

POHYB AKO DOMINANTNÁ ZLOŽKA VÝCHOVY V PREDŠKOLSKÝCH ZARIADENIACH

PHYSICAL MOTION AS A DOMINANT ASPECT OF EDUCATION IN PRE-SCHOOL FACILITIES

M. Kalinková

Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Pedagogická fakulta, Katedra telesnej výchovy a športu

ABSTRACT

The aim of this contribution is to pinpoint the necessity of using physical activities during the day regime of pre-school children in kindergartens. According to the fact that physical motions are the basic skills of children, physical education as such in general should be the significant part of education of children in all aspects. The authors of this article offer the readers theoretic view on this problem.

Keywords: physical motion, motion education, physical education, pre-school facilities, pre-school age, Programme of education and upbringing

SÚHRN

Cieľom príspevku je poukázať na nevyhnutnosť zaradovania pohybových aktivít do režimu dňa predškôľakov v materských školách. Vzhľadom na skutočnosť, že pohyb je základným prejavom dieťaťa, mala by sa telesná resp. pohybová výchova prelínať všetkými zložkami obsahu jeho výchovy a vzdelávania. V našom príspevku predkladáme čitateľovi, v teoretickom poňatí, sumárny pohľad na uvedenú problematiku.

Kľúčové slová: pohyb, pohybová výchova, telesná výchova, predškolské zariadenia, predškolský vek, Program výchovy a vzdelávania

"Ked' chceš pohnúť svetom, pohni najskôr sám sebou," Sokrates.

Pohyb a telesná aktivita patria k základným prejavom života. Väčšina vymožeností dnešnej doby – autá, počítače, diaľkové ovládače, výťahy – však vedie k postupnému odstraňovaniu telesnej námahy a pohybu z nášho života. Pravdou je, že všetky tieto vymoženosti nám život spríjemňujú a zjednodušujú, ale iba do toho času, kým sa ich nepriaznivý vplyv zreteľne neprejaví na našom tele. Svaly sa premieňajú na tukové zásoby, začínajú bolesti chrbta a kĺbov, nevládzeme vybehnúť po schodoch, zadýchame sa, keď musíme pobehnúť za električkou, či autobusom
http://www.zdravotnictvo.sk/buxus/generate_page.php?page_id=1255.

Telesná výchova ako neoddeliteľná súčasť zdravého spôsobu života podstatne prispieva k regenerácii telesných a duševných síl, pomáha obohacovať život v detskom kolektíve, organizovať ho tak, aby bol pestrejší a aby prinášal deťom radosť (Guziová, 1999).

Jej výchovné faktory sa využívajú na posilňovanie vôľových vlastností ako trpezlivosť, vytrvalosť, dôslednosť, presnosť, spoľahlivosť, sebaovládanie a úsilie prekonávať prekážky. Na základe prirodzenej radosti z pohybu má telesná výchova utvárať u detí trvalý pozitívny vzťah k telovýchovným činnostiam a športu.

Predškolské vzdelávanie neoperuje vo svojej praxi priamo s pojmom telesná výchova, ale treba zdôrazniť, že ako odbor je jeho neodmysliteľnou súčasťou.

Hlavným cieľom a poslaním telesnej výchovy v materskej škole je zdravý rast a správny psychosomatický vývin dieťaťa (Miňová, 2003). Uvedený cieľ je plnený prostredníctvom čiastkových cieľov, výchovno- vzdelávacích metód, organizačných foriem a didaktických prostriedkov. Čiastkovými cieľmi telesnej výchovy je u dieťaťa vytvárať stav psychickej, fyzickej a sociálnej pohody. Rovnako dôležité je zlepšovať celkovú zdatnosť organizmu, posilňovať fyzickú, zdravotnú a psychickú odolnosť.

Pohybová výchova detí v materských školách sa vykonáva v zmysle Programu výchovy a vzdelávania detí a zameriava sa na rozvoj osobnosti ako celku. Vytvára predpoklady na väčšiu telesnú a duševnú záťaž a všestranne podporuje zdravie. Okrem telesného vývinu ovplyvňuje aj psychický, sociálny, morálny a emocionálny vývin dieťaťa.

