



**mpc**  
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



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

Metodicko-pedagogické centrum

Národný projekt

# VZDELÁVACIA OBLASŤ

# ZDRAVIE A POHYB

metodická príručka

Dana Masaryková

Meno autora: Mgr. Dana Masaryková, PhD.  
Názov publikácie: Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb – metodická príručka  
Recenzenti: prof. PhDr. Branislav Pupala, CSc; doc. PaedDr. Ondrej Kaščák, PhD.  
Jazyková úprava: Netto SK, s. r. o.  
Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum  
Rok vydania: 2014  
ISBN: 978-80-8052-891-1

## Obsah

Úvod .....	4
1 Zdravie a zdravý životný štýl.....	5
1.1 Zdravotné cvičenia.....	5
1.1.1 Dýchacie cvičenia .....	6
1.1.2 Relaxačné cvičenia .....	7
1.1.3 Naťahovacie a kompenzačné cvičenia .....	7
1.1.4 Cvičenia na podporu správneho držania tela .....	8
1.1.5 Posilňovacie cvičenia .....	11
1.2 Zdravý životný štýl .....	122
2 Hygiena a samoobslužné činnosti .....	14
3 Pohyb a telesná zdatnosť .....	15
3.1 Základné lokomócie .....	18
3.2 Manipulácia s náčiním .....	22
3.3 Jednoduchá akrobacia .....	24
3.4 Hudobno–pohybové aktivity a hry .....	26
3.5 Pohybové hry .....	27
3.6 Psychomotorické cvičenia a hry .....	27
4 Sezónne pohybové aktivity a kurzy .....	29
4.1 Plavecké kurzy .....	29
4.2 Lyžiarske kurzy .....	30
4.3 Korčuľovanie .....	31
5 Riziká spojené s vykonávaním vybraných telesných cvičení .....	32
Záver .....	35
Literatúra .....	36

## ÚVOD

Pohybová aktivita je v súčasnosti stále viac skloňovaná v súvislosti so zdravým životným štýlom, podporením zdravotne orientovanej zdatnosti a celkového zdravia. Jej význam je možné chápať vo viacerých dimenziách, najmä však z hľadiska prevencie voči civilizačným chorobám, ktoré sú vo väčšine prípadov podmienené práve nedostatkom pohybovej aktivity. Včasná stimulácia detí zameraná na pravidelný pohyb môže pomôcť zlepšiť alarmujúce ukazovatele motorického, ako aj somatického vývinu detí.

Pre deti predškolského veku je pohybová aktivita prirodzenou súčasťou každodenných činností. Deti v tomto veku nie je potrebné k pohybu motivovať na rozdiel od detí vo vyšších stupňoch vzdelávania a túto skutočnosť je potrebné zmysluplne využiť.

Metodická príručka predkladá základný koncept vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb v materskej škole a ponúka návrhy aktivít a konkrétnych telesných cvičení na zabezpečenie plnenia vzdelávacích štandardov. Členenie metodической príručky vychádza z členenia v pripravovanom Štátnom vzdelávacom programe a poskytuje ucelený prehľad metodických odporúčaní. Jednotlivé kapitoly predstavujú vzdelávacie podoblasti ako Zdravie a zdravý životný štýl, Hygiena a samoobslužné činnosti, Pohyb a telesná zdatnosť a Sezónne aktivity a kurzy. Každá podoblasť je charakterizovaná v zmysle základných koncepčných východísk tvorby vzdelávacích štandardov a súčasne v stručnosti prezentuje návrhy edukačných aktivít spolu s metodickými usmerneniami.

Tento metodický materiál si kladie za cieľ prezentovať aktuálne trendy vzdelávania v oblasti zdravia a pohybu so zameraním na predškolský vek. Jednou z úloh je i diskusia o tradičných organizačných formách a o realizácii telesných cvičení v materskej škole s poukázaním na možnosti nových inovatívnych prístupov, ktoré budú smerovať k správne motorickému rozvoju detí, ako aj k podpore ich zdravia a zdravého životného štýlu.

## 1 ZDRAVIE A ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Ako vyplýva z názvu, vzdelávací štandard tejto podoblasti je zameraný najmä na pochopenie významu zdravia pre človeka, podporu zdravia, významu pohybu pre zdravie a načrtnutie hlavných charakteristík zdravého životného štýlu. Súčasťou je tiež identifikácia situácií ohrozujúcich zdravie, s ktorými majú deti skúsenosti, diskusia o tom, ako je potrebné zachovať sa v danej situácii (napr. privolať pomoc dospelého), prípadne rozprávanie sa s deťmi o vlastnom zážitku s takouto situáciou. Významnou témou je zdravá a nezdravá výživa, samozrejme, len vo veľmi všeobecnej rovine o typicky zdravých, resp. nezdravých potravinách, pretože vieme, že rôzne výskumy v súčasnej dobe rôznym spôsobom odporúčajú, ale aj neodporúčajú konzumáciu konkrétnych potravín (napr. mlieko, rastlinné maslo, chlieb a iné). Deti by mali byť podnecované ku konzumácii dostatočného množstva ovocia a zeleniny, je možné im predstaviť výživovú pyramídu, prípadne vysvetľovať, prečo nie je vhodné konzumovať veľké množstvo sladkostí.

Špecifickou súčasťou tejto podoblasti je i výchova k správne držaniu tela, ktorú je vhodné podporiť adekvátnymi zdravotnými cvičeniami. Držanie tela už u detí v mladšom školskom veku je predmetom odborných diskusií a výskumy čoraz častejšie potvrdzujú závažnosť odchýlok v držaní tela. Preto sa očakáva, že učiteľky v materských školách by mohli ovplyvniť túto situáciu tým, že budú dôslednejšie sledovať správne držanie tela dieťaťa nielen v stoji, ale najmä v sede (pri rôznych iných vzdelávacích aktivitách) a budú deťom ponúkať alternatívy, napríklad vo forme sedenia na fitloptách alebo aktívnych stoličkách. Zdravotné cvičenia sa odporúčajú realizovať každodenne, treba ich však chápať ako komplex dýchacích cvičení, relaxačných cvičení, cvičení na podporu správneho držania tela a cvičení na osvojenie si rôznych postojov a polôh tela alebo jeho častí.

### 1.1 Zdravotné cvičenia

V úvode tejto kapitoly je dôležité objasniť si základné terminologické problémy súvisiace s organizáciou pravidelných „ranných cvičení“. Pojem ranné cvičenia používaný napr. v Programe výchovy a vzdelávania pre materské školy (1999) vyjadroval najpresnejšie význam cvičení realizovaných v tejto časti dňa. Cieľom každodenného ranného cvičenia bolo „utvárať u detí návyk na pravidelné cvičenie a pociťovať radosť z pohybu“, avšak čo nebolo explicitne vyjadrené, ich hlavným cieľom bolo najmä využívať dýchacie, relaxačné, naťahovacie a iné zdravotné cvičenia na podporu správneho držania tela, správneho dýchania pri cvičení a súčasne osvojovať si základné postoje a polohy trupu a končatín správnou technikou. V Štátnom vzdelávacom programe ISCED 0 (2008) bol pojem ranné cvičenia nahradený pojmom „pohybové a relaxačné cvičenia“, pričom z hľadiska obsahu neprišlo k významným zmenám. Podľa spomínaného programu pohybové a relaxačné cvičenia „obsahujú zdravotné cviky, relaxačné a dychové cvičenia a realizujú sa každý deň v

určitom čase s dodržiavaním psychohygienických zásad...“ V súčasnosti sa prikláňame k názoru, že nie je dôležitý presný názov týchto cvičení, dôležité je, akým spôsobom sa budú realizovať.

### **Charakteristika zdravotných cvičení a ich využitie v MŠ**

Zdravotné cvičenia môžeme rozdeliť do štyroch základných skupín, ktoré by mali byť v správnom pomere začleňované do každodenného ranného cvičenia s deťmi. Základné skupiny zdravotných cvičení predstavujú:

1. dýchacie cvičenia,
2. relaxačné cvičenia,
3. naťahovacie a kompenzačné cvičenia,
4. cvičenia na podporu správneho držania tela,
5. posilňovacie cvičenia.

#### **1.1.1 Dýchacie cvičenia**

Tieto cvičenia sú zamerané na nácvik správneho dýchacieho stereotypu. Sú to cvičenia lokálneho dýchania, na zlepšenie rytmu dýchania, frekvencie a hĺbky dýchania, na koordináciu pohybu a dýchania, na dýchanie pri rôznej činnosti a v rôznych polohách. Dieťa v predškolskom veku vzhľadom na anatomickú stavbu tela uprednostňuje brušné dýchanie pred hrudným dýchaním. Dýchanie je aj preto plytšie a povrchné. Pri dýchacích cvičeniach sa zameriavame na prehĺbenie dýchania so zameraním na hrudné dýchanie, resp. dieťa pozoruje rozdiel nádychu do brušného priestoru a do hrudného.

#### **Príklad cvičenia:**

*Ľah vzad na podložke, na brucho položiť krúžok alebo vrchnák z PET fľaše (príp. akýkoľvek iný malý predmet). Najprv v ľahu dieťa dýcha do brušného priestoru (pozoruje, ako sa nadvihuje predmet na brucho) a následne si položí predmet na hrudník a pozoruje, ako sa nadvihuje hrudná časť.*

Dôležitou súčasťou dýchacích cvičení sú i cvičenia v rôznych základných polohách zamerané na hlboký nádych (nosom) a výdych (ústami). U starších detí uprednostňujeme vyššie polohy – stoj, u mladších detí preferujeme nižšie polohy ako sed alebo kľak. Pri dýchacích cvičeniach platí jednoduché základné pravidlo nádychu pri rozširovaní hrudníka (vzpriamené polohy so vzpažením alebo upažením) a výdychu pri stláčaní hrudníka (predklony).

Vplyv na dýchací systém má i štruktúra cvičení. Napriek tomu, že dýchací systém je u dospelých ovplyvňovaný najmä systematickým vytrvalostným zaťažovaním, u detí predškolského veku je potrebné brať do úvahy ich dispozície a uprednostňovať zaťaženie, pri ktorom sa prehľbuje dýchanie a aktivizuje väčšina dýchacích svalov. Týmto sa dosiahne

adaptácia organizmu a podporí rozvoj hrudníka spolu s dýchacími svalmi. Pri pravidelných telesných cvičeniach sa táto zmena prejaví tým, že deti reagujú na zvýšené zaťaženie prehĺbením dýchania a sú schopné vytrvať pri zaťažení dlhší čas.

### **1.1.2 Relaxačné cvičenia**

Relaxačné cvičenia sú zamerané na telesné a duševné uvoľnenie a zaraďujeme sem cvičenia lokálnej a celkovej relaxácie, striedanie napnutia a uvoľnenia svalov, kmitanie, húpanie, masírovanie, relaxáciu samovnímáním uvoľnenia v polohe ľah, navodzované uvoľnenie a pod. Využitie relaxačných cvičení u detí predškolského veku má smerovať k vedomému používaniu jednotlivých svalových skupín, čo znamená, že dieťa si postupne začne uvedomovať rozdiely medzi napnutým a uvoľneným svalom. Pri tomto type cvičenia vždy navodzujeme najprv napätie svalu a následne uvoľnenie, pretože takýmto spôsobom dieťa dokáže jednoduchšie rozlíšiť prácu svalu. V prípade, že deti len uvoľňujeme bez predchádzajúceho napätia, môže sa stať, že dieťa sval nevie vedome uvoľniť.

#### **Príklad cvičenia:**

*Ľah vzad na podložke, dieťa má v ruke malú gumenú (mäkkú) loptičku. Na povel učiteľky dieťa napne svaly paže a ruky tak, aby stlačilo loptičku, následne uvoľní. To isté opakujeme druhou rukou. Potom môžeme vyskúšať napnutie celého tela a následné uvoľnenie.*

Svalové napätie kontrolujeme zdvihnutím horných alebo dolných končatín, prípadne môžeme navodiť uvoľnenie vytriasaním končatiny. Na relaxáciu využívame i vhodnú relaxačnú hudbu, ktorá pomôže deťom uvoľniť sa. Relaxačné cvičenia musia mať primerané trvanie; ak je trvanie krátke, môže byť relaxácia nedostatočná, ak je trvanie dlhé, deti sa môžu začať nudiť. Relaxačné cvičenia je vhodné zaraďovať v rámci ranných cvičení, po náročnejších posilňovacích cvičeniach, avšak cvičenie nimi neprerušujeme. Mali by mať samostatnú časovú dotáciu v rámci cvičenia. Takisto je vhodné zaraďovať relaxačné cvičenia pred poobedňajším oddychom alebo v záverečnej časti hlavných edukačných aktivít v oblasti Zdravie a pohyb.

