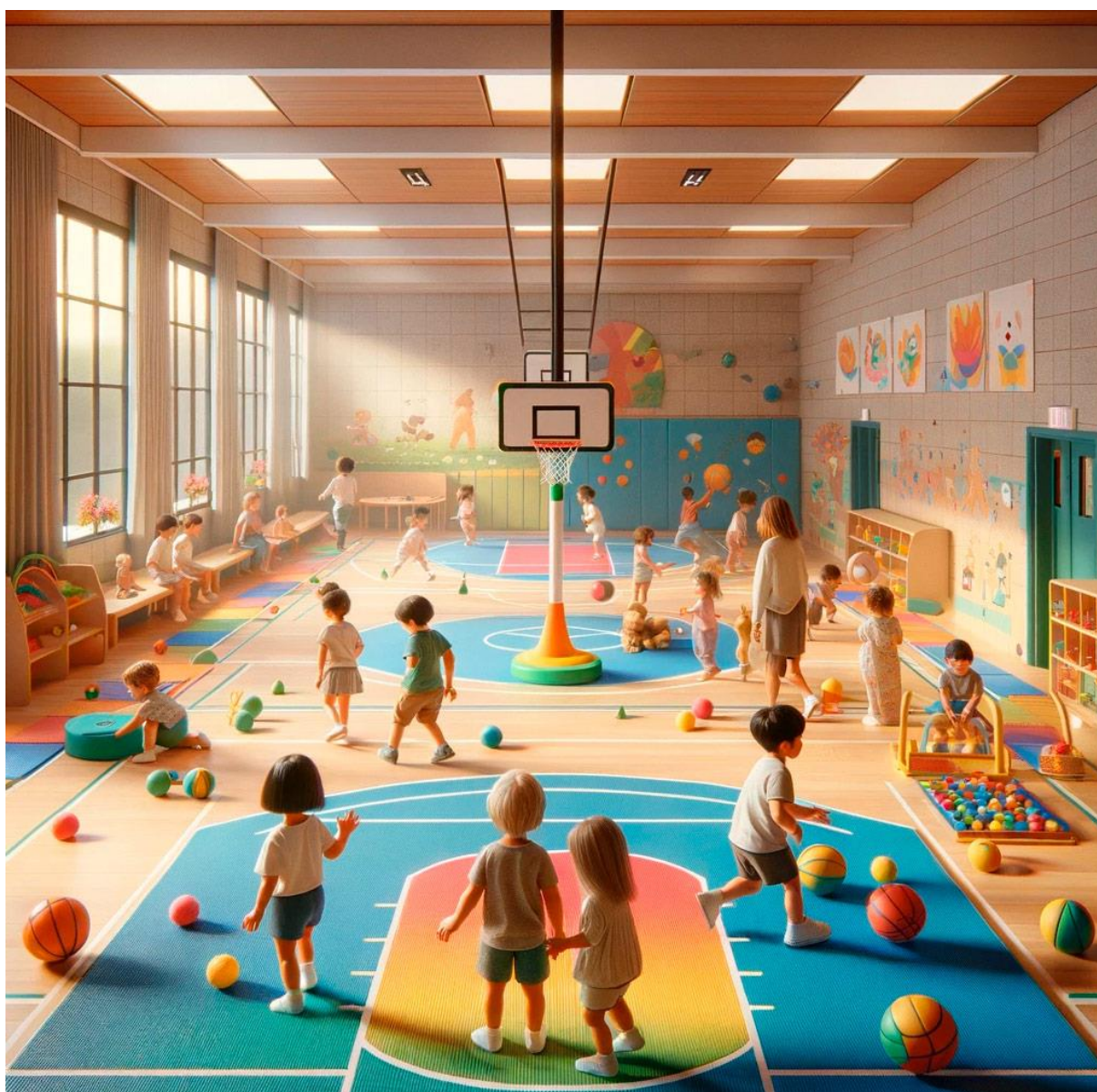




Pohybová príprava detí v materských školách



Pohybová príprava detí v materských školách

01 Úvod

01.01- Význam pohybovej prípravy pre deti v predškolskom veku.

