



Európska únia
Európsky sociálny fond

Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Dana Masaryková

Zdravie a pohyb v predprimárnom vzdelávaní

2015

Publikácia bola vydaná a financovaná z prostriedkov ESF
v rámci národného projektu Profesijný a kariérový rast
pedagogických zamestnancov.
ITMS kód projektu 26120130002
ITMS kód projektu 26140230002

Zdravie a pohyb v predprimárnom vzdelávaní

Dana MASARYKOVÁ

Bratislava 2015

Obsah

Úvod	5
1 Analýza a porovnanie súčasného návrhu vzdelávacej oblasti s predchádzajúcimi koncepciami	6
2 Podpora zdravia a zdravého životného štýlu u detí predškolského veku	12
3 Prístupy a odporúčania k osvojovaniu si pohybových zručností	14
4 Rozvoj koordináčnych a kondičných schopností detí prostredníctvom vybraných pohybových prostriedkov	16
5 Praktické odporúčania na tvorbu cielených vzdelávacích aktivít vo vzdelávacej oblasti <i>Zdravie a pohyb</i>	21
Záver	23
Zoznam bibliografických odkazov	24

Úvod

Podpora zdravia a zdravotne orientovanej zdatnosti sa v súčasnom pohybovo neaktívnom prostredí javí ako jeden z pilierov zdravej populácie. Byť zdravý neznamená len fyzickú pohodu či neprítomnosť choroby, ale významne súvisí s duševnými či sociálnymi charakteristikami každého jedinca. Vychádzajúc z týchto charakteristík je zrejmé, že i výchova a vzdelávanie v tomto smere musí reagovať na meniace sa prostredie. V minulosti bol spontánny a prirodzený pohyb súčasťou každodenného života detí a mládeže. Zmeny v organizácii dňa a pracovných povinností rodičov ako i nové technológie obmedzujú aktívne trávenie času rodiny v zmysle pohybových a športových aktivít. Predškolské vzdelávanie v materských školách sa preto musí orientovať i na cieľné zaraďovanie pohybových aktivít a športu, ktoré budú mať priaznivý vplyv na harmonický vývin dieťaťa predškolského veku.

Metodický text reaguje na zmeny v štátnom vzdelávacom programe, ktoré sa týkajú vzdelávacej oblasti *Zdravie a pohyb*. Jednotlivé odporúčania však možno vnímať ako nadčasové a použiteľné i v iných pedagogických koncepciách, v ktorých sa zaraďuje telesná výchova ako súčasť výchovy a vzdelávania. Cieľom učebného zdroja je vysvetliť smerovanie cielených telovýchovných aktivít tak, aby nielen pripravovali deti na vstup do školy v tejto oblasti, ale aj ponúkali výzvy v podobe dosiahnutia pohybového alebo športového výkonu. V jednotlivých kapitolách sa postupne venujeme analýze a porovnaniu súčasného návrhu vzdelávacej oblasti s predchádzajúcimi koncepciami a následne prechádzame cez jednotlivé podoblasti ako sú *Zdravie a zdravý životný štýl*, *Hygiena a samoobslužné činnosti*, *Pohyb a telesná zdatnosť* a *Sezónne aktivity a kurzy*. Analyzujeme štruktúru pohybových schopností a vysvetľujeme proces osvojovania si pohybových zručností. V závere stručne načrtujeme jednotlivé časti vzdelávacích aktivít spolu s odporúčaným obsahom.

1| **Analýza a porovnanie súčasného návrhu vzdelávacej oblasti s predchádzajúcimi koncepciami**

Vzdelávaciu oblasť *Zdravie a pohyb* môžeme predovšetkým chápať v súvislosti s telesnou výchovou ako jednou zo zložiek výchovy a vzdelávania v materskej škole. Telesná výchova v materskej škole má svoje nezastupiteľné postavenie nielen v súvislosti s podporou správneho psychosomatického a psychomotorického vývinu detí predškolského veku, ale plní i dôležitú funkciu v socializácii dieťaťa v materskej škole. Pohybová aktivita je základný faktor ovplyvňujúci zdravý rast dieťaťa tak v spontánnej, ako aj riadenej forme.

Telesná výchova v predprimárnom vzdelávaní má svoju históriu, hoci v odborných telovýchovných kruhoch sa touto problematikou zaoberalo len niekoľko významnejších autorov – Junger 2000; Turek 1999; Turek, Ružbarská 2007. Dôležitým dokumentom, ktorý ovplyvnil telesnú výchovu v materskej škole bol *Program výchovy a vzdelávania detí v materských školách*, ktorý vstúpil do platnosti v roku 1999 ako základný pedagogický dokument pre materské školy. Jeho hlavným cieľom okrem všestranného rozvoja dieťaťa bolo pochopenie predškolskej výchovy nielen ako prípravy na školu, či miesta na odloženie dieťaťa počas pracovných povinností rodičov, ale i ako kvalitného inštitucionálneho výchovno-vzdelávacieho procesu.

Vzdelávacia činnosť sa realizovala najmä prostredníctvom dvoch základných organizačných foriem, a to „zamestnania“ a „didaktických aktivít“. Obsah výchovy a vzdelávania bol rozdelený do výchovných zložiek (telesná, pracovná, prosociálna, rozumová, estetická výchova a iné).

Problematika telesnej výchovy bola podrobne rozpracovaná na základe veku v kategóriách 2 – 3 roky, 3 – 4 roky, 4 – 5 rokov a 5 – 6 rokov. Obsah telesnej výchovy bol rozdelený do tematických celkov: zdravotné cviky, chôdza,

beh, skok, lezenie, hádzanie, akrobatické cvičenia, hudobno-pohybová výchova, otužovanie, predplavecká výchova, sánkovanie a lyžovanie (Guziová 1999). Zdôraznené boli i cvičenia neprípustné vzhľadom na predškolský vek, ale tieto tvrdenia neboli výskumne podložené a stali sa len určitou dogmou pedagógov bez konkrétnych odôvodnení. Telesná výchova sa uskutočňovala v rôznych organizačných formách každodenne: ranné cvičenie, telovýchovné chvíľky, počas pobytu vonku. Ako cieľená výchovno-vzdelávacia zložka sa realizovala aspoň jedenkrát týždenne vo forme zamestnania alebo didaktickej aktivity. Keďže dokument bol vypracovaný veľmi podrobne, predstavoval zároveň metodickú príručku k výchovno-vzdelávaciemu procesu v MŠ.

