

Zdravie a pohyb

Metodická príručka k vzdelávacej oblasti
Štátneho vzdelávacieho programu
pre predprimárne vzdelávanie
v materských školách

Dana
Masaryková



SPU

ŠTÁTNY
PEDAGOGICKÝ
ÚSTAV

BRATISLAVA
2016

Autor: Mgr. Dana Masaryková, PhD.

Názov publikácie: Zdravie a pohyb

Recenzent: doc. PaedDr. Jana Labudová, PhD.

Vydavateľ: Štátny pedagogický ústav

Rok vydania: 2016

ISBN: 978 – 80 – 8118 – 178 – 8

Obsah

Úvod	3
1 Východiská a ciele vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb	4
2 Organizačné formy cvičení a odporúčania na ich praktickú aplikáciu.....	9
3 Možnosti podpory zdravia a zdravého životného štýlu v materskej škole.....	14
3.1 Podoblasť Zdravie a zdravý životný štýl.....	15
3.2 Podoblasť Hygiena a sebaobslužné činnosti	22
4 Pohybové schopnosti a zručnosti	23
4.1 Podoblasť Pohyb a telesná zdatnosť	29
4.2 Sezónne pohybové aktivity a výcviky.....	33
5 RIZIKÁ SPOJENÉ S VYKONÁVANÍM VYBRANÝCH TELESNÝCH CVIČENÍ	36
Záver	40

ÚVOD

V súvislosti so školskými reformami, ktoré sa v posledných desaťročiach realizovali vo väčšine európskych krajín, i telesná výchova a kurikulum tohto predmetu sa prispôbovali novým cieľom. Podľa prieskumu EUPEA (2010 – 2011) sú najčastejšími cieľmi telesnej výchovy, ktoré sú uvedené v kurikulumných dokumentoch, telesné cvičenie a zdravie, osvojovanie si nových pohybových zručností, sociálny a osobný rozvoj. Vo všeobecnosti je citeľný príklon k zdravotne orientovaným aktivitám a dlhodobým edukačným cieľom, resp. cieľom súvisiacim s kvalitou života, zdravým životným štýlom a podporou zdravia prostredníctvom pohybových aktivít.

Podobný trend bol nastolený aj na Slovensku, kde možno telesnú výchovu po týchto zmenách charakterizovať ako smer pohybovej a zdravotnej koncepcie, čo je naznačené i v názve vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb. Štátny vzdelávací program pre predprimárne vzdelávanie v materských školách (2016) reaguje na tieto koncepcie a ponúka v oblasti Zdravie a pohyb základné témy, ktoré umožnia vytvoriť v tejto oblasti kontinuitu s vyššími stupňami vzdelávania.

Je nevyhnutné si uvedomiť, že v minulosti bol prirodzený a spontánny pohyb každodennou súčasťou života detí a mládeže. Vplyvom zmien v životnom štýle rodičov a následne celej rodiny a komunít sa musíme zamýšľať nad úlohou materskej školy pri podpore správneho psychosomatického a psychomotorického vývinu detí.

Metodická príručka reaguje na zmeny v koncepcii telesnej výchovy, životný štýl detí v súčasnosti a základné východiská vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb. V jednotlivých kapitolách ponúka stručný vstup do problematiky pohybovej inaktivity detí, načrtáva možnosti materskej školy vo vzťahu k podpore zdravia a zdravého životného štýlu. Dôležitou súčasťou metodických odporúčaní sú organizačné formy telesných cvičení spolu s navrhovaným modelom časovej dotácie.

Jadro metodickej príručky tvoria charakteristiky jednotlivých podoblastí spolu s príkladmi telesných cvičení, ktoré je možné aplikovať v edukačných aktivitách. Jednotlivé telesné cvičenia vysvetľujeme z pohľadu ich fyziologického účinku a podčiarkujeme dôležitosť

rešpektovania procesu motorického učenia pri osvojovaní si pohybových zručností. V závere metodической príručky ponúkame stručný prehľad telesných cvičení, ktoré je potrebné vnímať ako rizikové vo vzťahu k predškolskému veku.

1 VÝCHODISKÁ A CIELE VZDELÁVACEJ OBLASTI ZDRAVIE A POHYB

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

V rámci celkového vnímania telesnej výchovy a jej problémov možno sledovať niekoľko oblastí, ktoré sú odborníkmi intenzívne skúmané. Medzi tieto oblasti môžeme zaradiť kvalitnú telesnú výchovu z pohľadu vnímania jej zložiek a definíciu pohybovej gramotnosti ako dôležitého komponentu podporujúceho status telesnej výchovy.

Pohybová gramotnosť a jej definícia sa v posledných rokoch stali významnou súčasťou telesnej výchovy ako jediného predmetu (resp. oblasti), ktorý by sa touto gramotnosťou mal významnejšie zaoberať. Napríklad v Austrálii podľa Keegena et al. (2013) pohybová gramotnosť predstavuje:

1. schopnosť efektívne sa pohybovať,
2. potrebu sa pohybovať,
3. pohybové schopnosti, ktoré podporujú efektívny pohyb,
4. istotu a vieru v zvládnutie športových výziev,
5. schopnosť efektívne spolupracovať v rámci svojho prostredia a s inými ľuďmi.

Whiteheadová (2011) charakterizuje pohybovú gramotnosť ako „základnú a významnú ľudskú schopnosť, ktorá môže byť opísaná ako získaná dispozícia ľudského jedinca zahrňujúca motiváciu, istotu a pohybové kompetencie, ktoré sú základom pre fyzickú aktivitu

ako integrálnu súčasť ľudského života“, a je preto dôležité, že si pohybová gramotnosť získava pozornosť práve vďaka spojitosti s telesnou výchovou. Dôležitosť chápania tohto pojmu súvisí i s cieľmi vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb v predprimárnom vzdelávaní. Len na základe pochopenia dôležitosti pohybovo gramotného jedinca môžeme zmysluplne využiť priestor materskej školy na plnenie cieľov tejto vzdelávacej oblasti.

