



**mpc**  
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



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

Metodicko-pedagogické centrum

Národný projekt

# Hodnotenie úrovne hrubej motoriky 5- až 6-ročných detí v materskej škole

PaedDr. Oľga Podprocká

December 2013

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	3
<b>1 Psychomotorika dieťaťa predškolského veku</b> .....	4
1.1 Vývin dieťaťa predškolského veku.....	4
1.2 Motorika a psychomotorika dieťaťa.....	5
1.3 Členenie psychomotoriky .....	7
<b>2 Úroveň lokomočných pohybov v súvislosti s vývinovými predpokladmi dieťaťa predškolského veku</b> .....	9
2.1 Vymedzenie možných úrovní psychomotorických kompetencií.....	9
2.2 Lezenie dieťaťa predškolského veku .....	11
2.3 Chôdza dieťaťa predškolského veku.....	11
2.4 Chôdza po schodoch.....	12
2.5 Beh dieťaťa predškolského veku .....	13
2.6 Skok dieťaťa predškolského veku .....	13
2.7 Hádzanie dieťaťa predškolského veku.....	14
2.8 Chytenie lopty dieťaťa predškolského veku .....	16
2.9 Vnímanie telesnej schémy dieťaťa predškolského veku .....	16
2.10 Udržanie rovnováhy pri akrobatických cvičeniach .....	17
<b>3 Možnosti posudzovania úrovne psychomotoriky dieťaťa predškolského veku</b> .....	19
3.1 Testy motoriky .....	19
3.2 Oblasti, úlohy a hodnotiace škály na posudzovanie aktuálnej vývinovej hrubej motoriky 5- až 6-ročných detí.....	21
3.3 Pozorovací hárok na posúdenie aktuálnej vývinovej úrovne 5- až 6-ročných detí v oblasti hrubej motoriky .....	30
<b>4 Program na stimuláciu hrubej motoriky 5- až 6-ročných detí</b> .....	33
4.1 Význam hry pre dieťa predškolského veku .....	33
4.2 Význam hier pri stimulácii motoriky detí predškolského veku .....	34
4.3 Podmienky rozvíjania psychomotorických schopností dieťaťa predškolského veku ...	36
4.4 Odporúčania pri realizácii hier stimulačného programu.....	36
4.5 Opis hier individuálneho stimulačného programu.....	37
<b>5 Všeobecné odporúčania pre prax učiteľky materskej školy</b> .....	47
<b>Zoznam bibliografických údajov</b> .....	50

## Úvod

V súčasnosti sa na dieťa predškolského veku kladú náročné požiadavky, ktoré sú niekedy v nesúlade s jeho psychickým aj fyzickým zdravím. Týka sa to domáceho prostredia, ako aj prostredia materskej školy. Je všeobecne známe, že v rámci rozvíjania schopností detí sa preferuje kognitívna stránka nad psychomotorickou, čo môže mať negatívny vplyv na zdravie v neskoršom období. Najnovšie zistenia pediatrov a ortopédov poukazujú na fakt, že v populácii detí predškolského veku pribúdajú deti s problémami pohybového aparátu. Vysoké percento detí v predškolskom veku trpí obezitou. Pomôcť predchádzať týmto problémom môže aj materská škola primeranými hrami a telesnými cvičeniami, či už spontánnymi alebo cielenými. Primeranosť môžeme dosiahnuť vtedy, ak poznáme skutočnosti o aktuálnej úrovni detí v danej oblasti. Cieľom publikácie je **sprostredkovať** čitateľovi prehľad možností posudzovania a stimulácie hrubej motoriky detí predškolského veku v materskej škole, konkrétne základných lokomočných pohybov. Vychádzame z faktu, že na uplatnenie primeraných metód a stratégií je nevyhnutné poznanie aktuálnej vývinovej úrovne dieťaťa v základných lokomočných zručnostiach, ako sú chôdza, lezenie, beh, skok, hod v tých najprirodzenejších činnostiach.

**Umožní odpovedať** na otázky učiteľky:

- Má dieťa primeranú koordináciu prejavov hrubej motoriky vzhľadom na vývinové zákonitosti?
- Sú prejavy hrubej motoriky koordinované, nekoordinované?
- Vykazuje nápaditosti, pokiaľ ide o telesnú koordináciu?

V prvej časti sa budeme zaoberať teoretickými východiskami problematiky psychomotoriky a motorickými schopnosťami dieťaťa predškolského veku, najmä so zameraním na oblasť hrubej motoriky.

V druhej časti ponúkne konkrétny diagnostický aparát použiteľný na posudzovanie aktuálnej vývinovej úrovne dieťaťa pri hodnotení základných lokomočných pohybov.

V tretej časti je spracovaný konkrétny stimulačný program zostavený z pohybových hier. Je spracovaný v štruktúre, ktorá umožní učiteľkám v praxi hlbšie pochopiť zámer a didaktické možnosti jednotlivých hier.

Autorka

## 1 Psychomotorika dieťaťa predškolského veku

Ak chce učiteľka materskej školy primerane ovplyvňovať úroveň dieťaťa predškolského veku vo všetkých oblastiach rozvoja, musí poznať zákonitosti vývinu tohto obdobia.

### 1.1 Vývin dieťaťa predškolského veku

Prvých šesť rokov života dieťaťa je obdobím najintenzívnejšieho vývinu. Napriek tomu, že obdobie predškolského veku je pomerne krátke, vyznačuje sa zvýšenou intenzitou vývinu a prudkými kvalitatívnymi i kvantitatívnymi zmenami v telesných a pohybových funkciách, v poznávacích procesoch, v sociálnej a emocionálnej rovine. Počas tohto obdobia sa u detí výrazne prejavujú zdedené a vrodené odlišnosti a zvýrazňujú sa individuálne rozdiely.

Názory pedagógov rôznych časových období a súčasné poznatky medicíny a psychológie dieťaťa sa zhodujú v tom, že v predškolskom veku sa vo všeobecnosti formujú základy osobnosti, najhlbšie základné štruktúry a funkcie individuality človeka.

Vzhľadom na snahu pochopiť možnosti rozvoja a stimulácie dieťaťa predškolského veku je nevyhnutné poznať zákonitosti vývinu v danom období, čo umožňujú poznatky z vývinovej psychológie, konkrétne z obdobia predškolského veku.

Vo veku cca tri až šesť a pol roka sa telesné rozmery dieťaťa zreteľne zväčšujú. Dieťa ročne priberá 2 – 3 kg a do výšky narastie 5 – 10 cm. Prebieha tzv. perióda vyťahovania, hovorí sa o období prvej vyťahnutosti. Vznikajú určité disproporcie medzi rastom končatín, trupu a hlavy. Svalstvo je mäkké a oblé.

Vzrastá výkonnosť vnútorných orgánov, najmä srdca a pľúc. Zdokonaľuje sa stavba a funkcia nervovej sústavy. Zvyšuje sa výkonnosť nervových buniek.

V dôsledku intenzívneho rozvoja a vplyvom mozgovej kôry na celkový psychický vývin dieťaťa sú aj pohyby dokonalejšie, účelnejšie a koordinovanejšie. Koncom tohto obdobia sa dovršuje osifikácia zápästných kostičiek, rozvíja sa a zdokonaľuje praxia, zjemňuje a spresňuje sa pohybová koordinácia ruky. Obdobie zrenia a zdokonaľovania pretrváva aj v období mladšieho školského veku.

Vnímanie – citlivosť jednotlivých analyzátorov v predškolskom veku vzrastá. Dieťa spočiatku intenzívnejšie vníma atraktívne vonkajšie vlastnosti predmetov, ktoré vyvolávajú emocionálne zážitky, neskôr sa schopnosť zrakovej i sluchovej diferenciacie vzťahuje aj na detaily. Vnímanie veľkosti a proporcie predmetov je nepresné, dieťa spočiatku vníma najmä tie predmety, s ktorými manipuluje, ktoré sú dominantnejšie. Deti preceňujú veľkosť priestoru. Charakteristickou črtou vnímania je synkretizmus.

Pozornosť detí je na začiatku predškolského obdobia nestála, mimovoľná. Postupne sa začína vyvíjať úmyselná pozornosť podporovaná čoraz viac vôľovým úsilím. Vývin jednotlivých vlastností, pozornosti závisí od individuálnych osobitostí detí, od podnetnosti prostredia (v zmysle primeranosti – môže ísť o primerané podmienky, málo podnetné až nepodnetné, ale aj „prepodnetované“ prostredie).

Pamäť je na začiatku predškolského obdobia neúmyselná. V priebehu obdobia sa najmä pod vplyvom hry rozvíja úmyselné zapamätanie. Slovo-logická pamäť začína prevažovať nad mechanickou. Presnosť, rozsah a pohotovosť ešte nie sú plne rozvinuté, zapamätávanie ovplyvňujú citové stavy dieťaťa.

Myslenie je konkrétne-názorné, podmienené činnosťou. Doznieva prvé opytovacie obdobie charakteristické otázkou „čo je to?“ a nastupuje druhé opytovacie obdobie s otázkami „prečo?“, „načo?“, „ako?“. Dieťa sa zaujíma o vzťahy a vzájomné súvislosti, postupne sa rozvíja príčinné myslenie, zovšeobecňovanie.

Reč má situačný a synkretický ráz, to znamená, že vývin reči bezprostredne závisí od činnosti, ktorú dieťa vykonáva, a od osôb, s ktorými sa kontaktuje. V priebehu obdobia sa zdokonaľuje štruktúra aktívnej slovnej zásoby, sémantická presnosť, gramatická štruktúra jazyka a flexia (slovná zásoba z približne 300 slov na začiatku obdobia sa na konci predškolského obdobia zvyšuje na približne 3 500 slov).

Fantázia je veľmi bohatá a živá. Dieťa svoje kompetencie v kognitívnej oblasti vyplní svojou fantáziou – konfabuluje. Fantázia závisí od citových stavov dieťaťa a rozvíja sa najmä v tematických hrách, v ktorých deti často oživujú predmety a zvieratám pripisujú ľudské vlastnosti. Hovoríme o detskom animizme a antropomorfizme. Dieťa si fantazijné obrazy utvára najmä z toho, čo konkrétne prežilo.

City ovplyvňujú priebeh a kvalitu všetkých poznávacích procesov i celkový psychický vývin dieťaťa. Začiatkom predškolského obdobia v správaní prevládajú afekty a impulzivnosť, s pribúdajúcim vekom klesajú.

Hra je v predškolskom období dominantnou a najprirodzenejšou formou aktivity dieťaťa. Vyplyva z vnútorných potrieb, preto sa v nej častejšie uplatňuje vnútorná motivácia než vonkajšie podnety. Hra účinne vplýva nielen na telesný vývin, ale aj vývin v sociálno-emocionálnej i kognitívnej sfére (Kuric, J. a kol. 1986).

## 1.2 Motorika a psychomotorika dieťaťa

Pre celkové pochopenie významu pojmov motorika a psychomotorika je nevyhnutné vysvetlenie ich vzájomných súvislostí.

**Motorika** je celková pohybová schopnosť človeka. Podľa Vašeka (1991) zohráva významnú úlohu v edukácii dieťaťa vo všetkých vekových kategóriách. Motorika je súhrn všetkých pohybov ľudského tela, celková pohybová schopnosť, hybnosť organizmu. Hybnosť je súhrnom premenných rozličného charakteru. Patria sem inštinktívne pohybové reakcie (pohybové prispôsobenie sa náhlym a nepredvídaným podnetom a situáciám), jednoduché nepodmienené reflexy, veľké množstvo podmienených reflexov a pohybových návykov.

Na efektívne edukačné pôsobenie na dieťa predškolského veku sú potrebné poznatky o úrovni vývinu motoriky, ako aj vzájomné ovplyvňovanie sa motoriky so psychickými a poznávacími procesmi, ako aj sociálnym správaním.

**Psychomotorika** je úzke spojenie motoriky (hybnosti), psychických a zmyslových procesov v súvislosti s vývinovými a individuálnymi predpokladmi dieťaťa. Podľa Szaboovej (2008) je psychomotorika pre človeka predstaviteľná len ako celok. Cítanie a myslenie, vnímanie a hýbanie sú vzájomne prepojené a obojstranne sa ovplyvňujú. Motorika bez účasti psychiky predstavuje iba potenciálne pohybové predpoklady. Psychomotorické prejavy dieťaťa môžeme interpretovať nielen ako psychomotorické výkony, ale aj ako psychomotorickú adaptáciu (pohyb tela a jeho častí sa prispôsobuje priestorovým a časovým podmienkam). Pri pohybe si dieťa vytvára vzťahy k sebe samému a k svojmu okoliu, je prostriedkom a cestou k poznaniu a učeniu sa.

### **Motorika a psychické procesy**

Pri deťoch je vzájomné ovplyvňovanie motoriky a psychiky oveľa zreteľnejšie ako u dospelých ľudí.

Príklad:

Motorické prejavy (držanie tela, chôdza, postoj, výraz tváre) sú ovplyvňované aktuálnym prežívaním. Celkovo môžeme z motorického prejavu usúdiť, že dieťa je v napätí, že je unavené, hnevá sa, raduje sa, má zábrany, strach atď. Pri deťoch je takéto vzájomné ovplyvňovanie psychiky a motoriky výraznejšie a spontánnejšie.

Príklad:

Keď sa dieťa z niečoho raduje, spontánne tleská, behá, „skáče od radosti“. Podobne prejavuje aj negatívne emócie (zakryje si tvár, zvesí kútiky úst, vyplázi jazyk). Ovplyvňovanie psychiky a motoriky prebieha aj opačne.

Príklad:

Ak je dieťa pri motorických aktivitách neustále napomínané a obmedzované dospelou osobou vetami: „Nedokážeš to! Spadneš! Nesmieš to robiť! Je to nebezpečné!“, ťažko nájde uspokojenie vo svojich pohybových aktivitách, jeho zručnosti sa nemusia primerane rozvíjať. Naopak, pocit strachu a zábran vyvolané dospelou osobou dieťa obmedzujú a zabraňujú jeho rozvoju (Hermová, 1994). Dieťaťu treba poskytovať podnety a podporu na rozvíjanie motorických zručností primerane, vzhľadom na jeho vývinové a individuálne schopnosti.

### **Motorika a poznávacie procesy**

V predškolskom veku je zrejماً úzka súvislosť medzi motorikou a poznávacími procesmi (vnímania, predstáv, myslenia, poznania). V tomto období prevažuje motorické učenie (dieťa sa jednoduchšie učí v rámci zážitkového učenia, v spojení s motorickými prejavmi).

Príklad:

Dieťa sa jednoduchšie naučí detskú riekanku, pieseň prostredníctvom jej pohybovej dramatizácie. Pri šmýkaní na šmýkačke si dieťa rozvíja nielen motorické zručnosti, ako sú výstup po rebríku, udržiavanie rovnováhy na vyvýšenej rovine, psychické schopnosti, emocionálne prejavy (prekonanie strachu z neznámeho, z výšky), ale aj poznávacie procesy, hrou získava prvé poznatky o fyzikálnych javoch (pohyb na naklonenej rovine, trenie, rýchlosť).

## **Motorika a sociálne správanie dieťaťa**

Medzi malými deťmi prebieha spôsob komunikácie prevažne cez motorické prejavy, a to pozitívne aj negatívne.

Príklad:

Pri pozorovaní 2- až 3-ročných detí sú časté prejavy komunikácie spôsobom, ktorý sa dospelým zdá neprimeraný. Pre dieťa v tomto vekovom období je však úplne prirodzený (hladkanie, hryzenie, strkanie, hádzanie piesku). V neskoršom veku (u 5- až 6-ročných detí a starších) môžeme pozorovať vzájomné uznávanie detí (najmä chlapcov) v súvislosti s úrovňou motorických zručností. Skupinou detí sú pozitívnejšie oceňovaní jedinci, ktorí sú motoricky zručnejší (dobre behajú, sú smelé, stále víťazia). Deti, ktoré sú v pohybových aktivitách menej úspešné, prípadne sa im plne vyhýbajú zo strachu alebo pre nízku pohybovú úroveň, môžu byť na okraji sociálnej skupiny detí (Hermová, 1994).

### **1.3 Členenie psychomotoriky**

Oblasť psychomotoriky sa člení na tieto kategórie:

- a) hrubá motorika,
- b) jemná motorika,
- c) plánovanie a riadenie činnosti tela:
  - vnímanie telesnej schémy,
  - lateralita,
- d) systémy vnímania (zrakového, sluchového, taktilno-kinestetického, rovnováhy a mnestické funkcie).