Z pohľadu telesnej výchovy možno konštatovať, že pedagógovia stále chápali pohybové aktivity iba v kontexte s pohybovou hrou a v mnohých prípadoch nepovažovali za dôležité osvojovanie si nových pohybových zručností či rozvoj konkrétnych pohybových schopností. Dôvodom bola i nedostatočná kvalifikovanosť či pripravenosť pedagógov realizovať didakticky náročnejšie cvičenia alebo nevhodné materiálne a priestorové zabezpečenie, hoci základný pedagogický dokument mnohé takéto cvičenia prezentoval.

V roku 2008 sa na Slovensku realizovala reforma školstva, ktorá významne ovplyvnila všetky stupne vzdelávania vrátane predprimárneho. Nový platný dokument vznikol pod názvom *Štátny vzdelávací program ISCED 0 – predprimárne vzdelávanie* a bol ovplyvnený dokumentmi EÚ. Predstavoval prvú úroveň dvojúrovňového kurikula a bol záväzným dokumentom na tvorbu školských vzdelávacích programov.

Koncepcia dokumentu sa významne líšila od predchádzajúceho *Programu výchovy a vzdelávania detí v MŠ* a stala sa súčasťou mnohých, zväčša kritických diskusií. Filozofia pôvodného dokumentu z roku 2008 bola postavená na tvorivo-humanistickej koncepcii *Milénia – Národného programu rozvoja výchovy a vzdelávania v SR* (2002) a v strede záujmu tejto koncepcie bolo dieťa ako aktívne sa vzdelávajúci subjekt. Významnú úlohu v dokumente zohrala formulácia kľúčových kompetencií, prostredníctvom ktorých bol koncipovaný profil absolventa. Hoci Spoločný európsky referenčný rámec stanovuje osem základných kompetencií (1. komunikácia v materinskom jazyku,

2. komunikácia v cudzích jazykoch, 3. matematická kompetencia a základné kompetencie v oblasti vedy a techniky, 4. digitálna kompetencia, 5. naučiť sa učiť, 6. spoločenské a občianske kompetencie, 7. iniciatívnosť a podnikavosť, 8. kultúrne povedomie a vyjadrovanie), ktoré nezahrňujú pohybové, motorické alebo inak definované kompetencie týkajúce sa tejto vzdelávacej oblasti, v ŠVP boli definované i psychomotorické kompetencie vzhľadom na vývinové špecifiká predškolského veku.

Je dôležité si uvedomiť, že kompetencie nevyjadrujú trvalý stav, ale majú skôr procesálny charakter a úroveň ich rozvinutia sa prejaví až v každodennom živote. Väčšina autorov sa zhoduje v ich definícii ako určitého súboru zručností, schopností, vedomostí, znalostí alebo kapacity osobnosti, ktoré ovplyvňujú výkon jedinca tak v pracovných funkciách ako i životných a sociálnych rolách. Podobne interpretuje kľúčové kompetencie i tím expertov Európskej komisie, avšak tento fakt bol často v praxi mylne interpretovaný a vzhľadom na to, že ŠVP obsahoval i konkrétny „zoznam“ kompetencií (ktoré sa často prekrývali s definíciou výkonového štandardu), učitelia v MŠ nie vždy správne chápali, čo majú u detí sledovať. Nadobudnutie kompetencií malo byť ovplyvnené i zmenou vnímania obsahu výchovy a vzdelávania v materskej škole, vychádzajúc z novej štruktúry platného ŠVP.

Štátny vzdelávací program (2008) bol integrovaný do štyroch tematických okruhov: JA SOM, LUDIA, PRÍRODA, KULTÚRA. Súčasťou každého tematického okruhu boli vzdelávacie oblasti: perceptuálno-motorická, kognitívna a sociálno-emocionálna.

Z opisu programu bolo zrejmé, že materské školy mali problémy zahrnúť všetky súčasti ŠVP do vlastného školského vzdelávacieho programu tak, aby zohľadnili všetky dané kritériá a súčasne, aby individualizovali program pre svoju materskú školu.

Telesná výchova bola súčasťou všetkých štyroch tematických okruhov, dominantne však okruhu JA SOM. Vzdelávací štandard bol vypracovaný veľmi nejasne, výkonová zložka bola predimenzovaná a naopak, obsahový štandard predstavoval skôr názvy tém. Toto boli hlavné dôvody prečo sa materské školy v mnohých prípadoch vracali k pôvodnému dokumentu z roku 1999

a tvorba školského vzdelávacieho programu skĺzla do formality. Na druhej strane ako pozitívum bolo vnímané to, že vzdelávací štandard nebol konkretizovaný do vekových kategórií, čím bola umožnená voľnosť realizácie jednotlivých aktivít napríklad i z pohľadu trvania dochádzky dieťaťa do MŠ (individualizovali sa rozdiely podľa toho, kedy dieťa nastúpilo do MŠ).

Dňa 10. marca 2015 bol podpísaný ministrom školstva SR nový štátny vzdelávací program pre materské školy. Cieľom inovácie bolo zjednodušiť ŠVP, prispôbiť ho novým požiadavkám, skvalitniť výstupy detí a v neposlednom rade uľahčiť prácu pedagógom. Nová koncepcia ŠVP v predprimárnom vzdelávaní bola postavená na analýze jeho terajšej verzie, zahraničných kurikulárnych dokumentov a bola prispôbená podmienkam na Slovensku. Jednou z hlavných zmien bolo rozdelenie obsahu výchovy a vzdelávania do rovnakých vzdelávacích oblastí ako na vyšších stupňoch vzdelávania, čím sa okrem štrukturálnej homogenosti všeobecného vzdelávania dosiahla kontinuita v danej vzdelávacej oblasti.