01.02- Ciele a motivácia pre školenie učiteliek.

02 Teoretický rámec

02.01. Rozvoj dieťaťa a pohybová aktivita

- Vývojová psychológia a motorický vývoj detí.
- Vplyv pohybovej aktivity na kognitívny, emocionálny a sociálny vývoj.

02.02. Význam pohybovej prípravy v predškolskom vzdelávaní

- Integrácia pohybových aktivít do výchovno-vzdelávacieho procesu.
- Prínosy pohybovej prípravy pre zdravie a dobre samopocit detí.

3. Edukačné aktivity zamerané na pohybové schopnosti a fyzický vývoj detí predškolského veku

4. Metodika zdravotných a dýchacích cvičení v predškolskom vzdelávaní

4.1 Metodika:

5. Pohybové hry v materskej škole a ich vplyv na zdravie detí

6. Príklady dychových a relaxačných cvičení

01 Úvod

01.01- Význam pohybovej prípravy pre deti v predškolskom veku.

Pohybová príprava v predškolskom veku je kľúčová pre zdravý a všestranný rozvoj osobnosti dieťaťa. Tento obdobia je vnímané ako senzitívne, keďže deti sú mimoriadne prijímavé k novým pohybovým zručnostiam a schopnostiam. Organizovaná pohybová príprava môže pozitívne ovplyvniť motorický vývoj dieťaťa, zvýšiť jeho fyzické schopnosti a zlepšiť kontrolu a synchronizáciu pohybov. Pohybové aktivity prispievajú k dokončeniu myelinizácie nervových dráh, čo vedie k efektívnejšiemu prenosu nervových impulzov a zlepšuje motorické schopnosti detí.

V predškolskom veku sa tiež kladie dôraz na rozvoj psychomotorických kompetencií, ktoré sú dôležité pre celkový vývoj dieťaťa, vrátane kognitívneho, emocionálneho a sociálneho rozvoja. Pohybové hry a aktivity by mali byť súčasťou každodennej rutiny v materských školách, keďže systematická pohybová aktivita má pozitívny vplyv aj na mentálne a sociálne aspekty vývoja detí, ako sú sebavedomie a sociálne zručnosti.

Význam pohybovej prípravy je teda viacvrstvový a zahŕňa nielen fyzický, ale aj emocionálny, psychologický a sociálny rozvoj detí. Je dôležité, aby boli učiteľky materských škôl vyškolené v tejto oblasti, aby mohli efektívne využívať pohybové hry a aktivity na podporu rozvoja detí.

01.02- Ciele a motivácia pre školenie učiteliek.

Ciele a motivácia pre školenie učiteliek materských škôl v oblasti pohybovej prípravy detí sa zakladajú na niekoľkých kľúčových aspektoch:

Ciele školenia:

1. Rozšírenie vedomostí: Poskytnúť učiteľkám hlbšie teoretické aj praktické vedomosti o význame pohybovej prípravy pre všestranný rozvoj detí v predškolskom veku. To zahŕňa pochopenie vplyvu pohybovej aktivity na fyzický, kognitívny, emocionálny a sociálny rozvoj detí.
2. Zdokonalenie pedagogických zručností: Rozvíjať pedagogické a metodické zručnosti učiteliek v oblasti návrhu, organizácie a realizácie pohybových aktivít a hier, ktoré sú vhodné pre deti v predškolskom veku.
3. Inovácia vyučovacieho procesu: Inšpirovať učiteľky k inovatívnym prístupom a integrácii pohybových aktivít do každodenného vyučovacieho procesu v materských školách.
4. Podpora zdravého životného štýlu: Povzbudiť učiteľky, aby vytvárali prostredie podporujúce zdravý životný štýl a aktívne zapájali deti do pohybových aktivít.
5. Osobnostný a profesijný rozvoj: Podporiť osobnostný a profesijný rozvoj učiteliek prostredníctvom získavania nových vedomostí a zručností, ktoré môžu uplatniť nielen v profesijnej, ale aj v osobnej sfére.

