

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

BAKALÁRSKA PRÁCA

2011

Jana Kunová

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

POHYBOVÁ AKTIVITA AKO SÚČASŤ ŽIVOTNÉHO
ŠTÝLU DETÍ

Bakalárska práca

Študijný program: Predškolská a elementárna pedagogika

Školiace pracovisko: Katedra telesnej výchovy a športu

Školiteľ: PaedDr. Mária Kalinková, PhD.

Nitra 2011

Jana Kunová



Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre
Pedagogická fakulta

ZADANIE ZÁVEREČNEJ PRÁCE

Meno a priezvisko študenta: Jana Kunová
Študijný program: predškolská a elementárna pedagogika (Jednoodborové štúdium, bakalársky I. st., externá forma)
Študijný odbor: 1.1.5 predškolská a elementárna pedagogika
Typ záverečnej práce: Bakalárska práca
Jazyk záverečnej práce: slovenský

Názov: Pohybová aktivita ako súčasť životného štýlu detí

Anotácia: Bakalárska práca pojednáva o poznatkoch týkajúcich sa pohybovej aktivity jednak vo všeobecnosti a taktiež s ohľadom na vekové osobitosti detí. Poukazuje na nutnosť a potrebu jej zaradovania do harmonogramu dňa predškoláka z dôvodu utvárania ich životného štýlu.

Školiteľ: PaedDr. Mária Kalinková, PhD.
Oponent: doc. PaedDr. Vladimír Šutka, CSc.
Katedra: KTVS - Katedra telesnej výchovy a športu
Vedúci katedry: PaedDr. Nora Halmová, PhD.

Dátum zadania: 19.10.2009

Dátum schválenia: 20.10.2009

PaedDr. Nora Halmová, PhD.
vedúci/a katedry

POĎAKOVANIE

Touto cestou sa chcem poďakovať školiteľke bakalárskej práce PaedDr. Márii Kalinkovej, PhD. za čas, ktorý mi venovala pri konzultáciách, cenné informácie a podnetné pripomienky, ktoré mi pomohli pri napísaní mojej práce.

ABSTRAKT

KUNOVÁ JANA: *Pohybová aktivita ako súčasť životného štýlu detí*. [Bakalárska práca] Jana Kunová - Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Pedagogická fakulta, Katedra telesnej výchovy a športu. - Školiteľ: PaedDr. Mária Kalinková, PhD. Nitra Katedra telesnej výchovy a športu, Nitra: PF UKF, 2011.

Bakalárska práca *Pohybová aktivita ako súčasť životného štýlu detí* je rozpracovaná na 31 stranách a skladá sa z troch kapitol. Pojednáva o poznatkoch týkajúcich sa pohybovej aktivity jednak vo všeobecnosti a taktiež s ohľadom na vekové osobitosti detí. Poukazuje na nutnosť a potrebu jej zaraďovania do harmonogramu dňa predškolákov z dôvodu utvárania ich životného štýlu. V prvej kapitole s názvom *Pohyb*, sme sa zamerali na objasnenie pojmov pohyb, pohybový režim a pohybová aktivita. Zaoberáme sa v nej pohybovou aktivitou z viacerých hľadísk, tiež odporúčanou pohybovou aktivitou pre deti v hodinách. Súčasťou pohybu je aj pohybová hra, jej rozboru sme venovali pozornosť v druhej podkapitole s názvom *Pohybová hra a jej význam*. Nakoľko v našej práci pojednávame o problematike pohybu v súvislosti s deťmi predškolského veku, do druhej podkapitoly sme zahrnuli hru v materskej škole. V druhej kapitole sme rozobrali vekové osobitosti dieťaťa predškolského veku, materské školy ako súčasť predškolských zariadení v školskom systéme v Slovenskej republike. Keďže v od roku 2009 je v platnosti nový školský program s názvom *Štátny vzdelávací program ISCED 0*, považovali sme za potrebné priblížiť jeho ponímanie pohybu v predškolských zariadeniach. V tretej, poslednej kapitole sa stal predmetom nášho záujmu životný štýl detí. Aj z vlastnej skúsenosti vieme, že na súčasný životný štýl detí v predškolskom veku vplyva veľký počet faktorov. Do našej práce sme vybrali tie, ktoré v najvyššej miere ovplyvňujú deti v tomto veku. Sú nimi najmä životospráva, chybné stravovanie a z neho vyplývajúca obezita. Na záver poslednej kapitoly sme zaradili podkapitolu s názvom *Voľný čas detí*, v ktorej sme sa venovali činnostiam, ktoré najčastejšie vyplňajú ich voľný čas.

Kľúčové slová:

dieťa, pohyb, predškolský vek, životný štýl

ABSTRACT

KUNOVÁ, Jana: *Physical activity as a part of the children's lifestyle*. [Bachelor thesis] Jana Kunová- Constantine the Philosopher University in Nitra, Faculty of Education, Department of Physical Education and Sport. Supervisor: PaedDr. Mária Kalinková, PhD. Department of Physical Education and Sport, PE UKF, 2011.

Bachelor thesis *Physical activity as a part of children's lifestyle* is elaborated on 31 pages and consists of 3 chapters. It deals with knowledge of physical activity in general and also with regard to age distinctiveness of children. It mentions its necessity and need to be included in the daily schedule of a pre-schooler because of creating their lifestyle. In the first chapter, entitled as a Movement, we have focused on clarifying terms such as movement, physical schedule and physical activity. In this chapter we deal with the physical activity according to several respects, also recommended physical activity for children in the class. Physical game is part of the Movement; we have paid attention to its analyses in the second subhead entitled Physical game and its importance. We have included kindergarten game in the second subhead, since we deal with the issue of movement in connection with children of preschool age. In the second chapter we analyze age distinctiveness of children of preschool age, kindergartens as a part of the preschool facilities in the education system in Slovak Republic. The new school program called National education program ISCED 0 is in force since 2009, we thought it would be necessary to clear up its understanding of movement in a preschool facilities. In the third chapter, the object of our interest is children's lifestyle. Even from our own experience we know that the current lifestyle of preschool age children is affected by many factors. We have chosen those factors to be included in our thesis, which affect children at this age at the highest degree. It is particularly diet, unhealthy eating and obesity as its consequence. In the final chapter we included subhead entitled Leisure time of children, in which we addict oneself to activities that full fill most of their leisure time.

Keywords:

child, movement, preschool age, lifestyle

OBSAH

ÚVOD	8
1 POHYB	10
1.1 Pohybová aktivita	11
1.2 Pohybová hra a jej význam	14
1.2.1 Hra v predškolskom veku	17
2 CHARAKTERISTIKA PREDŠKOLSKÉHO OBDOBIA A PEDŠKOLSKÉHO ZARIADENIA	19
2.1 Predškolské obdobie	19
2.2 Predškolské zariadenia	21
2.3 Štátny vzdelávací programu ISCED 0	24
3 ŽIVOTNÝ ŠTÝL DETÍ	27
3.1 Životospráva	28
3.2 Obezita	28
3.3 Voľný čas detí	35
ZÁVER	37
POUŽITÁ LITERATÚRA	39

ÚVOD

V našej bakalárskej práci sme sa rozhodli bližšie venovať problematike pohybu a jeho vplyvu na dieťa v predškolskom veku.

Keďže v súčasnosti sa pohybu nevenuje toľko pozornosti, ako je potrebné, považovali sme prospešné poukázať na základné potrebu pohybovej aktivity u detí v predškolskom veku. Uvádzame pozitíva, vyplývajúce z dostatočnej pohybovej aktivity. V práci sa okrem pozitívnych stránok pohybu zameriavame i na negatíva vyplývajúce z nedostatočnej pohybovej aktivity alebo z jej absencie. Deti by mali byť každodenne viac ako polovicu svojho voľného času pohybovo aktívne. Ak porozumieme dieťaťu, pochopíme aj jeho potreby a uvedomíme si, že *„Čím viacej dieťa robí, behá, tým lepšie na to spí, tým viacej jadrnosti a čerstvosti tela a mysle nadobúda“* J. A. Komenský (Antiskola, 2011).

Pohyb, pohybová aktivita a hra v materskej škole sú pojmy, ktoré nemožno od seba odlúčiť, tvoria jeden celok, ktorý zohráva nezastupiteľnú úlohu v živote dieťaťa. Je veľmi dôležité viesť dieťa k pohybu formou hry. Na pohybovú aktivitu a hru sa zameriavame z hľadiska veku dieťaťa, všímame si vekové osobitosti a k nim radíme primeranú pohybovú aktivitu a hru. Z vekových osobností vyplývajú aj kompetencie dieťaťa na konci predprimárneho vzdelávania, pred nástupom do školy.

Predmetom nášho záujmu sa stal aj štátny vzdelávací systém ISCED 0, ktorý vstúpil do platnosti začiatkom roka 2009. V práci spracovávame pohyb v súvislosti s preceptuálno-motorickým rozvojom.

Keďže pohybové aktivity sú neoddeliteľnou súčasťou voľného času detí, v poslednej kapitole sme sa zamerali na jeho vplyv na fyzickú stránku predškolača, na jednotlivé sústavy, ktoré sú pohybom posilňované a uvádzané do činnosti. Pojem obezita, príčiny jej vzniku a ťažkopádne následky na fyzickú a psychickú stránku osobnosti dieťaťa považujeme za aktuálnu tému, preto sme ju zaradili aj do našej práce.

Naša bakalárska práca si kladie za cieľ poukázať na nevyhnutnosť a potrebu pohybu u detí predškolského veku, nakoľko v dnešnej uponáhľanej dobe je často zanedbávaný alebo nahradený „atraktívnejšími“ a najmä pohodlnejšími aktivitami. Keďže deti si formujú správne návyky zdravého spôsobu života už v útlom veku, nesprávne stravovacie návyky a nedostatok pohybu v kombinácii s genetickými faktormi vedú k obezite. Pohyb významne podporuje zdravý vývoj pohybového systému a celého

organizmu detí. Je najlepšou prevenciou obezity či porúch pohybového systému ako je zlé držanie tela, ploché nohy, skolióza alebo guľatý chrbát. Problémom súčasnosti je klesajúca fyzická aktivita detí, ktorú nahrádza čas strávený v spoločnosti televízie alebo hrou na počítači. Voľný čas detí často nahrádza sedavý spôsob života. Pozitívny vzťah k pohybu ovplyvňuje budúci zdravotný stav detí, pretože pravdepodobné je, že z aktívnych detí vyrastú aktívny dospelí ľudia, ktorí budú pozitívnym príkladom pre svoje deti. Je veľmi dôležité v deťoch vypestovať osožný vzťah k zdravému pohybovému štýlu od útleho veku a ak je to možné, zapojiť do toho celú rodinu.

1 POHYB

Prirodzenou potrebou dieťaťa je pohyb, odmala sa snaží pohybovať a dostať na miesta ťažko dostupné. V neobmedzenom pohybe mu bránia zábrany (postieľka, ohrádka), ktoré rodičia kladú dieťaťu do cesty s úmyslom, aby si neublížilo. Taktiež množstvo stavebníc a najmodernejších hier si vyžadujú od dieťaťa zapojenie skôr jemnej motoriky a kladú nároky na rozvoj mentálnej stránky osobnosti. Tieto činnosti tvoria hlavnú náplň činnosti v čase mimo predškolského zariadenia. Prirodzenú potrebu pohybu najmenším znemožňuje aj zdanlivá nepriazeň počasia lebo „už sa ochladilo“ alebo „je ešte zamračené“, či je „po daždi“. Takéto výhovorky dospelých bránia dieťaťu prirodzene realizovať svoje potreby. Dieťa je fyzicky a psychicky krehké stvorenie a keď ide o začlenenie do konkrétnej pohybovej aktivity, názor a rozhodnutie dieťaťa sa považuje za menej významný. Dôležitú úlohu tu zohráva názor rodičov a starých rodičov. Treba však zvážiť, čo je pre dieťa dobré, aby neslúžilo iba ako nástroj vlastnej realizácie. V takom prípade hrozí poškodenie mentálne, sociálne a fyzické.

