



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

**Bc. Ľudmila Bagínová
a kolektív**

POHYBOVÉ HRY, AKTIVITY A CVIČENIA DETÍ PREDŠKOLSKÉHO VEKU

2013

Obsah:

Úvod	3
1. Telovýchovné názvoslovie	4
1.1 Pohyby.....	5
1.2 Postoje	7
1.3 Kľaky.....	8
1.4 Sedy	8
1.5 Ľahy.....	9
1.6 Podpory	9
1.7. Neprípustné (nevhodné) cviky	10
2. Edukačné aktivity zamerané na pohybové schopnosti a fyzický vývoj detí predškolského veku.....	11
2.1 Edukačné aktivity so zameraním na pohyb	11
2.2 Pohybové a relaxačné cvičenia.....	14
2.3 Telovýchovné chvíľky.....	16
2.4 Pobyt vonku.....	16
2.5 Športovo-záujmové činnosti.....	17
2.6 Doplnkové aktivity materskej školy	17
3. Metodika zdravotných a dýchacích cvičení	21
3.1 Dychové, relaxačné, zdravotné a iné cvičenie	22
3.2 Zostava cvikov na fitlopte	33
3.3 Cvičenie na rebrinách.....	35
3.4 Iné cvičenia – problematika plochých nôh.....	37
3.5 Jogové cvičenie	38
4. Pohybové hry v MŠ	44
4.1 Zdravotný význam pohybových hier.....	44
4.2 Pohybové hry detí predškolského veku.....	46
5. Cviky pri chorobách horných dýchacích ciest.....	66
6. Ďalšie námety pohybových a relaxačných cvičení.....	76
6.1 Motivované cvičenia detí predškolského veku	76
6.2 Cvičenie 4- až 5-ročných detí.....	82
6.3 Cvičenie 5- až 6-ročných detí.....	85
Záver.....	91
Použitá literatúra	93

Úvod

Pohybová výchova v predškolskom období tvorí základ zdravého, všestranného rozvoja osobnosti dieťaťa. Mala by byť jedným z prostriedkov, ktorý zabezpečuje svojím špecifickým zameraním pôsobenia na dieťa a zdokonaľuje ho po stránke fyziologickej, motorickej, koordinačnej, kognitívnej, emocionálnej, psychologickkej a sociálnej, čím prispieva k upevňovaniu zdravia, k zvyšovaniu telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti.

Telesnú výchovu chápeme ako významnú zložku výchovy, jednu z foriem športu i ako cieľavedomý intencionálny proces transferu, osvojovania a ďalšieho rozvíjania hodnôt športu. V procese vyučovania telesnej výchovy ide o cieľavedomé telesné, funkčné, pohybové zdokonaľovanie detí a mládeže, upevnenie zdravia, zvyšovanie telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Funkciou telesnej výchovy je predovšetkým učenie pohybom, rozvoj pohybových predpokladov, ako aj výchova človeka.

Telesná výchova je rozpracovaná v Štátnom vzdelávacom programe ISCED 0 do jednotlivých tematických okruhov a vzdelávacích oblastí, pozostávajúcich z obsahových a výkonových štandardov zameraných na zdravotné cviky, chôdzu, beh, lezenie, hádzanie, akrobatické cvičenia, hudobno-pohybovú výchovu, otužovanie detí, predplaveckú prípravu, sánkovanie a lyžovanie.

V organizácii života dňa v materskej škole má telesná výchova a plnenie jej štandardov podstatný význam a uskutočňuje sa prakticky každodenne.

Štátny vzdelávací program na úrovni ISCED 0 (predprimárne vzdelávanie) definuje hlavný cieľ predprimárneho vzdelávania, ktorým je **dosiahnuť optimálnu perceptuálno-motorickú, kognitívnu a citovo-sociálnu úroveň ako základ pripravenosti na školské vzdelávanie a život v spoločnosti. Východiskom je jedinečnosť dieťaťa, aktívne učenie a začleňovanie do skupiny a kolektívu.**

(ŠVP ISCED 0, 2008, s. 5)

V rámci pohybových a relaxačných cvičení si dieťa rozvíja najmä psychomotorické kompetencie, pričom dieťa na konci predškolského veku používa v činnostiach všetky zmysly, prejavuje grafomotorickú gramotnosť. Prejavuje túžbu a ochotu pohybovať sa, ovláda pohybový aparát a používa osvojené spôsoby pohybových činností v problémových situáciách. Ovláda základné lokomočné pohyby, využíva globálnu motoriku prekonávaním prírodných a umelých prekážok. Správa sa ohľaduplne k svojmu zdraviu a zdraviu iných, prejavuje pozitívne postoje k zdravému životnému štýlu.

1. TELOVÝCHOVNÉ NÁZVOSLOVIE

Základná charakteristika

Každý dobrý učiteľ by mal okrem praktických a teoretických poznatkov z telesnej kultúry disponovať poznaním a používaním správnej telovýchovnej terminológie.

V rámci telovýchovného názvoslovia sú cvičenia usporiadané podľa povahy a spôsobu vykonania tak, že po preštudovaní opisu cvičenia ho vieme presne uskutočniť. Rozdelené sú na cvičebné odbory, cvičebné druhy a cvičebné tvary. (Šimonek, J. a kol. 2004)

Cvičebné odbory:

- cvičenia bez náradia, bez náčinia a bez pomoci alebo odporu iných
- cvičenia na náradí a s náčiním
- cvičenia vykonávané s pomocou iných cvičencov
- cvičenia, pri ktorých prekonávame odpor druhých – úpoly

Cvičebné druhy

Majú najbližšie k telovýchovnej praxi a ich názvy tvoria podstatu telovýchovného názvoslovia. Určujú spôsob, akým sa cvičenie uskutočňuje (stoj, kľak).

Delia sa na:

- a) **hlavné** – pohyby, postoje, sedy, kľaky, ľahy, podpory, obraty, chôdza, skoky, behy;
- b) **podriadené** – prihliada sa na to, ktoré jednotlivé časti tela sa zúčastňujú na výkonoch, napr. pohyby: paží, nôh, trupu, hlavy;
postoje: znožné, rozkročné, skrížne.
- a) **Jednoduché** – vyjadrujeme nimi podrobnosti výkonov, napr.
pohyby paží: vystretých, skrčených, krčením a vystieraním,
postoje na nohách: vystretých, pokrčených, skrčených.

Cvičebné tvary sú najjednoduchšie výkony, pri ktorých sa upresňuje spôsob vykonávania. Pri istom označení nemôžeme použiť dva spôsoby, ktoré by sa navzájom vylučovali: vpravo – vľavo, vpred – vzad, hore – dolu, čelne, bočne.

Aby učitelia správne pochopili telovýchovné názvoslovie, musia si osvojiť niektoré zásady.

- Je potrebné vychádzať z činnosti cvičenca. Základným prvkom názvoslovia je teda **pohyb**, a nie poloha. Pohyb je niekedy označený slovesom: upažiť, prednožiť, skrčiť alebo podstatným menom: vzoprenie, náskok, podmet.
- V názvosloví tvorí základ cvičenec – t. j. všetky priestorové vzťahy vyjadrujeme relatívne, vzhľadom na cvičenca, napr. predpažiť značí pohyb vpred, ale v ľahu na chrbte by to bol vzhľadom na priestor pohyb hore.
- Je potrebné osvojiť si označenie rovín, v ktorých sa výkony konajú (čelná, bočná, vodorovná, priečna).
- Dôležité miesto v názvosloví majú predpony a prípony.

Predpony:

- pred- označuje pohyby a výkony **vpred** (predpažiť, predklon...)
- za- označuje pohyby a výkony **vzad** (zanožiť, záklon...)
- u- označuje pohyby a výkony **bokom** (upažiť, unožiť, úklon...)
- roz- označuje pohyby a výkony **nôh od seba** (roznožiť, rozkročiť)
- v- označuje **smer výkonov** (vpred, vzad, vpravo, vľavo)
- vz- označuje **smer výkonov hore** (vzpažiť, vzos, vzoprenie)

Prípony:

- -ný používame na označenie všetkých postojov, kľakov, sedov a ľahov
(stoj prednožný, sed rozkročný...)
- -mo používame na označenie všetkých visov, podporov, metrov, prevratov a skokov (zvis stojmo, vzpor ležmo, kotúl letmo, skok roznožmo); ak sa vyskytujú dva určujúce názvy, prvý má vždy príponu -mo, druhý -ný (vzpor ležmo rozkročný, kľak skrčmo skrížny...)
- -ka používame na označenie preskokov do stoja na zemi (skrčka, roznožka, schyľka, zánožka, odbočka...)

Názvy poniže a powyše, hore a dolu znamenajú mierne odchýlenie od opísaného výkonu (Šimonek, J. a kol. 2004, s. 10 – 11).

1. 1 Pohyby

Pod termínom pohyby rozumieme premiestnenie častí tela, ktorými meníme ich vzájomný vzťah a vzťah častí tela k telu ako celku (Šimonek, J. a kol. 2004)

Môžu byť:

Pohyby paží

Pohyby vystretých paží:

a) rovné smery:

- pripažiť, predpažiť, zapažiť, upažiť, vzpažiť

b) šikmé smery – odchýlenie od rovných smerov o 45°:

- pripažiť vpred (vzad, dnu), predpažiť dole (hore, von, dnu, povyše, poníže), zapažiť von (dnu, dole, poníže), upažiť hore (dole, vpred, vzad, povyše, poníže), vzpažiť von (dnu, vpred, vzad)

c) skrížne pohyby:

- napr. predpažiť dole skrížmo, pravá dole

d) kruhy – kruhový pohyb paží po dráhe 360°

- oblúky – časť kruhového pohybu v rozsahu od 90° do 360°, napr. z pripaženia: čelné kruhy von zo vzpaženia: bočnými oblúkmi vpred zapažiť

Pohyby paží krčením a vystieraním:

- podľa stupňa krčenia: skrčiť – maximálne krčenie paží, pokrčiť – rameno s predlaktím zvierá 90° a menší uhol, napr. skrčiť upažmo, pokrčiť vzpažmo, pokrčiť pripažmo

Pohyby krčených paží:

- sú pohyby už krčených paží; opisujeme ich rovnako ako pri vystretých pažiach, napr. zo skrčenia zapažmo – predpažiť skrčmo

Sprievodné pohyby paží:

a) kmity – krátke úsečné pohyby

b) krúženie – krúživý pohyb pažami

c) prevracanie – pohyb okolo dĺžkovej osi paže

d) vlny pažami – postupné krčenie a vystieranie častí paže

e) osmičky – drobné pohyby, pri ktorých ruky opisujú osmičky

Pohyby nôh

- cvičenia jednej alebo oboch nôh súčasne, pričom sa pohybujúca noha nedotýka podložky

Pohyby vystretých nôh:

a) rovné smery:

- prednožiť, unožiť, zanožiť, prinožiť

b) šikmé smery:

- unožiť pravou dole (hore, povyše, poníže, vpred, vzad), prednožiť hore (dole, povyše, poníže, dnu, von), zanožiť dole (von, poníže, dnu)

Pohyby nôh krčením a vystieraním:

- opis je podobný ako pri pažiach, napr. skrčiť prednožmo pravou

Pohyby krčených nôh:

- tieto pohyby opisujeme príslovkovým určením spôsobu (skrčmo, pokrčmo), napr. skrčiť prednožmo pravou zanožiť skrčmo

Sprievodné pohyby nôh:

- celými nohami: kmity, osmičky, krúženie, prevracanie, špirály
- predkolením: kmity, osmičky, krúženie, prevracanie, špirály
- chodidlom: odchyľovanie, krúženie, vztyčovanie, kmity, osmičky

Pohyby trupu

Klony:

- a) predklon – mierny, hlboký
- b) záklon – hrudný, hlboký
- c) úklon – mierny, hlboký

Točenia – pohyb okolo výškovej osi tela

Krúženie

Sprievodné pohyby trupu:

- a) kmity
- b) vlny
- c) iné pohyby – ohnúť chrbát, prehnúť chrbát, krúženie ramenami, krúženie panvy

1.2 Postoje

Postoje sú cvičenia, v ktorých hmotnosť tela spočíva na nohách alebo na jednej nohe a nohy sa opierajú o podložku chodidlami alebo ich časťami. Opisujeme vždy nohu, ktorá sa pohybuje.

Podľa stupňa krčenia nôh ich rozdeľujeme na:

1. **stoje** – postoje na vystretých nohách,
2. **podrepy** – postoje na pokrčených nohách,
3. **drepy** – postoje na skrčených nohách.

Podľa rozloženia hmotnosti a vzdialenosti nôh od seba môžu byť:

a) *postoje znožné* – nohy zostávajú na mieste a navzájom sa dotýkajú chodidlami: stoj spojný, stoj spätný, stoj mierny, stoj rozpätý a stoj skrížny;

b) *postoje nožné* – vznikajú oddialením jednej nohy od druhej bez prenesenia hmotnosti.

Opisujeme pohybujúcu sa nohu, napr. stoj prednožný ľavou, stoj zánožný ľavou, stoj únožný ľavou;

c) *postoje kročné* – jedna noha sa vzdľahuje, ale vo výslednom postoji je hmotnosť tela rozložená na oboch nohách rovnomerne – k slovám pridávame predpony: pred-, zá-, ú-, napr. stoj predkročný pravou, drep zákročný pravou, podrep úkročný ľavou;

d) *postoje výkročné* – hmotnosť tela sa prenáša na kročnú nohu – k výrazu pridávame slová: vpred, vzad, bokom, napr. podrep výkročný pravou vpred, stoj výkročný pravou vzad, drep výkročný pravou bokom;

e) *postoje rozkročné* – nohy sa od seba vzdľahujú súčasne sunom alebo skokom; hmotnosť tela je rozložená rovnomerne na oboch nohách.

1.3 Kľaky

Kľaky sú polohy tela, v ktorých sa kľáčí. Telo sa opiera o podložku kolenami alebo kolenami a časťou chodidiel alebo predkolením.

Delenie kľakov je zhodné s delением postojov:

- a) *kľaky znožné*, napr.: kľak spätný
- b) *kľaky znožné*, napr.: kľak prednožný pravou
- c) *kľaky kročné*, napr.: kľak predkročný ľavou
- d) *kľaky výkročné*, napr.: kľak výkročný pravou bokom
- e) *kľaky rozkročné* – v praxi sa nepoužívajú

1.4 Sedy

Pod sedmi rozumieme také cvičenia, počas ktorých sa telo opiera o podložku zadnou časťou stehien.

- a) *sedy znožné*, napr.: sed – nohy sú vystreté
- b) *sedy roznožné*, napr.: sed pokrčmo roznožný
- c) *sedy skrížne*, napr.: sed skrížny
- d) *sedy jednož*, napr.: sed na pravej, ľavá pokrčiť únožmo, predkolenie vzad (prekážkový sed)

1.5 Ľahy

Ľahy sú polohy tela, pri ktorých sa telo opiera o podložku trupom alebo trupom a nohami.

- a) *ľahy vpredu* – telo spočíva na bruchu, napr. ľah – zanožiť
- b) *ľahy vzadu* – telo spočíva na chrbte, napr. ľah vzadu – prednožiť, ľah vnesmo
- c) *ľahy bokom* – telo sa opiera o podložku, alebo bokom, napr. ľah na ľavom boku

1.6 Podpory

Ide o polohy tela, v ktorých sa telo opiera o podložku pažami, ich časťami alebo pažami a inou časťou tela.

Delíme ich na:

- a) jednoduché – o zem sa opierame len pažami (stoj na rukách, na náradí),
- b) zmiešané – o zem sa opierame pažami a súčasne aj inou časťou tela.

Vzpor – podpory sú vykonávané s vystretými pažami.

Kľuky – podpory sú vykonávané s pokrčenými pažami.

Podľa toho, ktorou časťou paže sa opierame o zem, rozlišujeme podpory na rukách, predlaktí a pažiach.

Zmiešané podpory môžu byť:

- podpory stojmo, napr. vzpor stojmo,
- podpory drepmo, napr. vzpor drepmo
- podpory kľáčmo, napr. kľuk kľáčmo,
- podpory sedmo, napr. vzpor sedmo vzadu,
- podpory ležmo, napr. vzpor ležmo vysadene.

1.7 Nepřípustné (nevhodné) cviky

Vzhľadom na anatomické osobitosti detí v predškolskom veku **nie sú prípustné** tieto cviky:

- kotúl' vzad,
- statické cvičenia ako vis s výdržou,
- vzpor, preťahovanie a pretláčanie,
- hlboké bedrové záklony (až do „mosta“),
- široké stoje rozkročné (až do „špagátu“),
- doskoky na tvrdú podložku,
- zoskoky z vyvýšeného miesta (najviac po pás).

2. EDUKAČNÉ AKTIVITY ZAMERANÉ NA POHYBOVÉ SCHOPNOSTI A FYZICKÝ ROZVOJ DETÍ PREDŠKOLSKÉHO VEKU

Edukačné aktivity zamerané na rozvoj pohybových schopností a fyzický rozvoj dieťaťa sú základnou organizačnou formou telovýchovných činností v materskej škole. Edukačné aktivity na rozvoj pohybových schopností sú rozvíjané denne. Sú zamerané na rozvoj psychomotorických kompetencií a realizujú sa v priebehu celého dňa (v dopoludňajších hodinách, pri pobyte vonku, v rámci popoludňajších činností).

Obsah edukačných aktivít musí byť dôkladne premyslený. Učiteľka vyberá zo Školského vzdelávacieho programu obsahový a výkonový štandard, ktorý bude plniť. V príprave na edukačné aktivity si musí premyslieť organizáciu, používané náradie a náčinie a vopred si ho pripraví. Pri výbere cvikov musí dbať na to, aby dodržiavala základné didaktické zásady: postupovať od jednoduchších cvičení k zložitejším, od známych k neznámych, (ktoré neskôr zaraďuje medzi známe cviky), od precvičovania známych hier k tvorivým hrám. Výber pohybovej aktivity musí rešpektovať aj psychohygienické hľadisko – striedať zaťaženie. Výber cvikov má byť rozmanitý a pestrý, pretože deti v tomto veku sa nevedia dlhšie sústrediť na jednu aktivitu, ktorá sa rýchlo stáva stereotypnou.

2.1 Edukačné aktivity so zameraním na pohyb

Edukačná aktivita je forma organizácie riadeného učenia, ktorá sa uskutočňuje za aktívnej spoločnej účasti detí a učiteľky a predstavuje didakticky zacielené činnosti, prostredníctvom ktorých sa plnia konkrétne výchovno-vzdelávacie ciele. Obmedzuje podávanie hotových poznatkov deťom a poučanie detí. Edukačná aktivita je vždy spojená s aktivitou dieťaťa.

Edukačná aktivita sa realizuje ako plánovaný, riadený pedagogický proces a realizuje sa:

- v priebehu hier a hrových činností detí,
- ako samostatná organizačná forma počas dňa,
- v rámci pobytu vonku.

Edukačné aktivity zamerané na pohybové schopnosti detí a ich fyzický rozvoj sa uskutočňujú spravidla na čerstvom vzduchu, podľa možností vonku, v prírode alebo na terase, bezprašnom ihrisku či trávniku. Ak tieto možnosti učiteľka nemôže zabezpečiť, deti cvičia v hygienicky vyhovujúcej a dobre vyvetranej miestnosti. Teplota v miestnosti nesmie klesnúť pod 16°C. Je potrebné dbať na dodržiavanie bezpečnosti pri cvičení (možnosť poranenia detí na ostrých hranách, vykurovacích telesách, rohoch skriniek, osvetľovacích telesách zo skla a pod.). Deti by mali byť vedené k tomu, aby cvičili v cvičebných úboroch a používali iný druh obuvi (mäkký) na cvičenie v cvičebni a iný (pevnejší) na cvičenie vonku v prírode.

Edukačná aktivita zameraná na rozvoj pohybových schopností detí a ich fyzický rozvoj sa spravidla člení na štyri základné časti: rušnú, prípravnú, hlavnú a upokojujúcu.

Realizujú sa postupne, s plynulým prechodom medzi jeho jednotlivými časťami.

Odporúča sa, aby sa staršie deti pred začiatkom cvičenia prezliekli do cvičebného úboru. U menších detí však táto činnosť zaberie príliš veľa času. Z uvedeného dôvodu sa v praxi často prezliekanie detí nerealizuje. (Šimonek, 2004, s. 30)

Z hľadiska vytvorenia správnych hygienických návykov je však nevyhnutné viesť deti k tomu, aby postupne zvládli sebaobslužné činnosti a boli schopné dôsledne dodržiavať zásady psychohygieny.

Po úvodnom jednoduchom nástupe sa učiteľka snaží deti citovo zaujať a vzbudiť u nich chuť a záujem o cvičenie a hru. Deti začínajú cvičiť na pokyn učiteľky.

Rušná časť

Pohybovým obsahom rušnej časti sú základné lokomócie na rozohriatie organizmu detí v súlade s fyziologickými zásadami. Rušným, krátkym pohybom sa postupne prehĺbi činnosť dýchacieho a srdcovo-cievneho systému, prekrvia sa svaly, uvoľnia kĺby a takisto sa nervová sústava pripraví na príchod nových podnetov z vonkajšieho aj vnútorného prostredia. Celkový čas trvania rušnej časti je okolo dvoch minút.

Prípravná časť

Obsahom prípravnej časti sú zdravotné cvičenia, ktoré sú uskutočňované najmä formou hry. Deti sa snažia napodobňovať pohyby učiteľky, ktorá vykonáva cvičenie technicky správne tak, aby sa u detí od začiatku vytvárali správne návyky. Pre najmenšie deti volíme jednoduchšie cviky a nevyžadujeme absolútnu presnosť pri cvičení, no u starších detí žiadame, aby cvičili čo najpresnejšie a dôsledne opravujeme chyby v technike. Po ukážke učiteľkou deti zopakujú pohyb v zrkadlovom obraze – učiteľka upaží pravou rukou, čo znamená že deti upažia ľavou. Každý cvik vykonávame najskôr v pomalom tempe a neskôr ho podfarbíme počítaním, tleskaním, jednoduchými nástrojmi (bubienkom, trianglom), prípadne hudbou. Ak niektoré deti potrebujú pomoc alebo je potrebná korekcia cviku, učiteľka pomôže upraviť polohu tela dieťaťa (napr. dotykom). Každý cvik niekoľkokrát opakujeme, aby nastala fixácia pohybovej štruktúry. Pri cvičení dodržiavame zásady správneho striedania zaťaženia detí, pričom statickejšie cvičenia na mieste striedame s dynamickými cvičeniami a pohybovými hrami.

Zdravotné cviky učiteľka zostavuje tak, aby zaťažovali striedavo rôzne svalové skupiny, čím sa postupne rozcvičí celé telo. Nezabúda na cvičenia podporujúce správne držanie tela. Prípravné zdravotné cviky spestrujeme cvičením s náčiním (stuhy, krúžky, hracie kocky, kužele), čím zvýšime emocionálnosť cvičenia. Takisto sa u detí rozvíja zručnosť manipulácie s predmetmi, zvyšuje sa senzomotorická citlivosť rúk a rozvíja drobné svalstvo rúk.

Zdravotné cviky, ktoré si deti zafixovali v tejto časti činnosti, môžu byť využívané v hlavnej časti, ako aj v iných organizačných telovýchovných formách. Celkové trvanie prípravnej časti je okolo 6 – 10 minút, pričom krivka zaťaženia by mala smerom k hlavnej časti telovýchovnej činnosti stúpať.

Hlavná časť

Hlavná časť edukačnej aktivity zameraná na rozvoj pohybových schopností spravidla obsahuje plnenie dvoch úloh – hlavnej a vedľajšej. Po rýchlom prechode z prípravnej na hlavnú časť učiteľka oboznámi deti so spôsobom organizácie činnosti v tejto časti. Staršie deti pod priamym pedagogickým vedením učiteľky cvičia nový prvok, zatiaľ čo druhá skupina detí pod vedením určeného dieťaťa cvičí jednoduchý cvik – opakovane (napr. hod na cieľ). Ak uskutočňujeme cvičenie len s mladšími deťmi, nevyužívame skupinové vyučovanie.

V rámci hlavnej časti sa veľmi často uplatňuje kruhová forma cvičenia, pri ktorej deti postupne prechádzajú cez viaceré stanovišťa, kde vykonávajú samostatne predpísané cvičenie. Tento okruh deti plnia niekoľkokrát za sebou, ale na jednom stanovišti učiteľka môže úlohu obmieňať a priamo ju riadiť.