Vývin dieťaťa prechádza paralelne v motorickom i psychickom systéme. Na začiatku sú oba systémy tesne spojené kvantitou progresu a preto sa predpokladá ich umocňovanie. Pravdivosť tvrdenia potvrdzuje i skutočnosť, že čím je dieťa bystrejšie psychicky, tým je schopnejšie motoricky a naopak motoricky zdatné dieťa sa javí bystrejším. Preto treba oba systémy hodnotiť jednak jednotlivo, ale taktiež aj vzájomne a len tak sa dospeje k presnejšiemu záveru.

Pohyb je teda základným prejavom dieťaťa. Pomáha mu zbaviť sa psychofyzického napätia a utvára u neho stav telesnej a duševnej rovnováhy. Práve v predškolských zariadeniach má dieťa priaznivé podmienky na osvojenie si rôznych pohybových a telovýchovných činností. Každodenné uspokojovanie potreby pohybu je záležitosťou dôslednej realizácie telesnej výchovy, ktorá sa nechápe ako izolovaná zložka, ale je poňatá ako harmonizujúca výchovná zložka. Uplatňuje sa ako prirodzená a neoddeliteľná súčasť viacerých organizačných foriem - dopoludňajšie telovýchovné cvičenie, zamestnanie, pobyt vonku, telovýchovné chvíľky a v rámci medzizložkových vzťahov sa prelína takmer všetkými výchovnými zložkami - všade tam, kde sa javí potreba pohybovej aktivity dieťaťa.

U detí, najmä najmladších vekových skupín, je pohyb a telesná aktivita najprirodzenejším prejavom života. Pre tieto deti je primeranou pohybovou aktivitou dostatok pohybu vo forme neriadeného voľného pohybu a hier. Význam pohybovej aktivity pre zdravie spočíva v jej priaznivom vplyve na telesné zdravie, čo sa prejavuje zvyšovaním mechanickej pevnosti a elasticity kostí, zlepšením nervovo-svalovej koordinácie, zvýšením funkčnosti srdcovo-cievneho a dýchacieho systému. Telesná aktivita blahodarne pôsobí aj na duševné zdravie a spôsob správania sa. Pri pravidelnom a dostatočnom pohybe sa znižuje duševné napätie, zvyšuje sa schopnosť vyrovnávania sa so stresovými situáciami, vzniká pocit pohody a zdravia.

Pohyb, sám o sebe, má teda u dieťaťa v mladšom školskom veku okrem zdravotného významu, aj význam pre sebareguláciu - ako sebaúcta, sebaovládanie, sebahodnotenie a sebakontrola. Z viacerých hľadísk je potrebné dbať u detí v predškolskom veku na správne vykonávanie pohybu. O správnom pohybe hovoríme vtedy ak sú v činnosti len tie svaly, ktoré sa na danom pohybe podieľajú. Potom je tento

pohyb nielen ekonomický z hľadiska výdaja energie, ale aj estetický, pretože ho neruší žiadne zbytočné anatomicke nežiaduce svalové napätie.

Ďalšou z neodmysliteľných a základných úloh telesnej výchovy u detí predškolského veku je rozvíjať pohybové schopnosti, zručnosti, rozvíjať obratnosť, rýchlosť, pohotovosť a správnu koordináciu pohybov. Okrem toho má rozvíjať kultivovaný pohybový prejav a pohybovú výkonnosť.

V spoločenských aktivitách športového charakteru má dieťa príležitosť na prirodzené porovnávanie sa s výkonmi iných detí, z čoho pramení zdravá rivalita a schopnosť čestného športového zápolenia a túžba po sebazdokonaľovaní.