Na úvod tejto kapitoly považujeme za potrebné objasniť si základné pojmy, s ktorými budeme pracovať v prvej kapitole s názvom Pohyb. Ide o pojmy: pohyb, pohybový režim, pohybová aktivita.

*„**Pohyb** živých bytostí je hlavným vonkajším prejavom ich životných funkcií, je prostriedkom, ktorým živá bytosť smeruje k dosiahnutiu a splneniu dôležitých životných cieľov, životne dôležitých úloh. Predstavuje proces kontinuálnej adaptácie na vonkajšie i vnútorné podmienky v smere komunikácie, korekcie, tvorby, riadenia. **Pohybový režim** predstavuje všetku pohybovú činnosť, ktorá je súčasťou života a je usporiadaná do relatívne stáleho, cyklicky sa opakujúceho systému, typického pre daného jedinca, alebo skupinu. Ide o usporiadanie všetkých systematicky vykonávaných pohybových činností, ktoré sa vyskytujú v spôsobe života človeka v danom časovom intervale, teda o súhrn motorických aktivít, ktoré sú viac – menej pravidelne a relatívne dlhodobo začlenené do spôsobu života v stanovenom životnom cykle“ (Antiskola, 2011).*

Autori príspevku uvádzajú, že primeraný pohybový režim patrí popri vplyvoch životného prostredia, výživy a celého spôsobu života k základným činiteľom zdravia.

1.1 Pohybová aktivita

„Pohybová aktivita, konkretizovaná v podobe pohybových režimov predstavuje nezastupiteľnú hodnotu zdravého životného štýlu“ (Antiskola, 2011).

V tejto súvislosti je potrebné zvýrazniť:

- stimulačný vplyv pohybovej aktivity na správnu funkciu všetkých orgánov a orgánových sústav, najmä vo vývojovo mladších etapách,
- kompenzačný vplyv, ktorý pôsobí ako prvok stabilizácie vnútorného prostredia prostredníctvom vyrovňovania jednostrannej záťaži,
- ochranno-preventívny vplyv prejavovaný v primeranej úrovni telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti, v zmyslupnej realizácii mimoškolských povinností, čo najmä u detí a mládeže pôsobí ako významný prostriedok primárnej prevencie nevhodných závislostí a sociálnych problémov,
- regeneračný vplyv urýchľujúci regeneračné procesy po únave, preťažení, chorobe, úraze, pri liečení závislostí a pod.

Pohybovej aktivite sa odjakživa pripisuje priaznivý vplyv na udržanie dobrého zdravotného stavu jednotlivca. Veľký vplyv na náš organizmus má najmä prostredie, v ktorom žijeme. Toto prostredie sa neustále mení a náš organizmus sa rôzne s týmito zmenami, pozitívnymi aj negatívnymi vyrovnáva. Aby sa organizmus človeka vedel čo najlepšie vyrovnáť so spomínanými zmenami, musí byť pozitívne ovplyvňovaný rôznymi faktormi. Len vtedy budú vedieť jednotlivé orgánové sústavy pracovať bez narušenia zdravia. Jedným z nich, azda najdôležitejším, je práve pohyb. Pohyb zabezpečuje telesný rozvoj a našu funkčnú zdatnosť. Byť fit však neznamená len mať dobrú telesnú kondíciu na to, aby ste vládali dobehnúť na autobus, či bez väčšieho zadýchania zvládli prejsť pár poschodí po schodoch.

„Sú deti s menšou pohybovou potrebou, preferujúce pokojné činnosti s kockami a hračkami, a deti s veľmi vysokou pohybovou aktivitou, tie, ktoré chvíľu neposedia. Pre každé dieťa je potrebné vytvoriť podmienky, aby svoju potrebu mohlo naplniť. V súčasnosti sa podmienky k dostatočnému pohybu často obmedzujú, a deti sú tak nútené tráviť čas pasívnejšie, než by im prislúchalo. Preto je tiež toľko sťažností na to, ako hnevajú, ako stále niečo vyžadujú... K tomu pristupuje rad problémov rastových, napríklad zlé držanie tela, i pohybových, kedy dieťa nemá dostatočnú zásobu vhodných zručností pre život“ (Dvořáková, H., 2009, s. 8).

Hmotnosť tela človeka tvorí z jednej tretiny svalstvo. Pri aktívnej pohybovej činnosti sa rozvíjajú všetky orgánové sústavy človeka. Naším cieľom je urobiť z aktívneho núteného pohybu dieťaťa príjemnú zábavu. Ak sa nám toto podarí, môžeme pozorovať zmenu nielen v oblasti telesnej, ale aj v psychickej oblasti dieťaťa, čo sa odzrkadlí najmä na jeho zvýšenom sebavedomí, ktorého stratou trpia vo veľkej miere obézne deti. Ak chcete, aby sa dieťa pohybovalo, buďte mu príkladom, pretože vieme, že dieťa napodobňuje v správaní svojich rodičov. Ak bude vaše dieťa vidieť, že svoj voľný čas trávi len vysedávaním a pozeraním televízie, nemôžete od neho čakať, že bude samo aktívne a vybuduje si vzťah k pohybu. Iste, aj takéto dieťa môže zahorieť láskou k pohybu alebo športu, no oveľa lepšie je ísť mu príkladom. Základy pozitívneho vzťahu k pohybu by dieťa malo získať v rodine. K dispozícii máme napríklad spoločné bicyklovanie, turistické výpravy, plávanie. Okrem toho pravidelným pohybom v rámci vašej rodiny posilníte rodinné vzťahy. Dôležité je vedieť dieťa správne motivovať a vysvetliť mu, prečo je pravidelný pohyb pre ľudí dôležitý. Stačí im povedať, že vďaka pravidelnému behaniu alebo inému športu si posilňujú deti srdiečko, vybudujú si pružné svaly, budú mať pevné zdravie a silné telo. Motiváciou môže byť navštevovanie pohybových športových krúžkov, v ktorých ak budú vynikať, dostanú sa na rôzne súťaže, môžu sa dokonca stať výbornými a známymi športovcami. Ak nám aj napriek tomu dieťa odmieta pohyb, musíme preveriť, či dostalo dostatočne lákavú pohybovú ponuku, musíme hľadať spôsob pohybu, v ktorom bude dieťa vidieť zábavu, nie nutnosť pohybu (Maya, 2010).

Hlavné dôvody pre povzbudenie fyzickej aktivity u detí:

- „• *optimalizovať fyzickú zdatnosť, zdravotný stav, pozitívne ovplyvniť rast a vývoj,*
- *rozvíjať aktívny štýl života, vidieť v ňom perspektívu do budúcnosti,*
- *redukovať riziká chronických ochorení v dospelosti*“ (Šimurka, P., 2005, s. 81).

Odporúčaná pohybová aktivita pre deti

Mladí ľudia by sa mali venovať pohybovej činnosti hodinu denne pri strednej intenzite. Ak tento jedinec vykonáva rekreačnú pohybovú činnosť, stačí ak sa bude venovať pohybu iba pol hodiny denne. Ak nevieme zhodnotiť stav dieťaťa a jeho potrebu aktívneho pohybu, pomôcť nám môže pediater. Ten by mal rodičom pripomenúť niekoľko dôležitých faktov, ktorých by sa mali rodičia pridržať. Treba si uvedomiť, že dieťa neodmeňujeme jedlom. Voľný čas detí treba dôkladne naplánovať a medzi ich sedavé aktivity vsunúť aj aktívny pohyb. Neklásť priveľké nároky na dieťa a pri športovaní zohľadňovať jeho vek a duševnú vyspelosť. Klásť dôraz na účasť na pohybovej aktivite, nie na výsledok. Neustále zdôrazňovať pozitívny vplyv pohybu na zdravie.

Tabuľka č. 1. Odporučený rozsah pohybovej aktivity detí v hodinách denne podľa Zdrava5, 2011.

4 – 6 rokov	šesť hodín denne
7 – 11 rokov	päť hodín denne
12 – 14 rokov	štyri hodiny denne
15 – 18 rokov	tri hodiny denne

(Zdrava5, 2011).

V rámci pohybovej aktivity rozlišujeme niekoľko hľadísk.

1. Zdravotné hľadisko

Ako všetci dobre vieme, pohyb prispieva k správne rastu a vývinu tele dieťaťa a netreba ho zanedbať hlavne v detskom veku. Prostredníctvom neho sa aktivizuje svalstvo, vnútorné orgány a tiež nervový a dýchací systém. Správne hýbanie tela vplýva pozitívne na dýchanie, krvný obeh a látkovú výmenu, na vývin chrčtice, čím sa zabezpečí dobré držanie tela. Pri pohybe sa dieťa unaví a túto únavu vie pri pravidelnej činnosti ľahko prekonať. Ak je spomínaná činnosť aj zábavou, prispieva k pozitívnemu mysleniu, k navodeniu radostnej atmosféry a jedinec dostáva chuť do iných, často menej príťažlivých činností. (Granec, K., Kabáčová, B., Rovný, M., 1988, s. 35)

2. Výchovné hľadisko

Hra pestuje dôležité vlastnosti morálne a vôľové. Dieťa si pri tejto činnosti osvojuje zmysel pre česťnosť, spravodlivosť, začleňuje sa do kolektívu. (Granec, K., Kabáčová, B., Rovný, M., 1988, s. 36)

3. Pracovné hľadisko

Ako sme spomínali, mnohé hry sú inšpirované pracovnou činnosťou. Jedinec si tak osvojuje nielen prvky danej hry, ale aj práce, ktorou je inšpirovaná. (Granec, K., Kabáčová, B., Rovný, M., 1988, s. 36)

4. Estetické hľadisko

Toto hľadisko zahŕňa v sebe správne držanie tela. Dieťa radšej vykonáva pohybovú činnosť v pekne upravených priestoroch, telocvičniach, na udržiavaných ihriskách. Súčasťou detskej hry je často spev, tanec, recitácia, oblečenie, ktoré pozitívne vplývajú na cibrenie estetického citu. (Granec, K., Kabáčová, B., Rovný, M., 1988, s. 36)

5. Vzdelávacie hľadisko

Vzdelávanie je neoddeliteľnou súčasťou dobre premyslenej hry. Dieťa musí správne pochopiť pravidlá hry a jednotlivé pojmy, ktoré s ňou úzko súvisia. Použitie riekaniiek pri

hre kultivuje pamäť. Metodika hry podnecuje dieťa k rýchlemu rozmýšľaniu. Hra uskutočnená v prírode umožňuje poznanie živých a neživých zložiek prírody, prípadne aj ich využitie v rámci hry. (Granec, K., Kabáčová, B., Rovný, M., 1988, s. 36)

6. Emocionálne hľadisko

Dieťa si v pohybovej hre vytvára vzťah k ostatným deťom zapojeným do hry, rozoznáva súperov, spoluhráčov. Vyjadruje svoj názor na hru, prejavujú sa kladné aj záporné prejavy emócií. (Granec, K., Kabáčová, B., Rovný, M., 1988, s. 37)

1.2 Pohybová hra a jej význam

Mnohé pozorovania a priama práca s deťmi dokazujú, že pri pohybovej aktivite ide nielen o vývoj telesnej stránky dieťaťa, ale aj o duševný vývoj. Dieťa sa postupne premieňa na dospelého človeka a pre túto premenu je podstatným prvkom práve hra. Keď zoberieme do úvahy malé dieťa do štvrtého roku života, jeho pohyb je značne obmedzený, nakoľko ešte nemá dostatočne vyvinutú kostrovú a svalovú sústavu. Pozorujeme jednoduché pohyby, neskôr opakované pohyby s hračkou. Podstatnú úlohu zohráva dospelý, slúži ako vzor pre napodobňovanie. *„Z telovýchovného hľadiska sú pochopiteľne najdôležitejšie hry s výdatným pohybom. V nich si deti v najcitlivejších obdobiach svojho vývinu rozvíjajú pohyblivosť, rýchlosť reagovania, rýchlosť behu pri zmene smeru, ale aj základné koordinačné schopnosti pre obratnosť pri lezení, nosení, udržiavaní rovnováhy i techniku skákania, chytania a hádzania lopty, triafania, ktoré súvisia s orientačnými a rytmickými schopnosťami“* (Rovný, M. – Kabáčová, B. – Granec, K., 1988, s. 34).