Ak chce učiteľka realizovať telovýchovné činnosti čo najefektívnejšie, snaží sa na cvičenie využiť čo najväčšiu plochu priestoru alebo telocvičňu a zapojiť naraz do cvičenia všetky deti. Niekedy je optimálne rozdeliť deti do dvoch skupín tak, aby mohli cvičiť družstvá za sebou. Ak nemôžu všetky deti cvičiť naraz, počas ich čakania zaradíme doplnkové cvičenie – zaujať nejakú polohu, napr. rovný sed, ľah atď.

Pohybovým obsahom hlavnej časti sú pohybové a prípravné športové hry, ktoré by nemali chýbať ani v jednej edukačnej aktivite. Učiteľka strieda známe i nové hry, pričom pri zaradení novej hry najskôr vysvetlí základné pravidlá a navodí atmosféru súťaženiu. Ak sa v hre vyskytne tzv. „vedúca úloha“, najskôr ju plní učiteľka a neskôr, keď deti pochopia princíp hry, odovzdá ju smelšiemu dieťaťu. Neskôr túto úlohu preberajú aj menej pribojné deti. Učiteľka dbá na dodržiavanie pravidiel hry a u starších detí trvá aj na správnej technike cvičenia.

Na konci hlavnej časti edukačnej aktivity sa využívajú tanečné a pohybové hry so spevom a s riekankami, ktoré vedie učiteľka, a neskôr deti reprodujú riekanky alebo spev podľa hudby. Celkové trvanie tejto časti je 10 – 15 minút.

Upokojujúca časť

Po dosiahnutí hlavnej časti edukačnej aktivity nasleduje cvičenie pokojného charakteru, nenáročného na telesné zaťaženie. Ako vhodné cvičenia sa odporúča chôdza (pri pomalšej hudbe), vytlieskanie rytmu, pokojné cviky s rozprávaním, dýchacie cvičenia, zmyslové hry a pod. Cieľom tejto časti je upokojiť organizmus a pripraviť sa na ďalšiu časť dňa.

Na záver môže učiteľka deti zoradiť do jednoduchého útvaru alebo si posadajú do kruhu, učiteľka zhodnotí cvičenie detí, pochváli tie, ktoré sa najviac snažili a pomáhali ostatným. Učiteľka ponechá priestor na hodnotenie detí. (Ako sa im cvičilo? Čo bolo ťažké, čo im problémy nerobilo?) Po prezlečení do odevu sa pripravujeme na ďalšiu činnosť podľa plánu. Upokojenie a záver celej činnosti trvá približne 3 – 5 minút, prezliekanie a prezúvanie 10 minút.

(Šimonek, 2004, s. 30)

2.2 Pohybové a relaxačné cvičenia

V pohybových a relaxačných cvičeniach si dieťa rozvíja najmä psychomotorické kompetencie, pričom na konci predškolského veku používa v činnostiach všetky zmysly, prejavuje grafomotorickú gramotnosť. Prejavuje túžbu a ochotu pohybovať sa, ovláda pohybový aparát a používa osvojené spôsoby pohybových činností v problémových situáciách. Ovláda základné lokomočné pohyby, využíva globálnu motoriku prekonávaním prírodných a umelých prekážok. Správa sa ohľaduplne k svojmu zdraviu a zdraviu iných, prejavuje pozitívne postoje k zdravému životnému štýlu.

Okrem vyššie uvedenej kompetencie dieťa rozvíja v pohybových a relaxačných cvičeniach aj osobnostné (intrapersonálne) kompetencie, sociálne (interpersonálne) kompetencie, komunikatívne kompetencie, kognitívne kompetencie, učebné kompetencie a informačné kompetencie.

(Štátny vzdelávací program ISCED 0)

V štátnom vzdelávacom programe sa namiesto slovného spojenia **ranné cvičenie** zaviedlo používanie názvu **pohybové a relaxačné cvičenia**. Názov ranné cvičenie zvädzal učiteľky uskutočňovať cvičenie s deťmi len ráno (dopoludnia).

Pohybové a relaxačné cvičenia sa realizujú **pravidelne každý deň**, vo všetkých organizačných formách dňa v rámci denných činností, s dôrazom na dodržanie psychohygienických zásad (nie hneď po jedle, pokiaľ to podmienky v materskej škole dovoľujú, v primeranom cvičebnom úbore alebo minimálne v uvoľnenom odevu, vo vyvetranej miestnosti alebo vonku atď.). Realizujú sa vo forme zdravotných, relaxačných a dychových cvičení.

Organizácia pohybových a relaxačných cvičení je výrazne **individuálna** a s ohľadom na rozvojové možnosti detí v triede nie je možné preferovať len formálnu stránku cvičenia, rovnaký výber cvikov pre všetky deti, nízku frekvenciu ich opakovaní. **Je nevyhnutné rešpektovať individuálne tempo a rozdielne pohybové zručnosti detí.**

Pohybové a relaxačné cvičenia možno v materskej škole uskutočňovať postupne, v skupinách a využívať ich vo všetkých organizačných formách denného poriadku, počas celého dňa v materskej škole.

Súčasťou pohybových a relaxačných cvičení sú:

- prípravné cvičenia,
- zdravotné cviky (s náčiním a bez náčinia),
- pohybové hry,
- hudobno-pohybové hry,
- cvičenie s využitím riekaniiek,
- cvičenie s hudobným sprievodom,
- relaxačné cvičenia, relaxačné rozprávky,
- telovýchovné chvíľky.

(Pašková, L., Guziová, K.: Metodika predprimárneho vzdelávania, s. 51)

Z organizačnej stránky majú pohybové a relaxačné cvičenia spravidla tieto časti: rušnú časť, prípravné zdravotné cviky, hru a upokojenie. Učiteľka môže využívať už známe cviky, ktoré usporiada do súborov cvičení, ktoré precvičia postupne celé telo. Popri cvičení učí deti správne dýchať – vdychovať nosom a vydychovať ústami. Zdôvodní, že vzduch ktorý vstupuje do pľúc, sa musí v nose zohriať, zbaviť nečistoty a do tela sa dostáva len zdravý, čistý vzduch. Nádych sa vykoná vo výpone pri vzpažení a vydychuje sa pri uvoľnení v predklone alebo drepe. U starších detí postupne opakujeme správne používanie telovýchovného názvoslovía (predpažiť, prednožiť...).

Záver pohybových a relaxačných cvičení tvoria pokojné hry, ktorými sa vytvoria podmienky na plynulý prechod do ďalšej dennej činnosti. (Šimonek, 2004, s. 31)

Pohybové a relaxačné cvičenia obsahujú zdravotné cviky, relaxačné a dychové cvičenia. Patria k vopred plánovaným aktivitám, preto je vhodné dopredu premyslieť štruktúru a organizáciu ich uskutočňovania vzhľadom na pohybovú vyspelosť detí a ich vek. Pri realizácii pohybových a relaxačných cvičení je potrebné dôsledne dodržiavať zásady psychohygieny.

Pohybové a relaxačné cvičenia sa diferencujú z hľadiska obsahu (výberu cvikov), metód a dĺžky trvania. Pri zostavovaní pohybového a relaxačného cvičenia je potrebné rešpektovať pedagogické zásady s dôrazom na zásadu primeranosti (dávkovanie cvikov, ich zacvičenie učiteľkou) a postupnosti, dbať na správny výber cvikov vzhľadom na vek detí/vývinové osobnosti detí, aby sa zabezpečilo precvičenie všetkých svalových skupín. Učiteľka nezabúda na zmeny postojov a polôh, relaxáciu a dychové cvičenie, zaraďovanie zmeny smeru vykonávania pohybu. Na realizáciu pohybového a relaxačného cvičenia učiteľka prispôsobí prostredie, premyslí štruktúru (obsah), organizáciu.

Neprimerané a náročné požiadavky pre 2- až 4-ročné deti, ktoré nezodpovedajú fyzickým a mentálnym možnostiam týchto detí, by mohli pri cvičení ohroziť vývoj detského organizmu. Naopak, neúmerne nízke požiadavky nepodnecujú 4- až 6-ročné deti k dostatočnej pohybovej aktivite a dochádza k ich zaostávaniu. Úlohou učiteľky je poznať zdravotný stav detí a zároveň rozvinutia ich pohybových zručností a pohybových schopností. V záujme zdravého telesného rozvoja detí zaraďujeme s 2- až 4-ročnými deťmi cvičenia s riekankami, ktoré sú postupnou prípravou na zapájanie do spoločných pohybových činností vykonávaných s využitím telovýchovného názvoslovía. I pri využití riekaniiek je potrebné prioritne rešpektovať zásady primeranosti a postupnosti, dbať na dostatočné dávkovanie, napr. opakovaním riekankových sekvencií.

V heterogénnej triede je nevyhnutné pri realizácii pohybových a relaxačných cvičení diferencovať požiadavky pre jednotlivé skupiny detí. Pohybové a relaxačné cvičenia sa môžu realizovať so všetkými deťmi naraz alebo so skupinami detí, napr. podľa veku.

V rámci formálnej stránky pohybového a relaxačného cvičenia je dôležité vhodné organizačné usporiadanie detí v priestore triedy (telocvične), v ktorej sa cvičí.

(Dobiasová, M.: Metodika predprimárneho vzdelávania, 2011, s. 109)

2.3 Telovýchovné chvíľky

Telovýchovné chvíľky sa spravidla zaraďujú podľa aktuálneho psychického a fyzického stavu detí v triede.

(Pašková, L., Guziová, K.: Metodika predprimárneho vzdelávania, s. 51)

2.4 Pobyt vonku

Pobyt vonku obsahuje pohybové aktivity detí, vychádzky, edukačné aktivity atď. V záujme **zdravého psychosomatického rozvoja** dieťaťa sa **neodporúča vynechávať pobyt vonku. Realizuje sa každý deň.** Výnimkou, keď sa nemusí uskutočniť, sú nepriaznivé klimatické podmienky, silný nárazový vietor, silný mráz, dážď (nie mrholenie). V jarných a letných mesiacoch sa pobyt vonku upravuje vzhľadom na intenzitu slnečného žiarenia a zaraďuje sa 2-krát počas dňa, v dopoludňajších i odpoľudňajších hodinách.

(ŠVP ISCED 0, 2008)

Pri pobyte vonku sa využívajú/zaraďujú vo veľkej miere pohybové aktivity, realizujú sa edukačné aktivity, aktivity spojené s objavovaním okolitého sveta a kolobehu života v prírode a spoločnosti. Uskutočňuje sa prevažne na školskom dvore, jeho súčasťou sú pokojné, nerušené tvorivé hry na pieskovisku, kreslenie a maľovanie, hudobné, dramatické a pracovné činnosti, rôzne pohybové hry, ako sú futbal, basketbal a iné loptové hry, ktoré sa uskutočňujú na trávnatých ihriskách.

Na športové a pohybové aktivity sa využívajú rôzne preliezačky, na ktorých si deti zdokonaľujú prevažne:

- lezenie, preliezanie (prekonávajú obavu a strach z nezvyčajných polôh a pohybov),
- obraty a rôzne akrobatické a gymnastické prvky,
- úchopové schopnosti ruky,
- odvalu.

Všetky vyššie uvedené aktivity sa uskutočňujú v prítomnosti a pod aktívnym dohľadom učiteliek. Počas pobytu vonku sa rozvíjajú aj špecifické pohybové zručnosti typické pre konkrétne ročné obdobie: kĺzanie, lyžovanie, bicyklovanie, kolobežkovanie a hry s vodou.

Súčasťou pobytu vonku je aj vychádzka, ktorá nesmie byť neprimerane dlhá (deti by sa zbytočne fyzicky vyčerpali). Vychádzka musí mať dobre pripravenú a premyslenú náplň. Prostredníctvom dobre premyslenej vychádzky sa deti zoznamujú s rôznymi javmi, rozširuje sa ich okruh skúseností. Dôležité je, aby deti vopred poznali cieľ vychádzky.

Školský dvor materskej školy v celom svojom komplexe poskytuje veľké možnosti na duševný a fyzický rozvoj detí v oblasti perceptuálno-motorickej, sociálno-emocionálnej a kognitívnej.

(Pašková, L., Guziová, K.: Metodika predprimárneho vzdelávania, s. 56 – 57)

Z hľadiska prirodzených príležitostí na pohyb má pre otužovanie a zvyšovanie odolnosti organizmu dieťaťa podstatný význam pobyt na čerstvom vzduchu.

Uskutočňuje sa podľa možností každodenne v závislosti od zdravotného stavu detí, ročného obdobia a počasia.

V letných mesiacoch je potrebné chrániť deti pred prudkým slnečným žiarením a podľa toho prispôbiť miesto a čas trvania dopoludňajšieho a popoludňajšieho pobytu vonku.

Je dôležité, aby boli deti vhodne oblečené, aby ich oblečenie chránilo pred prechladnutím, prehriatím a aby sa podľa teploty vzduchu aj pohybovali. Z uvedeného dôvodu je potrebné činnosť detí pozorovať a vhodne usmerňovať.

Pobyt vonku môže mať dve základné formy: pobyt na ihrisku alebo dvore a vychádzka. Obsahom býva najčastejšie pohybová hra, spontánna pohybová aktivita alebo športové činnosti.

V pohybových hrách a činnostiach sa uplatňuje spontánnosť, hravosť, tvorivosť a radosť z prirodzeného slobodného pohybu vo voľnom priestore a v prírode.

Pri prechádzkach je dôležité dodržiavať disciplínu pri presunoch – v dvoj- alebo trojstupoch. Pri pobyte vonku učiteľka pedagogicky usmerňuje činnosť detí vo vopred vymedzenom priestore, používa prinesené pomôcky, povzbudzuje slabšie deti a navodzuje vhodné herné situácie. Súčasťou pobytu vonku sú aj vychádzky. Prostredníctvom vychádzky deti pozorujú prírodu: stromy, kvety, zvieratá alebo si všimajú činnosť ľudí, zmeny počasia a podobne.

Pri pobyte v záhrade alebo na dvore sa najviac uplatňujú hry na pieskovisku, rôzne tvorivé hry, hry vo vode, na snehu. Ako náradie sa využívajú lavičky, preliezačky, hojdačky, prírodné a umelo nainštalované prekážky, násypy, tunely atď.

Deti môžu takisto pomáhať pri úprave okolia školy, napr. pri hrabaní lístia, polievaní kvetín a kríkov, úprave cestičiek. Ak má MŠ k dispozícii dopravné značky, môžeme sa venovať aj dopravnej výchove.

Šimonek, 2004, s. 30 – 33).

2.5 Športovo-záujmová činnosť

Športovo-záujmová činnosť v materskej škole sa líši od edukačnej aktivity tým, že vzdelávacia úloha ustupuje do pozadia. Jej zacielenie a program majú charakter:

a) rekreačný alebo zábavno-súťažný (športové olympiády, dni športu) – vtedy býva činnosť spravidla dlhšia, fyziologické zaťaženie je miernejšie a vedenie býva voľnejšie, smeruje k vysokému stupňu emocionality, aby sa cvičenci cítili neviazane;

b) tréningový, pričom tréningová jednotka je spravidla článkom sústavnej špeciálnej prípravy v niektorom športe, preto sa v nej uplatňujú princípy a požiadavky športovej prípravy. (Šimonek, 2004, s. 34)

2.6 Doplnkové aktivity materskej školy

V §28 ods.17 školského zákona je ustanovené, že *materská škola môže organizovať pobyty detí v prírode, výlety, exkurzie, saunovanie, športový výcvik a ďalšie aktivity len s informovaným súhlasom zákonného zástupcu dieťaťa a po dohode so zriaďovateľom.*

Pobyty detí v škole v prírode, výlety, exkurzie, saunovanie, športové výcviky (plavecký, lyžiarsky, korčuliarsky) a ďalšie aktivity, ktoré dopĺňajú výchovno-vzdelávaciu činnosť materskej školy, a ich realizácia je možná len pri dodržaní určitých zásad a metodických postupov.

Takéto aktivity majú spoločné pomenovanie **doplnkové aktivity**. Všetky **doplnkové aktivity sa** v materskej škole **môžu uskutočňovať len v súlade s plnením školského vzdelávacieho programu**, sú jeho súčasťou a sú **vopred naplánované**.

(Kolektív autorov: Metodika predprimárneho vzdelávania, s. 226)

Vychádzky

Vychádzky poskytujú dieťaťu priestor na pozorovanie javov, predmetov v prirodzených situáciách, pomáhajú mu prostredníctvom priameho pozorovania objavovať a nachádzať nové a nepoznané skutočnosti, sú podnetmi na premýšľanie a konštruovanie nových poznatkových štruktúr.

(Kolektív autorov: Metodika predprimárneho vzdelávania, s. 231)

Vychádzky sú prirodzenou formou osvojovania základov turistiky a aplikovania základných cvičení v prírodných podmienkach. Program vychádzok tvoria rozličné druhy chôdze, behov, skokov, hádzania, šplhania, lezenia, cvičenia rovnováhy a hier pri maximálnom využití terénu a jeho sezónnych osobitostí. (Šimonek, 2004, s. 34)

Turistické vychádzky

Pozitívne vplyvajú na psychomotorický a sociálno-emocionálny rozvoj osobnosti detí, sú prostriedkom prevencie srdcovo-cievnych a nervových ochorení, upevňujú zdravie, zvyšujú telesnú a psychickú zdatnosť detí.

(Kolektív autorov: Metodika predprimárneho vzdelávania, s. 231)

Otužovanie detí v prírode

Prispieva k rozvoju schopnosti adaptovať sa na rôzne poveternostné podmienky, chráni organizmus dieťaťa pred nepriaznivými vonkajšími vplyvmi, pozitívne vplyva na morálno-vôľové vlastnosti dieťaťa, je predpokladom pre vznik trvalých návykov ochrany vlastného zdravia.

(Kolektív autorov: Metodika predprimárneho vzdelávania, s. 232)

Škola v prírode

Pobyt v škole v prírode je zámerný, plánovaný a cieľavedomý pobyt detí v prírodnom prostredí. Prostredníctvom rôznych metód a foriem výchovno-vzdelávacej činnosti v prírodnom prostredí sa počas pobytu v škole v prírode uspokojujú zdravotné, pohybové, poznávacie, emocionálne, ale aj kultúrne potreby detí.

(Kolektív autorov: Metodika predprimárneho vzdelávania, 2011, s. 228)

Výlety a exkurzie v materskej škole

Výlety aj exkurzie patria z hľadiska bezpečnosti a ochrany zdravia detí, ale aj dospelých osôb vykonávajúcich počas nich dozor k veľmi náročným a v podstate dosť rizikovým aktivitám. Preto je ich organizovanie možné a prípustné len s informovaným súhlasom zákonného zástupcu a po dohode so zriaďovateľom.

Výlet je veľmi dobrým prostriedkom na upevnenie vzájomných vzťahov učiteľiek s rodičmi detí. Výlet plní

výchovno-vzdelávaciu funkciu, je doplnkovou aktivitou pravidelnej dennej výchovno-vzdelávacej činnosti v materskej škole, plní oddychovú a relaxačnú funkciu.

(Kolektív autorov: Metodika predprimárneho vzdelávania, 2011, s. 232 – 233)

Exkurzia trvá maximálne 1 – 2 hodiny a realizuje sa spravidla ako súčasť dopoludňajšej výchovno-vzdelávacej činnosti. Vzhľadom na konkrétne podmienky materských škôl nie je vylúčené ani uskutočnenie exkurzie v popoludňajších hodinách.

Exkurzia umožňuje deťom spoznávať javy, činnosti a predmety v reálnom, pôvodnom, originálnom prostredí, je teda súčasťou skúsenostného, zážitkového aktívneho sociálneho učenia.

(Kolektív autorov: Metodika predprimárneho vzdelávania, 2011, s. 234 – 235)

Saunovanie v materskej škole

Saunovanie detí je veľmi účinnou **formou otužovania**, pri ktorej sa deti otužujú vzduchom a vodou. Kombináciou týchto dvoch faktorov **má vynikajúce liečebno-preventívne** (pri liečbe recidivujúcich /opakujúcich sa chorôb dýchacích ciest a pľúc u detí) **a hygienické účinky**.

Deti, ktoré chodia pravidelne do sauny, bývajú menej choré. Saunovanie upevňuje sebavedomie detí, posilňuje ich vôľové vlastnosti, rozhodnosť, húževnatosť, smelosť. Významne obohacuje prostredie, v ktorom deti žijú, vychovávajú sa, prípadne liečia.

(Kolektív autorov: Metodika predprimárneho vzdelávania, 2011, s. 236 – 237)

Predplavecká príprava

Medzi aktivity, ktoré získavajú v posledných rokoch veľkú popularitu, patrí plávanie detí od najútlejšieho veku. Cieľom plaveckej prípravy je priblížiť deťom vhodné prostredie, pomocou rôznych hier a cvičení ich naučiť bezpečne sa pohybovať vo vode a v procese motorického učenia medzi výchovno-vzdelávacie činnosti vyžadujúce vo vodnom prostredí zvládnuť na elementárnej úrovni špeciálne pohybové zručnosti a schopnosti.

Plavecký výcvik v materskej škole je zaradený medzi **výchovno-vzdelávacie činnosti vyžadujúce zvýšený dozor** a realizuje sa podľa vlastných podmienok školy. Väčšinou ho zabezpečujú prostredníctvom dodávateľskej organizácie.

(Kolektív autorov: Metodika predprimárneho vzdelávania, 2011, s. 243)

Lyžovanie

Je úzko späté s prírodou, s prežívaním krásy zimnej prírody, dáva jedinečnú možnosť na pohyb detí v prírode a otužovanie. Lyžovanie je športovou, rekreačnou aj výchovno-vzdelávacou činnosťou.

(Kolektív autorov: Metodika predprimárneho vzdelávania, 2011, s. 248)

Sánkovanie

Sánkovanie v materskej škole patrí medzi najdostupnejšie pohybové aktivity na snehu, ku ktorým potrebujeme špecifické pomôcky – sane. Dnes sa sánkovanie postupne vytráca a nahrádza kĺzavým pohybom detí na pomôckach, ako sú klzáky, boby a pod.

(Kolektív autorov: Metodika predprimárneho vzdelávania, 2011, s. 252)

Korčuľovanie

Korčuľovanie na ľade patrí medzi špeciálne pohybové zručnosti, pri ktorom dieťa potrebuje špeciálne pomôcky, teda korčule. Materské školy korčuľovanie v súčasnosti zaraďujú do svojej vzdelávacej ponuky, ak majú podmienky na túto športovú aktivitu, t. j. možnosť korčuľovať na zimnom štadióne.

(Kolektív autorov: Metodika predprimárneho vzdelávania, 2011, s. 252)

3. METODIKA ZDRAVOTNÝCH A DÝCHACÍCH CVIČENÍ

Zdravotné cvičenie je každé cvičenie zamerané na prevenciu vzniku zdravotného oslabenia alebo choroby, na odstraňovanie existujúcich porúch funkcie a tvaru niektorého orgánu tela. Uplatňuje sa najmä v predškolskej telesnej výchove, v učebných osnovách materskej školy, kde sa cieľným cvičením pôsobí na výchovu k správne držaniu tela a na správny rast a vývin.

V procese predprimárneho vzdelávania sú zdravotné cvičenia označované pod názvom **špeciálne cvičenia**. Obsahujú cvičenia dýchacie, relaxačné, cvičenia na správne držanie tela a cvičenia na jednotlivé druhy oslabení. Správne a vzpriamené držanie tela, najmä u detí predškolského veku, podlieha veľmi ľahko rôznym škodlivým vplyvom. Napríklad nesprávne držanie tela môže byť spôsobené poruchami zraku, nevhodným sedením, nesprávnym polohovaním pri postojoch, sedoch i v ľahu. Základným prostriedkom vyrovnávacej činnosti u oslabených detí je vyrovnávanie zo základných východiskových polôh. Vychádza sa zo sústavnej kontroly držania hlavy, panvy a dolných končatín. Hlava je určujúcim bodom akéhokoľvek pohybu, panva zasa dôležitým článkom tela, ktorý zaisťuje správne postavenie trupu a dolných končatín pri pohybe. Nestačí len spontánny pohyb, deti sa musia k správne držaniu tela vychovávať.