Obsah telesnej výchovy je v súčasnosti rozpracovaný v Programe výchovy a vzdelávania detí v materských školách v nasledovných tematických celkoch a okruhoch: zdravotné cviky, chôdza, beh, skok, lezenie, hádzanie, akrobatické cvičenia, hudobno-pohybová výchova, otužovanie, predplavecká výchova, sánkovanie a lyžovanie. Ako sme už spomínali pohybové aktivity sú neodmysliteľnou súčasťou denného režimu dieťaťa z hľadiska jeho zdravého vývinu. Dostatočné množstvo pohybu mu pomáha zbaviť sa psychofyzického napätia a utvárať u neho stav telesnej a duševnej rovnováhy, teda celkovú pohodu organizmu. Dieťa v tomto veku počas svojho najsenzitívnejšieho obdobia je maximálne pripravené na osvojenie si najprirodzenejších základných lokomočných pohybov a športových činností opakovaním po dospelých a ich napodobňovaním. Nemožno z nich nespomenúť napr. kotúľ vpred, bicyklovanie, korčuľovanie, lyžovanie, plávanie a otužovanie. Vysvetlenie vidíme v tom, že pri ich opakovaní plnom emócií ich bez problémov prevedie. Nie je tým zbytočne vystavované stavom úzkosti a strachu a samozrejme odhadu možných nebezpečenstiev a dôsledkov nesprávne vykonaného cvičenia, či obavy z neúspechu, ktoré spomaľujú resp. znemožňujú osvojovanie týchto pohybových zručností.

Telovýchovný proces je zameraný na podporu rastu, nervovosvalového vývinu, pohybových a manipulačných schopností dieťaťa i na zlepšenie telesnej zdatnosti. Musí sa vykonávať tak, aby viedol k zdravým životným návykom a postojom. V predškolskom veku nastáva kvalitatívny nárast pohybovej výbavy dieťaťa. Pre toto obdobie je charakteristická veľká pohybová potreba, a to ako po kvalitatívnej, tak aj po kvantitatívnej stránke. Dieťa má výraznú schopnosť napodobňovať dospelých, prípadne starších kamarátov a rodičia aj vychovávatelia sú preň veľkou autoritou.

V predškolskom veku sa utvárajú okrem základov telesnej kultúry človeka najmä základy fyzického a psychického zdravia, pri ktorých sa celostne rozvíjajú psychomotorické schopnosti

dieťaťa a predovšetkým jeho hrubá motorika. Dieťa tu má priaznivé psychofyzické predpoklady - biologické i psychologické na osvojenie rôznych pohybových návykov a telovýchovných cvičení. Najintenzívnejšie sa utvárajú základné pohybové schopnosti, zdokonaľuje sa správne držanie tela a koordinácia pohybov a osvojujú sa rôzne pohybové zručnosti.

V organizácii života dňa v materskej škole má telesná výchova podstatný význam a uskutočňuje sa prakticky každodenne. Prostredníctvom jej rôznych foriem majú byť pre zdravý vývin dieťaťa v tomto veku uspokojované nielen jeho spontánne činnosti dieťaťa, ale aj jeho intencionálna pohybová aktivita. Opomenutie pohybu a nezaraďovanie rôznych prostriedkov telesnej výchovy do harmonogramu dňa v predškolských zariadeniach by mohlo viesť k závažným nedostatkom v jeho zdraví i v budúcnosti. Dieťa na základe pravidelnej zaujímavej realizácie pohybových činností v materskej škole a prirodzenej radosti z pohybu nadobúda trvalý pozitívny vzťah k pohybovým aktivitám a telesnej výchove ako takej.

Telovýchovná činnosť musí stimulovať celý vyvíjajúci sa organizmus. Nesmie byť zdrojom lokálneho preťaženia alebo jednostranného zaťaženia. Pri cvičení s deťmi treba uprednostňovať dynamickú činnosť pred statickou a krátkodobú činnosť pred dlhodobou, pričom sa využíva rýchle striedanie foriem. Keďže najobľúbenejšou činnosťou dieťaťa je hra, je dobré pri cvičení využívať námety rozprávok s obsadením postáv, najčastejšie zvieratiek. Zaujímavosť a príťažlivosť cvičenia možno spestriť používaním náradia, náčinia a hudby.