Pohyb a hra nie sú identické pojmy, neležia na jednej rovine, no často splývajú v jeden celok. Pohyb je obsiahlejší pojem, z fyzického hľadiska je chápaný ako zmena polohy telesa vzhľadom k priestoru a času. Pohyb je základom bytia človeka, stojí medzi človekom a svetom. Prostredníctvom neho získava človek nové skúsenosti.

Hra je prežívaná ako zábavná činnosť, človek sa pre ňu rozhoduje dobrovoľne. Jej podstata je v stálom striedaní napätia.

Hra významne vplýva na telesný, samozrejme aj na duševný vývoj dieťaťa. Hra sa postupne s dospievajúcim dieťaťom premieňa do vlastností potrebných dospelému človeku. *„Už v treťom mesiaci života dieťa rado opakuje pohyb, hrá sa s najbližšími predmetmi. Do pol roka sa dotýkanie a ohmatávanie predmetov mení na ich uchopovanie*

a odhadzovanie... V druhom polroku sa voľný priestor stáva prvým ihriskom dieťaťa, ktoré lezie za svojou hračkou“ (Rovný, M. – Kabáčová, B. – Granec, K., 1988, s. 33). Autori spomínajú, že už začiatkom druhého roka života sa hravé zaobchádzanie s hračkou začína meniť na hru. V treťom roku už dieťa napodobňuje dospelých, staršie deti. Tvorivosť je základným znakom diania. V tomto veku má hra pre dieťa dominantné postavenie. „Hry majú svoj poriadok, v mladšom predškolskom veku sú deti zamerané len na plnenie svojej úlohy v hre. Ide o pokojnejšie hry. V staršom predškolskom veku dostávajú rolové hry dramatický charakter, no pohyb v nich je obmedzený.“ (Rovný, M. – Kabáčová, B. – Granec, K., 1988, s. 34) Z pohľadu telesnej výchovy na hru, za najdôležitejšiu považujeme hry s dostatočným pohybom. Pre predškolský vek sú takými hrami najmä hry s námetom slovenských ľudových rozprávok (Kolo mlynské, Zlatá brána, Húsky, húsky podťe domov!). Pre deti v období staršieho predškolského veku sú príznačné športové hry. U chlapcov je to najmä futbal, u dievčat vybíjaná.

Hry delíme na pokojové a pohybové. Pohybové hry sú neoddeliteľnou súčasťou a dôležitým prvkom telesnej výchovy. Menili sa v súvislosti s rozvojom spoločnosti, myslenia človeka, jeho schopností a možností. Hry čerpali námety z ľudskej práce, z prostredia životného a kultúrneho. Z jednoduchých hier vznikali hry zložitejšie. Technika, taktika a nároky na hráčov sa postupne zvyšovali a tak vznikali prvé športové hry. V materských školách sa okrem iných stále využívajú pohybové aktivity inšpirované ľudovou hrou, riekankami, spevom a tancom (Rovný, M. – Kabáčová, B. – Granec, K. – 1988, s. 39).

Pohybové hry:

Hry sú uvedené podľa dominujúcej činnosti v hre.

- „naháňačky
- skákačky
- prenášačky
- zaháňačky
- prihrávačky
- odrážačky
- triafačky
- pálkovačky
- pasovačky
- prekážkové hry
- orientačné hry

- *branné hry*“ (Rovný, M. – Zdeňek, D., 1980, s. 33).

Spomínajú autori vo svojej publikácii *Pohybové hry* (Rovný, M., Zdeňek, D., 1980) uvádzajú stručnú charakteristiku uvedených druhov pohybových hier a tieto následne delia na poddruhy.

Postup pri nácviku pohybovej hry:

1. Vhodnou motiváciou vzbudiť záujem detí o hru (pedagóg povie názov hry, opíše ju, vysvetlí základné pravidlá).
2. Rozdelí úlohy a pomôcky k hre, oznámi spôsob začiatku hry.
3. Realizuje hru v jednoduchšej, ale aj zložitejšej forme.
4. Hru opakuje, sťažuje, obmieňa (Rovný, M. – Kabáčová, B. – Granec, K., 1988, s. 43).

Pri učení sa novej hry musí pedagóg dodržiavať nasledovné zásady:

- ak je súčasťou hry náročnejší text, naučí ho deti dopredu,
- najvhodnejšie je krátke, výstižné a zrozumiteľné vysvetlenie,
- postavenie vyučujúceho má byť také, aby ho dobre videli všetci žiaci,
- demonštrácia pohybov učiteľom,
- správne rozdeliť úlohy,
- oprava jednotlivcov, odstránenie chýb a nedostatkov na začiatku nácviku,
- nabádanie detí k vzájomnej pomoci,
- nenacvičovať ďalšiu hru, pokiaľ deti nevedia tú, ktorú sme nacvičovali poslednú,
- náročnosť hry zosúladiť s primeranou záťažou na detský organizmus,
- objektívne zhodnotiť výsledok hry (Rovný, M. – Kabáčová, B. – Granec, K., 1988, s. 43).

„Deti v tomto období „hyperaktivity“ často menia obsah činnosti. Pozornosť je často prerušovaná emóciami, dochádza k fyzickej a psychickej únave. Najefektívnejšie pre rozvoj motoriky detí sú spontánne hry. Rozvoj nervového systému umožňuje motorické napredovanie, s čím súvisí najväčšia senzitivita pre rozvoj koordinačných schopností (chýba však ešte presnosť pohybov). Deti sa naučia veľké množstvo tzv. „nekoordinovanej základnej techniky“, ktorú budú postupne zdokonaľovať“ (Halmová, N. – Šimonek, J. – Viesová, M., 2010). Autori kladú dôraz vo vývoji všeobecných koordinačných schopností na rozlišovanie situácií, ktoré sa zameriavajú na zvýšenie všeobecnej pohybovej úrovne. Zároveň upozorňujú na posilnenie zručností a na prehĺbenie nadobúdania motoriky, tým, že sa využijú zložité štruktúry pohybového aparátu.

1.2.1 Hra v predškolskom veku

Osobnosť dieťaťa sa začína rozvíjať v predškolskom veku. Je to vek medzi tretím a šiestym rokom. Ide o veľmi dôležité obdobie, nakoľko sa v ňom formujú základy osobnosti. Deti začínajú cieľavedome ovplyvňovať vlastné správanie a stávajú sa samostatnými. Ďalším znakom tohto obdobia je nástup do materskej školy. Pri nástupe do materskej školy je dieťa vystavené novému impulzom, ktoré pôsobia na jeho rozvoj. Pôsobením rôznych podnetov spojených s novým prostredím si dieťa vytvára pozitívne i negatívne obrazy o sebe a svojom okolí, nadväzuje nové kontakty s rovesníkmi i svetom dospelých. Pre nástup do predškolského zariadenia je dôležitá postupná príprava, ktorá pomôže predškolákovi lepšie sa začleniť do kolektívu a zvyknúť si na nové prostredie, bez prítomnosti rodičov. Predškolský vek sa končí vstupom dieťaťa do školy.

Dieťa sa v tomto období vyvíja nielen psychicky, dochádza aj k fyzickému rastu a rozvoju jeho pohybových funkcií. Dieťa v predškolskom veku rastie do výšky (ročne 5 – 6 cm) a priberá na váhe (2 – 3 kg ročne). Týmto rastom deti strácajú typickú bacuľatosť. V našej práci sa venujeme najmä pohybovým aktivitám detí. Na to, aby mohli byť tieto aktivity vyvinuté, je potrebné rozvíjať aj jemnú motoriku a učiť deti zručnosti pri každodenných činnostiach napr. pri držaní lyžičky, obliekaní, obúvaní, zapínaní gombíkov, neskôr aj pri zaväzovaní šnúrok. Deti treba zaučiť do používania predmetov dennej potreby. Vyhybajme sa neustálemu upozorňovaniu detí, aby sa nehýbali, neobmedzujeme ich, netrestajme ich zakázaním pohybu, naopak, dovoľme im, aby nám pomáhali.

Rozdelenie hry z hľadiska vekových skupín

1. Hry do konca tretieho roku

Začiatky koordinácie sa vytvárajú opakovaním. Dieťa začína chodiť a zaujíma sa o všetko, čím môže pohybovať. Všetko, čo sa ukazuje ako pohyb, môže byť obsahom hrania.

2. Hry veku materskej škôlky

V tomto období je zosilnená dynamickosť a pohyblivosť. Dieťa sa učí začleňovať do spoločnosti. Tieto hry sa delia na námetové, konštruktívne a pohybové. V každom vekovom stupni sa stretáme práve s pohybovými hrami, ktoré majú radostný ráz a udržiavajú záujem detí. Dôležitú funkciu pri týchto hrách má emocionálna stránka, ktorá tvorí s telesnou zložkou neodmysliteľnú súčasť pohybovej hry, tieto plnohodnotne rozvíjajú schopnosti dieťaťa.

V súčasnosti pozorujeme klesavý trend pohybovej aktivity u detí. Pohyb do škôlky a zo škôlky je nahradený prepravou v autobuse, v aute. Po príchode na základnú školu začínajú klesať tieto aktivity, výraznejšie ich badať u dievčat ako u chlapcov. Deti sa venujú o to viac pozeraniu televízie, počítačovým hrám, facebooku, chatovaniu.

Hru zaradíme do denného režimu dieťaťa, ktoré je nedisciplinované a nepozorné. Energiu si tak vybijie pri pohybovej činnosti, upokojí sa a unaví sa. *„Predškolský vek si vyžaduje časté zmeny, spontánny pohyb. Jednotvárnosť a málo podnetov nepodporuje všestrannú výchovu, brzdí vývin detí. Dieťa po krátkom odpočinku, zmene, rýchlo osvieži tak z telesnej, ako i duševnej stránky. Z toho dôvodu treba deti zamestnávať hrou striedavo, najmä však striedať pohybovú činnosť s duševnou činnosťou“* (Rovný, M. – Kabáčová, B. – Granec, K., 1988, s. 40).