### **1.1.3 Naťahovacie a kompenzačné cvičenia**

Naťahovacími a kompenzačnými cvičeniami dosahujeme optimálnu dĺžku svalov, čím sa vyhýbame skráteniu svalov a ich preťaženiu. Rozsah pohybu, ktorý možno dosiahnuť, závisí vo veľkej miere od pružnosti a elasticity svalov a väzivových tkanív. Deti predškolského veku sú prirodzene pohyblivé a ohybné. Je však dôležité podporovať u nich pohyblivosť vhodnými telesnými cvičeniami. Zaraďujeme preto jednoduché strečingové cvičenia, avšak nenútime deti ísť do bolestivých polôh. Je veľmi dôležité vnímať maximálny rozsah pohybu u detí individuálne, aby sme dokázali posúdiť účinok naťahovacieho cvičenia. V prípade dobrej

metodickej prípravy je možné zaradiť i cvičenia na báze jogy, avšak je nevyhnutné dbať na správnu techniku vykonania daného cvičenia. V prípade, že deti nezvládajú základné polohy alebo postoje, nezaťažujeme ich náročnými polohami, ktoré by mohli mať nepriaznivý účinok.

#### **Príklady cvičení:**

*Sed roznožný, loptička vo vzpažení, hlboký predklon, kotúľanie loptičky smerom vpred do maximálnej polohy a späť, vzpažiť. Cvičenie zopakovať 3- až 5-krát.*

*Sed znožný, švihadlo vo vzpažení, hlboký predklon, švihadlo zakliesniť o chodidlo, pritiahnutím švihadla zdvihnúť nohu, hlava ku kolenám.*

Pri natáhovacích cvičeniach dbáme na správne zaradenie nádychu a výdychu, nádych pri rozťahovaní hrudníka, výdych pri stlačení hrudníka.

#### **1.1.4 Cvičenia na podporu správneho držania tela**

Správne držanie tela je predpokladom pre zdravý psychomotorický vývin dieťaťa. V súčasnosti sa čoraz častejšie stretávame s chybným držaním tela už u detí predškolského veku. Chybné držanie tela je najčastejšou deformitou trupu u detí a dospelých a jeho príčinou je dysbalancia svalov trupu spôsobená dlhodobým preťažovaním nevhodnými polohami (najmä dlhodobé sedenie). Chybné držanie tela chápeme ako poruchu posturálnej funkcie organizmu a prejavuje sa zmenami v tvare a reliéfe tela. Významným faktorom je, že vôľovým úsilím je možné držanie tela ovplyvňovať a je možné ho korigovať práve aktívnym svalovým úsilím. Medzi najčastejšie odchýlky v držaní tela patrí: zväčšená hrudná kyfóza, zväčšená krčná alebo bedrová lordóza, odstavajúce lopatky, asymetria ramenných pletencov, skoliotické držanie tela (nie skolióza), odchýlky v držaní dolných končatín (vbočené, vybočené chodidlá), ploché nohy a pod. Vhodnými telesnými cvičeniami je možné tieto odchýlky korigovať alebo odstrániť. Dôležité je uvedomiť si, že takáto odchýlka existuje a včas ju vedieť diagnostikovať. Je zrejmé, že v zmysle diagnostikovania odchýlok sú kompetentní pediatri či ortopédi, avšak vzhľadom na čas, ktorý trávia deti v materskej škole a formy aktivít, na ktorých sa deti zúčastňujú, majú práve učiteľky možnosť takého odchýlky odhaliť.

Správnemu držaniu tela sa musí každý človek naučiť, a to už v období, keď je tvarovateľný a schopný telesne sa plne rozvinúť. Výchova k správnej držaniu tela sa chápe nielen ako proces držania tela v pokojovej pozícii, ale ako výchova k schopnosti riešiť aj nastolené pohybové úlohy každodenného života (sediť, ležať, behať, skákať, kresliť a pod.). Vzpriamené držanie tela je pre človeka typickým prejavom a reprezentuje celú jeho osobnosť. Základom utvárania návyku držania tela je zaujatie správnych východiskových polôh na držanie tela. Zaujatie správnej východiskovej polohy pri cvičení je už vlastne východisková dĺžka svalov na nasledujúce cvičenie, od ktorej potom závisí kvalita a veľkosť



vynaloženej svalovej sily a rozsah pohybu v kĺboch. U detí sa zameriavame na držanie tela v základných polohách a postojoch, ako sú stoj, kľak, sed, ľah a k tomu prislúchajúce podpory a vzpory. V príkladoch uvádzame základnú charakteristiku správneho držania v danej polohe alebo postoji so špecifikami nesprávneho vykonania u detí.

### **Príklady cvičení:**

#### **Stoj**

*Panva je mierne podsadená, hlava je v predĺžení tela a brada je kolmo na os tela, pohľad smeruje vpred. Ramená sú stiahnuté smerom dole, paže voľne v pripažení. Hmotnosť tela je rozložená rovnomerne na celú plochu pravého a ľavého chodidla.*

*Najčastejšie odchýlky v držaní tela v stoji:*

- *skoliotické držanie tela (zakrivenie chrbtice v bočnej rovine),*
- *zaguľatený chrbát,*
- *nesúmernosť ramien,*
- *vystúpené lopatky (oslabené medzilopatkové svaly),*
- *drieková hyperlordóza (zväčšené prehnutie v driekovej časti),*
- *vbočenie alebo vybočenie chodidiel.*

*Každá odchýlka si vyžaduje individuálny prístup. Napriek tomu, že je náročné prispôbiť zdravotné cvičenia každému dieťaťu v zmysle jeho individuálnych potrieb, niektoré základné pravidlá je vhodné uplatňovať, napr. ak má dieťa vbočené chodidlá (kolená), nemalo by vykonávať cvičenia, ako napr. chôdza špičkami k sebe, a naopak pri vybočení chodidiel sa vyhýbame cvičeniam, kde špičky chodidiel smerujú od seba. Vo všeobecnosti platí, že pri cvičeniach sa zameriavame na posilnenie posturálnych svalov, a to najmä brušného a chrbtového svalstva.*

*Pre kontrolu postavenia hlavy je možné využívať pri cvičeniach rôzne predmety, ktoré položíme na hlavu (balančné vajce, plastové alebo papierové nádoby, vrchnák z PET fľaše, ľahká knižka alebo časopis atď.).*

#### **Kľak**

*Panva je podsadená pri zaujatí polohy ako i počas celého cvičenia v tejto polohe. Podobne ako pri stoji hlava je v predĺžení tela a brada kolmo na os tela a pohľad smeruje vpred. Ramená sú stiahnuté smerom dole, paže voľne pripažené. Dolné končatiny sú skrčené, priehlavky sú opreté o podložku, chodidlá smerujú rovnobežne vzad.*

*Najčastejšie chyby pri vykonaní tejto polohy sú špičky nôh smerujúce k sebe alebo sed medzi nohami. Dlhodobý kľak sedmo medzi nohami ovplyvňuje postavenie kolenných kĺbov a vbočenie kolien dovnútra (nohy do X).*

**Vzpor kľáčmo**

*Panva je podsadená pri zaujatí polohy, ako i počas celého cvičenia v tejto polohe. Chrbtica je vodorovne s podložkou, vytiahnutá od panvy smerom hore, brada je kolmo na pozdĺžnu os tela, pohľad smeruje medzi dlane na podložku. Ramená sú vytiahnuté, dlaňami tlačené od podložky a súčasne priťahované smerom k panve. Paže sú kolmo na podložku, celá plocha dlaní je na podložke, ruky na šírku ramien, prsty smerujú vpred. Dolné končatiny sú pokrčené, stehná kolmo na podložku, priehlavky sú položené na podložke, chodidlá rovnobežne vedľa seba. Správnu polohu hlavy môžeme podporiť položením predmetu medzi dlane, kam dieťa upriami svoj pohľad. Zameriavame sa na postavenie chodidiel, ktoré často smerujú špičkami k sebe, medzi chodidlá môžeme vložiť overbal alebo inú loptu, ktorá zabezpečí rovnobežnosť chodidiel.*

**Sed**

*Panva je podsadená pri zaujatí polohy aj počas cvičenia v tejto polohe. Podobne ako pri stojí je hlava v predĺžení tela a brada kolmo na os tela, pohľad smeruje vpred. Ramená sú stiahnuté smerom dole, paže voľne pripažené. Dolné končatiny sú vystreté.*

*Najdôležitejšie je v tejto polohe udržať vystretý chrbát a vystreté nohy. Často pri upozornení na vystretý chrbát dochádza k záklonu trupu.*

**Sed skrížny skrčmo – po turecky**

*Panva je podsadená pri zaujatí polohy aj počas cvičenia v tejto polohe. Podobne ako pri stojí je hlava v predĺžení tela a brada kolmo na os tela, pohľad smeruje vpred. Ramená sú stiahnuté smerom dole, paže mierne pokrčené voľne pozdĺž trupu, dlane na kolenách. Dolné končatiny sú skrčené, vonkajšia strana chodidiel je položená na podložke.*

*Táto poloha je u detí veľmi obľúbená. Najčastejšou chybou pri vykonaní polohy je uvoľnený chrbát alebo guľatý chrbát (zväčšená hrudná kyfóza). Upozorňujeme deti na vyrovnanie chrbta bez prílišného záklonu.*

**Ľah vzad**

*Panva je podobne ako pri iných polohách podsadená, bedrová časť je pritlačená k podložke (pre posilnenie posturálnych svalov), hlava je v predĺžení tela, brada zvierá s podložkou pravý uhol. Ramená sú stiahnuté smerom k podložke, lopatky sú celou plochou na podložke, paže voľne pripažené. Dolné končatiny sú vystreté. Zapojenie brušného svalstva a podsadenie panvy je možné podporiť mäkkým predmetom pod driekovou časťou, ktorú má dieťa pritlačiť k podložke. Kontrolou správneho podsadenia panvy je pritlačenie bedrovej časti k podložke tak, že nie je možné prestrčiť popod dieťa prsty, resp. veľmi ťažko.*

**Ľah vpred**

*Panva je podsadená pri zaujatí polohy aj počas cvičenia v tejto polohe. Čelo je položené na podložke, čelo možno podložiť rukami vo vzpažení skrčmo. Ramená sú stiahnuté smerom k*

*panve, paže pripažené voľne vedľa tela, dlane opreté o podložku. Dolné končatiny sú vystreté, priehlavky položené na zemi. Keďže poloha hlavy môže byť niekedy nepohodlná, odporúčame podložiť hlavu rukami alebo tenkou mäkkou podložkou.*

Všetky vymenované a opísané polohy sú predpokladom na vykonávanie ďalších cvičení v týchto polohách. Pri polohách paží ako predpažiť, vzpažiť, zapažiť sa zameriavame na symetrické vykonanie týchto pohybov. Často dochádza k asymetrii medzi pravou a ľavou pažou, čím sa znižuje účinok cvičenia. Zameriavame sa preto systematicky na správne vykonanie polohy spolu s optimálnou technikou predvedenia. Nezáživnosť cvičenia v jednotlivých polohách, ktoré sú zamerané na podporu správneho držania tela, sa snažíme vykompenzovať používaním náčinia. Jednotlivé cvičenia je možné týmto spôsobom jednoducho obmieňať, odporúčame využívať najmä švihadlá, lopty (overbaly alebo malé mäkké loptičky), šatky, vrchnáky z PET fliaš a pod.