**Hrubá motorika** – pohybové schopnosti, zručnosti, obratnosť, rýchlosť, pohotovosť a koordinácia pohybov celého tela; prejavy dieťaťa v základných lokomočných pohyboch (chôdza, lezenie, beh, skok, hádzanie a chytanie) v súvislosti s vývinovými a individuálnymi predpokladmi dieťaťa

#### ***Kategórie pre pozorovanie a rozvíjanie hrubej motoriky:***

- celková pohybová obratnosť v súvislosti s vekom dieťaťa,
  - motorická istota, resp. neistota,
  - pružnosť pohybov, motorická koordinácia,
  - rýchlosť pohybov,
  - reakčná schopnosť,
- vizuálno-motorická koordinácia (schopnosť preniesť zrakové vnímanie pohybov hrubej motoriky do pohybov vlastného tela – napodobňovanie pozícií v hrubej motorike).

**Jemná motorika** – pohybové schopnosti, zručnosti, obratnosť, rýchlosť, pohotovosť a koordinácia pohybov ruky od ramena k prstom ruky, mikromotorika očných pohybov, mikromotorika artikulačných orgánov, grafomotorika (úchop ceruzky, tlak na podložku, vedenie kresby a línie) v súvislosti s vývinovými a individuálnymi predpokladmi dieťaťa.

**Kategórie jemnej motoriky:**

- celková obratnosť horných končatín (pohyb vychádza od ramenného kĺbu cez laktový, zápästný až k pohybu prstov),
- obratnosť rúk a prstov,
- vizuálno-motorická koordinácia (schopnosť preniesť zrkovú vnem do pohybu ruky – navliekanie korálikov, skladanie skladačiek, mozaiky, zastrkovanie kolíkov, búchanie po kolíkoch, kresba dieťaťa, grafomotorické cvičenia atď.),
- jemná motorická koordinácia prstov rúk v rôznych činnostiach.

**Vnímanie telesnej schémy** – ide o telesné vedomie, vnímanie vlastného tela, tzv. imidž tela, ktorý tvorí vzťahový bod priestorovej orientácie dieťaťa. Deti s narušeným plánovaním a riadením činnosti tela môžu mať problémy pri hudobných a pohybových hrách, ťažšie sa orientujú v priestore, neskôr aj na rovinnej podložke, majú problémy s lateralitou.

**Kategórie pre riadenie činnosti tela:**

- vnímanie telesnej schémy vlastného tela,
- lateralita,
- poloha v priestore,
- bilaterálna koordinácia,
- primeraná motorická aktivita (hyperaktivita, resp. hypoaktivita).

**Zmyslové vnímanie** – vývin funkcií vnímania súvisí s ostatnými vývinovými oblasťami (kognitívnu, psychomotorickú).

Pre edukačný proces sú relevantné tieto systémy vnímania:

- zrkové vnímanie,
- auditívne vnímanie,
- taktilno-kinestetické vnímanie (hmatové vnímanie),
- vnímanie rovnováhy,
- mnestické funkcie – koncentrácia pozornosti.

Jednotlivé vnímania musia byť v edukačnom procese navzájom prepojené (tzv. multisenzorická percepcia).

**Zhrnutie**

Výraz psychomotorika poukazuje na úzke spojenie psychiky a motoriky jedinca. V súčasnosti sa stretávame so skutočnosťou, že v edukačnom prostredí sa intenzívnejšie zaoberáme kognitívnym rozvojom osobnosti dieťaťa na úkor motorického. Pri pôsobení na dieťa predškolského veku nesmieme zabudnúť na fakt, že rozvoj detskej osobnosti v sociálnej a kognitívnej oblasti prebieha predovšetkým a najintenzívnejšie cez motoriku a vnímanie. Rozvíjanie psychomotorických zručností v danom vekovom období by sme mali považovať za kľúčové, preto musíme deťom poskytovať také aktivity a hry, v ktorých si môžu tieto dôležité zručnosti rozvíjať.



## 2 Úroveň lokomočných pohybov v súvislosti s vývinovými predpokladmi dieťaťa predškolského veku (2,5 – 6 rokov)

Po treťom roku už nie je tempo rozvoja hrubej motoriky také rýchle ako v období novorodeneckom, dojčenskom a batoliacom. Základné pohybové schopnosti lezenie, stoj, chôdza, beh, skok sú už v podstate zvládnuté. Zrenie a stimulácia pohybového aparátu vedú k zlepšeniu koordinácie, presnosti a plynulosti pohybov. Lepšie ovládnutie motoriky sa prejavuje v iných pohybových aktivitách, ako je jazda na dvojkolesovom odrážadle, kolobežke, bicykli, pri lyžovaní, korčuľovaní a plávaní.

Pri posudzovaní úrovne psychomotorických kompetencií konkrétneho dieťaťa musíme vychádzať z poznatkov vývinovej psychológie. Každé vývinové obdobie je charakteristické určitými prejavmi v oblasti psychomotoriky. Opis rôznych autorov schopností detí v psychomotorickej oblasti je rôzny. Pre informáciu poskytujeme ukážku.

### 2.1 Vymedzenie možných úrovní psychomotorických kompetencií

Pri klasifikácii možných úrovní psychomotorických kompetencií vychádzame z taxonómie v psychomotorickej oblasti M. Simpsona.

1. **Vnímanie činnosti** – cez zmyslové vnímanie
2. **Pripravenosť na činnosť** – dieťa je psychicky, fyzicky a emocionálne pripravené vykonávať určitú činnosť. Napr. dieťa predškolského veku dokáže napodobňovať beh v priestore triedy a meniť smer behu vtedy, keď je psychicky zrelé – *dokáže dlhšie zotrvať pri jednej činnosti a pochopiť pokyny facilitátora fyzicky – dieťa zvláda pohyb pri behu, má primerané svalové napätie, proporcionálna tela v súvislosti s fyzickým zrením organizmu, emocionálne – dôveruje si, je motivované vykonávať túto činnosť*).
3. **Napodobňovanie činnosti – riadená činnosť** – dieťa napodobňuje úkony znázorňované učiteľom/-kou, činnosť je vykonávaná menej dôkladne.

Príklad:

Beh dieťaťa je strnulý, má nekoordinované pohyby paží, dieťa má problémy pri zmene smeru behu, musí zastať a potom sa zorientuje.

4. **Mechanická činnosť – zručnosť** – dieťa samostatne realizuje činnosti podľa inštrukcií učiteľa/-ky; ide o menej komplexné zručnosti, dieťa sa v tejto fáze môže javiť neisté, beh dieťaťa mierne strnulý, so správnymi pohybmi paží, zmení smer behu za vedúcim dieťaťom pomerne plynule.
5. **Komplexná, automatická činnosť** – komplexná činnosť, dieťa samostatne realizuje činnosti, primerane, rýchlo, ľahko, bez váhania, presne. (Príklad: beh dieťaťa uvoľnený, trup v predklone, paže sa pohybujú koordinovane, bez problémov zmení smer behu za vedúcim dieťaťom)
6. **Prispôsobovanie, adaptácia činností** – dieťa dokáže modifikovať, meniť, prispôbovať činnosti v zmenených podmienkach alebo v problémovej situácii

**Tvorivá činnosť** – vytvorenie nových spôsobov motorickej činnosti. Je najvyšším stupňom pohybovej vyspelosti, ide o schopnosť pohybovo riešiť situáciu (Turek, 2008).

Vývin schopností dieťaťa v oblasti psychomotoriky v základných črtách prebieha u všetkých detí rovnako. Rozdielne je len časové obdobie, kedy dieťa dosiahne určitú úroveň. Pre pohybový vývin neexistujú žiadne exaktné normy. Dieťa nemusí chodiť v období 12 mesiacov, 24-mesačné nemusí samostatne vystupovať po schodoch, v troch rokoch sa voziť na trojkolke, odrážadle. Časové obdobie, v ktorom intaktné dieťa nadobudne schopnosť vykonávať určitý pohyb (motorickú zručnosť), je v rozpätí niekoľkých mesiacov. Údaje uvádzané vo vývinových škálach majú priemerné hodnoty a majú poskytnúť približný prehľad. Všetky by mali byť učiteľkám v predprimárnom vzdelávaní známe.

Príklad: niektoré dieťa začína chodiť po schodoch samostatne v 2,5 rokoch, iné v 3, v obidvoch prípadoch je to v norme. Vo všeobecnosti môžeme pri pozorovaní 2,5- až 3-ročných detí vidieť intenzívnu snahu o činnosť a pohyb, i keď úroveň koordinácie jednotlivých pohybov je nízka. Pre dieťa v danom veku je však primeraná. U 6-ročného dieťaťa však takéto prejavy považujeme za neprimerané a musíme zisťovať príčinu.

Tabuľka č. 1: Ukážka vypracovania vývinových noriem rozvoja motoriky detí

Vývinové obdobie	Podľa M. Žebrowskej (1976)	Podľa D. M. Jeeffreovej (1986)
<b>21. – 24. mesiac života</b>	Dieťa začína samostatne vystupovať a zostupovať po schodoch. Postaví vežu z 5 kociek.	Dieťa vylieza na nábytok a ide hore schodmi vzpriamené, dolu spravidla zlezie. Vie otvoriť pohár so skrutkovým vrchnákom. Hodí loptu do koša vzdialeného 0,5 m.
<b>36. mesiac života</b>	Jazdí na trojkolke, prekračuje ju, obchádza prekážky. Prejde po 15 cm širokej doske.	Navlieka koráliky na šnúрку, začína strihať, chytá veľkú loptu z 1 m.
<b>48. mesiac života</b>	Zdokonaľovanie nástrojových pohybov (praxií), oblieka a vyzlieka sa s pomocou dospelého.	Uteká kopnúť do lopty. Uteká po špičkách. Jazdí na trojkolke. Nakreslí postavu s hlavou a nohami.
<b>60. mesiac života</b>	Dokáže si samostatne obliecť časti odevu, má však ťažkosti so zapínaním gombíkov a uväzovaním šnúrok.	Odráža loptu a chytá ju. Uteká hore a dolu schodmi. Lezie na stromy. Skáče na jednej nohe. Nakreslí človeka ( s hlavou, očami, ústami, rukami, nohami). Dokáže navliecť niť do veľkej ihly.

(Vašek, 1991, s. 106)

## 2.2 Lezenie dieťaťa predškolského veku

Ide o základný lokomočný pohyb batolaťa, má preň značný fyziologický účinok. Lezenie je pohyb pomocou rúk a nôh pri premiestňovaní dieťaťa. Lezeniu fyziologicky predchádza plazenie. Pri plazení sa dieťa učí držať hlavu, koordinovať pohyby rúk, nôh a hlavy (očí), striedavým pohybom rúk a nôh sa rozvíja aj komunikácia hemisfér. Počas lezenia si deti uvedomujú dve strany svojho tela, získavajú zmysel pre smer a lateralitu. Koordinované pohyby pri lezení podporujú lepšiu diferenciaciu pohybov. Táto schopnosť pohybovať jednou časťou tela nezávisle, ale v synchronii s ostatnými časťami tela, je základom rozvoja motoriky ako takej (<http://www.i-psychologia.sk/motorika-reflexna.php>). Pri lezení aktívne pracuje chrbtové svalstvo, svalstvo horných a dolných končatín. Vo všeobecnosti prispieva k spevňovaniu svalstva celého tela.

Tabuľka č. 2: Vývinové štádiá lezenia dieťaťa

	Úroveň lokomočného pohybu lezenie	Vekové obdobie
1.	Dieťa sa v priestore premiestňuje plazením.	6 – 9 mesiacov
2.	Dieťa pri lezení v podpore drepmo správne koordinuje pohyby rúk a nôh, pohyb je plynulý.	9 – 18 mesiacov
3.	Dieťa pri lezení v podpore drepmo správne koordinuje pohyby rúk a nôh, pohyb je plynulý, pružný, vie modifikovať pohyb aj v iných podmienkach.	18 mesiacov – 6 rokov

(Pavlíková, 2001)

## 2.3 Chôdza dieťaťa predškolského veku

Chôdza je u mnohých autorov definovaná ako základná a prirodzená pohybová schopnosť jedinca. Chôdza je cyklický lokomočný akt (či aktivita), pri ktorom sa strieda jednooporová fáza s fázou dvojoporovou (Měkota, Cuberek 2007). Ide o najprirodzenejší pohyb intaktného človeka, ktorého základom je krok sprevádzaný dolnými končatinami. Po motorickej stránke je chôdza pomerne zložitá činnosť. Pri chôdzi sa prenáša váha tela z nohy na nohu, kroky sú pravidelné so správnym príšľapom, svalstvo trupu a paží sa napína a vyrovnáva rovnováhu, trup sa nesie vzpriamene, hrudník je vyklenutý, brucho vtiahnuté, plecia narovnané, hlava hore, paže vykonávajú pravidelný rytmický pohyb proti smeru pohybu nôh (Kolektív, 1963).

Osvojenie si chôdze je dôležitým medzníkom vo vývine dieťaťa a znamená nielen rozvoj pohybových schopností, ale aj ďalší rozvoj kognitívnych a sociálno-emocionálnych schopností dieťaťa (Kolektív, 1963).

V priebehu vývinu chôdze dochádza v živote človeka k výrazným zmenám. Prvé kroky urobí dieťa okolo jedného roku. Až do troch rokov života človeka hovoríme o tzv. batolivej chôdzi. Okolo tretieho roka má dieťa chôdzu osvojenú, jeho krok môže byť stále nepravidelný, držanie tela labilné, pri chôdzi môže často klásť chodidlá špičkami od seba, objavujú sa

niektoré znaky chôdze batolaťa. V priebehu 4. – 5. roku života dieťaťa sa chôdza stáva dokonalejšou v držaní tela aj v rovnováhe (Jírová, 1981).

Na konci predškolského obdobia sa dieťa pohybuje vyspelou formou chôdze, ktorá sa do obdobia staroby prakticky nemení.

Tabuľka č. 3: Základné vývinové štádiá chôdze dieťaťa

	Úroveň lokomočného pohybu chôdza	Vekové obdobie
1.	Dieťa nedokáže chodiť samostatne, len s pomocou.	9 – 18 mesiacov
2.	Chôdza dieťaťa je batolivá, ťažkopádnejšia, koordinácia pohybov nízka.	18 – 36 mesiacov
3.	Chôdza dieťaťa môže byť menej koordinovaná, je ťažkopádnejšia, kroky nepravidelné s nesprávnym príšľapom, sprevádzaná nekoordinovaným pohybom rúk.	3 – 4 roky
4.	Chôdza dieťaťa je účelná a priamočiara, kroky sú pravidelné so správnym príšľapom, sprevádza ich pohyb rúk, celkový obraz: chôdza je menej koordinovaná.	4 – 5 rokov
5.	Chôdza dieťaťa je účelná, priamočiara, kroky sú pravidelné so správnym príšľapom, sprevádza ich koordinovaný, harmonický pohyb rúk.	6 rokov

(Pavlíková, 2001)

## 2.4 Chôdza po schodoch

Modifikovaným spôsob chôdze je chôdza po schodoch. Úroveň tejto motorickej schopnosti môže poslúžiť na posudzovanie aktuálnej vývinovej úrovne dieťaťa. Dieťa musí prejsť určitými vývinovými fázami tohto pohybu. Okolo veku 1,5 – 2 roky dieťa zdoláva schody najskôr po štyroch, potom vo vzpriamenej chôdzi s držaním sa za obe ruky, prípadne za jednu ruku a zábradlie, neskôr sa drží len jednou rukou, až nakoniec chôdzu po schodoch zvláda bez držania. Najskôr dieťa vystupuje na ďalší schod vždy tou istou nohou a druhú len prisúva. Ľahšie je vystupovanie ako zostupovanie. Po schodoch deti v tomto období zídu ležením. Okolo štvrtého roku života dieťa zvláda chôdzu po schodoch striedavonož, i keď celkový dojem z chôdze nemusí byť primeraný. Na konci predškolského obdobia sa dieťa pohybuje po schodoch isto, striedavonož, bez pridržania sa, pomalým aj rýchlym tempom.