2 CHARAKTERISTIKA PREDŠKOLSKÉHO OBDOBIA A PREDŠKOLSKÉHO ZARIADENIA

2.1 Predškolské obdobie

Vek od dva a pol roka do šiestich rokov

Pohyby, s ktorými dieťa začalo sa spresňujú. Pozorujeme chodenie, behanie a skákanie. So zdokonalením pohybových aktivít sa zvyšuje aj fyzická sila dieťaťa. „Najskôr sa osvojujú acyklické pohyby, v piatom roku cyklické pohyby. Z bezpečnostných dôvodov mnohí rodičia brzdia prirodzenú pohybovú aktivitu detí v týchto vekových obdobiach, čo je nesprávne. Najvhodnejšie je, ak sa môže dieťa pohybovať podľa svojej ľubovôle v bezpečnom prostredí“ (Minarovjeh, V., 1988, s. 58). Autor považuje predškolský vek za rozhodujúci pre získanie správneho vzťahu k pohybovým aktivitám. No upozorňuje i na fakt, ktorý je častý najmä v materských školách, kde sa výchovná zložka kladie na prvé miesto, až za ňou nasleduje pohybová zložka. Často sa tak deje aj pre nevyhovujúce a malé priestory na realizovanie pohybových aktivít. „Ján Amos Komenský pokladal aktivitu dieťaťa za súčasť jeho prirodzenosti a všade nabádal vychovávateľov k jeho rešpektovaniu. Radil rodičom, aby netlmili, naopak podporovali všetku prirodzenú aktivitu dieťaťa. Pretože nie je dobrým znamením, ak dieťa príliš ticho sedí a chodí. Vždy by malo behať a niečo robiť čo je predpokladom pre rozvoj nielen zdravého tela, ale aj zdravého rozumu“ (Ondrejová, D., 2004/2005, s. 36).

„Dieťa vo veku 3 – 4 roky by malo vedieť:

- zvládnuť plynulú chôdzu so správnymi pohybmi rúk,
- pri chôdzi prekračovať nízke prekážky,
- vyhýbať sa prekážkam,
- správne držať a používať lyžicu a hrnček.

Dieťa vo veku 4 – 5 rokov by malo vedieť:

- chodiť po schodoch bez držania, striedať nohy,
- skoky na mieste znožmo,
- preskočiť nízku prekážku z miesta aj pri behu,
- gúľať loptou k danému cieľu, vyhadzovať loptu do výšky, hádzať loptu do koša,

- *stoj na jednej nohe (stačí krátko),*
- *chodiť vyrovnané a plynulo so správnymi pohybmi rúk.*

Dieťa vo veku 5 – 6 rokov by malo vedieť:

- *zvládnuť chôdzu so správnym držaním tela,*
- *prekračovať prekážky, vyhýbať sa prekážkam,*
- *stoj na jednej nohe,*
- *striedať beh a chôdzu,*
- *skoky znožmo,*
- *skok do výšky z miesta aj s rozbehom,*
- *vyhadzovať loptu do výšky pravou, ľavou i oboma rukami na cieľ a do diaľky horným oblúkom,*
- *hádzanie loptou na zem s chytaním“ (Brumik, 2011).*

Hyperaktívne dieťa a pohyb

V súčasnosti sa čoraz viac ako v minulosti stretávame so živými, neposednými, nezbednými deťmi. Niektoré majú túto diagnózu potvrdenú aj psychológom. Pohyb u nich pociťujeme skôr ako nežiaduci jav, nakoľko tieto deti sú v pohybe neustálom. Dnes už vieme so spomínanou diagnózou bojovať, samozrejme v prospech dieťaťa. Využívame rôzne cviky, ktoré pomáhajú pri problémoch s udržaním rovnováhy, s držaním tela, sústredením. Okrem týchto cvikov si dieťa cvičí stimuláciu mozgu. Lektorky, ktoré s takýmito deťmi pracujú upozorňujú na častú chybu pri práci s hyperaktívnymi deťmi. Spočíva v tom, že dieťa nesmieme nútiť k upokojeniu, nežiadajme od neho, aby sedelo bez pohnutia, pretože to nedokáže.

Energia nahromadená v ich tele musí byť uvoľnená, inak sa môže zhoršiť aj jeho psychický stav. Najčastejšie sa využívajú cviky upriamené:

- a) na rovnováhu – ide o udržanie predmetu na hlave dieťaťa,
 - b) na hojdanie v deke – dieťa zabalíme do deky a s partnerom ho hojdáme, pôsobí to relaxačne, zlepšuje rovnováhu a orientáciu v priestore,
 - c) na hry s využitím hudobných nástrojov – precvičí si motoriku, sústredenie, držanie tela.
- Veľmi účinné pre tieto deti sú masáže chodidiel loptičkou alebo pästou (Derňáková, S., 2011, s. 24).

2.2 Predškolské zariadenia

Telesná výchova v materskej škole

„Cieľom a poslaním telesnej výchovy v materskej škole v zmysle Programu výchovy a vzdelávania detí v materskej škole je zdravý rast a správny psychomotorický vývin dieťaťa“ (Miňová, M., 2003, s. 5).

Do roku 2008 sme v materskej škole rozoznávali päť druhov výchov:

- telesná
- rozumová
- mravná
- pracovná
- estetická

Ako prvú výchovu uvádzame telesnú výchovu, ide o aktívnu pohybovú činnosť dieťaťa. Táto činnosť je uskutočňovaná v záujme starostlivosti o normálny rast a vývoj organizmu dieťaťa predškolského veku a starostlivosti o jeho zdravie. Dieťa sa zdokonaľuje, tak si upevňuje základné a dôležité pohybové návyky. V tejto výchove dochádza aj k formovaniu zmyslu pre rytmus a estetický cit. „Výsledkom pôsobenia telesnej výchovy by mala byť nielen fyzická zdatnosť, pružnosť, ladnosť a pekné držanie tela, ale i poznanie zákonitostí vhodnej životosprávy, spôsobov starostlivosti o zdravie a uvedomené zvyky pravidelnej pohybovej aktivity“ (Opraviľová, E., 1988, 54).

Obsah telesnej výchovy v materskej škole pred reformou 2008 zahŕňal:

Zdravotné cviky – nakoľko majú tieto cviky zdravotný charakter, treba k nim pristupovať zodpovedne. Majú predpísanú presnú polohu patria sem aj relaxačné a dýchacie cvičenia.

Lokomočné pohyby

Chôdza predstavuje základ lokomócie človeka. Je základná pohybová zručnosť človeka. Treba pri nej prihliadať na správne držanie tela, kladenie chodidiel. V publikácii *Pohybový program pre deti materských škôl* sa uvádza „Chôdza je cyklický pohyb, pri ktorom dochádza k opakovaniu stále rovnakých úkonov. Pri chôdzi pracuje aktívne oporno-pohybový aparát. Do činnosti je aktívne zapojených 56% svalstva celého tela. Pri správnej chôdzi dochádza k posilňovaniu chrbtového, brušného a drobného svalstva chodidla, pričom sa formuje správne držanie tela“ (Davidová, 1987/88, In: Miňová, M., 2003, s. 8). Chôdza patrí medzi k základným cvičebným látkam v telesnej výchove v materskej škole.

Beh je ukazovateľom zdatnosti a motorickej vyspelosti dieťaťa. Uskutočňuje sa prostredníctvom hier, kde sa deti učia behu rýchlemu, odvážnemu a technicky správne. Vyznačuje sa letovou fázou a energetickejšou prácou paží. Z fyziologického hľadiska je beh cvičením celého svalstva a vnútorných orgánov. Pri behu na krátke vzdialenosti sa cvičí rýchlosť, beh na dlhšie vzdialenosti je vhodný na precvičovanie vytrvalosti. Pri chôdzi aj pri behu je dôležitá stabilita. (Guziová, 1999, In: Miňová, M., 2003, s. 9).

Pri skoku ide o pohyb pri prekonávaní vzdialenosti (výšky, dĺžky, hĺbky). Posilňuje najmä svalstvo trupu a panvy. Treba zvládnuť energický rozbeh, odraz a mäkký doskok. Rozvíja koordináciu, posilňuje celé telo, no najmä dolné končatiny, svalstvo trupu, panvy a brušné svalstvo. „V programe výchovy a vzdelávania detí v materských školách sa hovorí, že pri skoku je potrebné viesť deti ku koordinovanému využívaniu dynamickej sily nôh, k zapájaniu celého tela pri skoku vpred, vzad a do hĺbky (zoskok). Skokmi máme rozvíjať aj odvahu detí“ (Guziová, 1999, In: Miňová, M., 2003, s. 9).

Lezenie je činnosť, pri ktorej sa do pohybu dostávajú všetky svaly, chrbtica a bedrové kĺby. Okrem cvičenia pohybového aparátu sa pri lezení odbúrava strach a posilňuje sa odvaha. „Lezenie je komplexný pohyb, ktorý účelne zamestnáva celé telo a všetky svalové oblasti a tiež pôsobí na pohyblivosť celej chrbtice. Precvičuje najmä bedrové kĺby“ (Berdychová, 1976, In: Miňová, M., 2003, s. 10). „Toto cvičenie je dôležitou súčasťou telesnej kultúry, pretože kultivuje pohyb človeka, zvyšuje silu, pružnosť, pohyblivosť, učí obratnosti, odvahe a vedie k estetickému vykonaniu pohybu“ (Kolektív, 1963, In: Miňová, M., 2003, s. 10). Plazenie, preliezanie, podliezanie a lezenie je užitočná činnosť pre deti, nakoľko prispieva k spevňovaniu svalov trupu, chrbta, rúk, nôh a napomáha lepšej pohyblivosti chrbta. Autori publikácii o pohybe detí často uvádzajú, že súbor týchto pohybov pomáha rozvíjať aj odvahu a obratnosť, pestuje sa vytrvalosť a posilňuje sa celý organizmus.

Hádzanie a chytanie si zaslúži mimoriadnu pozornosť. Dôraz sa kladie na osvojenie švihy, postavenie nôh, uchopenie ruky prstami, odhad vzdialenosti a priestorovú orientáciu. Hádzanie a chytanie lopty je dôležité sledovať z fyziologického hľadiska. Pri spomínaných činnostiach sa zameriavame na rozvíjanie obratnosti, pohotovosti a rýchlosti, dôležitý je aj odhad vzdialenosti. Zvládnutie týchto úkonov má význam nielen v športe, ale aj v praktickom živote. „Pre pohybový vývoj je zvlášť cenné zdokonalenie zručnosti ruky, ktorá je najdôležitejším pracovným orgánom. Pohybové a psychické vlastnosti, ktoré obranné hádzanie a chytanie predpokladá, sa u dieťaťa predškolského veku iba utvárajú. Z metodických dôvodov preto spočiatku zvlášť nacvičujeme hádzanie a zvlášť chytanie. Až

po osvojení základných pohybových zručností môžeme obe činnosti spojiť“ (Guziová, 1999, In: Miňová, M., 2003, s. 11). Pri nácviku hádzania treba zamestnať obe ruky rovnako, aby sa nestalo, že svalstvo na jednej paži zosilnie viac ako na druhej, čo by mohlo spôsobiť jednostranné držanie tela. Preto je potrebné hádzať oboma rukami. Chytenie je zložitejší pohyb ako hádzanie, dôležité je pri ňom odhadnúť smer letu lopty. „Chytiť letiacu loptu si vyžaduje spoluprácu zrakového a pohybového analyzátora, správny odhad, rýchly postreh, pohotovú reakciu a dokonalé ovládanie svalstva ruky“ (Kolektív, 1963, In: Miňová, M., 2003, s. 12). Ak sú spomínané pohybové aktivity zle nacvičené, veľmi ťažko sa odstraňujú. Zlé návyky sa často stávajú i brzdou v ďalšom rozvoji pohybových aktivít.