02 Teoretický rámec

02.01. Rozvoj dieťaťa a pohybová aktivita

- Vývojová psychológia a motorický vývoj detí.

Vývojová psychológia a motorický vývoj detí sú úzko prepojené oblasti, ktoré spoločne formujú základ pre porozumenie tomu, ako deti rastú a vyvíjajú sa v predškolskom veku. Motorický vývoj zahŕňa postupné zdokonaľovanie jemnej a hrubej motoriky, ktoré umožňuje deti zvládať viac zložitých fyzických úkonov a pohybov.

V prvých mesiacoch života sa u detí objavujú vývojové reflexy, ako je sací reflex alebo úchopový reflex, ktoré sú základnými prejavmi ich motorického vývoja. Postupne, ako deti rastú, tieto reflexné pohyby ustupujú a nahrádzajú ich cieľavedomejšie a koordinovanejšie akcie. Kojenci prechádzajú rôznymi fázami motorického vývoja, počnúc holokinetickou hybnosťou, kde majú nekoordinované a trhané pohyby, až po obdobie kratikinetické hybnosti, kde už deti začínajú chodiť a ich pohyby sú viac koordinované.

V predškolskom veku je významný rozvoj sociálnych zručností a schopnosť nadväzovania kontaktov s okolím, čo je tiež spojené s motorickým vývojom. Deti sa učia zdolávať rôzne prekážky, zlepšujú svoju koordináciu pohybov a získavajú väčšiu kontrolu nad svojím telom. Pohybové aktivity, ako je beh, skákanie, lezenie a rovnovážne cvičenia, sú neoddeliteľnou súčasťou ich každodenného života a hrajú kľúčovú úlohu vo vývoji ich motorických schopností.

Rozvoj jemnej motoriky, ktorý zahŕňa pohyby prstov a menších svalových skupín, je tiež dôležitý pre bežné denné činnosti, ako je obliekanie, jedlo, alebo používanie nástrojov. Tento typ motorického vývoja je úzko spojený s celkovým psychickým vývojom dieťaťa, pretože vyžaduje väčšiu koncentráciu a koordináciu pohybov. Praktické činnosti, ako je stávanie z kociek, navliekanie korálikov, alebo hranie sa so stavebnicou, sú efektívnymi spôsobmi, ako podporiť rozvoj jemnej motoriky.

Je dôležité poznamenať, že každé dieťa sa vyvíja individuálne a tempo ich motorického vývoja sa môže líšiť. Pedagógovia a rodičia by mali byť vždy citliví na individuálne potreby a schopnosti detí, pričom im poskytujú primerané podnety a podporu pre ich optimálny vývoj.

- Vplyv pohybovej aktivity na kognitívny, emocionálny a sociálny vývoj.

Pohybová aktivita má významný vplyv nielen na fyzické, ale aj na kognitívne, emocionálne a sociálne aspekty vývoja detí. Pravidelná pohybová aktivita môže výrazne ovplyvniť kognitívne schopnosti detí, ako sú myslenie, pamäť, pozornosť a schopnosť vyjadrovania sa. Štúdie ukázali, že deti, ktoré sa pravidelne zapájajú do športovej aktivity, dosahujú lepšie výsledky v testoch kognitívnych schopností.

Čo sa týka emocionálneho a sociálneho rozvoja, pohybové hry a aktivity sú neoceniteľné pre rozvoj detskej schopnosti vyjadriť svoje emócie, spolupracovať s ostatnými a rozvíjať sociálne zručnosti. Aktivity, ako je maľovanie, spoločenské hry, alebo tvorivé hry, podporujú neverbálnu komunikáciu, pomáhajú deťom rozumieť emóciám druhých a zvyšujú ich sebavedomie aj schopnosť vyrovnávať sa s neúspechom.