Tabuľka č. 4: Základné vývinové štádiá chôdze po schodoch

	Úroveň lokomočného pohybu chôdza po schodoch	Vekové obdobie
1.	Dieťa sa pohybuje po schodoch lezením.	18 – 24 mesiacov
2.	Chôdza hore po schodoch je nekoordinovaná, s pomalým tempom a prísuvným krokom, potrebuje pomoc dospeljej osoby držaním obidvoch rúk, dole schodmi dieťa zlezie.	18 – 36 mesiacov
3.	Chôdza hore po schodoch je nekoordinovaná, pomalé tempo, prísuvný krok, je potrebné pridržanie zábradlia alebo dospeljej osoby aj pri schádzaní schodov dolu.	3 – 4 roky
4.	Chôdza dieťaťa hore aj dolu po schodoch je koordinovaná s plynulým tempom, striedavonož, dieťa sa však istí zábradlím.	4 – 5 rokov
5.	Chôdza dieťaťa hore aj dolu po schodoch je koordinovaná s plynulým tempom, striedavonož bez pomoci aj pri zmenených podmienkach a rôznom tempe.	6 rokov

(Pavlíková, 2001)

## 2.5 Beh dieťaťa predškolského veku

Beh je komplexný koordinovaný pohyb využívajúci väčšinu svalov tela. Každý človek behá odlišne, no isté všeobecné vlastnosti behu ako pohybu sú podobné (<http://sk.wikipedia.org/wiki/Beh>). Beh nie je samočinným zrýchlením chôdze. Je to pohyb celého tela, ktorého základom je skok, resp. sústava skokov. Pohyby pri behu sú energetickejšie, nápor sa končí odrazom, po ňom sleduje let vzduchom a doskok. Pokrčené paže pracujú energicky, popri bokoch, koleno švihovej nohy sa dvíha dopredu. Bežec dopadá na špičku švihovej nohy, ktorá sa postupne s prenášaním váhy na päť vystiera a znovu sa odvíja na špičku. Pri behu, rovnako ako pri chôdzi, je dôležitá stabilita. Fyziologicky je beh výdatným pohybom, do ktorého je zapojené svalstvo celého tela i vnútorné orgány. U dieťaťa sa objavuje okolo veku 1,5 – 2 roky. Pohyby pri ňom sú však nekoordinované. Je potrebné viesť deti k technicky správne behu, k pravidelnému dýchaniu a orientácii v priestore (Guziová, 1999, s. 47).

## 2.6 Skok dieťaťa predškolského veku

Skok je pohyb vznikajúci odrazom nôh od zeme; ide o koordinované využitie dynamickej sily nôh. Skladá sa z odrazu, letu, doskoku. Nemá cyklický charakter. Je prirodzeným pohybom človeka, ktorým môže prekonať vzdialenosť, dĺžku, výšku alebo hĺbku priestoru. Je jedným z najintenzívnejších motorických pohybov, pri ktorom sa zapájajú nielen dolné končatiny, ale celé telo, svalstvo trupu, panvy, brušné svalstvo. Môže sa vykonávať dvojako, t. j. s odrazom

obidvoch nôh alebo s odrazom jednej nohy. Skok vyžaduje mohutný odraz, ovládanie ťažiska tela pri lete vzduchom a pružný doskok na špičky nôh. O správny skok (dvojnož alebo jednož) ide vtedy, ak sa noha správne odvinie z päty na špičku a dolné končatiny sa prudko vystrú (Miňová, 2003). Do skoku, prirodzeného pohybu je nutné dieťa podnecovať. Nácvik skoku začneme „vrabčiami skokmi“ na mieste. Deti tým vedieme k pérovaniu v členkoch a kolenách, následne sa rozhojdajú ramená a skok – do náruče, do pieskoviska. Dôležitou zásadou pri nácviku skoku je, aby deti doskakovali na mäkkú podložku. Z výšky môže dieťa skákať maximálne od zeme po svoj pás (Jírová, 1981).

Poskoky charakterizujeme menším priestorovým rozsahom a vynaložením menšieho svalového úsilia než pri skokoch. Môžeme rozlišovať poskoky znožmo, roznožmo, jednožmo, s obratmi a pod.

Tabuľka č. 5: Základné vývinové štádiá pohybu poskoky znožmo

	Úroveň lokomočného pohybu poskoky znožmo	Vekové obdobie
1.	Dieťa nezvláda pohybovú aktivitu poskok na mieste	12 – 20 mesiacov
2.	Dieťa začína naznačovať poskoky, ide o nekoordinovaný pohyb s pokrčením kolien obidvoch nôh, chýba letová fáza skoku.	20 – 36 mesiacov
3.	Štruktúra jednoduchej formy poskokov je necyklická, nepružná.	3 – 4 roky
4.	Štruktúra jednoduchej formy poskokov je cyklická, poskoky sú pravidelné a pružné.	4 – 6 rokov

(Pavlíková, 2001)

## 2.7 Hádzanie dieťaťa predškolského veku

Ide o pohyb charakteristický len pre človeka, je typickou ľudskou pohybovou zručnosťou, je to pohyb, pri ktorom sa využívajú obratnosť a sila. Pri hádzaní vychádza samotný pohyb z pohybu celého tela, preto je nutné zaujať na hod správne postavenie. Do smeru hodu je nutné postaviť sa bokom a to tak, že paža, ktorou sa hádže, a rovnoľahlá noha sú v postavení vzadu. Pohyb sa začína náprahom stojnej zadnej nohy, vytočením bokov a pliec do smeru hodu, pričom sa paža mierne oneskoruje za pohybom trupu. V konečnej fáze sa pohyb dokončí prudkým vymrštením predmetu (Kolektív, 1963).

Pre dieťa je hádzanie dôležitou činnosťou v rámci priestorovej orientácie a cvičenia úchopového reflexu, koordinácie pohybov celého tela a pozornosti. Nejde o prirodzenú motorickú schopnosť, dieťa sa ju musí naučiť. Pri nácviku hádzania pri najmenších deťoch začíname manipuláciou s loptou a cvičením reakcií na kotúlajúcu sa loptu najskôr dvomi, neskôr jednou rukou.

Tabuľka č. 6: Základné vývinové štádiá pohybu kotúľanie lopty

	<b>Úroveň lokomočného pohybu kotúľanie lopty</b>	<b>Vekové obdobie</b>
<b>1.</b>	Dieťa manipuluje s loptou bez zámeru, objavuje vlastnosti pri kotúľaní a hode.	9 – 18 mesiacov
<b>2.</b>	Dieťa má čiastočne osvojenú zručnosť v kotúľaní, pohyby sú výrazne nekoordinované, potrebuje slovnú inštrukciu.	18 – 36 mesiacov
<b>3.</b>	Dieťa má dostatočne osvojenú pohybovú v kotúľaní, pohyby sú koordinované, ale mierne strnulé.	3 – 4 roky
<b>4.</b>	Dieťa má dostatočne osvojenú pohybovú zručnosť kotúľať loptu k danému cieľu, pohyby pri manipulácii s loptou sú koordinované a plynulé.	4 – 6 rokov

(Pavlíková, 2001)

Pokračujeme pohadzovaním ľahkých predmetov. Následne začneme u detí nácvik hodu horným oblúkom so správnym náprahom paží, postavením nôh pri hode, hodom zo záhlavia (Jírová, 1981). Začíname hodom ľahkých predmetov voľne do priestoru, následne prehadzovaním (horným oblúkom) ponad vysokú prekážku (nie vyššiu, ako je samotné dieťa) a hádzaním predmetov do koša umiestneného vo výške hlavy dieťaťa (oboma rukami zo vzpaženia, jednou rukou od ramena).

Tabuľka č. 7: Základné vývinové štádiá pohybu hádzanie lopty horným oblúkom

	<b>Úroveň lokomočného pohybu hádzanie lopty horným oblúkom</b>	<b>Vekové obdobie</b>
<b>1.</b>	Dieťa sa hrá s loptou, spoznáva jej vlastnosti, pohyby pri hode sú značne nekoordinované.	12 – 24 mesiacov
<b>2.</b>	Dieťa čiastočne zvláda hod ponad prekážku, pohyby sú nekoordinované, hod míňa cieľ.	24 – 36 mesiacov
<b>3.</b>	Dieťa zvláda hod horným oblúkom ponad prekážku, pohyby sú koordinované, ale strnulé, hod je pomalý a slabý.	3 – 4 roky
<b>4.</b>	Dieťa zvláda hod horným oblúkom ponad prekážku čiastočne, pohyb je nekoordinovaný, hod rýchly a slabý.	4 – 5 rokov
<b>5.</b>	Dieťa zvláda hod ponad prekážku horným oblúkom, hod je rýchly, silný, vysoký, pohyby sú koordinované.	6 rokov

(Pavlíková, 2001)

## 2.8 Chytanie lopty

Chytanie je po pohybovej stránke cvičenie priestorovej orientácie, koordinácie motoriky a obratnosti. Chytiť letiacu loptu si vyžaduje spoluprácu zrakového a pohybového analyzátora, správny odhad vzdialenosti, pohotovú reakciu a ovládanie svalov ruky. Okrem správneho uchopenia je dôležité osvojiť si pohybový návyk – reakciu na letiacu loptu. Ide o zložitejší pohyb, ako je kotúľanie a hádzanie lopty. Dieťa nesmie čakať, kým mu lopta spadne do rúk, musí ísť rukami lopte v ústrety a následne ju stiahnuť na prsia. Predčasný výcvik v chytaní, kým dieťa nemá osvojené kotúľania, hod a chytanie kotúľajúcej sa lopty, môžu viesť k nesprávnym pohybovým návykom. Pri nácviku chytania sa snažíme vyhnúť nácviku chytania „do košíka“ – to znamená chytať loptu odspodu mierne pokrčenými rukami a čakať, kým lopta priletí (Kolektív, 1963).

## 2.9 Vnímanie telesnej schémy

V súvislosti s vnímaním priestoru je významnou funkciou vnímanie vlastného tela, t. j., že dieťa sa orientuje na vlastnom tele, v opozícii, na ploche, v priestore a pod. Vnímanie telesnej schémy tvorí vzťahový bod priestorovej orientácie dieťaťa. Ide vlastne o poznatky dieťaťa o svojom vlastnom tele v súvislosti so sensorickým vnímaním. Dieťa by malo od batolivého veku vedieť ukázať časti svojho tela na vyzvanie. Po rozvinutí reči dieťaťa ho vedieme k tomu, aby ich aj pomenovalo. Do činností detí zavádzame také edukačné aktivity, počas ktorých dieťaťu dávame pokyny pomenovaním priestorových pojmov k určitému pohybu, ktorý má uskutočniť v danom priestore. Príklad: „Choď tri kroky dopredu, jeden krok späť, štyri kroky doprava. Patria sem aj aktivity pre napodobňovanie pohybov, ktorými sledujeme schopnosť dieťaťa prenášať pohyby partnera do svojej vlastnej telesnej schémy. Na konci predškolského obdobia môžeme u dieťaťa overovať schopnosť rozlišovať pravú a ľavú stranu v súvislosti s jeho lateralitou.

Odporúčané aktivity na rozvíjanie vnímania telesnej schémy:

- manipulácia s predmetmi, hra – priestorová orientácia,
- telesné cvičenia rovnováhy (chôdza vpred, vzad s otvorenými aj so zatvorenými očami, chôdza na špičkách, chôdza po čiare, drobné poskoky),
- cvičenia zamerané na jemnú motoriku (rozťahovanie a spájanie prstov do päste, opozícia palec – prsty, mrvenie a pod.),
- pantomíma, hry s maňuškou,
- relaxačné cvičenia,
- napodobňovanie gest – dieťa sleduje gestá a napodobňuje ich so zatvorenými aj s otvorenými očami,
- hmatové rozlišovanie so zatvorenými očami,
- rytmické cvičenia,
- cvičenia s diagnostickou úlohou – pozri kapitolu 3.2 (Zelinková, 2001).



## 2.10 Udržanie rovnováhy pri akrobatických cvičeniach

Základom udržania rovnováhy aj v modifikovaných pohybových situáciách je primerané fungovanie zraku, vestibulárneho systému a správne držanie tela. K udržaniu rovnováhy pri stáť (statická rovnováha) alebo pri pohybe (dynamická rovnováha) je potrebná sústavná činnosť svalov, ktorú koordinuje centrálny nervový systém. Prostredníctvom zraku dostáva dieťa informácie o držaní tela, resp. jeho pohybe v priestore. Vestibulárny systém (orgán rovnováhy) vníma informácie o zmene polohy hlavy v priestore.

Držanie tela je výslednicou určitého tvaru chrbtice, práce najmä posturálnych svalov, posturálnych reflexov a funkcie chrbtice. Je sprievodným znakom každej činnosti a samo o sebe je činnosťou, pohybovým návykom, ktorý vieme z veľkej časti ovládať svojou vôľou.

Dôležitým predpokladom a určujúcimi faktormi držania tela sú:

- a) anatomická stavba tela, jeho častí (postava, proporcionalita častí tela, chrbtica, vývoj kĺbov, svaly a pod.) a ich vzťah, spojenie, pohyblivosť, funkčnosť;
- b) neurofyziologické a neuroregulačné mechanizmy (dostredivé a odstredivé nervové dráhy, mozog, miecha, dotykové a zmyslové receptory, vnemy a pod.), ktoré zabezpečujú vytváranie posturálneho reflexu a posturálneho pohybového stereotypu, ktoré plnia a ovládajú posturálne funkcie:
  - antigravitačnú,
  - stabilizačnú,
  - balančnú a ich koordináciu;
- c) celková funkčná zdatnosť organizmu (stupeň odolnosti a schopnosť prispôbovať sa na zaťaženie, kondícia oporno-pohybovej sústavy, činnosť vnútorných orgánov a najmä dýchacej sústavy);
- d) predstava dieťaťa o držaní tela, postoj dieťaťa k svojmu držaniu tela, schopnosť vyvinúť potrebné svalové napätie posturálnych svalov a udržať svalovú rovnováhu (Labudová, 2007).

Cvičenia na udržiavanie rovnováhy patria do skupiny akrobatických zručností. Na konci predškolského obdobia by ich malo dieťa zvládať bez výrazných ťažkostí. Tvoria základ vnímania vlastného tela pri pohybe a obratnosti dieťaťa. Trojročné dieťa už má predpoklady na osvojenie si základov postojov a polôh rovnováhy, na cviky spojené s polohou hlavy dolu a s udržiavaním rovnováhy. Tým získava schopnosť prispôbiť sa neobyčajnému pocitu a vyrovnáť ťažisko tela (Jírová, 1981, s. 237).

Tabuľka č. 9: Základné vývinové štádiá pohybu chôdza po schodoch

	Úroveň lokomočného pohybu chôdza po schodoch	Vekové obdobie
1.	Dieťa nezvláda pohybovú aktivitu stoj na jednej nohe.	0 – 30 mesiacov
2.	Dieťa zotrva v stoji na jednej nohe len 1 s, silno balansuje.	30 mesiacov – 4 roky
3.	Dieťa pri stoji na jednej nohe udrží rovnováhu len polovicu určeného času s balansovaním.	4 – 5 rokov
4.	Dieťa pri stoji na jednej nohe udrží rovnováhu primerane dlho (10 s), bez výraznejšieho balansovania.	5 – 6 rokov

(Pavlíková, 2001)

### Zhrnutie

Poznanie základných vývinových štádií lokomočných pohybov je podstatným prvkom pri posudzovaní aktuálnej vývinovej úrovne detí a ich následnom hodnotení. Ako bolo uvedené vyššie, nejde o žiadne záväzné normy, údaje uvádzané vo vývinových škálach majú priemerné hodnoty a majú poskytnúť približný prehľad.

Po treťom roku života dieťaťa nastáva spomalenie vývinu motoriky v tom zmysle, že nie je také prudké ako od narodenia do troch rokov. Základné lokomočné zručnosti (lezenie, chôdzu, beh, skok, hádzanie) by malo mať intaktné dieťa vo svojej podstate zvládnuté, i keď koordinácia týchto pohybov ešte nie je „dokonalá“.

Pri stimulácii je potrebné uvedomiť si, že u dieťaťa stále prebieha zrenie pohybového aparátu, vzhľadom na čo sa u neho postupne zdokonaľuje koordinácia, presnosť a plynulosť pohybu. Úroveň týchto zručností môže byť u jednotlivých detí rôzna. Záleží od aktuálnej vývinovej úrovne dieťaťa, jeho daností a v nemalej miere podnetnosti rodinného prostredia i prostredia materskej školy.

### 3 Možnosti posudzovania úrovne psychomotoriky dieťaťa predškolského veku

Psychický a telesný vývin dieťaťa v ranom období posudzujeme hlavne podľa úrovne rozvoja motoriky. Veľký význam pri hodnotení úrovne dieťaťa v materskej škole vo všeobecnosti má aj posudzovanie úrovne psychomotoriky v neskoršom vekovom období. Vychádzame pri tom z poznatkov medicíny, psychológie, špeciálnej pedagogiky, ktoré poukazujú na fakt, že znížená úroveň niektorých zložiek v tejto oblasti môže mať vplyv aj na sociálno-emocionálnu a kognitívnu stránku osobnosti dieťaťa.