Ďalším prostriedkom na vyrovnávanie sú **dýchacie cvičenia**. Za dýchacie cvičenie možno považovať už bežné a prirodzené dýchanie, či už pri jednoduchom alebo zložitom cvičení a akomkoľvek pohybovom zaťažení. Keď sa učiteľ usiluje o spojenie pohybového rytmu s dýchacím rytmom, nevyhnutne sa dostáva do oblasti vedomého riadenia dýchania. O to sa snažíme aj u predškolákov. Ak sa napríklad trénuje beh na výkon, učiteľ sa už od začiatku výcviku snaží dychový rytmus skoordinať s pohybovým rytmom. Ak však chce čo najviac rozvinúť dýchaciu schopnosť, je potrebné podriadiť pohyb priebehu rytmu dýchania. Pri nácviku dýchania treba dodržiavať túto zásadu: **pri excentrických pohyboch sa robí nádych, pri koncentrických výdych**. Cvičenia, pri ktorých hrudník zaujíma nádychovú (inspiračnú) polohu, sa označujú ako cvičenia excentrické (vedúce od stredu tela). Cvičenia, pri ktorých hrudník zaujíma výdychovú polohu (expiračnú), sa označujú ako koncentrické (smerujúce do stredu tela). Uvedomelým dýchaním pri excentrických a koncentrických cvičeniach sa pôsobí na rytmické striedanie svalového napätia a uvoľnenie dýchacích svalov, čím sa zväčšuje celková pružnosť hrudníka a zlepšuje sa nervovo-svalová koordinácia dýchacích svalov. Tento uvedomelý spôsob správneho dýchania počas akéhokoľvek cvičenia nazývame **dýchacia gymnastika**.

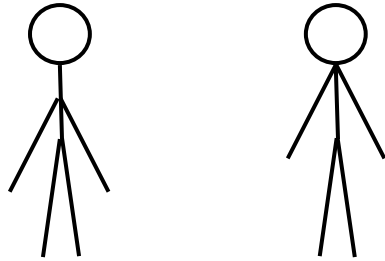
Najmä u predškolákov dodržiavame zásadu nosom vdych a ústami výdych. Dbáme na to, aby deti pri vdychu nedvíhali ramená. U mladších detí (2 – 3 roky) používame dychové cvičenie po rušnej časti cvičebného celku. V pokoji dýchanie nenavodzujeme. U 4- až 5-ročných detí už spájame dýchanie s jednoduchými pohybmi rúk a trupu.

Na spôsob a hĺbku dýchania má vplyv aj poloha tela, preto na nácvik dýchania využívame východiskové polohy ako pri nácviku správneho držania tela. Postupujeme najskôr od polôh v ľahu a postupne znižujeme plochu opory až do stoja. Nácvik sa robí v rôznych východiskových polohách, spočiatku s využitím jednoduchých pohybov paží a nôh, neskôr s využitím zložitejších pohybov. Pohyb sa začína robiť výdatným výdychom. Nastáva tým stiahnutie výdychových svalov a po výdychu vznikne potreba hlbokého nádychu. Pri deformáciách hrudníka sa používajú špeciálne usmernené dýchacie cvičenia, ktorými sa dosahuje miestny účinok na stenu hrudnej dutiny. Pod správne dýchaním sa rozumie predovšetkým dokonalá nervovo-svalová koordinácia

dýchacieho svalstva a tým aj zdokonaľovanie funkčných možností pľúc. Správne vyvinutý dýchací aparát podmieňuje aj správne držanie tela a správny vývoj organizmu žiaka (Šimonek, 2004, s. 73 – 74).

3.1 Dychové, relaxačné, zdravotné a iné cvičenia

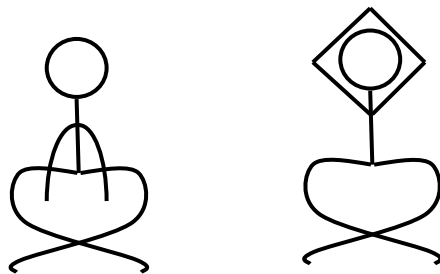
Dychové cvičenie



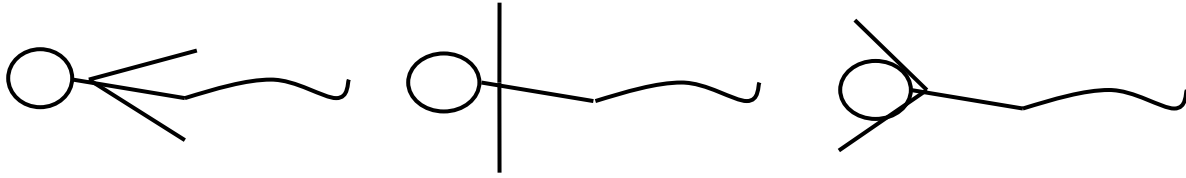
1. Stoj spojný, hlboký nádych a výdych s vyslovovaním hlásky (šš, áá, fú, fí...)



2. Sed kľačmo (sed na päty), výdych, ruky pripažiť, do kľaku, ruky vzpažiť, nádych



3. Sed skrčmo skrížny (turecký), ruky pri sebe, nádych, chrbát vystriet' (zadržat' dych), ruky hore spojit', výdych, ruky dole, uvoľniť celé telo

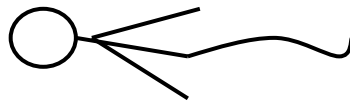


4. Ľah vzadu (ľah na chrbte), ruky z pripaženia cez upaženie k vzpaženiu, nádych, zadržat' dych, pomalý výdych, ruky naspäť cez upaženie k pripaženiu



5. Ľah vzadu, nohy mierne pokrčené v kolienách, ruky pripažené, hlboký nádych, pravá ruka do vzpaženia (zadržat' dych), pravá ruka naspäť k telu, pomalý výdych a naopak.

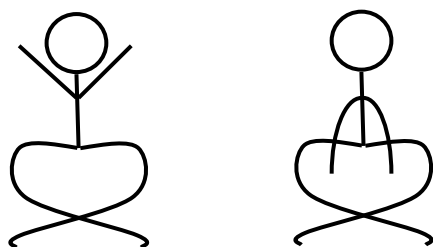
Relaxačné cvičenie



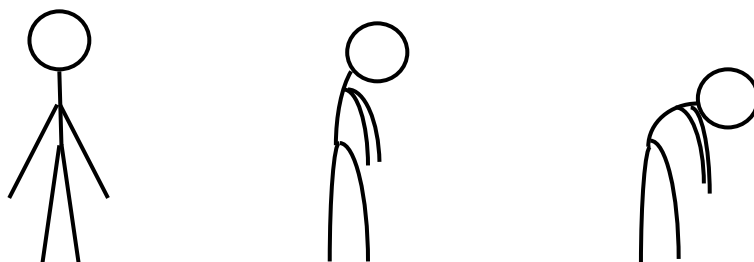
1. Ľah vzadu (ľah na chrbte), uvoľnenie celého tela



2. Ľah vzadu (ľah na chrbte), uvoľnenie končatín vytriasaním



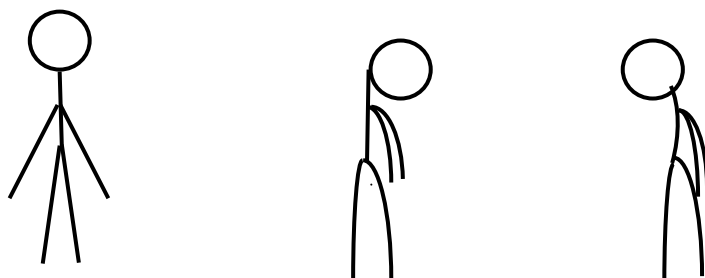
3. Sed skrčmo skrížny, vzpažiť ruky, povolením paže voľne spustiť do lona, uvoľniť chrbticu



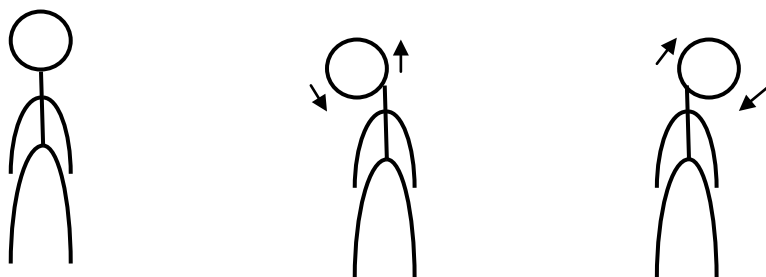
4. Stoj spojny, postupné uvoľňovanie pomalým predklonom hlavy, hrudníka, rúk, chrbtového svalstva, úplné uvoľnenie, pomalý prechod do stoja rovného (staršie deti)

Zdravotné cviky

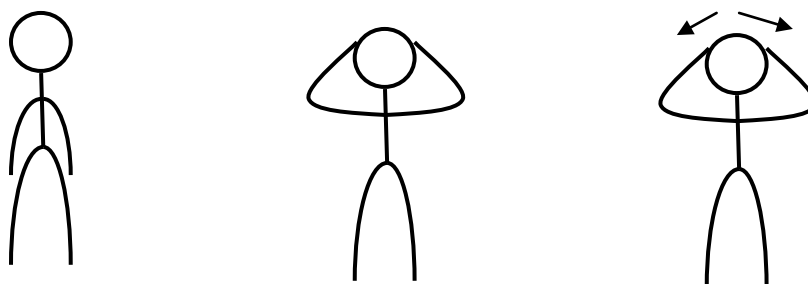
Krčná chrbtica, medzilopatkové svalstvo



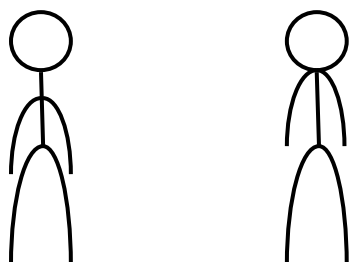
1. Stoj spojny, pomalý predklon a záklon hlavy



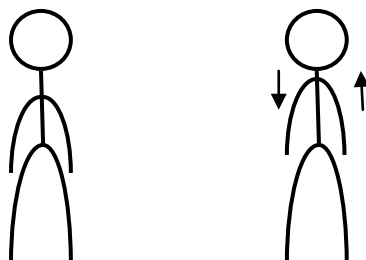
2. Stoj spojný, pomalé otáčanie hlavy vľavo, vpravo



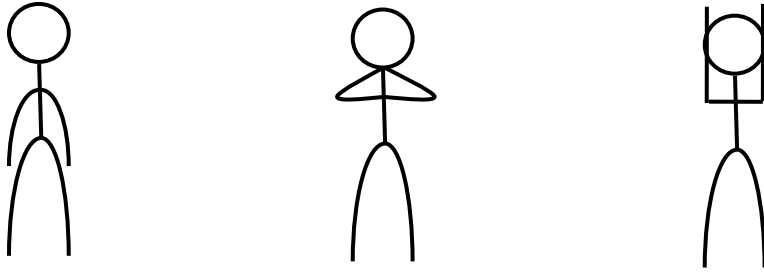
3. Stoj spojný, ruky skrížmo spojené, chrbát vystretý, tlak hlavy do rúk s nádychom (zadržať dych), uvoľniť tlak, výdych



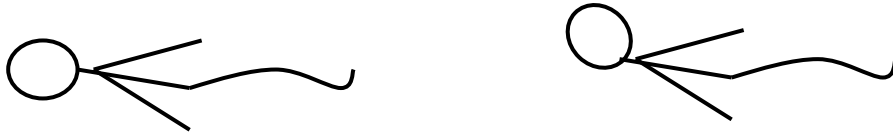
4. Stoj spojný, ramená zdvihnúť, spustiť



5. Stoj spojný, ruky vedľa tela, lopatky k sebe a od seba (dodržiavať dýchanie)



6. Stoj spojný, ruky skrčmo na ramená, nádych, ruky do vzpaženia, stoj na špičky nôh, ruky späť na ramená, výdych, stoj rovný



7. Ľah vzadu (ľah na chrbte), ruky voľne vedľa tela, zdvihnúť hlavu, pozrieť na špičky nôh, špičky nôh pritiahnúť k sebe, nádych (napnúť svaly), výdych, uvoľniť celé telo

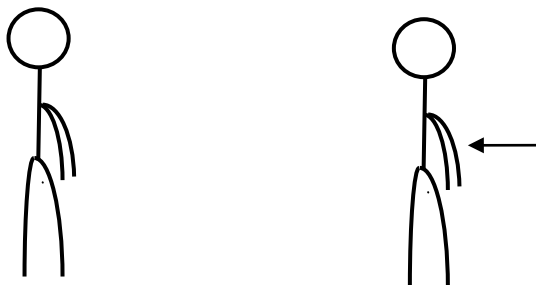


8. Ľah vzadu (ľah na chrbte), nohy pokrčiť v kolenách, zdvihnúť hlavu, ruky položiť dlaňami na kolenná, nádych (zadržat dych), položiť hlavu na podložku, ruky voľne vedľa tela, výdych

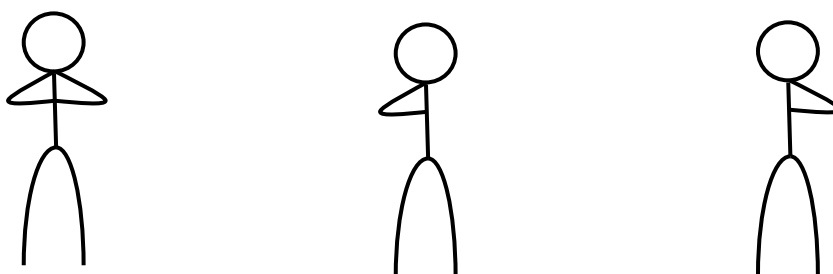


9. Ľah vzadu (ľah na chrbte), nohy vystreté, ruky vzpažené, vyťahovať ľavú ruku, pravú ruku, obidve ruky vytiahnuť z ramena čo najviac nádychom, uvoľnenie rúk, výdych

Brušné svalstvo



1. Stoj spojný, ruky voľne vedľa tela, nádych, vtiahnuť bruško (zadržať dych), výdych, uvoľniť bruško



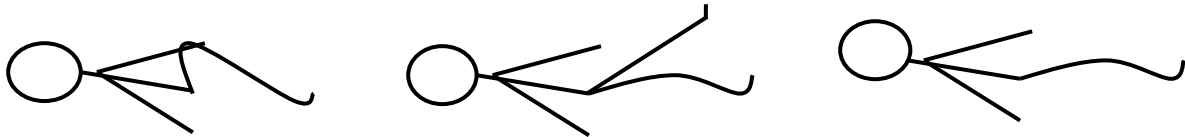
2. Stoj mierne rozkročný (stoj pevne na nohách), otáčanie drieku s rukami na ramenách vpravo, vľavo



3. Ľah vzadu (ľah na chrbte), zdvíhanie vystretých nôh striedavo



4. Ľah vzadu (ľah na chrbte), nohy mierne pokrčené od seba, ruky upažené a nádychom otáčame hlavu k pravému ramenu, kolená na ľavú stranu, s výdychom do pôvodnej polohy

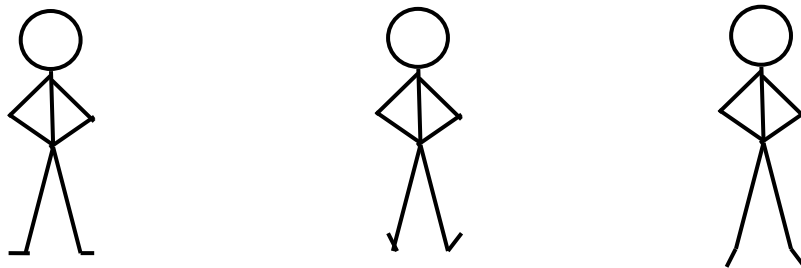


5. Ľah vzadu (ľah na chrbte), zdvíhanie nôh striedavo, skrčiť v kolene, vystrieť, položiť



6. Ľah vzadu (ľah na chrbte), skrčiť nohy v kolenách, pritiahnúť ich obidvoma rukami (nádych), späť do vodorovnej polohy (výdych), to isté s pravým a ľavým kolenom

Posilnenie chodidla



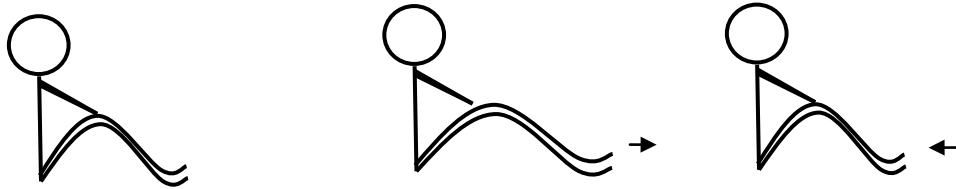
1. Stoj spojný, ruky v bok, prenášanie váhy tela z päty na špičky nôh



2. Stoj na jednej nohe, druhú mierne prednožiť – vystretá pred sebou, krúživé pohyby chodidiel, striedavo (staršie deti)



3. Sed zložný, nohy vystreté, prepnúť chodidlá a špičky nôh od seba, silno natiahnuť, naspäť k sebe (silno), mierna výdrž, uvoľnenie



4. Sed zložný, nohy pokrčiť v kolene, rukami uchopiť stehenné svalstvo, chodidlá a špičky nôh prepnúť od seba, drobná chôdza (myška), späť, chodidlá prepnúť k sebe, ťažká chôdza (slon)

Stehenné svalstvo

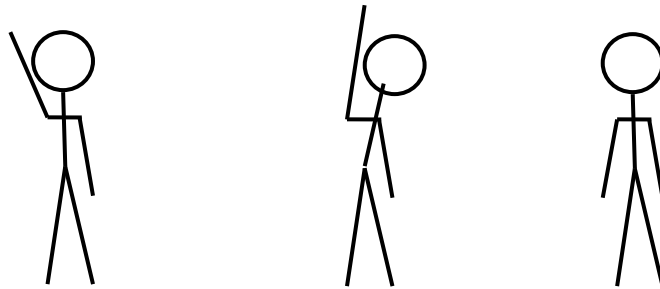


1. chôdza v drepe, ruky vbok, chôdza v podrepe



2. Ľah vpredu (ľah na bruchu), špičky nôh zapriet' o podložku, ruky skrížmo pod hlavu, čelo položiť na ruky, sedacie svalstvo stiahnuť, nádych, (v nádychu vydržať), pomalý výdych, uvoľniť sedacie svalstvo, špičky nôh

Pohyblivosť chrbtice, preťahovanie svalov



1. Stoj mierne rozkročný, pravá ruka vzpažená, úklon vľavo pretiahnuť, nádych, mierna výdrž, naspäť uvoľniť, výdych a naopak



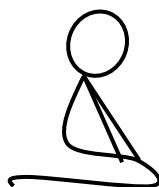
2. Vzpor kľáčmo, otočiť hlavu na nohy, posunúť ich vľavo, pozrieť na ne a naopak



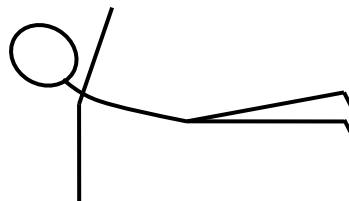
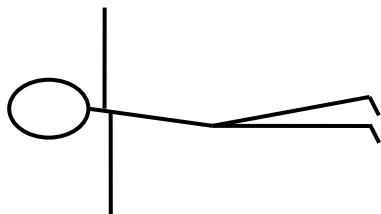
3. Vzpor kľáčmo, vyhrbiť a prehnúť chrbát



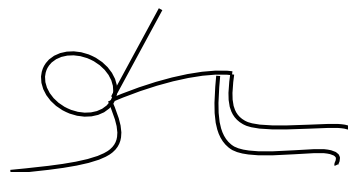
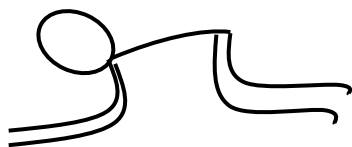
4. Ľah vpredu (ľah na brušku), nohy vedľa seba, pri nádychu posúvame ruky po podložke do vzpaženia, pri výdychu naspäť ruky k telu



5. Sed kľačmo, sadnúť na päty (zadok nezdvíhať z nôh), natiahnuť chrbát a ruky po podložke do predpaženia, späť do vzporu kľačmo, ruky položiť na kolená, uvoľnenie

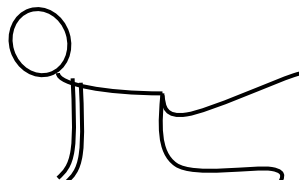
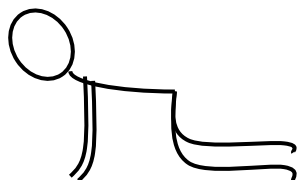


6. Ľah na brušku, ruky v upažení, pri nádychu zdvíhame hlavu, hrudník, ruky, pri položení výdych, uvoľnenie

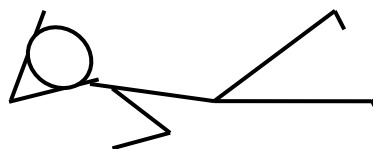
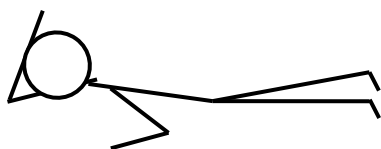


7. Sed kľačmo, sadnúť na päty, ruky v predlaktí položíme na podložku, pri nádychu zdvihneme jednu ruku, pozrieme sa za ňou, pri výdychu položíme ruku naspäť, striedavo

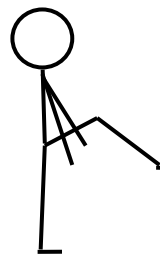
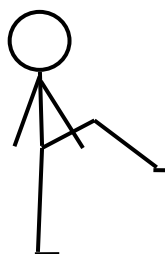
Uvoľňovanie bedrového kĺbu



1. Vzpor kľáčmo, zanožiť, kmit pravou nohou, nádych, späť výdych, striedavo



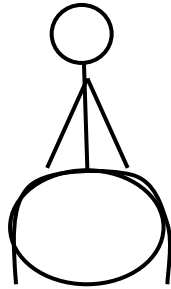
2. Ľah na bok, ľavá ruka pokrčená v lakti, opretá o podložku, pravá ruka položená na podložke, upevňuje polohu, pravá noha vystretá, pri nádychu zdvihnúť nohu, pri výdychu položiť a naopak



3. Stoj spojný, prednožiť ľavú nohu, zdvihnúť, pokrčiť v kolene, tlesknúť pod kolenom a naopak

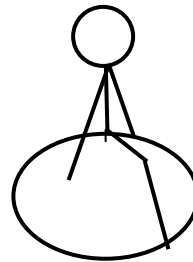
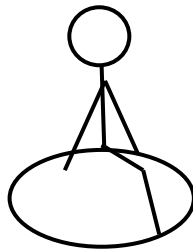
3.2 Zostava cvikov na fitlopte

Nácvik sedu

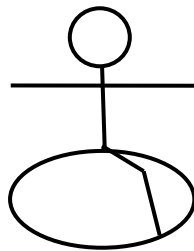


1. Dieťa zaujme stabilnú polohu – sed obkročmo. Trup so stehnami zvierajú približne 90° uhol. To isté platí o stehne a predkolení. Ruky sú položené na stehnách. Kladieme dôraz na spevnenie brušného svalstva a napriamanie chrbtice a hlavy.

Línia brada – krk 90°, v tejto polohe sa sústreďujeme na správny stereotyp dýchania.



2. Dieťa jednu ruku položí na loptu spredu, druhú zozadu, nohami sa odráža od podložky – pohupuje sa. Trup je vzpriamený. Postup je určený na nácvik stabilizácie a posturálneho aparátu.



3. Horné končatiny sú upažené, rovnováhu udržujeme pomocou dolných končatín opretých o podložku, nezabúdať na vzpriamený trup.

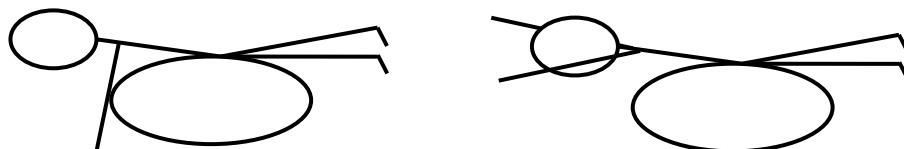


4. Ruky sú spredu opreté o loptu, dieťa sa odráža nohami od podložky – prevaľuje sa z jednej strany na druhú.

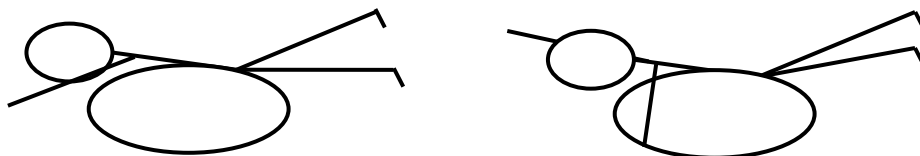


5. Ruky sú opreté o stehná, dieťa stláča kolenami loptu – posilňuje sedacie svalstvo a svalstvo vnútornej strany stehien.