Inovovaný ŠVP pre materské školy by mal pomôcť učiteľom v plánovaní výchovno-vzdelávacej činnosti, ale súčasne by mal zabezpečiť konkrétny výstup dieťaťa po absolvovaní materskej školy, ktorý by mal byť zreteľný z jasnej formulácie výkonových štandardov. V telesnej výchove alebo inak vo vzdelávacej oblasti *Zdravie a pohyb* sa bude považovať za úspech, ak sa v materských školách začne realizovať pohybová aktivita s konkrétnym cieľom a deti sa naučia základné pohybové zručnosti, ktoré si budú môcť ďalej zdokonaľovať v základnej škole. Súčasne je dôležité motivovať deti k pohybovej aktivite ako prostriedku podpory zdravia, vysvetľovať im význam pohybu na jednoduchých príkladoch zlepšenia funkčnosti organizmu. Taktiež je v inovácií štandardu citelný príklon k podpore správneho držania tela a jeho významu. V neposlednom rade sa očakáva postupný rozvoj pohybových schopností s akcentom na koordinačné schopnosti (Masaryková 2012).

Cieľom oblasti *Zdravie a pohyb* je získať poznatky, vedomosti a skúsenosti súvisiace so zdravím a súčasne si prostredníctvom vhodných telesných cvičení osvojiť nové pohybové zručnosti a zdokonaľovať pohybové schopnosti.

Táto vzdelávacia oblasť je rozpracovaná do štyroch podoblastí:

1. Zdravie a zdravý životný štýl
2. Hygiena a samoobslužné činnosti
3. Pohyb a telesná zdatnosť
4. Sezónne aktivity a kurzy

Dôvodom na takéto členenie oblasti *Zdravie a pohyb* bola i určitá filozofia prepojenia obsahu telesnej výchovy predprimárneho vzdelávania s primárnym a sekundárnym vzdelávaním. Pre stručnú charakteristiku možno povedať, že vplyvom celoeurópskeho chápania telesnej výchovy ako prostriedku podpory zdravia a zdravotne orientovanej zdatnosti sa vzdelávacia oblasť *Zdravie a pohyb* na všetkých stupňoch vzdelávania zamerala na zvýšenie pohybovej aktivity žiakov prostredníctvom atraktívnejšieho obsahu telesnej výchovy a na redukciu počtu necvičiacich detí na hodinách telesnej výchovy. Tento zámer sa čiastočne podarilo naplniť ako potvrdzujú niektoré výskumy (Antala, Labudová 2011), aj keď na druhej strane musíme podotknúť, že pohybová výkonnosť žiakov sa neustále znižuje (Zapletalová 2011, Doležalová, Lednický 2011). V predprimárnom vzdelávaní sme sa preto zamerali na ukotvenie princípov zdravotne orientovanej zdatnosti s dôrazom na osvojenie si pohybových zručností ako determinantu vykonávania väčšieho spektra pohybových aktivít v neskoršom veku .

Predpokladom na kvalitný výchovno-vzdelávací proces v oblasti *Zdravie a pohyb* je pochopenie významu pohybu práve z pohľadu osvojovania si nových pohybových zručností. Domnievame sa, že táto funkcia telesnej výchovy doteraz v materských školách najviac absentovala. Realizovanie pohybovej aktivity v rôznej forme nebol problém, ale realizovanie telesného cvičenia s konkrétnym cieľom a kvalitnou metodickou prípravou sa už ako problém prejavoval. Najčastejším dôvodom bola nedostatočná informovanosť učiteľov o možnostiach realizácie konkrétnych telesných cvičení, o správnom pochopení organizačných foriem cvičení a v neposlednom rade nevhodná inšpirácia niektorými zastaranými metodickými príručkami, ktoré venovali viac pozornosti tzv. „zakázaným cvičeniam“ ako samotnému výchovno-vzdelávaciemu procesu.

V praxi sme sa často stretávali s tým, že učitelia nemali dostatočné vedomosti o tom, prečo sú niektoré cvičenia vhodné alebo nevhodné, ako tento fakt ovplyvňujú individuálne osobitosti detí a k čomu sa majú prikláňať. Rôznorodosť informácií (nepodložené žiadnymi výskumne dokázanými faktami) ovplyvňovali kvalitu výchovy a vzdelávania v materských školách po desaťročia. V telesnej výchove sa považovalo za dostatočné, keď sa deti zahrli pohybovú hru alebo ponaháňali na školskom dvore. Inovovaný program by mal práve vďaka novej koncepcii obsahu pomôcť sledovať kvalitu procesu, ktorá sa prejaví na výkone detí.

2| Podpora zdravia a zdravého životného štýlu u detí predškolského veku

Podpora zdravia a zdravého životného štýlu sa nevyhnutne spája s predškolským vekom. Zdravie je nielen neprítomnosť choroby, ale je to stav úplného telesného, duševného a sociálneho blaha (Labudová 2012). Podľa Hartla a Hartlovej (2002) je to „*súhrn vlastností organizmu, ktoré umožňujú vyrovnávať sa s meniacimi vplyvmi vonkajšieho prostredia vrátane interpersonálneho, bez narušenia fyziologicky dôležitých funkcií*“. Výchova k zdraviu a celý proces podpory zdravia by mali byť súčasťou výchovy a vzdelávania na všetkých stupňoch škôl. Škola a jej prostredie môžu účinne pomôcť realizovať a rozširovať aktivity podporujúce zdravie. Deti môžu takto získať poznatky a vedomosti, formovať si postoje a názory, ktoré im umožnia správne sa rozhodovať pre aktivity podporujúce zdravie. Cieľom je, aby voľba zdravšej možnosti bola pre nich prirodzenou voľbou.