#### 3.1 Testy motoriky

Testy motoriky sú jednou z možností, ako môžeme hodnotiť úroveň dieťaťa v danej oblasti s určitým zámerom. Pri ich zostavovaní a používaní môžeme objektívne zhodnotiť úroveň daných zručností. Kritériá na klasifikáciu testov ako diagnostickej metódy nie sú jednotné. Vychádzame z klasifikácie, ktorú uvádza Vašek (1991), ktorá uvádza, že jednými z možných kritérií delenia testov sú:

- a) test podľa spôsobu spracovania – informačný, štandardizovaný,
- b) test podľa účelu – skúšobný, diagnostický, kontrolný,
- c) test podľa spôsobu použitia – individuálny, hromadný.

Pri používaní testových metód pri posudzovaní úrovne dieťaťa predškolského veku musíme postupovať veľmi opatrne, a to nielen pri ich aplikácii (dbať na primeranosť úloh vzhľadom na vývinovú úroveň dieťaťa), ako aj pri interpretácii výsledkov (vyvarovať sa mechanickému číselnému vyhodnoteniu a vysvetleniu).

Existujú vypracované mnohé testy na posudzovanie úrovne psychomotorických zručností detí v ich rôznych vývinových obdobiach života. Sú zamerané na jednotlivé oblasti psychomotoriky. Niektoré z nich boli štandardizované, iné sú bez noriem – majú pre učiteľku informatívny charakter, no citlivo ukazujú aktuálnu vývinovú úroveň dieťaťa. Na zisťovanie úrovne vývinu motoriky sú vypracované rôzne stupnice, škály, testy.

Z podrobných stupníc na zisťovanie pohybových zručností dieťaťa je najznámejšia Ozoreckého stupnica ako „*test na zisťovanie vývoja hybností detí*“. Obsahuje úlohy pre 4- až 14-ročné deti.

V jednotlivých úlohách sa sledujú tieto stránky pohybového prejavu:

- statická koordinácia celého tela (rovnováha),
- pohybová koordinácia horných končatín,
- pohybová koordinácia celého tela,
- pohybová pohotovosť (rýchlosť),
- koordinácia dvoch pohybov uskutočňovaných súčasne,
- presnosť izolovaných pohybov,
- pohybová pamäť.

Táto stupnica komplexne zisťuje pohybové zručnosti dieťaťa so zreteľom na jednotlivé stránky hybnosti a psychiku dieťaťa (Vašek, 1991, s. 89 – 90).

Na ilustráciu uvádzame časť testu.

#### Pre 4-ročné deti

1. Stáť 15 sekúnd so zatvorenými očami, ruka je na prednej strane stehna. Nohy sú postavené za sebou, takže tvoria rovnú čiaru. Opustenie miesta a balansovanie sa hodnotí mínusom. Dovoľené sú dva pokusy.
2. So zatvorenými očami sa dotýkať ukazovákmi špičky nosa striedavo pravou a ľavou rukou. Dovoľené sú najviac tri pokusy pre každú ruku, z toho dva musia dopadnúť pozitívne.
3. Skákať zároveň obidvomi nohami na mieste. Za 5 sekúnd je nutné vykonať najmenej 7 – 8 skokov. Dovoľené sú dva pokusy.
4. Klásť mince do škatuľky. Pred dieťa položiť 20 mincí (0,50 €) do 2 radov vo vzdialenosti 2 cm od seba. Za mince postaviť prázdnu škatuľku. Za 15 sekúnd má dieťa dominantnou rukou (pravák – pravou, ľavák – ľavou) vložiť do škatuľky najmenej 10 mincí. Zvláštne postavenie mincí nie je nutné. Pravidlom je, že ich nesmie do škatuľky hádzať. Dovoľené sú 2 pokusy.
5. Dieťa má v predpažení opisovať rukami ľubovoľne veľké kruhy (obidvomi rukami rovnaké). Pravá ruka sa pohybuje v smere hodinových ručičiek, ľavá opačne. Rozhodujúce je, aby sa rytmus pohybu rúk a približná veľkosť kruhov zhodovali a dieťa zachováva po celý čas určený smer pohybu. Dovoľené sú tri pokusy.
6. Stisnutie ruky. Dieťa má silno stisnúť dospelú osobu ruku – raz pravou, raz ľavou rukou. Stisnutie ruky nesmú sprevádzať mimické pohyby tváre, druhej ruky alebo tela.

#### Pre 5-ročné deti

1. Stáť 15 sekúnd so zatvorenými očami, ruka je na prednej strane stehna. Nohy sú postavené za sebou, takže tvoria rovnú čiaru. Opustenie miesta a balansovanie sa hodnotí mínusom. Dovoľené sú dva pokusy.
2. List hodvábného papiera s rozmermi 5 x 5 cm raz pravou, raz ľavou rukou v zvislej polohe stlačiť do guľôčky. Mínusom sa hodnotí prekročenie času, pomoc druhou rukou a nedostatočná pevnosť guľôčky. Čas pre dominantnú ruku je 15 sekúnd, pre ľavú ruku 20 sekúnd.
3. S otvorenými očami skákať 5 m striedavo na pravej a ľavej nohe. Ruky sú ohnuté. Mínusom sa hodnotí odbočenie z rovnej čiaro o viac ako 50 cm, dotyk zdvihnutej nohy so zemou, hojdanie rukou. Pre každú nohu sú povolené 2 pokusy.

4. Natáčanie nite dlhej 2 m na cievku. Dieťa drží pevne cievku v ľavej ruke, pravou rukou má natočiť niť za 20 sekúnd (ľavou za 25 sekúnd). Ľaváci natáčajú opačne. Dovoľené sú tri pokusy pre každú ruku.
5. Kladenie zápaliek do zápalkovej škatuľky. Na stôl pred dieťa položiť zápalkovú škatuľku, po jej obidvoch stranách poukladať 10 kusov zápaliek. Na znamenie musí dieťa pinzetovým úchopom (palcom a ukazovákom) obidvomi rukami súčasne vždy vložiť po jednej zápalke z obidvoch strán škatuľky. Za 20 sekúnd musí vložiť najmenej 5 zápaliek z každej strany. Dovoľené sú dva pokusy.
6. Vyčeriť zuby bez zbytočných mimických pohybov (Vašek, 1991).

Test má vypracovanú metodiku vyhodnocovania, ktorú v tejto publikácii neuvádzame. Učiteľka v materskej škole môže úlohy testu využívať v rámci stimulácie psychomotorického vývinu dieťaťa, resp. na orientačné posúdenie aktuálnej vývinovej úrovne detí. Na zisťovanie pravdivého obrazu o dieťati je však potrebné, aby učiteľka získala informácie aj o predchádzajúcom priebehu vývinu dieťaťa, ktoré by mohli ovplyvniť jeho aktuálnu úroveň. Vhodné najmä u detí, ktoré vykazujú určité nápaditosti v motorických prejavoch.

Sú to informácie:

- a) o tom, či dieťa netrpí ochorením, ktoré by mohlo ovplyvňovať úroveň psychomotorických zručností,
- b) o predchádzajúcom psychomotorickom vývine (oneskorenie a iné),
- c) o bohatosti podnetov z okolia (rodinného, materskej školy),
- d) o psychosociálnom narušení,
- e) o prekonaní traumy, úrazu,
- f) o prekonaní choroby,
- g) o iných možných determinantoch vývinu, ktoré by mohli ovplyvňovať úroveň psychomotorických zručností.

Všetky sledované premenné je potrebné posudzovať a vyhodnotiť tak, že sa porovnávajú vo vzťahu s príslušnými vývinovými normami každého dieťaťa osobitne. Na základe toho je možné posúdiť aktuálnu vývinovú úroveň dieťaťa v danej oblasti a stanoviť si ďalšie ciele rozvoja dieťaťa.

### **3.2 Oblasti, úlohy a hodnotiace škály na posudzovanie aktuálnej vývinovej úrovne hrubej motoriky 5- až 6-ročných detí**

Na základe obsahu predchádzajúcich kapitol bol vytvorený neštandardizovaný test na posúdenie aktuálnej vývinovej úrovne 5- až 6-ročného dieťaťa. Učiteľka materskej školy ho môže využiť na zistenie aktuálnej vývinovej úrovne detí v jej skupine. V súvislosti s faktom, že ide o neštandardizovaný test, ktorý bol odskúšaný len na vzorke 70 detí, budú mať získané údaje o dieťati len orientačný charakter. Na základe výsledkov však učiteľka môže zvoliť ďalší postup pri ďalšej stimulácii detí v danej oblasti a svoj prístup k deťom môže individualizovať.

Pre možnosti posudzovania sme si zvolili pohyby v oblasti hrubej motoriky:

- a) vzpriamená chôdza so súhrou paží,
- b) chôdza po schodoch smerom hore aj dolu,
- c) beh vo voľnom priestore triedy a zmena smeru behu za vedúcou osobou,
- d) schopnosť pohotovo vybehnúť na dohovorený signál,
- e) poskoky znožmo na mieste,
- f) preskok cez nízku prekážku,
- g) lezenie v podpore drepmo po rovine,
- h) vystupovanie a zostupovanie po rebríku,
- i) kotúľanie lopty daným smerom,
- j) hod oblúkom ponad vysokú prekážku,
- k) chôdza po lane na zemi so zatvorenými očami,
- l) krátka výdrž v stoji na jednej nohe,
- m) vnímanie telesnej schémy,
- n) mnestické funkcie.

Dané ukazovatele sú transformované do diagnostických úloh, ktorými je možné deti testovať. Všetky úlohy sú zamerané na schopnosti hrubej motoriky. S deťmi musia byť realizované v prirodzených situáciách a hrovou formou. Deti nemajú vedieť, že sú pozorované a že ich testujeme. Sledované motorické zručnosti nehodnotíme v zmysle výkonu (hod na 5 m, skok do diaľky), ale v zmysle úrovne vo vzťahu s príslušnými vývinovými normami. Testové úlohy nemusíme realizovať v jeden deň, obdobie diagnostiky a testovania by však nemalo byť dlhšie ako 2 týždne. Deti by mali byť v tomto období zadaptované na prostredie materskej školy, nemali by byť choré.

### 1. Vzpriamená chôdza so súhrou paží

*Diagnostická úloha:* Dieťa sa voľne pohybuje v priestore triedy, bez prekážok, v prirodzenej hernej situácii.

Tabuľka č. 9: Vzpriamená chôdza so súhrou paží

Hodnotiaci škála	Opis dosahovanej úrovne lokomočného pohybu
5 bodov	Chôdza dieťaťa je účelná, priamočiara, kroky sú pravidelné so správnym príšľapom, sprevádza ich koordinovaný, harmonický pohyb rúk.
4 body	Chôdza dieťaťa je účelná a priamočiara, kroky sú pravidelné so správnym príšľapom, sprevádza ich koordinovaný pohyb rúk, celkový obraz: chôdza je mierne nekoordinovaná.

Hodnotiaca škála	Opis dosahovanej úrovne lokomočného pohybu
3 body	Chôdza dieťaťa je ťažkopádnejšia, kroky nepravidelné s nesprávnym príšľapom, disharmonický, nekoordinovaný pohyb rúk.
2 body	Chôdza dieťaťa je výrazne ťažkopádna (batolivá), koordinácia pohybov veľmi nízka.
1 bod	Dieťa nedokáže chodiť samostatne, len s pomocou dospeljej osoby, príp. s rehabilitačnou pomôckou.

(Pavlíková, 2001)

## 2. Chôdza po schodoch (pružnosť pohybov)

*Diagnostická úloha:* Dieťa má vystúpiť a zostúpiť z minimálne 10 schodov, v prirodzenej situácii, striedavonož bez pomoci zábradlia.

Tabuľka č. 10: Chôdza po schodoch

Hodnotiaca škála	Opis dosahovanej úrovne lokomočného pohybu
5 bodov	Chôdza dieťaťa po schodoch smerom hore aj dolu je koordinovaná, s plynulým tempom, striedavonož bez pomoci zábradlia, pomalá aj rýchla.
4 body	Chôdza dieťaťa po schodoch smerom hore aj dolu je koordinovaná s plynulým tempom, striedavonož, dieťa sa však istí zábradlím.
3 body	Chôdza dieťaťa po schodoch smerom hore striedavonož s pomalým tempom, potrebná pomoc zábradlia i facilitátora, smerom dolu dieťa samostatne zlezie po štyroch.
2 body	Chôdza po schodoch je nekoordinovaná, tempo pomalé, prísuvný krok, potrebná pomoc zábradlia i facilitátora.
1 bod	Dieťa sa pohybuje po schodoch len lezením.

(Pavlíková, 2001)

## 3. Beh vo voľnom priestore triedy (motorická istota), zmena smeru behu za vedúcou osobou (reakčná schopnosť)

*Diagnostická úloha:* Dieťa behá vo voľnom priestore bez prekážok primerane dlhý čas (50 s), beh dieťaťa je uvoľnený, trup v predklone, paže mierne pokrčené, dieťa bez problémov zmení smer behu za vedúcou osobou. Má tri pokusy.

Tabuľka č. 11: Beh vo voľnom priestore triedy

Hodnotiaca škála	Opis dosahovanej úrovně lokomočného pohybu
5 bodov	Beh dieťaťa je uvoľnený, trup v predklone, paže sa pohybujú koordinovane, bez problémov zmení smer behu za vedúcou osobou.
4 body	Beh dieťaťa je mierne strnulý, so správnymi pohybmi paží, zmení smer behu za vedúcou osobou pomerne plynule.
3 body	Beh dieťaťa je strnulý, pohyby paží sú nekoordinované, dieťa má problémy pri zmene smeru behu, musí zastať a následne sa zorientuje po slovnej inštrukcii.
2 body	Beh dieťaťa je strnulý, na špičkách, pohyby paží sú nekoordinované, dieťa má problémy pri zmene smeru behu, musí zastať a až po opakovanej slovnej inštrukcii sa zorientuje.
1 bod	Beh dieťaťa je ťažkopádny, má kolísavé pohyby, nekoordinované pohyby paží, veľmi výrazné problémy – pri zmene smeru behu zastane, opätovne sa neorientuje v priestore ani po slovnej inštrukcii.

(Pavlíková, 2001)

#### 4. Schopnosť pohotovo vybehnúť na dohovorený signál (reakčná schopnosť)

*Diagnostická úloha:* Dieťa stojí na čiare, je pripravené vybehnúť na dohovorený signál. Má 2 pokusy. Musí vybehnúť po odznení signálu, nie skôr ani neskôr.

Tabuľka č. 12: Schopnosť pohotovo vybehnúť na dohovorený signál

Hodnotiaca škála	Opis dosahovanej úrovně lokomočného pohybu
5 bodov	Dieťa je schopné pohotovo vybehnúť na dohovorený signál, jeho reakčná schopnosť je veľmi dobrá.
4 body	Dieťa je schopné pohotovo vybehnúť na dohovorený signál, reakčná schopnosť je mierne znížená.
3 body	Dieťa vybehne na dohovorený signál až po viacnásobnom zopakovaní, reakčná schopnosť je nízka.
2 body	Dieťa má výrazné problémy pri splnení požadovanej pohybovej aktivity, je potrebná priama pomoc facilitátora či iného dieťaťa, reakčná schopnosť je veľmi nízka.
1 bod	Dieťa nie je schopné porozumieť a zrealizovať pohyb.

(Pavlíková, 2001)



## 5. Poskoky znožmo na mieste

*Diagnostická úloha:* Dieťa stojí v stoji znožmo, na základe pokynu poskakuje na mieste. Štruktúra jednoduchej formy poskokov by mala byť cyklická, poskoky pravidelné a pružné.

Tabuľka č. 13: Poskoky znožmo na mieste

Hodnotiaca škála	Opis dosahovanej úrovne lokomočného pohybu
5 bodov	Štruktúra jednoduchej formy poskokov je cyklická, poskoky sú pravidelné a pružné.
4 body	Štruktúra jednoduchej formy poskokov je cyklická, pravidelná, mierne strnulá.
3 body	Štruktúra jednoduchej formy poskokov je necyklická, nepružná a strnulá.
2 body	Štruktúra jednoduchej formy poskokov je necyklická, nepružná, dieťa potrebuje pomoc facilitátora.
1 bod	Dieťa nezvláda pohybovú aktivitu poskok na mieste.