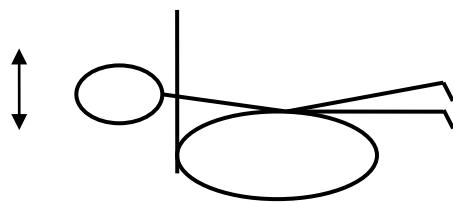
Ľah vpredú (na bruchu)



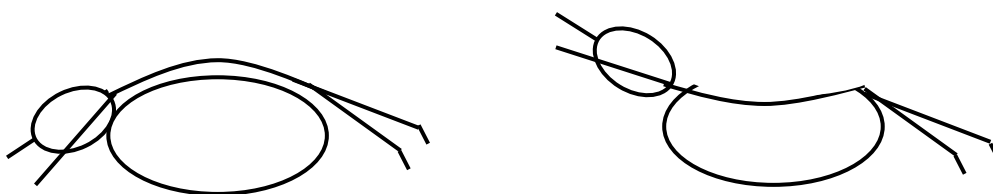
1. Dieťa sa oprie hrudníkom o loptu, zaujme stabilnú polohu horných končatín, predpaží, prevaľuje sa na lopte smerom k hlave a nohám, využíva podporu rúk o podložku.



2. Lopta je pod hrudníkom, dieťa s pomocou inštruktora dvíha striedavo a krížmo horné a dolné končatiny. Hlava s trupom sú v jednej línii.

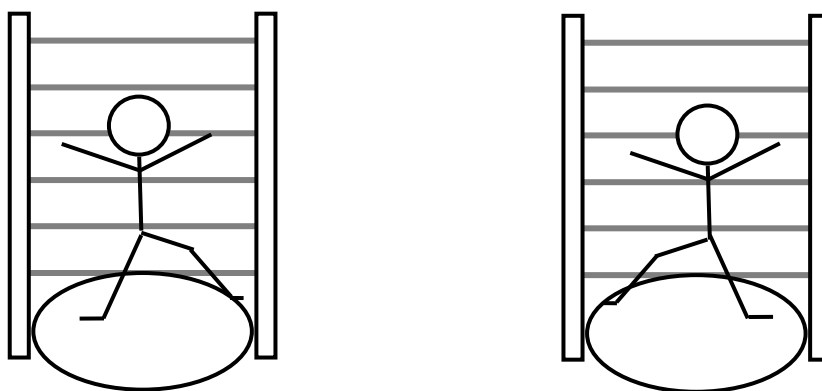


3. Horné končatiny sú v upažení, dieťa sa prevaľuje na lopte, inštruktor drží dolné končatiny v oblasti členkov a vychyluje do strán, dieťa drží rovnováhu. Pozor – trup a hlava sú opäť v jednej línii.

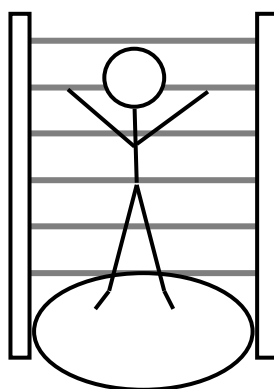
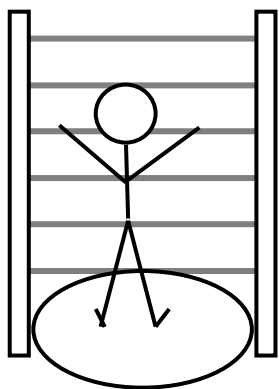


4. Telo je uvoľnené a prehnuté cez loptu. S nádychom dvíhame horné končatiny i hlavu. S výdychom telo znova vrátime do pôvodnej polohy.

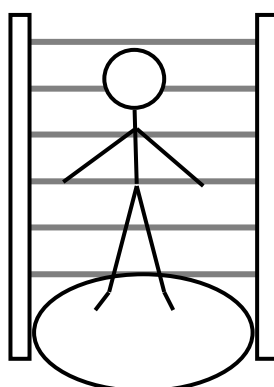
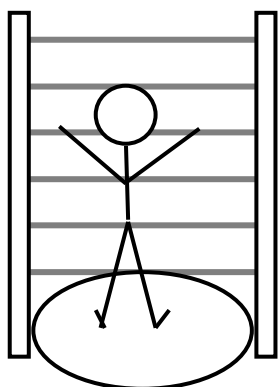
3.3 Cvičenie pri rebrinách



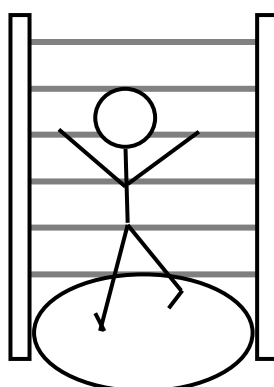
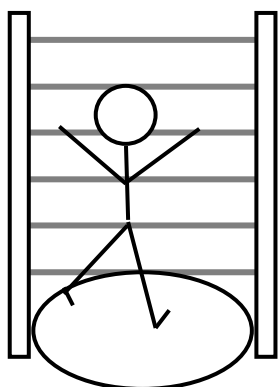
1. Dieťa po rebrinách vylezie na loptu. Chytí sa rebrín, dolné končatiny sú mierne rozkročené, trup vzpriamený, pomaly prenášame hmotnosť tela z jednej dolnej končatiny na druhú. Inštruktor zozadu fixuje loptu.



2. V stoji na lopte sa dieťa dvíha zo špičiek na päty a opačne.



3. Poskakovanie na lopte.



4. Dieťa striedavo zanožuje dolné končatiny. Inštruktor ho zozadu pridžiava za panvu, kolenami zabezpečuje loptu.

3.4 Iné cvičenia

Problematika plochých nôh (PEDES PLANI)

Ploché nohy (PEDES PLANI) – ide o častý patologický jav u detí. Táto diagnóza je lekármi dosť podceňovaná. Plochá noha býva primárnym spúšťačom vážnejších zdravotných problémov už aj u detí predškolského veku. Zaradíme medzi ne napr. nesprávne držanie tela, kyfotizáciu hrudnej chrbtice (nadmerné ohnutie), prehĺbenú driekovú lordózu (nadmerné prehnutie).

K tejto uvedenej problematike je potrebné okrajovo priradiť i skoliózy. Môžu byť vrodené, v praxi sa stretávame aj so získanými. Časť z nich sa vyvinula práve spomínaným spôsobom.

Ako predísť tomuto druhu skoliózy? Prevenciou. Je to ekonomickejší a efektívnejší spôsob, ako udržiavať generáciu najmenších v dobrej kondícii.

Ploché nohy je možné diagnostikovať aj v materských školách a v spolupráci s odborníkmi uskutočňovať preventívne, špeciálne cvičenia na zmiernenie diagnózy. Je nevyhnutné inštruovať pedagogických zamestnancov ohľadom správnych metodických postupov, oboznámiť ich s problematikou a spolupracovať s odborným lekárom – pediatrom, fyzioterapeutom.

Zostava cvikov na plochú nohu

1. chôdza naboso po nerovnom teréne (trávnik, oblé kamene, piesok)
2. nácvik „krátkej nohy“
3. výpony na špičkách a pätách
4. chôdza po oboch stranách nohy (jednotlivo)
5. zdvíhanie drobných predmetov z podložky pomocou prstov na nohe
6. využitie akupresúrnych valčekov
7. v sede na zemi sú dolné končatiny vystreté, špičkami nôh opisujú kruhy v oboch smeroch
8. „hra s loptou“ – v sede na zemi uchopí dieťa medzi stupaje nôh loptu a valká ju
9. v sede na zemi, nohy ohnuté v kolenách, prsty pokrčené. Priehlavky pretláča dopredu a cupká prstami dopredu
10. chôdza po paliciach tak, aby palica bola v strede chodidla
11. sed na lavičke, dieťa kotúľa tyče plochou chodidla od seba a k sebe
12. šliapanie po rebrinách hore a dole

Jedným z predpokladov zdravej nohy je vhodná obuv. Má byť pevná, zároveň pohodlná, s formovanou podrážkou alebo vytvarovanou vnútornou časťou.

3.5 Jogové cvičenie

Slovo joga možno preložiť ako rovnováha alebo harmónia. Cieľom jogových cvičení je udržiavať organizmus v rovnováhe, prípadne ho do nej navracajúť. Myslí sa tým rovnováha fyzická aj psychická. Pri jogových cvičeniach sa uplatňujú tie isté didaktické zásady, ktoré platia v pedagogickej praxi:

- jednou zo základných zásad je individuálny prístup k dieťaťu;
- treba cvičiť systematicky a pravidelne; zásada sústavnosti a následnosti;
- jogové cvičenia sú praxou, a nie teóriou; je potrebné, aby učiteľka ovládala metodiku nácviku každej ásany, relaxačných a dychových cvičení a vedela ho aj názorne predviesť;
- vzhľadom na individuálne danosti detí je potrebné zvažovať primeranosť cviku;
- joga je postavená na zásade dobrovoľnosti, uplatňuje sa pri cvičení aj komunikácii.

Jogové cvičenia pôsobia na správne držanie tela, pri cvičení si ho deti preťahujú a udržiavajú v rovnováhe všetky životne dôležité funkcie, preto sú vhodné aj pre deti predškolského veku. Naučia sa pozície, vďaka ktorým sa dokážu sústrediť, upokojiť alebo naopak získať energiu. Deti sa chcú predovšetkým hrať, niečo tvoriť a vymýšľať, preto môžu byť cvičenia sprevádzané rozprávkami a príbehmi.

Cvičenie jogy umožní deťom vyjadriť radosť z pohybu, dodá im dobrú náladu. Pohľad na joga v materských školách je veľmi pozitívny a ma priaznivý vplyv na učiteľku a deti. Praktizovanie jogy prináša deťom sebaopoznanie a ľahšie prijímajú deti a svet okolo nás. Chápú, čo znamená porozumenie, súcitu a lásku a naučia sa ju využívať v každodennom živote.

Tematický okruh: Ja som

Vzdelávacia oblasť: perceptuálno-motorická

Obsahový štandard: základné lokomočné pohyby

Výkonový štandard: zaujať rôzne postavenie podľa pokynov

Veková skupina: 5- až 6-ročné deti

- sed vzpriamený – nohy natiahnuté, dlane opreté tesne za telom, úklony hlavy k ramenám vpravo, vľavo, predklon k hrudníku
- sed vzpriamený, predpažiť, prsty rozťahnuť do širokého vejára, zovrieť v päst, palec dovnútra
- sed vzpriamený, upažiť, ruky zovrieť v lakťoch, položiť špičky prstov na ramená, znova upažiť
- sed vzpriamený, predpažiť, prepliesť prsty, krúžiť trupom – mlynček
- sed vzpriamený, klopenie chodidiel k sebe a dopredu
- sed s pokrčenými nohami, päty spojiť, kolena od seba, kmitať smerom k podložke – motýlik
- sed na päťkách, ruky položiť na kolena, kľak, ruky na zem pred seba – mačička
- sed na päťkách, s nádychom vzpažiť, s výdychom a rovným chrbtom predklon, hlava sa opiera o podložku, ruky sú v predpažení voľne na podložke

Uvoľnenie na záver: ľah do polohy, v ktorej spíme

Učiteľka pokojným hlasom rozpráva deťom:

„Večer sú deti unavené, ľahnú si do postielky. Teplá perinka ich zohrieva. Najskôr nohy, ruky, bruško, hrudník. Je im teplo, chvíľu oddychujú (krátka pauza). Ráno sa pomaly ponatáhujú, zazívajú, posadia sa. Pretrú si dlane do tepla, priložia ich na oči, pohladia tvár, vlasy, ruky, nohy, lebo im budú celý deň pomáhať.“

Rozvoj kompetencií:

- psychomotorické (prejavovať túžbu a ochotu pohybovať sa)
- osobnostné (uvedomovať si vlastnú identitu)

Relaxačné jogové cvičenie

Tematický okruh: Ja som

Vzdelávacia oblasť: perceptuálno-motorická

Obsahový štandard: svalové napätie a dýchanie

Výkonový štandard: spájať dychové cvičenie so striedaním napätia a uvoľnenia tela

Cvičenie je možné použiť jednotlivo na upokojenie detí po cvičení i rušných činnostiach.

Veková skupina: 3- až 6-ročné deti

Vedomá relaxácia – ľah na chrbte, nohy mierne od seba, ruky ležia uvoľnené pozdĺž tela dlaňami hore. Oči sú otvorené. Dieťa niekoľkokrát samostatne zľahka zdvihne ruky a nohy z podložky a potom ich opäť nechá padnúť uvoľnene na podložku.

Ľah na chrbte, ruky pozdĺž tela dlaňami hore, oči sú zatvorené, deti pozorujú dych – toto trvá do 2 minút, po pár minútach pokojným hlasom učiteľka porozpráva deťom jednoduchý, pozitívne ladený príbeh, napr.: *Slniečko sa celý deň túlalo po oblohe, jeho líčiky nakukli do každého kúta. Na svojej ceste stretlo ľudí, zvieratká aj kvietky. Unavené si ľahlo do postielky a spomínalo na všetkých, ktorých potešilo.*

Relaxačné cvičenie na uvedomenie si celého tela: ľah na chrbte, nohy mierne od seba, ruky pozdĺž tela dlaňami hore. Oči sú zatvorené a pozornosť je sústredená na celé telo. Dieťa maximálne napne všetky svaly – zovrie ruky v päst' a silno ich tlačí proti podložke. Silno zvráští tvár: pevne zovrie ústa, skrčí nos, pevne zatvorí oči a zvráští čelo (nacvičiť postupne, potom naraz) – nakoniec uvoľniť celé telo. Cvičenie zopakovať 2-krát.

Relaxácia pomocou pohybu:

- v stojí – dieťa uvoľnene „potrasie“ rukami, nohami, trupom
- ľah na chrbte: „smejúci sa chrobák“ – pohyby rúk a nôh vo vzduchu
- relaxačné rozprávky – učiteľka rozpráva pokojné rozprávky alebo príbehy – deti ležia v polohe „tigra“ – ľah na brucho, hlava nabok, vrchná ruka aj noha sú skrčené a dotýkajú sa laktom a kolenom

Rozvoj kompetencií:

- psychomotorické (používať pri činnostiach všetky zmysly)
- osobnostné (odhadnúť svoje možnosti a spôsobilosti)

Cvičenie na stoličke

Toto cvičenie možno zaradiť ako alternatívu, doplnok k cvičebnému celku alebo ho robiť aj počas dňa na upravenie nesprávnej polohy počas sedenia alebo odstránenie napätia a únavy spôsobených pri dlhšom sedení – hry za stolom, kreslenie, modelovanie, vypracovávanie pracovných listov a iné.

(RIECHL, M.: Jogové cvičenia detí a mládeže, s. 41)

Tematický okruh: Ja som

Vzdelávacia oblasť: perceptuálno-motorická

Obsahový štandard: pohyb na náradí

Výkonový štandard: napodobňovať pohyb v rôznych podmienkach

Organizácia: deti sedia na stoličkách

Veková skupina: 5- až 6-ročné deti

Uvoľňovanie šije – s výdychom nechá hlavu klesnúť vpravo, s nádychom dvíha hlavu späť, s výdychom nechá hlavu klesnúť vľavo, opakuje 3-krát.

S výdychom predkláňa hlavu, kým spočívne na hrudi, s nádychom hlavu dvíha a pomaly zakláňa, opakuje 3-krát.

Predpaží, ruky zovrie v päst', zároveň zdvihne špičky nôh a zovrie prsty, potom roztiahne prsty rúk a nôh, opakujeme 3-krát.

S nádychom vzpaží ruky cez upaženie, s výdychom pripaží, opakuje 3-krát.

S nádychom upaží a spletie prsty rúk za hlavou, lakte tlačí mierne dozadu, s výdychom cez upaženie dá ruky za vystretý chrbát, lakte znova tlačí mierne dozadu, opakuje 3-krát.

Chrbát je vystretý, ruky spustené vedľa tela – s nádychom, s výdychom vytáčame trup vpravo, s nádychom sa vracia do stredu, s výdychom vytáča trup doľava. Chrbát drží vzpriamený a opakuje 3-krát.

S nádychom zdvihne obidve nohy, rukami sa drží stoličky. Na krátku chvíľu zadrží dych a zotrvá v tejto polohe.

S výdychom obidve nohy spustí, opakuje 3-krát.

S nádychom zdvihne pravé koleno, chytí ho zvonka oboma rukami a ťahá čo najbližšie k telu, s výdychom spustí hlavu ku kolenu. S nádychom zdvihne hlavu a s výdychom položí nohu na podložku a uvoľní ruky. Cvik opakuje aj s ľavou nohou, opakuje 3-krát.

Sedí vzpriamene a uvoľnene, ruky sú položené na stehnách, vníma dych v hrudnej a brušnej dutine.

Rozvoj kompetencií:

- psychomotorické (ovládať pohybový aparát)

Motivované jogové cvičenie

Tematický okruh: Ja som

Vzdelávacia oblasť: perceptuálno-motorická

Obsahový štandard: svalové napätie a dýchanie

Výkonový štandard: kontrolovať pri pohybe svalové napätie a dýchanie

Veková skupina: 4- až 5-ročné deti

Učiteľka motivuje deti nasledujúcim textom a cvičí s deťmi:

„Slniečko spalo v postieľke celý deň.“ (ľah na chrbte, ruky pri tele dlaňami nahor)

„Prišlo ráno, slniečko sa zobudilo a obzeralo sa okolo seba: vľavo, vpravo, hore na obláčiky, dolu na zem.“ (sed vzpriamený, ruky opreté vzad, otočenie hlavy vpravo – nádych, otočenie hlavy vpred – výdych; otočenie hlavy vľavo – nádych, otočenie hlavy vpred – výdych; hlava rovno – nádych, hlava na hrudník – výdych).

„Keď sa dobre poobzeralo, začalo svojimi lúčmi všetkých štekliť. Jeden lúčik poslalo obláčiku, druhý vtáčatku, tretí na kvietky, štvrtý na deti.“ (sed na päťach, ruky na stehnách, vzpažiť ľavú ruku – nádych, položiť na stehno – výdych; vzpažiť pravú ruku – nádych, položiť na stehno – výdych; opakujeme v predpažení a upažení)

„Jeden lúčik nakukol do záhradky a uvidel tam kvietky, ako rozvíjajú svoje lístočky.“ (sed znožmo s vystretými nohami a upaženými rukami; s nádychom položíme prsty na plecica, s výdychom upažíme)

„Okolo kvietkov začali poletovať motýliky.“ (sed znožmo s vystretými nohami, chrbát je vzpriamený; dieťa pokrčí nohy, spojíme chodidlá a päty pritiahne čo najbližšie k telu; prepletie prsty rúk a objíme špičky chodidiel, zľahka kmitá kolenami nahor a nadol, nohy úplne uvoľní)

„Zrazu sa priblížil zajko.“ (sed na päťach, s nádychom ruky vzpaží, s výdychom sa zo vzpaženia predkláňa s vystretým chrbtom, až brucho spočívne na stehnách, potom čelo, dlane a predlaktie doľahnú na podložku; sedacie svaly zostávajú na päťach)

„Potom slniečko zbadalo deti, ako robia mlynček. Mleli, mleli až namleli veľa pieskovej múky na koláče.“

(sed znožmo s vystretými nohami, trup vzpriamený, predpaží a prepletie prsty; ruky a chrbát drží vystretý a vykonáva krúživý pohyb rukami; s nádychom sa zakláňame a rukami opisuje zadný oblúk; s výdychom sa predkláňa a rukami opisuje predný oblúk)

„Vtom však zavial vietor a všetku múku rozfúkal.“ (sed znožmo s vystretými nohami, vzpaží, chrbát je vzpriamený – nádych, s výdychom ukláňa trup doprava, doľava)

„Aj listy na stromoch sa začali vo vetre pohybovať, akoby mávali slniečku.“ (sed znožmo s vystretými nohami, ruky sú opreté tesne za telom a tvoria oporu, chrbát je vzpriamený, striedavo špičky vystiera a priťahuje k telu).

„Všetci sa radovali, iba mačička sa hnevala. Naježila svoj chrbátik, ale potom aj ona s radosťou dvíhala hlavičku k slniečku.“ (sed na päťach, ruky sú položené na stehnách; s nádychom prejde do kľaku s predpažením, s výdychom sa predkláňa, pričom vystreté ruky položí na zem tak, aby ruky aj nohy boli kolmo k podložke a vyhrbí chrbát nahor, pozrie sa na brucho, bradu pritlačí k hrudníku, s výdychom prehne trup nadol a pozerá sa hore)

„Slniečko chcelo zavolať na oblohu aj obláčiky, tak im začalo kresliť dúhu.“ (ľah na chrbát, ruky upažiť, zdvihnúť nohy – otáčať do strán)

„Obláčiky dúhu zbadali a hneď sa začali nafukovať.“ (ľah na chrbát, nohy mierne pokrčené, chodidlá položené na podložke, ruky v upažení; s nádychom dvíha trup, s výdychom ľah na podložku)

„Ešte sa pohralo s obláčikmi a naposledy nazrelo do ZOO, kde oddychoval malý tiger.“ (ľah na brucho, ohne pravú nohu a pritiahne ju čo najbližšie k trupu, ohne pravú ruku a pravým laktom sa dotýka pravého kolena; ľavá ruka leží na pravej a ľavé líce je položené na rukách, ľavý lakeť smeruje nahor)

„Unavené slniečko spokojne zaspalo.“ (relaxácia v tigrej polohe)

Na záver možno zaradiť poďakovanie slniečku:

„A teraz sa postavíš, slniečku sa pozdravíš.

Dlane otoč k slniečku, spoj ich a daj k srdiečku,

skloň sa k zemi dolu, aj tej úctu daj a chvíľu sa nehýbaj.“

Alebo:

„A teraz sa postavíš, slniečku sa pozdravíš.

Hore svoje ruky zdvihni, nad hlavou ich spoj,

daj ich dolu k srdiečku a pokloň sa k slniečku.“

Rozvoj kompetencií:

- psychomotorické (používať v činnostiach všetky zmysly, ovládať pohybový aparát)

4. POHYBOVÉ HRY V MATERSKEJ ŠKOLE

Hra sa vyvíjala s ľudstvom a odjakživa tvorila neoddeliteľnú súčasť života detí i dospelých, slovo hra sa oddávna veľmi často používa takmer vo všetkých jazykoch. Má indoeurópsky pôvod. V slovanských jazykoch znamená najmä živý pohyb, zábavu. (Veisová, M. 2004)

Hra je „činnosť, ktorá zamestná príjemným spôsobom telo i ducha. Pre telo je oddychovým cvičením a ducha mierne unaví“. (Rovný, M., Zdeněk, D., Bratislava 1988)

Hra je charakterizovaná ako najprirodzenejšia činnosť a potreba dieťaťa útleho a predškolského veku, ako neodmysliteľný činiteľ vývinu. Významne podporuje rozvoj osobnosti dieťaťa. Je najprínosnejším spôsobom učenia sa za predpokladu, že dospelý cieľavedome obohacuje obsah hry, poskytuje názornú oporu pre konanie, primeranú ponuku informácií.

Hra vzniká z vnútornej potreby a vôle dieťaťa. Zábavnosť a príťažlivosť, ďalší atribút hry, predstavuje citové uspokojenie, ktoré dieťa v hre nachádza. (Kopasová, 1989/90)

J. A. Komenský v Informatóriu školy materskej napísal: „Štvrtý, piaty a šiesty rok musí byť plný práce a pohybov. Nie je totiž dobrým znamením, ak dieťa sedí a chodí príliš ticho. Neprestajne behať a vždy niečo robiť je istým dôkazom zdravého tela a čerstvej mysle. Nech sa preto dieťa o hocičo pokúsi, neslobodno mu v tom brániť, ale skôr ho treba podporovať, aby to, čo robí, robilo rozumne...“

Dieťa predškolského veku je plné energie, ktorú musí niekde zužitkovať. Najčastejšie sa to deje prostredníctvom telesných cvičení a spontánnych pohybových aktivít.

Hry zamerané na pohyb tela alebo jeho častí – hry pohybom nazývame pohybové hry. V telesnej výchove používame aj termín pohybová hra a športová hra.

Pohybová hra je uvedomelá zábavná činnosť, ktorej program určuje dohodnutý námet a pravidlá.

Športová hra v širšom zmysle slova nezahŕňa iba hru hráčov, ale aj ich celú prípravu, pravidlá hry, hracie poriadky, ihriská, inventár atď. Chápeme ju ako zápas dvoch družstiev alebo jednotlivcov, ktorý sa hrá podľa presných, často medzinárodne platných pravidiel. (Šimonek, 2004)

4.1 Zdravotný význam pohybových hier

Pohybová hra prispieva k zdravému rastu i vývinu dieťaťa, ak sa vykonáva správne a v zdraví vyhovujúcom prostredí.