Pre rodičov a učiteľov je dôležité podporovať a motivovať deti k pravidelnej pohybovej aktivite, nielen v škole, ale aj mimo nej. Zapojenie do rôznych športových aktivít a tréningov pod vedením skúsených trénerov môže významne prispieť k rozvoju detskej osobnosti a k ich kognitívnym, emocionálnym a sociálnym schopnostiam.

02.02. Význam pohybovej prípravy v predškolskom vzdelávaní

Pohybová príprava v predškolskom vzdelávaní má kľúčový význam pre celkový rozvoj dieťaťa. Prináša mnohé benefity, ktoré sú dôležité nielen pre fyzický, ale aj psychický a sociálny rozvoj detí. Tu sú niektoré z hlavných aspektov, ktoré ukazujú význam pohybovej prípravy v predškolskom vzdelávaní:

1. Rozvoj motorických zručností: Pohybová príprava pomáha deťom rozvíjať základné motorické zručnosti, ako sú chôdza, beh, skákanie, lezenie, a ďalšie. Tieto zručnosti sú dôležité pre celkovú fyzickú aktivitu a zdravie.
2. Podpora fyzického zdravia: Pravidelná pohybová aktivita prispieva k udržaniu zdravej telesnej hmotnosti, posilňuje srdce, pľúca a svaly, a znižuje riziko vzniku mnohých chorôb.
3. Rozvoj koordinácie a rovnováhy: Pohybové hry a cvičenia pomáhajú deťom zlepšovať ich koordináciu a rovnováhu, čo je dôležité nielen pre športové aktivity, ale aj pre každodenné činnosti.
4. Sociálny rozvoj: Pohybová príprava v skupinovom prostredí umožňuje deťom učiť sa spolupráci, rešpektovaniu pravidiel a rozvíjaniu sociálnych zručností ako sú komunikácia a tímová práca.
5. Emocionálny rozvoj: Prostredníctvom pohybu môžu deti vyjadriť svoje pocity a emócie, čo prispieva k ich emocionálnej pohode. Fyzická aktivita tiež pomáha pri redukcii stresu a úzkosti.
6. Podpora sebavedomia a sebahodnotenia: Úspechy v pohybových aktivitách a zlepšovanie sa v rôznych fyzických zručnostiach môžu pozitívne ovplyvniť sebavedomie detí.
7. Rozvoj kognitívnych schopností: Existujú dôkazy, že pohybová aktivita môže podporovať aj kognitívny rozvoj, vrátane zlepšenia pozornosti, pamäti a schopnosti riešenia problémov.

V predškolskom vzdelávaní by preto mala byť pohybová príprava integrovaná do každodenných aktivít a programov, aby sa podporil celkový rozvoj detí a pripravili sa na školu a život. Je dôležité, aby pohybové aktivity boli prispôsobené veku a schopnostiam detí, aby boli bezpečné a zábavné, čím sa zabezpečí ich ochota zúčastňovať sa na nich.

3. Edukačné aktivity zamerané na pohybové schopnosti a fyzický vývoj detí predškolského veku

Edukačné aktivity zamerané na pohybové schopnosti a fyzický vývoj detí predškolského veku sú neoddeliteľnou súčasťou komplexného rozvoja dieťaťa. Ako pedagógovia máme jedinečnú príležitosť podporovať tento rozvoj prostredníctvom starostlivo navrhnutých aktivít, ktoré sú nielen zábavné, ale aj významne prispievajú k celkovému zdraviu a pohode detí.

Pri tvorbe týchto aktivít je kľúčové zamerať sa na všestrannosť a inkluzivitu, aby sme vyhovelí širokému spektru záujmov a schopností detí. Je dôležité zahrnúť širokú paletu aktivít od jednoduchých pohybových hier až po organizované športové aktivity, ktoré rozvíjajú zručnosti ako sú hrubá motorika, jemná motorika, rovnováha, koordinácia a celková fyzická kondícia.