Telesná výchova ako jedna z výchovných zložiek má v predprimárnom vzdelávaní svoju históriu, hoci v odborných telovýchovných kruhoch sa touto problematikou zaoberalo len niekoľko významnejších autorov (Junger, 2000; Turek, 1999; Turek – Ružbarská, 2007). Dôležitým dokumentom, ktorý ovplyvnil telesnú výchovu v materskej škole, bol Program výchovy a vzdelávania detí v materských školách, ktorý vstúpil do platnosti v roku 1999 ako základný pedagogický dokument pre materské školy. Jeho hlavným cieľom okrem všestranného rozvoja dieťaťa bolo i pochopenie predškolskej výchovy nielen ako prípravy na školu či miesta na odloženie dieťaťa počas pracovných povinností rodičov, ale aj ako kvalitného inštitucionálneho výchovno-vzdelávacieho procesu. Vzdelávacia činnosť sa realizovala najmä prostredníctvom dvoch základných organizačných foriem, a to „zamestnania“ a „didaktických aktivít“. Obsah výchovy a vzdelávania bol rozdelený do výchovných zložiek (telesná, pracovná, prosociálna, rozumová, estetická výchova a i.). Problematika telesnej výchovy bola podrobne rozpracovaná na základe veku v kategóriách 2 – 3 roky, 3 – 4 roky, 4 – 5 rokov a 5 – 6 rokov. Obsah telesnej výchovy bol rozdelený do tematických celkov: zdravotné cviky, chôdza, beh, skok, lezenie, hádzanie, akrobatické cvičenia, hudobno-pohybová výchova, otužovanie, predplavecká výchova, sánkovanie a lyžovanie (Guziová, 1999). Zdôraznené boli i cvičenia neprípustné vzhľadom na predškolský vek, avšak tieto tvrdenia neboli výskumne podložené a stali sa len určitou dogmou pedagógov bez konkrétnych odôvodnení. Telesná výchova sa uskutočňovala v rôznych organizačných formách každodenne: ranné cvičenie, telovýchovné chvíľky, počas pobytu vonku. Ako cieleňá výchovno-vzdelávacia zložka sa realizovala aspoň jedenkrát týždenne vo forme zamestnania alebo didaktickej aktivity. Keďže dokument bol vypracovaný veľmi podrobne, predstavoval zároveň metodickú príručku k výchovno-vzdelávaciemu procesu v MŠ. Z pohľadu telesnej výchovy možno konštatovať, že pedagógovia stále chápali pohybové aktivity len v kontexte s pohybovou hrou a v mnohých prípadoch nepovažovali za dôležité

osvojovanie si nových pohybových zručností či rozvoj konkrétnych pohybových schopností. Dôvodom bola i nedostatočná kvalifikovanosť či pripravenosť pedagógov na realizáciu didakticky náročnejších cvičení, alebo nevhodné materiálne a priestorové zabezpečenie (Masaryková, 2015). Hoci, na druhej strane, základný pedagogický dokument mnohé takéto cvičenia prezentoval.

V roku 2008 sa na Slovensku realizovala reforma školstva, ktorá významne ovplyvnila všetky stupne vzdelávania vrátane predprimárneho. Nový platný dokument vznikol pod názvom Štátny vzdelávací program ISCED 0 – predprimárne vzdelávanie a bol ovplyvnený dokumentmi v EÚ. Predstavoval prvú úroveň dvojúrovňového kurikula a bol záväzným dokumentom na tvorbu školských vzdelávacích programov. Konceptia dokumentu sa významne líšila od predchádzajúceho Programu výchovy a vzdelávania detí v MŠ a stala sa súčasťou mnohých, zväčša kritických diskusií. Filozofia pôvodného dokumentu z roku 2008 bola postavená na tvorivo-humanistickej koncepcii Milénia – Národného programu rozvoja výchovy a vzdelávania v SR (2002) a v strede záujmu tejto koncepcie bolo dieťa ako aktívne sa vzdelávajúci subjekt. Významnú úlohu v dokumente zohrala formulácia kľúčových kompetencií, prostredníctvom ktorých bol koncipovaný profil absolventa. Hoci Európsky referenčný rámec stanovuje osem základných kompetencií (1. komunikácia v materinskom jazyku, 2. komunikácia v cudzích jazykoch, 3. matematická kompetencia a základné kompetencie v oblasti vedy a techniky, 4. digitálna kompetencia, 5. naučiť sa učiť, 6. spoločenské a občianske kompetencie, 7. iniciatívnosť a podnikavosť, 8. kultúrne povedomie a vyjadrovanie), ktoré nezahŕňujú pohybové, motorické alebo inak definované kompetencie týkajúce sa tejto vzdelávacej oblasti, v ŠVP boli definované i psychomotorické kompetencie vzhľadom na vývinové špecifiká predškolského veku. Je dôležité si uvedomiť, že kompetencie nevyjadrujú trvalý stav, ale majú skôr procesuálny charakter a úroveň ich rozvinutia sa prejaví až v každodennom živote. Väčšina autorov sa zhoduje v ich definícii ako určitého súboru zručností, schopností, vedomostí, znalostí alebo kapacity osobnosti, ktoré ovplyvňujú výkon jedinca tak v pracovných funkciách, ako i životných a sociálnych rolách. Podobne interpretuje kľúčové kompetencie aj tím expertov Európskej komisie, avšak tento fakt bol často v praxi mylne interpretovaný a vzhľadom na to, že ŠVP obsahoval i konkrétny „zoznam“ kompetencií (ktoré sa často prekrývali s definíciou výkonového štandardu), učitelia

v MŠ nie vždy správne chápali, čo majú u detí sledovať. Nadobudnutie kompetencií malo byť ovplyvnené aj zmenou vnímania obsahu výchovy a vzdelávania v materskej škole, vychádzajúc z novej štruktúry platného ŠVP.

Štátny vzdelávací program (2008) bol integrovaný do štyroch tematických okruhov: JA SOM, ĽUDIA, PRÍRODA, KULTÚRA. Súčasťou každého tematického okruhu boli vzdelávacie oblasti: Perceptuálno-motorická, Kognitívna a Sociálno-emocionálna. Z opisu programu bolo zrejmé, že materské školy mali problémy zahrnúť všetky súčasti ŠVP vo vlastnom školskom vzdelávacom programe tak, aby zohľadnili všetky dané kritériá a súčasne, aby individualizovali program pre svoju materskú školu. Telesná výchova bola súčasťou všetkých štyroch tematických okruhov, dominantne však okruhu JA SOM. Vzdelávací štandard bol vypracovaný veľmi nejasne, výkonová zložka bola predimenzovaná a naopak, obsahový štandard predstavoval skôr názvy tém. Toto boli hlavné dôvody, prečo sa materské školy v mnohých prípadoch vracali k pôvodnému dokumentu z roku 1999 a tvorba školského vzdelávacieho programu skĺzla do formality. Na druhej strane ako pozitívum bolo vnímané to, že vzdelávací štandard nebol konkretizovaný do vekových kategórií, čím bola umožnená voľnosť realizácie jednotlivých aktivít napríklad aj z pohľadu trvania dochádzky dieťaťa do MŠ (individualizovali sa rozdiely podľa toho, kedy dieťa nastúpilo do MŠ).