Vplýva na rozvoj a činnosť jednotlivých základných systémov:

a) oporný aparát (t. j. kostrovo-svalový):

- hry zamerané na správne držanie tela, kĺbovú pohyblivosť,
- hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (silu, rýchlosť, vytrvalosť, obratnosť) v závislosti od veku dieťaťa;

b) nervový aparát vo vzťahu k pohybu – ide o tzv. nervovo-svalovú koordináciu, v rámci ktorej sa rozvíjajú koordinačno-pohybové schopnosti reakčné, priestorovo-orientačné, rovnovážne, rytmické, kinesteticko-diferenčné (t. j. schopnosti ovládať pohyb v priestore a čase);

c) vestibulárny aparát, ktorý reguluje rovnovážne pohybové schopnosti;

d) kardiovaskulárny aparát:

- zlepšuje činnosti srdca a ciev, prevencia proti civilizačným chorobám,
- zvyšuje zásobovanie organizmu kyslíkom, zvyšovanie vitálnej kapacity pľúc;

f) termoregulačný aparát:

- hry v rôznom prostredí počas jednotlivých ročných období prispievajú (za dodržania správnych hygienických zásad) k lepšej regulácii telesnej teploty, môžu sa teda stať prostriedkom na otužovanie.

(Šimonek, 2004).

Adekvátna pohybová aktivita predstavuje jednu zo základných podmienok zdravého vývoja jedinca. Súčasťou vytvárania predpokladov pre zdravý spôsob života je formovanie návyku k pravidelnej pohybovej aktivite už od útleho veku. Na nedostatok primeraných pohybových stimulov je detský organizmus veľmi vnímavý. Dieťa potrebu pohybu prejavuje v spontánnej pohybovej aktivite, ktorá je však u jednotlivých detí rozdielna.

Obmedzovanie pohybových aktivít detí predškolského veku má negatívne dôsledky na ich vývoj a môže sa prejavovať zaostávaním v psychomotorickom vývoji. Pôsobením vonkajšieho prostredia a nevhodných výchovných vplyvov sa znižuje kvalita pohybového režimu dieťaťa, čím sa znižuje aj stimulačný účinok pohybu na ich rast a vývoj.

V pohybových hrách sa **vytvárajú vzťahy detí k okolitému svetu**, deti sa **zoznamujú s materiálnou skutočnosťou, rozširujú si svoje poznatky**. Majú možnosť **porovnávať vlastné sily so silami a schopnosťami ostatných detí, učia sa rýchlo a obratne zaobchádzať s herným náčiním, prehlbujú si svoje skúsenosti a tým rozvíjajú reč, slovný prejav a myslenie**.

(Danková, Z.: Pedagogická diagnostika senzomotorickej koordinácie)

4.2 Pohybové hry detí predškolského veku

Názov hry: **Na buchtičky**

Autor: Gabrišová Darina

Veková skupina: 4- až 5-ročné deti

Tematický okruh: Ja som

Vzdelávacia oblasť: perceptuálno-motorická

Obsahový štandard: základné lokomočné pohyby (chôdza po špičkách, otáčanie na mieste, poskoky)

Výkonový štandard: vedieť udržať rovnováhu a ovládať základné lokomočné pohyby pri hre

Pomôcky: názorné obrázky

Základný útvar: deti kráčajú v kruhu

Postup hry

Učiteľka vysvetlí deťom postup hry a úkony, ktoré budú pri určitom jedle uskutočňovať (buchtičky – poskoky, džús – chôdza, polievka – otáčanie na mieste). „Pani kuchárky mi povedali, že na obed pripravili buchtičky (poskočia), džús (chodia po špičkách), polievku (otáčajú sa na mieste).“ Deti si utvrdia úkony len na tieto tri jedlá. Deti kráčajú v kruhu za sebou a dieťa v kruhu v protismere a hovoria riekanku: „Do kolečka dokola, chodíme si zvesela, hráme sa a bavíme, na jedlo sa tešíme.“

Keď učiteľka povie *buchtičky*, deti poskočia a hra pokračuje ďalej. Najskôr deti vykonávajú úkony jednotlivo, na záver môže učiteľka spojiť výber aj dvoch – troch jedál spojených s pohybom.

Rozvoj kompetencií:

- psychomotorické (ovládať základné lokomočné pohyby, správať sa ohľaduplne k svojmu zdraviu a zdraviu iných, rozvíjať pohotovosť, zmysel pre rovnováhu)
- osobnostné (vyjadrovať svoje pocity a hodnotiť svoj vlastný aktuálny citový stav)
- učebné (prejavovať zvedavosť a spontánny záujem o spoznávanie a aktivitu v skupinovom učení)

Názov hry: **Na nevidomú babu**

Autor : Gabrišová Darina

Veková skupina: 5- až 6- ročné deti

Tematický okruh: Ja som

Vzdelávacia oblasť: perceptuálno-motorická

Obsahový štandard: pravidlá, rešpektovanie, spolupráca

Výkonový štandard: dodržiavať zvolené pravidlá, spolupracovať, rešpektovať ostatných

Pomôcky: šatka

Základný útvar: deti kráčajú v kruhu (skupinovo, jedno dieťa je v kruhu so zaviazanými očami)

Postup hry

Učiteľka vysvetlí deťom postup hry. Deti idú v kruhu a spievajú pieseň: „Beží baba pod oblôčkom, požmurkáva jedným očkom, už je pri mne, už je tu, už ma drží za ruku.“ (na melódiu piesne Prší, prší...)

V strede kruhu je dieťa a má zaviazané oči (nevidomá baba).

Po dospievaní piesne deti zastanú, „baba“ so zaviazanými očami si vyberie jedno dieťa a pomenuje ho, napr. podľa hmatu. Ak uhádne meno, vymenia si úlohy. Ak neuhádne, vyzve ho k slovným odpovediam:

„Nože, povedz slovíčko, čo len málo, tichučko.“ Dieťa odpovedá „babe“ jedným – dvoma ľubovoľnými slovami alebo takto: „Zaspievaj mi pesničku, hoci malú, kratučkú.“

Rozvoj kompetencií:

- psychomotorické (prejavovať túžbu a ochotu pohybovať sa, ovládať pohybový aparát a používať osvojené spôsoby pohybových činností)
- osobnostné (vyjadriť svoje pocity a hodnotiť svoj vlastný aktuálny citový stav)
- učebné (prejavovať zvedavosť a spontánny záujem o spoznávanie nového, pozorovať, skúmať a experimentovať)
- sociálne (plánovať, organizovať a hodnotiť činnosti, hrať sa v skupine podľa pravidiel, nadväzovať spoločensky priateľským spôsobom kontakty s druhými deťmi)

Názov hry: **Malí zememerači**

Autor: Pfefferová Milada

Veková skupina: 5- až 6-ročné deti

Tematický okruh: Ja som

Vzdelávacia oblasť: perceptuálno-motorická

Obsahový štandard: manipulácia s náčiním

Výkonový štandard: napodobňovať pohyb v rôznych podmienkach (s náčiním)

Pomôcky: farebné tyče, švihadlá alebo špagát na označenie cieľa

Základný útvar: deti stoja v dvoch skupinách

Postup hry

Deti sú rozdelené do dvoch skupín (ak je viac detí, môžu byť aj 3 – 4 skupiny). Každá skupina má svoj označený priestor, v ktorom sa môže pohybovať.

Prvé deti v skupine majú v ruke primeranú, bezpečnú tyč (zelenú, červenú). Podľa farby tyče sa volajú i skupiny. Označené je miesto štartu a cieľa. Na daný povel prvý z každej skupiny začne od štartu až po cieľ merať zem

tyčou. Keď príde do cieľa, otočí sa, behom sa vracia naspäť, odovzdá tyč nasledujúcemu v skupine a zaradí sa na koniec. Vyhráva skupina, ktorého posledný hráč odovzdá tyč učiteľke najskôr. Skupiny sú odmenené medailou podľa poradia.

Rozvoj kompetencií:

- psychomotorické (ovládať pohybový aparát a telesné funkcie, ovládať základné lokomočné pohyby),
- osobnostné (prejavovať v správaní vzťah k sebe a k iným, vyjadrovať svoje pocity, odhadovať svoje možnosti a spôsobilosť)
- sociálne (vedieť sa správať v skupine podľa pravidiel, prejavovať ohľaduplnosť k svojmu prostrediu),
- učebné (prejavovať zvedavosť a spontánny záujem o spoznávanie nového, vedieť hodnotiť vlastný výkon, tešiť sa z vlastných výsledkov, uznávať aj výkon druhých).

Názov hry: **Moje papučky**

Autor: Pfefferová Milada

Veková skupina: 5- až 6-ročné deti

Tematický okruh: Ja som

Vzdelávacia oblasť: perceptuálno-motorická

Obsahový štandard: základné lokomočné pohyby (beh)

Výkonový štandard: ovládať základné lokomočné pohyby

Pomôcky: papučky

Základný útvar: deti sú rozdelené do skupín

Postup hry

Pred skupinami vo vzdialenosti 5 – 6 metrov majú deti poukladané svoje papučky. Na daný povel vybehne prvé dieťa z jednotlivých skupín k papučiam, nájde si svoje, obuje sa a vráti sa k svojej skupine. Po jeho návrate vybehne ďalšie dieťa a tak sa postupne vystriedajú všetky deti. Vyhráva tá skupina, ktorá je prvá obutá a nastúpená.

Rozvoj kompetencií:

- psychomotorické (rozvoj zručnosti, rýchlosti, obratnosti, disciplinovanosti)
- osobnostné (správanie vzhľadom na iné osoby)
- sociálne (správanie v skupine podľa pravidiel)

Názov hry: **Chyt' loptu!**

Autor: Pfefferová Milada

Veková skupina: 4- až 6-ročné deti

Tematický okruh: Ja som

Vzdelávacia oblasť: perceptuálno-motorická

Obsahový štandard: pravidlá, rešpektovanie a spolupráca

Výkonový štandard: dodržiavať zvolené pravidlá, spolupracovať

Pomôcky: lopty

Základný útvar: deti stoja v kruhu

Postup hry

Deti sú rozostavané v kruhu vo vzdialenosti dvoch krokov od seba. Určí sa jedno dieťa, ktoré je mimo kruhu. Deti si rýchle podávajú loptu, určené dieťa beží po obvode kruhu (do kruhu nesmie vbehnúť) a usiluje sa lopty dotknúť alebo chytiť ju. U koho sa mu to podarí, ten strieda dieťa. Dieťa strieda aj ten, kto pustí loptu na zem.

Obmena: sťaženie hry pre 6-ročné deti – ak je väčší počet detí, môžu sa striedať dvaja a môže sa hrať s dvoma loptami. Jeden môže byť v kruhu, druhý mimo. Určí sa spôsob podávania.

Rozvoj kompetencií:

- psychomotorické (používať v činnosti všetky zmysly, správne uchopiť loptu, precvičovať postreh)
- učebné (zapamätať si pravidlá hry)

Názov hry: **Stratená voda**

Autor: Pfefferová Milada

Veková skupina: 5- až 6-ročné deti

Tematický okruh: Ja som

Vzdelávacia oblasť: perceptuálno-motorická

Obsahový štandard: pohyb ako prostriedok upevňovania zdravia

Výkonový štandard: zaujať adekvátne postoje k pohybu a športovým aktivitám

Pomôcky: švédska lavica, kocky, tunel, kužele, tyč, ježko, obal z kinder vajca, papierové kvapky alebo vločky, žinienka, kôš

Základný útvar: prúdové cvičenie

Postup hry

Deti sedia v rade – učiteľka rozpráva: „Viete, deti, že zvieratkám sa stratila voda? Lenže ony boli smädné, preto sa rozhodli, že ju pôjdu hľadať. Vybrali sa lesom, ale tam ich čakala kľukatá cesta. Museli zdolávať prekážky (popadané stromy, pníky, konáre). Keď ich zdolajú, vodu nájdú. Aj my sa zahráme na zvieratká.“

Prekážková dráha zostavená z toho, čo už deti ovládajú bez problémov:

- prechod po švédskej lavici s upaženými rukami, zoskok (spadnutý strom)
- preskakovanie kociek
- plazenie tunelom
- slalom medzi kuželami
- podliezanie popod tyč
- precvičenie chodidiel na ježkovi
- zobrať z koša kinder vajce

Na konci cesty (prekážok) každé dieťa nájde vodu, napije sa zo studničky a zoberie si z košíka jedno puzdro (kinder vajce). Keď všetky deti sedia pri studničke, na povel učiteľky si otvoria puzdro. Niektoré deti tam majú papierovú kvapku vody, ďalšie deti semienko, iné kvietok či potravu. Zistí sa, ktorú vec malo najviac detí. Tie rozhodnú, ktorú hru sa zahrajú alebo akú zaspievajú pieseň.

Rozvoj kompetencií:

- psychomotorické (prejavovať túžbu a ochotu pohybovať sa, využívať globálnu motoriku pri prekonávaní prírodných prekážok, ovládať pohybový aparát)
- učebné (prejavovať zvedavosť a záujem o spoznávanie nového)
- sociálne (prejavovať ohľaduplnosť k svojmu okoliu)

Názov hry: **Slniečko a zvieratká 1**

Autor: Hlavatá Ľudmila

Veková skupina: 5- až 6-ročné deti

Tematický okruh: Ja som

Vzdelávacia oblasť: perceptuálno-motorická

Obsahový štandard: hrubá motorika

Výkonový štandard: tešiť sa zo spontánnych a riadených pohybových aktivít

Pomôcky: kvietky, lavička, stôl, deka (snehové záveje), košík

Základný útvar: deti sú rozdelené na štyri skupiny voľne po triede

Postup hry

Učiteľka rozdelí deti na štyri skupiny zvieratiek – včielky, hady, ježkovia, vrabce. Pre každú skupinu je pripravené miesto na pohyb: **včielky** – rozložené kvety po zemi, **hady** – majú pripravenú lavičku, **ježkovia** – stôl na podliezanie, **vrabce** – rozloženú deku ako „snehové záveje“. Učiteľka je v úlohe „slniečka“, ktoré sa rozhodlo navštíviť zvieratká v jednotlivých ročných obdobiach. Každá skupinka zvieratiek „spí“, kým k nim nepríde slniečko. Osloví ich, zobudí pohladením na líčko a povie im, aby mu ukázali, čo robia na jar, keď sa zobudia. Včielky lietajú z kvietka na kvietok – pohyb paží – beh. Slniečko sa rozlúči, včielky budú ďalej oddychovať.

Slniečko prejde k ďalšej skupinke – k hadom. Hady si porozprávajú o lete, ako sa rady vyhrievajú na slniečku – lezenie po lavičke na bruchu.

Slniečko sa rozlúči a pristúpi k ďalšej skupinke – ježkov – tí si idú zháňať potravu na zimu – lezenie po štyroch s podliezaním popod stôl.

Po jeseni príde slniečko k vrabcom, ktorí poskakujú na jednej nohe okolo „snehových závejov“ a zháňajú si potravu.

Nakoniec sa slniečko rozlúči a zvieratká sa uložia oddychovať.

Pravidlo:

- vždy sa pohybuje iba jedna skupina zvieratiek
- Iné možnosti:
- hra sa môže zopakovať na povely: jar, leto, jeseň, zima
- zvieratká môžu pri pohybe vydávať typické zvuky daných zvieratiek

Rozvoj kompetencií:

- psychomotorické (používať v činnostiach všetky zmysly, ovládať základné lokomočné pohyby)
- učebné (aplikovať v pohybovej aktivite získané poznatky a skúsenosti)
- sociálne (vedieť sa hrať v skupine)

Názov hry: **Slniečko a zvieratká 2**

Autor: Hlavatá Ľudmila

Veková skupina: 5- až 6-ročné deti

Tematický okruh: Ja som

Vzdelávacia oblasť: perceptuálno-motorická

Obsahový štandard: základné lokomočné pohyby

Výkonový štandard: zaujať rôzne postavenie podľa pokynov

Pomôcky: čarovná palička

Základný útvar: deti sedia v kruhu

Postup hry

Deti sedia v kruhu, v strede chodí učiteľka v úlohe „slniečka“ (kým si deti neosvoja básničky) a hovorí im:

„Čary, čary, čarujem, zvieratkám sa venujem,
či je jar a či je leto, hrejem stále, pravda je to.
Už je jar, ponáhľaj sa, včielka, vstaň!
Preletuj na kvety, bude medu pre deti.“

Deti sa postavia a lietajú po triede ako včielky a bzučia. Na zastavenie činnosti použije slniečko básničku:

„Čary, máry, fuk a už ticho ani muk.
Pokračujme ďalej zas, buďme pekne ticho,
po jari k nám príde krásny čas, viete čo?
No predsa leto.
Lezie hadík lezie von, na skaly za slniečkom,
jemu teplo milé je, chrbátik mu zohreje.“

Deti sa začnú plaziť po zemi a vydávať sykové zvuky.

Na ukončenie činnosti použije slniečko básničku:

„Čary, máry, fuk a už ticho ani muk.

Pokračujme ďalej zas.

Vietor so mnou spieva pieseň,

prišla ku nám krásna jeseň.

Prišla jeseň, ježko lezie, jabĺčka si domov nesie,

zalezie i popod strom, už má jablk plný dom.“

Deti lezú štvornožky a pri tom fučia.

Na ukončenie činnosti použije slniečko znova básničku:

„Čary, máry, fuk a už ticho ani muk.

Pokračujme ďalej zas, teraz príde zimný čas.

Už je zima, už je tuná, vrabčeka nám trasie zima.

Poskáče si trošičku, hľadá zrnká v košíčku.“

Deti poskakujú striedavo na jednej nohe, hľadajú zrníčka a čvirikajú.

Hru ukončí slniečko básňou:

„Ja slniečko hrejem stále, na jar menej, v lete viac,

na jeseň stromom lístie farbím, v zime deťom noštek spálím.

Ja už končím, už je čas, dovidenia zajtra zas.“

Slniečko odchádza a rozlúči sa s deťmi.

Rozvoj kompetencií:

- psychomotorické (prejavovať túžbu a ochotu pohybovať sa, využívať globálnu motoriku pri prekonávaní prekážok)
- učebné (prejavovať zvedavosť a spontánny záujem o spoznávanie nového)

Názov hry: **Na líšku a zajačikov**

Autor: Hlavatá Ludmila

Veková skupina: 3- až 4-ročné deti

Tematický okruh: Ja som

Vzdelávacia oblasť: perceptuálno-motorická

Obsahový štandard: základné lokomočné pohyby (chôdza, beh)

Výkonový štandard: správne držanie tela pri chôdzi a behu

Pomôcky: čiapka líšky

Základný útvar: deti sa pohybujú v kruhu a voľne po triede

Postup hry

Deti „zajačiky“ vytvoria kruh, v strede kruhu čupí líška. Deti chodia v kruhu a spievajú:

„My sme malí zajkovia, túlame sa po lese,

keď nás zbadá hladná líška, jedného z nás unesie.

My sa chytiť nedáme, rýchlo utekajme. (obmena: my sa líške schováme)

Chyť nás, líška, chyť!“

Líška naháňa deti. Koho prvého chytí, je v zajatí líšky v kruhu. Hra pokračuje, až kým nepochytá čo najviac zajačikov.

Hru je vhodné hrať vonku, aby mali deti dostatok priestoru na naháňanie.

Rozvoj kompetencií:

- psychomotorické (používať v činnostiach všetky zmysly, ovládať základné lokomočné pohyby: chôdza, beh)
- osobnostné (presadzuje sa s ohľadom na seba aj druhých)
- učebné (vyvíja vôľové úsilie v hre)

Názov hry: **Na prvého**

Autor: Hlavatá Ľudmila

Veková skupina: 5- až 6-ročné deti

Tematický okruh: Ja som

Vzdelávacia oblasť: perceptuálno-motorická

Obsahový štandard: orientácia v priestore

Výkonový štandard: tešiť sa zo spontánnych a riadených pohybových aktivít

Pomôcky: obrázky potravín

Základný útvar: deti stoja vedľa seba

Postup hry

Deti stoja vedľa seba, pred nimi vo väčšej vzdialenosti stojí „vyzývateľ“. Dieťa – vyzývateľ sa otočí chrbtom k deťom a hovorí:

„Cukor, mlieko, čaj, rýchlo ku mne utekaj,
otočím sa hneď, koho vrátim späť?“

Kým hovorí riekanku, deti sa musia pohybovať smerom k nemu. Keď sa vyzývateľ otočí, musia sa zastaviť a nehýbať sa. Ak zbadá niekoho bežať alebo sa nejako hýbať, vráti ho naspäť na pôvodné miesto alebo o niekoľko krokov nazad.

Úlohou detí je dostať sa čo najskôr a nebadane k vyzývateľovi. Ten, kto sa prvý dotkne jeho chrbta, sa stáva vyzývateľom.

Hru je vhodné hrať na školskom dvore, pretože je potrebné, aby boli deti od vyzývateľa čo najďalej.

Učiteľka si môže zvoliť aj inú formu pohybu, napr. poskoky, plazenie, chôdza štvornožky...

Rozvoj kompetencií:

- osobnostné (presadzovať sa s ohľadom na seba aj druhých)
- psychomotorické (prejavovať ochotu a túžbu pohybovať sa)

Názov hry: **Na hodiny**

Autor: Hlavatá Ľudmila

Veková skupina: 5- až 6-ročné deti

Tematický okruh: Ja som

Vzdelávacia oblasť: perceptuálno-motorická

Obsahový štandard: základné lokomočné pohyby

Výkonový štandard: zaujať rôzne postavenie podľa pokynov

Pomôcky: obrázky zvieratiek

Základný útvar: deti sedia vedľa seba v menších skupinách

Postup hry

Deti sedia vedľa seba, pred nimi stojí dieťa a vyvoláva jednotlivé deti po mene.

Vyvolávač: „Janko, vstávaj hore!“

Janko: „Koľko je hodín?“

Vyvolávač: „Tri kačacie.“

Dieťa urobí tri kačacie kroky smerom k nemu a sadne si. Hra pokračuje ďalej, vyvoláva deti a zadáva im úlohy, ktoré deti urobia. Hra pokračuje dovtedy, kým sa niektoré dieťa dostane až k nemu. Potom si úlohy vymenia.

Pred začatím hry je potrebné, aby deti vedeli, aké kroky možno použiť a ako sa spravia.

Príklady:

- kačací – krok na dĺžku chodidla
- kurací – krok na 1/2 dĺžky chodidla
- žabací – poskoky
- medvedí – veľké kroky
- vrabčí – poskoky na jednej nohe
- myšací – kroky v podrepe
- ako rak – dozadu

Rozvoj kompetencií:

- psychomotorické (prejavovať túžbu pohybovať sa rôznym spôsobom)
- učebné (prejavovať zvedavosť a záujem o spoznávanie nového)

Názov hry: **Škôlkarsky päťboj**

Autor: Hlavatá Ľudmila

Veková skupina: 5- až 6-ročné deti

Tematický okruh: príroda

Vzdelávacia oblasť: perceptuálno-motorická oblasť

Obsahový štandard: pohyb s rôznymi pomôckami

Výkonový štandard: využívať na pohyb rôzne pomôcky

Pomôcky: lopta, bránka, škatule z papiera, kolky, malé loptičky, kôš, stopky, detské bicykle

Základný útvar: deti sú rozdelené do skupín

Postup hry

Učiteľka rozdelí deti do skupín podľa toho, koľko má k dispozícii bicyklov. Trasa je rozdelená na štyri časti, kde budú deti plniť stanovené úlohy:

- kopnúť loptu do bránky – túto úlohu môžu splniť aj bez zosadnutia z bicykla,
- postaviť zo škatúl komín, dom,
- prekážková dráha – beh pomedzi kolky,
- hod loptičkou na cieľ, do koša,
- jazda na bicykli.

Zvíťazí ten, kto je najrýchlejší a bez problémov prejde určenú trasu.

Hru je vhodné hrať na dopravnom ihrisku, školskom dvore.

Rozvoj kompetencií:

- psychomotorické (používať počas činnosti všetky zmysly, rozvíjať zručnosť, orientáciu v priestore)
- učebné (osvojiť si pravidlá hry)

Názov hry: **Na sochy 1**

Autor: Hlavatá Ľudmila

Veková skupina: 4- až 6-ročné deti

Tematický okruh: Ja som

Vzdelávacia oblasť: perceptuálno-motorická oblasť

Obsahový štandard: svalové napätie a dýchanie

Výkonový štandard: kontrolovať pri pohybe svalové napätie a dýchanie

Pomôcky: bubienok

Základný útvar: deti sú rozmiestnené voľne po triede

Postup hry

Deti sa voľne pohybujú po triede. Vybrané dieťa má v ruke bubienok, bubnuje a hovorí:

„Jeden, dva, tri, vyskoč si!