#### **Príklady cvičení:**

*Sed skrížny skrčmo, upažiť, v pravej ruke vrchnák z PET fľaše, cez vzpaženie preniesť vrchnák do druhej ruky, upažiť a výmena.*

*Sed s podporom vzad, bosými nohami sa pokúsiť chytiť vrchnák na zemi (striedavo pravá, ľavá noha a potom súčasne obidvoma nohami naraz).*

#### **1.1.5 Posilňovacie cvičenia**

Súčasťou cvičení na správne držanie tela sú i posilňovacie cvičenia zamerané najmä na oslabené a ochabnuté svaly. U detí sú to v najväčšej miere svaly brucha, chrbta a horných končatín. Preto zámerne zaraďujeme cvičenia na posilnenie týchto svalových skupín s tým, že vychádzame z charakteristík štruktúry svalov u detí v predškolskom veku. Svaly sú v tomto veku relatívne slabo vyvinuté a tvoria len približne 20 – 25 % hmotnosti tela dieťaťa (u dospelého jedinca je to až 40 % hmotnosti). Svalové tkanivo detí má väčší obsah vody a menší obsah bielkovín, čo znižuje veľkosť kontrakcie svalu a aj to je dôvod, prečo sa dieťa rýchlo unaví, ale na druhej strane aj veľmi rýchlo regeneruje. Posilňovacie cvičenia by preto mali byť zamerané na kratšie trvanie a časté opakovanie s čo najrôznorodejším obsahom. Vyhýbame sa výdržu v polohách, ktoré majú izometrický charakter (výdrž v podrepe alebo vo vzpore) a uprednostňujeme izokinetické zaťaženie (viac opakovaní s prestávkami).

#### **Príklady cvičení:**

*Sed s podporom vzad, striedavo dvíhať pravú a ľavú nohu (ťahom, nie prudkými pohybmi). Ak chceme zvýšiť účinnosť cvičenia u starších detí, vykonáme najprv 3 opakovania pravou nohou a potom nohy vymeníme.*

*Kľak rovný, loptička vo vzpažení, pomaly do predklonu, položiť loptičku na zem, s loptičkou pomaly vzpriamiť. U menších detí z kľaku do kľaku sedmo a potom predklon.*

*Sed skrížny skrčmo, loptička v predpažení, paže skrčiť a tlačiť do loptičky dlaňami proti sebe.*

### **Poznámky k organizácii ranných cvičení**

Ranné cvičenia by mali byť každodennou súčasťou režimu dňa. Mali by sa realizovať pred jedlom, pri dodržaní základných hygienických zásad, ako je dobre vyvetraná miestnosť, deti by mali byť pohodlne oblečené, aby im odev neznemožňoval vykonanie jednotlivých cvičení správnou technikou. Na úvod je vhodné deti motivovať v rámci rozhriatia jednoduchou pohybovou hrou alebo hudobno-pohybovou hrou, u menších detí uprednostňujeme motivačné riekanky a piesne. Rozohriatie by však nemalo byť vyčerpávajúce, jeho cieľom je primerane pripraviť organizmus na cvičenie. V rámci rozhriatia je možné využívať i základné lokomócie ako chôdza, beh, skoky vykonávané na mieste alebo v kruhu.

Organizácia cvičenia závisí od motorickej úrovne detí, ich veku, priestorových podmienok a pod. Odporúčame pri cvičeniach využívať frontálnu formu, avšak s individuálnym prístupom pri posudzovaní vykonávania jednotlivých cvičení. U menších detí sa osvedčila organizácia cvičenia do kruhu, u starších detí si môžeme dovoliť i cvičenie na stanovištiach (skupinovú formu). Pri vykonávaní zdravotných cvičení dbáme na správne vykonanie a optimálnu techniku cvičenia. Cvičenia opakujeme podľa veku 3- až 5-krát, v prípade, že využívame náčinie, ktoré deti motivuje, môžeme u starších detí pridať počet opakovaní. Dĺžka trvania ranného cvičenia by nemala klesnúť pod 15 minút u najmladších detí, u starších detí je to minimálne 20 minút. Jednotlivé cvičenia si môžeme rozvrhnúť v týždňových intervaloch, ale je možné obmieňať ich v prípade, že ich deti zvládajú bez väčších problémov.

Vzhľadom na to, že tieto cvičenia realizujeme každodenne, snažíme sa, aby deti boli dostatočne motivované, aby ich cvičenie nenudilo a vytváral sa u nich vzťah k pravidelnému pohybu. Preto je vhodné zaraďovať v rámci týchto cvičení i menej známe náčinie (netradičné), ako sú fitlopty, bosu, balančné taniere, taktilné disky atď. Vhodné je využívať i psychomotorické cvičenia a hry, ktoré majú vo svojej náplni práve využitie netradičného náčinia (padáky, balančné vajcia, chodúle atď.). V prípade nedostatku náčinia je možné u starších detí využívať skupinovú formu výučby, kde si deti rozdelíme na stanovištia a budú samostatne vykonávať pohybovú úlohu. Po určitom intervale si deti stanovište vymenia.

Pravidelným zaraďovaním ranných cvičení sa vytvára u dieťaťa návyk k cvičeniu, ktoré má v tomto prípade najmä zdravotný charakter a smeruje k zdravotne orientovanej zdatnosti. Obsah cvičení vychádza z podmienok školy a vývinových osobitostí detí v triede. Všeobecne však platí, že počas týchto cvičení nezaraďujeme nové pohybové zručnosti, ktorých nácvik si vyžaduje osobitnú prípravu a je náročnejší na čas.

## **1.2 Zdravý životný štýl**

Významnou témou okrem pohybu je v rámci zdravého životného štýlu zdravá a nezdravá výživa, samozrejme, ako sme už vyššie spomínali, len vo veľmi všeobecnej rovine typicky

zdravých, resp. nezdravých potravín, pretože vieme, že rôzne výskumy v súčasnej dobe rôznym spôsobom odporúčajú, ako i neodporúčajú konzumáciu konkrétnych potravín (napr. mlieko, rastlinné maslo, chlieb a iné). Deti by mali byť podnecované ku konzumácii dostatočného množstva ovocia a zeleniny, je možné im predstaviť výživovú pyramídu, prípadne vysvetľovať, prečo nie je vhodné konzumovať veľké množstvo sladkostí. Tieto témy sú často súčasťou projektov realizovaných v materskej škole, ako napr. „Zdravá škola“ alebo „Pohybom k zdraviu detí“ či „Fit materská škola“ a iné. Každá materská škola má možnosť vytvoriť si v rámci svojho školského vzdelávacieho programu projekt zameraný na zdravie a zdravý životný štýl. Je vhodné koncipovať projekt tak, aby bolo možné aj prostredníctvom neho plniť vzdelávací štandard. Pre tieto témy existuje množstvo inšpiračných materiálov a mnohé materské školy sa aktívne zapájajú do vyššie spomínaných projektov. Dôležité je, aby deti skutočne vnímali význam zdravej výživy, resp. dosahov nezdravých potravín na ich vlastné zdravie. Toto je možné dosiahnuť aktívnou účasťou detí na projektoch alebo edukačnými aktivitami, ktoré si vyžadujú ich vlastné ponímanie a súčasne pomáhajú, aby svoje vlastné skúsenosti vkladali do diskusií, porovnávali ich navzájom s inými deťmi, prípadne s inými odporúčaniami.

**Príklad aktivity:**

*Jedna z aktivít môže byť zameraná na opis potravín, ktoré jedia deti najviac a ktoré jedia najmenej. Deti si potom jednotlivé potraviny vystrihnú alebo nakreslia a v skupinách zaradia potraviny podľa pokynov učiteľky do kategórií (ovocie, zelenia, chlieb a pečivo, sladkosti a pod.). Učiteľka môže využiť ako príklad výživovú pyramídu, aby deti vedeli, ako majú jednotlivé potraviny zaradiť. Potom deti dostanú veľký papier, na ktorého spodnú časť nalepia tú skupinu potravín, ktorých mali v skupine najviac. Postupne po riadkoch nalepujú jednotlivé skupiny potravín, pričom v najvyššej časti majú potraviny, ktoré sa objavili v skupine najmenej. Jednotlivé skupiny detí potom prezentujú svoje „pyramídy“ a porovnávajú ich medzi sebou, hľadajú zhodné a rozdielne časti. Pokúsia sa s pomocou učiteľky nájsť najlepší model zdravej výživy. Na záver skúsi každé dieťa navrhnúť, čo zmení vo svojom stravovaní, aby sa stravovalo zdravšie.*

## 2 HYGIENA A SAMOOBSLUŽNÉ ČINNOSTI

Dodržiavanie hygienických zásad a osvojovanie si základných hygienických návykov je neoddeliteľnou súčasťou každodenného režimu v materskej škole. Deti by mali byť učiteľkou aktívne vedené k správne mu používaniu toalety a toaletného papiera, pričom učiteľka by mala v týchto činnostiach podporovať ich samostatnosť. Napriek tomu, že tieto odporúčania znejú triviálne, nebýva ojedinelým príkladom dieťa, ktoré je po vstupe do školy prekvapené, že mu učiteľka nepomáha pri vykonávaní toalety.

Táto podoblasť zahŕňa i činnosti, ktoré súvisia s kultúrou stolovania, používaním príboru a udržiavaním čistoty pri stolovaní. Deti by mali byť motivované k tomu, aby sa chceli a vedeli samostatne najesť a hoci je v praxi často dôvodom na aktívnu spoluprácu učiteľky a dieťaťa pri jedení to, že dieťa nemá záujem o jedlo alebo má nedostatok času, netreba na tieto fakty zabúdať.

Pozornosť je venovaná i základným samoobslužným činnostiam, ako sú obliekanie, vyzliekanie, obúvanie a zaväzovanie šnúrok. V pripravovanom Štátnom vzdelávacom programe sú naformulované konkrétne evaluačné otázky, ktoré smerujú k overeniu si týchto základných samoobslužných činností, napr.: Akým spôsobom sa oblieka a vyzlieka? Ako si zaväzuje šnúrky? Ako používa príbor? Vie si po sebe upratať? Otázky smerujú k získaniu informácií o dieťati, ktoré s definovanými výkonovými štandardami priamo súvisia. Všetky činnosti v obsahu tejto podoblasti sú zväčša každodennou súčasťou režimu v materskej škole. Je však možné cielene ich podporovať, či už konkrétnymi edukačnými aktivitami alebo zámernými činnosťami. Najčastejšie sa v praxi stretávame s nedostatočnou podporou pri týchto činnostiach z dôvodu časového stresu. Je pochopiteľné, že pri presunoch, napr. z interiéru do exteriéru, deti potrebujú určitý čas, aby samoobslužné činnosti samostatne zvládli. Je preto vhodné ich samostatnosť podporovať a motivovať ich napríklad tým, čo ich v inom prostredí (napr. vonku) očakáva. V rámci týchto činností vstupuje do popredia i pripravenosť dieťaťa z rodinného prostredia, kde často rodičia z dôvodu šetrenia času dieťaťu pomáhajú a tým potláčajú jeho samostatnosť.

Pri podpore samoobslužných činností deti motivujeme i súťažiením medzi sebou navzájom napr. kto sa najrýchlejšie vyzlečie alebo prezečie. V rámci aktivít môžeme deťom pripraviť staré oblečenie, ktoré má gombíky, zipsy alebo šnúrky a kde si deti môžu precvičovať jednotlivé techniky. Odporúčame deti rozdeliť do skupín, napr. po štyroch, pričom jedno dieťa bude predstavovať figurínu a ostatné deti ho budú obliekať. Potom deti medzi sebou povymieňame. Rovnako môžeme postupovať pri obúvaní, napr. štafetovým spôsobom si deti musia vyzuť a následne obuť papuče. Hoci mnohé z týchto činností sa zdajú byť na prvý pohľad jednoduché, skutočnosť je taká, že sa im často nevenuje dostatočná pozornosť. Tak ako pri iných pohybových zručnostiach i pri obliekaní alebo vyzúvaní je nevyhnuté opakovanie a precvičovanie a v prípade, že rodičia alebo učitelia deťom pomáhajú, mnohé z nich si tieto zručnosti dostatočne neosvoja.

### 3 POHYB A TELESNÁ ZDATNOSŤ

Pohyb a telesná zdatnosť je najrozsiahlejšou súčasťou vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb a možno povedať, že tvorí jej jadro. Jednotlivé výkonové štandardy sú zamerané na preukázanie konkrétnej pohybovej (motorickej) pripravenosti dieťaťa. Pri tvorbe vzdelávacieho štandardu sa prihliadalo na špecifiká predškolského veku tak, aby nepodceňovali, ale ani nepreceňovali štandardné schopnosti a predpoklady detí navštevujúcich MŠ.