Dňa 10. 3. 2015 bol podpísaný ministrom školstva SR nový štátny vzdelávací program pre materské školy. Cieľom inovácie bolo zjednodušiť ŠVP, prispôbiť ho novým požiadavkám, skvalitniť výstupy detí a v neposlednom rade uľahčiť prácu pedagógom. Nová koncepcia ŠVP pre predprimárne vzdelávanie bola postavená na analýze jeho terajšej verzie, zahraničných kurikulárnych dokumentov a bola prispôbená podmienkam na Slovensku. Jednou z hlavných zmien bolo rozdelenie obsahu výchovy a vzdelávania do rovnakých vzdelávacích oblastí ako na vyšších stupňoch vzdelávania, čím sa okrem štrukturálnej homogénosti všeobecného vzdelávania dosiahla kontinuita v danej vzdelávacej oblasti. Na základe výsledkov pilotnej fázy zavádzania iŠVP boli v dokumente urobené potrebné úpravy a dňa 6. júla 2016 bol schválený Štátny vzdelávací program pre predprimárne vzdelávanie v materských školách.

Ako uvádza charakteristika vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb, cieľom tejto oblasti je získať poznatky, vedomosti a skúsenosti súvisiace so zdravím a súčasne si prostredníctvom vhodných telesných cvičení osvojovať nové pohybové zručnosti a zdokonaľovať pohybové schopnosti. Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb je rozpracovaná do troch podoblastí:

- Zdravie a zdravý životný štýl,
- Hygiena a sebaobslužné činnosti,
- Pohyb a telesná zdatnosť.

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

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

zastaranými metodickými príručkami, ktoré niekedy venovali viac pozornosti tzv. „zakázaným cvičeniam“ ako samotnému výchovno-vzdelávaciemu procesu. I v praxi sme sa často stretávali s tým, že učitelia nemali dostatočné vedomosti o tom, prečo sú niektoré cvičenia vhodné alebo nevhodné, ako tento fakt ovplyvňujú individuálne osobitosti detí a k čomu sa majú prikláňať. Rôznorodosť informácií (mnohé z nich nepodložené žiadnymi výskumne dokázanými faktami) ovplyvňovala kvalitu výchovy a vzdelávania v materských školách po desaťročia a špecificky v telesnej výchove sa považovalo za dostatočné, keď sa deti zahrli pohybovú hru alebo ponaháňali na školskom dvore. Inovovaný program by mal práve vďaka novej koncepcii obsahu pomôcť sledovať kvalitu procesu, ktorá sa prejaví na výkone detí.

Inovovaný ŠVP pre materské školy by mal pomôcť učiteľom pri plánovaní výchovno-vzdelávacej činnosti, ale súčasne by mal zabezpečiť konkrétny výstup dieťaťa po absolvovaní materskej školy, ktorý by mal byť zreteľný z jasnej formulácie výkonových štandardov. Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb sa obsahovo nelíši tak významne od Programu výchovy a vzdelávania pre MŠ z roku 1999, smeruje však k zmene organizácie telesných cvičení, ako aj k revízii a inovácii využívanej metodiky pri cvičení. Vzhľadom na nové poznatky a empirické zistenia sa oblasť telesnej výchovy a športu neustále rozvíja, a preto je potrebné zapracovať a aplikovať nové prístupy aj v prostredí materských škôl.

2 ORGANIZAČNÉ FORMY CVIČENÍ A ODPORÚČANIA NA ICH PRAKTICKÚ APLIKÁCIU

Ako bolo spomenuté v predchádzajúcej kapitole, inovovaný ŠVP má blízko k Programu výchovy a vzdelávania v materskej škole. Vzhľadom na nejasné zadefinovanie organizačných foriem v ŠVP z roku 2008, ktoré umožňovali napríklad realizáciu pohybových a relaxačných cvičení kedykoľvek počas dňa, sa v praxi rozptýlilo telesné cvičenie do rôznych foriem, často nebol zrejímavý cieľ cvičenia, aké pohybové zručnosti si má dieťa prostredníctvom cvičení osvojiť alebo aké pohybové schopnosti si má rozvíjať. Tento rozptyl v organizácii cvičenia spôsobil, že v niektorých materských školách zotrvala realizácia pravidelných ranných cvičení, ako i cielených edukačných aktivít, v iných materských školách sa realizovali len pohybovo-relaxačné cvičenia alebo len edukačné aktivity a v niektorých materských školách

postačoval pobyt vonku, kde sa často zamieňala spontánna pohybová aktivita za riadenú aktivitu. Z tohto dôvodu sme pristúpili v inovovanom ŠVP k odporúčaniam, ktoré zabezpečia dostatočný objem pohybovej aktivity v riadenej forme a súčasne budú smerovať k dosiahnutiu cieľov vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb.

Zdravotné cvičenie

Zdravotné (ranné) cvičenie by malo byť každodennou súčasťou režimu dňa. Malo 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 v správnej technike. Na úvod je vhodné deti motivovať v rámci rozohriatia 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 rozohriatia 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 – 5-krát, v prípade, že využívame náčinie, ktoré deti motivuje, môžeme u starších detí pridať počet opakovaní. Dĺžka trvania zdravotného cvičenia by nemala klesnúť pod 10 minút u najmladších detí, u starších detí je to minimálne 20 minút. Jednotlivé cvičenia si môžeme rozvrhnúť v týždňových intervaloch, ale je možné cvičenia obmieňať v prípade, že deti ich 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, na ktorých budú samostatne vykonávať pohybovú úlohu. Po určitom intervale si deti stanovište vymenia.

Pravidelným zaraďovaním zdravotného cvičenia sa vytvára u dieťaťa návyk na cvičenie, 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 osobitú prípravu a je náročnejší na čas.

Charakter zdravotných cvičení je bližšie opísaný v samostatnej kapitole, chceme však upozorniť na dôležitosť správnej techniky pri vykonávaní cvičení najmä s cieľom podpory správneho držania tela. Z tohto dôvodu odporúčame, aby rozsah cvičení zodpovedal kvalite a nie kvantite cvičenia (veľké počty cvičení, ale v nedostatočnej technike).

Telovýchovné chvíľky

Telovýchovné chvíľky zaraďujeme kedykoľvek počas dňa, najčastejšie pri rôznych prestojoch, keď potrebujeme vyplniť čas pri čakaní alebo počas edukačných aktivít, keď nám klesá sústredenosť dieťaťa. Telovýchovné chvíľky slúžia najmä ako psychohygienická prestávka, keď potrebujeme opätovne získať pozornosť dieťaťa. V rámci obsahu telovýchovných chvíľok využívame rôzne lokomočné pohyby vykonávané na mieste (chôdza, beh, skoky, poskoky) alebo striedanie rôznych polôh a postojov (stoj, drep, sed a pod.). Ako telovýchovná chvíľka môže byť využitá i jednoduchá pohybová hra. Trvanie telovýchovných chvíľok je spravidla 3 – 5 minút a ich frekvencia zaradenia počas dňa nie je obmedzená.