Štyri, päť, šesť,

urob sochu, akú chceš,

keď narátam do desať,

zostaň ako socha stáť!“

Vo chvíli, keď dieťa napočíta do desať, musia ostatné deti urobiť nejakú sochu. Keď dieťa zabubnuje a povie: „Všetky sochy ožili,“ začnú sa deti znova rôzne pohybovať.

Rozvoj kompetencií:

- psychomotorické (dokázať udržať si rovnováhu, mať radosť z pohybu)
- učebné (osvojiť si pravidlá hry)

Názov hry: **Na sochy 2**

Autor: Hlavatá Ľudmila

Veková skupina: 4- až 6-ročné deti

Tematický okruh: Kultúra

Vzdelávacia oblasť: perceptuálno-motorická

Obsahový štandard: reakcie na zmeny tempa hudby

Výkonový štandard: pohotovo reagovať na zmenu tempa hudobného sprievodu

Pomôcky: CD prehrávač, CD

Základný útvar: deti sú rozmiestnené voľne po triede

Postup hry

Učiteľka oboznámi deti s pravidlami hry. Deti sú voľne rozmiestnené po triede a tancujú podľa hudby. Učiteľka zastaví hudbu a deti v tej chvíli musia zostať stáť v takej polohe, v akej ich vypnutie zastihlo. Počas hry treba striedať rôzne tempo hudby: rýchle, pomalé.

Rozvoj kompetencií:

- psychomotorické (ovládať pohybový aparát)
- osobnostné (odhadovať svoje možnosti a spôsobilosti)

Názov hry: **Farebný svet**

Autor: Bc. Jarmila Provazníková

Veková skupina: 3- až 4-ročné deti

Tematický okruh: Ja som

Vzdelávacia oblasť: perceptuálno-motorická

Obsahový štandard: pravidlá, rešpektovanie a spolupráca

Výkonový štandard: manipulovať s rôznymi predmetmi

(podávať, guľať, pohadzovať, odrážať, hod horným oblúkom)

Pomôcky: malý nafukovací detský bazén, farebné loptičky

Postup hry

V strede je detský bazén naplnený farebnými loptičkami. Jedno dieťa je v pozícii vedúceho skupiny a snaží sa z bazéna vyhadzovať loptičky takej farby, akú určí

učiteľka. Ostatné deti mu chcú v tom zabrániť, hádžu loptičky naspäť do bazéna.

Deti sa vystriedajú.

Obmena: Každé dieťa si zvolí farbu a vyberie si loptičky s touto farbou.

Postupne ich vyhadzuje alebo triafa do bazéna.

Deti, ktoré majú všetky loptičky v bazéne, víťazia.

Rozvoj kompetencií:

- psychomotorické: hádzanie, behanie okolo bazéna, uchopovanie
- osobnostné: deti prejavujú vlastné ja pri skupinovej hre
- kognitívne: poznávanie farieb, guľatý tvar lopty
- komunikatívne: deti vzájomne komunikujú, povzbudzujú sa

Názov hry: **Záchrana zvieratiek**

Hru upravila: Bc. Jarmila Provazníková

Veková skupina: 4- až 5-ročné deti

Tematický okruh: Ja som

Vzdelávacia oblasť: perceptuálno-motorická

Obsahový štandard: pohyb ako prostriedok upevňovania zdravia

Výkonový štandard: dodržiavať zvolené pravidlá, spolupracovať, rešpektovať ostatných

Pomôcky: šatky na zaviazanie očí, povrazy alebo laná na vyznačenie cestičky (most),

obrázky zvierat zavesené na šnúrke na tele

Postup hry

Učiteľka rozdelí deti na dve skupiny. Jedna skupina sú zvieratká v ZOO. (každé dieťa si určí, aké zvieratko predstavuje).

Druhá skupina sú odvážne deti z MŠ. Učiteľka rozpráva príbeh o jednej ZOO, kde žije veľa zvieratiek. Vypukol tam požiar a zvieratká sa nemôžu dostať von, pretože cesta vedie cez veľký potok, na ktorom je len jeden úzky most a zvieratká sa boja, že spadnú. Voda v potoku je veľmi hlboká.

Úlohou detí je dostať zvieratká zo ZOO na druhý breh. Zvieratká však majú pre veľký hustý dym zviazané oči. Deti ich opatrne zachraňujú, prevádzajú (usmerňujú) cez most do bezpečia, no zároveň sa musia ponáhľať, aby včas pred požiarom utiekli.

Deti si vymenia úlohy.

Obmena:

- deti môžu zachraňovať zvieratká v lese
- deti môžu zachraňovať princeznú, ktorá je v zajatí veľkých mačiek, a pod.

Rozvoj kompetencií:

- psychomotorické (chôdza, využíva globálnu motoriku prekonávaním prírodných a umelých prekážok)
- kognitívne (poznávanie exotických zvierat)
- sociálne (rozvoj empatie, pomoc ostatným, rešpektovanie ostatných),
- osobnostné (správa sa empaticky k svojmu okoliu – vcítenie sa do ľudí, ktorí sú znevýhodnení – nevidomí)

Použitá literatúra: Fulopová, E., Zelinová, M.: Hry v materskej škole. 1. vydanie, 2003, Bratislava

Názov hry: **Na zvieratká**

Autor: Hološková Alena

Veková skupina: 4- až 5-ročné deti

Tematický okruh: Príroda

Vzdelávacia oblasť: perceptuálno-motorická

Obsahový štandard: pohyb s rôznymi pomôckami

Výkonový štandard: pohybovať sa medzi prekážkami

Pomôcky: lano, štafeta – mrkvička, pišťaľka, loptičky, kolky

Postup hry

Deti rozdelíme do 3 skupín, ktoré budú navzájom súťažiť, takže sa vystriedajú všetky deti.

Prvá hra: „Zajkovia“ – štafetový beh na 15 metrov

Tri skupiny zajkov nastúpia do 3 zástupov. V každom zástupe dostane prvé dieťa štafetu – mrkvičku a učiteľka odpíska štart. Vzdialenosť je označená kolíkom. Prvé dieťa po obehnutí kolíka odovzdá štafetu nasledujúcemu dieťaťu vo svojom zástupe a hra pokračuje. Vyhrá tá skupina zajačikov, v ktorej sa najskôr vystriedajú všetky deti. Víťazov odmeníme potleskom.

Druhá hra: „Žabky“ – skákanie znožmo na 10 metrov

Učiteľka deti z 3 skupín postaví vedľa seba, utvoria rad. Cieľ je označený lanom. Na znamenie učiteľky deti skáču znožmo k vyznačenému miestu. Úlohu splnia, keď preskočia lano. Všetky deti sa vystriedajú.

Tretia hra: „Motýliky“ – chôdza v upažení s predmetom na rukách na 10 metrov

Tri skupiny motýlikov nastúpia do 3 zástupov. Prvé dieťa v zástupe upaží a učiteľka mu položí na ruky loptičky (krídla – udržať rovnováhu). Po odštartovaní deti idú ku kolíkom, obídu ich a vrátia sa naspäť. Loptičky podajú nasledujúcemu dieťaťu.

Loptičky nesmú spadnúť, inak dieťa ide ešte raz. Vyhrá tá skupina, v ktorej sa deti najskôr vystriedali.

Rozvoj kompetencií:

- psychomotorické (ovláda základné lokomočné pohyby: chôdza, beh, skákanie)
- sociálne (podriadiť sa pravidlám hry v kolektíve)
- komunikatívne (vzájomná komunikácia detí, povzbudzovanie)

Názov hry: **Dopravné prostriedky**

Autor: Bc. Ľudmila Bagínová

Veková skupina: 5- až 6-ročné deti

Tematický okruh: Ja som

Vzdelávacia oblasť: perceptuálno-motorická

Obsahový štandard: Základné lokomočné pohyby

Výkonový štandard: Pohotovo vybehnúť na dohovorený signál po označenej trase

Pomôcky: rôzne dopravné prostriedky, farebné stužky na označenie trasy a terčíky s dopravnými prostriedkami

Postup hry

Učiteľka rozdá deťom farebné obrázky dopravných prostriedkov, ktoré si upevnia na hrud'

(Jedno dieťa dostane auto, iné vlak, lietadlo...). Úlohou detí je dostať sa po označenej ceste farebnou stuhou k cieľu (po zelenej stuhe – zelený vlak, po červenej stuhe – červené auto...). Zvíťazí to dieťa, ktoré sa k cieľu dostane prvé.

Obmena:

Deti sa podľa vyznačenej trasy terčíkmi, na ktorých sú nakreslené dopravné prostriedky, dostanú k cieľu. Nezáleží na farbe dopravného prostriedku – všetky autá, všetky vlaky, všetky lietadlá...

Rozvoj kompetencií:

- psychomotorické (ovláda základné lokomočné pohyby: chôdza, beh)
- kognitívne (poznávanie dopravných prostriedkov)
- osobnostné (vedieť sa zapojiť do hry, podriadit' pravidlám)

Názov hry: **Na dopravu**

Autor: Bc. Ľudmila Bagínová

Veková skupina: 4- až 5-ročné deti

Tematický okruh: Ja som

Vzdelávacia oblasť: perceptuálno-motorická

Obsahový štandard: uplatnenie lateralít v pohybe

Výkonový štandard: orientovať sa v priestore vo vzťahu k vlastnej osobe

Pomôcky: obrázky áut, vlakov, lietadiel a lodí

Postup hry

Deti si upevnia obrázky dopravných prostriedkov na telo a prechádzajú sa po lúke alebo triede. Ak ukáže učiteľka napr. obrázok s vlakom, tie deti, ktoré majú obrázok vlaku, utvoria zástup a na jej pokyn vyštartujú – predstavujú a napodobňujú tento dopravný prostriedok. Ostatné deti stoja. Učiteľka postupne vystrieda všetky dopravné prostriedky.

Obmena:

dopravné prostriedky, ktoré jazdia po ceste, po koľajniciach, ktoré lietajú, ktoré plávajú po rieke.

Rozvoj kompetencií:

- psychomotorické (ovláda základné lokomočné pohyby: chôdza, beh)
- kognitívne (poznávanie pohybu dopravných prostriedkov)
- komunikatívne (zvuky dopravných prostriedkov)

Názov hry: **Snehuliaci a snehuľky**

Hru upravila: Mgr. Dana Balážová

Veková skupina: 4 – 5 ročné deti

Tematický okruh: Ja som

Vzdelávacia oblasť: perceptuálno-motorická

Obsahový štandard: pravidlá, rešpektovanie a spolupráca

Výkonový štandard: rešpektovať pravidlá skupinového cvičenia, napodobniť pohyb v súlade s textom

Základný útvar: deti urobia kruh, držia sa za ruky, mierne pokrčia nohy a krátkymi krokmi vpred šúchajú nohami, pritom recitujú

Postup hry

Deti recitujú a kráčajú v kruhu.

Padá sniežik, cupi, lupi,
pri peci je iba hlúpy,
aj keď nechce slnko hriať,
my sa vieme pekne hrať.

Keď dorecitujú, zastanú, ruky si pustia, mierne pokrčia nohy a krátkymi krokmi vpred šúchajú nohami, zároveň pri tom recitujú.

Len chlapci: My sme malí snehuľkovia

Len dievčatá: My sme malé snehuľky

Pri jednotlivých veršoch robia deti určené pohyby:

Zbierame sneh (deti sa zohnú vpravo)
pre zábavu, (deti sa vystrú)
zbierame sneh (zohnú sa vľavo)
na guľky. (deti sa vystrú)

Potom zastanú, zohnú sa k zemi, akoby zbierali sneh – raz vpravo a potom vľavo, vystrú sa a všetky pohyby opäť zopakujú. Nakoniec sa deti obrátia do vnútra kruhu a znázorňujú hádzanie snehu do kruhu.

Recitujú: Frnk, frnk, guľôčka,
neleť deťom do očka,
sadni iba pekne sticha,
lebo sniežik v očku pichá.

Rozvoj kompetencií:

- psychomotorické (ovláda základné lokomočné pohyby: chôdza, hádzanie)
- kognitívne (poznávanie básní)
- sociálne (rozvíjanie empatie)

Zdroj: internet: www.zvedaveslniecka@estranky.sk

Názov hry: **Zima a metelica**

Hru upravila: Mgr. Dana Balážová

Veková skupina: 5- až 6-ročné deti

Tematický okruh: Ja som

Vzdelávacia oblasť: perceptuálno-motorická

Obsahový štandard: pravidlá, rešpektovanie a spolupráca

Výkonový štandard: rešpektovať pravidlá skupinového cvičenia, napodobniť pohyb v súlade s textom

Základný útvar: deti urobia kruh, držia sa za ruky, idú krátkymi krokmi vpred a pritom recitujú

Postup hry

Deti utvoria dva kruhy: menší a väčší, kruhy sú od seba asi v metrovej vzdialenosti.

Učiteľka určí deti, ktoré budú predstavovať ZIMU a MELUZÍNU.

1. skupina sú snehové vločky, 2. skupina sú deti.

Meluzína stojí uprostred menšieho kruhu a recituje:

Ja som krutá metelica,
málokto ma rád spomína,
štípem, fúkam snehu kopec,
zametiem vám celý dvorec.

Lietam si ja hoja, všetci sa ma boja.

Deti – vločky napodobňujú rukami poletovanie snehu, kráčajú okolo Meluzíny.

Keď Meluzína dorecituje, vločky urobia čelom vzad, opakujú tie isté pohyby a recitujú:

My sme sniežik belostný, sadneme si na nosy,
prikryjeme celú zem, pod'te deti, pod'te sem.

Deti z druhej skupiny tanečnými krokmi vytvoria druhý kruh.

Medzi oboma kruhmi sa pohybuje pani Zima.

Keď deti vytvoria druhý kruh, všetky zastanú a opäť sa pohne každý kruh opačným smerom.

Deti vonkajšieho kruhu recitujú:

Fijú, fijú, fijú, vločky zem už kryjú.

Utekajme z chyže, na sánky a lyže.

Keď dorecitujú, ozve sa Zima.

Ja som zima, biela pani, neublížim ani v spaní.

Nemám pomoc veru inú, musím vyhnat' Meluzínu.

Deti kráčajú v kruhoch a keď Zima dorecituje, začne naháňať Meluzínu pomedzi točiace deti. Všetky deti recitujú spolu:

Fí a fí a jú-chá, meluzína vzdychá,

keď ju v boku pichá, stratí sa jej pýcha.

Pravidlo: Vonkajší kruh detí nesmie Meluzínu pustiť von. Keď Zima Meluzínu dohoní, hra sa končí.

Rozvoj kompetencií:

- psychomotorické (ovláda základné lokomočné pohyby: chôdza)
- kognitívne (poznávanie básní)
- sociálne (rozvíjanie empatie)

Zdroj: internet: www.zvedaveslniecka@estranky.sk

5. CVIKY PRI CHOROBÁCH HORNÝCH DÝCHACÍCH CIEST

Choroby dýchacích ciest sú pre svoj častý výskyt a vážne následky závažným problémom súčasného zdravotníctva.

Neuspokojivá ekologická situácia a znečistené ovzdušie vytvárajú predpoklady pre niektoré chronické choroby priedušiek a pľúc. Týmito chorobami často trpia hlavne deti. Vysoká chorobnosť a časté opakovanie chorôb detí trpiacich na horné dýchacie cesty vedie niektoré MŠ k zriadeniu inhalačných miestností.

Jednou z dôležitých možností liečenia a predchádzania respiračným ochoreniam je aj dýchacia gymnastika, ktorá sa nedá nahradiť žiadnymi inými metódami. Dnes sa bežne vykonáva vo fyziatricko-rehabilitačných oddeleniach nemocníc a je neoddeliteľnou súčasťou liečby v chronických, ale aj akútnych štádiách respiračných chorôb. Liečebnej rehabilitácii sa možno venovať i v MŠ alebo doma, pretože prvky dýchacej gymnastiky ľahko zvládne zdravé aj choré dieťa. Je potrebné zvoliť len vhodný metodický postup a prístup podľa veku dieťaťa a druhu choroby.

Činnosť dýchacích orgánov

Úlohou dýchacích orgánov je zabezpečiť výmenu kyslíka a oxidu uhličitého medzi vonkajším prostredím a krvou. Rytmus dýchania (nádych a výdych) prebieha automaticky, bez toho, že si to uvedomujeme. Možno ho však ovplyvniť aj vedome (spomaliť, prehĺbiť, zrýchliť). Väčšina detí, ale aj dospelých dobre neovláda mechanizmus dýchania. Orgánom premeny dýchacích plynov sú pľúca. Ich ventiláciu zabezpečuje činnosť dýchacích svalov. Hlavným dýchacím svalom je bránica, ktorá sa pri nádychu sťahuje a klesá dole a súčasne sa zmršťujú medzirebrové dýchacie svaly a dvíhajú rebrá. Hrudník sa rozpína, pľúca nasávajú vzduch. Výdych sa za normálnych okolností uskutočňuje pasívne, bez sťahovania svalov. Návrat hrudníka a bránice do pokojnej polohy umožňuje pružnosť pľúcneho tkaniva. Frekvencia dýchania je u detí vyššia ako u dospelého človeka a závisí od veku dieťaťa (novorodenec 50 –60 dychov za minútu). Vekom sa znižuje a v dospelosti je okolo 16 dychov za minútu. U väčších detí, ktoré sú schopné spolupracovať, využívame špeciálne dychové cviky.

U detí od 3 do 6 rokov môžeme prehĺbovať dýchanie podľa potreby. Niektoré však dobre neovládajú mechanizmus dýchania. Nevedia ho dobre regulovať, prehĺbovať, no predovšetkým správne dýchať nosom. Nosné dutiny detí sú menšie, užšie a pri zápaloch zdurená sliznica ľahko uzavrie prieduch vzduchu. Dieťa začne dýchať ústami, pretože je to ľahšie a privykne si na takýto nesprávny spôsob dýchania. Dieťa dýcha povrchno len bránicou, hrudník používa veľmi málo alebo vôbec.

Uvedený spôsob dýchania má však vplyv na celkový vývoj a tvar hrudníka a takisto nepriaznivo vplyva na celkové držanie tela. Preto sa dieťa musí správne dýchať naučiť, o čo sa snažíme dýchacími cvikmi. Pri výbere cvikov učiteľka berie do úvahy vek dieťaťa a jeho funkčnú zdatnosť.

Formou hry učiteľka vedie dieťa k nácviku správneho dýchania nosom, napr. fúkaním slamky do pohára s vodou.

Nádych je nosom, pričom dieťa drží slamku v zatvorených ústach, čím učiteľka docieli, aby vodu nepilo a skutočne sa nadychovalo iba nosom. Výdych je intenzívny ústami, cez slamku do vody – dieťa robí čo najviac bublín. Týmto dýchaním proti odporu vody nacvičujeme predĺženie výdychu.

Na nácvik predĺženia výdychu deti môžu nafukovať balóniky, fúkať do trúbky, pišťalky, fúkacej hračky s polystyrénovou guľkou a pod.

Cvičenie trvá krátko z dôvodu krátkodobej pozornosti detí. Cvičenie sa opakuje 2- až 3-krát denne (pri hrách a hrových činnostiach). Pre udržiavanie pohybového rytmu učiteľka sprevádza cviky slovami, riekankami, napodobňuje rôzne zvieratá, vtáky, lietadla, vlaky...

Niektoré dýchacie a nápravné cviky zamerané na správne držanie tela uvádzame.

Každý cvik sa opakuje 5- až 7-krát. Cvičebná jednotka trvá 15 – 20 minút s oddychovými prestávkami.

Cviky je vhodné vykonávať pomaly, dôkladne, na každý pohyb sa treba sústrediť, zladit' rytmus dýchania s pohybom končatín a trupu.

Cviky v ľahu vzad(na chrbte)

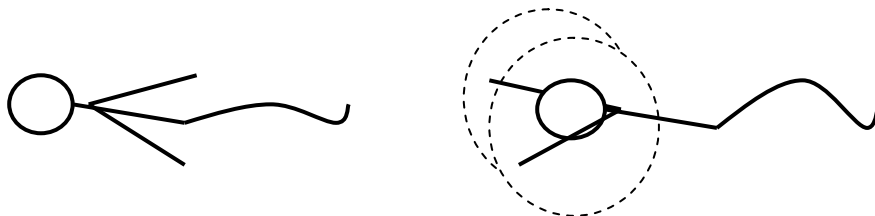
Pri cvikoch na chrbte prehĺbenú driekovú lordózu (priehľbinu) vyrovnáme pokrčením dolných končatín v kolenách.



1. Vzpažiť ľavú hornú končatinu – nádych, pripažiť – výdych, striedavo



2. Vzpažiť obidve horné končatiny – nádych, pripažiť – výdych



3. Čelné kruhy von – nádych, dnu – výdych



4. Zdvihnúť hornú ľavú končatinu – nádych, priložiť – výdych, striedavo

Cviky v ľahu vpred (na bruchu)

U detí s prehĺbenou driekovou lordózou (nadmerným prehnutím driekovej chrbtice) podkladáme pod brušnú oblasť malú podložku.



1. Horná končatina pripažená, do zapaženia hlavu zdvihnúť – nádych, do pôvodnej polohy – výdych



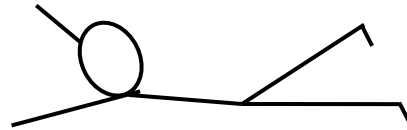
2. Ľah na bok ľavá končatina pod hlavu, pravá horná končatina do upaženia – nádych, späť – výdych, striedavo



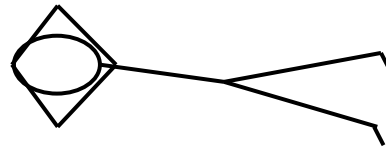
3. Záklon so vzpaženými hornými končatinami – nádych, do pôvodnej polohy – výdych



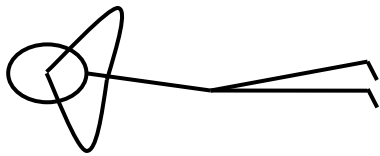
4. Vzpažiť pravú hornú končatinu – nádych, do pôvodnej polohy – výdych, striedavo



5. Vzpažiť pravú hornú končatinu, zanožiť ľavú dolnú končatinu – nádych, do pôvodnej polohy – výdych, striedavo



6. Ruky pod čelo – dolné končatiny od seba – nádych, späť k sebe – výdych



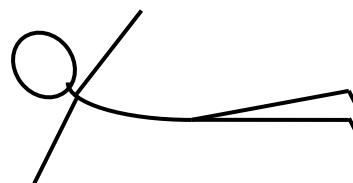
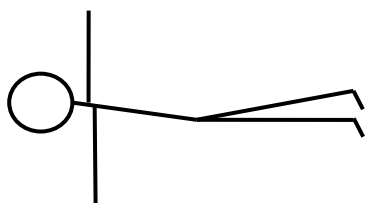
7. Ruky spojené na záhlaví, záklon – nádych, dolu – výdych



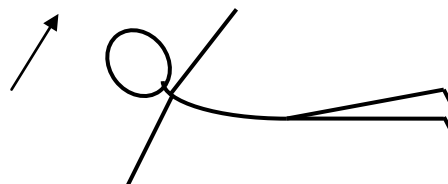
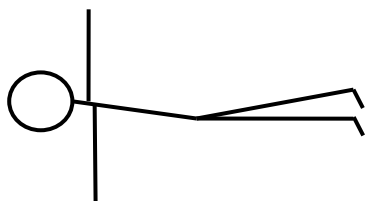
8. Vzpažiť horné končatiny, záklon trupu a posun doprava – nádych, do pôvodnej polohy – výdych, striedavo



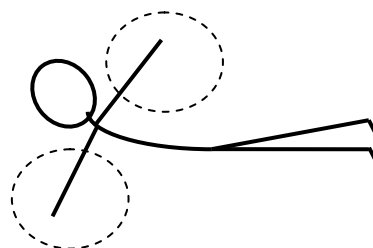
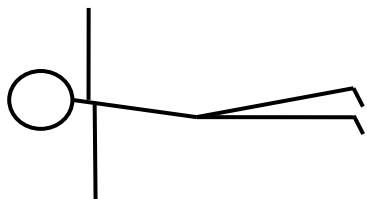
9. Záklon trupu, horné končatiny do zapaženia – nádych, ľah, hlava na bok, ruky pripažiť, uvoľniť – výdych



10. Ruky upažiť, záklon trupu – nádych, v ľahu – výdych



11. Ľavú hornú končatinu z upaženia zdvihnúť, trup vytočiť za rukou – nádych, do pôvodnej polohy – výdych, striedavo

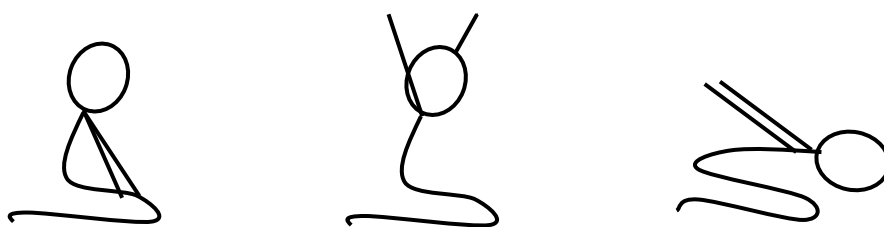


12. Horné končatiny upažiť, záklon trupu, krúžiť hornými končatinami – nádych, v ľahu – výdych

Poznámka:

Poloha v ľahu vpred nie je veľmi vhodná pre vekovú skupinu 3- až 4- ročných detí.