Vykonanie základných polôh a postojov ako stoj, kľak, drep, sed a ľah podľa pokynu učiteľa považujeme za jeden z výkonových štandardov z dôvodu, že dieťaťu sa uľahčí prechod do školskej telesnej výchovy tým, že automatické vykonávanie týchto postojov a polôh bude preň prirodzené. Odporúčame učiteľkám využívať správnu telovýchovnú terminológiu pre polohy častí tela ako pripažiť, zapažiť, prinožiť, skrčiť a i., ktoré si deti vedia prirodzene osvojiť a budú sa s nimi stretávať i na vyšších stupňoch vzdelávania. Pri vykonávaní jednotlivých polôh a postojov je dôležité deti opravovať tak, aby boli v súlade so správnym držaním tela vid'. Kapitola 1.1.4.

Dominantnou časťou v tejto podoblasti sú základné lokomočné pohyby a ich technicky správne vykonanie. Je logické, že pri plánovaní vzdelávacej činnosti zohľadňujeme vek a individuálne charakteristiky detí, a preto u nižších vekových kategórií (2 – 3 roky) bude zaujímavá i chôdza (správne držanie tela pri chôdzi, spôsob kladenia chodidiel, dĺžka kroku, striedanie nôh pri chôdzi po schodoch a i.), zatiaľ čo u starších detí sa môžeme zamerať na beh (technika behu, využitie paží pri behu, beh cez prekážky, beh zo štartu do cieľa a i.). Závisí to od úrovne zvládnutia kvality daného lokomočného pohybu. Vždy musíme prihliadať na konkrétnu skupinu detí tak, aby realizovaná pohybová aktivita nebola poddimenzovaná (deti ju zvládnu bez námahy) ani predimenzovaná (deti nemajú v danej chvíli predpoklady a schopnosti na zvládnutie aktivity). Na základe skúseností však môžeme konštatovať, že väčšinou ide o prvý prípad, čiže poddimenzovanie náročnosti cvičenia, a preto len ťažko môže u detí nastať očakávaný progres.

Na rozvoj koordináčnych schopností je možné využiť prostriedky jednoduchej akrobacie, ktoré sa zameriavajú najmä na rovnováhu, orientáciu a reakciu. Z rovnováhových cvičení odporúčame využívať cvičenia ako stoj na jednej nohe, váha predklonomo (lastovička), chôdza, prípadne beh po vyvýšenej rovine a v neposlednom rade cvičenia s využitím balančných pomôcok (balančné dosky a disky, taktilné disky, balančné dráhy atď.). S deťmi je možné realizovať pohybové hry zamerané na rozvoj reakcie a orientácie, ktoré sú nenáročné na prípravu a u detí sú obľúbené.

Predškolský vek je vhodný na osvojovanie si i náročnejších pohybových zručností, samozrejme, za predpokladu posúdenia individuálnych schopností dieťaťa. Medzi takéto zručnosti by sme mohli zaradiť i prevaly, ako napríklad kolísku a následne kotúľ vpred.

Dôležitým momentom pri plánovaní takýchto náročnejších cvičení je ovládanie správnej techniky a metodiky cvičenia, aby bola zachovaná bezpečnosť pri cvičení a dosiahnutý cieľ cvičenia.

V súčasnosti asi najčastejšie realizovanými pohybovými aktivitami v MŠ sú hudobno-pohybové aktivity. Spájanie hudobného a pohybového rytmu predstavuje osvedčenú formu začlenenía pohybovej aktivity do každodenného režimu MŠ. Výkon definovaný ako „rytmicky správne využíva základné lokomočné pohyby a tanečné kroky na hudobný sprievod“ možno u detí dosiahnuť pravidelným zaraďovaním rytmických cvičení, ale i nácvikom a následným zdokonaľovaním vybraných tanečných krokov. Odporúčame využívať cvičenia na báze imitácie, ale i improvizácie na známy alebo neznámy hudobný sprievod.

Pri všetkých typoch pohybových hier je nevyhnutné, aby deti chápali význam pravidiel a akceptovali ich. V praxi preto odporúčame dbať na dodržiavanie pravidiel, a to nielen deťmi, ale i učiteľmi, pretože v prípade, že niektoré dieťa pravidlá nedodržiava, je povinnosťou učiteľa zasiahnuť a dosiahnuť nápravu. Deti sa vedú veľmi rýchlo prispôbiť a ak raz umožníme pravidlá porušiť, len veľmi ťažko budeme deti presvedčať o ich význame. Súčasťou diskusie môže byť i jednoduché vysvetlenie pravidiel fair play a súťaženia. Deti by sa mali naučiť chápať, že prehra, ako i víťazstvo sú prirodzené a očakáva sa, že sa naučia v týchto situáciách primerane reagovať.

Jednotlivé témy sú podrobne rozpracované v nasledujúcich kapitolách, kde sa snažíme načrtnúť i vhodné cvičenia, ktoré by tvorili obsah vzdelávacích aktivít. Vzdelávacie aktivity, v ktorých sú prezentované telesné cvičenia, by mali vždy zohľadňovať základnú štruktúru vychádzajúcu z týchto častí: motivácia a rozohriatie (rušná časť), rozcvičenie (prípravná časť), hlavná časť (plnenie cieľa aktivity) a záverečná časť (relaxácia a zhodnotenie). Na zabezpečenie optimálneho pôsobenia takto štruktúrovanej aktivity by mali jednotlivé časti rešpektovať obsah a pomer svojho zastúpenia v aktivite nasledujúco:

### **Motivácia a rozohriatie (rušná časť) – 1/5 celkového času aktivity**

Rozohriatie predstavuje časť aktivity zameranú na prípravu organizmu na cvičenie. V rámci rozohriatia sa snažíme zvýšiť pulzovú frekvenciu, pripraviť dýchací, srdcovocievny a svalový systém na zvýšené zaťaženie. Ako prostriedky využívame jednoduché pohybové hry a základné lokomócie (chôdza, beh, skoky), ktoré sú deťom známe; nesnažíme sa v tejto časti učiť deti nové pravidlá. Nevyužívame štafety alebo kondične náročné cvičenia, ktoré by deti v úvode aktivity vyčerpali. Po rozohriatí môže nasledovať krátke dýchacie cvičenie, ktoré je zväčša súčasťou rozcvičenia. Po rozohriatí **nezaradujeme relaxáciu**, pretože pôsobí proti účinkom rozohriatia (utlmuje organizmus).



### **Rozcvičenie (prípravná časť) – 1/5 aktivity**

Do rozcvičenia zaraďujeme jednoduché cvičenia na prípravu tých častí tela, ktoré budú počas hlavnej časti najviac zaťažované. Charakter cvičení je kompenzačný, naťahovací, posilňovací a uvoľňovací. Nie je potrebné realizovať v tejto časti všetky zdravotné cvičenia (tie by mali byť súčasťou každodenných ranných cvičení). Skôr je dôležité zamerať sa na využitie náčinia počas rozcvičenia, ako sú napríklad lopty, obruče, švihadlá a pod. Náčinie spestrí deťom cvičenie statického charakteru a súčasne posilní účinok cvičenia. Najmä u menších detí zachováваме postupnosť cvičenia z nízkych polôh (ľah, sed), u starších detí môžeme postupne zaraďovať cvičenia vo vyšších polohách (kľak, stoj).

### **Hlavná časť – 2/5 aktivity**

Hlavná časť by mala vždy tvoriť jadro vzdelávacej aktivity, pričom odporúčané cvičenia môžu byť modifikované a upravené pre potreby konkrétnej materskej školy. Takisto v súlade s individuálnymi potrebami detí nie je nevyhnutné realizovať počas jednej aktivity všetky cvičenia, v prípade, že deti nemajú s cvičeniami problém, je naopak vhodné doplniť ďalšie cvičenia súvisiace s témou. Hlavná časť je zameraná predovšetkým na nácvik a zdokonaľovanie pohybových zručností a rozvoj pohybových schopností. Najmä nácvik zručností si vyžaduje presnosť a precíznosť pri vykonaní ukážok cvičení a následne dôslednosť pri opravovaní chýb a odstraňovaní nedostatkov u detí. Ukážky cvičení môžu byť realizované aj prostredníctvom videonahrávok alebo obrazového materiálu, prípadne jedným z detí. Pri štruktúrovaní hlavnej časti sa snažíme zaraďovať rýchlostné alebo koordinačne náročné cvičenia na začiatok a silové alebo vytrvalostné cvičenia na koniec hlavnej časti. Nácvik nových pohybových zručností by mal byť takisto realizovaný na začiatku, keď majú deti dostatok síl a koncentrujú sa na vykonanie cvičenia.

### **Záverečná časť – 1/5 aktivity**

Táto časť je zameraná na upokojenie organizmu a relaxáciu. Súčasťou môžu byť i kompenzačné a naťahovacie cvičenia. Takisto možno využívať psychomotorické cvičenia a hry.

***Výber cvičení počas celej aktivity vždy podlieha aktuálnej úrovni detí a záleží na učiteľke, ktoré cvičenia a v akom rozsahu zaraďí.***

### 3.1 Základné lokomócie

Zvládnutie základných lokomócií je predpokladom pre osvojovanie si náročnejších pohybových zručností. U najmladších detí sa zameriavame na správne vykonanie daného lokomočného pohybu, neskôr pridávame náročnejšie prvky, ktoré rozvíjajú koordinačné, ako i kondičné schopnosti. Medzi základné lokomócie môžeme zaradiť chôdzu, beh, skoky, lezenie a plazenie.

#### Chôdza

Chôdza patrí k základným pohybovým zručnostiam, ktoré si deti osvojujú okolo 1. roka života. Chôdza každého jedinca je niečím špecifická, podľa typu chôdze vieme rozlišovať i temperament človeka či jeho pohybové predispozície. U detí sa zameriavame na optimálnu techniku chôdze, ktorá by mala byť v súlade so správnym držaním tela a základnými charakteristikami odporúčanej techniky. U detí sledujeme, aby chodidlo bolo kladené rovno, najprv päta, potom špička. Sledujeme tiež dĺžku kroku, ktorá by mala byť primeraná postave (nízke deti by nemali vykonávať dlhé kroky a naopak vysoké deti príliš krátke kroky). Dôležitý je i rytmus chôdze, nepodporujeme húpavé pohyby tela pri chôdzi, skôr naopak. Pohyb paží pri chôdzi je nesúhlasný k pohybu nôh.

Najčastejšie odchýlky pri chôdzi:

- kladenie chodidiel cez špičku, a nie cez pätu,
- kladenie chodidiel špičkami dovnútra alebo špičkami von (nie rovno),
- guľatý chrbát pri chôdzi,
- príliš dlhé alebo príliš krátke kroky,
- súhlasná práca paží pri chôdzi,
- húpavé pohyby tela pri chôdzi alebo „padanie“ na jednu stranu (jedna noha vykonáva dlhší krok ako druhá).

#### Príklady cvičení:

- *chôdza po lane s vytočením chodidiel (vhodné na podporu klenby chodidla), chôdza po lane s kladením chodidla cez pätu*
- *chôdza po priestore s prekračovaním prekážok (u najmenších detí dbáme na to, aby pohľad postupne smeroval vpred a aby sa pred prekážkou nezastavili)*
- *chôdza v zástupe za vedúcim dieťaťom, zosúladiť pravú a ľavú nohu podľa vedúceho dieťaťa*
- *chôdza s vystupovaním a zostupovaním po schodoch, upozorňujeme na striedanie nôh najprv s držaním, neskôr bez držania*

- *chôdza podľa určitého rytmu, striedanie krokov vpred a vzad (4 kroky vpred a 4 kroky vzad), postupne meníme počty krokov v určitom smere*
- *chôdza po lavičke (príp. po inej vyvýšenej ploche), dbáme na správne kladenie chodidiel, postupne vylučujeme kontrolu zraku, pohľad smeruje vpred*

Chôdza je výborným prostriedkom na rozvoj vytrvalostných schopností, napr. vo forme prechádzok, takisto je vhodné využívať ju pri rozvíjaní rytmickej alebo rovnovážnej schopnosti. U starších detí chôdzu využívame skôr v oddychových častiach cvičení, napr. pri striedaní s behom alebo so skokmi.