Pobyt vonku

Pobyt vonku sa spravidla realizuje každodenne, okrem nepriaznivého počasia, ktoré aj v prípade vhodného oblečenia znemožňuje deťom vykonávať pohybové aktivity vo vonkajšom prostredí. Pri pobyte vonku môžu byť realizované rôzne pohybové hry a telesné cvičenia navodené učiteľkou – môžu, ale nemusia mať riadený charakter. Pri spontánnych aktivitách zabezpečujeme bezpečné prekonávanie prekážok alebo preliezačiek, ale neobmedzujeme deti pri pohybových aktivitách (tak, aby aktivity neohrozovali zdravie

dieťaťa, ale aby súčasne neobmedzovali ich kreativitu). Prechádzky realizované počas pobytu vonku sa snažíme spestriť doplnkovými poznávacími aktivitami alebo náročnejším prírodným terénom. Rovnako využívame prechádzky na rozvoj vytrvalostných schopností, môžeme striedať úseky prekonávané chôdzou a behom. Táto tzv. „hra s rýchlosťou“ vo významnej miere rozvíja bežeckú vytrvalosť, úseky prekonávané chôdzou postupne skracujeme a naopak, úseky prekonávané behom môžeme postupne predlžovať.

Vzdelávacia aktivita

Pri tvorbe a plánovaní vzdelávacích aktivít v oblasti Zdravie a pohyb je nutné rešpektovať niektoré základné kritériá vychádzajúce z fyziologického účinku telesných cvičení. Poznanie fyziologických zákonitostí, didaktických zásad, ako i rešpektovanie individuálnych predpokladov detí sú základným východiskom na realizáciu pohybových aktivít s deťmi predškolského veku. Vzdelávacia aktivita by mala mať charakteristickú štruktúru zohľadňujúcu vyššie uvedené aspekty. Aktivitu zameranú na telesné cvičenia preto delíme na niekoľko základných častí, ktoré majú svoju úlohu pri plnení stanoveného výchovno-vzdelávacieho cieľa: motivácia a rozohriatie (rušná časť), rozcvičenie (prípravná časť), hlavná časť a záverečná časť.

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

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

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

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

V záverečnej časti by sme sa mali zamerať najmä na kompenzáciu zaťaženia, t. j. v prípade, že sme v hlavnej časti realizovali kondične náročné cvičenia, v záverečnej časti by sme mali zaradiť cvičenia, ktoré majú relaxačný alebo naťahujúci charakter. Naopak, v prípade, že hlavná časť bola statickejšia (napr. nácvik novej zručnosti alebo rozvoj rovnováhových schopností), môže mať záverečná časť i dynamický charakter, napr. je možné využiť zaujímavú pohybovú alebo rytmickú hru. Dôležitou súčasťou tejto časti je i zhodnotenie aktivity a sebahodnotenie. Jej trvanie je do 20 % celkového času aktivity.

Pre jednotlivé vekové kategórie upravujeme i celkové trvanie vzdelávacej aktivity. V nižších vekových kategóriách využívame prevažne hry a cvičenia nenáročné na organizáciu, naopak, vo vyšších vekových kategóriách sa zameriavame na kvalitu pohybovej zručnosti a využívame rôzne metódy organizácie. V najstaršej vekovej kategórii by sme sa postupne mali približovať k trvaniu aktivity 40 – 45 minút.

3 MOŽNOSTI PODPORY ZDRAVIA A ZDRAVÉHO ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU V MATERSKEJ ŠKOLE

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

Aktivity zaradované v rámci vzdelávacej podoblasti Zdravie a zdravý životný štýl by mali nielen prezentovať deťom dôležitosť zdravej výživy alebo pravidelného pohybu, ale podnecovať ich k uvedomeniu si hodnoty zdravia a významu starostlivosti o svoje zdravie. Zameranie takejto aktivity si môžeme uviesť na príklade výkonového štandardu: „uvádza, prečo je pohyb dôležitý pre zdravie človeka“. Cieľom aktivít, ktoré budú smerovať k naplneniu tohto štandardu, by nemalo byť vysvetľovanie významu pohybu pre zdravie v zmysle prednášky, ale vytvorenie aktivít, ktoré budú nabádať deti k uvedomeniu si dôležitosti pohybu pre svoje zdravie. Príkladom môže byť zisťovanie pulzovej frekvencie v pokoji a počas pohybu, kde dieťa zistí rozdiel medzi „pomalým“ pulzom v pokoji a „rýchlym“ pulzom v pohybe. Učiteľka môže na tomto príklade vysvetliť, že vďaka pravidelnému pohybu sa môže znížiť pulzová frekvencia počas pohybu, čo pomáha šetreniu srdca. Iným príkladom aktivity môže byť zameranie sa na správne držanie tela. Učiteľka rozdelí deti na dve skupiny, pričom jedna skupina dostane obrázky so správnym držaním tela a druhá skupina dostane obrázky s chybným držaním tela. Deti, ktoré majú obrázky s chybným držaním tela (stoj, sed, kľak, ľah a pod.), majú za úlohu napodobniť polohu na obrázku aj s prezentovanou chybou. Úlohou druhej skupiny je nájsť svojho dvojníka a napraviť spoločne polohu podľa obrázka tak, aby bola správna. Potom sa môžu skupiny

vymeniť, prípadne učiteľka vymení obrázky jednotlivých polôh medzi deťmi. Prostredníctvom tejto aktivity si deti dokážu lepšie zapamätať rozdiely medzi správnym a chybným držaním tela a pri upozornení učiteľky budú vedieť lepšie reagovať. Aktivita je tiež prostriedkom na uvedenie si dôležitosti aktívnej svalovej práce pri udržiavaní správneho držania tela v rôznych polohách.

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

3.1 Podoblasť 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 k tomu, ako je potrebné sa v danej situácii zachovať (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 typicky zdravých, resp. nezdravých potravín, pretože vieme, že rozličné výskumy v súčasnej dobe rôznym spôsobom (ne)odporúčajú konzumáciu konkrétnych potravín (napr. mlieko, rastlinné maslo, chlieb a iné). Deti by mali byť podnecované ku konzumácii dostatočného množstva ovocia a zeleniny, je možné predstaviť formu výživovej pyramídy, 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. Očakáva sa preto, 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.