Akrobatické cvičenia sú potrebné pre pohotovú menenie polohy a postoja, zdokonalenie rovnováhy. Strieda sa pri nich stoj s chôdzou. Rozvíjajú rýchlosť, obratnosť, dynamickú silu, samostatnosť, pohotovosť a odvahu.

Hudobno-pohybová výchova – učí deti zosúladiť koordinačné pohyby s rytmom, melódiou a hudbou. Pohyb v spojení s hudbou vyvoláva u detí pocit dobrej nálady. Od útleho detstva sa telesný pohyb dieťaťa spája s hudbou. Tieto pohyby dieťa vníma ako zábavné, prispievajú k zdokonaľovaniu a upevňovaniu jeho pohybových návykov. V motivácii rozvíjajú zručnosti pohybových činností a zvyšujú záujem detí. V zborníku *Pohyb a zdravie v hodnotovom systéme ľudí na začiatku nového tisícročia* (Bartošík, J., Šimoník, J., 2000) sa nachádza kapitola s názvom *Podiel hudobno-pohybových činností na rozvoj pohybových schopností u detí predškolského veku*, tu sa dozvedáme, že podľa Kellera má telesná výchova v materskej škole spĺňať špecifické úlohy, ako rozvíjať (kondičné i koordinačné), vypestovať návyk správneho držania tela a potrebu pravidelne športovať. Z uvedenej štúdie vyplýva, že i keď hudobno-pohybové činnosti rozvíjajú viac koordinačné schopnosti, ich uplatňovanie sa odporúča pre lepší rozvoj emocionálnej, psychickej, tvorivej a najmä všestrannej osobnosti dieťaťa (In: Výrostková, J.: *Podiel hudobno-pohybových činností na rozvoj pohybových schopností u detí predškolského veku*, s. 124).

Predplavecká výchova, jej úlohou je vybudovať kladný vzťah k vode, uskutočňuje sa pomocou hier v plytkej vode.

Sánkovanie a lyžovanie sú aktivity vhodné na pobyt v zimnej prírode, majú tiež otužovací význam. Deti sa zoznamujú so snehom prostredníctvom hier.

2.3 Štátny vzdelávací program ISCED 0

„Materské školy patria medzi výchovno-vzdelávacie zariadenia, ktoré zabezpečujú výchovu a vzdelávanie detí v spolupráci s rodinou a so zariadeniami náhradnej rodinnej výchovy, a to v súlade s ich vekovými a individuálnymi osobitosťami. Výchovu a vzdelávanie detí predškolského veku zabezpečujú v zmysle zákona materské školy a špeciálne materské školy. Môžu poskytovať poldennú, celodennú, týždennú alebo nepretržitú výchovnú starostlivosť“ (Regionzilina, 2011).

S účinnosťou od 1 septembra 2009 sa skončila platnosť Programu výchovy a vzdelávania detí v materských školách, ktorý už nie je základným pedagogickým dokumentom materských škôl. Tento program bude slúžiť ako učebný zdroj pre pedagogických zamestnancov materských škôl pri tvorbe plánov výchovno-vzdelávacej činnosti. Do platnosti vstúpil nový program s názvom Štátneho vzdelávacieho programu ISCED 0. Podľa Štátneho vzdelávacieho programu ISCED 0 sa v materskej škole rozvíjajú tieto psychomotorické kompetencie:

„Dieťa na konci predprimárneho vzdelávania:

- používa v činnosti všetky zmysly
- ovláda pohybový aparát a telesné funkcie,
- prejavuje túžbu a ochotu pohybovať sa,
- ovláda základné lokomočné pohyby,
- používa osvojené spôsoby pohybových činností, v nových neznámych, problémových situáciách,
- využíva globálnu motoriku prekonávaním prírodných a umelých prekážok,
- prejavuje grafomotorickú gramotnosť,
- správa sa ohľaduplne k svojmu zdraviu a k zdraviu iných,
- prejavuje pozitívne postoje k zdravému životnému štýlu“ (Štátny vzdelávací program ISCED 0, s. 8).

Vzdelávacie štandardy pozostávajú z obsahových a výkonových štandardov. V obsahových štandardoch sa nachádza obsah, ktorý rešpektuje vývinové potenciality dieťaťa predškolského veku, opiera sa o detskú skúsenosť a poznanie. Výkonové štandardy sú formulované v špecifických cieľoch.

Obsahové a výkonové štandardy v tematickom okruhu JA SOM.

Tabuľka č. 2. Schéma Perceptuálno-motorickej oblasti podľa Štátneho vzdelávacieho systému ISCED 0.

<i>„Perceptuálno- motorická oblasť</i>	
<p><i>Obsahové štandardy</i></p> <p><i>Svalové napätie a dýchanie.</i></p> <p><i>Uplatnenie lateralít v pohybe.</i></p> <p><i>Hrubá motorika.</i></p> <p><i>Rovnováha.</i></p> <p><i>Orientácie v priestore.</i></p> <p><i>Základné lokomočné pohyby (chôdza, beh, skok, lezenie, hádzanie a chytanie).</i></p> <p><i>Základné polohy, postoje a pohyby (stoj, sed, ľah, kľak, atď.).</i></p> <p><i>Manipulácia s náčiním.</i></p> <p><i>Pohyb na náradí.</i></p> <p><i>Pravidlá, rešpektovanie a spolupráca.</i></p> <p><i>Pohyb ako prostriedok upevňovania zdravia.</i></p>	<p><i>Výkonové štandardy</i> <i>(špecifické ciele)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>kontrolovať pri pohybe svalové napätie a dýchanie,</i> - <i>prejaviť v rôznych pohybových činnostiach vlastnú lateralitu,</i> - <i>vedieť udržať rovnováhu</i> - <i>orientovať sa v priestore (vo vzťahu k vlastnej osobe),</i> - <i>ovládať základné lokomočné pohyby,</i> - <i>zaujať rôzne postavenia podľa pokynov,</i> - <i>poznať názvy základných polôh, postojov a pohybov,</i> - <i>napodobňovať pohyb v rôznych podmienkach (s náčiním, na náradí),</i> - <i>pohybovať sa okolo osi vlastného tela (obraty, kotúle)</i> - <i>manipulovať s rôznymi predmetmi, náčiním (rukami, nohami, kolenami, hlavou, zdvíhať, nosiť, podávať, gúľať, pohadzovať, odrážať, kopáť, driblovať, balansovať),</i> - <i>dodržiavať zvolené pravidlá, spolupracovať, rešpektovať ostatných,</i> - <i>zaujať adekvátne postoje k pohybu a športovým aktivitám“</i>

(Štátny vzdelávací program ISCED 0, s. 15).

Súčasťou denného poriadku v materskej škole sú:

- *hry a hrové činnosti,*
- *pohybové a relaxačné cvičenia,*
- *pobyt vonku,*
- *odpočinok,*
- *činnosti zabezpečujúce životosprávu.*

Pohybové a relaxačné cvičenie 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 a patria k vopred plánovaným aktivitám).

Pohybové a relaxačné cvičenia po spánku sú aktivitou na odstránenie mrzutosti detí po spánku, na navodenie dobrej nálady.

Pobyt vonku je každodenná činnosť zameraná na otužovanie organizmu, obsahuje pohybové aktivity detí, vychádzky, edukačné aktivity. V záujme zdravého psychosomatického rozvoja sa neodporúča vynechávať pobyt vonku. Realizuje sa každý deň. Výnimkou, kedy sa nemusí uskutočniť pobyt vonku, 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 dvakrát počas dňa, v dopoludňajších a odpoľudňajších hodinách. Vonku (v parku, na dvore materskej školy, v lese) sa zdokonaľuje pohybová koordinácia trupu a končatín. Dieťaťu necháme dostatok voľnosti a možností na chôdzu, beh, preliezanie, skákanie, hádzanie loptou a iné činnosti, ktoré vychádzajú z osobitných vlastností daného miesta. Ďalšou pohybovou aktivitou praktizovanou v zimnom období v materskej škole môže byť lyžovanie, korčuľovanie, sánkovanie alebo bobovanie. V lete zase plávanie.

Telovýchovnou chvíľkou môžeme nazvať krátku pohybovú aktivitu na vyplnenie voľných chvíľ, uplatňujú sa zdravotné cviky a emocionálne tanečné hry.

3 ŽIVOTNÝ ŠTÝL DETÍ

„V predškolskom veku dochádza k formovaniu jedinca, ktoré môže mať celoživotný dosah. Častokrát sa absencia správne orientovanej výchovy prejaví negatívnym spôsobom v neskoršom období, keď je potrebné vynaložiť oveľa viac úsilia na „dobehtutie“ zameškaného z predchádzajúcich vývinových období. Popri iných, životne dôležitých zručnostiach a návykoch, ktoré sa v uvedenom veku formujú, je potrebné upriamovať pozornosť aj na rozvoj pohybových zručností, návykov a postojov k vlastnému zdraviu“ (Ondrejková, A. – Gubricová, J., 2008, s. 34). Spôsoby na podporu telesnej aktivity sú rôzne. Športové potreby musia byť prispôsobené potrebám, životnému štýlu, záujmom dieťaťa. Vo veľkej miere závisia od rodiny, priateľov, práce a hlavne od školy dieťaťa. Škola je inštitúciou, kde v rámci telesnej výchovy môže dieťa získať pozitívny vzťah k pohybu prostredníctvom pedagógov. Propagácia zdravého životného štýlu by mala byť súčasťou celého vyučovacieho procesu. M. Bašková s kolektívom rozpracovala vo svojej publikácii *Výchova k zdraviu* (Bašková, M. a kol., 2009) v rámci primárnej prevencie cvičenia na jednotlivé systémy tela.

Kostrový systém - zvýšenie svalovej sily, zvýšenie svalového tonusu, zväčšenie svalovej sily, zvýšená svalová vytrvalosť, zvýšená ohybnosť v kĺboch.

Srdcovocievny systém - znížený pulz počas odpočinku i námahy, zníženie systolického a diastolického tlaku krvi.

Dýchací systém - zvýšenie vitálnej aj funkčnej kapacity pľúc pri námahe aj v pokoji.

Metabolizmus a výživa - celkové zníženie množstva telesného tuku a zlepšenie jeho regulácie.

Vylučovanie – zvýšená funkčnosť gastrointestinálneho systému.

Sociálne, citové a intelektuálne výhody – zníženie nervového napätia pri strese, zníženie sklonu k depresii, zvýšená schopnosť vyrovnávať sa so stresom, lepšia kvalita spánku, zlepšenie pracovnej výkonnosti (Bašková, M. a kol. 2009, s. 211).

Zdravé dieťa doma:

- vytvorte dieťaťu priestor pre jeho mnohostranné vyžitie (vhodné pre jeho vek),
- zaveďte doma pravidelný režim pohybových aktivít,
- hľadajte možnosti pohybu v každodenných činnostiach (schody namiesto výťahu, bicykel namiesto auta),
- buďte hlavným a najlepším príkladom pre vaše dieťa (deti majú úžasnú

pozorovaciú schopnosť),

- robte z toho zábavu a nie dril, berte to s nadhľadom, aj malé úspechy sú úspechy.