Začlenenie týchto aktivít do každodenného programu vyžaduje kreativitu a flexibilitu. Napríklad, tanečné aktivity môžu podporovať rytmus a koordináciu, zatiaľ čo prekážkové dráhy a štafetové hry môžu posilňovať hrubú motoriku a tímovú spoluprácu. Je dôležité, aby boli tieto aktivity prispôbené veku a schopnostiam detí, a aby boli predstavené ako hra, čím sa podporí prirodzená motivácia detí k pohybu.

Významnou súčasťou týchto aktivít je tiež edukačný aspekt. Pedagógovia by mali využívať príležitosti na výučbu o zdravom životnom štýle, význame pravidelnej fyzickej aktivity a o tom, ako rôzne činnosti prispievajú k zdraviu našich tel. Tieto diskusie a interaktívne aktivity môžu významne prispieť k formovaniu zdravých návykov, ktoré môžu deti preniesť aj do domáceho prostredia.

Záverom, ako pedagógovia máme zodpovednosť a privilegium formovať nielen intelektuálny, ale aj fyzický rozvoj detí v predškolskom veku. Vytváraním bohatého, podporného a stimulujúceho prostredia pre pohybové aktivity môžeme položiť základy pre zdravý životný štýl, ktorý bude deti sprevádzať celým ich životom.

Niekoľko konkrétnych aktivít zameraných na rozvoj pohybových schopností a fyzického vývoja detí v predškolskom veku. Tieto aktivity sú navrhnuté tak, aby boli zábavné, interaktívne a prispôbené rôznym úrovňam schopností.

1. Tanec a pohybové hry na hudbu

- Vytvorte tanečnú zónu, kde deti môžu voľne tancovať na hudbu. Môžete využiť rôzne žánre hudby, aby ste stimulovali rôzne pohyby (skákanie, točenie, mávanie rukami).

- Hrajte hru "Zmrzlina", kde deti tancujú, kým hudba hrá a "zmrazia sa" v pozícii, keď hudba prestane.

2. Prekážková dráha

- Vytvorte v interiéri alebo exteriéri jednoduchú prekážkovú dráhu, ktorá môže zahŕňať lezenie cez tunely, skákanie cez malé prekážky, chôdzu po balančnej doske a lezenie pod lano.

- Táto aktivita podporuje hrubú motoriku, koordináciu a plánovanie.

3. Športové stanice

- Nastavte rôzne športové stanice, ako sú mini futbal, basketbal s nízkymi košmi, bowling s plastovými fľašami alebo jednoduchá gymnastika s matracmi a mäkkými blokmi.

- Deti môžu na krátky čas preskúmať každú stanicu, čím sa rozvíjajú špecifické zručnosti spojené s každým športom.

4. Jóga pre deti

- Predstavte deti jednoduchým jógovým pozíciám vhodným pre ich vek, ako sú strom, pes tvárou nadol alebo mačka/krava.

- Jóga podporuje flexibilitu, rovnováhu a učí deti základom uvoľnenia a dychových cvičení.

5. Štafetové behy a tímové hry

- Organizujte jednoduché štafetové behy, kde deti prenášajú predmety (napr. loptu alebo balón) z jedného bodu na druhý a odovzdajú ich ďalšiemu členovi tímu.

- Tieto hry podporujú tímového ducha, zdravú súťaživosť a rozvíjajú rýchlosť a koordináciu.

6. Lov na poklad s pohybovými úlohami

- Vytvorte "lov na poklad", kde každá stanica alebo nápoveda vyžaduje dokončenie určitej pohybovej aktivity, ako je skákanie na jednej nohe, plazením alebo kotúľanie.

- Táto aktivita kombinuje kognitívne výzvy s fyzickým pohybom, podporuje riešenie problémov a tímovú prácu.

7. Bublínková stíhačka

- Použite bublifuk na vytvorenie bubliniek, a deti ich majú "chytiť" alebo "prasknúť" pomocou rôznych častí tela (ruky, nohy, hlavy).

- Táto aktivita je výborná na rozvoj jemnej motoriky a koordinácie oko-ruka.