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“, čo však nebolo explicitne vyjadrené, ich hlavným cieľom bolo najmä využívať dýchacie, relaxačné, natáhovacie a iné zdravotné cvičenia na podporu správneho držania tela, správneho dýchania pri cvičení a súčasne osvojovať si základné postoje a polohy trupu a končatín v správnej technike. 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.

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. Natahovacie a kompenzačné cvičenia,
4. Cvičenia na podporu správneho držania tela,
5. Posilňovacie cvičenia.

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 vzadu na podložku, na brucho položiť krúžok alebo vrchnák od PET fľaše (príp. akýkoľvek iný malý predmet). Najprv v ľahu dieťa dýcha do brušného priestoru (pozoruje, ako sa nadvihuje predmet na bruchu) 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 prehĺbuje 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.

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 vzadu 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 sa uvoľniť. 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 prostredníctvom nich neprerušujeme. Mali by mať samostatnú časovú dotáciu v rámci cvičenia. Taktiež je vhodné zaraďovať relaxačné cvičenia pred poobedňajším oddychom alebo v záverečnej časti hlavných vzdelávacích aktivít v oblasti Zdravie a pohyb.

Naťahovacie a kompenzačné cvičenia

Naťahovacími a kompenzačnými cvičeniami dosahujeme optimálnu dĺžku svalov, čím sa vyhýbame skráteniu svalov a ich preťaženiu. Rozsah pohybu, ktorý je možné dosiahnuť, závisí vo veľkej miere od pružnosti a elasticity svalov a väzivových tkanív. Deti predškolského veku sú prirodzene pohyblivé a ohybné. Je však dôležité u nich podporovať pohyblivosť vhodnými telesnými cvičeniami. Zaraďujeme preto jednoduché strečingové cvičenia, nenútime však 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 metodologickej prípravy je možné zaraďovať i cvičenia na báze jogy, je však 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 – 5-krát.

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

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

Cvičenia na podporu správneho držania tela

Správne držanie tela je predpokladom na 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 faktom 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 i odstrániť. Dôležité je uvedomiť si, že takáto odchýlka existuje, a včas ju vedieť diagnostikovať. Je zrejmé, že v smere diagnostikovania odchýlok sú kompetentní pediatri či ortopédi, avšak vzhľadom na čas, ktorý trávia deti v materskej škole, a formy aktivít, ktorých sa deti zúčastňujú, majú práve učiteľky možnosť takého odchýlky odhaliť.

Správnemu držaniu tela sa musí každý človek naučiť, a to už v tom období, keď je človek tvarovateľný, 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 pre 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.

Najčastejšie odchýlky v držaní tela sú:

- 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 chôdza špičkami k sebe, a naopak, pri vybočení chodidiel sa vyhýbame cvičeniam, kde špičky chodidiel smerujú od seba. Vo všeobecnosti platí, že sa pri cvičení zameriavame na posilnenie posturálnych svalov, a to najmä brušného a chrbtového svalstva.

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

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. Zámerne preto 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 najrôznorodjším obsahom. Vyhýbame sa výdrži 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 vzpriam. 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.

3.2 Podoblasť Hygiena a sebaobslužné 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 použitiu 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 materskej 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 mnohokrát 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 tiež venovaná základným sebaobslužným činnostiam, ako sú obliekanie, vyzliekanie, obúvanie, zaväzovanie šnúrok. V štátnom vzdelávacom programe sú naformulované konkrétne evaluačné otázky, ktoré smerujú k overeniu si týchto základných sebaobslužných činností, ako 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 štandardmi priamo súvisia. Všetky činnosti v obsahu tejto podoblasti sú zväčša každodennou súčasťou režimu v materskej škole. Je však možné ich ciele 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 sebaobslužné 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 rodičia často z dôvodu šetrenia času dieťaťu pomáhajú, a tým potláčajú jeho samostatnosť.

Pri podpore sebaobslužných činností detí motivujeme tiež súťažiením medzi sebou navzájom, napr. kto sa najrýchlejšie vyzlečie alebo prezlečie. 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, kde 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 nevyhnutné opakovanie a precvičovanie a v prípade, že rodičia alebo učitelia deťom pomáhajú, mnohé z nich si tieto zručnosti dostatočne neosvoja.

4 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI A ZRUČNOSTI

Osvojovanie si pohybových zručností v predškolskom veku

Osvojovanie si základných pohybových zručností patrí k hlavným cieľom vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb v materskej škole. Proces osvojovania si pohybových zručností prebieha prostredníctvom motorického učenia. Motorické učenie má niekoľko fáz, ktoré predstavujú vývoj osvojovania a upevňovanie pohybových zručností (Belej, 1994). Tento vývoj neprebieha rovnomerne, osvojovanie si pohybových zručností má svoje pomalšie a rýchlejšie obdobie, závisiace aj od veku dieťaťa.

Motorické učenie výrazne ovplyvňujú procesy biologického zrenia organizmu, ktoré sú ovplyvnené vonkajšími podmienkami v ontogenéze a naopak, procesy učenia významne ovplyvňujú biologické zrenie organizmu. Prostredníctvom adaptácie sa človek iba prispôsobuje vonkajšiemu prostrediu, v ktorom sa nachádza. Predpokladom osvojovania si pohybových zručností a návykov sú pohybové schopnosti. Osvojovanie si pohybových zručností a návykov je však podmienkou ďalšieho rozvoja pohybových schopností. Je to vzájomne podmienený proces, hoci je v určitých etapách relatívne špecializovaný (Belej,

2001). Motorické učenie je plynulým procesom, rozdeleným na štyri fázy, ktorých postupnosť musí byť vždy zachovaná.

V prvej fáze motorického učenia sa dieťa oboznamuje s danou pohybovou činnosťou prostredníctvom zmyslových orgánov. Oboznámenie vykonáva učiteľka opisom a ukážkou. Nie je nevyhnutné, aby ukážku cvičenia vždy realizovala učiteľka. Dôležité je, aby ukážka bola vykonaná správne, bez chýb. Je preto možné využívať v tejto fáze kinogramy, videozáznamy, výklady alebo prezentácie. Na základe oboznámenia si deti vytvárajú predstavu o pohybovej činnosti. Potom nasledujú prvé praktické pokusy, pri ktorých sú mimoriadne dôležité inštrukcie učiteľky, ktoré napomáhajú spresniť pohyb a motivovať dieťa k ďalším opakovaniam. Táto fáza sa nazýva **generalizáciou**. Jej typickými znakmi sú nekoordinované a neefektívne pohyby, deti zväčša zapájajú do činnosti i nepotrebné svalstvo pre danú aktivitu.