Aktivity zaraďované v rámci vzdelávacej podoblasti *Zdravie a zdravý životný štýl* by mali nielen prezentovať deťom dôležitosť zdravej výživy alebo pravidelného pohybu, ale podnecovať ich k uvedomeniu si hodnoty zdravia a významu starostlivosti o svoje zdravie. Zameranie takejto aktivity si môžeme uviesť na príklade výkonového štandardu, ktorý uvádza, prečo je pohyb dôležitý pre zdravie človeka. Cieľom aktivít, ktoré budú smerovať k naplneniu tohto štandardu by nemalo byť vysvetľovanie významu pohybu pre zdravie v zmysle prednášky, ale vytvorenie aktivít, ktoré budú nabádať deti k uvedomeniu si dôležitosti pohybu pre svoje zdravie.

Príkladom môže byť zisťovanie pulzovej frekvencie v pokoji a počas pohybu, kde dieťa zisti rozdiel medzi „pomalým“ pulzom v pokoji a „rýchlým“ pulzom v pohybe. Učiteľka môže na tomto príklade vysvetliť, že vďaka pravidelnému

pohybu sa môže znížiť pulzová frekvencia počas pohybu, čo pomáha šetreniu srdca. Iným príkladom aktivity môže byť zameranie na správne držanie tela. Učiteľka rozdelí deti na dve skupiny – jedna skupina dostane obrázky so správnym držaním tela a druhá skupina dostane obrázky s chybným držaním tela. Deti, ktoré majú obrázky s chybným držaním tela (stoj, sed, kľak, ľah a pod.) majú za úlohu napodobniť polohu na obrázku aj s prezentovanou chybou. Úlohou druhej skupiny je nájsť svojho dvojníka a napraviť spoločne polohu podľa obrázka tak, aby bola správna. Potom sa môžu skupiny vymeniť, prípadne učiteľka vymení obrázky jednotlivých polôh medzi deťmi. Prostredníctvom tejto aktivity si deti dokážu lepšie zapamätať rozdiely medzi správnym a chybným držaním tela a pri upozornení učiteľky budú vedieť lepšie reagovať. Aktivita je prostriedkom k uvedomeniu si dôležitosti aktívnej svalovej práce pri udržiavaní správneho držania tela v rôznych polohách.

Zdravý životný štýl je vo významnej miere v predškolskom veku ovplyvnený rodinným prostredím. Je preto vhodné, ak materská škola organizuje rôzne školské stretnutia a akcie pre rodičov s deťmi, na ktorých sa môžu i rodičia oboznámiť s odporúčanými prístupmi pre podporu zdravého životného štýlu ich detí. Tieto stretnutia môžu byť zamerané na zdravú výživu, prevenciu obezity alebo podvýživy, spoločné pohybové aktivity a súťaže, výlety a turistiku a pod. Je dôležité si uvedomiť, že pre dosiahnutie výchovno-vzdelávacích cieľov súvisiacich s podporou zdravia detí je spolupráca rodiny a školy nevyhnutná.

3| Prístupy a odporúčania k osvojovaniu si pohybových zručností

Osvojenie si základných pohybových zručností patrí k hlavným cieľom vzdelávacej oblasti *Zdravie a pohyb v materskej škole*. Proces osvojovania si pohybových zručností prebieha prostredníctvom motorického učenia.

Motorické učenie má niekoľko fáz, ktoré predstavujú vývoj osvojovania a upevňovanie pohybových zručností (Belej 1994). Tento vývoj neprebieha rovnomerne, osvojovanie pohybových zručností má svoje pomalšie a rýchlejšie obdobie, závisiace aj od veku dieťaťa.

Motorické učenie výrazne ovplyvňujú procesy biologického zrenia organizmu, ktoré sú ovplyvnené vonkajšími podmienkami v ontogenéze a naopak, procesy učenia významne ovplyvňujú biologické zrenie organizmu. Prostredníctvom adaptácie sa človek iba prispôsobuje vonkajšiemu prostrediu, v ktorom sa nachádza.

Predpokladom osvojovania si pohybových zručností a návykov sú pohybové schopnosti. Osvojovanie pohybových zručností a návykov je však podmienkou ďalšieho rozvoja pohybových schopností. Je to vzájomne podmienený proces, hoci je v určitých etapách relatívne špecializovaný (Belej 2001). Motorické učenie je plynulým procesom, ktorý delíme na štyri fázy, postupnosť ktorých musí byť vždy zachovaná.

V prvej fáze motorického učenia sa dieťa oboznamuje s danou pohybovou činnosťou prostredníctvom zmyslových orgánov. Oboznámenie vykonáva vyučujúci opisom a ukážkou. V tejto fáze možno využívať kinogramy, videozáznamy, výklady alebo prezentácie. Na základe oboznámenia si deti vytvárajú predstavu o pohybovej činnosti. Potom nasledujú prvé praktické pokusy, pri ktorých sú mimoriadne dôležité inštrukcie vyučujúceho, ktoré napomáhajú spresniť pohyb a motivovať dieťa k ďalším opakovaniam. Táto fáza sa

nazýva **generalizáciou**. Jej typickými znakmi sú nekoordinované a neefektívne pohyby, deti zväčša zapájajú do činnosti i nepotrebné svalstvo pre danú aktivitu.

V druhej fáze motorického učenia dochádza k opakovaniu nacvičených tvarov a k ich spresňovaniu. Pohyby sú koordinovanejšie a presnejšie, zlepšuje sa aj predstava a ich realizácia. Pri analyticko-syntetickej metóde dochádza k spájaniu jednotlivých prvkov a dieťa už vykonáva pohyb vcelku. Veľmi dôležitá je intervencia učiteľa, aby pri chybách deti včas správne opravoval a nabádal k ďalšiemu zdokonaleniu. Táto fáza sa nazýva **diferenciácia**, t. j. deti už zapájajú postupne do činnosti len potrebné svalové skupiny.

