



UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu



Pohybová príprava v materskej škole ako súčasť
prípravy na základnú školu

Bakalárska práca

Vedúci bakalárskej práce:

Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.

Spracovala:

Barbora Dančová

2010

Abstrakt

Názov práce:

Pohybová príprava v materskej škole ako súčasť prípravy na ZŠ

Ciele práce:

Cieľom práce je poukázať na dôležitosť pohybovej prípravy prostredníctvom pohybových aktivít detí v predškolských zariadeniach, ktorú zahŕňa jedna zo zložiek Programu výchovy a vzdelávania detí v materských školách, telesná výchova.

Metoda:

Hlavnou metódou práce je analýza literatúry z oblasti psychológie, pedagogiky, predškolských zariadení.

Výsledky:

Analýzou literatúry sme dospeli k záveru, že pohybová príprava, ktorá je realizovaná v organizačných formách počas celého dňa, kladne ovplyvňuje kognitívny, sociálny a telesný vývoj dieťaťa.

Kľúčové slová:

pohybová príprava, predškolský vek, materská škola.

Abstract

Title:

Movement preparatory like a part of basic school preparatory

Goals:

The goal of this study is to highlight the importance of training through the kinetic motion activities of children in kindergartens, which includes one of the components of The education children in nursery schools, physical education.

Method:

The main method is the analysis of literature in the field of psychology, pedagogy, child care facilities.

Results:

The analysis of literature, we concluded that movement training, which is realized in the organizational forms throughout the day to positively affect cognitive, social and physical development of the child.

Key words:

Movement preparatory, preschool age, kindergarten, school age, Bacis School

Prehlásenie

Prehlasujem, že som túto bakalársku prácu vypracovala samostatne a uviedla všetky literárne pramene, ktoré boli behom tejto práce použité. Zároveň súhlasím so zverejnením tejto práce, a to jak v tlačenej, tak aj v elektronickej podobe.

V Prahe dňa 9. 4. 2010

Dančová Barbora

PodĎakovanie

Rada by som poĎakovala Prof. Ing. Václavovi Buncovi, CSc. za odborné vedenie a podporu pri tvorbe bakalárskej práce a za veľa podnetných informácií týkajúcich sa zvolenej problematiky.

Povoľujem požičanie bakalárskej práce diplomové práce k študijným účelom.

Prosím, aby bola vedená presná evidencia vypožičiavateľov, ktorí musia pramene prevzaté z literatúry riadne citovať.

Meno a priezvisko:	Číslo obč. preukazu:	Dátum požičania:	Poznámka:
--------------------	----------------------	------------------	-----------

Obsah

1 Úvod.....	7
2 Charakteristika predškolského veku	9
2.1 Telesný vývin.....	9
2.2 Pohybový vývin	10
3 Hľadiská školskej pripravenosti	14
3.1 Testovanie školskej spôsobilosti.....	15
3.2 Rozvoj somatických komponentov školskej pripravenosti	16
4 Predškolská výchova a vzdelávanie v materskej škole.....	18
4.1 Didaktika telesnej výchovy.....	19
4.2 Telesná výchova v materskej škole	19
4.2.1 Ciele telesnej výchovy v materskej škole	20
4.2.2 Úlohy telesnej výchovy v materskej škole.....	22
4.3 Metódy telesnej výchovy v materskej škole	23
4.4 Organizačné formy telesnej výchovy v materskej škole	24
4.5 Obsah telesnej výchovy v materskej škole	30
4.5.1 Nevhodnosť cvikov vo vzťahu k veku dieťaťa	35
5 Cieľ a metódy práce.....	37
5.1 Cieľ práce.....	37
5.2 Hypotézy práce	37
5.3 Metódy práce	37
6 Diskusia	38
7 Záver	41
8 Použitá literatúra	42

1 Úvod

Detstvo je najdôležitejším obdobím, pretože z neho vychádzajú základy pre ďalšie obdobia. V tomto období sa vývin uskutočňuje dvoma procesmi - zrením a učením. Učenie sa môže urýchliť, ale postup fáz zrenia sa nemôže zmeniť alebo preskočiť. Všetky deti prechádzajú v podstate rovnakými fázami vývinu. Rozdiely v ich telesnom, citovom aj celkovom osobnostnom vývine sú dané individuálnymi zvláštnosťami (www 1, s. 3).

Výchova v materskej škole má dlhé korene. Prvé myšlienky zhrnul vo svojom diele Informatórium školy materskej roku 1628, Ján Amos Komenský. História predškolských zariadení na území Slovenska siaha do roku 1829, kedy bola v Banskej Bystrici založená prvá opatrovňa (www 8).

Veľmi výraznou a podstatnou súčasťou predškolského obdobia je materská škola. Tá je výrazným činiteľom napomáhajúcim vývoju osobnosti dieťaťa. Prostredníctvom predškolských zariadení sa dieťa pripravuje na život. Je to veľmi dlhý a náročný proces, ktorý vyžaduje mnoho síl a trpezlivosti. Významnú úlohu zohráva materská škola v príprave dieťaťa na školu. Dieťa v škôlke získava vedomosti, zručnosti, prispôsobuje sa návykom a dôsledne kontrolovaným programom.

Pohybová príprava v predškolských zariadeniach predstavuje jeden z aspektov, ktoré sú veľmi dôležité pri formovaní osobnosti dieťaťa. Pohybová príprava umožňuje dieťaťu zoznamovanie sa s novým náradím, s novými pohybovými vzorcami, nácvik a precvičovanie nových pohybových schopností a zručností. Pohybová príprava sa realizuje prostredníctvom pohybových aktivít, ktoré zahŕňa jedna zo zložiek výchovno-vzdelávacieho procesu, telesná výchova. Pohybová aktivita je chápaná ako celkový pohyb človeka. Podľa Dvořákovej (1998, s. 20) môžeme v období detstva hovoriť o tzv. spontánnej pohybovej aktivite, ktorá je daná biologickou potrebou. Hoci spontánna pohybová aktivita zohráva v živote dieťaťa významnú úlohu, je potrebné upriamiť pozornosť na rozvoj pohybových zručností, návykov a postojov. A práve toto by mali zabezpečovať predškolské zariadenia. V tomto prípade hovoríme o tzv. riadenej telesnej výchove. Podľa Ondrejčkovej a Gubricovej sa častokrát absencia správne orientovanej výchovy prejaví negatívnym spôsobom v neskoršom období, kde je potrebné „dobehtutie“ zmeškaného z predchádzajúcich vývinových období. Všetky

ciele, ktoré by malo toto zariadenie plniť sú zahrnuté v Štátnom vzdelávacom programe. Stanovené ciele by mali dieťaťu zabezpečovať optimálny vývoj, a to nie len v oblasti sociálnej, kognitívnej, ale najmä v oblasti telesnej (www 6, s. 8).

Cieľom mojej bakalárskej práce bude poukázať na dôležitosť realizácie a na samotnú realizáciu pohybovej prípravy u detí od troch do šiestich (siedmich) rokov. Ak hovoríme o pohybovej príprave, nemáme namysli športovú pohybovú prípravu. Túto prípravu zabezpečuje športová špecializácia. My sa budeme zaoberať všeobecnou pohybovou prípravou, tj. nácvik a rozvoj základných pohybových schopností a zručností. Ako všetci dobre vieme, či už z vlastnej skúsenosti, tj. z navštevovania predškolského zariadenia alebo zo skúseností našich detí, náplň pohybových aktivít je veľmi pestrá. Prostredníctvom týchto pohybových aktivít však nerozvíjame len pohybové schopnosti a zručnosti, ale rozvíja sa aj myslenie a tvorivosť, dieťa sa v kolektíve socializuje. No aj napriek tomu sa často stretávame s deťmi, ktorých rozsah pohybových zručností je žalostný. V tomto prípade treba upriamiť pozornosť na predškolské zariadenia, ktoré by mali aspoň čiastočne tento problém minimalizovať. Celá táto realizácia prebieha v presne určenom časovo-tematickom pláne. Časovo-tematický plán predškolského zariadenia pozostáva z častí, ktoré nazývame organizačné formy. Týchto foriem je niekoľko a každá z nich má svoj obsah a úlohu, ktorú musí spĺňať. Neoddeliteľnou súčasťou každého predškolského zariadenia je učiteľka, ktorá riadi výchovno-vzdelávací proces. Učiteľka dbá na to, aby jednotlivé formy boli presne premyslené, aby spĺňali stanovené ciele. Učiteľka by mala vedieť deti zaujať a správne motivovať k činnosti. Inak dieťa stráca záujem o aktivitu a stáva sa pasívnym, alebo vykonáva činnosť, ktorá neplní didaktické ciele.

2 Charakteristika predškolského veku

Predškolský vek predstavuje obdobie medzi 3. až 6. – 7. rokom života. Charakteristikou tohto obdobia sú kvalitatívne a kvantitatívne zmeny v správaní. Okrem iného je to aj vyhaňovanie špecifickosti a individuálnosti zmyslových funkcií, motoriky, reči a pod. Výrazne sa začínajú formovať základy osobnosti. Prechod od útleho predškolského veku je postupný a plynulý. Medzníkom sú prvé prejavy sebauvedomovania. Narastá možnosť sebaregulácie, kontroly i cieľavedomosti vlastného konania, urýchľuje sa proces osamostatňovania. V tomto období niektoré deti navštevujú predškolské zariadenia – materské školy, ktoré poskytujú nové podnety na osobnostný rozvoj dieťaťa (Klindová, 1985, s. 54).

Eriksom (In Končeková, 2005, s. 97) označuje predškolský vek ako vek iniciatívy, ktorého hlavnou potrebou je aktivita a sebapresadenie ako dôsledok aktivity. Základom je rozvíjanie takej aktivity, ktorá by bola účelná, a preto musí byť nejako regulovaná.

Materská škola je pre dieťa dôležitá a nezastupiteľná, najmä zo sociálneho hľadiska (www 1, s. 3).

Podľa Žerbowskej (1976, s. 476) predškolský vek končí vstupom do školy, no jednoznačne to chronologicky vekom nie je možné ohraničiť, pretože niektoré deti ostávajú v MŠ aj po dovŕšení 6. roku života. Predškolský vek z hľadiska vývinovej psychológie môžeme rozdeliť do troch fáz:

1. Raná fáza – od 3 do 4 rokov
2. Stredná fáza – od 4 do 5 1/2 rokov
3. Neskorá fáza – od 5 1/2 do 7 rokov

2.1 Telesný vývin

Tento vek prináša výrazné zmeny v telesnej stavbe i v rozvoji a činnosti nervovej sústavy (Klindová, 1985, s. 55). Trojročné dieťa má hmotnosť asi 15 kg a výšku 90 - 95 cm (Končeková, 2005, s. 97). Z toho koľko dieťa meria v troch rokoch,

je možné odvodiť aké bude vysoké v dospelosti: výška u trojročných chlapcov predstavuje asi 53% ich výšky v dospelosti, u dievčat je to zhruba 57%. Šesťročné dieťa váži 20 - 22 kg a meria približne 120 cm. Dieťa pribúda na hmotnosti 2 - 3 kg ročne, rast do výšky je 5 – 10 cm (Končeková, 2005, s. 97). Od 3 do 4 rokov dieťa priberá na hmotnosti a menej rastie do výšky, je v tzv. fáze „plnosti“. Od piateho roka intenzívne rastie do výšky, je vo fáze „vyťahovania“, vo fáze prvej štruktúrálnej premeny. Rast sa týka najmä končatín a trupu, dieťa tak vyzerá vyššie, štíhlejšie a dospelejšie (Končeková, 2005, s. 97). Výrazná pohyblivosť napomáha rozvoju svalstva a kostry, ktorá je stále málo pevná, chrupkovitá (Klindová, 1985, s. 55).