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

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

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

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

Rozvoj pohybových schopností v predškolskom veku

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

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

V súčasnosti existuje viacero kategorizácií pohybových schopností, podľa Moravca (2004) rozlišujeme kondičné, koordinačné a hybridné schopnosti. Kondičné schopnosti zahrňujú silu a vytrvalosť, v minulosti sa k nim priradzovala aj rýchlosť, ale vzhľadom na jej špecifickosť ju

v súčasnosti zaraďujeme do hybridných schopností. Pri koordinačných schopnostiach rozlišujeme rovnováhu, orientáciu, kinestetickú diferenciáciu, reakciu a rytmus. V materských školách sú zväčša zahrnuté všetky zložky, aj keď mnohokrát učiteľky nevedia, aká schopnosť sa daným cvičením rozvíja. Tento fakt sa môže potom prejavovať v tom, že rozvoj niektorých schopností dominuje a naopak, na niektoré schopnosti sa zabúda. Ak chceme podporiť harmonický rozvoj dieťaťa prostredníctvom cvičenia, musíme vedieť, aký cieľ má konkrétne cvičenie, a súčasne mať predstavu o jeho účinku na organizmus.

Rozvoj sily u detí predškolského veku

Rozvoj silových schopností u detí predškolského veku súvisí najmä s posilňovaním svalstva končatín, brušného a chrbtového svalstva. Cvičenia zaraďované na rozvoj sily v tomto veku musia mať dynamický charakter, nevhodné sú cvičenia statického charakteru, ako napr. výdrže v určitých polohách (dlhotrvajúce visy, vzpory alebo držania). Vhodné je obmieňať cvičenie prostredníctvom pestrosti náčinia alebo organizácie cvičenia. Vzhľadom na to, že najlepšie je rozvinutá v tomto veku sila dolných končatín, cielene by mali silové cvičenia smerovať k posilneniu horných končatín a svalov brucha a chrbta. Najmenej rozvinuté je v tomto veku práve brušné svalstvo, ktoré si vyžaduje zvýšenú pozornosť. V prípade nedostatočného zaraďovania cvičení na posilnenie brušného svalstva sa zvyšuje riziko chybného držania tela. Posilňovacie cvičenia môžeme rozdeliť do štyroch základných skupín:

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

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

Rozvoj rýchlosti u detí predškolského veku

Rýchlosť je schopnosť vykonávať pohyb celým telom alebo jeho časťami čo najväčšou rýchlosťou. Ako senzitívne obdobie rozvoja rýchlosti vnímame mladší školský vek, keďže vývin CNS významne ovplyvňuje rozvoj rýchlostných a koordinačných schopností. V predškolskom veku sa však snažíme zaraďovať cvičenia, ktoré majú rýchlostno-koordinačný charakter, prostredníctvom ktorých následne deti získavajú predpoklady na lepší rozvoj rýchlosti v staršom veku. Medzi základné pohybové prostriedky na rozvoj rýchlosti môžeme zaradiť:

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

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

Rozvoj vytrvalosti v predškolskom veku

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

- súvislú metódu (súvislé, neprerušované vykonávanie pohybu – napr. turistika),
- intervalovú metódu (striedanie zaťaženia a oddychu s primeraným intervalom),

- fartlek (striedanie rýchlosti chôdze alebo behu).

Pri výbere prostriedkov na rozvoj vytrvalosti vyberáme také formy pohybovej činnosti, ktoré sú pre deti prirodzené a nevyžadujú si náročné sústredenie sa pri jej vykonávaní. Odporúčame preto ako najefektívnejšie prostriedky zaradiť chôdzu, prípadne beh, bicyklovanie, kolobežkovanie, plávanie, resp. pobyt a pohyb vo vodnom prostredí, prípadne iné formy vytrvalostných aktivít.

Rozvoj koordinácie v predškolskom veku

Základným predpokladom na rozvoj koordinácie je zámerne a opakovane poskytovať deťom príležitosti, v ktorých sa musia vyrovnávať s rôzne zložitou a po koordinačnej stránke náročnou činnosťou. Rozvoj koordinačných schopností môžeme rozčleniť do viacerých etáp. Na začiatku ide najmä o spresňovanie pohybovej koordinácie a orientácie v priestore, pričom dôležitá je presnosť cvičenia a nie jeho rýchlosť. V ďalšej etape sa zameriavame na skracovanie času, za ktorý je činnosť vykonaná pri zachovaní presnosti pohybu, a tým sa snažíme dosiahnuť vyššiu efektívnosť cvičenia. V poslednej etape rozvoja koordinačných schopností môžeme hovoriť o rýchlom a efektívnom vykonaní pohybu v stále sa meniacich podmienkach.

Podľa Šimoneka (2002) delíme koordinačné schopnosti na:

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

Pri plánovaní vzdelávacích aktivít by sme mali zohľadňovať štruktúru koordinačných schopností a vytvárať také aktivity, ktoré budú primerane rozvíjať všetky koordinačné schopnosti. Viacerí autori (Šimonek, 1998; Argaj, 2001; Halmová a kol., 2007) sa zhodujú na základných zásadách, ktoré by mali byť dodržiavané pri rozvoji koordinácie:

- používať bohatý zásobník cvičení, hier a činností,
- cvičenia realizovať v menšom počte sérií a opakovaní, v rôznych obmenách, meniť prostredie, hmotnosť používaného náčinia,

- využívať väčší počet hier a činností vykonávaných kratšiu dobu,
- vysoko účinné sú komplexné cvičenia vykonávané na základe napodobňovania alebo pohybovej motivácie,
- preferovať herné a súťaživé formy, pričom cvičenie treba striedať s primeraným odpočinkom, interval odpočinku by mal byť dostatočný, aby sa vylúčili možné poruchy v koordinácii pohybov detí v dôsledku únavy,
- koordinačné cvičenia majú byť svojou štruktúrou blízke pohybovej alebo športovej hre,
- cvičenie, ktoré dieťa dokonale zvládne, prestáva byť prostriedkom rozvoja koordinačných schopností,
- uplatňovať opakovaciu metódu,
- vykonávanie koordinačných cvičení vyžaduje maximálnu koncentráciu pozornosti, trpezlivosť a snahu vykonávať cvičenia rýchlo a presne.

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

4.1 Podoblast' 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 neprečenovali štandardné schopnosti a predpoklady detí navštevujúcich MŠ.

Základné lokomócie

Zvládnutie základných lokomócií je predpokladom na 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.