(Pavlíková, 2001)

## 6. Preskok cez nízku prekážku

*Diagnostická úloha:* Dieťa stojí v spoji stojnom pred vyvýšenou prekážkou, ktorá by nemala byť vyššia ako 30 cm. Úlohou dieťaťa je preskočiť znožmo pomocou nápravy rúk prekážku bez toho, aby o ňu zavadilo. Po preskoku má dopadnúť znovu znožmo na špičky do mierneho podrepu. Dieťa má tri pokusy.

Tabuľka č.14: Preskok cez nízku prekážku

Hodnotiaca škála	Opis dosahovanej úrovne lokomočného pohybu
5 bodov	Dieťa má primerané znalosti a predstavu o priebehu pohybu, dokáže primerane koordinovať pohyb pri preskoku.
4 body	Dieťa má primeranú predstavu o priebehu pohybu, pohyb pri preskoku je koordinovaný, ale strnulý.
3 body	Pohyb pri preskoku je nekoordinovaný a strnulý, dieťa potrebuje pomoc v zápästí jednej ruky.
2 body	Pohyb pri preskoku je nekoordinovaný a strnulý, dieťa potrebuje poskytovanie pomoci v zápästí oboch rúk.
1 bod	Dieťa nezvláda pohybovú aktivitu preskok cez nízku prekážku.

(Pavlíková, 2001)

## 7. Lezenie v podpore drepno po rovine

*Diagnostická úloha:* Dieťa lezie v podpore drepno, po rovine v priestore triedy, správne koordinuje pohyby rúk a nôh. Dieťa hodnotíme v prirodzenej pohybovej situácii, pri hre.

Tabuľka č. 15: Lezenie v podpore drepno po rovine

Hodnotiaca škála	Opis dosahovanej úrovne lokomočného pohybu
5 bodov	Dieťa pri lezení v podpore drepno správne koordinuje pohyby rúk a nôh, pohyb je plynulý, pružný.
4 body	Dieťa pri lezení v podpore drepno správne koordinuje pohyby rúk a nôh, pohyb je plynulý, ale strnulý.
3 body	Dieťa má pri lezení v podpore drepno nekoordinované pohyby, pohyb je chaotický a strnulý.
2 body	Pohyb pri lezení je výrazne nekoordinovaný, dieťa používa plazenie.
1 bod	Nezvládnutý pohyb lezenia v podpore drepno.

(Pavlíková, 2001)

## 8. Vystupovanie a zostupovanie po rebríku

*Diagnostická úloha:* Vyliezť a zliezť striedavo nohami a rúčkovaním po rebríku do výšky hlavy alebo vyššie. Nesmelým deťom poskytujeme pomoc, ale tým strácajú body. Pozorujeme ochotu vykonať aktivitu, koordináciu a pružnosť pohybov.

Tabuľka č. 16: Vystupovanie a zostupovanie po rebríku

Hodnotiaca škála	Opis dosahovanej úrovne lokomočného pohybu
5 bodov	Dieťa zručne vylezie a zlezie striedavonož a rúčkovaním po rebríku do výšky hlavy, pohybuje sa koordinovane a pružne.
4 body	Dieťa vylezie a zlezie striedavonož a rúčkovaním po rebríku, pohybuje sa koordinovane, ale pomaly a neisto.
3 body	Dieťa vylezie a zlezie po rebríku, nohy a ruky prisúva, pohybuje sa pomaly.
2 body	Dieťa vylezie po rebríku, samostatne nezlezie, pohybuje sa strnulo a pomaly, je potrebné intenzívne poskytovanie pomoci.
1 bod	Dieťa nezvláda pohybovú aktivitu.

(Pavlíková, 2001)

## 9. Kotúľanie lopty daným smerom

*Diagnostická úloha:* Kotúľať loptu s priemerom cca 15 cm jednou rukou k danému cieľu (širokému 1 m) zo vzdialenosti 3 m. Lopta nesmie minúť cieľ. Pohyby pri manipulácii s loptou by mali byť koordinované a plynulé. Dovolené sú tri pokusy.

Tabuľka č. 17: Kotúľanie lopty k danému cieľu

Hodnotiaca škála	Opis dosahovanej úrovne lokomočného pohybu
5 bodov	Dieťa má dostatočne osvojenú pohybovú zručnosť kotúľať loptu k danému cieľu, pohyby pri manipulácii s loptou sú koordinované a plynulé.
4 body	Dieťa má dostatočne osvojenú pohybovú zručnosť v kotúľaní, pohyby sú koordinované, ale mierne strnulé.
3 body	Dieťa má čiastočne osvojenú zručnosť v kotúľaní, pohyby sú nekoordinované a chaotické.
2 body	Dieťa má čiastočne osvojenú zručnosť v kotúľaní, pohyby sú výrazne nekoordinované, potrebuje opakovanú slovnú inštrukciú.
1 bod	Dieťa nemá zvládnutú pohybovú aktivitu kotúľanie lopty k danému cieľu.

(Pavlíková, 2001)

## 10. Hod oblúkom ponad vysokú prekážku

*Diagnostická úloha:* Prehodiť malú loptu alebo ľahký predmet ponad vysokú prekážku (nie vyššiu ako je samotné dieťa) so správnym náprahom paží, postavením nôh pri hode, hodom zo záhlavia. Hod by mal byť rýchly, silný, vysoký, pohyby pri ňom koordinované. Dovolené sú tri pokusy.

Tabuľka č. 18: Hod horným oblúkom ponad prekážku

Hodnotiaca škála	Opis dosahovanej úrovne lokomočného pohybu
5 bodov	Dieťa zvláda hod ponad prekážku horným oblúkom, hod je rýchly, silný, vysoký, pohyby sú koordinované.
4 body	Dieťa zvláda hod horným oblúkom ponad prekážku, pohyby sú koordinované, ale strnulé, hod je rýchly, ale slabý.
3 body	Dieťa zvláda hod horným oblúkom ponad prekážku čiastočne, pohyb je nekoordinovaný, hod pomalý a slabý.
2 body	Dieťa čiastočne zvláda hod ponad prekážku, pohyby sú nekoordinované, hod míňa cieľ.
1 bod	Dieťa nezvláda hod horným oblúkom ponad prekážku.

(Pavlíková, 2001)

### 11. Chôdza po lane na zemi so zatvorenými očami

*Diagnostická úloha:* Dieťa kráča po lane na zemi so zatvorenými očami, s upaženými rukami, bez balansovania. Pohyby sú koordinované, chôdza uvoľnená. Lano by nemalo byť dlhšie ako 3 m, by malo byť položené v rovnej línii. Dieťa počas chôdze nemá zísť z lana, nemôže otvoriť oči. Dieťa má tri pokusy.

Tabuľka č. 19: Chôdza po lane na zemi so zatvorenými očami

Hodnotiaca škála	Opis dosahovanej úrovne lokomočného pohybu
5 bodov	Dieťa zvláda chôdzu po lane na zemi so zatvorenými očami bez balansovania, pohyby sú koordinované, chôdza je uvoľnená.
4 body	Dieťa zvláda chôdzu po lane na zemi so zatvorenými očami s miernym balansovaním, pohyby sú mierne strnulé.
3 body	Dieťa zvláda chôdzu po lane na zemi len s otvorenými očami, so zatvorenými očami balansuje.
2 body	Dieťa zvláda chôdzu po lane na zemi len čiastočne, balansuje aj s otvorenými očami, došľapuje mimo z lana.
1 bod	Dieťa nezvláda chôdzu po lane.

(Pavlíková, 2001)

### 12. Krátka výdrž v stoji na jednej nohe (vnímanie rovnováhy)

*Diagnostická úloha:* Stáť 15 sekúnd na jednej nohe, ruky sú upažené. Nohy sa vystriedajú. Opustenie miesta a balansovanie sa hodnotí stratou bodu. Sú dovolené dva pokusy.

Tabuľka č. 20: Krátka výdrž v stoji na jednej nohe

Hodnotiaca škála	Opis dosahovanej úrovne lokomočného pohybu
5 bodov	Dieťa pri stoji na jednej nohe udrží rovnováhu primerane dlho (15 s), bez výraznejšieho balansovania.
4 body	Dieťa pri stoji na jednej nohe udrží rovnováhu primerane dlho, mierne balansuje.
3 body	Dieťa pri stoji na jednej nohe udrží rovnováhu len polovicu určeného času s balansovaním.
2 body	Dieťa zotrvá v stoji na jednej nohe len 1 s, silno balansuje.
1 bod	Dieťa nezvláda pohybovú aktivitu stoj na jednej nohe.

(Pavlíková, 2001)

### 13. Vnímanie telesnej schémy

*Diagnostická úloha:* Dieťa sedí. Jeho úlohou je napodobňovanie pohybov partnera, ktorý stojí oproti nemu bez slovných inštrukcií, len na základe hmatového vnímania pohybu. Rukou sa dotkneme ruky dieťaťa, dieťa dotyk na rovnakom mieste opakuje, Dotkneme sa dvoch miest na tele dieťaťa (koleno, líce) a dieťa dotyky na rovnakom mieste opakuje. Dieťa sa so zatvorenými očami podľa pokynov: dotkne ukazovákom pravej špičky nosa, dotkne ukazovákom ľavej ruky špičky nosa. Sledujeme pri tom schopnosť dieťaťa prenášať pohyby partnera do svojej vlastnej telesnej schémy. Pohyby musia byť plynulé. Dieťa má štyri pokusy. Prvý je bez slovnej inštrukcie, druhý je zopakovanie dotyku ako v inštrukcii, ale na druhý pokus, tretí s otvorenými očami, bez slovnej inštrukcie, štvrtý s otvorenými očami aj so slovnou inštrukciou.

Tabuľka č. 21: Vnímanie telesnej schémy

Hodnotiaca škála	Opis dosahovanej úrovne lokomočného pohybu
5 bodov	Dieťa dokázalo bez problémov zopakovať dotyky so zatvorenými očami.
4 body	Dieťa dokázalo zopakovať dotyky so zatvorenými očami na druhý pokus.
3 body	Dieťa dokázalo zopakovať dotyky na tretí pokus, so zatvorenými očami, ale potrebovalo aj slovnú inštrukciu.
2 body	Dieťa dokázalo zopakovať pohyby len dominantnou rukou a len s otvorenými očami.
1 bod	Dieťa nezvládlo zopakovať pokyny.

### 14. Mnesticke funkcie (pozornosť, koncentrácia)

*Diagnostická úloha:* Pri všetkých realizovaných úlohách pozorujeme u dieťaťa schopnosť byť pozorným a koncentrovaným na pokyn a činnosť, ktorú má vykonávať. Sledujeme u dieťaťa:

- celkový dojem z jeho reakcií,
- zacielenie pozornosti na činnosť,
- výdrž pozornosti,
- úroveň pozornosti a koncentrácie v určitých situáciách.

Tabuľka č. 22: Pozornosť a koncentrácia

Hodnotiaca škála	Opis dosahovanej úrovne lokomočného pohybu
5 bodov	Pozornosť a koncentrácia je u dieťaťa vo všetkých činnostiach primeraná.
4 body	Pozornosť a koncentrácia je u dieťaťa vo všetkých činnostiach primeraná, pri únave sa dieťa javí ako nepokojné a nekoncentrované.
3 body	Pri statických činnostiach sa dieťa javí ako nepokojné a nekoncentrované, pri pohybových aktivitách sú pozornosť a koncentrácia mierne znížené.
2 body	Dieťa nevie zamerať pozornosť, javí sa ako nepokojné až hyperaktívne od začiatku činností, je možné zaujať ho intenzívnejšou motiváciou.
1 bod	Dieťa nevie zamerať pozornosť, javí sa ako nepokojné až hyperaktívne od začiatku činností, je ťažké zaujať ho.

### 3.3 Pozorovací hárok na posúdenie aktuálnej vývinovej úrovne 5- až 6-ročných detí v oblasti hrubej motoriky

Na posúdenie aktuálnej vývinovej úrovne 5- až 6-ročných detí v oblasti hrubej motoriky je vypracovaný nasledujúci pozorovací hárok. Pri použití tejto metódy hovoríme o štruktúrovanom pozorovaní. V rámci pozorovania sa bude využívať metóda neštandardizovaného diagnostického testovania „motodiagnostika“, ktorá slúži na posúdenie celkového obrazu v motorickej oblasti pri zisťovaní reálnej úrovne zručností hrubej motoriky 5- až 6-ročných detí v materskej škole. Na základe výsledkov získaných pri realizácii diagnostických úloh môžeme nájsť odpovede na otázky z úvodu:

- Má dieťa primeranú koordináciu prejavov hrubej motoriky?
- Sú prejavy hrubej motoriky neobratné, prudké, meravé, gracilné alebo harmonické?
- Vykazuje nápaditosti, pokiaľ ide o telesnú koordináciu?
- Je dieťa svojím temperamentom hyperaktívne alebo hypoaktívne?

Výsledky pozorovaní sa budú zaznamenávať do hodnotiacich hárkov nasledovne.

Na hodnotenie úrovne detí je použité škálovanie. V predchádzajúcej kapitole sú podrobne rozpracované hodnotiace škály pre jednotlivé lokomočné pohyby. Bodovou hodnotou 5 je označený najvyšší stupeň, bodovou hodnotou 1 je označený veľmi nízky stupeň úrovne lokomočného pohybu. Pri realizácii diagnostických úloh s deťmi zaznamenáme dosiahnuté výsledky dieťaťa tak, že ku každému sledovanému znaku priradíme príslušnú bodovú hodnotu v súvislosti s opísanou a následne prejavujúcou sa úrovňou. 5 bodov priradíme

dieťaťu vtedy, ak diagnostickú úlohu dokáže splniť na prvýkrát. V prípade, že sa mu to podarí až druhý- alebo tretíkrát, dieťa stráca 1 bod, v prípade, že diagnostická úloha dáva možnosť pohybovú aktivitu zopakovať. V prípade, že ju zrealizuje pri každom pokuse na rovnakej úrovni, priradíme mu príslušný počet bodov.

Tabuľka č. 23: Pozorovací hárok na posúdenie aktuálnej vývinovej úrovne 5- až 6-ročných detí

Iniciály mena:		Dátumy pozorovaní:	
Pohlavie:		Fyz. vek: <i>príklad: 5 rokov, 9 mesiacov</i>	
Poznámky:			
Diagnostikované pohybové aktivity		Vstupná diagnostika	Výstupná diagnostika
1.	Chôdza a) vzpriamená chôdza so súhrou paží b) chôdza po schodoch		
2.	Beh a) voľný beh v priestore b) schopnosť pohotovo vybehnúť na dohovorený signál		
3.	Skok a) poskok znožmo na mieste b) preskok cez nízku prekážku		
4.	Lezenie a) lezenie v podpore drepmo po rovine b) vystupovanie a zostupovanie z rebríka		
5.	Hádzanie a) kotúľanie lopty daným smerom b) hod horným oblúkom na cieľ		
6.	Rovnováha a) chôdza po lane na zemi so zatvorenými očami b) krátka výdrž v stoji na jednej nohe (5 s)		
7.	Vnímanie telesnej schémy		
8.	Mnestické funkcie		
Motorické skóre	vstupná diagnostika		
	výstupná diagnostika		
Aktuálna úroveň	vstupná diagnostika		
	výstupná diagnostika		

(Pavlíková, 2001)

Po sčítaní dosiahnutých bodov získame motorické skóre, podľa ktorého dieťa zaradíme do jednotlivých vývinových úrovní, ktoré majú orientačný charakter. V prípade, že sa nám 5- až 6-ročné dieťa dostane do úrovne 3.,2. alebo 1., je nutné konzultovať túto skutočnosť s rodičmi a potom aj s inými odborníkmi, ktorí by mali posúdiť reálny stav dieťaťa zo zdravotnej stránky.

Tabuľka č. 24: *Vývinová úroveň podľa motorického skóre*

Počet bodov Motorické skóre	Aktuálna úroveň	Stupeň
80 – 66	norma	1.
65 – 51	mierne znížená norma	2.
50 – 36	stredne znížená norma	3.
35 – 21	hlboko znížená norma	4.
20 – 14	veľmi hlboko znížená norma	5.

(Pavlíková, 2001)

### Zhrnutie

Na základe výsledku jedného testu nie je možné vyvodiť jednoznačné závery.

Testové úlohy odporúčame realizovať 2-krát, a to ako vstupnú diagnostiku pred programom a ako výstupnú diagnostiku po jeho realizácii. Vtedy môžeme objektívnejšie posúdiť aktuálnu vývinovú úroveň dieťaťa, vlastné edukačné pôsobenie a navrhnúť ďalšie možnosti stimulácie dieťaťa, predovšetkým takého, ktoré dosiahlo zníženú úroveň lokomočných pohybov alebo prejavuje výrazné nápaditosti v oblasti hrubej motoriky.