V dôsledku krehkosti a pružnosti kostí, ale aj obmedzenie pohybu a nadmerná námaha, môžu mať na dieťa v tomto období škodlivé vplyvy. Dieťaťu hrozí predčasná osifikácia alebo nebezpečenstvo ortopedických porúch – deformácia chrbtice, klenby chodidiel a pod., preto je dôležité, aby bola zabezpečená pohybová aktivita v rozsahu fyziologicky primeraných nárokov (Klindová, 1985, s. 55). Osifikácia zápästných kostiek umožňuje vývin jemnej motoriky. Svalstvo je mäkké a oblé. Má pomerne veľa tuku. Nastáva výmena mliečneho chrupu za trvalý chrup (Končeková, 2005, s. 97).

Podľa Klindovej (1985, s. 55) s telesnou rozvinutosťou narastá aj odolnosť voči chorobám. Mení sa činnosť srdca a pľúc. Kapacita pľúc narastá, dýchanie sa prehĺbuje, a je výdatnejšie. Tep srdca sa spomaľuje, je pravidelnejší. Veľká pohyblivosť spôsobuje v tomto období rýchly metabolizmus a rýchlu látkovú premenu (Končeková, 2005, s. 97).

V predškolskom veku má osobitý význam rozvoj nervovej sústavy a jej funkcií. S týmto rozvojom súvisí aj zväčšenie kôrovej oblasti nad podkôrovými, čo sa bezprostredne odráža aj v zdokonaľovaní pohybov (Klindová, 1985, s. 54).

2.2 Pohybový vývin

1. Trojročné až štvorročné deti sú ešte málo samostatné. Deti v tomto období sa nachádzajú v štádiu senzorio-motorického myslenia. Úlohy riešia predovšetkým na úrovni manipulačnej a pohybovo-vnemej, vtedy, keď majú bezprostredný kontakt s predmetmi a hračkami. Predstavivosť je rozvinutejšia ako v mladšom školskom veku, čo sa prejavuje v kresbách alebo prijímaní úloh v tematických hrách. Hry sú naďalej

jednoduchšie a krátke, pretože dieťa nedokáže sústrediť pozornosť na dlhý čas a rýchlo mení predmet svojich záujmov (Žebrowska, 1976, s. 475 - 583).

Dieťa sa už pohybuje s väčšou istotou, pri behu a chôdzi udržiava lepšiu stabilitu. Postupne sa zlepšuje hrubá motorika a celková koordinácia pohybov. Zdokonaľuje sa manipulácia s predmetmi a utvárajú sa základy jemnej motoriky. Dochádza k výraznému utváraniu a zdokonaľovaniu kultúrno-hygienických a mravných návykov, ako aj seba obslužných návykov a elementárnych pracovných zručností (www 1, s. 19).

2. Deti vo veku 4 – 5 1/2 roka sú samostatnejšie a pohotovejšie. Dieťa v tomto veku je živé a pohyblivé, zvedavé a skúmané. Má čoraz širšie pohybové, senzorické a rozumové skúsenosti, ale poznanie okolitej skutočnosti má ešte stále povrchové, pretože nepostrehuje podstatu faktov a udalostí, nechápe logické vzťahy. Čas zotrvania v individuálnej alebo skupinovej hre a činnosti sa postupne predlžuje, čo súvisí s vývinom pozornosti. Rozširuje sa aj počet druhov hier a činností, napríklad pohybové, konštruktívne, námetové alebo symbolické hry a ich rôzne tvorivé varianty; ďalej pohybové, pracovné, výtvarné, dramatické, hudobno-pohybové a intelektové činnosti a iné. Medzi 4. a 5. rokom dochádza k nárastu pohybovej spôsobilosti. Zdokonaľuje sa pohybová koordinácia a hrubá motorika, postupne dochádza k zlepšovaniu jemnej motoriky a zautomatizovávajú sa rôzne pohybové vzorce. Natrvalo sa osvojujú základné pohybové a telovýchovné zručnosti, napríklad beh, skok, hádzanie, lezenie, akrobatické cvičenia a iné (Žebrowska, 1976, s. 475 - 583).

3. Posledná fáza staršieho predškolského veku začína asi tak v polovici 6. roka života. Dieťa sa v tomto veku lepšie prispôbuje práci v kolektíve. Schopné je už vyvinúť dlhšie trvajúce úsilie a sústrediť pozornosť. Oblúbenou formou zábavy je naďalej hra. Hry sú rozmanité, organizované v kolektíve, často s rozdelením úloh a funkcií. Rozvoj didaktických hier: rozumové a pohybové s pravidlami.

Pre toto obdobie už nie je tak charakteristický búrlivý pohybový vývin ako tomu bolo v predošlom období, ide prevažne o spresňovanie, zjemňovanie úkonov a čoraz lepšiu koordináciu. Svoje pohyby dieťa dokáže vedome regulovať a vykonávať ich účelnejšie. Na konci obdobia pomerne dobre zvláda aj koordináčne náročnejšie pohyby spojené s udržovaním pozornosti – udržovanie rovnováhy, cvičenia podľa hudby,

plávanie, lyžovanie, korčuľovanie, bicyklovanie, hádzanie a chytanie (Žebrowska, 1976, s. 475 - 583).

Podľa Klindovej (1985, s. 56) sa vyššia úroveň psychického riadenia vlastnej činnosti značne prejavuje v jemnej motorike, zručnosti dieťaťa. Zručnosť sa prejavuje v zložitejších úkonoch, ktoré súvisia s dennou toaletou, stolovaním a pod. Dieťa síce dokáže narábať s predmetmi dennej potreby, ale len veľmi nemotorne a s námahou. Na konci obdobia mnohé z týchto činností dosahujú vysokú úroveň zautomatizovanosti.

Výdobytkom rozvoja motoriky je vyhraňovanie stranovej orientácie, lateralít. Už v 4. - 5. roku sa dá pomerne spoľahlivo zistiť, či sa dieťa vyvíja ako pravák, alebo ľavák. Vynucovanie stranovej orientácie, násilné precvičovanie ľaváka na praváka môže škodlivo ovplyvniť jeho vývin. Častým dôsledkom je zajakávanie resp. iné neurologické prejavy (Klindová, 1985, s. 56).

SÚHRN

Na začiatku obdobia sú deti živelné, vo štvrtom roku dieťa vykonáva veľa nadbytočných pohybov. Postupne sa pohyby stávajú dokonalejšie a účelnejšie. Na konci obdobia je motorika koordinovanejšia a harmonickejšia (Končeková, 2005, s. 97).

Podľa Končekovej (2005, s. 98) v tomto období sa zdokonaľujú pohyby, ktoré dieťa zvládalo už ako batola a objavujú sa nové pohyby:

1) polohové (posturálne) pohyby:

- predklon, úklon, záklon, drep – zdokonaľovanie, dieťa nestráca rovnováhu
- státie na jednej nohe – 4 ročné dieťa vydrží stáť niekoľko sekúnd
- státie na špičkách – 5 ročné dieťa vydrží stáť niekoľko sekúnd

2) premiestňovacie (lokomotorické) pohyby:

- chôdza – spočiatku neohrabaná, koncom obdobia zautomatizovaná, vytvára sa individuálny štýl chôdze
- lezenie, behanie, skákanie – zdokonaľovanie sa, deti lezú po stromoch, po rebríku
- skákanie na jednej nohe – v piatom roku života

- zoskok – trojročné z výšky 15 – 20 cm, štvorročné zo 45 cm (napr. zo stoličky), päťročné zo 75 cm (napr. zo stola)
- kĺzanie, sánkovanie, bicyklovanie, plávanie, lyžovanie, korčuľovanie a pod.

3) jemná motorika (motorika ruky):

- sebaobsluha – dieťa sa vie ku koncu obdobia obliecť, zapnúť si gombík, obslúžiť sa pri hygienických úkonoch, najesť sa príborom, zaviazať si šnúrky
- drobné pracovné činnosti – polievať kvety, utrieť prach, utrieť riad, niesť podnos, niesť tanier s polievkou, prestrieť stôl
- hravé činnosti – vystrihovanie, narábanie ceruzkou, rôzne konštruktívne hry, chytanie a hádzanie lopty.

3 Hľadiská školskej pripravenosti

Po dovŕšení 6. roku života sa dieťa podľa občianskych zákonov stáva školopovinným. Avšak ani samotný chronologický vek nezabezpečuje, že dieťa úspešne zvládne požiadavky, ktoré na neho kladie škola. Pre vykonávanie školských povinností a účasti na školskom vyučovaní je dôležitý určitý stupeň vývinu. Tento požadovaný stupeň vývinu zahrňujeme pod pojmom školská pripravenosť – školská zrelosť (Klindová, 1976, s. 95) Zrelosťou – pripravenosťou dieťaťa na učenie v škole rozumieme stav, v ktorom je schopné si osvojiť program Učebných osnov 1. ročníka, aktívne a organicky sa začleniť do skupiny spolužiakov a zasahovať do interakcie medzi ním a učiteľom (www3).

Školská pripravenosť predstavuje komplexný jav. Pripravenosť zahrňuje stupeň biologického a psychického vývoja, sociálne a výchovne vplyvy i požiadavky školy, keďže škola kladie patričné nároky nie len na psychický stav dieťaťa, ale aj na fyzický stav. Posudzované kritéria pri sledovaní školskej pripravenosti sú – somatické, kognitívne, sociálne, emocionálne a pracovné (Kolláriková, 2001, s. 220).

Somatická - telesná pripravenosť, by mala byť na takej úrovni, aby každodenná návšteva školy dieťaťu nespôsobovala žiadnu ujmu na zdraví, napr. telesnú deformáciu alebo poruchy pri rozvoji jemnej motoriky. Mal by ju posúdiť pediater s ohľadom na zdravý vývoj dieťaťa (Kolláriková, 2001, s. 220). Kognitívna - mentálna pripravenosť znamená rozvinutie celej škály poznávacích procesov, primárna úroveň inteligencie a dobre rozvinuté základné rozumové schopnosti. Dôležitým kritériom pripravenosti je úroveň jazykového rozvoja. Citová a sociálna pripravenosť zahrňuje celkové postoje dieťaťa k škole a školskej práci. Dieťa by malo disponovať stupňom emocionálnej nezávislosti a samostatnosti. Sociálna pripravenosť dieťaťa ho vybavuje schopnosťou nadväzovať spoločenské kontakty nie len so svojimi rovesníkmi, ale aj s cudzími dospelými (Klindová, 1976, s. 95 - 96). Pracovná pripravenosť hovorí o vykonávaní úloh a o schopnosti koncentrácie pri týchto úlohách (Kolláriková, 2001, s. 220).