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 je materská škola vybavená rôznym náčiním, je však vhodné využívať i stuhy, tyče, kruhy, obruče a pod. Ako sme už spomínali pri zdravotných cvičeniach, rovnaký účinok cvičenia môžeme dosiahnuť 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.

Jednoduchá akrobacia

Jednoduché akrobatické cvičenia sa zameriavajú najmä na rozvoj rovnováhy, orientácie a reakcie a z kondičných schopností je to najmä rozvoj sily. Pri rovnováhových cvičeniach môžeme rozlišovať cvičenia na rozvoj statickej a dynamickej rovnováhy. Prostriedky na rozvoj statickej rovnováhy sú najmä cvičenia ako stoj na jednej nohe, váha predklonomo (lastovička) a pod. Naopak, na rozvoj dynamickej rovnováhy využívame chôdzu, prípadne beh po vyvýšenej rovine, ako je lavička alebo menšia plocha opory kladinka. V súčasnosti sú obľúbené najmä cvičenia s využitím balančných pomôcok, ako napr. balančné dosky a disky, taktilné disky, balančné dráhy a iné.

Druhou kategóriou akrobatických cvičení sú zmeny polohy hlavy a trupu, polohy strmhlav a rotácie. Najčastejšími cvičeniami sú cvičenia zamerané na prevaly v bočnej rovine (váľanie

sudov) alebo v predozadnej 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. Taktiež je dôležité si uvedomiť, že deti vo veku 5-6 rokov sú optimálne disponované na osvojenie si týchto jednoduchých akrobatických zručností.

Pred samotným nácvikom napríklad kotúľa vpred s deťmi absolvujeme prípravné cvičenia, ktorých zvládnutie bude vytvárať predpoklad na samotný kotúľ. Medzi základné prípravné cvičenia zaraďujeme 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 dopomocou 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 na samotný kotúľ. Východiskové postavenie na samotný kotúľ vychádza z dispozícií dieťaťa, ak je dieťa nižšieho veku a má aj nižšie ťažisko, môže kotúľ vykonávať z podrepu. U vyšších detí odporúčame ako východiskovú polohu drep.

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, často sa však 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 diferenciaciou hudobných prostriedkov (danou rôznym dynamickým stupňom, harmonickou odlišnosťou), zatiaľ čo pohybový rytmus je daný vzájomnými vzťahmi dĺžok pohybových fáz v súvislom pohybovom úseku a diferenciaciou 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.

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 aj u detí v materskej škole. Sú to formy aeróbných cvičení, ako aerobik pre deti, zumba, trampolíny a iné. Pri správnej metodologickej príprave odporúčame využitie týchto foriem ako doplnok ku tradičným formám pohybovo-rytmickej prípravy.

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 najrozsiahlejšie spracované 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 uskutočniť nápravu. Deti sa vedia veľmi rýchlo prispôbiť, a ak im raz umožníme pravidlá porušiť, len veľmi ťažko budeme deti presvedčať o ich význame. Súčasťou diskusie môže byť aj jednoduché vysvetlenie pravidiel fair-play a súťaženia. Deti by sa mali naučiť chápať, že prehra, ako aj 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.

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 (Blahutková, 2002).

Ide o vyrovnanie biologických potrieb človeka s duševným pokojom, uspokojujúcim postavením v kolektíve a spoločnosti, ktoré človeku pomáhajú v osobnom raste, rešpektuje individuálne rozdiely v cieľoch aj prostriedkoch života a zodpovedá založeniu 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 týchto hier zúčastnia. Základné pomôcky pri psychomotorických cvičeniach sú padák, molitanová lopta, deky, noviny, balančné pomôcky (chodúle, rolovacia doska s valcom), rôzne podložky či vrchnáky od PET fľaší.

4.2 Sezónne pohybové aktivity a výcviky

V súčasnosti viaceré športové metodiky odporúčajú začať s nácvikom zručností ako bicyklovanie, korčuľovanie, plávanie a lyžovanie práve v predškolskom veku, optimálny vek je 5-6 rokov. Tento vek sa ukazuje v mnohých výskumoch ako najvhodnejší a úspešnosť osvojenia 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 položenie 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.

Plavecké výcviky

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 výcviku v materskej škole nie je nevyhnutne naučiť deti plávať, ale poskytnúť im možnosť osvojiť si základné plavecké 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 na 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, ako 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. Plávanie má nezanedbateľný vplyv na správne držanie tela, pretože 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.

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 s náročnejším výstrojom. Preto deti lyžovať nenútime, necháme ich viac

vykonávať činnosti ako sánkovanie alebo guľovanie, ktoré im pomôžu sa na chlad a sneh adaptovať. Dôležité je, aby deťom chlad postupne neprekážal 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 deti zúčastnia lyžiarskeho 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 v 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),
- zjazd priamy,
- pády a vstávanie na lyžiach.

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

Korčuľovanie

Podľa podmienok materskej školy sa môžeme zamerať na korčuľovanie na ľade, najčastejšie realizované prostredníctvom korčuliarskych kurzov, alebo na korčuľovanie na kolieskových korčuliach – inline. 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, vedia 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. Rovnako ako pri lyžovaní, i v prípade korčuľovania môžu učiteľky pred výcvikom zaradiť počas

vzdelávacích aktivít cvičenia zamerané na rozvoj dynamickej rovnováhy a sily dolných končatín.

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 pozornosť je nevyhnutné venovať 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 neodporúčajú 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 neodporúčajú vykonávať záklony hlavy v stoji, pretože hrozí strata rovnováhy.

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

Záklony v bedrovej časti, mosty

Zákazy pohybu 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 za kontroly brušných svalov – v ľahu na boku, v kľaku, prípadne v stoji s kontrolou učiteľa.

Škodlivejšie na správne postavenie chrbtice sú rýchlo vykonávané pohyby vo vzpore kľačmo – mačací chrbát, rýchle prehnutie a ohnutie chrbta, ktoré deti často vykonávajú v nesprávnej technike. Pri častom zaraďovaní tohto cvičenia v nesprávnej technike hrozí hyperlordóza v drierkovej 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 v tomto veku sa rýchlo unaví, ale i veľmi rýchlo regeneruje. Preto volíme aktivity, v ktorých je možné striedať intenzitu zaťaženia (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. Taktiež 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 na 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 na nohy aj ruky (rebríky, siete, lezecké steny a iné). Pri dvíhaní detí, prenášaní a pridržovaní je vhodné poskytovať pomoc v oblasti panvy, predlaktia, ramien – nie len 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 naťahovacích alebo strečingových cvičeniach nenútime deti ísť za hranicu bolesti. Deti v tomto veku sú ešte dostatočne flexibilné, dôležité je však tento typ cvičení zaraďovať na 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 používať pri doskoku 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 v spontánnej forme ho 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

Komplexnosť problematiky vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb si vyžaduje neustálu metodickú podporu pre začínajúce učiteľky, ako aj pre učiteľky s dlhodobou praxou. Problematika zdravia a telesnej výchovy sa stále vyvíja a na úspešné nastavenie výchovno-vzdelávacieho procesu je potrebné na tento vývoj reagovať. Uvedený metodický materiál nemá ambíciu komplexne obsiahnuť takú širokú problematiku, ale ponúka inšpiráciu a východiská na možné zmeny v praxi.