### **Beh**

Beh je v porovnaní s chôdzou nielen koordinačne náročnejší, ale je náročnejší aj z hľadiska potreby zabezpečenia energie na svalovú prácu. Je však výborným prostriedkom rozvoja srdcovo-cievnej, ako i dýchacej sústavy. U najmenších detí sa zameriavame na bezpečné zvládnutie letovej (bezooporovej) fázy, ktorú môžeme podnecovať preskakovaním prekážok. Pri optimálnej technike by malo byť dieťa mierne v predklone (nemalo by sa zakláňať) a využívať pri behu prácu paží, ktorá je rovnako ako pri chôdzi nesúhlasná. S menšími deťmi využívame i cvičenia na mieste, v rámci ktorého si deti beh precvičujú, prípadne imitáciu behu v ľahu vzad – „bicyklovanie“. Postupne zaraďujeme behy strednej a vysokej intenzity na vzdialenosť 10 – 15 m. Následne využívame behy okolo prekážok a cez prekážky. Na rozvoj rýchlosti sú najefektívnejšie štafetové behy do vzdialenosti 20 m. Pri behu deti upozorňujeme na prácu paží pri tele (aby paže nelietali okolo tela a naopak, aby neboli v pripažení). Oblúbené sú behy po naklonenej rovine (mierny kopec) smerom hore i dole. U detí predškolského veku využívame na rozvoj vytrvalosti radšej opakované kratšie vzdialenosti (intervalový beh) ako súvislý beh. Súvislý beh nad 2 minúty je i pre deti v najstaršej skupine náročný. Počas krátkych intervalov sa však deti rýchlo regenerujú a dokážu opakovane zvládnuť úseky do 100 m.

### **Príklady cvičení:**

- *technika behu na mieste s prácou paží, dvíhanie kolien alebo predklon trupu, zakopávanie a pod. (rôzne techniky bežeckej abecedy)*
- *beh za vedúcim dieťaťom v rôznych smeroch*
- *striedanie rýchlych a pomalých úsekov*
- *štarty z rôznych polôh s následným rýchlym behom (vzdialenosť do 20 m)*
- *slalomový beh alebo beh cez prekážky (v primeranej výške, aby sa dieťa pred prekážkou nemuselo zastavovať)*
- *štafetové behy v zástupe alebo v rozdelení členov štafety na ovál a odovzdávanie štafety na rôznych stanovištiach, resp. úsekoch*

- *bežecké súťaže na rôzne vzdialenosti, max. do 100 m*

Pre optimálny rozvoj bežeckej rýchlosti a vytrvalosti uprednostňujeme prostredie telocvične alebo vonkajšie prostredie materskej školy. Povrch by mal byť bez nerovností, pri nácviku správnej techniky najmä u najmladších detí neodporúčame beh po tráve, kde môžu byť skryté nerovnosti a dieťa sa môže potknúť. Časté pády môžu deti demotivovať. Naopak u starších detí je vhodné vyberať i členitejší terén, samozrejme pri zachovaní bezpečnosti pri cvičení.

### **Skok**

Skoky sú zo základných lokomócií najnáročnejšie na koordináciu pohybu, ako i energetické zdroje. Pri skokoch treba myslieť na náročnosť cvičenia a zaraďovať častejšie oddychové činnosti, ktoré sú energeticky menej náročné (chôdza, manipulácia s náčiním a pod.). Pri skokoch rozlišujeme základnú techniku skoku znožmo, striedavo alebo na jednej nohe. Dôležitý je i smer skoku, ktorý je viac vertikálny (do výšky) alebo horizontálny (do diaľky). U najmladších detí sa zameriavame na zvládnutie techniky skoku znožmo, prípadne zoskoku znožmo zo zvýšenej podložky. Pravidelné poskoky znožmo alebo striedavo je možné vykonávať i na dlhšie vzdialenosti alebo opakovane na mieste. Vhodné je i zaraďovanie poskokov okolo prekážky alebo cez prekážku. Pri osvojovaní si skoku znožmo odporúčame prekážky na úrovni podložky, ako napr. lano, švihadlo, papier a podobne, aby deti nemali strach z prekážky. Postupne môžeme výšku prekážky zvyšovať s tým, že najprv môžu deti využívať preskok striedavo alebo s rozbehom a následne znožmo. Medzi skoky zaraďujeme i odrazy z mostíka alebo trampolíny, kde však treba upozorniť na zmenu techniky skoku. Na rozdiel od pevnej podložky musí byť pri odraze z mostíka alebo skokoch na trampolíne telo dostatočne spevnené, aby bolo možné využiť odrazovú silu mostíka alebo trampolíny. Doskoky zo zvýšenej podložky alebo po odraze z mostíka či trampolíny musia byť vždy na mäkkú podložku, pričom upozorňujeme deti na pérovanie v kolenách pri doskoku – doskok do podrepu. Skoky sú vo všeobecnosti u detí veľmi obľúbené, treba však dbať na bezpečnosť pri cvičení, najmä pri náročnejších akrobatických prvkoch. Vo všeobecnosti platí, že zoskok by nemal byť z väčšej výšky, ako je pás dieťaťa.

### **Príklady cvičení:**

- *stoj spojný, poskoky znožmo na mieste, poskoky znožmo vpred po určenej dráhe*
- *skok znožmo do obruče, obrat, výskok z obruče. To isté skok striedavo dovnútra a von*
- *skok znožmo cez švihadlo položené na zemi, opakované skoky znožmo cez položené švihadlá*
- *stoj na jednej nohe, poskoky z jednej nohy na druhú, potom poskoky na jednej nohe (na začiatku 2 – 3 poskoky)*
- *preskoky rôzne vysokých prekážok znožmo alebo striedavo*

- z rozbehu výskok na prekážku (švédsko debna – najprv len jeden diel, postupne pridávať diely), zoskok na žinenku
- výskok do výšky, chytiť sa predmetu zavesenom na lane (šatky, hračky, balónky), výskok do výšky s rozbehom

Dôležitou súčasťou skokov je využitie náčinia, ako je švihadlo alebo guma, na skákanie. Preskoky cez švihadlo nacvičujeme s najstaršími deťmi, ktoré nemajú problém so samostatným skokom znožmo. Pri preskokoch švihadla je dôležitá dĺžka švihadla, optimálne je, ak sa dieťa postaví na švihadlo, ktoré drží v rukách, švihadlo by malo dosiahnuť po podpazušie. Príliš krátke švihadlo spôsobí, že sa deti budú pri preskokoch často myliť. Najprv nacvičujeme s deťmi oblúky švihadlom vpred a následne, keď je švihadlo na zemi, dieťa ho preskočí. Postupne skracujeme interval medzi prehodením švihadla vpred a preskokom. Vhodnou pomôckou na skákanie je guma, ktorá môže byť rôznej dĺžky. Gumu nemusíme využívať len v trojiciach (dvaja držia gumu a jeden skáče), ale i v kruhu alebo v iných útvaroch. Výhodou gumy je, že vieme pružne prispôsobiť náročnosť cvičenia aktuálnej úrovni detí.

#### **Príklady cvičení:**

*Tri deti (vrcholy trojuholníka) držia tri švihadlá (strany trojuholníka) v rôznej výške primerane schopnostiam skákajúceho dieťaťa. Štvrté dieťa sa snaží preskočiť jednotlivé švihadlá, začína od najnižšej výšky a postupuje k najvyššej. Keď preskočí všetky švihadlá, vymení sa s ľubovoľným dieťaťom tak, aby sa všetci vystriedali.*

*Gumu na skákanie natiahneme v kruhu okolo detí. Dve deti postavené z vonkajšej strany kruhu, každé na opačnej strane, začnú skákať cez gumu vždy jeden skok medzi dvoma deťmi do kruhu a von, pričom jeden sa snaží skokmi toho druhého dobehnúť.*

#### **Lezenie a plazenie**

Pri lezení a plazení si dieťa posilňuje šijové svalstvo, učí sa koordinovať pohyby rúk, nôh a hlavy (očí), striedavým pohybom rúk a nôh sa rozvíja aj komunikácia hemisfér. Počas lezenia si deti uvedomujú obidve strany svojho tela, získavajú zmysel pre smer a lateralitu. Koordinované pohyby pri lezení podporujú lepšiu diferenciaciu pohybov. Táto zručnosť pohybovať jednou časťou tela nezávisle, ale v synchronii s ostatnými časťami tela je základom rozvoja motoriky ako takej.

Pri plazení využívame techniku nesúhlasného pohybu paží, čo znamená, že pravá paža ide spolu s ľavou nohou a opačne. Na dosiahnutie nízkej polohy drierkovej časti využívame podliezanie prekážok alebo lana. Pre signalizáciu vysokej polohy môžeme o lano alebo švihadlo uviazať zvonček, ktorý dieťa upozorní, že sa má snažiť dať panvu, prípadne celý chrbát nižšie.

**Príklad cvičenia:**

*Deti sú v zástupe a postupne sa plazia pod natiahnuté laná (švihadlá) so zavesenými zvončekmi. Laná môžeme umiestniť v rôznej výške, aby sa deti museli sústrediť na nižšiu alebo vyššiu polohu.*

Lezenie na podložke vykonávame najčastejšie v polohe vzporu kľačmo alebo vzporu drepmo. Vo vzpore kľačmo neodporúčame rýchle presuny alebo súťaže, keďže môže dôjsť k poškodeniu kolenného kĺbu alebo jeho chrupavkových častí. V tejto polohe odporúčame koordinačné cvičenia, napr. štyri kroky vpred a štyri vzad, alebo lezenie okolo prekážok, prípadne po naklonených rovinách. Vhodnejšia poloha na dlhšie úseky alebo súťaže na rovnej podložke je lezenie vo vzpore drepmo v polohe vpred alebo vzad („pavúk“). Najmä poloha vzporu drepmo vzad je vhodná na rozvoj koordinačných schopností a diferenciáciu pohybov horných a dolných končatín.

**Príklad cvičenia:**

*lezenie okolo prekážok (slalom) vo vzpore drepmo, preliezanie obručí alebo dielov švédskej debny*

*lezenie vo vzpore kľačmo po naklonenej rovine smerom hore a čelom smerom nadol*

*lezenie po lavičke vo vzpore kľačmo a vo vzpore drepmo*

Lezenie využívame pri telesných cvičeniach s využitím náradia. Najčastejšie sú to rebriny, rebríky, šikmé lavičky a v súčasnosti aj lezecké steny. Najmä posledná spomínaná možnosť je výbornou alternatívou na posilnenie chrbtového svalstva, ako i svalstva horných končatín. Lezecké steny je možné vybudovať v exteriéri ako aj v interiéri, pričom najmä využitie voľnej steny v interiéri na takéto telesné cvičenia môže ovplyvniť záujem detí o takýto typ aktivity i vo voľnom čase. Rovnako ako iné zručnosti i lezenie na stene si vyžaduje osvojenie si správnej techniky, aby deti pri relatívne nízkej námahe dosiahli požadovaný výkon. Samozrejmosťou je dodržiavanie zásad bezpečnosti týkajúcich sa najmä zaistenia prípadného pádu dieťaťa, najčastejšie prostredníctvom mäkkých podložiek alebo molitanov.

### **3.2 Manipulácia s náčiním**

Manipulácia s náčiním patrí medzi aktivity, ktoré nemajú v porovnaní s predchádzajúcimi lokomóciami také náročné požiadavky na kondičné schopnosti, ale o to viac sú náročné na koordináciu pohybov. Ich pravidelné zaraďovanie v rámci edukačných aktivít a osvojovanie si zručností, ktoré s manipuláciou súvisia, sú dôležité z hľadiska harmonického motorického rozvoja detí a podnecujú ďalšie nasledujúce motorické učenie. Najčastejším náčiním využívaným pri manipulácii sú lopty rôznej veľkosti alebo typu. V prípade, že materská škola je vybavená rôznym náčiním, je vhodné využívať i stuchy, tyče, kruhy, obruče a pod., ako sme už spomínali pri zdravotných cvičeniach. Rovnaký účinok cvičenia môžeme dosiahnuť

s využitím rôzneho náčinia, čo najmä u detí predškolského veku zohráva významnú úlohu. Čím rozmanitejšie a pestrejšie prostriedky pri cvičení využívame, o to viac sú deti k cvičeniu motivované.