3.1 Testovanie školskej spôsobilosti

V minulosti sa na testovanie školskej pripravenosti používal tzv. Kernov test, ktorý bol v roku 1963 upravený a dodnes sa používa pod názvom Orientačný test školskej zrelosti (Kolláriková, 2001, s. 220). Testovanie môže prebiehať počas zápisu na ZŠ, alebo rodič môže sám navštíviť pedagogicko – psychologickú poradňu s cieľom posúdenia školskej pripravenosti. Pre hrubý odhad školskej pripravenosti sa používala tzv. filipínska miera (ruka sa má cez hlavu dotknúť ucha na opačnej strane) (Budíková, 2004, s. 37).

Podľa (www 5) je testovanie zamerané na:

- je zamerané na postihovanie tvarov - schopnosť rozlišovať,
- jemnú motoriku – koordináciu ruky,
- postihovanie vzťahov - veľkosti, množstva a poradia,
- pozorovaciu schopnosť,
- schopnosť koncentrácie,
- schopnosť zapamätávania,
- chápanie názorových predmetov a situácií,
- chápanie reči a obsahu

PRED VSTUPOM DO ŠKOLY BY MALO DIEŤA OVLÁDAŤ

- Názvy častí svojho tela.
- Osobné informácie – meno, bydlisko.
- Určenie miesta – vedľa, za, v a pod.
- Určenie smeru – hore, dole, neskôr - doľava, doprava.
- Rozpoznanie a zapísanie niektorých písmen veľkej tlačenej abecedy (vie sa podpísať).
- Základné farby.

- Názvy základných geometrických tvarov pomenovať (štvorec, trojuholník, kruh) a bez výrazných disproporcií a nerovnomerností nakresliť.
- Nakresliť dvojdimenzionálne postavu človeka, ktorá bude obsahovať základné časti tela a niektoré obsažné prvky (časti tváre, gombičky a iné doplnky oblečenia).
- Ako vyjadriť svoje potreby a myšlienky.
- Skupiny slov, ktoré si treba zapamätať - dni v týždni, ročné obdobia a pod.
- Mechanické ovládanie číselného radu do 10.
- Vytlieskať slová po slabikách, vytvoriť rýmovanie, určiť prvú hlásku v slove, určiť poslednú hlásku v slove, rozdeliť jednoslabičné slovo na hlásky (pes: p – e - s, dom: d – o - m) (www 5).

Skúsenosti však ukazujú, že stimulácia rodinného prostredia a predškolská výchova v predškolských zariadeniach prispieva k lepšej školskej pripravenosti, než ako to je v opačnom prípade. Zlé sociálne pomery rodičov a absencia predškolskej výchovy môžu spôsobiť nezrelosť a nepripravenosť pre vstup do školy (www 3, s. 4).

A však nemecký pedagóg Witzlack (In Kolláriková, 2001, s. 220) nepovažuje pripravenosť za kritérium pre vstup do školy. Tvrdí, že škola má dieťa sústavne rozvíjať a prispôbovať učebné podmienky jeho aktuálnym možnostiam.

3.2 Rozvoj somatických komponentov školskej pripravenosti

Pre deti 1. a 2. ročníka je charakteristická rozdielnosť tzv. biologického veku kalendárne rovnako starých detí. Dievčatá dospievajú do 6. biologického roku i o pol roka skôr. Rast tela je ešte zrýchlený, spomaľuje sa okolo ôsmeho roku. Zvyšovaním hmotnosti sa zvyšuje odolnosť proti nepriaznivým vplyvom. Postupne sa zväčšuje srdce, zlepšuje sa vegetatívna regulácia, nastáva najzdravšie obdobie v životnom cykle (Kolláriková, 2001, s. 224). V tomto sa nápadne menia proporcie tela. Dochádza k celkovému pretiahnutiu postavy, trup sa zužuje a zmenšuje sa veľkosť hlavy v pomere k telu, končatiny sa predlžujú (Langmeier, 2000, s. 109 - 110).

Výraznou charakteristikou je postupné zkl'udňovanie motorického vývoja. Pohyby sa stavajú účelnejšími (Kolláriková, 2001, s. 224).

4 Predškolská výchova a vzdelávanie v materskej škole

Predškolská výchova sa realizuje v materských školách a organizuje sa pre deti od troch do šiestich rokov. Z organického hľadiska prešla do pôsobnosti miestnej správy. Z metodického hľadiska sa predškolská výchova v materských školách uskutočňuje podľa Programu výchovy a vzdelávania detí v materských školách, schváleného MŠ SR pod č. 197/1999 - 41 a je riadená Ministerstvom školstva SR a pedagogicko-metodickými centrami (www 1, s. 2).

Úlohou predškolských zariadení je dopĺňať rodinnú výchovu o výchovno-vzdelávaciu činnosť. Táto činnosť je zameraná na rozvoj osobnosti dieťaťa, jeho emocionálny, fyzický a intelektuálny rozvoj, rozvoj tvorivých schopností, praktických zručností a návykov, vzbudenie záujmu o primeranú prácu a učenie v súlade s individuálnymi a vekovými osobitosťami (www 1, s. 2).

Hlavným cieľom výchovy a vzdelávania v materských školách je dosiahnuť optimálnu percentuálno-motorickú, kognitívnu a citovo-sociálnu úroveň ako základ na školské vzdelávanie a na život v spoločnosti. Východiskom je aktívne učenie a začleňovanie sa do skupiny a kolektívu (www 2, s. 5).

Materská škola ako výchovno-vzdelávacia inštitúcia sa od rodiny líši tým, že môže okrem iného naplniť a nasýtiť túžbu dieťaťa po kontakte s rovesníkmi. V predškolskej výchove má svoje nezastupiteľné miesto výchovné spoločenstvo, ktoré dieťa tvorí v interakcii s učiteľom v jednej triede. Výchovné spoločenstvo pri vytvorení priaznivej klímy významným spôsobom ovplyvňuje rozvíjanie osobnostných vlastností každého dieťaťa (www 2, s. 5 - 6).

Plány výchovno-vzdelávacej činnosti v materských školách majú rámcový charakter. Potreba konkretizácie výchovno-vzdelávacích cieľov a obsahu tematického celku vyplýva predovšetkým z charakteru učenia a z vývinových špecifik dieťaťa predškolského veku. Význam plánovania spočíva v zámernom a cieľavedomom utváraní poznatkového systému dieťaťa a v zosúladení rozvíjania všetkých stránok osobnosti dieťaťa. Obsahová štruktúra plánov zohľadňuje vonkajšie a vnútorné podmienky materských škôl, gradáciu cieľov a obsahu a vyvážené striedanie výchovno-vzdelávacích činností. Napr. pohybových, intelektových, pracovných, v ktorých je zastúpené aktívne a pasívne získavanie poznatkov (www 1, s. 13).

4.1 Didaktika telesnej výchovy

Didaktika telesnej výchovy vychádza z psychológie a pedagogiky. Na základe rôznych cieľov môžeme členiť didaktiku v rámci kinantropológie vo vertikálnej a horizontálnej rovine (Dvořáková, 2000, s. 6).

Členenie telesnej výchovy vo vertikálnej rovine prebieha podľa vekových kategórii: v rámci povinnej telesnej výchovy podľa stupňov škôl, v rámci záujmovej TV a športu na TV detí predškolského veku, mladšieho a staršieho školského veku, dorastu a dospelých (Dvořáková, 2000, s. 6).

Horizontálne členenie obsahuje didaktiku základnej telesnej výchovy: povinnej, záujmovej a rekreačnej, zdravotnej telesnej výchovy, a športu, kde je možné tento odbor ešte rozdeliť na špeciálnu didaktiku jednotlivých športov – atletiky, gymnastiky a pod. (Dvořáková, 2000, s. 6).

4.2 Telesná výchova v materskej škole

Neoddeliteľnou súčasťou výchovy a vzdelávania detí predškolského veku je starostlivosť o telesný vývoj a o rozvoj pohybu, ktorá je zahrnutá do zložky pod názvom telesná výchova (Berdychová, 1989, s. 58).

Telesná výchova predstavuje v režime materskej školy harmonizujúcu výchovnú zložku a dôležitý prostriedok zvyšovania adaptácie organizmu, a to v oblasti telesnej zdatnosti, výkonnosti, otužilosti a zdravotnej prevencie. Účelný a dostatočne často dávkovaný pohyb podporuje činnosť všetkých funkcií organizmu (Berdychová, 1989, s. 58). Dostatočný pohyb taktiež napomáha dieťaťu zbaviť sa nadbytočného psychofyzického napätia, vytvárať stav telesnej a duševnej rovnováhy, teda celkovú pohodu organizmu. Telesnú výchovu nemožno chápať ako izolovanú výchovnú zložku, pretože sa uplatňuje ako prirodzená a neoddeliteľná súčasť viacerých organizačných foriem, prelína sa takmer so všetkými výchovnými zložkami (www 1, s. 25).

Telesná výchova v predškolskom veku využíva prirodzené potreby dieťaťa po pohybe a hre zameraných na zdokonaľovanie zdravia, k cieľavedomému usmerňovaniu jeho vývoja a k vytváraniu zdravého životného režimu. Rozvojom pohybových schopností a rozširovaním pohybových skúseností dieťa získava základnú

pohybovú výbavu, ktorá mu dáva možnosti k širšiemu rozsahu činností, a tým i k všestrannejšiemu životu. V dieťati vytvára záujem o cvičenie, ktoré mu je príjemné (Berdychová, 1989, s. 41). Výskumy dokázali, že dieťa má veľké rezervy v pohybovom rozvoji a je schopné väčšieho zaťažovania. No stále tu hrozí nebezpečenstvo preťaženia, a to hlavne u telesne slabších detí (Berdychová, 1989, s. 58). Telesná výchova realizovaná hrou prispieva k psychickému vývoju, vhodnou motiváciou pôsobí na fantáziu, predstavivosť, emócie, na formovanie motorických schopností a zručností, pôsobí na charakter dieťaťa a na jeho začínajúcu socializáciu (Berdychová, 1989, s. 41).

Dieťa pravidelnou realizáciou pohybových činností a prirodzenou radosťou nadobúda pozitívny vzťah k pohybovým aktivitám a telesnej výchove ako takej. Začína si uvedomovať význam pravidelného cvičenia pre zdravie človeka a utvárať si tak pevný základ celoživotného kladného postoja k pohybovým aktivitám a športu (www 1, s. 26).

4.2.1 Ciele telesnej výchovy v materskej škole

Materské školy sú súčasťou výchovno-vzdelávacej sústavy, pre ktoré platia povinnosti stanovené zákonmi.