V tretej fáze sa zdokonaľuje pohybová činnosť v celku. Postupne dochádza k automatizácii pohybovej činnosti. Deti sa učia zvládnuť techniku aj pri zmenených vnútorných podmienkach (zmeny úrovne pohybových schopností), ako aj vonkajších podmienkach (zmena povrchu, interiér a exteriér). V tejto fáze sa dosahuje relatívne maximálna individuálna výkonnosť. Túto fázu nazývame **automatizácia**, čo znamená, že niektoré prvky pohybu sú vykonávané automaticky.

Štvrtou fázou motorického učenia je **tvorivá koordinácia**, ktorá sa vyznačuje plasticitou v uplatnení zvládnutej techniky. Táto fáza sa u detí predškolského veku zväčša nevyskytuje, pretože to neumožňuje zrelosť centrálnej nervovej sústavy.

V predškolskom veku je možné osvojovať si široké spektrum pohybových zručností a nie je nutné, aby všetky deti dospeli do záverečnej fázy motorického učenia. Dôležité je, aby získavali skúsenosti s konkrétnym pohybom a tým pripravili organizmus na neskoršie zdokonaľovanie pohybu. Výhodou predškolského veku je vnútorná motivácia detí daný pohyb vyskúšať a hoci sa často krát uprednostňuje v praxi pohybová hra ako forma cvičenia, je dôležité si uvedomiť, že deti vnímajú už samotné cvičenie ako hru. Je preto vhodné predstavovať deťom náročnejšie pohybové zručnosti, napr. korčuľovanie, bicyklovanie, plávanie či lyžovanie. Osvojenie si týchto zručností v ranom veku je predpokladom nielen na ďalšiu aktívnu športovú činnosť, ale aj na správny psychomotorický rozvoj dieťaťa.

4| **Rozvoj koordinačných a kondičných schopností detí prostredníctvom vybraných pohybových prostriedkov**

Pohybové schopnosti vnímame ako relatívne samostatné súbory vnútorných predpokladov človeka na vykonávanie pohybu a tvoria hlavný predpoklad na osvojenie si a realizáciu pohybových činností (Šimonek, Zrubák 2000). Pohybové schopnosti sú vo veľkej miere geneticky podmienené a preto, ak jeden z rodičov bol vytrvalcom, je predpoklad, že dieťa bude disponovať vytrvalostnými schopnosťami. Na druhej strane je dôležitý podnet vonkajšieho prostredia na ich adekvátny rozvoj. Rozvoj pohybových schopností je citlivý na konkrétne vekové obdobie. V prípade, že sa v tomto období nezabezpečí dostatočný podnet z vonkajšieho prostredia, nedosiahnu sa v budúcnosti také výsledky ako pri zohľadnení špecifického senzitívneho obdobia.

Predškolský vek je zaujímavý tým, že hoci nie je ešte ukončený vývin centrálnnej nervovej sústavy (CNS), ktorá vo veľkej miere ovplyvňuje úroveň koordinačných schopností, viaceré výskumy dokazujú, že včasná stimulácia koordinačných schopností v tomto veku umožní rýchlejší progres v mladšom školskom veku, kedy dosahuje úroveň koordinácie relatívne maximum.

V súčasnosti existuje viacero kategorizácií pohybových schopností. Podľa Moravca (2004) rozlišujeme kondičné, koordinačné a hybridné schopnosti. *Kondičné schopnosti* zahrňujú silu a vytrvalosť, v minulosti sa k nim priradila aj rýchlosť, ale vzhľadom na jej špecifickosť ju v súčasnosti zaraďujeme do hybridných schopností. Pri koordinačných schopnostiach rozlišujeme rovnováhu, orientáciu, kinestetickú diferenciáciu, reakciu a rytmus. V materských školách sú zväčša zahrnuté všetky zložky, aj keď veľakrát učiteľky nevedia, aká schopnosť sa daným cvičením rozvíja. Tento fakt sa môže prejaviť

v tom, že rozvoj niektorých schopností dominuje a naopak na niektoré schopnosti sa zabúda. Ak chceme podporiť harmonický rozvoj dieťaťa prostredníctvom cvičenia, musíme vedieť, aký cieľ má konkrétne cvičenie a súčasne mať predstavu o jeho účinku na organizmus.

Rozvoj sily u detí predškolského veku

Rozvoj silových schopností u detí predškolského veku súvisí najmä s posilňovaním svalstva končatín, brušného a chrbtového svalstva. Cvičenia zaraďované na rozvoj sily v tomto veku musia mať dynamický charakter, nevhodné sú cvičenia statického charakteru ako výdrže v určitých polohách (dlhotrvajúce visy, vzpory alebo držania).

Vhodné je obmieňať cvičenie prostredníctvom pestrosti náčinia alebo organizácie cvičenia. Vzhľadom na to, že najlepšie je rozvinutá v tomto veku sila dolných končatín, cielene by mali silové cvičenia smerovať k posilneniu horných končatín a svalov brucha a chrbta. Najmenej rozvinuté je v tomto veku práve brušné svalstvo, ktoré si vyžaduje zvýšenú pozornosť. V prípade nedostatočného zaraďovania cvičení na posilnenie brušného svalstva sa zvyšuje riziko chybného držania tela.

Posilňovacie cvičenia môžeme rozdeliť do štyroch základných skupín:

1. cvičenia s vlastnou hmotnosťou (drepy, vzpory, podpory, ľah – sed a pod.),
2. cvičenia s náčiním (lopty, švihadlá, obruče, krúžky a pod.),
3. cvičenia na náradí (šplhy, preskoky, akrobatické cvičenia a pod.),
4. cvičenia odporové, pretláčacie v skupine alebo vo dvojici (preťahovanie sa lanom, pretláčanie, držanie partnera, ťahanie a pod.).

Pri zaraďovaní posilňovacích cvičení musíme dbať na správny pomer zataženia a oddychu. Mnohé z cvičení môžu mať hrový charakter, deti sa môžu pretláčať, preťahovať, obľúbená je i jednoduchá akrobacia.