## 4 Program na stimuláciu hrubej motoriky 5- až 6-ročných detí predškolského veku

V nadväznosti na diagnostické úlohy, ktoré sú vypracované pre možnosti posudzovania aktuálnej vývinovej úrovne 5- až 6-ročných detí, je spracovaný program, ktorý je zameraný na stimuláciu konkrétnych lokomočných zručností prostredníctvom pohybových hier. Pri týchto, ale aj iných cvičeniach je nutné voliť hry tak, aby ich zvládli všetky deti na základe svojich schopností. V opačnom prípade môžeme u dieťaťa vyvolať pocit vlastnej neschopnosti a negatívny postoj k pohybovým aktivitám.

### 4.1 Význam hry pre dieťa predškolského veku

Hra je najdôležitejšou súčasťou života detí, zo psychologického hľadiska je pre psychický rozvoj dieťaťa nevyhnutná. Pomáha rozvíjať tvorivé spôsoby myslenia a odstraňuje strnulosť myslenia. Je spontánnym prostriedkom vyjadrenia sa, rozvíja intelektuálne, fyzické, sociálne a etické návyky a zároveň umožňuje „vybíjať“ napätie, brániť sa frustráciám, oslobodiť sa od reality a navodzovať príjemnú atmosféru ( Millarová, 1978).

Každou hrou sa rozvíjajú určité kompetencie, preto by mal pedagóg vedieť v praxi aplikovať potrebné prvky hry tak, aby cielene sledoval rovnomerný rozvoj všetkých stránok osobnosti dieťaťa predškolského veku. V pedagogike má hra veľký význam, pretože plní výchovnú, diagnostickú a integračnú funkciu. Pri voľbe hry u detí predškolského veku musíme zohľadňovať aktuálnu vývinovú úroveň dieťaťa, zloženie skupiny detí, a to v súvislosti s výberom hier, hračiek, herného prostredia.

Naša súčasná pedagogika pokladá hru za jednu z dôležitých nástrojov a metód edukácie, za zvláštny druh aktívno-adaptívneho správania, pričom pomáha rozvíjať poznávacie procesy, myslenie, reč. Už Komenský chápal hru z pedagogického hľadiska ako prirodzenú potrebu, ktorá prispieva k rozvoju pohybových funkcií, zmyslov, rozumových schopností.

Z uvedených predchádzajúcich definícií a všeobecného ponímania hry môžeme konštatovať, že ak je hlavný význam hry pre dieťa v uspokojovaní a jeho komplexnom rozvoji, potom môže byť účinným prostriedkom edukácie. To znamená, že prostredníctvom hry môžeme celkovo a cieľavedome usmerňovať vývin dieťaťa, podnecovať a pozitívne ovplyvňovať rozvoj jeho schopností. Jedným z významov hry je aj význam diagnostický. Diagnostickému významu hry (výpovede dieťaťa v hri, jeho spôsoby hry, celkový prejav a správanie) sa venovalo mnoho odborníkov. Podľa Horňákovej diagnostické využitie hry môže poskytnúť obraz:

- vyspelosti perceptuálno-motorickej i kognitívnej stránky osobnosti dieťaťa,
- sociálnych vzťahov (vzťah k sebe samému, k iným deťom, k dospelým osobám, k spoločenským normám),
- sociálno-kultúrnej úrovne prostredia, v ktorom dieťa vyrastá,

- motivácie správania a konania dieťaťa, skrytých konfliktov, vnútorného sveta a prežívania.

Hra podľa Amsterovej a Millarovej umožňuje diagnostické porozumenie dieťaťu, je optimálnou náhradou verbálnych metód na nadviazanie kontaktu a prostriedkom stimulácie (Majzlánová, 1995).

Okrem výchovného a diagnostického významu má hra aj stimulačný význam. Vtedy sa stáva plánovaným procesom zameraným na dosiahnutie želateľných zmien v určitej oblasti rozvoja dieťaťa.

Učiteľka materskej školy by mala mať pri aplikácii hier stanovený edukačný i hrový cieľ danej hry, mala by poznať úroveň vývinu jednotlivých detí, všeobecné schopnosti a danosti, záujmy dieťaťa, obmedzenia dieťaťa a iné premenné, ktoré môžu ovplyvňovať realizáciu hry.

Kritériá dobrých hier, ktoré by mala každá učiteľka poznať:

- hra musí naznačovať niečo zaujímavé pre deti,
- hra vyzýva deti k hre (dieťa má objaviť, ako sa dá hrať),
- hra umožní deťom ohodnotiť vlastný úspech,
- hra dovoľí aktívne sa zúčastňovať všetkým deťom,
- hra umožní kooperáciu medzi deťmi,
- hra umožní hrať rôzne stratégie.

Na hre je najzaujímavejšie práve to, že dieťa si myslí, že sa „iba hrá“, ale mnohé hrové situácie sú pre dieťa výzvou na riešenie problému, zapojenie pamäte, vizuálnych a diskriminačných kompetencií, komunikačných schopností a schopnosti sústrediť sa. Hra všetky tieto kompetencie stimuluje, precvičuje, rozvíja (Kikušová, 1999).

#### **4.2 Význam hier pri stimulácii motoriky detí predškolského veku**

Motorika sa stáva citlivým ukazovateľom prejavu dieťaťa predškolského veku vo vzťahu k okolitému svetu. Cena dobrej motoriky okrem upevňovania zdravia ako podmienky primeraného vývinu a spokojnosti je v tom, že motivuje dieťa zúčastňovať sa na takých telesných činnostiach, ktoré vedú k emocionálnemu uvoľneniu, a tým aj ku psychickému zdraviu. Kontrola vlastnej motoriky sa z telesnej roviny prenáša na psychickú (Szaboová, 1998).

Jedným zo spôsobov, ako rozvíjať a stimulovať kompetencie hrubej motoriky u dieťaťa predškolského veku, sú pohybové hry. Pohybovými označujeme hry, pri ktorých hlavná činnosť je výdatný, fyziologicky účinný pohyb (Holéciová, 1966). Vo všeobecnosti hra ako taká významne vplýva na celkový telesný a psychický vývin dieťaťa. Dieťa sa hrou učí prispôbovať svojmu okoliu, získava v nej zručnosti, skúsenosti, poznatky. Hra pôsobí na celú osobnosť dieťaťa, na motorické zručnosti, myslenie, reč, cit, vôľu.

Pojem pohybová hra je v odbornej literatúre definovaný rôzne. Szabová (1998) uvádza, že pohybová hra je prirodzená a spontánna zábavná činnosť charakterizovaná voľnosťou a tvorivosťou alebo viac či menej striktnými pravidlami, ktorej dominantným faktorom je pohyb.

Deti v predškolskom veku pomerne dobre ovládajú každodenné krátkodobé pohyby. Ľahko sa učia jednoduché pohyby súvisiace s udržiavaním rovnováhy, ktoré rozvíjajú koordináciu celého tela.

Toto vekové obdobie (obdobie predškolského veku) je veľmi priaznivé pre perceptuálno-motorické učenie najmä formou, akú predstavuje vhodne volená, účelne a nevtieravo usmerňovaná hra.

Stimulácia hrubej motoriky prispieva k rozvoju pohybových schopností a rečovej motoriky, ovplyvňuje reč, myslenie a celú psychiku dieťaťa.

Rozvíjanie pohybových kompetencií prispieva k somatickému a funkčnému vývinu, správne držaniu tela, vypestovaniu základných pohybových zručností, hygienických návykov a s nimi súvisiacich poznatkov a skúseností.

Motorika ako vonkajšia aktivita sa premieta do aktivity vnútornej (Zelinková 2001).

Pri stimulácii motoriky dieťaťa je potrebné stimulovať všetky oblasti motoriky:

- uvedomenie si vlastného tela,
- hrubú motoriku,
- jemnú motoriku,
- ústnu motoriku.

O stimuláciu v týchto oblastiach sa treba usilovať súbežne a súčasne (Matulay, 1986).

U detí tieto hry podporujú rozvoj pohybových schopností a zručností, prispievajú k rozšíreniu škály pohybových prejavov hrubej a jemnej motoriky. Rozvíjajú koordináciu pohybov, orientáciu v priestore, rovnováhu. Umožňujú vnímanie vlastnej telesnej schémy a upresňujú možnosti pohybu celého tela. Kultivujú pohyb, rozvíjajú vzťah k vlastnému telu, ukazujú na možnosti pohybu dieťaťa. Odstraňujú pocit pohybovej nedostatočnosti a neschopnosti (Szaboová, 2011). Účinné sú hry zamerané na výkon, ale aj hry, ktoré stimulujú viac oblastí. Pri aplikácii hier postupujeme od jednoduchších k náročnejším.

Hry svojou prirodzenosťou, spontánnosťou a hravou atmosférou umožňujú deťom odreažovať sa, príjemne sa uvoľniť, prežiť radosť z úspechu. Takéto hry prinášajú deťom radosť, spokojnosť a stimulujú vývin ich osobnosti (Blahútková, 2002).

Každá hra použitá v stimulačnom programe má svoj obsah, ktorý je základom pre plné prežitie hry. Dieťa si musí zapamätať inštrukcie, premýšľať nad splnením úlohy, koncentrovať sa, zamerať pozornosť pri plnení úloh a na základe toho konať. Zmyslové vnímanie a pohybová reakcia na základe vnemu sa zapája hlavne pri vnímaní opisu hry (slovného opisu aj praktickej ukážky), vysvetlení pravidiel a pri samotnej realizácii. Deti, ktoré sa hrajú, reagujú na základe počutého a videného. Tým sa prirodzene posilňujú a stimulujú ich psychické funkcie a psychomotorika (Muličáková, Ustohalová 2007).

### 4.3 Podmienky rozvíjania psychomotorických schopností dieťaťa predškolského veku

Psychomotorické hry majú predovšetkým zábavný charakter. Ide o takú zábavnú pohybovú aktivitu, ktorá nekladie vysoké nároky na prípravu pomôcok a prostredia, ani od dieťaťa nevyžaduje výnimočné pohybové schopnosti. Tieto hry sa môžu hrať v miestnosti, v prírode, dajú sa aktuálne prispôbiť počtu detí aj podmienkam prostredia (Muličáková, Ustohalová 2007).

Hry na rozvíjanie psychomotorických zručností majú zmysel vtedy, keď sa ich s deťmi hráme pravidelne určitý čas. Občasné vyskúšanie si nejakej hry v rámci edukačnej aktivity v určitý deň nemôžeme považovať za stimuláciu. Obdobie trvania týchto hier závisí od veku detí, od ich motivácie hrať sa túto hru, od materiálnych a priestorových možností.

Základnou podmienkou na rozvíjanie psychomotorických zručností dieťaťa predškolského veku je vytvoriť primerané a podnetné edukačné prostredie, v ktorom je vymedzený priestor na hrové a pracovné aktivity a voľný priestor na spoločné pohybové aktivity a pohybové hry.

Od učiteľov sa vyžaduje, aby:

- poznali a chápali vývin dieťaťa,
- využívali čas na pozorovanie detí pri hrách a práci,
- starostlivo plánovali, plánovanie bolo založené na vývinovej úrovni, záujmoch a potrebách detí,
- vytvárali flexibilné prostredie bohaté na podnety.

Úlohou učiteľky je zabezpečiť, aby deti v MŠ mali:

- dostatok času na skúmanie okolitého prostredia a praktické činnosti,
- možnosti učiť sa rozličnými spôsobmi,
- bezpečné miesto, kde by si mohli rozvíjať psychomotorické kompetencie (spontánne i zámerne stimulované učiteľkou).

### 4.4 Odporúčania pri realizácii hier stimulačného programu

Ako bolo uvedené v predchádzajúcich častiach, je nutné uvedomiť si, že v predškolskom období vývinu dieťaťa je stimulácia úrovne hrubej motoriky z hľadiska pozitívneho progresu celej osobnosti veľmi dôležitá.

Stimulácia úrovne hrubej motoriky prispieva k rozvoju pohybových schopností a rečovej motoriky vzhľadom na spoločný anatomicko-fyziologický základ (Matulay, 1985). Úroveň hrubej motoriky ovplyvňuje reč, myslenie a celú psychiku dieťaťa.

Rozvíjanie pohybových kompetencií prispieva k somatickému a funkčnému vývinu, správne držaniu tela, vypestovaniu základných pohybových zručností, hygienických návykov a s nimi súvisiacich poznatkov a skúseností.

Motorika ako vonkajšia aktivita sa premieta do aktivity vnútornej (Zelinková, 2001).

Podstatným predpokladom úspešnosti pedagogických snažení v rámci edukácie je, aby každé dieťa dostalo primeranú starostlivosť, nevyhnutnú pre jeho ďalší vývin, vychádzajúcu z jeho individuálnych schopností a daností.

Konkrétne hry programu sú zamerané na stimuláciu úrovne hrubej motoriky 5- až 6-ročných detí v predškolskom veku. Nasledujúci výber pohybových hier je len podnetom. Dôležitou zásadou je, že pri výbere hier musíme dbať na to, aby ich obsah bol pre všetky deti pútavý, prirodzený a nevtieravý. Deti by nemali mať pri realizácii hier pocit, že sú nútené do činnosti. Vzhľadom na skutočnosť, že pre dieťa v predškolskom veku je pohybová hra najpríťažlivejšia, odporúčame práve takéto hry.

Pretože oblasť hrubej motoriky je pomerne rozsiahla, ale aj z dôvodu presnosti pozitívneho ovplyvňovania sme sa zamerali na vybrané ukazovatele v rámci základných pohybových aktivít, ktoré uvádzame v predchádzajúcej kapitole.

S uvedenými hrami sa odporúčame zaoberať denne minimálne 3 mesiace podľa záujmu detí tak, že im ich ponúkne. V rámci realizácie hier využijeme bezprostrednosť vzniknutých situácií kedykoľvek počas dňa a priamu účasť detí na hrách.

Pri pozorovaní detí v rámci hodnotenia úrovne si treba uvedomovať individualitu každého dieťaťa a premenné, ktoré môžu úroveň pohybovej aktivity ovplyvňovať.

#### 4.5 Opis hier individuálneho stimulačného programu

##### 1 . **Klnka, klnka** (hra podľa predlohy M. Rázusovej, 1956)

*Cieľ:* chodiť v priestore triedy so správnym držaním tela, so správnym odvíjaním chodidla a využívaním sprievodných pohybov paží, v pravidelnom tempe, kroku

*Hrový cieľ:* voľne sa prechádzať po herni

*Prostredie:* herňa, záhrada MŠ (podľa výberu detí a učiteľky)

*Pomôcky:* označené drievka, príp. dva väčšie kamene

*Priebeh hry:* Deti sú voľne rozptýlené v priestore herne, voľná chôdza po hracej ploche v rytme jednoduchej piesne.

„Klnka, klnka,  
daj nám slnka,  
veď my ti ho dáme,  
keď sa poihráme!“

Každé dieťa si samo vyberá smer chôdze, do nikoho nevráža.

*Obmena:* Voľná chôdza v kruhu, deti pri chôdzi tleskajú do rytmu piesne, prípadne udierajú kameňmi.

*Metodické pokyny a praktické odporúčania:*

1. Pri realizácii hry treba dbať na správne držanie tela pri chôdzi, no chôdza má byť uvoľnená, plynulá, aby sa pridržiavala udávaného rytmu.
2. viesť deti k vnímaniu rytmu aj vlastnou inštrumentálnou činnosťou (tleskaním, klepaním kameňov).

*Uplatnenie schopností:* orientovať sa voľne v priestore, byť pozorný k ostatným deťom

*Získanie kompetencií:* orientovať sa v priestore, dbať na správne držanie tela pri chôdzi, vnímať udávaný rytmus

*Hrací čas:* podľa reakcie detí

*Počet opakovaní:* podľa záujmu detí

*Pedagogická intervencia:* spev jednoduchej riekanky, udávanie rytmu

*Diagnostikovaná pohybová aktivita:* vzpriamená chôdza so správnym držaním tela.