Podľa Dvořákovéj (2000, s. 13) je možné v materských školách vychádzať z obecných cieľov, ktoré vyplývajú zo zákona:

- uspokojenie potrieb dieťaťa
- pestovanie zdravia
- vyrovnávanie hendikepov
- rozvoj talentu

Pohyb je prepojený s vývojom celej osobnosti dieťaťa. Všetky uvedené požiadavky môžeme zhrnúť pod pojmom starostlivosť o zdravie človeka v oblasti telesnej, duševnej i sociálnej. Môžeme teda tvrdiť, že cieľom TV v materskej škole je prostredníctvom pohybovej aktivity prispieť k uspokojovaniu potrieb dieťaťa v oblasti motorickej, sociálnej a emocionálnej so snahou rozvinúť potenciál každého dieťaťa v týchto zložkách osobnosti, aby smeroval k pocitu telesnej, duševnej a sociálnej pohody a tým bol podporovaný pravidelný návyk pohybovej aktivity (Dvořáková, 2000,

s. 13). Podľa Dvořákovej (1998, s. 111) môžeme vytýčený cieľ prostredníctvom pohybových aktivít naplniť v oblasti:

1. motorických zručností
2. telesnej zdatnosti
3. kognitívnej a afektívnej

Čiastkovými cieľmi telesnej výchovy je dôležité u dieťaťa:

- utvárať stav pohody (psychickej, fyzickej i sociálnej);
- posilňovať fyzickú a psychickú odolnosť;
- osvojovať hygienické, kultúrne a mravné návyky;
- osvojovať základné pohybové návyky, schopnosti a zručnosti;
- utvárať správnu koordináciu pohybov;
- rozvíjať obratnosť, rýchlosť a pohotovosť;
- rozvíjať kultivovaný pohybový prejav;
- rozvíjať pohybovú výkonnosť a telesnú zdatnosť;
- utvárať schopnosť ostražitosti pri cvičení a dodržania vlastnej bezpečnosti aj bezpečnosti iných detí;
- utvárať pozitívny vzťah k prírode a životnému prostrediu pri pohybových aktivitách na pobytoch vonku;
- posilňovať vôľové vlastnosti ako trpezlivosť, vytrvalosť, dôslednosť, presnosť, spoľahlivosť, sebaovládanie a úsilie prekonávať prekážky spojené s fyzickou námahou (nevzdávať sa);
- utvárať schopnosť prispôsobenia a podriaďovania sa skupine pri spoločnej telovýchovnej činnosti;
- utvárať schopnosť chápať, akceptovať a rešpektovať pravidlá hry alebo inej pohybovej aktivity;

- utvárať schopnosť čestného športového zápolenia a schopnosť zmieriť sa s prehrou;
- posilňovať samostatnosť, rozhodnosť a zodpovednosť;
- utvárať základy telesnej kultúry (www 1, s. 26 - 27).

Podľa Wonga (In Dvořáková, 2000, s. 13 - 14), Hoppla (In Dvořáková, 2000, s. 13 - 14), Cicursa, Zimmera (In Dvořáková, 2000, s. 13 - 14), Rajtmajera (In Dvořáková, 2000, s. 13 - 14) môžeme vidieť pozitívny vplyv telesnej výchovy v štyroch oblastiach:

1. Psychomotorická oblasť – jedná sa o osvojenie a riadenie pohybových štruktúr a zahŕňa získavanie pohybových a športových zručností.
2. Oblasť zdatnosti – jedná sa o fyzickú, ale aj psychickú schopnosť vyrovnávať sa so záťažou.
3. Kognitívna oblasť – v tej oblasti sú pohybom ovplyvnené myšlienkové pochody a získavané vedomosti spojené s pohybom a telesnou výchovou.
4. Citová oblasť – jedná sa o psychické a sociálne aspekty prežívania pohybových činností, v spojení s kognitívnou oblasťou zahŕňa celkové chovanie dieťaťa.

Tieto štyri oblasti predstavujú čiastkové ciele školskej i predškolskej telesnej výchovy.

V detskom veku je veľmi dôležité prvočné prežívanie činnosti, kde sa prejavuje chovanie a konanie dieťaťa. Až potom je pre dieťa lákavé a prirodzené získavanie a zlepšovanie zručností. Používaním praktických zručností bude u dieťaťa pestované zdravie a zdatnosť ako dlhodobý cieľ celoživotnej aktivity (Dvořáková, 2000, s. 14).

Dá sa teda povedať, že hlavným cieľom a poslaním telesnej výchovy v materskej škole je zdravý rast a správny psychomotorický vývin dieťaťa (www 1, s. 25).

4.2.2 Úlohy telesnej výchovy v materskej škole

Podľa Berdychovej (1989, s. 58) sa úlohy telesnej výchovy uskutočňujú komplexne pri každej pohybovej činnosti. Podľa toho ich rozdelíme na:

- a) zdravotná úloha – zahŕňa starostlivosť a zdravý rast a správny chod všetkých orgánov, starostlivosť o správne držanie tela a otužovanie.
- b) vzdelávacia úloha – starostlivosť o vypestovanie pohybových zručností a hygienických návykov, spojenie pohybovej výchovy s požiadavkami výchovy rozumovej, estetickej a pracovnej.
- c) výchovná úloha – výchova osobnosti, výchova k samostatnosti, dôslednosti, sebaovládaniu, k iniciatíve.

Podľa Kellera (1977, s. 16) má telesná výchova spĺňať tieto špecifické úlohy:

- rozvíjať pohybové schopnosti:
 - kondičné schopnosti – sila a vytrvalosť
 - koordinačné schopnosti – obratnosť, šikovnosť a pohyblivosť
- vypestovať základné a jednoduché športovo-pohybové zručnosti
- vypestovať správne držanie tela
- rozvíjať potrebu pravidelne športovať

Rozvoj sily je zaradený v rámci gymnastických cvičení so zameraním na cvičenia bez výdrže.

4.3 Metódy telesnej výchovy v materskej škole

Pod pojmom metóda sa rozumie systematická postupnosť činností smerujúcich k dosiahnutiu cieľa.

Klasické - tradičné metódy:

1. Slovné metódy – zdrojom je hovorená, tlačená alebo písaná reč.
 - monologické – rozprávanie vysvetľovanie, opis, prednáška
 - dialogické – rozhovor a beseda
 - metóda práce s knihou
2. Názorné metódy – zdrojom poznania je živé nazeranie – demonštrácia, exkurzia, pozorovanie.

3. Praktické metódy – zdrojom je aktívna činnosť (www 4).

V rámci pedagogického procesu, procesu výchovy a vzdelávania sa realizujú metódy:

- Motivačné metódy – slúžia na prebudenie záujmu dieťaťa, prebudenie jeho vlastnej aktivity a naštartovanie pocitu potreby poznať, vedieť, uplatniť. U predškolského dieťaťa sa motivácia prejavuje aktivitou v hre, radosťou z hry, kooperáciou a improvizáciou.
- Expozičné metódy – kladie sa dôraz na metódy, ktoré podnecujú záujem, aktivitu, skúmania, zvedavosť. Používajú sa také metódy, ktoré majú v sebe zakomponovaný maximálny podiel aktivácie dieťaťa, metódy heuristické, metódy rozvíjajúce tvorivosť, metódy problémové, metódy interaktívne.
- Fixačné metódy – najpoužívanejšou metódou fixácie na metóda opakovania. Vzhľadom k tomu, že úlohou fixácie vo výchovno-vzdelávacej činnosti je uchovať množstvo znalostí, poznatkov, vedomostí, ktoré pri neskorších situáciách umožnia reagovať na ňu a aktívne ju riešiť.
- Diagnostické metódy – k týmto metódam patria metódy rozhovoru, metódy dlhodobého pozorovania, hodnotenie výkonov detí, retrospektíva, pedagogické dokumentácie a pod. (www 6, s. 53 - 55).

Pre deti predškolského veku je najvhodnejšie uplatňovať a zaraďovať metódu hry. Hra je dôležitým prostriedkom výchovy a vzdelávania. Hra napomáha vývinu osobnosti dieťaťa. Hra má viacero aspektov – poznávací, motivačný, precvičovaci, pohybový, emocionálny, tvorivý, fantazijný, rekreačný, diagnostický, terapeutický. Jednému z týchto aspektov sa budeme venovať v kapitole 4.5 Pohybové hry. (www 6, s. 71)

4.4 Organizačné formy telesnej výchovy v materskej škole

Organizačnú formu chápeme ako: „*vonkajšie usporiadanie organizačných a didaktických podmienok vyučovania, v ktorých sa realizuje výchovno-vzdelávací proces*“ (Rychtecký, 2000, s. 138).

Podľa Knapíkovej (2002, s. 14 - 15) sa organizačné formy práce s deťmi vo výchovno-vzdelávacom procese v MŠ delia podľa:

1. počtu detí zúčastnených na výchovne - vzdelávacom procese spolu s učiteľom

- individuálne (jedno dieťa – jeden učiteľ)
- hromadné (jeden učiteľ – viacej detí)
- zmiešané (kombinácia individuálnych a hromadných)

2. miesto realizácie výchovne - vzdelávacieho procesu

- školské (trieda, dvor)
- mimoškolské (vychádzka, exkurzia)

3. stupňa samostatnosti práce detí vo výchovne - vzdelávacom procese, tzv. sociálne formy

- individuálna práca detí
- skupinová práca detí
- frontálna práca detí

Spomínané metódy a formy práce využívajú učiteľky materských škôl v jednotlivých organizačných formách denného poriadku. Výchovno-vzdelávací proces pozostáva z relatívne ustálených organizačných foriem. V týchto formách sa vzhľadom na optimálny biorytmus a zdravú životosprávu dieťaťa predškolského veku uspokojujú rozmanité potreby a záujmy, ako aj ich túžba po poznaní a činnosti (Knapíková, 2002, s. 16).

Podľa Knapíkovej (2002, s. 16), Dvořákovej (1989, s. 35) má telesná výchova v materskej škôlke podstatný význam a uskutočňuje sa prakticky každodenne. Telesná výchova sa realizuje samostatne aj integrovane v rôznych organizačných formách:

- hry a činnosti podľa voľby detí (tvorivé hry)
- zamestnanie z telesnej výchovy podľa – 1 až 2x týždenne
- ranné cvičenie – každý deň
- telovýchovné chvíľky – niekoľkokrát denne
- zamestnanie
- didaktické aktivity

- pobyt vonku – každý deň
- cvičenia po odpočinku
- záujmové činnosti
- činnosti zahrňujúce životosprávu:
 - osobná hygiena a desiata
 - osobná hygiena a obed
 - osobná hygiena poobede
 - príprava na odpočinok a odpočinok
 - osobná hygiena a olovrant

Podľa Dvořákovej (1989, s. 35 - 58) je zamestnanie z telesnej výchovy dôležitou formou riadenej telesnej výchovy, v ktorom prebieha nácvik nových pohybových zručností. V prípade, že sa koná zamestnanie, nekoná sa ranné cvičenie a čas je predĺžený o túto dobu. Táto forma telesnej výchovy sa môže konať v miestnosti, v prípade pekného počasia vonku. Je rozdelená do štyroch častí, ktoré majú svoju úlohu, typický obsah a organizáciu:

- ✓ Úvodná časť – trvá 3 - 8 minút, návyk na nástup – snaha naučiť prosné cvičenia. Úlohou úvodnej časti je zahriatie organizmu a príprava na ďalšie cvičenie. Obsahom sú prirodzené cvičenia – chôdza, beh, lezenie, dostatočne dynamické a dlhé, formou hry. Organizácia prebieha:
 - v zástupe za sebou – výhodou je možnosť usmerňovania, usporiadania útvaru, opravy. Nevýhodou je, že nerešpektuje individuálne rozdiely v pohybe a vyhovuje len pri rytmizovanom pohybe.
 - voľne v priestore - výhodou je rešpektovanie individuality dieťaťa. Nevýhodou je neusporiadaný pohyb, zlé ovládanie a usmerňovanie zmien, v malom priestore obmedzuje spontánnosť a intenzitu cvičenia.
 - v skupine – usporiadaný pohyb, rešpektovanie individuality dieťaťa.
- ✓ Prípravná časť – trvá 10 - 15 min. Úlohou je precvičiť celé telo a posilniť jednotlivé svalové skupiny, uvoľniť kĺby a zámernými prípravnými cvičeniami

pripraviť telo na ďalšiu činnosť. Obsahom sú prípravné cvičenia, najmä na správne držanie tela a prípravne cvičenia zamerané na hlavnú časť.