Rozvoj rýchlosti u detí predškolského veku

Rýchlosť je schopnosť vykonávať pohyb celým telom alebo jeho časťami, čo najväčšou rýchlosťou. Ako senzitívne obdobie rozvoja rýchlosti vnímaime mladší školský vek, keďže vývin CNS významne ovplyvňuje rozvoj rýchlostných a koordinačných schopností. V predškolskom veku sa však snažíme

zaraďovať cvičenia, ktoré majú rýchlostno-koordinačný charakter, prostredníctvom ktorých následne deti získavajú predpoklady na lepší rozvoj rýchlosti v staršom veku.

Medzi základné pohybové prostriedky na rozvoj rýchlosti môžeme zaradiť:

- cvičenia na rozvoj reakčnej rýchlosti (súvisí s koordináciou),
- cvičenia na rozvoj bežeckej rýchlosti,
- cvičenia na rozvoj rýchlosti pohybu jednotlivých častí tela.

Rýchlostné cvičenia majú najlepší účinok v tomto veku, ak sú realizované formou súťaže alebo pohybovej hry. V prípade súťaží sa snažíme zaraďovať také prvky, ktoré budú pre deti ľahko uskutočniteľné a budú môcť pohyb vykonať, čo najrýchlejšie. Veľmi vhodné sú štafetové behy, pri ktorých však musíme dbať na dodržiavanie pravidiel. Deti sa súčasne prostredníctvom súťaží učia vyrovnávať s výhrou aj prehrou. Družstvá vždy prispôbujeme tak, aby mali možnosť vyhrať všetky deti.

Rozvoj vytrvalosti v predškolskom veku

Vytrvalosť je špecifická pohybová schopnosť, ktorej rozvoj je významne prepojený so srdcovo-cievny a dýchacím systémom. Dôležitú úlohu pri rozvoji vytrvalosti zohráva psychická odolnosť jedinca. U detí predškolského veku sa zameriavame najmä na telesné cvičenia, ktoré môžu byť vykonávané dlhší čas s nižšou intenzitou. Keďže deti predškolského veku majú sklon k maximálnej intenzite pri cvičení, môže byť táto metóda rozvoja vytrvalosti u detí neúspešná. Preto odporúčame nahradiť súvislú metódu inými formami, ako je napr. intervalová metóda alebo fartlek, ktoré môžu deti viac motivovať a byť pre ne príťažlivejšie.

Základné metódy rozvoja vytrvalosti delíme na:

- súvislú metódu (súvislé, neprerušované vykonávanie pohybu – napríklad turistika),
- Intervalovú metódu (striedanie zaťaženia a oddychu s primeraným intervalom)
- fartlek (striedanie rýchlosti chôdze alebo behu).

Pri výbere prostriedkov na rozvoj vytrvalosti vyberáme také formy pohybovej činnosti, ktoré sú pre deti prirodzené a nevyžadujú si náročné sústredenie

sa pri jej vykonávaní. Odporúčame ako najefektívnejšie prostriedky zaradiť chôdzu prípadne beh, bicyklovanie, kolobežkovanie, plávanie, resp. pobyt a pohyb vo vodnom prostredí, prípadne iné formy vytrvalostných aktivít.

Rozvoj koordinácie v predškolskom veku

Základným predpokladom na rozvoj koordinácie je zámerne a opakovane poskytovať deťom príležitosti, v ktorých sa musia vyrovnávať s rôzne zložitou a koordináčne náročnou činnosťou. Rozvoj koordináčnych schopností môžeme rozdeliť do viacerých etáp.

Na začiatku ide najmä o spresňovanie pohybovej koordinácie a orientácie v priestore, pričom dôležitá je presnosť cvičenia a nie jeho rýchlosť. V ďalšej etape sa zameriavame na skracovanie času, za ktorý je činnosť vykonaná pri zachovaní presnosti pohybu – snažíme sa tak dosiahnuť vyššiu efektivitu cvičenia. V poslednej etape rozvoja koordináčnych schopností môžeme hovoriť o rýchlom a efektívnom vykonaní pohybu v stále sa meniacich podmienkach. Podľa Šimoneka (2002) delíme koordináčne schopnosti na:

- kinesteticko-diferenciačnú schopnosť,
- priestorovo-orientačnú schopnosť,
- rytmickú schopnosť,
- reakčnú schopnosť,
- rovnovážnu schopnosť.

Pri plánovaní vzdelávacích aktivít by sme mali zohľadňovať štruktúru koordináčnych schopností a vytvárať také aktivity, ktoré budú primerane rozvíjať všetky koordináčne schopnosti.

Viacerí autori (Šimonek 1998; Argaj 2001; Halmová a kol. 2007) sa zhodujú na základných zásadách, ktoré by mali byť dodržiavané pri rozvoji koordinácie:

- používať bohatý zásobník cvičení, hier a činností;
- cvičenia realizovať v menšom počte sérií a opakovaní, v rôznych obmenách, meniť prostredie, hmotnosť používaného náčinia;
- využívať väčší počet hier a činností, vykonávaných kratší čas dobu;
- vysoko účinné sú komplexné cvičenia vykonávané na základe napodobňovania alebo pohybovej motivácie;

- preferovať herné a súťaživé formy, pričom je treba cvičenie striedať s primeraným odpočinkom – interval odpočinku by mal byť dostatočný, aby sa vylúčili možné poruchy v koordinácii pohybov detí v dôsledku únavy;
- koordináčne cvičenia majú byť svojou štruktúrou blízke pohybovej alebo športovej hre;
- cvičenie, ktoré dieťa dokonale zvládne prestáva byť prostriedkom rozvoja koordináčnych schopností;
- uplatňovať opakovaciu metódu;
- vykonávanie koordináčnych cvičení vyžaduje maximálnu koncentráciu pozornosti, trpezlivosť a snahu vykonávať cvičenia rýchlo a presne.