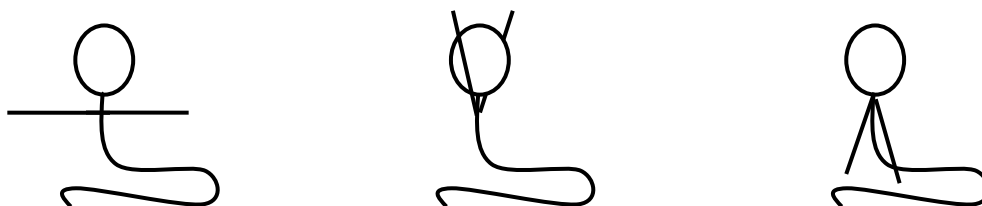
Cviky v kľaku



1. Sed kľáčmo – vzpažiť horné končatiny – nádych, predklon do kolien, horné končatiny do zapaženia – výdych, striedavo



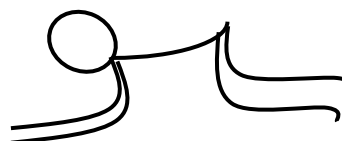
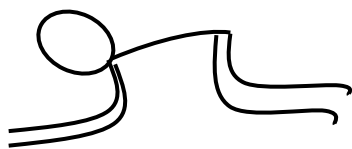
2. Ruky za hlavou – nádych, do predklonu, lakte k sebe – výdych



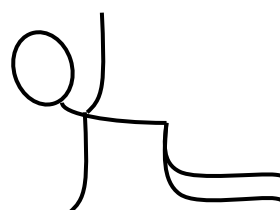
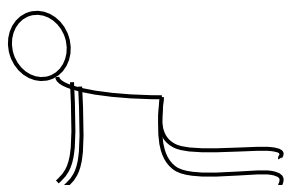
3. Horné končatiny cez upaženie do vzpaženia – nádych, do pripaženia – výdych



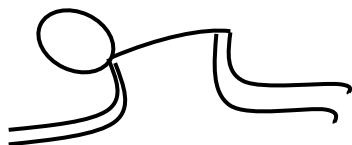
4. Vzpor kľáčmo – mačací chrbát – prehnúť chrbát – nádych, vyhrbiť chrbát – výdych



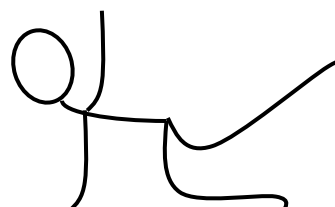
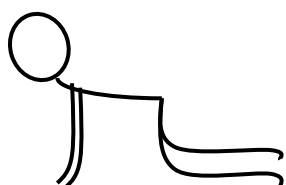
5. Vzor kľačmo na predlaktí, hrudný predklon – nádych, hrudný záklon – výdych



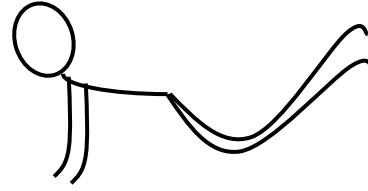
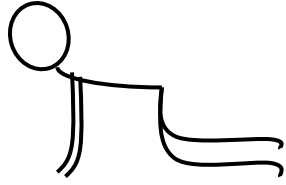
6. Vzor kľačmo, kolená mierne od seba, zdvihnúť ľavú hornú končatinu, pozrieť sa za ňou – nádych, späť – výdych, striedavo



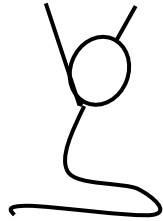
7. Vzor kľačmo na predlaktí, kolená mierne od seba, zdvihnúť pravú hornú končatinu, pozrieť za ňou – nádych, späť – výdych



8. Pravú hornú končatinu vzpažiť, ľavú dolnú končatinu zanožiť – nádych, do pôvodnej polohy – výdych

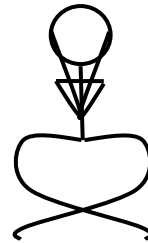
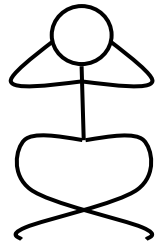


9. Vzor kľačmo, úklon vľavo – nádych, pozrieť na päty, naspäť – výdych

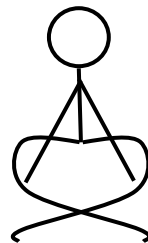
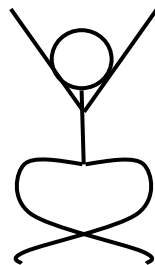


10. Sed kľačmo, horné končatiny do vzpaženia, hlboký predklon (vyťahovanie) – nádych, späť do pôvodnej polohy – výdych

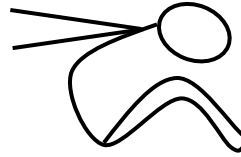
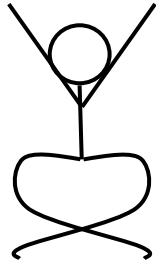
Sed skrčmo skrížny (turecký sed)



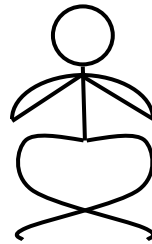
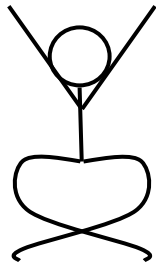
1. Horné končatiny spojené na záhlaví, lakte od seba – nádych, lakte k sebe – výdych



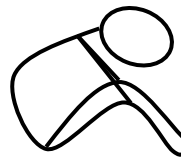
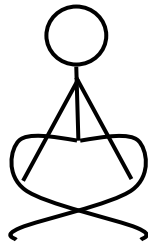
2. Vzpažiť horné končatiny – nádych, pripažiť – výdych



3. Vzpažiť horné končatiny – nádych, predklon, horné končatiny do zapaženia – výdych

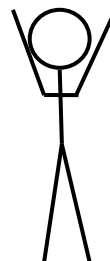


4. Horné končatiny vzpažiť – nádych, horné končatiny na ramená – výdych, striedavo

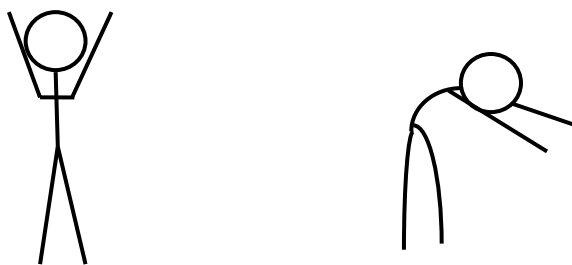


5. Horné končatiny položiť na kolená, rovný chrbát, hlava vzpriamená – nádych, hlava do predklonu, uvoľnenie chrbtice – výdych

Cviky v stoji



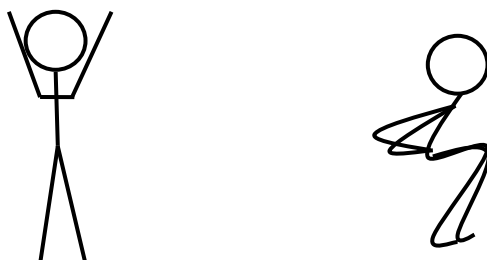
1. Vzpažiť horné končatiny – nádych, pripažiť – výdych



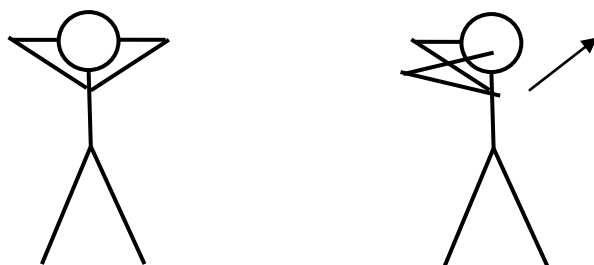
2. Mierny stoj rozkročný, vzpažiť horné končatiny – nádych, predklon – výdych



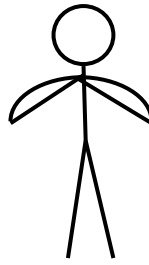
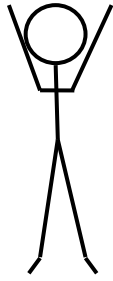
3. Horné končatiny spojené na záhlaví – nádych, predklon (baliť lakte) – výdych



4. Stoj mierne rozkročný, horné končatiny vzpažiť – nádych, do drepu – výdych



5. Stoj mierne rozkročný, horné končatiny spojené v záhlaví – otočiť trup – nádych, naspäť – výdych, striedavo



6. Stoj mierne rozkročný, horné končatiny vzpažiť, výpon na špičky – nádych, horné končatiny na ramená – výdych, stoj rovný

6. ĎALŠIE NÁMETY POHYBOVÝCH A RELAXAČNÝCH CVIČENÍ

Pohybové a relaxačné cvičenia obsahujú zdravotné cviky, relaxačné a dychové cvičenia. Realizujú sa **každý deň v určitom čase**, s dodržiavaním psychohygienických zásad (pred jedlom, zásadne nie hneď po jedle, vo vyvetranej miestnosti, prípadne vonku atď.). Patria k vopred plánovaným aktivitám.

(Štátny vzdelávací program ISCED 0) s. 27

Pohybové a relaxačné cvičenia priaznivo podnecujú nielen telesný, ale aj duševný rozvoj detí. Pravidelným zaraďovaním a dôsledným uskutočňovaním pohybových a relaxačných cvičení sa u detí uspokojuje potreba pohybu. Uspokojenie potreby pohybu vedie spolu s vyváženou stravou k zdravému psychosomatickému vývinu dieťaťa. Iné názory, ktoré hovoria o tom, že deťom predškolského veku stačí len spontánny pohyb, napr. pobyt vonku, nerešpektujú vývinové hľadisko. V súčasnosti sa totiž v poradniach pre deti útleho veku odporúčajú cvičenia usmerňované kvalifikovanými fyzioterapeutmi. Preto sa javí v MŠ, v ktorej sa uskutočňuje predprimárne vzdelávanie na odbornej úrovni (nie živelne), obzvlášť významné zaraďovanie zdravotných cvikov. Dokazujú to aj mnohé súčasné výskumy a zistenia zdravotných zamestnancov, ktorí čoraz častejšie upozorňujú napr. na chybné držanie súvisiace s ochoreniami chrbtice, ktoré je medzi deťmi frekventované, a iné. Nestačí teda v MŠ päťkrát v týždni zaraďovať len hudobno-pohybové hry alebo cvičenia s riekankami, počas ktorých nedochádza k dôslednému rozvoju pohybového aparátu a posilňovaniu všetkých svalových skupín.

V jarných až jesenných mesiacoch je účinné pohybové a relaxačné cvičenia uskutočňovať vonku, na čerstvom vzduchu. Pravidelné telovýchovné aktivity majú aj významný preventívny účinok, napr. nielen prevencia pred ochoreniami pohybového aparátu, ale aj ako prevencia pred ochoreniami horných a dolných dýchacích ciest a pod. (Hajdúková, V., s. 59)

6.1 Motivované cvičenie detí predškolského veku

Cvičenie pre 3- až 4-ročné deti

(získané zo starších zborníkov učiteliek)

Motivácia

„Deti sa vybrali na prázdniny loďou spoznávať svet, kde stretli tieto zvieratká...“

1. Veslujeme, veslujeme, do Afriky cestujeme. Tam je veľký slon, nos má ako saxofón. (napodobňujeme pohyby veslovania)
2. Veslujeme, veslujeme a do Grónska cestujeme. Tam sú malé tučniaky, čo majú rady nanuky. (napodobňujeme pohyb tučniakov)
3. Veslujeme, veslujeme do Ameriky cestujeme. Tam je veľký kondor vták, čo si lieta sem a tam. (napodobňujeme let vtáka)
4. Veslujeme, veslujeme do Austrálie cestujeme. Tam sú pekné klokany, čo s mláďatami skáču pred nami.

(napodobňujú poskoky znožmo)

5. Veslujeme, veslujeme na Slovensko sa vraciame. Tam poznáme detičky, čo rady cvičia rozcvičky.

Dychové cvičenie: zaradiť podľa potreby – unavené zvieratka spia. Deti ležia na koberci, relaxujú, učiteľka chodí pomedzi deti a rozpráva príbeh.

(Vlastné zdroje: Súbor pohybových a relaxačných cvičení)

Motivované cvičenia

Ľavá nôžka, pravá nôžka
zatancujeme si troška,
hlboko sa pokloníme,
veselo sa zatočíme.

(striedavo dvíhať ľavú a pravú)
(ruky vbok, drobnými krokmi obrat o 360°)
(mierny predklon)
(obrat spojiť s tlieskaním)

Dobré ráno, slnko vstalo,
na detičky zavolalo:
„Poďte deti, poďte von,
pobehať si na náš dvor.“
Deti vyšli poskackali,
na slniečko zamávali.

(predpažovať skrčmo striedavo pravou a ľavou
rukou – znázorňovať volanie)
(chôdza v zástupe)
(poskoky na mieste)
(v stoji spojnóm mávať rukami)

Len čo vstanem z postele,
už aj cvičím vesele,
ruky hore, ruky dolu,
od seba a zase spolu.
Čupnem, vstanem, vyskočím,
veselo sa zatočím.

(výpon)
(podup na mieste)
(v stoji spojnóm vzpažiť – pripažiť)
(upažiť – pripažiť)
(zo stoja – do drepu a späť do stoja)
(obrat)

Skáče žaba po blate,
kúpime jej na gate,
na aké, na také,
na zelené strakaté.

(skoky vpred zo stoja spojného)
(stoj spojný, ruky vbok – obraty trupu)
(tlieskanie)

Tančila myšička, tančila,
až sa jej hlavička točila,
zdriemla si trošku, ale len málo,
poviem vám, čo sa jej snivalo:
že slniečko krásne svieta,
že na lúke rastú kvety,
že ide vláčik ši-ši-ši,

(stoj spojný, ruky vbok – otáčať trup)
(krúženie hlavou)
(drep ruky priložiť k tvári)
(stoj spojný)
(stoj spojný – krúženie rúk)
(drep, predpažiť, na 4 doby do stoja)
(chôdza na mieste)

odvezie nás k Mariši,
zrazu niečo uderilo
a myšičku zobudilo.

(pohyb paží v jednom smere)
(dupnúť ľavou nohou, striedavo pravou nohou)

Skrčme pekne ruky
a vystrime zas,
urobíme veľký zvon
a robíme bim, bam, bom.
Janko ruky preťahuje,
cviky deťom ukazuje,
ako koník poskakuje
a vtáčik si poletuje.

(stoj mierne rozkročný – predpažiť,
striedavo skrčiť a vystierať ruky v lakťoch)
(stoj mierne rozkročný, spojené ruky nad hlavou,
úklony vpravo – vľavo)
(stoj spojný, kmity paží vzad a vpred)

(poskoky na mieste)
(stoj na mieste – upaž, mávanie rukami)

Išla líška cez horu
ježko za ňou uteká,
že jej vrece rozpichá
líška sa však nedala
pred ježkom sa schovala.

(chôdza na mieste)
(dupoty na mieste)
(rukami znázorniť pichanie)
(drep)

Už sme v lese, tu sú stromy,
jeden tu a druhý tu.
Vetrík kýva vetvami,
vtáčik letí nad nami,
skáče malý zajko v lese,
veverička si oriešok nesie,
medvedík sa prevaľuje
ku spánku sa pripravuje.

(chôdza s pohybmi rúk – znázorňujeme)

(kývanie vo vzpažení)
(beh s pohybmi rúk v upažení)
(skoky znožmo, v behu ruky znázorňujú uši)
(skoky znožmo, ruky pripažiť – zovrieť v päst')
(ľah na chrbát – prevaľovanie)
(relaxácia)

Keď slniečko skoro vstalo,
dobré ráno povedalo.
Pozrelo sa do okienka,
kde spí malá Marienka.
Vstávaj hore! Už je dňček,
umy očká, umy krček.
Do šatôčok šup-šup-šup,
do školičky dup,dup,dup.

(drep, výpon vo vzpažení, stoj spojný
pohyb paží v jednom smere)
(v stojí otáčanie hlavou vpravo, vľavo)
(drep – znázorniť spanie)
(stoj spojný, pohyb paží)
(znázorniť umývanie)
(znázorniť obliekanie)
(chôdza na mieste)

Takto cvičí pravá rúčka,
takto cvičí ľavá rúčka,

(v stojí predpažiť pravú ruku – otáčanie zápästia)
(v stojí predpažiť ľavú ruku – otáčanie zápästia)

takto sa krúti hlavička,
takto rastie trávička,
poskočme si trošička.

(v stoji rozkročnom, ruky vbok – krúženie hlavou)
(drep, predpažit' – znázorniť rast)
(poskoky na mieste)

Vzdychá zajko spoza voza,
zas je zima, to je hrôza,
zadivený pozerá
na zamrznuté jazerá.

(stoj spojný, ruky vbok, úklony trupu do strán)
(obrat o 360° spojený s tleskaním)
(stoj spojný, ruky k lícam, úklony hlavy do strán)
(obrat o 360° s rukami v upažení)

Skáče lopta červená od večera do rána,
celú nôcku nespala, iba takto skákala:
hup, hupi, hup, nožičkami dupi, dup,
ťap,ťap, ťapi, ťap, zatočím sa ako chlap.

(poskoky na mieste)
(stoj rozkročný, krúženie rukami v zápästí)
(poskoky na mieste, dupeme nohami)
(stoj spojný, tleskanie dlaňami, obrat o 360°)

Zima, zima, detičky,
oziabu ma nožičky,
nožičky mám studené
a nošteký červené.

(ruky vbok, otáčanie trupu)
(trenie rúk)
(predklon – ukázanie na nohy)
(ukázat' na nos)

Padá sniežik padá,
oziabe ma brada.
Padá sniežik hustý, hustý,
oziabu ma prsty.
padá sniežik od rána,
dvíhajte detičky kolená,
dvíhajte ich vysoko –
bo zapadnete hlboko.
Pofúkame, pošúchame a
nakoniec si podskočíme

(stoj znožmo, ruky v predpažení – padanie snehu – drep)
(položiť ruku na bradu)
(oboma pažami robiť čelné kruhy)
(znázorniť pohyb prstami)
(zo vzpaženia napodobniť padanie snehu)
(dvíhať vysoko kolená)

(drep)
(dychové cvičenie – fúkanie do dlaní)
(poskoky znožmo na mieste)

Ika-tika gymnastika,
zhlboka sa dobre dýcha,
raz-dva, raz-dva,
na ornici brázda,
po nej drobčí prepelica
a na konci otočí sa.
Vysoko je slnko,
hlboko je zrnko,
cez potok je most,
cvičili sme dost'.

(chôdza na mieste)
(v stoji rozkročnom čelné kruhy)
(chôdza na mieste)

(zrýchlená chôdza)
(otočiť sa na mieste)
(výpon vo vzpažení)
(drep)

(s výskokom stoj rozkročný)

Guľatá som, maličká, volajú ma loptička. Skáčem sem, skáčem tam, chytiť sa nenechám.	(stoj rozkročný, vo vzpažení opisovať malé kruhy) (ruky vbok, poskoky znožmo) (poskoky znožmo vľavo, vpravo) (poskoky znožmo s obratom 360°)
Náš strapatý kocúrik skočil z piecky na múrik, hľadá dolu z výšky, schovajte sa myšky.	(poskoky znožmo na mieste) (dva poskoky znožmo vpred) (stoj spojný, ruky vbok predklon – obraty hlavou) (v predklone vzpažiť a zapažiť)
Pláva kačka po jazere, vo vode si šaty perie. Rybky sem a rybky tam, ja vás všetky pochyťám, prišiel káčer ŕapi, ŕapi, do zobáčika rybku lapí. Ukláňa sa krásavce, vyzval kačku na tanec.	(stoj spojný, v upažení mávať rukami) (stoj rozkročný, predklon – znázorniť pranie) (stoj rozkročný, tleskanie dlaní vpravo, vľavo) (stoj rozkročný, z upaženia prekrížiť ruky na prsiach) (chôdza na mieste, tleskanie) (dlaňami v predpažení napodobniť zobák) (hlboký predklon) (otáčanie, poskoky na mieste, ruky vbok)
Prala Hanka, prala hábky pre takéto veľké bábky vyžmýkala, vykrúcala, na vešiacik povešala. Prišiel vietor, šepleta, zhodil bábky do blata. (Vlastné zdroje: Súbor pohybových a relaxačných cvičení)	(stoj rozkročný, predklon, ohyb pažou) (vo výpone vzpažiť) (stoj spojný, tleskať) (stoj vo výpone) (stoj rozkročný, vo vzpažení úklony) (drep)

Pohybové a relaxačné cvičenia pre 3- až 4-ročné deti

Cieľ: Utvárať návyk na pravidelné cvičenie.

1. Rušná časť (motivované)

My sme smelí vojaci – chôdza

Na myšky – chôdza v podrepe, beh

Kráča bocian – vysoké dvíhanie nôh

Na baletky – chôdza vo výpone

Na žabky – poskoky, dychové cvičenie

2. Zdravotné cviky

„Slniečko spalo v postieľke celú noc.“

1. sed kľáčmo, predklon, čelo na podložke

„Pomaly sa zobudilo a vypustilo na oblohu najprv jeden lúč a potom aj druhý.“

2. sed kľáčmo, ruky na kolená – vzpažiť striedavo ľavú a pravú ruku

„To nestačilo, lebo nik sa nezobudil, tak slniečko vypustilo lúče aj dopredu, aj dozadu.“

3. vzpor kľáčmo, natiahnuť pravú, potom ľavú ruku, aj ľavú a pravú nohu – postupne

„Pomaly sa postavilo a išlo pozrieť vtáčiky, či už vstali, ide potichu, aby ich nevyplašilo.“

4. stoj, chôdza vo výpone

„Aj keď slniečko šlo potichu, vtáčiky sa naplašili a začali rýchlo letieť preč.“

5. stoj mierne rozkročený, ruky na ramená – krídla – mávanie – jemný beh

„Konečne sa vtáčiky schovali a začali sa ovievať svojimi krídelkami.“

6. stoj rozkročný, vzpažiť, nádych – ohnutý predklon, dlane na zem – kmit– výdych

Slniečko zobudilo aj mačičky a takto im hovorí:

7. Čiernobiele mačičky	(zo sedu na päťách, nádych do kľaku)
naučili detičky,	(ruky v predpažení položiť na zem)
ako schovať hlavičku a	(vyhrbenie)
vytrčiť pätičku,	
ako zdvihnúť ňufáčik	
a pozrieť sa na mráčik,	(prehnutie)
ako schovať hlavičku a vytrčiť pätičku,	(vyhrbenie)
čiernobiele mačičky	(zdvih, ruky do predpaženia)
učili to detičky.	(sed na päty, ruky na kolená)

„Slniečko išlo ďalej a zbadalo deti ako sa bicyklujú.“

8. ľah vzadu, bicyklovanie

„Unavené slniečko prišlo domov, ľahlo si na posteľ a pozeralo na svoje unavené nožičky.“

9. ľah vzadu, paže voľne položené mierne od tela – špičky zohnúť – predklon hlavy – opakovanie s krátkou výdržou

„Ešte naposledy si ponáľahovalo svoje lúče.“

10. ľah vzadu – cez upaženie vzpažit' a vrátiť sa do pripaženia

„A uľožilo sa spať.“ – relaxácia

„Teplá perinka mu zohrievala nohy, ruky, bruško.“ – krátká pauza. „Na druhý deň ráno sa pomaly ponáľahuje, zazíva a posadí sa. Potrie si do tepla dlane, priloží na oči, pohladí tvár, vlasy, ruky, nohy, lebo celý deň mu budú pri vychádzke pomáhať.“

(Vlastné zdroje: Súbor pohybových a relaxačných cvičení)

Záver

Pohybová hra so sprievodom piesne „Na hada“

Deti sa držia za ruky. Učiteľka predstavuje hlavu hada a posledné dieťa chvost. Kráčajú v priestore a prekonávajú malé prekážky (chôdza okolo stoličiek, stolov), čím vytvárajú dojem plazenia hada a spievajú:

„Dnes je veľká paráda, my sa hráme na hada.