Samozrejme, ponúkam ešte niekoľko ďalších aktivít, ktoré môžu byť užitočné pri práci s deťmi v predškolskom veku a ktoré ďalej podporujú ich pohybové schopnosti a fyzický vývoj:

8. Loptové hry

- Hrajte jednoduché hry s loptami, ako je napríklad hádzanie a chytanie malých mäkkých lôpt, valenie veľkej gymnastickej lopty partnerovi, alebo kopanie futbalovej lopty do malých bránok. Tieto aktivity zlepšujú koordináciu oko-ruka (alebo oko-noha) a podporujú spoluprácu.

9. "Zmrzlinový tanec" s pohybovými úlohami

- V tejto variácii na hru "Zmrzlina", keď hudba prestane, pedagóg zvolí dieťa, ktoré musí vykonať jednoduchú pohybovú úlohu (napr. 5 skokov na jednej nohe, 3 otáčky okolo seba, atď.) skôr, než hudba opäť začne hrať.

10. Balančná hra

- Použite balančné podložky, lavice alebo dokonca vytvorené línie z lepiacej pásky na podlahe, kde deti musia prejsť z jedného konca na druhý bez toho, aby spadli. Tieto hry rozvíjajú rovnováhu a koncentráciu.

11. Lietanie ako vtáky

- Deti rozprestierajú ruky ako krídla a "lietajú" po miestnosti alebo vonku, napodobňujúc rôzne typy vtákov. Táto aktivita podporuje predstavivosť a pohyb celého tela.

12. Zábavná gymnastika

- Jednoduché gymnastické cvičenia prispôsobené pre deti, ako sú kotúľania, stojky na hlave s pomocou, alebo "mostíky", môžu byť zábavným a bezpečným spôsobom, ako podporiť flexibilitu a svalovú silu.

13. Hra na zvieratá

- Deti napodobňujú rôzne zvieratá (skákanie ako žaby, plíženie sa ako hady, chôdza na všetkých štyroch ako medvede). Táto aktivita podporuje predstavivosť a pomáha deťom naučiť sa o rôznych spôsoboch pohybu.

14. Cvičenie s padákom

- Použite veľký farebný padák na rôzne hry, ako je vytváranie "vín" padákom, chovanie lopty na padáku bez toho, aby spadla, alebo "búrka" s rýchlym švihnutím padákom. Tieto aktivity podporujú tímovú prácu a koordináciu.

15. Hry s vodou

- V teplejších mesiacoch môžu byť aktivity s vodou ako špliechanie, prenos vody pomocou rôznych nádob alebo hry s vodnými pištoľami nielen osviežujúce, ale aj skvelým spôsobom, ako podporiť jemnú motoriku a plánovanie.

Pri všetkých týchto aktivitách je dôležité udržiavať bezpečné prostredie, povzbudzovať deti k účasti, ale nikdy ich netlačiť do aktivity, s ktorou sa necítia pohodlne.

4. Metodika zdravotných a dýchacích cvičení v predškolskom vzdelávaní

Metodika zdravotných a dýchacích cvičení v predškolskom vzdelávaní predstavuje kľúčový nástroj pre podporu fyzického a mentálneho zdravia detí. V tejto fáze života, keď sa deti rýchlo rozvíjajú, je dôležité zaviesť základy zdravého životného štýlu, ktoré zahŕňajú nielen fyzickú aktivitu, ale aj cvičenia zamerané na správne dýchanie a uvoľnenie. Tieto aktivity môžu významne prispieť k zlepšeniu koncentrácie, redukcii stresu a posilneniu imunitného systému.

Samozrejme, rozpišem podrobnejšie metodiku a príklady aktivít zameraných na zdravotné a dýchacie cvičenia pre deti v predškolskom veku.

4.1 Metodika:

Postupnosť a pravidelnosť:

- Začnite s jednoduchými dýchacími cvičeniami, ktoré deti ľahko pochopia a dokážu vykonávať, a postupne zavádzajte zložitejšie pohyby alebo dlhšie sekvencie.

- Vytvorte denný alebo týždenný harmonogram cvičení, ktorý zahŕňa rôzne typy aktivít, aby sa deti naučili rôzne techniky a aby boli cvičenia pravidelnou súčasťou ich rutiny.