Pre deti predškolského veku sa snažíme zaraďovať cvičenia, ktoré majú motivačný charakter, zväčša ide o cvičenia obľúbenejšie ako kondičné cvičenia. Zaraďujeme najmä hry a štafety, ktoré obsahujú kombinácie činností ako chôdza, beh, lezenie, skoky, akrobatické prvky, hody na dĺžku a presnosť, prenášanie hmotnosti, cvičenia v rovnovážnom postavení a pod. Medzi takéto možno rátať člnkové behy, prekážkové behy vykonávané formou súťaží medzi družstvami a s rôznym náčiním (švihadlá, lopty, štafetové kolíky, stuhy a pod.). Na rozvoj koordinácie sú pohybové hry veľmi účinným a zábavným prostriedkom, dôležité však je zachovať správnu techniku vykonania pohybu.

5| Praktické odporúčania na tvorbu cielených vzdelávacích aktivít vo vzdelávacej oblasti *Zdravie a pohyb*

Pri tvorbe a plánovaní cielených vzdelávacích aktivít v oblasti *Zdravie a pohyb* je nevynutné rešpektovať niektoré základné kritériá vychádzajúce z fyziologického účinku telesných cvičení. Poznanie fyziologických zákonitostí, didaktických zásad, ako i rešpektovanie individuálnych predpokladov detí sú základným východiskom na realizáciu pohybových aktivít s deťmi predškolského veku. Vzdelávacia aktivita by mala mať charakteristickú štruktúru zohľadňujúcu uvedené aspekty.

Aktivitu zameranú na telesné cvičenia preto delíme na niekoľko základných častí, ktoré majú svoju úlohu pri plnení stanoveného výchovno-vzdelávacieho cieľa: **motivácia a rozohriatie** (rušná časť), **rozcvičenie** (prípravná časť), **hlavná časť** a **záverečná časť**.

Motivácia a rozohriatie by mali predstavovať približne 20 % z celkového času trvania aktivity. Cieľom tejto časti je predstaviť deťom obsah cvičenia a náplň aktivity hravou a nenásilnou formou. Deti by mali vďaka motivácii získať záujem o cvičenie. Prostriedky motivácie sa líšia najmä od veku detí a zamerania aktivity v hlavnej časti. Čím nižší je vek detí, tým viac sa využívajú rôzne motivačné riekanky alebo pesničky, naopak, čím sú deti staršie viac sa využíva obrazový materiál, videá, prezentácie so športovou ukážkou alebo telesným cvičením, ktoré bude nasledovať.

V rámci rozohriatia využívame základné lokomočné pohyby ako chôdza, beh, skoky a podobne, rôzne pohybové hry, naháňačky, rytmické hry atď. Na rozohriatie nevyužívame náročné hry na pravidlá, nezaraďujeme nové pohybové hry, ktoré by sa deti museli učiť ani cvičenia, ktoré by boli kondične alebo koordinačne náročné a mohli by deti v úvode aktivity vyčerpať.

Rozcvičenie by malo zohľadňovať cieľ hlavnej časti a venuje sa mu približne 20 % celkového času aktivity. Mali by v ňom byť zaradované cvičenia, ktoré umožnia bezpečné vykonávanie aktivít v hlavnej časti, ktoré budú rešpektovať základné fyziologické dispozície jedinca. Napríklad, ak je hlavná časť aktivity zameraná na skoky, v rozcvičení by sa mal klásť dôraz na rozcvičenie dolných končatín, naopak, ak bude aktivita zameraná na hádzanie a chytanie, dominantne by mali byť rozcvičené paže, ruky a prsty na rukách.

Hlavná časť aktivity smeruje k naplneniu cieľa aktivity a je zväčša zameraná na nácvik a zdokonaľovanie pohybových zručností a rozvoj pohybových schopností. Najmä nácvik zručností si vyžaduje presnosť a precíznosť pri vykonaní ukážok cvičení a následne dôslednosť pri opravovaní chýb a odstraňovaní nedostatkov. Trvanie hlavnej časti by malo byť minimálne 40 % z celkového času trvania aktivity. Ukážky cvičení môžu byť realizované učiteľkou, ale aj prostredníctvom videonahrávok alebo obrazového materiálu, prípadne jedným z detí. Pri štruktúrovaní hlavnej časti sa snažíme zaradovať rýchlostné alebo koordinačne náročné cvičenia na začiatok a silové alebo vytrvalostné cvičenia na koniec hlavnej časti. Nácvik nových pohybových zručností by mal byť realizovaný na začiatku hlavnej časti, keď majú deti dostatok síl a koncentrujú sa na vykonanie cvičenia.

V záverečnej časti by sme sa mali zamerať najmä na kompenzáciu zaťaženia t. j. v prípade, že sme v hlavnej časti realizovali kondične náročné cvičenia, v záverečnej časti by sme mali zaradiť cvičenia, ktoré majú relaxačný alebo strečingový charakter. Naopak, v prípade, že hlavná časť bola statickejšia (napr. nácvik novej zručnosti alebo rozvoj rovnovážnych schopností), môže mať záverečná časť i dynamický charakter napr. je možné využiť zaujímavú pohybovú alebo rytmickú hru. Dôležitou súčasťou tejto časti je i zhodnotenie aktivity a sebahodnotenie. Jej trvanie je do 20 % celkového času aktivity. Pre jednotlivé vekové kategórie upravujeme i celkové trvanie vzdelávacej aktivity. V nižších vekových kategóriách využívame prevažne hry a cvičenia nenáročné na organizáciu, naopak vo vyšších vekových kategóriách sa zameriavame na kvalitu pohybovej zručnosti a využívame rôzne metódy organizácie. V najstaršej vekovej kategórii by sme sa postupne mali približovať k trvaniu aktivity 40 – 45 minút.

Záver

Tento učebný zdroj predstavuje učiteľkám v materských školách základné východiská koncepcie vzdelávacej oblasti *Zdravie a pohyb v predprimárnom vzdelávaní*. Rozsah materiálu neumožňuje komplexne obsiahnuť celú problematiku tejto vzdelávacej oblasti, ale načrtáva témy a obsah, s ktorými sa budú učiteľky v materskej škole stretávať. Súčasný trend pohybovej inaktivity detí a mládeže je dostatočnou výzvou na to, aby si táto vzdelávacia oblasť získavala pozornosť odborníkov, učiteľov i rodičov.