## **2 Na murárov**

*Pedagogický cieľ:* chodiť po schodoch hore aj dolu bez pridržiavania, striedavonož

*Hrový cieľ:* prenášať po schodoch tehličky

*Prostredie:* schodisko, telocvičňa

*Pomôcky:* schody, príp. drevená konštrukcia schodov a naklonenej roviny, farebné tehličky

*Priebeh hry:*

1. Farebné tehličky sú poukladané pod schodmi.
2. Dieťa uchopí jednu tehličku obidvomi rukami, vystúpi po schodoch.
3. Uloží tehličku na nasledujúcu plošinu.
4. Zostúpi po schodoch.

Metodické pokyny a praktické odporúčania:

a) Na úvod pohybovej hry treba deťom jasne vyjadriť postup.

b) Dbať na správne predvedenie chôdze po schodoch, v prípade problémov umožniť deťom pridržať sa zábradlia.

c) Prihliadať na rôzne iné požiadavky detí.

*Uplatnenie schopností:* Deti by mali mať pri konkrétnej realizácii hry dostatočne osvojenú chôdzu po schodoch hore aj dolu.

*Získanie kompetencií:* Dieťa by si malo dokonalejšie osvojiť chôdzu po schodoch striedavonož bez pridržania sa zábradlia.

*Pedagogická intervencia:* motivácia, vysvetlenie pravidiel a postupu, v prípade potreby poskytnutie pomoci

*Hrací čas:* podľa záujmu detí

*Počet opakovaní:* 1- až 2-krát každé dieťa, podľa schopností a záujmu

*Diagnostikovaná pohybová aktivita:* chôdza po schodoch

## **3. O víčka** (hra podľa O. Holécyovej, 1966)

*Cieľ:* behať voľne v priestore, dobre sa orientovať v priestore

*Hrový cieľ:* hrať sa „O víčka“

*Prostredie:* herňa, záhrada MŠ, podľa záujmu detí

*Pomôcky:* farebná šatka

*Priebeh hry:*

1. Deti stoja v úzkom kruhu čelom dovnútra.
2. Mierny predklon, s rukami za chrbtom, aby nevideli „dieťa-víča“.
3. Určené „dieťa-víča“ obchádza zvonku okolo kruhu so šatkou v ruke.
4. Všetky deti spievajú:  
„Ide víčko okolo, nepozrie na nikoho a na koho zjajkne, ten sa víčka zľakne.“
5. Na slovo „zľakne“ dá „dieťa-víča“ šatku do ruky komukoľvek z kruhu.
6. Dieťa so šatkou prenasleduje „dieťa-víča“.
7. Dieťa-víča sa zaradí na miesto dieťaťa so šatkou.
8. Ak dieťa so šatkou chytí „dieťa-víča“, ostáva víčkom v ďalšom kole, ak ho nechytí a „dieťa-víča“ sa zaradí, víčkom sa stáva dieťa so šatkou.
9. Hra sa opakuje.

*Metodické pokyny a praktické odporúčania:*

1. Pri prvom kontakte detí s hrou primerane deťom vysvetliť pravidlá hry, dať deťom možnosť dôkladne si ich osvojiť.
2. Pri samotnej realizácii dbať na bezpečnosť detí pri behu a naháňaní.
3. V hre vystriedať všetky hrajúce sa deti.

*Uplatnenie schopností:* osvojenie správneho behu, orientácia v priestore triedy

*Získanie kompetencií:* schopnosť osvojiť si a dodržiavať určité pravidlá hry, stimulácia pozornosti a pohotovosti

*Pedagogická intervencia:* vysvetlenie pravidiel hry, prihliadanie na ich dodržovanie a bezpečnosť pri hre

*Hrací čas:* podľa reakcie detí

*Počet opakovaní:* kým sa nevystriedajú všetky hrajúce sa deti, podľa záujmu detí

*Diagnostikovaná pohybová aktivita:* schopnosť dieťaťa správne technicky behať, pravidelne dýchať a orientovať sa v priestore

#### **4 Sliepočky** (upravená hra podľa Holécyovej, 1966, Perličky)

*Cieľ:* pohotovo vybehnúť na dohovorený signál

*Hrový cieľ:* behať po herni podľa pravidiel

*Prostredie:* herňa, telocvičňa, záhrada MŠ

*Pomôcky:* farebné kruhy, bubienok

*Priebeh hry:* Počas hry postupujeme podľa nasledujúcich krokov:

1. Farebnými kruhmi označíme „kurín“ v priestore triedy, začíname toľkými kruhmi, koľko máme detí, každé dieťa stojí v jednom kruhu.
2. Jedno dieťa – „vyvolávač“ je mimo skupiny detí a zvolá: „Sliepočky, sliepočky, do kurína!“
3. Deti voľne behajú v priestore triedy.
4. Vyvolávač zvolá: „Sliepočky, sliepočky, do kurína!“

5. Úlohou detí je postaviť sa do jedného z kruhov, takže na všetky sliepočky sa nedostane. Dieťa, ktoré si neobsadí kruh, sa stáva vyvolávačom.

*Metodické pokyny a praktické odporúčania:*

1. Hru nacvičujeme postupne bez vyvolávača, každé dieťa si nájde svoj kruh.
2. Vyvolávačom je spočiatku učiteľka, neskôr sa v úlohe striedajú deti.

*Uplatnenie schopností:* beh, primerane pohotové reakcie, orientácia v priestore triedy

*Získanie kompetencií:* obratnosť, rýchle reakcie, beh k určenému cieľu

*Pedagogická intervencia:* vysvetlenie pravidiel hry, zastávanie roly „vyvolávača“, usmerňovanie hry

*Hrací čas:* podľa reakcie detí

*Počet opakovaní:* podľa záujmu detí

*Diagnostikovaná pohybová aktivita:* schopnosť pohotovo vybehnúť na dohovorený signál, pohotovo vystihnúť situáciu a konať podľa toho

### **5 Vrabec** (hra podľa Holécyovej, 1966)

*Cieľ:* poskakovať znožmo na mieste

*Hrový cieľ:* hrať sa na vrabcov

*Prostredie:* herňa, telocvičňa, záhrada MŠ, voľná príroda

*Pomôcky:* ozvučené drievka

*Priebeh hry:*

1. Deti sú voľne rozptýlené po herni.
2. Učiteľka a neskôr aj deti spievajú pieseň, pri ktorej deti pohotovo reagujú, na 1., 3. a 5. verš

robia poskoky na mieste, na 2., 4. a 6. verš stoj spojný, pohyby so skrčenými ramenami (pohyb v ramennom kĺbe).

„Čimčara, čim!

som vrabčiakov syn.

Skackám, skackám k tomu dvoru,

tam kde mlátia, tam kde orú.

Čimčara, čim!

Som vrabčiakov syn.“

*Metodické pokyny a praktické odporúčania:*

1. Poskoky znožmo nacvičíme s deťmi vopred, pri preskakovaní lana alebo čiary.
2. Treba dbať na to, aby deti striedali obidve činnosti.
3. Pieseň môžeme s deťmi nacvičovať vopred.
4. Pre udržanie rytmu učiteľka hrá na ozvučených drievkach.

*Uplatnenie schopností:* využitie hudobno-pohybových schopností

*Získanie kompetencií:* vžiť sa do rytmu a textu jednoduchej piesne



*Pedagogická intervencia:* spev piesne, hra na inštrumentálnom nástroji, predvádzanie pozícií podľa textu

*Hrací čas:* podľa reakcie detí

*Počet opakovaní:* podľa záujmu detí

*Diagnostikovaná pohybová aktivita:* poskoky znožmo na mieste, pružnosť a celková koordinácia pohybov

## **6 Preskakovanie šibeníc** (slovenská ľudová hra podľa K. Ondrejku, 1992, upravená)

*Cieľ:* preskakovať nízku prekážku s rozbehom

*Hrový cieľ:* smelo preskakovať prekážku

*Prostredie:* herňa, telocvičňa, voľná príroda

*Pomôcky:* 2 stojany, motúz, prípadne tenké lano

*Priebeh hry:*

1. Motúz pripevníme na 2 stojany vo výške asi 20 cm, na doskok sa pripraví žinenka.
2. Deti sa postaví do radu a spoločne volajú: „Hore, chlapci, nohavice, preskakujme šibenice!“
3. Deti jedno za druhým z kratšieho rozbehu preskakujú prekážku.

*Metodické pokyny a praktické odporúčania:*

1. Vysvetliť deťom úlohu.
2. V prípade potreby poskytnúť nesmelým deťom pomoc.
3. Dbať na bezpečnosť detí pri doskoku.

*Uplatnenie schopností:* detská spontánnosť, záujem o pohybové hry

*Získanie kompetencií:* odvážny rozbeh, preskok

*Pedagogická intervencia:* spev piesne, hra na inštrumentálnom nástroji, predvádzanie pozícií podľa textu

*Hrací čas:* podľa reakcie detí

*Počet opakovaní:* podľa záujmu detí

*Diagnostikovaná pohybová aktivita:* poskoky znožmo na mieste, pružnosť a celková koordinácia pohybov

## **7 Žabacia lapačka** (hra podľa M. Ďuríčkovej, 1958)

*Cieľ:* liezť po štyroch, orientovať sa v priestore a prispôbovať sa rozličným situáciám vzniknutým pri hre

*Hrový cieľ:* hrať sa na naháňačku v podpore drepno/lezením

*Prostredie:* herňa, telocvičňa

*Priebeh hry:* Hra sa hrá formou naháňačky, lenže deti sa pohybujú po štyroch (deti i naháňač). Koho sa naháňač dotkne, ten si s ním vymení úlohu. Aby deti vedeli, kto naháňa, každý naháňač povie pri výmene meno svojho nástupcu.

*Metodické pokyny a praktické odporúčania:*

1. Hru možno hrať vtedy, keď majú deti osvojené pravidlá klasickej naháňačky.
2. Hra je pomerne únavná, neodporúča sa veľmi predlžovať hrací čas.

*Uplatnenie schopností:* osvojené pravidlá detskej naháňačky

*Získanie kompetencií:* rýchle lezenie v priestore, orientácia v priestore pri lezení

*Pedagogická intervencia:* usmerňovanie hry

*Hrací čas:* podľa unaviteľnosti detí

*Diagnostikovaná pohybová aktivita:* lezenie v podpore drepmo po rovine

## **8 Na horolezcov**

*Cieľ:* vystupovať a zostupovať po primeranom náradí (stúpacia veža, ribstol, preliezačka)

*Hrový cieľ:* hrať sa na horolezcov, liezť po rebríku

*Prostredie:* herňa, telocvičňa, záhrada MŠ

*Priebeh hry:* deti vyliezajú a zliezajú z náradia, vystupujú a zostupujú po priečkach na ribstole

*Metodické pokyny a praktické odporúčania:*

1. Hre predchádza rozprávanie o horolezcov.
2. Deti prekračujú vzdialenosť 20 – 40 cm vo „výške“ a zoskakujú z výšky do svojho pásu nad zemou.
3. Dbáme na bezpečnosť pri lezení, nesmelým deťom poskytneme pomoc.

*Uplatnenie schopností:* schopnosť primerane koordinovať pohyb

*Získanie kompetencií:* prekonať zábrany z neobvyčajných polôh, rozvoj obratnosti a húževnatosti

*Pedagogická intervencia:* rozhovor o horolezcov, poskytovanie pomoci

*Hrací čas:* podľa reakcie detí

*Počet opakovaní:* podľa záujmu detí

*Diagnostikovaná pohybová aktivita:* schopnosť vystupovať a zostupovať po primeranom náradí

## **9 Gúľalo sa jablíčko** (hra podľa K. Granca, 1985)

*Cieľ:* správne a rýchlo kotúľať loptu daným smerom, chytať kotúľajúcu sa loptu

*Prostredie:* herňa, telocvičňa

*Priebeh hry:* Deti sedia na zemi v kruhu v sede roznožnom čelom dovnútra, spievajú:

„Gúľalo sa gúľalo,

to červené jablíčko,

veď sa ono gúľalo, ku Aničke ľahučko!“

Učiteľka sedí v strede kruhu a kotúľa loptu deťom do rozkročených nôh, dieťa musí loptu chytiť a vrátiť ju učiteľke.

*Metodické pokyny a praktické odporúčania:*

1. Hre predchádza nácvik piesne.

2. Učiteľka do piesne zakomponuje meno dieťaťa, ktorému loptu prihrá.

3. V hre sa vystriedajú všetky deti.

*Uplatnenie schopností:* primerané zrakové vnímanie, pozornosť, pohotovosť

*Získanie kompetencií:* zručnosť v chytaní kotúlajúcej sa lopty a kotúľanie

*Pedagogická intervencia:* spev piesne, koordinovanie hry, kotúľanie lopty deťom

*Hrací čas:* podľa reakcie detí

*Počet opakovaní:* podľa záujmu detí, musia sa v hre vystriedať všetky hrajúce sa deti

*Diagnostikovaná pohybová aktivita:* kotúľanie lopty daným smerom, chytanie kotúlajúcej sa lopty

### **10 Hladný lev** (hra podľa K. Granca, 1985)

*Cieľ:* hádzať loptu do otvoru (do hlavy leva)

*Prostredie:* herňa, telocvičňa

*Pomôcky:* 2 hlavy leva z kartónu, tenisové loptičky

*Priebeh hry:*

1. Deti vytvoria dve družstvá s rovnakým počtom hráčov, asi 1,5 m vzdialené od hlavy leva.
2. Deti hádžu loptičku do otvoru (úst) na hlave leva (horným oblúkom), každé dieťa má možnosť 3 hodov.
3. Vyhráva družstvo, ktorého hráči trafili najviac loptičiek.

*Metodické pokyny a praktické odporúčania:*

1. Pred začiatkom hry deťom primeraným spôsobom vysvetlíme pravidlá hry.
2. Vzdialenosť prispôbíme schopnostiam detí.
3. Súťažiteľ môžu družstvá, ale i jednotlivci.

*Uplatnenie schopností:* hod horným oblúkom, voľný

*Získanie kompetencií:* zameriavať cieľ a triafať doň hodom horným oblúkom

*Pedagogická intervencia:* usmerňovanie hry, počítanie získaných bodov

*Hrací čas:* podľa reakcie detí

*Počet opakovaní:* podľa záujmu detí

*Diagnostikovaná pohybová aktivita:* hod horným oblúkom na cieľ

### **11 Artisti**

*Cieľ:* udržať rovnováhu pri chôdzi po lane

*Hrový cieľ:* chôdza po lane na zemi, hrať sa na artistov

*Prostredie:* herňa, telocvičňa

*Pomôcky:* lano

*Priebeh hry:*

Deti sú bosé a balansujú na lane, ktoré leží na podlahe. Kráčajú bokom, pričom prsty nôh obopínajú lano, eventuálne sa o to pokúšajú, oči majú pri chôdzi zatvorené. Ak majú deti problémy so zatvorenými očami, umožníme im mať oči otvorené.

*Metodické pokyny a praktické odporúčania:*

1. Deti si pri chôdzi po lane pomáhajú upaženými ramenami.
2. Chôdzi so zatvorenými očami predchádza chôdza s otvorenými očami.

*Uplatnenie schopností:* správne držanie tela pri chôdzi, chôdza s prekonávaním prekážok

*Získanie kompetencií:* rozvíjanie kinestetického vnímania, udržiavanie rovnováhy

*Pedagogická intervencia:* usmerňovanie hry

*Hrací čas:* podľa reakcie detí

*Počet opakovaní:* podľa záujmu detí

*Diagnostikovaná pohybová aktivita:* chôdza po lane so zatvorenými očami, udržiavanie rovnováhy

## **12 Kováč** (hra podľa O. Holécyovej, 1966)

*Cieľ:* udržať rovnováhu v stoji na jednej nohe

*Hrový cieľ:* stáť na jednej nohe

*Prostredie:* herňa, telocvičňa, voľne v prírode

*Pomôcky:* inštrumentálne nástroje

*Priebeh hry:*

Deti sa zoradia do dvojíc. Jedno dieťa je kováčom, druhé koníčkom. Kováč si kľakne na jedno koleno, koník zanoží jednu nohu a položí ju kováčovi na koleno. Kováči odriekavajú riekanku:

„Tuto kujem, tuto kujem,  
tu iskričky skáču.“

Päťou pri tom udierajú do päty dieťaťa-koníčka. Verš sa opakuje, ale dieťa-koník položí na koleno kováča druhú nohu.

Deti si vymenia úlohy, kováč sa stane koňom a naopak.

*Metodické pokyny a praktické odporúčania:*

1. Spočiatku môže byť učiteľka kováčom a deti k nej postupne prichádzajú, aby im „okovala podkovičky“.
2. Pri osvojovaní riekanky môžu deti sedieť, každý sám odriekava riekanku a náznakovo tlčie na vlastnú päťu, potom sa hráme hru vo dvojiciach.