V procese učenia nesmieme teda opomenúť motiváciu, ktorá je v spojitosti s pohybovou výchovou pre deti zaujímavou hrou. Umožňuje im načúvať potrebám tela a taktiež im citlivým prístupom vysvetľuje mnohé skutočnosti, ktoré by pri rozumovom vysvetľovaní boli pre ne nudnou záležitosťou, či stresujúcim faktorom.

V plánovaní a realizácii telesnej výchovy sa zohľadňuje aktuálny zdravotný stav dieťaťa, prípadne individuálne zdravotné oslabenie, napríklad z dôvodu výskytu chrípkovej epidémie, detských infekčných chorôb, zdravotného stavu po chorobe, alebo alergií rôzneho druhu a pod.. Bez znalosti metodických postupov pri telovýchovných aktivitách, bez znalosti individuálnych potrieb a vývojových zvláštností dieťaťa nemožno pripraviť kvalitný vzdelávací program obsahujúci náležitosti k zdravému vývinu dieťaťa.

Pre deti je pohyb základnou telesnou a duševnou potrebou a dôležitou stimuláciou telesného rozvoja, ktorá podporuje rast, zintenzívňuje látkovú výmenu, prebúdz chuť do jedla, prehľbuje spánok, vzbudzuje pocit sviežosti a dobrej nálady, podporuje rozvoj nervovej sústavy a taktiež celkový psychomotorický rozvoj.

Špecifickú doplňujúcu funkciu majú drobné organizačné formy telesnej výchovy, ktoré prispievajú k vhodnému dennému režimu, vyváženému pomeru medzi duševnou a telesnou činnosťou.

Odporúčania

Pohybová výchova detí predškolského veku musí obsahovať stimuly k pohybu, založené najčastejšie na zákonitostiach detských hier. Vhodné sú pohybové prvky ako je beh, skok, šplh, kotúľ, preliezanie. Dôležitým pohybovým prvkom je aj chôdza. Vzhľadom na to, že dieťa predškolského veku má už schopnosť orientácie pri pohybe, vhodné sú rôzne loptové hry. V tomto veku už možno začať aj s plávaním a lyžovaním. Riadenú telesnú výchovu treba však strieďať s pohybovými hrami a detským šantením založeným na spontánnosti. Pohybové hry sú významnou zložkou výchovy, pretože plnia kompenzačnú úlohu

http://www.zdravotnictvo.sk/buxus/generate_page.php?page_id=1256#page#page.

Cvičenie detí musí byť prispôbené ich veku a schopnostiam. Nie je správne deťom zakazovať pre ne nevhodné cviky z dôvodu obavy pred vznikom úrazu alebo poškodenia pohybového aparátu. Úlohou pedagóga alebo vychovávateľa je dieťa správne usmerniť. Nevhodne používanými zákazmi si dieťa vytvorí záporný vzťah k pohybu. Dieťa však musí cítiť potrebu pohybu a nikdy nesmie mať pocit, že pohyb je niečo nevhodné alebo dokonca, že pohyb je prejavom nevychovanosti. Pohybová výchova musí byť realizovaná tak, aby bola naplnená pohybová potreba, ktorá v predškolskom veku tvorí asi 60 %.

POUŽITÉ ZDROJE

Guziová, K. (1999). *Program výchovy a vzdelávania detí v materských školách*. Bratislava: Ludoprint.

Mišňová, M. (2003). *Pohybový program pre deti materských škôl*. Prešov: Rokus.

<http://referaty.atlas.sk>

http://www.zdravotnictvo.sk/buxus/generate_page.php?page_id=1096#page#page

http://www.zdravotnictvo.sk/buxus/generate_page.php?page_id=1255

http://www.zdravotnictvo.sk/buxus/generate_page.php?page_id=1256#page#page

http://www.zdravotnictvo.sk/buxus/generate_page.php?page_id=1257

Mária Kalinková, PaedDr., PhD.

UKF PF KTVŠ

Trieda A. Hlinku 1

949 74 Nitra, Slovensko

e-mail: mkalinkova@ukf.sk