Vzhľadom na rozsah materiálu by bolo náročné prezentovať grafické znázornenie jednotlivých cvičení, ktoré by umožnili učiteľkám názorne si predstaviť vykonanie konkrétneho cvičenia. Preto sme sa pokúsili aspoň v stručných opisoch vysvetliť zameranie vzdelávacej oblasti *Zdravie a pohyb* a poskytnúť učiteľkám základnú bázu informácií.

V budúcnosti by sme sa radi zamerali na vytvorenie metodického materiálu, ktorý by prezentoval odporúčané zdravotné cvičenia pre všetky vekové kategórie a ktorý by poukázal na využitie nového, moderného náčinia a náradia počas pohybových aktivít v materských školách.

Veríme, že učiteľky materských škôl podporia úsilie odborníkov zamerané na skvalitnenie telovýchovného procesu v materských školách a budú vytvárať deťom podnetné prostredie na pravidelnú a cielenú pohybovú aktivitu.

Zoznam bibliografických odkazov

- ANTALA, B. a J. Labudová, 2011. Health and Healthy Life Style as a Part of Physical Education Curriculum in Slovak Schools. In: *Healthy Active Life Style and Physical Education*. Bratislava: END, s.r.o, Topolčianky.
- ARGAJ, G. a kol. 2001. *Pohybové hry*. 2. vydanie. Bratislava: Univerzita Komenského, Bratislava.
- BELEJ, M., 1994. *Motorické učenie*. Prešov: PF UPJŠ v Košiciach.
- BELEJ, M., 2001. *Motorické učenie*. Prešov: SVSTVŠ a FHPV PU v Prešove.
- GUZIOVÁ, K. 1999. *Program výchovy a vzdelávania detí v materských školách*. Bratislava: MŠ SR.
- HALMOVÁ, N. a kol. 2002. *Pohyb hrou*. Bratislava: AT Publishing.
- HARTL, P. a H. Hartlová, 2000. *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- JUNGER, J., 2000. *Telesný a pohybový rozvoj detí predškolského veku*. Prešov: PF UPJŠ. ISBN 80-88885-32-9.
- LABUDOVÁ, J., 2012. *Teória zdravia a podpora zdravia*. Bratislava: Vydavateľstvo UK.
- LEDNICKÝ, A. a L. DOLEŽAJOVÁ, 2011. Porovnanie všeobecnej pohybovej výkonnosti športujúcich chlapcov v rokoch 1986 a 2010. In: *Atletika 2011*. Bratislava: ICM AGENCY.
- LEDNICKÝ, A. a L. DOLEŽAJOVÁ, 2011. Porovnanie všeobecnej pohybovej výkonnosti športujúcich dievčat s odstupom 25 rokov. In: *Atletika 2011*. Bratislava: ICM AGENCY.
- MASARYKOVÁ, D., 2012. Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb. In: *Predškolská výchova*. ISSN 0032-7220. Roč. 67, č. 4 (2012/13), s. 32-36.
- MŠ SR, 2002. *Milénium: Národný program výchovy a vzdelávania v Slovenskej republike na najbližších 15 – 20 rokov*. Bratislava: Iris.

- RUŽBARSKÁ, I. a M. Turek, 2007. *Kondičné a koordinačné schopnosti v motorike detí predškolského a mladšieho školského veku*. Prešov: PU v Prešove, FŠ.
- ŠIMONEK, J. a kol. 2011. *Metodická príručka telesnej výchovy pre materské školy a 1. stupeň základných škôl*. Bratislava: AT Publishing.
- ŠIMONEK, J., M. Veisová, M. a N. Halmová, 2007. *Pohyb hrou. Cvičenia a hry na rozvoj koordinačných schopností detí predškolského a mladšieho školského veku*, Bratislava: AT Publishing.
- ŠIMONEK, J., 1998. *Hodnotenie a rozvoj koordinačných schopností 10 – 17-ročných chlapcov a dievčat*. Nitra: UKF. 60 s. ISBN 80-88901-25-1.
- ŠIMONEK, J., 2002. *Model rozvoja koordinačných schopností v dlhodobej športovej príprave v športových hrách*. Bratislava: SVSTVŠ a KTVŠ PF UKF. 168 s.
- ŠIMONEK, J. a A. Zrubák, 2000. *Základy kondičnej prípravy v športe*. Bratislava: UK.
- Štátny vzdelávací program ISCED 0 – predprimárne vzdelávanie. Bratislava. MŠ SR, ŠPÚ, 2008.
- Štátny vzdelávací program pre predprimárne vzdelávanie. 2015. Bratislava: Štátny pedagogický ústav. Dostupné na: http://www.statpedu.sk/files/documents/inovovany_statny_vzdelavaci_program/ms/%C5%A1vp_materske_skoly.pdf
- Turek, M., 1999. *Telesný vývin a pohybová výkonnosť detí mladšieho školského veku*. Prešov: SVSTVŠ, PF PU Prešov.
- ZAPLETALOVÁ, L. a kol. 2011. *Sekulárny trend v ukazovateľoch telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti 11 – 18-ročnej školskej populácie na Slovensku*. Bratislava: Peter Mačura – PEEM.

Názov:	Zdravie a pohyb v predprimárnom vzdelávaní
Autor:	Mgr. Dana Masaryková, PhD.
Recenzenti:	prof. PhDr. Branislav Púpala, CSc. doc. PaedDr. Ondrej Kaščák, PhD.
Vydavateľ:	Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave
Odborná redaktorka:	Mgr. Sylvia Laczová
Grafická úprava:	Ing. Monika Chovancová
Vydanie:	1.
Rok vydania:	2015
Počet strán:	26
ISBN	978-80-565-1414-6