3.1 Živospráva

V súčasnosti v našom jedálnom lístku prevládajú sladké jedlá, tučné mäsa, biele pečivo a iné múčne jedlá. Naopak, chýba v ňom ovocie a zeleniny, chudé a ľahko stráviteľné mäsa. Deti by mali dostatočne často jesť. Ich strava musí byť pestrá, vhodne upravená. Akokoľvek by sme však stravou chceli prispieť k zdravému vývoju dieťaťa, bez fyzickej aktivity sa nám to nepodarí. Zo začiatku musíme deti k aktívnemu pohybu nabádať, neskôr si naň zvyknú. Na nás dospelých zostáva vyriešiť problém kedy, kde a ako cvičiť. Na správny postup treba dbať hlavne u obéznych detí, ich aktívnu pohybovú činnosť zvyšovať pomaly, aby sa na ňu vedel organizmus adaptovať.

U dieťaťa môže byť pohybová aktivita vykonávaná:

1. v školskom prostredí, na telesnej výchove
2. v domácom prostredí, v jeho voľnom čase
3. počas cesty zo školy a do školy- chôdza, beh.

V školách v Hlohovci a v Bratislave sa rozbehol projekt Go Fit, ktorého cieľom je zvýšiť povedomie o zdravom životnom štýle a motivovať deti k zdravému stravovaniu a pravidelnej pohybovej aktivite. Súčasťou projektu sú aj vzdelávacie materiály pre deti, ich rodičov a pedagógov. Detské verzie materiálov sú vytvorené hravou a pre deti príťažlivou formou. Obsahujú základné rady týkajúce sa zdravého životného štýlu i odporúčania pre pravidelný pohyb. Projekt je pod záštitou Silvie Gašparovičovej je realizovaný aj vďaka odbornej spolupráci s Poradňou zdravia pri bratislavskom Regionálnom úrade verejného zdravotníctva a Poradenským centrom podpory zdravia pri Regionálnom úrade verejného zdravotníctva so sídlom v Trnave (Trnava.sme, 2011).

3.2 Obezita

„Priятие zdravého spôsobu stravovania a zvýšenie fyzickej aktivity vedú k zníženiu rozvoja civilizačných ochorení vo všetkých vekových skupinách. Obezita nie je iba kozmetická vada a estetický problém, ale je to závažné ochorenie s ešte vážnejšími

následkami. Má dokonca svoje označenie v Medzinárodnej klasifikácii chorôb – E66“ (Bedekerzdravia, 2011).

V publikácii *Obezita v detském věku* autorky charakterizujú detské zdravie tak, ako je chápané v Medzinárodnej pediatrickej spoločnosti „*Za zdravie pokladáme stav, v ktorom dieťa najlepšie využíva svoje dedičné vlohy a najvhodnejšie sa prispôsobuje prostrediu, v ktorom sa musí vyvíjať. Z toho vyplýva výskum normálneho dieťaťa a jeho vývoj po oplodnení, jeho duševného, citového a telesného prosperovania, rodinného a sociálneho prostredia, v ktorom dieťa žije*“ (Lisá, L. – Kňourková, M. – Drozdová, V., 1990, s. 23). Z uvedeného vyplýva, že zdravie nemožno chápať ako daný stav, ale ako proces, ktorý sa vplyvom spomínaných faktorov neustále mení.

Tuk je v tele človeka uložený v podkožnom väzive a vo vnútri tela okolo orgánov. Najviac sa ho nachádza na bruchu, zadku, stehnách a ramenách. V jeho rozložení sú rozdiely medzi mužom a ženou, čo pozorujeme i na vonkajšom vzhľade pohlaví. Ženské telo je viac zaoblené než mužské. Časť tuku, ktorú prijmem prostredníctvom potravy je premenená na energiu, časť zostáva v tele a predstavuje zásobáreň energie. Tuk predstavuje tiež tepelnú izolačnú vrstvu. Podiel tukovej zložky v organizme sa mení behom ontogenetického vývoja, najpruďšie sa zvyšuje v priebehu prvého roku života. Do šiesteho roku života pozorujeme zase znižovanie podielu tuku v tele. V tomto veku dosahuje minimum. V období mladšieho školského veku sa zase zvyšuje. Zaujímavý je podiel tuku v období puberty. U chlapcov sa podiel tuku znižuje, na druhej strane narastá podiel svalovej hmoty. U dievčat, na začiatku puberty pozorujeme mierny pokles tukovej hmoty, no postupne sa jeho obsah zvyšuje. Tieto procesy súvisia s prípravou tela na biologickú funkciu tehotenstva a laktáciu. Obézne deti máme aj ženského aj mužského pohlavia. V starobe tuk v tele zase ubúda. Na meranie hrúbky podkožného tuku používame meradlo s názvom kaliper, s ktorým meriame hrúbku tuku na kožných riasach. Ak chceme zistiť, či je hmotnosť jedinca v norme, môžeme použiť vzorec na výpočet nadváhy, v ktorom dávame do pomeru hmotnosť človeka v kilogramoch a jeho výšku v metroch, ktorú umocníme na druhú:

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnosť (kg)}}{\text{výška (m)}^2}$$

Tabuľka č. 3. Normálnej telesnej hmotnosti vzhľadom k veku dieťaťa podľa J. Machovej, 2009.

„Vek/roky	<i>chlapci</i>			<i>dievčatá</i>		
	<i>1. stupeň</i>	<i>2. stupeň</i>	<i>3. stupeň</i>	<i>1. stupeň</i>	<i>2. stupeň</i>	<i>3. stupeň</i>
6,0-6,99	19,6-24,8	24,9-28,8	nad 28,8	19,7-24,8	24,9-28,6	nad 28,6
7,0-7,99	20,2-25,0	25,1-29,2	nad 29,2	20,6-24,6	24,7-28,8	nad 28,8
8,0-8,99	21,1-25,3	25,4-30,4	nad 30,4	21,5-24,4	24,5-28,8	nad 28,8
9,0-9,99	22,2-25,7	25,8-30,5	nad 30,5	22,4-25,2	25,3-29,4	nad 29,4
10,0-10,99	23,3-26,2	26,3-30,9	nad 30,9	23,1-25,7	25,8-30,0	nad 30,0
11,0-11,99	24,3-27,0	27,1-32,0	nad 32,0	24,2-26,3	26,4-31,4	nad 31,4“

(Machová, J., 2009, s. 220).

Ak sa chceme obezite u detí vyhnúť, musíme najskôr poznať normálnu telesnú hmotnosť. To dosiahneme vypočítaním spomínaného Body Mass Indexu. Jej pravidelným kontrolovaním môžeme predísť k nárastu telesnej hmotnosti. Nemali by sme podceňovať ani stravovanie. Jedlo počas dňa treba deťom rozdeliť do piatich porcií. Deti by sme mali chrániť pred nárazovým jedením a prejedaním. V ich potrave treba znížiť príjem tukov a cukrov, na druhej strane by sme im mali zabezpečiť optimálny prísun vlákniny. Nesmieme zabudnúť na pravidelnú telesnú aktivitu. Ak nemáme vo svojom okolí dostatok možností na rozvoj športov, deťom postačí aj chôdza, jazda na bicykli alebo plávanie.

Prevenca vzniku obezity sa začína už počas tehotenstva, pretože základy mnohých chorôb, vrátane obezity sa formujú už počas vnútromaternicového vývoja. Po narodení je najlepšou prevenciou mnohých chorôb, vrátane obezity dojčenie.

Postup pri zisťovaní obezity dieťaťa:

1. určite vekovú skupinu, do ktorej patrí vaše dieťa,
2. vypočítajte hodnotu BMI podľa vyššie uvedeného vzťahu,
3. porovnajte takto získanú hodnotu BMI s hraničnými hodnotami BMI uvedenými v tabuľke.

Svetová zdravotnícka organizácia považuje obezitu za chronické ochorenie. Táto choroba prispieva k ďalším chorobám a výrazne skracuje život. Autori knihy *Výchova ke zdraví* (Kubátová, D. – Machová, J. a kol., 2009) rozdeľujú zdravotné komplikácie vznikajúce pri obezite na mechanické a metabolické.

Mechanické komplikácie spôsobujú:

- veľké zaťaženie kĺbov,
- zaťaženie šliach,
- dýchacie problémy.

Metabolické komplikácie spôsobujú:

- diabetes II. typu,
- zvýšený krvný tlak,
- kardiovaskulárne ochorenie,
- zvýšená hladina cholesterolu v krvi (Kubátová, D. – Machová, J., 2009, s. 221).

„Obezita často vzniká v prostredí technicky dobe vybavenom, mechanizovanom, ktoré vedie k sedavému štýlu života bez veľkej námahy. Medzi odborníkmi začína prevládať názor, že príčinou je skôr nedostatok fyzickej aktivity než nadbytok potravy. Isté však je, že bez jedla obezita vzniknúť nemôže“ (Kubátová, D. – Machová, J. a kol., 2009, s. 222).

U detí sú príčiny nadváhy rovnaké ako u dospelých. Okrem príjmu energeticky bohatej stravy a nedostatku pohybu je jej príčinou i nepravidelné a nevhodné stravovanie. Veľa detí ráno neraňajkuje, prvé jedlo dňa jedia v školskej jedálni. A keď im v jedálni obed nechutí, nahradia ho šalátmi, sušienkami a sladkými nápojmi. Keď si zoberieme do úvahy, že dieťa sedí celé hodiny v škole takmer bez pohybu, po príchode domov si sadne k úlohám a potom k televízii či počítaču, niet divu, že jeho váha prudko narastá. Iba malá časť detí sa venuje okrem školských pohybových aktivít aj mimoškolskej športovej činnosti, najmä obézne deti sa jej vyhýbajú. Takéto deti sa buď za svoju obezitu hanbia a stiahnu sa do úzadia, alebo sa snažia spraviť zo svojej obezity predmet obdivu. Riziko detskej obezity však môže pretrvať až do dospelosti. V publikácii *Výchova ke zdraví* (Kubátová, D. – Machová, J. a kol., 2009) autori uvádzajú, že takýchto prípadov je až 80%. Zo štatistík vieme, že väčšina obéznych detí na Slovensku trpí exogénnou obezitou. Je to druh obezity, ktorej vznik podmieňujú nesprávne stravovacie návyky a nedostatok pohybu v kombinácii s genetickými faktormi. Výskumy hovoria, že ak je jeden z rodičov dieťaťa obézny, riziko vzniku obezity u potomka je trojnásobné. V prípade, že sú obézni obaja rodičia, ich dieťaťu hrozí obezita až desaťnásobne viac než deťom neobéznych rodičov. Samozrejme, obezita súvisí najmä so životným štýlom a návykmi dieťaťa, ktoré vo veľkej miere preberá práve od svojich rodičov a ľudí, s ktorými býva v jednej domácnosti. Až štyri z piatich obéznych detí majú nadváhu aj v dospelosti. Je to alarmujúca informácia. Iba v piatich percentách detskej populácie ide o fyzické príčiny

vzniku obezity – endokrinné dysfunkcie, poškodenia mozgu alebo dedičné ochorenia (Lazárová, M., 2008).

Obezita môže u detí spôsobiť:

- záťaž na rastúcu kostru (chrbticu a dolné končatiny),
- okrúhly zadok,
- veľkú bedrovú lordózu, skoliotické vybočenie chrbtice do strany,
- vybočené kolená a plochú nohu,
- rozšírenie žíl na dolných končatinách (varixy),
- žlčové kamene,
- vysoký krvný tlak.