### **Kotúľanie, hádzanie a chytanie**

Pohybové zručnosti ako hádzanie alebo chytanie tvoria základ mnohých pohybových a športových hier. Preto osvojenie si týchto pohybových zručností by malo byť súčasťou obsahu aktivít realizovaných v materskej škole s cieľom dosiahnuť optimálnu kvalitu techniky vo vzťahu k predškolskému veku. Pri zoznamovaní sa s loptou využívame malú loptičku na manipuláciu počas rozcvičenia, kde si deti môžu loptičku podávať z ruky do ruky alebo prehadzovať či manipulovať s ňou okolo nôh alebo celého tela. Pre najmladšie deti zaraďujeme spolu s nácvikom hádzania i kotúľanie lopty, pri ktorom sa lopta nepohybuje takou veľkou rýchlosťou a dieťa ju dokáže ľahšie chytiť.

#### **Príklad cvičenia:**

- *kotúľanie lopty okolo kužeľov (slalom), kotúľanie lopty po lavičke alebo kotúľanie lopty vo dvojiciach v sede roznožnom*
- *kotúľanie lopty po šikmej ploche, jedno dieťa púšťa loptu a druhé dieťa sa ju snaží chytiť (môže sa využiť i šmyklavka)*

Pri hádzaní lopty rozlišujeme u detí dve základné techniky, a to hádzanie jednoručne a obojručne. Pri oboch technikách musíme dbať na správny výber lopty, na hádzanie jednoručne používame menšie loptičky, ale nie veľmi ľahké (vhodné sú plné penové lopty), naopak pri hádzaní obojručne využívame väčšie lopty, najlepšie s drsnejším povrchom.

#### **Príklad cvičenia:**

- *hádzanie lopty jednoručne do vymedzeného priestoru (za čiaru, do kruhu, príp. do fitlopty)*
- *hádzanie lopty jednoručne ponad natiahnuté lano (do výšky)*
- *hádzanie lopty jednoručne cez obruč*
- *hádzanie lopty obojručne zhora o zem, hádzanie obojručne zhora do diaľky do vymedzeného priestoru*

Chytanie lopty je z uvedených manipulačných zručností najnáročnejšia zručnosť. Vyžaduje si dobrú úroveň reakčnej schopnosti a celkovej orientácie. Pri nácviku chytania využívame napr. balóny, ktoré letia pomalšie ako lopty, a dieťa sa môže sústrediť na polohu rúk pri chytaní. Snažíme sa, aby deti od začiatku chytali loptu (balón) do dlaní, nie celými pažami cez predlaktie („do košíka“). V prípade, že dieťa má problémy pri chytaní len rukami, môžeme mu pomôcť chytaním do košíka. Niekedy je však tento pohybový návyk veľmi silný a dieťa má problém pri pohybových alebo športových hrách odnaučiť sa ho. Nácvik chytania si vyžaduje

u niektorých detí väčšiu trpezlivosť a individuálny prístup, preto je vhodné rozdeliť deti do skupín a podľa ich úrovne im zadať úlohy.

**Príklad cvičenia:**

- *hádzanie a chytanie balóna (alebo viacerých) v kruhu*
- *hádzanie a chytanie lopty obojručne vo dvojiciach (hádzanie o zem)*
- *prehadzovanie lopty vo dvojici ponad lano (stoličku alebo inú prekážku) a chytanie*

**Iný spôsob manipulácie s náčiním**

Medzi iné spôsoby manipulácie s náčiním môžeme zaradiť napríklad kopanie do lopty, ale i manipuláciu so stuhami, šatkami, obručami, frisbee (lietajúci tanier) a iným náčiním. Napríklad aktívne krúžky s priemerom cca 20 cm sú vhodnou alternatívou lopty, pretože sú vhodné na hádzanie a chytanie aj s využitím hádzania na cieľ. Naopak šatky alebo stuchy sa výborne uplatnia pri rytmických cvičeniach alebo rytmicko-pohybových hrách a majú i doplnkovú estetickú funkciu.

**Príklad cvičenia:**

- *vo dvojici hádzanie krúžku na ruku, prípadne na nohu kamaráta alebo hádzanie krúžku do obruče*
- *v kruhu prekladanie krúžku z nohy na nohu kamarátovi alebo z ruky na ruku (mladšie deti)*
- *v zástupe podávanie krúžku (alebo viacerých krúžkov) vo vzpažení*

**Manipulácia s náčiním prostredníctvom iného predmetu**

Tento spôsob manipulácie zaraďujeme medzi náročnejšie zručnosti, ale opäť tvorí základ viacerých športov, ako napr. tenis alebo hokej. Ide o manipuláciu raketou, hokejkou, prípadne iným náčiním, ktorým sa následne odbíja alebo zahrá iný predmet. Tieto činnosti si vyžadujú koordináciu ruky a oka, avšak opäť možno systematickým precvičovaním zlepšiť úroveň najmä kinesteticko-diferenciačnej schopnosti.

**Príklad cvičenia:**

- *odbíjanie loptičky raketou o stenu*
- *nosenie loptičky na rakete v priamom smere (aj súťažne)*
- *vedenie loptičky hokejkou v priamom smere alebo medzi kuželmi (slalom)*

### **3.3 Jednoduchá akrobacia**

Jednoduché akrobatické cvičenia sa zameriavajú najmä na rozvoj rovnováhy, orientácie a reakcie a z kondičných schopností je to najmä rozvoj sily. Rovnováhové cvičenia môžeme



rozlišovať na cvičenia pre rozvoj statickej a dynamickej rovnováhy. Prostriedky na rozvoj statickej rovnováhy sú najmä cvičenia ako stoj na jednej nohe, váha predklonmo (lastovička) a pod. Naopak na rozvoj dynamickej rovnováhy využívame chôdzu, prípadne beh po vyvýšenej rovine, ako je lavička alebo menšia plocha opory, napr. kladinka. V súčasnosti sú obľúbené najmä cvičenia s využitím balančných pomôcok, ako napr. balančné dosky a disky, taktilné disky, balančné dráhy a iné.

**Príklad cvičenia:**

- osvojenie si váhy predklonmo

*Predpokladom pre osvojenie si váhy predklonmo – „lastovičky“ je zvládnutie stoja na jednej nohe. Následne s pomocou cvičíme s deťmi maximálne zanoženie v stoji (napr. s oporou o stenu alebo o stoličku). Potom vo dvojiciach (s predpažením) alebo v kruhu (s upažením) sa deti navzájom držia a prenesú váhu do predklonu spolu s predchádzajúcim zanožením. Potom môžeme precvičovať váhu individuálne.*

Druhou kategóriou akrobatických cvičení sú zmeny polohy hlavy a trupu, polohy strmhľav a rotácie. Najčastejšími cvičeniami sú cvičenia zamerané na prevaly v bočnej rovine (váľanie sudov) alebo v predo-zadnej rovine (kolísky, kotúle). Napriek tomu, že si tieto cvičenia vyžadujú dôkladnejšiu metodickú prípravu, ich miesto v predškolskej telesnej výchove je nezastupiteľné. Deti sa učia ovládať telo v polohách, ktoré sú pre ne neprirodzené a zisťujú možnosti využitia vlastného tela. Takisto je dôležité uvedomiť si, že deti vo veku 5 – 6 rokov sú optimálne disponované na osvojenie si týchto jednoduchých akrobatických zručností.

**Príklad cvičenia:**

*Osvojenie si kotúľa vpred*

*Pri vykonávaní náročnejších pohybových zručností je nevyhnutné dodržať bezpečnosť pri cvičení, a to tým, že učiteľka bude pripravená poskytnúť deťom pomoc pri cvičení. Je veľmi dôležité, aby sa deti učili správnu techniku cvičenia, čím predídeme zlým pohybovým návykom. Pri nácviku kotúľa vpred uprednostňujeme individuálny prístup aj napriek menšiemu objemu pohybovej aktivity, pretože v prípade nezabezpečenia optimálnych podmienok môže mať dieťa problém so správnym vykonaním daného prvku. Naopak, pri správnom pohybovom návyku a optimálnej technike vykonania kotúľa vieme zabezpečiť, že dieťa získa predispozície pre náročnejšie akrobatické, resp. gymnastické prvky v školskej telesnej výchove.*

*Pred samotným nácvikom s deťmi absolvujeme prípravné cvičenia, ktorých zvládnutie bude vytvárať predpoklad pre samotný kotúľ. Medzi základné prípravné cvičenia zaradíme kolísku (zo sedu a potom z drepu) a ľah vzad vnesmo (v ľahu zdvihnúť nohy a preniesť za hlavu). Všetky prvé pokusy deti vykonávajú s pomocou učiteľky, aby boli navedené na správnu techniku vykonania. Po zvládnutí prípravných cvičení môžeme prejsť k nácviku kotúľa vpred. Odporúčame kotúľ vykonávať najprv po naklonenej rovine, ktorú si môžeme vytvoriť*

*z molitanov a žineniek. Deti si môžu vyskúšať najprv prevaly bokom smerom nadol, aby získali motiváciu pre samotný kotúl. Východiskové postavenie pre samotný kotúl vychádza z dispozícií dieťaťa: ak je dieťa nižšieho veku a má aj nižšie ťažisko, môže kotúl vykonávať z podrepu. U vyšších detí odporúčame ako východiskovú polohu drep.*

### **3.4 Hudobno-pohybové aktivity a hry**

Hudobno-pohybové aktivity a hry spolu s rytmickými cvičeniami patria k najčastejšie realizovaným aktivitám v materskej škole. Je to prirodzené, avšak často sa stáva, že ich zaradenie je na úkor iných telesných cvičení. Vzhľadom na to, že táto problematika je spracovaná čiastočne i vo vzdelávacej oblasti Umenie a kultúra – hudobná výchova, budeme sa jej venovať len okrajovo.

Pri hudobno-pohybových cvičeniach sa zameriavame na zosúladenie hudobného a pohybového rytmu. Dôležité pravidlo je, že nie každé dieťa, ktoré má hudobný rytmus, má i rytmus pohybový. Hudobný rytmus je daný pomerom tónových dĺžok v súvislom hudobnom úseku a diferenciáciou hudobných prostriedkov (danou rôznym dynamickým stupňom, harmonickou odlišnosťou), zatiaľ čo pohybový rytmus je daný vzájomnými vzťahmi dĺžok pohybových fáz v súvislom pohybovom úseku a diferenciáciou pohybového priebehu (danou rôznym stupňom svalového napätia, rôznou rýchlosťou, pohybom a znehybnením, začatím a dokončením pohybu). Pri rytmických cvičeniach je potrebné dbať na presné vymedzenie rytmu, pretože len tak si dieťa dokáže pohybový rytmus osvojiť.

K prostriedkom pohybovo-rytmickej prípravy patria:

- rytmická imitácia a improvizácia hrou na telo (tlieskanie, plieskanie, dupkanie, lúskanie apod.),
- gymnastická príprava základnými pohybmi častí tela,
- pohybová a tanečná technika (tanečné motívy a väzby),
- tanečná a pohybová imitácia, improvizácia a tvorba,
- rytmizácia hovoreného slova,
- rečňovanky, vyčítanky, ľudové a hudobné hry, spev,
- rytmické cvičenia, hra a improvizácia (hudobná i pohybová).

Pohybový rytmus sa však neprejavuje len pri hudobno-pohybových aktivitách a hrách, ale je i súčasťou lokomočných pohybov (rytmus chôdze, behu), manipulačných zručností (manipulácia s loptou, obručou) dokonca i sezónnych aktivít (rytmus pedálovania na bicykli, rytmus záberov pri plávaní a pod.) V súčasnosti sa objavuje množstvo nových foriem hudobno-pohybových aktivít, ktoré získavajú na popularite i u detí v materskej škole. Sú to formy aeróbných cvičení, ako aerobik pre deti, zumba, trampolíny a iné. Pri správnej

metodickej príprave odporúčame využitie týchto foriem ako doplnok k tradičným formám pohybovo-rytmickej prípravy.

### **3.5 Pohybové hry**

Vzhľadom na to, že hry sú prirodzenou súčasťou aktivít detí v materskej škole a mnohé z nich sú spojené s pohybom, nie je potrebné sa tejto problematike špecificky venovať. Domnievame sa, že táto téma je asi najrozsiahljšie spracovaná a odborná literatúra ponúka množstvo inšpirácií na realizáciu pohybových hier a zaradenie hier do obsahu edukačných aktivít.