*Uplatnenie schopností:* udržanie rovnováhy, zachytenie rytmu riekanky

*Získanie kompetencií:* udržať rovnováhu v stoji na jednej nohe

*Pedagogická intervencia:* v začiatkoch hry hrá rolu kováča, odriekavanie riekanky, usmerňovanie hry

*Hrací čas:* podľa reakcie detí

*Počet opakovaní:* podľa záujmu detí, každé dieťa vystrieda obidve nohy v úlohe koníčka

*Diagnostikovaná pohybová aktivita:* výdrž v stoji na jednej nohe (15 s)

### **13 Nežné dotyky**

*Cieľ:* vnímať dotyk inej osoby, rozlišovať časti vlastného tela

*Prostredie:* trieda, park, záhrada

*Priebeh hry:*

1. Dieťa leží so zatvorenými očami, dospelý alebo iné dieťa sa ho dotkne rukou na určitých miestach tela. Ležiace dieťa sa má bez toho, aby otvorilo oči, dotknúť toho istého miesta na vlastnom tele.

*Metodické pokyny a praktické odporúčania:*

Nikdy sa nesmieme dotknúť intímnych častí tela dieťaťa. Ak dieťa nevie zopakovať dotyk, keď má zatvorené oči, pri nácviku hry mu dovoľíme nechať oči otvorené a časti tela mu pomenúvame.

*Uplatnenie schopností:* dieťa pozná časti svojho tela, hmatové vnímanie

*Získanie kompetencií:* rozlišovať časti svojho tela dotykom bez zrakového vnímania

*Pedagogická intervencia:* učiteľka navodí pokojnú, dôvernú atmosféru, dotýka sa častí tela dieťaťa

*Hrací čas:* rôzne

*Počet opakovaní:* podľa záujmu detí

*Diagnostikovaná pohybová aktivita:* vnímanie vlastnej telesnej schémy

#### **Odporúčania pri aplikácii hier:**

- Pri realizácii jednotlivých hier musíme vždy vychádzať z individuálnych potrieb a schopností jednotlivých detí v rámci oblasti psychomotoriky.
- Snažíme sa zapojiť do hier všetky deti, tie, ktoré na začiatku nemajú záujem, nenútiť, počkať, kým sa samy zapoja, prípadne ich intenzívnejšie motivovať.
- Pri hrách nechávame priestor pre deti na ich vlastnú pohybovú tvorivosť, cez hry rozvíjať u detí sebadôveru.
- Pochválime deti aj za malý úspech, tým ich motivovať k ďalšej činnosti.
- Hry aplikujeme za predpokladu, že sme si istí, že pohybové aktivity zvládnu všetky deti v skupine aspoň na jednoduchej úrovni.
- Hry sú vhodným prostriedkom, ako aktívne zapojiť do činnosti aj deti s prejavmi motorického nepokoja.
- Využívame navrhnuté hry ako relaxačný prostriedok počas dňa v materskej škole.

## Zhrnutie

Každé dieťa vstupuje do edukačného procesu s vlastnými osobnými skúsenosťami, postojmi, zručnosťami na rôznej úrovni. Učiteľka v materskej škole pomáha dieťaťu rozvíjať potenciál každého dieťaťa, všíma si a identifikuje potreby detí a pomáha im riešiť problémy spôsobom, ktorý zodpovedá ich aktuálnej vývinovej úrovni. Za týmto účelom môže byť v prostredí materskej školy realizovaný stimulačný program s určitým zameraním. Zmyslom stimulačného programu v ktorejkoľvek oblasti rozvoja je dosiahnuť progres u jednotlivých detí. Pri použití diagnostického aparátu a zostavovaní stimulačného programu je potrebné realizovať nasledujúce kroky:

1. zistiť reálnu úroveň detí v sledovaných ukazovateľoch (vstupná diagnostika) pomocou diagnostických úloh a diagnostického hárku,
2. realizovať stimulačný program formou pohybových hier,
3. zistiť úroveň detí v sledovaných ukazovateľoch (výstupná diagnostika) po aplikácii stimulačného programu.

Na základe týchto odporúčaných krokov je možné komplexnejšie, informatívne zistiť aktuálnu vývinovú úroveň 5- až 6-ročných detí v oblasti hrubej motoriky (základné lokomočné pohyby, vnímanie rovnováhy a telesnej schémy), ktoré sú dominantnými schopnosťami a ktoré by sme mali u dieťaťa v tomto veku rozvíjať.

## 5 Všeobecné odporúčania pre prax učiteľky materskej školy

Funkčná interakcia štyroch hlavných oblastí, do ktorých sú organizované vzorce správania – kognitívna, konatívna, afektívna i somatická, ich jednotlivé štádiá vývinu u dieťaťa a ich determinanty tvoria základnú bázu údajov, ktoré sú limitné pri stanovení cieľov edukácie. Poznať aktuálnu úroveň je základom na aplikovanie určitých prostriedkov vzhľadom na stimuláciu, optimalizáciu a maximalizáciu úrovne vo všetkých oblastiach rozvoja osobnosti i na úrovni hrubej motoriky u detí intaktných aj detí so špeciálnopedagogickými potrebami.

Aby sme mohli posúdiť aktuálnu vývinovú úroveň detí, musíme poznať aspekty vývinovej psychológie v danej oblasti.

Ako sme už uviedli v teoretických východiskách, intenzívne si treba uvedomovať fakt, že motorika sa stáva citlivým ukazovateľom prejavu dieťaťa vo vzťahu k okolitému svetu. Čím je dieťa mladšie, tým je táto zákonitosť výraznejšia. Kontrola a aktuálna úroveň hrubej motoriky sa z telesnej roviny prenáša na rovinu psychickú.

V predškolskom veku by aj stimulácia úrovne hrubej motoriky mala spočívať na profesionálnom a odbornom pôsobení pedagógov v prostredí materských škôl. Stále pretrváva skutočnosť, že dominantnými činnosťami, ktoré sa v materskej škole realizujú, sú činnosti zamerané na oblasť kognitívnu a oblasť jemnej motoriky (kresba, trhanie, strihanie, lepenie). S tým súvisia aj oblasti pedagogickej diagnostiky. Oblasť hrubej motoriky zostáva v úzadí.

Navrhnutý diagnostický aparát a stimulačný program bol realizovaný v štyroch materských školách s celkovým počtom 70 detí.

Výsledky zistení **vstupnej diagnostiky** boli prekvapujúce v negatívnom zmysle. Vzhľadom na to, že boli realizované na intaktnej vzorke 5- až 6-ročných detí, pomerne veľké percento detí dosiahlo pri realizácii diagnostických úloh 2. a 3. úroveň (podľa hodnotiacej tabuľky z kapitoly 3.3). Deti mali problémy pri diagnostických úlohách preskok cez prekážku, vystupovanie a zostupovanie po rebríku, hod horným oblúkom ponad vysokú prekážku, chôdza po lane so zatvorenými očami, krátka výdrž v stoju na jednej nohe, vnímanie telesnej schémy, v mnestickej funkciách. Uvedomujeme si, že sú to komplikovanejšie pohybové aktivity, no v súvislosti s vývinovými normami by ich dieťa v danom vekovom období v prostredí materskej školy malo zvládať bez výraznejších problémov. Pri porovnaní výsledkov boli rozdiely medzi chlapcami a dievčatami v prospech dievčat pri aktivitách chôdza po lane so zatvorenými očami, krátka výdrž v stoju na jednej nohe, vnímanie telesnej schémy, v mnestickej funkciách, čo si vyžaduje intenzívnejšiu koncentráciu a sústredenie. Výkon chlapcov bol lepší v preskoku cez prekážku, vo vystupovaní a v zostupovaní po rebríku, v hode horným oblúkom ponad vysokú prekážku, teda v aktivitách zameraných na výkon.

Po aplikácii stimulačného programu, ale aj iných hier a aktivít, ktoré boli dominantne zaradované s cieľom intenzívnejšie stimulovať psychomotoriku pozorovaných detí, boli výsledky **výstupnej diagnostiky** podstatne pozitívnejšie. Z tohto hľadiska je nevyhnutné uvedomovať si pri práci s deťmi v predškolskom veku:

- silné a slabé stránky v pôsobení na dieťa (zdravotné hľadisko, aktuálna úroveň, prognóza),
- šance a riziká v podmienkach realizácie vstupnej i výstupnej diagnostiky a následného stimulačného programu.

Pri základných odporúčaníach pre prax môžeme vychádzať aj z analýzy prostredia materskej školy.

*Šance:*

- spoločenský trend zdravého životného štýlu,
- legislatíva (školský zákon, vyhláška pre materské školy, POP na daný školský rok),
- prirodzený záujem dieťaťa predškolského veku o činnosti pohybového charakteru,
- vypracované štandardizované i neštandardizované diagnostické aparáty pre možnosti posudzovania aktuálnej vývinovej úrovne detí v danej oblasti,
- kvalifikovanosť učiteliek materskej školy,
- na základe pozitívneho progresu u pozorovaných detí opodstatnenosť zaraďovania riadenej stimulácie detí.

*Riziká:*

- preferovanie kognitívnej stránky osobnosti nad ostatnými oblasťami rozvoja osobnosti dieťaťa predškolského veku,
- rozdielnosť v chápaní cieľov edukácie dieťaťa,
- nejednotný, nesystematický a nekomplexný prístup učiteľky k deťom, ktorý vedie k jednostrannému zameraniu edukácie,
- uprednostňovanie iných záujmov materskej školy či učiteľky pred individuálnymi potrebami jednotlivých detí.

Na základe zistených faktov poukazujúcich na danú úroveň zručností detí v oblasti hrubej motoriky a predchádzajúcej stručnej analýzy je možné vyjadriť nasledujúce odporúčania:

- pri vstupe dieťaťa do materskej školy, ale aj v priebehu jeho pobytu v materskej škole dôkladne posúdiť aktuálnu vývinovú úroveň dieťaťa vo všetkých oblastiach rozvoja osobnosti,
- na diagnostiku úrovne dieťaťa využívať existujúce diagnostické aparáty,
- k stimulácii úrovne hrubej motoriky pristupovať cieľavedome a plánovite,
- stimulačný program by mal byť realizovaný v rámci participácie obidvoch učiteliek v triede.

Na efektívne edukačné pôsobenie sú nevyhnutné poznatky o úrovni vývinu motoriky jedinca. Tieto poznatky sú dôležité z diagnostického hľadiska aj vzhľadom na to, že úroveň motorických zručností významne ovplyvňuje aj rozvoj myslenia a reči.

V tejto publikácii sme sa pokúsili nahliadnuť do problematiky stimulácie úrovne hrubej motoriky 5- až 6-ročných detí v predškolskom veku.

Predstavili sme vám neštandardizovaný diagnostický aparát a stimulačný program na rozvoj úrovne hrubej motoriky 5- až 6-ročných detí predškolského veku v materskej škole. Použiť ho môžu učiteľky materských škôl, ktoré majú dostatok skúseností s prácou s deťmi v materskej



škole. Je dobré použiť ho na začiatku školského roka u 5- až 6-ročných detí a následne buď po realizácii stimulačného programu alebo na záver školského roka. V takom prípade sú výsledky pozorovaní najobjektívnejšie. Ako sme uviedli, skúsenosti odborníkov poukazujú na veľký význam senzomotorickej a motorickej stimulácie u detí. Vzhľadom na vekové obdobie, v ktorom má dominantné postavenie v rámci činností hra, sa nám za najúčinnější stimulátor javili pohybové hry. Tieto účelne a nevtieravo podnecujú perceptuálno-motorické učenie, čím pomáhajú rozvíjať pohyblivosť, rýchlosť reagovania, koordináciu celého tela.

Ponúkané možnosti na stimuláciu dieťaťa určite nie sú jediné správne, preto privítame akékoľvek ohlasy na problematiku v danej oblasti.

Hoci sme danú tému ani zďaleka nevyčerpali, dúfame, že naša práca je v problematike edukácie detí predškolského veku v materskej škole prínosom.

## Literárne zdroje

1. BARTUŠKOVÁ, M. a kol. 1970. Pedagogika predškolského veku. Bratislava, SPN
2. BRIERLEY, J. 1996. 7 prvých let života rozhoduje. Praha : Portál.  
ISBN 80-7171-109-6
3. ČÁP, J., MAREŠ, J. 2001. Psychologie pro učitele. Praha : Portál, 2001.  
ISBN 80-7178-463-X
4. HERMANOVÁ, S. 1991. Psychomotorické hry. Praha : Portál, 1991.  
ISBN 80-7178-139-8
5. HOLÉCYOVÁ, O. 1966. Hry v materskej škole. Bratislava : SPN 1966.
6. HORŇÁKOVÁ, M. 1995. Činnosťná terapia v liečebnej pedagogike. Bratislava :  
Creativpress, 1995. ISBN 80-7131-021-2
7. JÍROVÁ, M. a kol. 1981. Metodika výchovnej práce v jasliach a materských školách.  
Bratislava : SPN, 1981.
8. KIKUŠOVÁ, S. 1997/98. Charakteristika konštruktivistického prístupu v podmienkach  
našich materských škôl. In: Wiegerová, A. (ed.): Trendy rozvoja pedagogického  
procesu v materských školách. Naša škola, I. r. 1997/1998, č. 9,  
s. 5-21. ISSN 1335
9. Kolektív, 1963. Telesná výchova pre 1. až 4. ročník pedagogických škôl. Bratislava :  
SPN, 1963.
10. KURIC, J. a kol. 1986. Ontogenetická psychológia. Bratislava : SPN, 1986.
11. LISÁ, L.-KŇOURKOVÁ, M. 1986. Vývoj dieťaťa a jeho úskalí. Praha : Avicenum, 1986.
12. MATULAY, K. 1989. Ošetrovanie mentálne poškodených. Martin : Osveta, 1989.
13. MERTIN, V. 1995. Individuální vzdělávací program. Praha : Portál, 1995.  
ISBN 80-7178-033-4.
14. MĚKOTA, K., & CUBEREK, R. Pohybové dovednosti, činnosti, výkony.  
1. Olomouc : UP, 2007. ISBN 978-80-244-1728.
15. MIŇOVÁ, M. 2003. Pohybový program pre deti materských škôl. Prešov: Rokus, 2003,  
ISBN 80-89055-33-8
16. MILLAROVÁ, S. 1978. Psychologie hry. Praha : Panorama, 1978
17. MIŠURCOVÁ, V. – FIŠER, J. – FIXL, V. 1989. Hra a hračka v živote dieťaťa. Praha : SPN,  
1989.
18. MULIČÁKOVÁ, A. – USTOHALOVÁ, T. 2007. Psychomotorické hry v škole. Prešov :  
Rokus, s. r. o., 2007. ISBN 978-80-8045-468-5.
19. PAVLÍKOVÁ, O. 2001. Možnosti využitia pohybových hier pri stimulácii úrovne hrubej  
motoriky detí predškolského veku so špeciálnopedagogickými potrebami mentálneho  
charakteru. Bratislava : PdF UK, 2001. Rigorózná práca
20. PIAGET, J. – INHELDEROVÁ, B. 1993. Psychológia dieťaťa. Bratislava : Soňa, 1993.  
ISBN 80-85752-33-6.

21. SZABOVÁ, M. 1998. Náčrt psychomotorickej terapie. Bratislava : Pedagogická fakulta Univerzity Komenského, 1998. ISBN 80-88868-06-8.
22. SZABOOVÁ, M. 1999. Cvičení pro rozvoj psychomotoriky. Praha : Portál, 1999. ISBN 80-7178-276-9
23. SZABOVÁ, M. 2001. Preventivní a nápravná cvičení. Praha : Portál, s. r. o., 2001. ISBN 80-7178-504-0
24. Štátny vzdelávací program ICSED 0 – predprimárne vzdelávanie. 2008. Prievidza: Patria, s. r. o, 2008. ISBN 978-80-969407-5-2
25. TUREK, I. 2008. Didaktika. Bratislava : Ikra Editin 2008. ISBN 978-80-8078-198- 9.
26. <http://sk.wikipedia.org/wiki/Chôdza>

Názov	Hodnotenie úrovne hrubej motoriky 5- až 6-ročných detí v materskej škole
Autor	PaedDr. Oľga Podprocká
Jazyková úprava	Netto SK, s. r. o.
Vydal	Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave
Vydanie	prvé
Rok vydania	2014
ISBN	978-80-8052-598-9

Všetky práva vyhradené.

Toto dielo ani žiadnu jeho časť nemožno reprodukovat' bez súhlasu majiteľa práv.