Organizácia prebieha:

- v kruhu s učiteľkou v strede – výhodou je rýchly prechod od úvodnej k prípravnej časti, umožňuje striedanie prípravných cvičení na mieste a s pohybom v kruhu. Nevýhodou je, že učiteľka ani deti nemajú dobrý prehľad.
 - voľne v priestore čelom k učiteľke – výhodou je rýchly prechod od úvodnej k prípravnej časti, nácvik rozstupov na upaženie, čím má každé dieťa dostatok miesta na cvičenie.
 - na značkách – výhodou je prehľadnosť skupiny, zabezpečený priestor pre každého. Nevýhodou je pomalší prechod medzi časťami.
- ✓ Hlavná časť – trvá 10 - 15 minút. Úlohou je nácvik a precvičovanie náročnejších pohybových zručností. Obsahom sú cvičenia, ktoré si vyžadujú presnejší nácvik, kontrolu, pomoc alebo záchranu, prípravu náradia. Sú to cvičenia na náradí, akrobatické cvičenia, hádzanie a chytanie a pod. Organizácia hlavnej časti musí byť dôkladne pripravená z dôvodu efektivity a bezpečnosti cvičenia. Deti vedieme k návykom, ktoré urýchľujú realizáciu úloh, vnútornú organizáciu nemeníme a družstvá striedame rovnakým smerom. Organizácia hlavnej časti:
- prúdové cvičenie – postupuje sa rovnakým smerom. Má rušivý charakter, plynulý prechod z jednej činnosti do druhej, cvičenia môžu byť opakovacie, precvičovacie a jednoduchšie nácvikové. Prúdové cvičenie môže prebiehať formou prekážkovej dráhy.
 - cvičenie na stanovištiach – pod dohľadom učiteľky. Tá sa medzi deťmi pohybuje, riadi, kontroluje ich.
 - cvičenia v družstvách – podľa veku sú deti rozdelené do 2 až 3 družstiev. Cvičenie prebieha v dvoch fázach v prvej mladšie deti sa učia nové cviky alebo precvičujú staré. Staršie deti opakujú cviky. V druhej fáze mladšie deti sa venujú odpočinkovým cvičeniam a staršie deti zložitejšie cviky alebo nové cviky. Mladšie deti sú pod vedením učiteľky.

✓ Závěrečná část – trvá asi 5 minut. Úlohou je precvičení těch svalových partií, které nebyly dostatečně precvičené v hlavní části, kompenzační cvičení a cvičení na uklidnění. Obsahem sú pohybové a hudobné hry, ktorých výber sa riadi obsahom hlavnej časti. Organizácia závěrečné části je rôznorodá:

- voľne v priestore – môže prebiehať n mieste alebo v pohybe – námetové hry na zvieratká, dopravné prostriedky, koordinačné hry, relaxácia a pod.
- v kruhu – prebieha predovšetkým pri hudobne pohybových hrách.
- v družstvách – prebieha pri hrách na dopravu alebo súťaživých hrách.

Ranné cvičenia. Aj napriek tomu, že sa posúva časové rozpätie príchodu detí do materskej školy, sú ranné cvičenia neoddeliteľnou súčasťou dňa. Uskutočňujú sa integrovane v dopoludňajších činnostiach, každodenne ako motivačné cvičenia, cvičenia s náčiním alebo bez náčinia. Do aktuálneho denného poriadku sa začleňujú cvičenia s kompenzačným a relaxačným účinkom. Zo zreteľom na podmienky školy, aktuálny zdravotný stav a individuálne psychofyzické predpoklady detí sa vyberajú jednoduché zdravotné cviky a rôzne dýchacie a relaxačné cvičenia. V jarých a letných mesiacoch sa tieto ranné cvičenia môžu uskutočňovať na školskom dvore alebo terase. Ranné cvičenia by mali byť pre deti radostnou, príťažlivou a očakávanou činnosťou (www 1, s. 27). Podľa Dvořákovéj (1989, s. 38 - 39) trvá ranné cvičenie 10 - 20 minut v závislosti od veku detí. Organizácia cvičení prebieha obdobne ako pri zamestnaní v telesnej výchove:

- ✓ Úvodná část- trvá asi 5 minut, má rušivý charakter. Úlohou je zahriatie organizmu. Obsahom sú prirodzené cvičenia vedené hernou formou.
- ✓ Hlavná část – trvá asi 10 minut Úlohou je precvičovanie celého tela so zameraním na výchovu k správne mu držaniu tela. Obsahom sú prípravné cvičenia zdravotného charakteru, s ktorými sa zoznámili v zamestnaní. Môžu sa niekoľkokrát opakovať.
- ✓ Závěrečná část- trvá asi 5 minut. Úlohou je telesná a psychická kompenzácia, telesné uklidnění detí. Obsahom sú pohybové alebo hudobno-pohybové hry.

Pobyt vonku na „čerstvom vzduchu“ má podstatný význam z hľadiska otužovania a zvyšovania odolnosti organizmu. Organizuje sa každodenne v závislosti

od zdravotného stavu detí, ročného obdobia a počasia. V letných mesiacoch sa miesto a čas trvania prispôsobuje intenzite slnečného žiarenia, keďže je potrebné deti chrániť pred prudkým slnečným žiarením. Úplne vynechanie pobytu vonku je v prípade nepriaznivého počasia. Pohyb vonku sa spája s pohybovými hrami a činnosťami, v ktorých sa uplatňuje hravosť a radosť z voľného pohybu v priestore, v prírode. Inou formou pobytu vonku je prechádzka, ktorá prostredníctvom zaujímavých poznávacích činností vedie k určitému cieľu, a tým deti zaujme (www 1, s. 27).

Cvičenia po odpočinku sú krátke (cca 5 min) jednoduché cvičenia, ktoré uvádzajú oddychnuté svalstvo a nervovú sústavu znovu do činnosti. Prospievajú nie len telu, ale aj duši. Deti by sa mali prebúdzat' kľudným spôsobom, aby nedošlo k dráždeniu nervovej sústavy. Do obsahu cvičení po odpočinku sa zaradzujú zdravotné cviky na upevnenie správneho držania tela, na precvičenie nožnej klenby, hudobne pohybová výchova s pohybovou hrou so spevom a riekankami, cvičenia podľa hudby na pretiahnutia svalstva. Súčasťou je samozrejme hygienicky čisté prostredie, vyvetraná miestnosť a ľahké oblečenie (Berdychová, 1989, s. 202).

Telovýchovné chvíľky pozostávajú z rôznych pohybových hier, ktoré sa realizujú počas celého dňa. Slúžia ako prostriedok aktivácie v záujme zachovania psychofyzickej rovnováhy a regenerácie telesnej a duševnej energie dieťaťa. Pred dlhšie trvajúcou pohybovou činnosťou je dôležité zabezpečiť dostatočný priestor na cvičenie a pohyb, vyvetrať miestnosť, aby sa deti uvoľnili alebo vyzliekli vrchnú časť odevu. Podľa možností školy je možné, aby sa deti pred telovýchovným zamestnaním alebo didaktickou aktivitou prezliekali do úborov (www 1, s. 28). Obsahom sú priame cviky na pretiahnutie celého tela, dychové cvičenia, poskoky, známe hry (Dvořáková, 1989, s 39).

4.5 Obsah telesnej výchovy v materskej škole

Obsah telesnej výchovy je rozpracovaný v Programe výchovy a vzdelávania detí v materských školách v jednotlivých tematických celkoch, ktoré tvoria cvičenia zamerané na všestranný rozvoj dieťaťa obratnosť, rýchlosť, pohotovosť a správnu koordináciu pohybov (www 1, s. 28).

Pohybový obsah telesnej výchovy detí predškolského veku je založený na rozšírení, základných, pohybových zručností (Dvořaková, 1998, s. 101).

Sú to: zdravotné cvičenia, cvičenia na rozvoj základného pohybového fondu – beh, chôdza, skok, lezenie, hádzanie, akrobatické cvičenia, hudobno-pohybová výchova, otužovanie, predplavecká príprava, sánkovanie a lyžovanie (Dvořaková, 1998, s. 101).

Zdravotné cviky sú základom rozvíjania a upevňovania návykov pre správne držanie tela, pretože sú koncentrované priamo na aktiváciu posturálneho svalstva. Podľa jednotlivých oblastí sú rozdelené do skupín: medzilopatkové svalstvo, prsné svaly, krčná chrbtica, brušné svalstvo, stehenné svalstvo (predná a zadná strana), svalstvo chrbta, bedrový kĺb, chodidlá (Berdychová, 1989, s. 112). Súčasťou sú aj dychové a relaxačné cvičenia (www 1, s. 33). Taktiež estetické hľadisko, uplatňované v rytmickej a tanečnej výchove, napomáha navodiť správne držanie tela. (Berdychová, 1989, s. 112)

Chôdza je základný lokomočný pohyb, ktorý je určitým obrazom zdatnosti a pohybovej kultúry človeka. Je to prirodzený cyklický pohyb, pri ktorom je zapojená väčšina svalstva tela. Úlohou nácviku chôdze je chodiť v správnom a pravidelnom tempe, so správnym držaním tela a koordinovanou činnosťou paží, so správnym kladením a odvíjaním chodidla a orientáciou v priestore pri chôdzi. Zdokonaľovať chôdzu môžeme prostredníctvom rôznych pohybových úkonov, napr. s predmetom na hlave a pod., využitím rozličného náčinia, chôdza v rôznom tempe, vystupovanie po schodoch a podobne (Berdychová, 1989, s. 126).

Beh je jednou z najvýdatnejších pohybových činností, ktorá posilňuje nielen svalstvo dolných končatín, ale priaznivo pôsobí na celý organizmus. Ovplyvňuje kardiovaskulárny systém, dýchací systém a podporuje látkovú výmenu. Beh je základným ukazovateľom zdatnosti a motorickej vyspelosti človeka. Má podstatný

význam v športovej príprave a v loptových hrách. Beh v tomto období treba dávkovať krátkodobo a opakovane 10 - 15 sekúnd. Opakovaním krátkodobého behu zvyšujeme zdatnosť a vytrvalosť detského organizmu. Pri behu je veľmi dôležité zdôrazniť správne dýchanie, vdych nosom a výdatný výdych ústami (Berdychová, 1989, s. 126).