Musíme uvedomiť fakt, že dieťa sa nenarodí obézne, ale ako píše mnohí odborníci, stáva sa ním v priebehu svojho vývoja. Rozhodujúce sú vplyvy dedičnosti, pôsobenie rodiny, psychosociálne a kultúrne podmienky, v ktorých žije. Najviac prípadov obezity spôsobujú dva faktory. Prvým je nadmerný príjem potravy, druhým je nedostatočný pohyb. Často dochádza k nesprávnemu spôsobu života nielen u dieťaťa samotného, ale u celej jeho rodiny. Preto pri liečbe obézneho dieťaťa treba dbať na liečbu celej rodiny – súrodencov, rodičov, starých rodičov. Obezitou detí sa zaoberala skupina autoriek L. Lisá, M. Kňourková a V. Drozdová. V ich knihe *Obezita v detském věku* (1990) sa venujú spomínanej problematike z viacerých hľadísk.

K hlavným terapeutickým zásahom sa pri nadváhe zaraďuje:

- a) úprava výživy a životosprávy,
- b) fyzická aktivita,
- c) výnimočne medikamentózna liečba.

Základnou príčinou obezity je nepomer medzi prijatou a vydanou energiou. Zjednodušene povedané, ide o vysoký príjem potravy a nedostatočný telesný pohyb. Telesná bilancia tak zostáva nevyrovnaná, čo má za následok naberanie telesnej hmotnosti, obezitu. Chuť do jedla je riadená jedným z častí mozgu, hypotalamom (hypotalamus- šedá hmota mozgu). Práve v ňom sa nachádzajú centrá, ktoré riadia príjem jedla, tekutín a okrem iného aj spánok. Mnoho detí (bez toho, aby si to vôbec uvedomovali) si vybíja svoju energiu hltavým jedením. Jedia tak, že jedlo poriadne neprežujú, do tráviaceho traktu sa im dostáva veľké množstvo nepožutého, alebo zle požutého jedla. Keď si porovnáme takéto jedenie s brblavým jedením iných detí, nasýtia sa za rovnaký čas ako ostatní, zjedia menšie množstvo jedla, dostatočne ho prežujú a výsledok, sú chudé. Autori knihy *Útok proti obezite* (Šonka, J. – Doležalová, J. – Žbirková, A., 1991) sa vyjadrujú aj o prejedaní

a odmietaní potravy u detí, ktoré môže mať až tragický dosah na zdravie dieťaťa. Prejedanie a následné zvracanie nazývame mentálna anorexia. Prekrmovanie môže byť však aj nútené, často ho praktizujú rodičia, ktorí nechcú mať svoje dieťa chudé, ale naopak bacuľaté, chcú, aby dobre vyzeralo. Za veľkú chybu považujeme aj odmeňovanie detí za úspechy sladkosťami. Samozrejme, odmeňovanie je na svojom mieste, ale rodič by si mal dobre zvážiť, čím odmeniť, aby to bolo aj v záujme zdravie dieťaťa.

Ak nechceme mať pretučnené dieťa, musíme dodržiavať niekoľko podstatných zásad: neupokojuvať dieťa sladkosťami, sladenými nápojmi, nadávať mu jedlá s vysokým obsahom tuku (hranolčky), nabádať ho k pohybu (ak sa mu nechce, pohybujte sa s ním), nenútiť dieťa zjesť všetko jedlo na tanieri, nechať dieťa jesť samé (zje tak menej, ako keby sme ho krmili a zasýti sa rovnako), dbať na zdravú stravu všetkých členov rodiny (dieťa chce jesť to, čo jedia jeho súrodenci, rodičia). Musíme naučiť dieťa vnímať pocity, ktoré jedlo vyvoláva, dieťa si má vážiť jedlo (neplytvať ním, veľa detí vo svete hladuje), ak mu nechutí jesť, nenútiť ho za každú cenu do jedenia. Musí si uvedomiť aj to, že jedlo nie je hračka, s jedlom sa nehrať, potrebné je dať dieťaťu možnosť spoznať hlad.

Fyzická aktivita môže mať mnohé pozitívne vplyvy na zdravie mladých ľudí a na ich duševnú pohodu. Kolektív autorov pod vedením P. Šimurka v publikácii *Primárna prevencia srdcovo-cievnych ochorení v detskom veku* (Šimurka, P. a kol., 2005), uvádza nasledovné vplyvy:

- „zvyšuje sa subjektívny pocit zdravia, redukuje symptómy úzkosti a depresie,
- upevňuje sebaúctu (hlavne v problémových skupinách detí),
- ovplyvňuje morálku a sociálny rozvoj,
- prispieva k utvoreniu a udržaniu zdravej kostry, svalstva a kĺbov,
- redukuje nadváhu a obezitu,
- je prevenciou rizikových faktorov chronických ochorení,
- *modely získané v detstve sa prenášajú aj do ďalšieho života*“ (Šimurka, P. a kol., 2005, s. 79).

Okrem zdravotných rizík obezity, ktoré sme si spomínali, obezita so sebou prináša aj iné riziká. Najhorším rizikom je sociálna izolácia dieťaťa. Možno aj z vlastných skúseností vieme, že obézne deti často kolektív odmieta. Tieto deti si nevedia nájsť priateľov, sú považované za lenivé a zlomyseľné. No tieto deti trpia aj v kruhu svojej rodiny, pretože niektorí rodičia majú nepekny zvyk svoje obézne dieťa odmalička ponižovať, oslovovať ho výrazmi buchta, nešika, súrodenci aj nenažranec, tučibomba, pupkáč. Sociálna diskriminácia obéznych detí začína už v škôlke a vekom sa stupňuje.

Tučné deti bývajú často terčom výsmechu. Výsmech zo strany rodiny a kamarátov máva veľmi zlý dopad na ich zdravý duševný vývoj. Obézne dieťa sa od svojich rovesníkov líši nielen vzhľadom, ale aj pohybovými schopnosťami, čo u neho vďaka výsmechu vyvoláva pocity menejcennosti. Dievčatá sa preto často uzatvárajú do seba, sú precitlivené a pasívne, čím svoju izoláciu nedobrovoľne prehľbujú ešte viac. Chlapci mnohokrát reagujú na slovné útoky okolia neprimeranou agresivitou. Takto ponižované dieťa potláča svoje pocity smútku súvisiace s výsmechom, šikanovaním alebo vyčlenením z kolektívu rovesníkov. Treba si však uvedomiť, že dopady na jeho psychický vývoj môžu byť veľmi vážne. Výsledkom psychického tlaku bývajú neurotické prejavy detí, ktoré môžu neskôr prerásť do vážnejších porúch správania. Najhoršie znášajú ponižovanie kvôli obezite deti v období dospievania, kedy je ich sebadomie nízke, nevedia sa sami obrániť, tak pasívne prijímajú názory a urážky svojho okolia (Lisá, L. – Kňourková, M. – Drozdová, 1984, s. 110).

Spolupráca materskej školy a rodičov pri ochrane zdravia dieťaťa

„Predškolská výchova môže plniť svoju závažnú úlohu len v úzkej spolupráci s rodinou. Rodina má na dieťa práve v tomto období rozhodujúci vplyv. Hrá v živote dieťaťa predškolského veku ťažko zastupiteľnú úlohu. Je najprirodzenejším životným prostredím, v ktorom sa môže dieťa dobre vyvíjať. Medzi dieťaťom a jeho najbližšími sa v rodine vytvára hlboký citový vzťah“ (Franková, R., 2011, s. 40). Kladné rodinné zázemie pôsobí aj na deti pozitívne, naopak negatívne rodinné pomery, rozvrátené rodiny zanechávajú na psychickej a aj fyzickej stránke dieťaťa stopy. Pre zdravý vývoj dieťaťa je podstatné, aby vyrastalo vo funkčnej rodine. Dôležitú úlohu okrem rodiny zohráva aj inštitúcia, v ktorej trávi dieťa podstatnú časť pracovného dňa, je ňou materská škola. Pre deti aj pre rodičov sú dôležité také materské školy, ktoré umožňujú rodičom účasť na výchovno-vzdelávacom procese. Umožní rodičom poznať jej výchovný štýl, práve jeho dôkladným poznaním môžu rodičia aj doma nadviazať na tento štýl. *„Z predškolského vývojového obdobia, z postavenia rodiny a predškolského zariadenia v živote dieťaťa vyplýva, že súlad, jednota a telesná nadväznosť výchovného pôsobenia materskej školy a rodiny, vytvára optimálne podmienky a predpoklady výchovno-vzdelávacej práce s dieťaťom zameranej na ochranu a podporu zdravia“* (Franková, R., 2011, s. 41).

3.3 Voľný čas detí

„Voľný čas je časť mimopracovného času, ktorá ostáva po vykonaní nevyhnutných činností (spánku, jedenia, cestovania do zamestnania, práce v domácnosti a pod.) a ktorú človek využíva na regeneráciu svojich síl, na svoj duševný a telesný rozvoj. Vo voľnom čase sa realizuje učenie a sebazvedelávanie, uspokojujú sa kultúrne potreby (čítanie, návštevy divadiel, múzeí, kín a pod.), uskutočňuje sa verejno-politická aktivita, starostlivosť o deti, stretnutia s priateľmi, pasívny odpočinok atď.“ (Wikipédia, 2011). V pedagogickej praxi sa treba na voľný čas detí pozeráť z hľadiska rozvoja ich osobnosti. Často sa stáva, že deti majú viac voľného času, ako potrebujú a preto svoju pozornosť venujú nevhodnej zábave. Mnohí rodičia riešia túto situáciu tak, že deti zamestnajú v najvyššej miere v škole a aj doma. Mnohé pozorovania a priama práca s deťmi dokazujú, že pri pohybovej aktivite ide nielen o vývoj telesnej stránky dieťaťa, ale aj o duševný vývoj. Dieťa sa postupne premieňa na dospelého človeka a pre túto premenu je podstatným prvkom práve hra. Keď zoberieme do úvahy malé dieťa do štvrtého roku života, jeho pohyb je značne obmedzený, nakoľko ešte nemá dostatočne vyvinutú kostrovú a svalovú sústavu. Pozorujeme u neho jednoduché pohyby, neskôr opakované pohyby s hračkou. Podstatnú úlohu zohráva dospelý, slúži ako vzor pre napodobňovanie. „Z telovýchovného hľadiska sú pochopiteľne najdôležitejšie hry s výdatným pohybom. V nich si deti v najcitlivejších obdobiach svojho vývinu rozvíjajú pohyblivosť, rýchlosť reagovania, rýchlosť behu pri zmene smeru, ale aj základné koordinačné schopnosti pre obratnosť pri lezení, nosení, udržiavaní rovnováhy i techniku skákania, chytania a hádzania lopty, triafania, ktoré súvisia s orientačnými a rytmickými schopnosťami“ (Rovný, M. – Kabáčová, B. – Granec, K., 1988, s. 34).

Činnosti, ktoré sú obsahom voľného času detí:

1. „duševná a telesná rekreácia (telovýchovné a športové činnosti, vychádzky, výlety, prechádzky v prírode na čerstvom vzduchu, čítanie, počúvanie hudby, spánok...),
2. zábavy, rozptýlenie z nudy a jednotvárnosti (hry a zábava doma a vonku, prizvanie sa športovým stretnutiam, zábava so zvieratami...),
3. činnosti slúžiace na ďalšie vzdelávanie, upokojuvanie a rozvoj záujmov, schopností, nadania a talentov (ide o činnosti, ktoré nevyžadujú rodičia ani škola, dieťa ich koná dobrovoľne),

4. *dobrovoľná spoločenská činnosť a účasť na spoločenskom dianí (činnosti spojené s priateľstvom detí, návštevy mimo rodiny, brigády, verejnoprospešná činnosť...,)*
5. *časové straty spojené s trávením voľného času“ (Brindza, J., 1984, s. 33).*

A ako je to s voľným časom detí v praxi?