Zameriame sa však na realizáciu samotnej pohybovej hry, ktorá má určité pravidlá a zväčša súťaživý charakter. Deti by sa mali prostredníctvom hier učiť vnímať význam pravidiel i sankcií v prípade, že pravidlá nedodržiavajú. Je to však veľmi citlivá téma, pretože každé dieťa reaguje na pokarhanie individuálne a nie všetky použité prostriedky môžu u každého dieťaťa vyvolať rovnakú reakciu. Zameriavame sa preto zväčša na dôsledky nedodržiavania pravidiel a poukazujeme na problémy, ktoré tým môžu vzniknúť. V praxi preto odporúčame dbať na dodržiavanie pravidiel, a to nielen deťmi, ale i učiteľmi, pretože v prípade, že niektoré dieťa pravidlá nedodržiava, je povinnosťou učiteľa zasiahnuť a docieľiť nápravu. Deti sa vedia veľmi rýchlo prispôbiť a ak im raz umožníme pravidlá porušiť, len veľmi ťažko ich budeme presviedčať o ich význame. Súčasťou diskusie môže byť i jednoduché vysvetlenie pravidiel fair play a súťaženia. Deti by sa mali naučiť chápať, že prehra, ako i víťazstvo sú prirodzené a očakáva sa, že sa naučia v týchto situáciách primerane reagovať.

Pri súťaživých hrách postupne deti pripravujeme na rolu víťaza a porazeného. Často sa uprednostňuje forma podpory detí „všetci ste víťazi“, „nikto neprehral“. Tieto hodnotenia majú na jednej strane motivačný charakter, na druhej strane sa dieťa musí postupne učiť prehrávať i vyhrávať. Naopak motivácia v prípade cvičenia môže byť v tom, že ak sa dieťa bude pri cvičení snažiť, môže nabudúce vyhrať ono. V prípade motoricky menej zdatných detí ich podporujeme v tých zručnostiach, ktoré sa im podarilo osvojiť.

### **3.6 Psychomotorické cvičenia a hry**

Psychomotorika je forma pohybovej aktivity, ktorá je zameraná na prežívanie pohybu. Vedie k poznávaniu vlastného tela, okolitého sveta a k zážitkom pohybových aktivít. Na tento účel využíva jednoduché herné činnosti, činnosti s náradím a náčiním, kontaktné prvky a prvky pohybovej muzikoterapie vrátane relaxačných techník. Jedným z hlavných cieľov psychomotoriky je naučiť deti vnímať svoje vlastné telo, porozumieť mu a prijať ho aj s prípadnými nedostatkami. Cieľom psychomotoriky je prirodzené prežívanie radosti z pohybu, hry a z telesných cvičení, ako aj vytvorenie tzv. bio-psycho-socio-spirituálnej pohody človeka.

Ide o vyrovnanie biologických potrieb človeka s duševným pokojom, s uspokojivým postavením v kolektíve a spoločnosti, ktoré človeku pomáhajú v osobnom raste, rešpektuje individuálne rozdiely v cieľoch aj prostriedkoch života a zodpovedá typu človeka.

Psychomotorické hry sa od bežných hier odlišujú najmä použitím netradičných pomôcok, ale aj tým, že tu niet víťazov ani porazených. Víťazmi sú všetci, ktorí sa na týchto hrách zúčastnia. Základné pomôcky pri psychomotorických cvičeniach sú padák, molitanová lopta, deky, noviny, balančné pomôcky (chodúle, rolovacia doska s valcom), rôzne podložky či vrchnáky z PET fliaš.

**Príklad cvičenia:**

- *manipulácia s vrchnákom z PET fliaš, vyhadzovanie a chytanie vrchnákov jednou rukou, prehadzovanie vrchnáku z jednej ruky do druhej, hádzanie vrchnákov do vymedzeného priestoru (škatuľa, kôš)*
- *balansovanie s vrchnákmi na priehlavku v stoji, balansovanie s vrchnákom na chrbte ruky v sede skrížnom skrčmo*
- *pokladanie vrchnákov na dieťa v ľahu vpred (alebo vzad), pokladanie vrchnákov na určitú časť tela*
- *chôdza s vrchnákom na hlave*
- *chôdza po papieroch s prenášaním papierov vpred (stopy) tak, aby dieťa nestúpilo na podložku*

## 4 SEZÓNNE POHYBOVÉ AKTIVITY A KURZY

Táto podoblasť je špecifická tým, že nemá formulované výkonové štandardy. Dôvodom sú špecifické podmienky každej materskej školy a súčasne možnosť ponúknuť tieto typy aktivít školám, ktoré majú vhodné podmienky alebo si ich vedia zabezpečiť. V súčasnosti sa zvyšuje počet materských škôl, ktoré ponúkajú zabezpečenie plaveckého alebo lyžiarskeho kurzu s aktívnou účasťou rodičov na financovaní týchto kurzov. Rovnako chceme umožniť materským školám, ktoré majú vhodné priestory na bicyklovanie alebo in-line korčuľovanie, aby tieto typy aktivít zaradovali v rámci svojho pohybového programu. Sezónne aktivity ako i kurzové formy môžu byť plánované ako edukačné aktivity alebo v rámci pobytu vonku. V prípade osvojovania si týchto zručností je vhodné ich zaradovať ako hlavné edukačné aktivity s konkrétnou štruktúrou a cieľom. Naopak pri zdokonaľovaní je možné využiť čas určený na pobyt vonku, ktorý môže mať iný charakter.

Pre nácvik všetkých uvedených zručností, ako bicyklovanie, korčuľovanie, plávanie a lyžovanie sa v súčasnosti odporúča práve predškolský vek, optimálne vek 5 – 6 rokov. Tento vek sa ukazuje v mnohých výskumoch ako najvhodnejší a úspešnosť osvojovania si zručností je veľmi vysoká. Aj v prípadoch, keď si dieťa v tomto veku nedokonale osvojí techniku konkrétnej zručnosti, je dôležité získať skúsenosti s daným pohybom a postupne zručnosť zdokonaľovať. Napríklad pri lyžovaní a korčuľovaní je výhodou nízke polozenie ťažiska, čím dieťa odbúrava strach z pádu. Podobne na bicykli je dieťa relatívne nízko nad podložkou, čím sa znižuje dĺžka dráhy pohybu pri prípadnom páde.

### 4.1 Plavecké kurzy

Plávanie je špecifickou zručnosťou vykonávanou vo vodnom prostredí. Deti predškolského veku (5 – 6 rokov) majú vhodné predpoklady na osvojovanie si základných plaveckých zručností. Cieľom plaveckého kurzu v materskej škole nie je nevyhnutne naučiť deti plávať, ale poskytnúť im možnosť osvojiť si nové zručnosti. Medzi základné plavecké zručnosti zaradujeme:

- skok do vody,
- vznášanie a splývanie,
- ponáranie a orientácia pod vodou,
- dýchanie,
- jednoduché plavecké pohyby na bruchu a na chrbte.

Optimálne podmienky pre plavecký výcvik detí v predškolskom veku:

- Hĺbka vody v bazéne by mala byť 60 – 100 cm, hladina maximálne po hrudník dieťaťa.

- Teplota vody sa odporúča okolo 30 °C.
- Dĺžka trvania pobytu vo vode do 30 minút (spolu s rozcvičením a sprchovaním môže aktivita trvať 45 min).

Nesporným prínosom plávania pre deti je otužovanie organizmu vplyvom vodného prostredia. Prostredníctvom pôsobiaceho tlaku vody sa posilňuje srdcovo-cievny aj dýchací systém. Práve pravidelnosť dýchania môže znížiť problémy s dýchacími cestami, dokonca priaznivé účinky vodného prostredia sa prejavili aj u astmatikov. Je to najmä vďaka aktívnemu výdychu, ktorý si dieťa vo vode uvedomuje intenzívnejšie ako v bežnom prostredí. Nezanedbateľný vplyv plávania možno pozorovať na správnom držaní tela, lebo pri plávaní a pobyte vo vode sa zapája posturálne svalstvo a v porovnaní s telesnými cvičeniami na suchu je vo vode vo vyššej miere zaťažovaná horná časť tela.

## 4.2 Lyžiarske kurzy

Nácvik lyžovania v predškolskom veku prebieha najmä formou hry. Rovnako ako pri plávaní významnú úlohu zohráva adaptácia na prostredie. Niektoré deti môžu mať problém s chladom a náročnejším výstrojom. Preto deti lyžovať nenútime, necháme ich viac vykonávať činnosti ako sánkovanie alebo guľovanie, ktoré im pomôžu adaptovať sa na chlad a sneh. Dôležité je, aby deťom zima postupne neprekážala a mohli potom začať s nácvikom samotného lyžovania. Na rozdiel od plávania lyžovanie kladie zvýšené nároky na silu dolných končatín. Učiteľky v materských školách môžu deti systematicky pripravovať, keď vedia, že sa zúčastnia na lyžiarskom výcviku. Základné prípravné cvičenia realizované v interiéri alebo v exteriéri materskej školy by mali byť zamerané na posilnenie dolných končatín. Vhodnými prostriedkami sú behy, skoky, drepy, prípadne dvíhanie nôh v ľahu či sede. Vďaka týmto cvičeniam deti nebudú pociťovať únavu na svahu a budú sa môcť rýchlejšie adaptovať.

Medzi základné lyžiarske zručnosti zaraďujeme:

- chôdzu na lyžiach,
- sklz na lyžiach v rozšírenej stope ,
- obojstranný prívrat (pluh),
- priamy zjazd,
- pády a vstávanie na lyžiach.

Pri lyžovaní dbáme na bezpečnosť, v súčasnosti je podmienkou nosenie lyžiarskej prilby, na ktorú si deti vedia rýchlo privyknúť. V rámci činností na svahu zaraďujeme častejšie prestávky na sánkovanie, guľovanie či stávanie snehuliaka, aby sa deti zregenerovali a načerpali potrebnú energiu na ďalšiu aktivitu.

### **4.3 Korčuľovanie**

Podľa podmienok materskej školy sa môžeme zamerať na korčuľovanie na ľade, najčastejšie realizované prostredníctvom korčuliarskych kurzov alebo na korčuľovanie na kolieskových korčuliach – in-line. Napriek rôznemu prostrediu, kde sa tieto dva typy korčuľovania realizujú, existuje medzi nimi určitá súvislosť. Potvrďuje sa, že v prípade, ak majú deti skúsenosti s jedným typom korčuľovania, vedú si osvojiť druhý typ rýchlejšie. Rozdiel medzi týmito dvoma zručnosťami je najmä v sklze a brzdení. Obidve zručnosti sú však úzko prepojené s dynamickou rovnováhou, a preto jej úroveň ovplyvňuje kvalitu danej zručnosti.

## 5 RIZIKÁ SPOJENÉ S VYKONÁVANÍM VYBRANÝCH TELESNÝCH CVIČENÍ

Dieťa v predškolskom veku samo vyhľadáva rôzne pohybové aktivity a postupne zvláda jednotlivé pohybové zručnosti. Preto nie je vhodné obmedzovať spontánnu aktivitu detí, na druhej strane je dôležité vytvárať podnetné prostredie na ich motorický rozvoj.

Pre riadené pohybové aktivity je dôležité uvedomiť si niektoré riziká, prípadne obmedzenia, ktoré sú dané rastom a vývojom. Domnievame sa však, že pojem „zakázané cvičenia/cviky“ nie je správny, pretože tento termín vedie k zákazu konkrétnych pohybových aktivít a telesných cvičení bez pochopenia ich účinku.

V každom prípade je nevyhnutné venovať pozornosť deťom so zdravotnými problémami, vrodenými alebo získanými, ktoré môžu prinášať významné obmedzenia pohybových aktivít, ako sú napr. astma, nadváha, podváha, obezita a iné. Tieto zdravotné problémy môžu byť dôvodom na vylúčenie konkrétnych pohybových aktivít alebo na obmedzenie ich intenzity či objemu.

U zdravých detí však podporujeme všestranný rozvoj a často deti samy v spontánnych aktivitách skúšajú aj náročnejšie úlohy. V nasledujúcich bodoch sa pokúsime zodpovedať najčastejšie otázky týkajúce sa obmedzenia alebo „zákazu“ vykonávania konkrétnych cvičení pre deti predškolského veku.

### **Nekontrolované záklony hlavou**

Pri riadenej činnosti sa neodporúča zaraďovať záklony hlavou v rámci rozcvičenia opakovane a v rýchlom tempe a v zlej polohe ramien (zdvihnuté ramená). Pri nesprávnom vykonaní hrozí upevnenie chybného držania hlavy a ramien. U menších detí sa neodporúča vykonávať záklony hlavy v stoj, pretože hrozí strata rovnováhy.