Skok je prirodzený pohyb, ktorý slúži pri prekonávaní vzdialenosti. Skok posilňuje nie len svalstvo dolných končatín, ale aj svalstvo trupu a panvy, najmä brušné svalstvo. Úlohou nácviku skoku je naučiť deti správne rozbehu, odrazu a mäkkému dopadu. Nácvik pomáha rozvíjať rýchlosť, silu, obratnosť a celkovú koordináciu pohybov. V telovýchovnej hodine by skok nemal chýbať. Napomáha dieťaťu prekonať strach a rozvíja vôľu a odvahu. Rozlišujeme niekoľko druhov skokov: skok do diaľky, do výšky, do hĺbky, cez prekážky. K skokom radím aj tanečné skoky. Tie sú často spojované s hudbou, pesničkou alebo riekankou (Berdychová, 1989, s. 127 - 130).

Lezenie je pohyb komplexný, ktorý zamestnáva celé telo a všetky svalové oblasti. Pôsobí na pohyblivosť chrbtice, precvičuje kĺby, posilňuje všetky svalové oblasti. Deti pri lezení prekonávajú nie len prekážky, ale aj zábrany z neznámych plôch. Rozvíja odvahu, samostatnosť a húževnatosť. Spôsobov lezenia je veľa: v podpore drepno, v podpore kľačmo, v podpore na predlaktí, plazenie na bruchu. Lezením je možné zdolávať prekážky, t. j. vytvárať základy cvičenia na náradí (Berdychová, 1989, s. 130).

Hádzanie a chytanie je dôležitým prostriedkom celkovej obratnosti a zručnosti, spojený s uchopovacím reflexom. Hlavnou úlohou je naučiť deti základné ovládanie náčinia. Hádzanie niekoľkými spôsobmi – vrchným oblúkom jednoruč, chytanie náčinia. Zo zdravotného hľadiska patria tieto činnosti k špecifickému tréningu niektorých svalových skupín. Výchovnou úlohou je získanie pohybových zručností, rozvoj jemnej motoriky, postrehu, orientácie, kolektívnosť (Dvořáková, 1989, s. 130 - 132).

Akrobatické cvičenia predstavujú základy gymnastických cvičení. Zahrňujú nie len prosné, ale aj prechody do rôznych polôh, rovnovážne stoje, prekoty a prevaly s cieľom viesť deti k obratnosti, pohotovosti a cvičeniu sily. Vďaka všestranne rozvíjajúcim účinkom sú akrobatické cvičenia základom všetkých pohybových zručností. Úlohou akrobatických cvičení je naučiť deti pohotovým zmenám postojov

a polôh, prevalom, prekotom, naučiť rovnovážnym postojom na zúženej rovine (Berdychová, 1989, s. 133).

Hudobne pohybová výchova je súčasťou estetickéj výchovy. Kultivuje pohybový prejav. Súčasťou sú hry so spevom a tancom. Výchovný význam týchto činností spočíva v kontakte detí s hudbou, piesňami a riekankami. Hudobne pohybová výchova obsahuje dve disciplíny: rytmická gymnastika a tance. Úlohou je naučiť deti koordinovaným pohybom v súlade s hudbou, spevom, rozvíjať výrazové schopnosti, prispievať k zvýšeniu telesnej zdatnosti a kultúry pohybu každého dieťaťa. Jedná sa o rozvoj hudobnosti a tanečnosti detí (Berdychová, 1989, s. 138).

Otužovanie je okruh, ktorý sa viaže na starostlivosť o telo, o jeho zdravie a súvisí so spôsobom života (Dvořáková, 1998, s. 101). Podľa Berdychovej (1989, s. 181 - 182) je hlavným cieľom otužovania prispôbiť sa podmienkam prostredia – vonkajšej teplote, vlhkosti, slnečnému žiareniu. V materskej škole sa osvedčilo viacero otužovacích prostriedkov a ciest:

- V priaznivom počasí organizovanie viacerých organizačných foriem telesnej výchovy vonku.
- Cvičenie v miestnosti za chladna, pri daždi a verte otvorené okná, v zime aspoň jedno.
- Deti primerane ľahko obliekať, regulovať oblečenie podľa teploty v miestnosti.
- Cvičiť v cvičebnom úbore, ak je to možné tak bez obuvi, pri tepote 18 °C.
- Pri odpočinku sa prezliekať do pyžama. Potieranie alebo umývanie vodou s postupným znižovaním teploty až do 20 °C.
- Nasleduje osušenie trecím uterákom a rušný pohyb. Pozor na prechladnutie, procedúry by mali byť rýchle! Podľa možností sa odporúča saunovanie pod lekárske dohľadom.

Predplavecká príprava je telovýchovnou formou, ktorá sa realizuje vzhľadom na podmienky školy. Hlavným cieľom je adaptácia na vodné prostredie a utvárať u detí „pocit vody“. Naučiť ich nebáť sa vody, ponoriť si tvár a hlavu, dýchať do vody. Adaptácia na vodné prostredie by mala prebiehať zvolna, metódou hry. Organizácia hodiny prebieha skupinovo. Príprava by sa spočiatku mala uskutočňovať v bazéne

s hĺbkou okolo 20 cm s teplotou vody okolo 28 – 30 °C, neskôr sa hĺbka zväčšuje až na 120 až 140 cm s použitím nadľahčovacích pomôcok. Až keď dieťa zvláda základné plavecké zručnosti ako je ponorenie hlavy, splývanie, pád do vody, dýchanie, orientácia pod vodou, vnímanie vody, môžeme prejsť na nácvik plaveckého spôsobu. U detí predškolského veku začíname s nácvikom plaveckých spôsobov na bruchu (na prsiach) (Čechovská, 2008, s. 16 - 29).

Sánkovanie a lyžovanie patria medzi zimné sezónne činnosti, ktoré sa realizujú vzhľadom na podmienky školy. Majú veľký zdravotný a výchovný význam, ktorý súvisí s neustálym pobytom a pohybom na čerstvom vzduchu, otužovanie pri znížených teplotách. Deti si upevňujú nové pohybové zručnosti, učia sa narábať s novými druhmi náčinia. Formujú si charakterové vlastnosti, učia sa rýchlo a správne reagovať, samostatne sa rozhodovať, prejavovať iniciatívu (Berdychová, 1989, s. 169).

Pohybové hry a hry všeobecne sú hlavným obsahom života dieťaťa. Hrou rozumieme dobrovoľnú činnosť, ktorá je doprevádzaná radosťou, vzrušením, pocitom pohody. Hry rozdeľujeme na hry tvorivé a hry s pravidlami. Hry tvorivé sú hry, ktoré nemajú pevne danú formu a deti si ich často vymýšľajú sami. Často sa v nich uplatňuje spôsob života svojej doby a svojho životného štýlu. Napodobujú život okolo seba. Každá tvorivá hra je viac alebo menej spojená s pohybom, s manipuláciou s hračkami alebo inými predmetmi. Nejedná sa však o zámerné rozvíjanie určitých pohybových činností. Prostredníctvom hier s pravidlami sa pedagóg cieľavedome zameriava na rozvíjanie špeciálnych pohybových schopností. Hry zamerané na rozvoj pohybových schopností – sily, vytrvalosti, obratnosti, rýchlosti nazývame pohybovými hrami. Tento druh hier sa uplatňuje vo všetkých organizačných formách telesnej výchovy v materských školách. Pohybové hry patria medzi každodenné činnosti s postupným zvyšovaním náročnosti. Každá pohybová hra má svoj obsah a formu. Obsahom pohybovej hry je pohybová činnosť, druh pohybu, ktorý sa v priebehu hry cvičí. Formou hry rozumieme jej organizovanie, vzťah hráčov, ich povinnosti a úlohy. Výrazom formy hry je jej pravidlo, ktoré môže byť len jedno alebo niekoľko pravidiel pri zložitejších hrách. Hra s pravidlami má veľký výchovný význam, a je cenným výchovným nástrojom za predpokladu cieľavedomého výberu a správneho metodického postupu (Berdychová, 1989, s. 145 - 146).

Podľa Berdychovej (1989, s. 146) sa pohybové hry v materskej škole rozdeľujú podľa

pohybového charakteru na:

- hry kruhové, radové, reťazové so spevom, s riekankami a pod.
- naháňačky a iné hry s behom
- schovávačky
- štafetové hry.

V každej z uvedených skupín rozlišujeme hry chôdzou, behom, skokom, lezením, hry rušivé a kludné, hry s náčiním a bez náčinia, hry v miestnosti alebo špeciálne hry vonku. Z fyziologického hľadiska náročnosť hry určuje pedagóg. Pedagóg môže správnym výberom hry zámerne rozvíjať vytrvalosť. Výskumy dokázali zvýšenú pohybovú aktivitu pri meraní výkonnosti, nižší výskyt ochorení u detí, s ktorými učiteľky zámerne a sústavne hrali pohybové hry vonku takmer celý rok. Pohybové hry a hry celkovo by sa mali uskutočňovať v hygienicky čistom prostredí, s primerane ľahkým oblečením a v správnej obuvi (Berdychová, 1989, s. 147 - 149).

Obsah vyššie spomínaných pohybových činností, v rámci rozvoja motorických zručností a zlepšovania zdatnosti nie je úplne homogénny, ale člení sa na dve časti:

1. obsah, ktorý sa vzťahuje k nadobúdaniu a zlepšovaniu motorických zručností,
2. obsah vzťahujúci sa k zdraviu a zdatnosti.

Pomocou motorických zručností je pozitívne ovplyvnená oblasť zdatnosti. Pomocou pohybových zručností dieťa rozširuje mentálny obzor, rieši problémy a prežíva veľa situácií, ktoré naplňajú obecné výchovné ciele v kognitívnej oblasti a chovaní (Dvořáková, 1998, s. 102).

SÚHRN K ŠTRUKTÚRE OBSAHU TELESNEJ VÝCHOVY V MATERSKEJ ŠKOLE

Obsah telesnej výchovy je členený do troch okruhov, ktoré vychádzajú z cieľov telesnej výchovy podľa Dvořákovovej (1998, s. 105):

1. motorický rozvoj – osvojovanie pohybových zručností
2. pestovanie telesnej zdatnosti

3. oblasť kognitívna a afektívna.

Obsahom motorického rozvoja je základná motorika, ktorá vyjadruje pohybovú aktivitu v zmysle zámernej činnosti, ale nie činnosti, ktorá prislúcha určitému druhu športu, tj. atletika, gymnastika, športové hry a pod. Základná motorika sa člení do skupín podľa charakteru pohybových zručností na:

- lokomočné zručnosti – charakterizované zmenou miest tela (chôdza, beh a pod.)
- nelokomočné zručnosti – charakterizované zmenami polohy častí alebo celého tela na mieste (rovnovážne cvičenia, obraty a pod.)
- manipulačné zručnosti – charakterizované ovládaním predmetu rôznymi časťami tela (balancovanie, hádzanie, kopanie apod.)