Deti trávajú najviac voľného času s mamami, menej s otcami. Rodičia s nimi najčastejšie pozerajú video alebo televíziu. Druhou najčastejšou činnosťou vo voľnom čase detí je čítanie rozprávok. *„Spoločný pohyb je v uvedenom poradovníku až na siedmom mieste, snáď iba prechádzky sú častejšie a z tých vieme, že k uspokojeniu detskej potreby a túžby po pohybu majú väčšinou ďaleko. Pritom väčšina z nás dospelých vie, že je treba deťom v najmladšom veku pohyb dopriať i sprostredkovať ho prakticky: liezť po preliezačkách, behať s deťmi za loptou, jazdiť na bicykli, chodiť s nimi plávať, sánkovať, lyžovať a korčuľovať“ (Dvořáková, A., 2009, s. 19).*

ZÁVER

Cieľom našej bakalárskej práce bolo zosyntetizovať poznatky získané štúdiom odbornej literatúry, zaoberajúcej sa nami vytýčenými pojmami: pohyb, pohybová aktivita, hra v spojení s predškolským vekom.

Pri sumarizácii poznatkov sme dospeli k názoru, že potreba pohybu je nielen potrebou, ale predovšetkým nutnosťou, ktorá má byť zaradovaná nielen do pobytu v materskej škole, ale tiež má byť základom väčšiny činností, ktoré sú výplňou voľného času dieťaťa predškolského veku.

V materskej škole sú pohybové aktivity predpísané a ukotvené v Štátnom vzdelávacom programe ISCED 0, v ktorom je telesná výchova zaradená v perceptuálno-motorickej oblasti. V starom vzdelávacom systéme sa nachádzala vo výchovnej zložke. V tomto systéme sú pohybové aktivity zaradené v súvislosti s organizačnou formou denného poriadku, samozrejme so zreteľom na vekovú skupinu dieťaťa.

Zdôrazňujeme postavenie jednotlivých faktorov, ktoré pôsobia a zároveň aj ovplyvňujú životný štýl detí, ako potenciál rodiny a predškolské zariadenia pri formovaní vzťahu k pohybovým aktivitám.

Jedným z najdôležitejších ukazovateľov životného štýlu je spôsob využívania voľného času, akým spôsobom deti predškolského veku trávia svoj voľný čas.

Ako sme zistili, pohyb a s ním spojené aktivity majú pozitívny vplyv na zdravý rast dieťaťa, sú výsledkom viacerých faktorov biologických a sociálnych. Za základ považujeme učiť, respektíve viesť deti už od útleho detstva k aktívnemu pohybu, aby sa pre deti stal súčasťou ich životného štýlu. Jednou z najdôležitejších zásad pre zdravý a správny životný štýl je aktívny pohyb. Deti sú schopné sa pohybovať dlhú dobu a to bez príznakov únavy, pretože pohybová aktivita je pre deti predškolského veku veľkou radosťou. Túto skutočnosť podceňujú najmä rodičia, ktorí pod váhou rýchleho pracovného tempa zabúdajú, že ich dieťa potrebuje pravidelný aktívny pohyb a po príchode z materskej školy usádzajú svoje dieťa pred televízor alebo počítač. Fyzická zdatnosť týchto detí je potom na veľmi zlej úrovni, je výsledkom pasívneho prístupu zo strany rodičov k spomínanej problematike. Tento vplyv sa neprejavuje len v oblasti pohybovej, ale aj v oblasti stravovania, ktoré je tiež súčasťou životného štýlu detí. Spolupôsobením spomínaných činiteľov dochádza k celosvetovo obávanej a najrozšírenejšej chorobe obezite. Ak teda chceme odstrániť negatívne faktory životného štýlu detí, mali by sme sa

zamerat' predovšetkým na faktory vyplývajúce zo životného režimu rodiny. Ak chceme naučiť dieťa správne pohybovému a stravovaciemu režimu, je potrebné, aby videlo príklad (dieťa potrebuje vzory). Najlepším a jedným z najvhodnejších vzorov pre dieťa sú práve rodičia, ktorí s deťmi trávajú aj ich voľný čas. Preto by sa mali mnohí rodičia zamyslieť nad otázkou, ako tráviť voľný čas s deťmi. Tiež by si mali uvedomiť, že deti predškolského veku si nevedia vytvárať podmienky k tomu, aby sa pohybová aktivita stala súčasťou ich životného štýlu.

POUŽITÁ LITERATÚRA

- BARÁTH, L. – HALMOVÁ, N. – ŠIMONEK, J. 2004. *Úvod do štúdia telesnej výchovy*. 1. vyd. Nitra : UKF, 122 s. ISBN 80-969168-2-3
- BAŠKOVÁ, M. a kol. 2009. *Výchova k zdraviu*. Martin : Osveta, 226 s. ISBN 798-80-8063-320-2
- BRINDZA, J. 1984. *Deti a ich voľný čas*. Bratislava : Smena, 87 s.
- DERNÁKOVÁ, S. 2011. *Máte doma nezbedníka?* In: *Báječná žena*. ISSN 1336-5614, roč. 8, č. 4. s. 24 – 25
- DROZDOVÁ, V. – KŇOURKOVÁ, M. – LISÁ, L. 1984. *Obezita v detském věku*. Praha : Avicenum, 143 s.
- DVOŘÁKOVÁ, D. 2009. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Velké Bílovice : TeMi CZ, 122 s. ISBN 978-80-87156-26-1
- FRANKOVÁ, R. 2001. *Zdravotné cviky s riekankou v materskej škole*. Prešov : Rokus, 51 s. ISBN 80-89055-09-5
- GRANEC, K. – KABÁČOVÁ, B. – ROVNÝ, M. 1988. *Pohybové hry detí predškolského veku*. Bratislava : SPN, 208 s.
- GUZIOVÁ, K. 1999. *Program výchovy a vzdelávania detí v materských školách*. Bratislava: MŠ SR. ISBN 80-967721-1-2
- KUBÁTOVÁ, D. – MACHOVÁ, J. a kol. 2009. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a.s., 291 s. ISBN 978-80-247-2715-8

LABUDOVÁ, J. – RAMACSAJ, L. 1998. *Východiská k optimalizácii pohybových programov obyvateľov SR*. Bratislava : Univerzita Komenského, 82 s. ISBN 80-233-1365-3

MINAROVJECH, V. 1988. *Pohybom k aktívnemu zdraviu*. 1. vyd. Bratislava : Šport, 156 s.

MIŇOVÁ, M. 2003. *Pohybový program pre deti materských škôl*. Prešov : Rokus, 50 s. ISBN 80-89055-33-3

MIŠURCOVÁ, V. a kol. 1966. *Základy telesnej výchovy*. 1. vyd. Praha : SPN, 258 s.

ONDREJOVÁ, D. 2004/05. *Integrácia pohybovo-rekreačného programu do tematického plánovania pre 2- až 4-ročné deti*. Predškolská výchova. ISSN 0032-7220, roč. 59, č. 3. s. 36 – 38

OPRAVILOVÁ, E. 1988, *Dieťa sa hrá a spoznáva svet*. Bratislava : SPN, 179 s.

ROVNÝ, D. – ZDEŇEK, D. 1982. *Pohybové hry*. 2. vyd. Martin : SPN, 205 s.

SAILEROVÁ, E. 1996. *Telesná výchova*. Nitra : Pedagogická fakulta, 250 s. ISBN 80-8050-020-7

ŠÝKORA, S. 1989. *Základy telovýchovného procesu*. 1. vyd. Bratislava : Šport, 160 s. ISBN 80-7096-009-4

ŠIMURKA, P. a kol. 2005. *Primárna prevencia srdcovo-cievnych ochorení v detskom veku*. Banská Bystrica : Ministerstvo zdravotníctva, 45 s.

ŠONKA, J. – DOLEŽALOVÁ, J. – ŽBIRKOVÁ, A. 1991. *Útok proti obezite*. Bratislava : Šport, 134 s. ISBN 80-7096-135-X

ŠTÁTNY VZDELÁVACÍ PROGRAM ISCED - 0- predprimárne vzdelávanie. 2008. Ministerstvo školstva SR: Štátny pedagogický ústav, ISBN 978-80-969407-5-2

VANĚK, M. a kol. 1980. *Psychologie športu*. 1. vyd. Praha : SPN. 184 s.

VYRÓSTKOVÁ, J. 2000. Podiel hudobno-pohybových činností na rozvoj pohybových schopností u detí predškolského veku. In BARTOŠÍK, J. – ŠIMONEK, J. *Pohyb a zdravie v hodnotovom systéme ľudí na začiatku nového tisícročia*. Nitra : Univerzita Konštantína Filozofa, ISBN 80-8050-320-4, s. 124-127

POUŽITÉ ELEKTRONICKÉ ZDROJE

HALMOVÁ, N. – ŠIMONEK, J. – VIESOVÁ, M. *Pohyb hrou*. [online]. [cit. 2010.20.12.]

Dostupné na internete:

http://www.atpublishing.sk/ukazky/pohyb_hrou.pdf

ILAVSKÁ, A. *Obezita u detí*. [online]. [cit. 2010.20.12.]

Dostupné na internete:

<http://www.bedekerzdravia.sk/?main=article&id=43>

LAZÁROVÁ, M. 2008. *Pozor na obezitu detí!* [online]. [cit. 2010.16.11.]

Dostupné na internete:

<http://www.zzz.sk/?clanok=4550>

Maya, 2010. *Ved'me deti k športu a pohybu!* [online]. [cit. 2011.12.1.]

Dostupné na internete:

<http://www.najmama.sk/clanok/225345/vedme-deti-k-sportu-a-pohybu/>

ZUSKOVÁ, K. 2008. *Deti a šport z psychologickkej stránky*. [online]. [cit. 2011.14.1]

Dostupné na internete:

<http://www.sportcenter.sk/sportmagazine/?q=sk/node/29>

Štátny vzdelávací program, ISCED - predprimárne vzdelávanie [online]. [cit. 2010.03.12.]

Dostupné na internete:

<http://www.minedu.sk/index.php?lang=sk&rootId=2319>

<http://www.zdrava5.sk/zdravy-zivotny-styl/pohybom-ku-zdraviu> [online]. [cit. 2010.03.12]

<http://trnava.sme.sk/c/5653106/projekt-go-fit-chce-motivovat-deti-k-zdravemu-zivotnemu-stylu.html> [online]. [cit. 2011.10.01.]

<http://www.brumik.sk/mamincina-poradna/vyvoj-a-pohyb-predskolaka/> [online]. [cit. 2011.01.02.]

http://www.antiskola.eu/a_data_files/fakulta_70/dokument_6282/obsah/te12.htm [online]. [cit. 2011.01.02]

http://sk.wikipedia.org/wiki/Vo%C4%BEn%C3%BD_%C4%8Das [online]. [cit. 2011.03.02.]

http://www.governance.sk/assets/files/publikacie_nsvp_kapitola2.pdf [online]. [cit. 2011.04.03.]

<http://www.regionzilina.sk/showdoc.do?docid=373> [online]. [cit. 2011.04.06.]