Jeden zo záväzkov, ktorý vyplýva z požiadavky na úspešnú implementáciu inovovaného štátneho vzdelávacieho programu do praxe, je určite poskytnutie metodickej podpory, či už vo forme metodických príručiek a metodických listov, alebo vo forme seminárov a praktických cvičení, ktoré umožnia učiteľkám zdokonaľovať sa v jednotlivých vzdelávacích oblastiach.

V blízkej budúcnosti by sme radi pripravili materiál špecificky zameraný na zdravotné cvičenia, ktorý by uľahčil učiteľkám výber cvičenia, bez zbytočnej neistoty. Rovnako uvažujeme nad prípravou materiálov pre jednotlivé pohybové zručnosti, so zameraním na špecifické telovýchovné náčinie a náradie, ktoré je pre deti motivujúce a zábavné.

Veríme, že sa nám podarí naplniť očakávania učiteliek v praxi a spoločne dosiahneme s deťmi výsledky, ktoré budú kľúčové pre ich ďalší rozvoj na vyšších stupňoch vzdelávania.

Zoznam použitej a odporúčanej literatúry

- Antala, B. – Labudová, J. 2011. Health and Healthy Life Style as a Part of Physical Education Curriculum in Slovak Schools. In: *Healthy Active Life Style and Physical Education*. Bratislava : END, s. r. o., Topoľčianky.
- Argaj, G. a kol. 2001. *Pohybové hry*. 2. vydanie. Bratislava : Univerzita Komenského, 2001.
- Belej, M. 1994. *Motorické učenie*. Prešov : PF UPJŠ v Košiciach, 1994.
- Belej, M. 2001. *Motorické učenie*. Prešov : SVSTVŠ a FHPV PU v Prešove, 2001.
- Blahutková, M. 2002. *Psychomotorika pre každého*. Prešov : Rokus, 2002. ISBN 80-89055-24-9.
- EUPEA. [online] Dostupné na internete: <http://www.eupea.com/>
- Guziová, K. 1999. *Program výchovy a vzdelávania detí v materských školách*. Bratislava : MŠ SR, 1999.
- Hartl, P. – Hartlová, H. 2002. *Psychologický slovník*. Praha : Portál, 2002. 774 s.
- Junger, J. 2000. *Telesný a pohybový rozvoj detí predškolského veku*. Prešov : PF UPJŠ, 2000. ISBN 80-88885-32-9.
- Keegan, R. J. – Keegan, S. L. – Daley, S. – Ordway, C. – Edwards, A. 2013. *Getting Australia moving: establishing a physically literate and active nation (game plan)*. University of Canberra: Australia. [online] Dostupné na internete: <http://www.canberra.edu.au/researchrepository/items/50f8c79c-2aca-a83f-ae8-254288c36220/1/>
- Labudová, J. 2012. *Teória zdravia a podpora zdravia*. Bratislava : Vydavateľstvo UK, 2012. 180 s.
- Lednický, A. – Doležajová, L. 2011. Porovnanie všeobecnej pohybovej výkonnosti športujúcich chlapcov v rokoch 1986 a 2010. In: *Atletika 2011*. Bratislava : ICM AGENCY, 2011.
- Lednický, A. – Doležajová, L. 2011. Porovnanie všeobecnej pohybovej výkonnosti športujúcich dievčat s odstupom 25 rokov. In: *Atletika 2011*. Bratislava : ICM AGENCY, 2011.

- Masaryková, D. 2015. *Súčasnosť a perspektívy telesnej výchovy na Slovensku a v zahraničí*. Trnava : Typi Universitatis Tyrnaviensis, spoločné pracovisko Trnavskej univerzity v Trnave a VEDY, vydavateľstva Slovenskej akadémie vied, 2015. 66 s.
- MŠ SR. 2002. *Milénium: Národný program výchovy a vzdelávania v Slovenskej republike na najbližších 15 – 20 rokov*. Bratislava : Iris, 2002.
- Ružbarská, I. – Turek, M. 2007. *Kondičné a koordinačné schopnosti v motorike detí predškolského a mladšieho školského veku*. Prešov : PU v Prešove, FŠ, 2007.
- Šimonek, J. 2002. *Model rozvoja koordinačných schopností v dlhodobej športovej príprave v športových hrách*. Bratislava : SVSTVŠ a KTVŠ PF UKF, 2002. 168 s.
- Šimonek, J. – Zrubák, A. 2000. *Základy kondičnej prípravy v športe*. Bratislava : UK, 2000.
- Šimonek, J. *Hodnotenie a rozvoj koordinačných schopností 10- – 17-ročných chlapcov a dievčat*. Nitra : UKF, 1998. 60 s. ISBN 80-88901-25-1.
- Štátny vzdelávací program ISCED 0 – predprimárne vzdelávanie. 2008. Bratislava : MŠ SR, ŠPÚ, 2008.
- Štátny vzdelávací program pre predprimárne vzdelávanie. 2015. Bratislava : Štátny pedagogický ústav. [online] Dostupné na internete:
http://www.statpedu.sk/files/documents/inovovany_statny_vzdelavaci_program/ms/%C5%A1vp_materske_skoly.pdf
- Štátny vzdelávací program pre predprimárne vzdelávanie v materských školách, 2016. [online]. Bratislava: ŠPÚ. Dostupné na internete:
<http://www.statpedu.sk/clanky/statny-vzdelavaci-program/svp-pre-materske-skoly>
- Turek, M. 1999. *Telesný vývin a pohybová výkonnosť detí mladšieho školského veku*. Prešov : SVSTVŠ, PF PU Prešov, 1999. 111s.
- Whitehead, M. 2011. *Questions answered on Physical Literacy*. [online] Dostupé na internete: <http://www.physical-literacy.org.uk/what-is-physical-literacy-FAQ.pdf>.
- Zapletalová, L. a kol. 2011. *Sekulárny trend v ukazovateľoch telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti 11- – 18-ročnej školskej populácie na Slovensku*. Bratislava : Peter Mačura – PEEM, 2011.