Tieto zručnosti zároveň zahŕňajú orientáciu v priestore, vnímanie vlastného tela, rozlišovanie intenzity pohybu. Základné zručnosti sú potom prevádzané v špecifické zručnosti, charakteristické pre jednotlivé športy. Toto už ale nie je súčasťou obsahu telesnej výchovy materských škôl (Dvořáková, 1998, s. 105).

4.5.1 Nevhodnosť cvikov vo vzťahu k veku dieťaťa

Nedokončený vývin kostrovej sústavy môže byť príčinou niektorých obmedzení v pohybe. Treba si uvedomiť, že nie všetky cviky, ktoré poznáme sú vhodné pre deti do šiestich rokov. Za „zakázané – nepovolené cviky“ sa považujú polohy a pohyby: visy, prosté vzpory, hlboké záklony, preťahy a pretlaky, nosenie ťažkých bremien, doskoky na tvrdú podložku, kotúľ vzad. Veľký dôraz treba klásť na správnu voľbu polohy a vykonávanie pohybov: napr. nízke polohy v sede alebo v ľahu pri cvičení horných končatín, výdrže v polohách, obmedzenie kmitov, voľby voľného tempa. Tieto obmedzenia súvisia na jednej strane s telesným vývojom detí a na druhej strane s biomechanickou analýzou svalovej činnosti pri pohybe. Spomínané cvičenia patria vo veľkej miere k aktivitám v rámci riadenej telesnej výchovy, pri ktorých by sme sa mali vyhýbať rizikovým cvičeniam. Je však možné deťom poskytnúť vhodnú pomoc, ktorá by mala eliminovať možné riziká pri vykonávaní týchto cvikov, napr. nadľahčenie, doskok podložiť žienkou a pod. U detí predškolského veku je dôležité okrem iného spomenúť aj ďalšie cviky, ktoré by sa nemali učiť ani vykonávať. Kotúľ

vzad, pri ktorom by mohlo dôjsť k poraneniu chrbtice, rýchle záklony hlavy v polohe so zdvihnutými ramenami a guľatým chrbtom, švihové cvičenia bez prechádzajúceho precvičenia. Rozsah kĺbnej pohyblivosti by sa nemal zvyšovať nad rozsah pohybu a nemal by sa zvyšovať ani švihovými pohybmi ani inou manipuláciou. U detí by sa nemala požívať neprimeraná záťaž. Záťaž, ktorú deti môžu nosiť by mala odpovedať 10% ich hmotnosti. Neodporúča sa ani dlhodobá statická záťaž, ku ktorej môžeme zaradiť dlhodobé sedenie a státie. Okrem riadených telesných aktivít dieťa vykonáva veľké množstvo spontánnych činností. Tieto činnosti by sme mu nemali zakazovať alebo ho v tom nejako obmedzovať, pretože tie sú preňho prirodzené a dieťa sa im nebráni (Dvořáková, 2000, s. 32 - 33).

5 Cieľ a metódy práce

5.1 Cieľ práce

Cieľom mojej bakalárskej práce je poukázať na dôležitosť pohybovej prípravy prostredníctvom pohybových aktivít detí v predškolských zariadeniach, ktorú zahŕňa jedna zo zložiek z „Program výchovy a vzdelávania detí v materských školách“, telesná výchova.

5.2 Hypotézy práce

1. Pohybovou prípravou je možné ovplyvniť telesný a mentálny vývoj detí v predškolských zariadeniach.

2. Hra je v prostredí predškolských zariadení najvhodnejšou metódou pre telesný rozvoj dieťaťa.

5.3 Metódy práce

Pri písaní bakalárskej práce som použila metódu analýzy literatúry. Podľa Hendla (2005, s. 132) patrí analýza dokumentov k štandardnej aktivite a to jak v kvalitatívnom, tak aj v kvantitatívnom výskume. Štúdium odbornej literatúry bolo základným prostriedkom, prostredníctvom ktorého som sa snažila získať potrebné informácie a poznatky z tejto oblasti, a tým tak plniť cieľ bakalárskej práce.

6 Diskusia

Už vo viacerých častiach tejto bakalárskej práce sme spomínali dôležitosť realizácie pohybovej prípravy v predškolských zariadeniach. Podľa Koškovej (2009, s. 26) sa v tomto období používajú rozmanité hry. Mnohé materské školy realizujú výchovno-vzdelávací proces metódou hry. V tejto práci som sa zamerala na problematiku správnej realizácie pohybovej prípravy s použitím rámcového plánu, prostredníctvom ktorého si škôlky vytvárajú vlastný obsah činností. Práca bola postavená na rámcovom pláne, prostredníctvom ktorého si škôlky vytvárajú vlastné obsahy.

Podľa výsledkov bakalárskej práce „Pohybový režim předškolních dětí“ (Moravec, 2009, s. 58 – 63) má zaradenie pohybového programu do vyučovania predškolských detí kladnú odozvu aj u rodičov. Výskum bol založený na zaradení psychomotorických hier do mesačného pohybového programu v materskej škole. Jedná sa o rôzne cvičenia a hry, ako napr. prekážkové dráhy, závodné hry, hry zamerané na koordináciu pohybov, na orientáciu v priestore, obratnosť a podobné. Výskum dokazuje, že každodenné zaradenie psychomotorických hier do výchovného procesu, vyvoláva u detí príjemné pocity a bezprostrednú radosť z pohybu. Deti prostredníctvom pohybového programu získali väčšiu chuť sa hýbať, pri hrách uplatňovať viac pohybu a tým uplatňovať niektoré pohybové návyky pre ďalší život. Osvojili si nové pohybové a senzomotorické zručnosti. Zoznámili sa s netradičnými pomôckami, ktoré im pomáhali rozvíjať a osvojovať si nové pohybové zručnosti, zoznámili sa rôznymi druhmi športovej činnosti a s rôznymi druhmi športového náčinia. Prostredníctvom programu si rozšírili slovnú zásobu o telovýchovné názvoslovie. Psychomotorické hry v predškolskom veku sú zameraná na dodržiavanie pravidiel hry a na získavanie zručností. Základom programu bolo osvojenie si základov pre správne držanie tela, správnu chôdzu, základných organizačných, hygienických a bezpečnostných zásad. Hry deti zaujali natoľko, že rodičia hrali niektoré hry s deťmi doma (Moravec, 2009, s. 58 - 63).

Na základe rešerše literatúry uvedenej v tejto práci a výsledkoch predošlej štúdie (Moravec, 2009, s. 58 - 63) môžeme usudzovať, že pohybové programy na báze

psychomotorických hier pre komplexný rozvoj jedinca je vhodné zaraďovať do každodenného režimu v materských školách.

Podľa Koškovej (2009, s. 38 - 51) sa hra uskutočňuje prakticky celú dobu pobytu dieťaťa v materskej škôlke. Deti sú šťastné, keď môžu bez zábran pobeťovať, poskakovať. Okrem pobeťovania a poskakovania môžu deti používať rôzne telocvičné náradie a náčinie, pri ktorom sa snažia dodržiavať určité pravidlá. Deti majú radi kopanie do lopty, búchanie a pérovanie na balančných loptách, kotúľanie obručí, skákanie na trampolíne, jazdu na šmykačke, chôdzu cez rôzne prekážky a po balančných plochách, hádzanie na cieľ. Deti si často vytvárajú prekážkovú dráhu, tzv. opičiu dráhu. V školskej záhrade je hra vždy o pohybe. V lete sa jazdí na kolobežkách a bicykloch, hrajú sa v piesku, na naháňačky. Materská škola je vybavená drevenou lezeckou stenou, ktorá obsahuje lanový závesný rebrík, hojdačku, hrazdu, šmykačku a lanovú stenu. V zimnom období dominuje jazda na boboch, klzákoch, hranie sa so snehom a stavanie snehuliakov. Škôlka realizuje vychádzky do okolia, ktoré kombinuje s nejakým živším pohybovým vyžitím. Pokiaľ sa stihne dôjsť na bezpečné a voľné priestranstvo, je možné ho využiť na rôzne pohybové činnosti, tj. behanie, skákanie od mety k méte a pod. Hra je pre dieťa hlavnou, prevládajúcou činnosťou a špecifickou formou učenia. Hra dieťaťa je ovplyvnená celým spôsobom života.

Nie všetky materské školy plnia plány, ktoré sa týkajú pohybovej prípravy. Dôvody môžu byť rôzne, napr. nedostatočné podmienky na realizáciu, tj. malý priestor na cvičenie, nedostatok finančných možností na realizáciu, nedostatok materiálneho a technického vybavenia, alebo si v danom roku zvolia také tematické celky, ktoré sú zamerané na angličtinu, hudobnú výchovu, výtvarnú výchovu a pod.

Bolo by dobré spomenúť, do akej miery je dôležitá spolupráca rodičov práve v prípade čiastočnej absencie telesnej výchovy v predškolských zariadeniach. Ako bolo spomenuté v úvode nedostatočná správne orientovaná výchova sa môže negatívne prejaviť v školskom období, kedy dieťa bude musieť dobiehať to, čo zmeškalo v predchádzajúcom vývinovom období. Preto si myslím, že rodičia by mali dbať na správny telesný vývin svojich detí. Viesť deti k takým aktivitám, ktoré budú všestranne rozvíjať ich pohybové schopnosti a zručnosti. V prvom rade, by rodičia mali byť akýmsi vzorom pre deti. Už len tým, že rodič prejavuje kladný vzťah k pohybovej

činnosti, napr. nedeľné vychádzky na bicykli, vzniká akýsi impulz aj u dieťaťa. V druhom rade, je dôležitá podpora rodiča pri pohybovej činnosti dieťaťa. V mnohých prípadoch sa však stáva, že samotné dieťa nemá záujem o pohybovú aktivitu. V tomto prípade by mali rodičia nejako dieťa motivovať na inú aktivitu, ktorá by ho zaujala a bavila, napr. zapojiť ho do kolektívu detí. Podľa Lopatářová (2009, s. 30 - 39) v prípade, že materská škola neposkytuje dieťaťu dostatočnú pohybovú prípravu, je možné využiť veľké množstvo mimoškolských zariadení, ktoré tieto podmienky spĺňajú. Sú to rôzne domy detí a mládeže, pionierske oddiely, strediská voľného času, ktoré ponúkajú veľké množstvo aktivít a pohybových hier, tanečné krúžky, krúžky aerobiku. Samozrejme je tu možnosť zápisu do športového klubu. Nie je veľmi dobré nútiť dieťa do nejakej aktivity, pretože dieťa by malo robiť to, čo ho baví a čo mu robí radosť. Mnoho rodičov si neuvedomuje dôležitosť pohybu ich detí aj mimo materskú školu. Na jednej strane je to spôsobené tým, že oni sami nemajú čas na žiadnu pohybovú aktivitu. Na druhej strane, že ani oni neboli v detstve vedení k žiadnej aktivite poprípade športu, takže nemajú k tomu taký vzťah ako napríklad rodičia, ktorí sa športu v mladosti venovali. Toto všetko má dopad aj na zdravie dieťaťa. V dnešnej dobe je najväčším problémom obezita, ktorou trpí veľká časť populácie a veľké percento detí. Väčšina detí, ktorá trpí nadváhou sú pohybovo menej zdatné alebo zaostalé a preto sú pri organizovaní pohybových aktivít bojzlivé. U týchto detí treba byť opatrný pri výbere pohybových činností. Detí je potrebné dostatočne motivovať a vyvolať pocit radosti a zábavy z činnosti. Nevhodný výber u nich môže vyvolať pocit menej cennosti a dokonca môže spôsobiť aj to, že dieťa získa odpor k cvičeniu a športu. Ale samozrejme cieľom predškolských zariadení a ich pohybového režimu je eliminovať výskyt detí s týmto problémom a viesť ich k správne režimu a spôsobu života.