V správnom postavení hlavy, to znamená pri vyťahnutí z ramien, je možné záklony vykonávať, stačí však do úrovne pohľadu na strop (nevyvracať oči vzad).

### **Záklony v bedrovej časti, mosty**

Zákazy záklonov trupu sa dlhodobo považovali za dogmu. Je dôležité uvedomiť si, že fyziologická funkcia chrbta predpokladá pohyby vpred a vzad, do strán a rotácií, preto i záklony patria medzi normálne funkcie chrbtice, a to, že sa nebudú vykonávať, nezabráni chybnému držaniu tela.

Záklony môžu byť vykonávané s kontrolou brušných svalov – v ľahu na boku, v kľaku, prípadne v stoj s kontrolou učiteľa.

Škodlivejšie pre správne postavenie chrbtice sú rýchlo vykonávané pohyby vo vzpore kľačmo – mačací chrbát, rýchle prehnutie a ohnutie chrbta, ktoré deti často vykonávajú nesprávnou



technikou. Pri častom zaraďovaní tohto cvičenia nesprávnou technikou hrozí hyperlordóza v driekovej časti.

### **Dlhodobé zotrvanie v jednej polohe alebo postoji**

U detí predškolského veku takmer nevyužívame polohy alebo postoje, ktoré si vyžadujú izometrickú kontrakciu, čiže výdrž v danej polohe. Uprednostňujeme častejšie zmeny polôh, aby deti neboli unavené. Dieťa sa v tomto veku rýchlo unaví, ale i veľmi rýchlo regeneruje. Preto volíme aktivity, v ktorých je možné striedať intenzitu zaťaženie (náročnejšie a menej náročné) alebo účinok cvičenia. Neznamená to však, že musíme po každom cvičení zaraďovať relaxáciu. Stačí, ak nasledujúce cvičenie má mierne odlišný účinok na organizmus dieťaťa ako cvičenie predchádzajúce.

### **Jednostranné zaťaženie**

Jednostranné zaťaženie úzko súvisí s predchádzajúcimi riadkami, ale zameriava sa na dynamickú aktivitu, ktorá je dlhší čas nemenná. Typickým príkladom je opakovanie jednej aktivity, napr. skokov, bez zmeny organizácie alebo náradia či náčinia. Ani zaraďovanie rovnakej aktivity v priebehu určitého obdobia sa nepovažuje za vhodné. Deti v predškolskom veku reagujú dobre na zmeny pri cvičení a naopak rovnaké zaťaženie ich demotivuje a následne sa stráca ich záujem o cvičenie. Odporúčame pri plánovaní pestrosť aktivít, využívanie zaujímavého náčinia a náradia a v neposlednom rade angažovanosť učiteľa pripraviť deťom pohybový zážitok.

### **Nosenie a manipulácia so záťažou**

Pre deti v tomto veku by nemala byť záťaž vyššia ako 10 % hmotnosti tela (15 kg dieťa – 1,5 kg záťaž). Vyššia záťaž môže preťažiť neosifikované kosti, nespevnené kĺby a chrbticu. Na druhej strane v praxi sa často stretávame s opačným problémom, že záťaž je príliš nízka. Pri pozorovaní spontánnych aktivít si môžeme všimnúť, že 5-ročné dieťa nemá problém zodvihnúť alebo uniesť na chrbte svojho rovesníka, t. j. rovnakú hmotnosť. Samozrejme, že pri plánovaní vzdelávacích aktivít takéto cvičenia nezaraďujeme, ale pre porovnanie 1,5 kg predstavuje 1,5 l fľašu vody a zdá sa to byť pre dieťa v tomto veku ťažké.

### **Jednoduché vzpory a visy**

Nevhodné pre deti sú visy a vyťahovanie len za ruky prípadne za nohy počas riadenej aktivity, v prípade spontánnej hry, kde dieťa visí za ruky na preliezačke, sú tieto aktivity

neobmedzené. V prípade riadených aktivít, ak by sme nedodržali správny postup, mohlo by prísť k preťaženiu nespevnených kĺbov, kĺbových puzdier, väzív a svalov.

Odporúčajú sa preto realizovať visy a vzpory zmiešaného charakteru, čiže s oporou pre nohy aj ruky (rebríky, siete, lezecké steny a iné). Pri dvíhaní detí, prenášaní a pridržovaní je vhodné poskytovať pomoc v oblasti panvy, predlaktia, ramien – nielen za ruky či nohy.

### **Neprimerané zväčšovanie kĺbového rozsahu**

Počas riadenej aktivity sa neodporúčajú zaraďovať rozštepky, mosty, prípadne iné polohy v maximálnom rozsahu. V prípade, že ich deti skúšajú samy na základe príkladu alebo ukážky iného dieťaťa, nie je potrebné ich obmedzovať, odradí ich náročnosť alebo bolestivosť cvičenia. Pri ťahovacích alebo strečingových cvičeniach nenútime ísť deti za hranicu bolesti, deti v tomto veku sú ešte dostatočne flexibilné, dôležité je však tento typ cvičení zaraďovať ako kompenzáciu predchádzajúceho zaťaženia.

### **Zoskoky na tvrdú podložku**

Silné nárazy pri doskokoch môžu poškodzovať chrbticu a nosné kĺby. Zoskoky by nemali byť z väčšej výšky, ako je pás dieťaťa a je nutné pri doskoku používať žinenku alebo inú mäkkú podložku. Deti treba viesť k technike správneho doskoku na žinenku, aby pokrčili kolená a „pérovali“. Tým sa zabezpečí rozloženie síl pri doskoku a nárazy na chrbticu nie sú také silné. V tomto prípade sa snažíme usmerňovať deti aj pri spontánnej aktivite, aby si neublížili. Často môžeme vidieť najmä chlapcov, že zoskakujú z neprimeranej výšky (strom, múrik, preliezačka).

### **Rýchle lezenie vo vzpore kľačmo**

Pri rýchlom lezení vo vzpore kľačmo dochádza k úderom kolien o podložku, čím sa môže koleno poraniť. Deti skôr motivujeme k lezeniu vo vzpore drepmo vpred i vzad. Záleží však na frekvencii cvičení v tejto polohe. Objavujú sa neprimerane často skôr ako sprievodný pohyb riekaniiek alebo pesničiek. Spontánne lezenie vo vzpore kľačmo je však dôležitou súčasťou dozrievania symetrického šijového reflexu, a preto ho spontánnej forme neobmedzujeme.

### **Pohybový návyk kľaku sedmo medzi päťami**

Niektoré deti majú sklon k tejto polohe, ktorá prináša riziká vzhľadom na vývoj postavenia kolenných kĺbov počas spontánnych aktivít. Preto i pri spontánnej aktivite sa snažíme deti v tejto polohe usmerňovať a ponúknuť im alternatívu sedu skrížneho skrčmo alebo správneho vykonania kľaku sedmo.

## ZÁVER

Problematika vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb je skutočne veľmi široká a pestrá. V metodike sme sa pokúsili načrtnúť smerovanie tejto oblasti a možné východiská pre tvorbu výchovno-vzdelávacieho procesu v materskej škole. Niektoré oblasti Štátneho vzdelávacieho programu sa nám nepodarilo v plnom rozsahu obsiahnuť, čo však neznamená, že sú menej dôležité. Je to napríklad problematika zdravia ohrozujúcich situácií alebo problematika zdravej výživy. Týmto témam by sme sa radi venovali v ďalšom metodickom materiáli zameranom špecificky na podporu zdravia a zdravého životného štýlu nielen v kontexte s pohybom a telesnými cvičeniami.

Takisto by sme radi v budúcnosti pripravili metodický materiál s odporúčaniami a praktickými príkladmi využitia netradičného náčinia, resp. náčinia, pre ktoré chýba metodická podpora a ktoré je možné využívať v materskej škole na telesné cvičenia a aj týmto spôsobom podporovať u detí záujem o pohyb a športové aktivity.

Veríme však, že i táto predložená metodika ponúkne odbornej, ako aj laickej verejnosti dostatok informácií o vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb a bude inšpiráciou pre učiteľky v rámci ich každodennej práce s deťmi v materskej škole.

## LITERATÚRA

- Bartůněk, D. 2001. *Hry v přírodě s malými dětmi*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-539-3.
- Blahutková, M. 2002. *Psychomotorika pre každého*. Prešov: Rokus, 2002. ISBN 80-89055-24-9.
- Borová, B. 2001. *Míče, míčky a hry s nimi: Soubor her pro děti ve věku od 4 do 9 let*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-538-5.
- Borová, B. a kol. 1998. *Cvičíme s malými dětmi*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-223-8.
- Čechová, I. 2007. *Plavání dětí s rodiči*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-6474-0.
- Dvořáková H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál. 2011. 150 s. ISBN 978-788073-7367-819-7.
- Dvořáková, H. 2001. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Praha: Olympia, 2001. ISBN 80-7033-313-8.
- Dvořáková, H. 2006. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, 2006. ISBN 80-86307-27-1.
- Fosterová, E. et al. 1997. *85 her pro zlepšení kondice dětí*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-177-0.
- Franková, R. 2001. *Zdravotné cviky s riekankou v MŠ*. Prešov: Rokus, 2001. ISBN 80-89055-09-5.
- Guillaud, M. 2006. *Relaxace v mateřské školce*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-162-X.
- Guziová, K. 1999. *Program výchovy a vzdelávania detí v materských školách*. Bratislava: MŠ SR, 1999. ISBN 80-967721-1-2.
- Halmová, N. a kol. 2002. *Pohyb hrou*. Bratislava: AT Publishing, 2002.
- Hermanová, S. 1997. *Psychomotorické hry*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-139-8.
- Hütterová, E. 2004. *Cvičení rodičů s dětmi*. Praha: ČASPV: VIVAS PREPRESS, a. s., 2004. ISBN 80-86586-11-1.
- Junger, J. 2000. *Telesný a pohybový rozvoj detí predškolského veku*. Prešov: PF UPJŠ, 2000. ISBN 80-88885-32-9.
- Keller, S. 1987. *Telesná výchova v materskej škole*. Bratislava: SPN, 1987.
- Kulhánková E. 2007. *Cvičíme pro radost*. Praha: Portál, 2007. 140s. ISBN 978-80-7367-333-8.
- Kutáč, P. 2002. *Cvičíme a hrajeme si na lyžích*. Olomouc: Hanex, 2002. ISBN 80-85783-39-8.
- Payneová, H. 1999. *Kreativní pohyb a tanec*. Praha: Portál, 1999.

Šimonek, J. a kol. 2011. *Metodická príručka telesnej výchovy pre materské školy a 1. stupeň základných škôl*. Bratislava: AT Publishing, 2011. ISBN 978-80-88954-62-0.

Šimonek, J., Veisová, M., Halmová, N 2007. *Pohyb hrou. Cvičenia a hry na rozvoj koordinačných schopností detí predškolského a mladšieho školského veku*, Bratislava: AT Publishing, 2007.

Štátny vzdelávací program ISCED 0 – predprimárne vzdelávanie. Bratislava. MŠ SR, ŠPÚ, 2008. ISBN 978- 80 969407-5-2.

Štátny vzdelávací program pre predprimárne vzdelávanie. 2013. Bratislava: Štátny pedagogický ústav. Dostupné na: <http://www.statpedu.sk/sk/Statny-vzdelavaci-program-pre-predprimarne-vzdelavanie-pripomienky-a-namety.alej>

Volfová, H., Volfová, M. 2009. *Pohybové hrátky v netradiční dny*. Praha: Grada, 2009.

Volfová, V., Kolovská I. 2008. *Předškoláci v pohybu. Cvičíme jako myška, kočka a pejsek*, Praha: Grada, 2008.

Volfová, V., Kolovská I. 2009. *Předškoláci v pohybu 2. Cvičíme jako zajíc, žába a had*, Praha: Grada, 2009.

Volfová, V., Kolovská I. 2011. *Předškoláci v pohybu 3. Cvičíme jako opice a lev*. Praha: Grada, 2011.

Tento edukačný materiál vznikol ako súčasť národného projektu **Vzdelávanie pedagogických zamestnancov materských škôl ako súčasť reformy vzdelávania**.

Všetky práva vyhradené. Toto dielo ani žiadnu jeho časť nemožno reprodukovať bez súhlasu majiteľa práv.