Hustým lesom preliezame, cestu chvostom zametáme,

dnes je veľká paráda, my sa hráme na hada.“

Literatúra:

Lysáková, M., Kopinová, E., Podhorná, A.: Piesne, hry a riekanky detí predškolského veku, s. 83

6.2 Pohybové a relaxačné cvičenia pre 4- až 5-ročné deti

Cieľ: Posilňovať fyzickú a psychickú odolnosť dieťaťa.

Pomôcky: šatky

1. Rušná časť

- rozohratie pomocou hry „Čarujem, čarujem, ako viem, aby sa tieto deti zvieratkami stali“ (vymenujem niektoré zvieratá...)
- koníkmi stali – beh
- vrabčekmi stali – skoky
- hadmi stali – plazenie

- kačkami stali – chôdza v podrepe
- medved'mi, čo spia zimným spánkom – zhlboka dýchajú

2. Zdravotné cviky

1. sed skrížny skrčmo, šatka vo vzpažení v oboch rukách, úklony hlavy do strán
2. sed skrížny skrčmo, šatka vo vzpažení v oboch rukách, predklon a úklon hlavy
3. sed skrčmo, chytáme šatku špičkami prstov
4. ľah vpredu, hlava opretá o zem, jednou rukou mávať so šatkou, striedať
5. relaxácia
6. ľah vpredu, šatka v oboch rukách, úklony do jednej a druhej strany
7. ľah vzadu, šatka vedľa tela, „bicyklovanie“
8. kľak znožný, šatka v jednej ruke v upažení, opisovanie veľkých kruhov, výmena rúk
9. kľak znožný, šatka vo vzpažení v oboch rukách, úklony vpravo, vľavo
10. vzpor kľáčmo, šatka položená na zemi, vyhrbit' a prehnúť chrbát
11. stoj rozkročný, vo vzpažení mávať šatkou
12. dychové cvičenie – vdych v zapažení, výdych v uvoľnenom stoji

(Vlastné zdroje: Súbor pohybových a relaxačných cvičení)

3. Záver

Kruhovú hru: „Na zajačika“

Postup hry

Deti vytvoria kruh a chytia sa za ruky. Jedno dieťa je uprostred kruhu v podrepe a znázorňuje zajačika. Učiteľka s deťmi spieva pieseň a pohybujú sa po obvode kola obyčajnými krokmi. V poslednom takte piesne sa koleso zastaví. „Zajačik“ vyskočí a skáče po kruhu až k dieťaťu, ktoré si vyberie. Vyvolené dieťa ide do kruhu a úlohy si vymenia.

Text piesne: Zajačik v jamôčke sedí sám, sedí sám,

úbožiatko, čo je ti, keď nemôžeš skákati.

Rýchle skoč a vyskoč!

Literatúra: Kliment Ondrejka – Antónia Biľová: Hry so spevom pre materské školy, s. 77

Cvičenie pre 4- až 5-ročné deti

Cieľ: Precvičovať správne držanie tela a ohybnosť chrbtice.

Rušná časť

- chôdza, beh, poskoky v rôznych obmenách so sprievodom hudby alebo bubienka.
Dychové cvičenie.

Zdravotné cviky

1. sed znožný, ruky podpor vzad, dvíhanie pravej, ľavej nohy
2. sed znožný, ruky podpor vzad, skľáčanie a vystieranie nôh
3. sed skrčmo skrížny, ruky do záhlavia – otáčanie hlavy na pravú a ľavú stranu
4. kľak znožný, ruky pri tele, sed na päty – ruky vzpažiť, pripažiť
5. podpor kľáčmo, vyhrbit' a prehnúť chrbát
6. ľah vpredu, ruky v predpažení, hlava na podložke – dvíhanie hlavy
7. ľah vzadu, ruky pripažené, roznožiť a prinožiť
8. ľah vzadu, vystreté nohy, ruky pri tele, striedavo – vzpažiť a pripažiť pravú a ľavú ruku
9. ľah vzadu, ruky vedľa tela, krúživé pohyby nôh – „bicyklovanie“
10. relaxácia v ľahu
11. stoj mierne rozkročný, upažiť, krúženie pažami – malé, väčšie kruhy
12. stoj mierne rozkročný – pravá ruka do vzpaženia, ľavá pripažená – kmit vzad
13. stoj spojný – prenášanie váhy – päta, špička
14. stoj spojný – dva poskoky nižšie, tretí najvyšší, dychové cvičenie

Dychové cvičenie zaraďujeme podľa potreby.

(Vlastné zdroje: Súbor pohybových a relaxačných cvičení)

Záver

Kruhová hra „Na myšky“

Postup hry: Deti lezú okolo žinenky, učiteľka hovorí riekanku:

„Lezte, myšky, lezte rýchlo, kým kocúrik spí,
ak nadíde tá zlá chvíľa, vlezte do diery.“

Zamňauká, ukáže maňušku kocúra a deti rýchlo prejdú na žinenku, kde si sadnú. Žinenka predstavuje záhradu.

Literatúra: Miroslav Rovný, Barbara Kabáčová, Koloman Granec: Pohybové hry detí predškolského veku, s. 66

6.3 Pohybové a relaxačné cvičenia pre 5- až 6-ročné deti

Cieľ: Cvičiť pre zlepšenie koordinácie pohybov.

Pomôcky: snehové vločky, CD prehrávač

Rušná časť

„Tanec snehových vločiek“

Precvičenie celého tela podľa hudby a pokynov učiteľky – beh, chôdza, chôdza vo výpone, chôdza s vysokým dvíhaním kolien, poskoky, cval bokom. Podľa potreby zaradenie dychového cvičenia.

Zdravotné cvičenia

1. kľak, pomalé otáčanie hlavy vpravo, vľavo
2. sed skrížny – strieška nad hlavou s vločkami, pripažiť
3. sed pokrčmo, prekladanie vločiek popod kolená
4. ľah vzadu, ruky vo vzpažení, súčasné dvíhanie rúk a nôh
5. relaxácia – uvoľnenie v ľahu
6. ľah vzadu, striedavo dvíhať ľavú nohu, pravú ruku a naopak
7. ľah bokom, striedavé unožovanie
8. stoj spojný, dvíhanie nôh skrčmo, prekladanie vločky popod kolená
9. chvíľka radosti – stoj spojný, vyhadzovanie a zachytenie vločiek
10. beh okolo vločky
11. dychové cvičenie

(Vlastné zdroje: Súbor pohybových a relaxačných cvičení)

Záver

Pohybová hra „Na zajkov a snehuliaka“

Text piesne:

Hopi, hopi, hop, vpravo, vľavo bok!

Poskakuj si aj ty s nami, snehuliáčik zimomravý.

Hopi, hopi, hop, vpravo, vľavo bok!

Hopi, hopi, hop, vpravo, vľavo bok!

Vystrč ruky, zdvihni hlavu, vyskoč s nami po povalu.

Hopi, hopi, hop, vpravo, vľavo bok!

Ťapi, ťapi, ťap, pod' nás pochytať!

Nohou dupni, dlaňou tľapni, na kolená rýchlo kľakni.

Ťapi, ťapi, ťap, pod' nás pochytať!

Postup hry

Deti tvoria kruh a otočia sa tvárou do stredu, kde stojí „snehuliak“. V prvej slohe na slová „hopi, hopi, hop, vpravo, vľavo, bok“ deti bežia po obvode kruhu. Pohyby vykonávajú podľa textu piesne. Na slová „pod' nás pochytať“ vyskočia a rozutekajú sa. Snehuliak ich naháňa a koho chytí, ten je v nasledujúcej hre snehuliakom.

Literatúra:

Lysáková, M., Kopinová, E., Podhorná, A.: Piesne, hry a riekanky detí predškolského veku, s. 351

Cvičenie vo dvojiciach pre 5- až 6-ročné deti

Cieľ: Utvárať správnu koordináciu pohybov.

Rušná časť

Deti sa voľne pohybujú po triede formou poskokov, behu, chôdze. Na dohovorený signál zastanú, nájdu si pár (vytvoria dvojice) a dotknú sa tou časťou tela, ktoré učiteľka určí (čelom, chrbtom, rukami, kolenom...).

Zdravotné cviky

1. deti stoja oproti sebe chrbtom, mierny stoj rozkročný, ruky pripažené; predpažením pomaly vzpažiť vzad, dotknúť sa vzájomne rukami – mierny záklon, predpažením pomaly pripažiť
2. dvojica chrbtom k sebe, prvý otočiť trup vľavo, druhý vpravo – tlesknúť si navzájom do dlaní, opakovať, na druhú stranu
3. dvojica stoj rozkročný čelom k sebe, ruky vzájomne na pleciah – úklony vpravo, vľavo
4. dvojica stoj rozkročný, predpažiť von, uchopiť sa navzájom za ruky. Prvý obrat vpravo, druhý vľavo, popod spojené ruky pretáčanie
5. dvojica čelom k sebe, uchopiť sa za ruky, striedavo urobiť drep a vztyk
6. dvojica čelom k sebe vo vzdialenosti jedného kroku, prednožiť ľavou – pravou nohou, rukou uchopiť spolu cvičencovu nohu za pätu – prinožiť (navzájom sa vymeniť)
7. stoj na pravej, neskôr ľavej nohe, ruky položené vzájomne na ramenách kamaráta
8. stoj rovný, dvojice sa držia za ruky, spoločné poskoky
9. dychové cvičenie

(Vlastné zdroje: Súbor pohybových a relaxačných cvičení)

Záver

Pohybová hra „U medveďa v lese“

Postup hry: Vyberie sa jedno dieťa ako medveď a urobí si „brloh“. Pár krokov od „brloha“ urobí kruhovitú čiaru a tá označuje okraj lesa. Deti pribehnú k okraju lesa a začnú zbierať jahody, huby. Prihovárajú sa medveďovi: „Medvedisko starý, jahody si stráži a my ich trháme, na neho nedbáme.“ Keď deti vyslovia posledné slovo, medveď z brloha vybehne a chytá ich. Deti utekajú, aby ich medveď nechytal. Koho chytí, vymení si s ním úlohu.

Literatúra:

Miroslav Rovný, Barbara Kabáčová, Koloman Granec: Pohybové hry detí predškolského veku, s. 96

Cvičenie s krátkou tyčou pre 5- až 6-ročné deti

Cieľ: Rozvíjať obratnosť a pohotovosť.

Pomôcky: krátke drevené tyče (papierové, napr. rúrka z alobalu), CD prehrávač

Rušná časť

chôdza, beh, striedanie chôdze s behom v rôznych obmenách, poskoky, chôdza na špičkách so sprievodom hudby (pochodovej, tanečnej...)

Zdravotné cviky

1. sed spojný – tyč položiť na nohy a mierne dvíhať
 2. sed skrčmo – podávať tyč popod kolená
 3. ľah – tyč držíme oboma rukami, vzpažíme a pripažíme
 4. vzpor kľačmo, tyč položená pre sebou – vyhrbit' a prehnúť chrbát
 5. stoj rozkročný – tyč vpred, dolu rovno, tyč pred prsia rovno, tyč nad hlavu rovno, mierny záklon, môže byť aj výpon
 6. stoj spojný – tyč vpred, dolu rovno, prekročenie pravou a ľavou nohou vpred a späť vzad
 7. stoj spojný – tyč zvisle dolu pred telom, oprieť o zem, drep a naspäť do stoja spojného
 8. stoj rozkročný – tyč v pravej ruke upažiť, z upaženia do predpaženia preložiť tyč do ľavej ruky
 9. stoj rozkročný – tyč vpredu dole rovno, úklony vpravo, vľavo
 10. stoj rovný, tyč na zemi – chôdza okolo
 11. stoj – tyč na zemi a preskakujeme dopredu a vzad
- Dychové cvičenie zaraďujeme podľa potreby.

(Vlastné zdroje: Súbor pohybových a relaxačných cvičení)

Záver

Hra so spevom „My sme sestry veselé“

Postup hry: Učiteľka zvolí jedno dieťa, ktoré bude precvičovať rôzne pohyby. Ostatné deti sa držia za ruky, kráčajú a spievajú: „My sme sestry veselé, veselé, veselé,

my sa rady bavíme, bavíme.

Ukáž sestra veselá, veselá, veselá,

čím by si nás bavila, bavila.“

Dieťa, ktoré je v strede, precvičuje rôzne cvičenia a spieva:

„Robte toto ako ja, ako ja, ako ja,

bude z toho zábava, zábava.“

Ostatné deti napodobňujú cvičenie a spievajú:

„Robíme to ako ty, ako ty, ako ty,

máme z toho trampoty, trampoty.“

Deti kráčajú do kruhu a spievajú:

„Vyber si z nás koho chceš, koho chceš, koho chceš,

koho najviac miluješ, miluješ.“

Dieťa, ktoré bolo v strede kruhu a precvičovalo, chodí do kruhu, spieva:

„Vyberiem si koho chcem, koho chcem, koho chcem,

koho najviac milujem, milujem.

Pod' ty, Janka, Zuzka, Jožko... pod' ty sem!“

Deti si vymenia úlohy.

Literatúra:

Lysáková, M., Kopinová E., Podhorná A.: Piesne, hry a riekanky detí predškolského veku, s. 90

Cvičenie pre 5- až 6-ročné deti

Cieľ: Rozvíjať pohybovú výkonnosť a telesnú zdatnosť.

Rušná časť

- striedanie chôdze, behu, výponu, poskokov, chôdze v podrepe so sprievodom bubienka, dychové cvičenie

Zdravotné cviky

1. sed skrčmo skrížny, ruky na kolenách – úklony hlavy vľavo, vpravo, predklon, mierny záklon
2. sed skrčmo skrížny, ruky upažiť – krúživé pohyby
3. sed, ruky opreté vzad – klenba nohy – dotýkanie chodidiel špičky a päty (okienko)
4. kľak, ruky vzpažiť – striedanie úklonov vľavo, vpravo

5. stoj mierne rozkročný, ruky skrčiť upažmo k ramenám, upažiť – dlane hore
6. sed kľačmo – vzpažiť a vstať do kľaču s nádychom, s výdychom sed na päty
7. podpor kľačmo, vyhrbit' a prehnúť chrbát – mačička
8. ľah vzadu, ruky voľne na zemi – skrčiť prednožmo, kolená na hrudník – späť nohy na zem
9. relaxácia v ľahu
10. ľah vzadu, nohy mierne skrčené, chodidlá na zem, ruky voľne vedľa seba, dvihnúť hlavu, ruky položiť na kolená s nádychom, s výdychom uvoľniť, hlavu a ruky položiť na zem
11. ľah vpredu – sťahovanie a uvoľňovanie sedacích svalov
12. stoj rozkročný, ruky skrčiť upažmo k pleciam, upažiť – dlane hore
13. stoj spojný, ruky vbok, prevažovanie váhy tela zo špičiek na päty a späť
14. stoj spojný, ruky vbok – drep
15. stoj rozkročný, upažiť ruky hore dlaňami, predklon k ľavej, pravej nohe
16. stoj spojný – poskoky na špičkách
17. dychové cvičenie

(Vlastné zdroje: Súbor pohybových a relaxačných cvičení)

Záver

Pohybová hra „Ježko“

Pieseň:

1. Lezie ježko, lezie v lese, jabĺčka si domov nesie.
Deti za ním behajú, ježka všade hľadajú.
2. Lezie ježko, lezie v lese, jabĺčka si domov nesie.
Ježko pichá sem a tam, ja sa chytiť nenechám.
3. Lezie ježko, lezie v lese, jabĺčka si domov nesie.
Do lístia sa zahrabal, skrútil sa a potom spal.

Opis hry

V prvej slohe počas 1. – 8. taktu deti lezú „po štyroch“, počas 9. – 16. taktu vyskočia a s upaženými rukami sa voľne rozbiehajú po miestnosti. V druhej slohe robia to isté ako v prvej, v druhom odseku deti sedia na päťách, pichajú striedavo pravou a ľavou rukou vztýčenými ukazovákmi rozličnými smermi. Tretia sloha sa začína ako prvá, v druhom odseku deti voľne bežia po miestnosti a pomaly si líhajú na bok a stáčajú sa do kľbka.

Literatúra:

Lysáková, M., Kopinová, E., Podhorná, A.: Piesne, hry a riekanky detí predškolského veku, s. 228

Cvičenie pre 5- až 6-ročné deti

Cieľ: Zvýšenie pohyblivosti horných a dolných končatín.

Rušná časť

chôdza, beh, striedanie chôdze s behom v rôznych obmenách, výpony, poskoky, podrep so sprievodom hudby alebo úderov na bubienok, dychové cvičenie

Zdravotné cviky

1. sed skrčmo skrížny, ruky v pripažení – upažením vzpažiť, striedavo pravou, ľavou rukou a obidvoma
 2. sed rozkročný, predklon k pravej a ľavej nohe, ruky v predpažení
 3. sed skrčmo, upažiť, krúženie ramenami vpred a vzad
 4. sed skrčmo, skrčiť pripažmo, ruky na ramená, úklony vpravo a vľavo
 5. podpor kľačmo, zanožovanie raz pravou a raz ľavou nohou
 6. podpor kľačmo – mačací chrbát – hrudný predklon a hrudný záklon
 7. ľah vzadu, dolné končatiny pokrčmo, zdvihnúť zadnú časť tela, mierna výdrž
 8. ľah vpredu, dolné končatiny vystreté, mierne zdvíhať pravú a ľavú nohu
 9. relaxácia v ľahu
 10. stoj – drep (5-krát), ruky vbok
 11. stoj rozkročný, ruky vbok, úklon vpravo, vľavo
 12. stoj rozkročný, ruky vbok, krúženie trupom (nie hlboké záklony)
 13. stoj spojný, striedavé poskoky dopredu, dozadu (vbok)
 14. stoj na špičkách, chôdza okolo vlastnej osi
(dychové cvičenie zaraďovať podľa potreby)
- (Vlastné zdroje: Súbor pohybových a relaxačných cvičení)

Záver

Pohybová hra: „Na kozu a záhradníka“

Postup hry

Deti stoja v kruhu, držia sa za ruky. Jedno dieťa stojí uprostred kruhu a je „kozička“, druhé dieťa stojace z vonkajšej strany kruhu je „záhradník“. Pri spievaní piesne sa kruh pohybuje. Po skončení piesne sa koleso zastaví a začne sa rozhovor.

Záhradník: „Kozu, kozu, čo robíš v mojej záhradke?“

Koza: „Hľadám kapustičku.“

Záhradník: „Sadila si ju?“

Koza: „Teraz ju sadím.“

Záhradník: „Polievala si ju?“

Koza: „Teraz ju polievam.“

Záhradník: „Kopala si ju?“

Koza: „Teraz ju kopem.“

Záhradník: „Ja idem dnu.“

Koza: „Ja zas von.“

(Dieťa uprostred znázorňuje sadenie, polievanie, kopanie.)

Po skončení dialógu sa začne naháňačka. „Záhradník“ chytá „kozu“. Keď záhradník chytí kozu, deti si vyberú inú dvojicu.

Text piesne: Kozička je v záhrade na zelenej priesade,
ej, koza, koza, daj pozor, gazda stojí za rohom.

Literatúra: Kliment Ondrejka – Antónia Bil'ová: Hry so spevom pre materské školy, s. 84

ZÁVER

Telesná výchova a pohybové aktivity sú neoddeliteľnou súčasťou detí predškolského veku. Pohyb je základnou telesnou a psychickou potrebou, dôležitou stimuláciou telesného rozvoja. Podporuje rast, zintenzívňuje látkovú výmenu, prebúdzajú chuť do jedla, prehĺbuje spánok, vzbudzuje pocit sviežosti a dobrej nálady, podporuje rozvoj nervovej sústavy.

V dnešnej hektickej dobe sú deti málo motivované rodičmi k pohybovým a športovým aktivitám. Deti viac času venujú sedavým činnostiam pri počítačoch a televízii. Následkom toho je, že pohybové schopnosti, odolnosť detí proti chorobám sa oslabujú. Časté choroby detí, ich zlovyky, nesprávne držanie tela, krivenie chrbtice, ploché nohy a vrodené odchýlky pohybovej sústavy vedie nás učiteľky a kompetentných k tomu, aby sme sa nad touto problematikou zamýšľali.

S pomocou odborníkov fyzioterapeuta MUDr. Elexeja Pedana a rehabilitačnej sestry Gabriely Kuhajdovej z rehabilitačného strediska Lednické Rovne ponúkame niekoľko návrhov na realizáciu relaxačných, rehabilitačných a zdravotných cvikov pre deti predškolského veku v našich materských školách.

Z vyššie uvedených námetov si učiteľka vhodným výberom cvikov zostaví pohybové a relaxačné cvičenie, prípadne si ho doplní.

Jednotlivé cviky poskytujú dieťaťu posilnenie, ako aj uvoľnenie všetkých svalov udržiavajúcich vzpriamenú postavu. Všetky cviky vyžadujú pomerne presné, pomalé predvádzanie so zameraním na správne dýchanie. Ich ťažisko je v nízkych polohách. Okrem metód napodobňovania a slovnej inštrukcie je potrebné využívať aj inštrukcie hmatové (vyrovnanie polohy tela alebo časti priamo dotykcom na telo dieťaťa).

Zdravotné cviky sú priamo spojené s výchovou k správnej držaniu tela, predpokladom čoho je primerane zakrivená chrbtica a dokonalé vyvinutie svalov chrbta, krku, brucha, panvy a svalov zadnej strany stehien.

Z každej oblasti ponúka niekoľko možností, resp. ukážok cvikov. Záleží len na učiteľke, ktorý cvik do cvičebnej jednotky zaradiť.

Táto publikácia je určená pedagogickým zamestnancom materských škôl. Poslúži ako pomôcka pri každodenných pohybových a relaxačných cvičeniach, edukačných aktivitách, pohybových a telovýchovných činnostiach.

Použitá literatúra

DANKOVÁ, Z.: Pedagogická diagnostika senzomotorickej koordinácie. Pedagogická diagnostika v praxi materskej školy. RAABE, 2011

FÚLOPOVÁ, E., ZELINOVÁ, M.: Hry v materskej škole. 1. vydanie, Bratislava : Mladé letá, 2003. ISBN 80-100002-7

HAJDÚKOVÁ, V. a kol.: Metodika na tvorbu školských vzdelávacích programov pre materské školy. Bratislava : MPC, 2009. ISBN 978-80-8052-341-1

LYSÁKOVÁ, M., KOPINOVÁ, L., PODHORNÁ, A.: Piesne, hry a riekanky detí predškolského veku. Bratislava : SPN, 1989. 067-006-89 PHA

KLIMENT O., BILOVA, A.: Hry so spevom pre materské školy. Bratislava : SPN, 1965. 67-390-65

KOLEKTÍV AUTOROV: Metodika predprimárneho vzdelávania. Štátny pedagogický ústav, 2011. ISBN 978-80-968777-3-7

RIECHL, M.: Metodická príručka – jogové cvičenia detí a mládeže. Z anglického originálu Paramhans Swami Maheshwarananda

ROVNÝ, M., KABAČOVÁ, B., GRANEC, K.: Pohybové hry detí predškolského veku. Bratislava : SPN, 1986. SÚKK-GR č.1729/I-85

ŠIMONEK, J.: Metodika telesnej výchovy pre stredné odborné školy. Bratislava : Mladé letá, 2004. ISBN 80-10-00380-8

Štátny vzdelávací program ISCED 0 – predprimárne vzdelávanie. MŠSR, 2008, ISBN: 978-80-969407-5-2

Vlastné zdroje

BAGÍNOVÁ, L., BARBORÁKOVÁ, G.: Rehabilitačné, relaxačné, dychové a iné cvičenia detí predškolského veku, Dýchacia gymnastika detí predškolského veku – metodické listy, Vlastné zdroje, MŠ Lednické Rovne

Vlastné zdroje: nepublikované zborníky pohybových hier a cvičení pedagogických zamestnancov Materskej školy Lednické Rovne, 2009

Zdroj: internet www.zvedaveslniecka@estranky.sk

Prvé vydanie, Bratislava 2013

Tento študijný materiál vznikol ako súčasť národného projektu „Vzdelávanie pedagogických zamestnancov materských škôl ako súčasť celoživotného vzdelávania“.

Názov	Pohybové hry, aktivity a cvičenia detí predškolského veku
Autori ©	Bc. Ľudmila Bagínová a kolektív
Jazyková úprava	Netto SK, s. r. o.
Vydal	Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave
Vydanie	prvé
Rok vydania	2013
ISBN	978-80-8052-531-6

Všetky práva vyhradené.

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