7 Záver

Na základe štúdia literatúry môžeme konštatovať, že uvedená problematika je síce spracovaná, ale jedná sa buď o staršie publikácie (r. 1951, 1977), alebo o publikácie, ktoré sa len okrajovo dotýkajú problematiky pohybovej prípravy v materskej škole, ktorá je neoddeliteľnou súčasťou prípravy detí na základnú školu. Cieľom bakalárskej práce bolo poukázať na dôležitosť realizácie pohybovej prípravy v predškolských zariadeniach.

Predškolský vek je obdobím rozvoja. Dieťa prechádza výrazným biologickým, fyziologickým a intelektuálnym vývojom. Všetky tieto zmeny v organizme prebiehajú veľmi pomaly. Jedným z aspektov, ktorý ich ovplyvňuje je pohyb. Pohyb zabezpečuje komplexný rozvoj jedinca. Pozitívne ovplyvňuje nie len jeho motoriku, ale aj psychiku, čím sa potvrdila hypotéza číslo jedna. Organizácia je rozvrhnutá v dennom režime. Denný režim v materskej škôlke trvá od 7 do 15 hodiny. Celá pohybová príprava sa realizuje v tzv. organizačných formách, každá má svoj obsah a úlohu, ktorú musí spĺňať. Jednotlivé organizačné formy sú rovnocenne rozvrhnuté. Obsah organizačných foriem tvoria hrové činnosti, činnosti zabezpečujúce životosprávu (hygiena, stravovanie), edukačné aktivity, pobyt vonku, odpočinok a pohybové a relaxačné cvičenia. Jedná sa o všestranný rozvoj, rozvoj všeobecných pohybových schopností a zručností – koordináciu, obratnosť, rýchlosť, vytrvalosť. Rozvoj zabezpečujú spontánne a riadené pohybové aktivity. Jednou z najvýznamnejších je hra. Hra v predškolských zariadeniach je zameraná na rozvoj pohybových zručností, osvojenia si základov správneho držania tela a pod. Hra je hlavným prostriedkom rozvoja osobnosti. Výskumy dokázali, že hry zamerané na pohyb prinášajú deťom príjemné pocity – pohodu a bezstarostnú radosť z pohybu. Na základe čoho sa potvrdila hypotéza číslo dva.

Materské školy prešli do pôsobnosti miestnej samosprávy (obce a mestá), a bolo by vhodné aby Ministerstvo školstva SR spracovalo jednotné samostatné metodické pokyny pre pohybovú prípravu detí v materských školách, a to s ohľadom na vývinové stupne detí.

8 Použitá literatura

1. Berdychová, J. a kol. *Tělesná výchova pro střední pedagogické školy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. 239 s.
2. Berdychova, J., Kozlík, J. *Tělesná výchova dětí do šesti let*. Praha: Státní nakladatelství učebnice, 1951. 234 s.
3. Budíková, J. a kol. *Je vaše dítě připraveno do první třídy?* Brno: Comuter Press 2004. 157 s. ISBN 80-7226-637-3.
4. Čechovská, I., Miler, T. *Plavání*. Praha: Grada Publishing, 2008. 128 s. ISBN 978-80-247-2154-5.
5. Dvořáková, H. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepem*. Praha: Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta, 2000. 95 s. ISBN 80-7290-005-6.
6. Dvořáková, H. *K některým problémům tělesné výchovy v současné mateřské škole*. Praha: Karolinum - nakladatelství Univerzity Karlovy, 1998. 137 s. ISBN-80-7184-497-7.
7. Dvořáková, H. a kol. *Tělesná výchova v mateřské škole*. Praha: Naše vojsko, n. p, 1989. 326 s.
8. Hendl, J., *Kvalitativní výzkum : základní metody a aplikace*. 1. Vyd. Praha: Portál s.r.o., 2005, 408 s. ISBN 80-7367-040-2.
9. Hopple, C. *Teaching for Outcomes in Elementary Physical Education*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 1995. Dvořáková, H. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepem*. Praha: Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta, 2000. 95 s. ISBN 80-7290-005-6.
10. Kasa, J. *Pohybová činnost v telesnej kultúre*. Bratislava: Univerzita Komenského, 1991. 345 s. ISBN 80-223-0228-7.
11. Keller, S. a kol. *Telesná výchova v materskej škole*. Berlin: Volk und Wissen Volkseigener, 1977. 297 s.

12. Klindová, L., Rybárová, E. *Psychológia II*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1985. 163 s.
13. Knapíková, Z., Miňová, M. *Aktivizujúce metódy a formy v práci učiteľky materskej školy*. Prešov: Rokus, 2002. 39 s. ISBN 80-89055-18-4.
14. Kolláriková, Z., Pupala, B. *Predškolská a elementárna pedagogika*. Praha: Portál, s. r. o., 2001. 455 s. ISBN 80-7178-585-7.
15. Končeková, L. *Vývinová psychológia*. Prešov: LANA, 2005. 298 s. ISBN 80-969053-6-8.
16. Košková, Petra. *Spontánní dětská hra a její proměny* : bakalářská práce. České Budějovice : Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, 2009. 91 l., 32 l příl. Vedoucí bakalářské práce Eva Svobodová.
17. Langmeier, J., Krejčířová, D. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada, 2006. 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
18. Lopatářová, Petra. *Možnosti sportovně pohybových aktivit pro děti předškolního věku ve městě Brně* : bakalářská práce. Brno : Masarykova Univerzita, Fakulta sportovních studií, 2009. 52 l. Vedoucí bakalářské práce Lucie Brůžková.
19. Moravec, Filip. *Pohybový režim předškolních dětí* : bakalářská práce. Praha : Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2009. 80 l., 13 l. příl. Vedoucí bakalářské práce Václav Bunc.
20. Rajtmajer, D. *Metodika tělesné výchovy*. Maribor 1990. Dvořáková, H. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepem*. Praha: Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta 2000. 95 s. ISBN 80-7290-005-6.
21. Rychtecký, A. Fialová, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum - nakladatelství Univerzity Karlovy, 1998. 171 s. ISBN 80-7184-659-7.
22. Vágnerová, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum - nakladatelství Univerzity Karlovy 1999. Končeková, L. *Vývinová psychológia*. Prešov: LANA, 2005. 298 s. ISBN 80-969053-6-8.

23. Wong, P. *The early childhood education INSTEP in Hong Kong: An innovation model for a better future*. Hong Kong: New Horizons, 1993. Dvořáková, H. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepem*. Praha: Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta, 2000. 95 s. ISBN 80-7290-005-6.
24. Zimmer, R. *Psychomotorische Therapie bei verhaltensauffälligen Kindern*. In: *Kinder brauchen Bewegung*. Aachen: Meyer-Mayer Verl, 1992. Dvořáková, H. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepem*. Praha: Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta, 2000. 95 s. ISBN 80-7290-005-6.
25. Žerbowska, M. *Vývinová psychológia detí a mládeže*. Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy, 1976.

INTERNETOVÉ ZDROJE:

- **Ministerstvo školstva SR** :*Program výchovy a vzdelávania detí v materských školách* [on-line]. c2007, [Cit. 28. 2. 2010]. Dostupné z WWW: <http://www.minedu.sk/data/USERDATA/RegionalneSkolstvo/PredskolskaV/Program_vychovy_materske_skoly.pdf> (www 1).
- **Ministerstvo školstva SR** : *Program výchovy a vzdelávania detí v materských školách : Základné rozvojové možnosti 3-4 ročných detí* [on-line]. c2007 [Cit. 28. 2. 2010]. Dostupné z WWW: <http://www.minedu.sk/data/USERDATA/RegionalneSkolstvo/PredskolskaV/Program_vychovy_materske_skoly.pdf> (www 1).
- **Ministerstvo školstva SR**: *Ciele výchovy a vzdelávania* [on-line]. c2007 [Cit. 28. 2. 2010]. Dostupné z WWW: <http://www.minedu.sk/data/USERDATA/RegionalneSkolstvo/PredskolskaV/ISCED_0_SVP_pre_MS.pdf> (www 2).

- *Školská zrelosť* [on-line]. c2007 [Cit. 16. 2. 2010]. Dostupné z WWW: <http://www.zsmartinskaza.edu.sk/dokumenty/special_pedagog_rodicia/kedy_je_di_eta_pripriavene_%20na_skolu.doc> (www 3).
- **Materská škola Švantnerova: Aktivizujúce metódy v edukácii v predškolskom veku, organizačné formy** [on-line]. c2009, posledná aktualizácia 19.3.2009 [Cit. 2. 3. 2010]. Dostupné z WWW: <http://www.mssvantnerova.eu/vismo/dokumenty2.asp?id_org=400035&id=1318&p1=1277> (www 4).
- *Testovanie školskej spôsobilosti* [on-line]. c2007 [Cit. 16. 2. 2010]. Dostupné z WWW: <<http://www.ppprk.sk/materialy/sposobilost.doc>> (www 5).
- **Ministerstvo školstva SR : Príručka na tvorbu školských vzdelávacích programov pre materské školy** [on-line]. c2007 [cit. 4. 3. 2010]. Dostupné z WWW: <http://www.minedu.sk/data/USERDATA/RegionalneSkolstvo/PredskolskaV/Prirucka_na_tvorbu_SVP_pre_MS.pdf> (www 6).
- **Ministerstvo školstva SR : Príručka na tvorbu školských vzdelávacích programov pre materské školy, Metódy a zásady predprimárneho vzdelávania** [on-line]. c2007 [Cit. 4. 3. 2010]. Dostupné z WWW: <http://www.minedu.sk/data/USERDATA/RegionalneSkolstvo/PredskolskaV/Prirucka_na_tvorbu_SVP_pre_MS.pdf> (www 6).
- **Ondřejková, A., Gubricová, J. Podpora pohybovej aktivity detí predškolského veku.** School and Health, 2008. [on-line]. c 2009-2010 [Cit. 10. 2. 2010]. Dostupné z WWW: <http://www.ped.muni.cz/z21/2007/konference_2007/sbornik_2007/sb07_praxe_skoly/cze/ondrejкова_gubricova_cz.pdf> (www 7).
- **Moderná škola : Od kedy máme materské školy** [on-line]. [Cit. 22. 3. 2010]. Dostupné z WWW: <<http://www.modernaskola.sk/ssu,c850/Odkedy-mame-materske-skoly>> (www 8).