Prispôsobenie individuálnym potrebám:

- Pozorujte deti počas cvičení a všímajte si ich individuálne reakcie a komfort. Niektoré deti môžu potrebovať viac podpory alebo alternatívne verzie cvičení.

- Zapojte deti do rozhodovania o aktivitách, aby ste zistili, ktoré cvičenia majú najradšej a ako sa pri nich cítia.

Interaktívnosť a zábava:

- Presentujte cvičenia ako hru alebo príbeh, kde deti napodobňujú zvieratá, postavy alebo prírodné javy, čím zvyšujete ich záujem a angažovanosť.

- Použite hudbu, rekvizity alebo vizuálne pomôcky, aby ste cvičenia spríjemnili a uľahčili ich pochopenie.

Integrácia s inými činnosťami:

- Zahrňte dýchacie cvičenia do prechodných momentov dňa, ako sú príchod do triedy, príprava na občerstvenie alebo relaxačný čas pred odpoledným odpočinkom.

- Využite príležitosti počas vonkajších aktivít alebo prechádzok, kde môžu deti praktizovať hlboké dýchanie čerstvého vzduchu a uvoľnenie v prírodnom prostredí.

Príklady aktivít:

Balónové dýchanie:

- Naučte deti, aby si predstavili, že ich bruško je balón, ktorý sa pri nádychu nadýcha a pri výdychu vyfúkne. Toto cvičenie môžete spraviť zábavnejším tým, že deti budú mať rôzne farebné balóniky a pri každom dychu si vyberú farbu, ktorou "nafúknu" svoj brušný balón.

Cvičenia na posilnenie chrbtice:

- Využite jógovú pozíciu "mačka-krava", kde sa deti postaví na všetky štyri a pri nádychu pomaly zakrivujú chrbát nadol (ako krava), a pri výdychu ho zaoblia nahor (ako mačka). Táto aktivita je výborná na posilnenie chrbtice a zlepšenie flexibility.

Relaxačné pozície:

- Poučte deti o pozícii "mŕtvy chrobák", kde budú ležať na chrbte s rozopnutými končatinami a zatvorenými očami, a sústredia sa na hlboké dýchanie. Môžete pridať jemnú relaxačnú hudbu alebo vodný zvuk, aby ste podporili uvoľnenú atmosféru.

Hra na sochu:

- Počas tejto aktivity sa deti pohybujú alebo tancujú na hudbu a keď hudba náhle prestane, musia "zamrznúť" ako sochy a zároveň sa sústrediť na hlboké dýchanie. Toto cvičenie kombinuje pohyb s učením sa kontrolovať dýchanie v momentoch nečinnosti.

Lesná prechádzka:

- Vytvorte imaginárnu prechádzku lesom, kde deti napodobňujú pohyby rôznych zvierat (skákanie ako žaba, lezenie ako medveď) a zastavujú sa na "čistinách", kde praktizujú hlboké dýchanie. Táto aktivita podporuje predstavivosť a zároveň učí deti uvoľňovať napätie prostredníctvom dýchania.

Pozdrav slnku:

- Predstavte deti jednoduchšej verzii jógovej sekvencie "Pozdrav slnku", ktorá zahŕňa jednoduché stojace pozície, naklony a ľahké ohýbanie. Táto aktivita podporuje ranné prebudenie tela a mysle a pomáha s koncentráciou a energiou na začiatok dňa.

Pri všetkých týchto aktivitách je dôležité, aby ste ako pedagógovia poskytovali pozitívnu spätnú väzbu, podporovali pokusy detí a prispôbili cvičenia tak, aby boli príjemné a prospešné pre každé dieťa.

5. Pohybové hry v materskej škole a ich vplyv na zdravie detí

Pohybové hry v materskej škole sú nielen zábavné, ale majú aj podstatný zdravotný význam, pretože podporujú fyzický vývoj, koordináciu, rovnováhu a celkové zdravie detí. V tejto fáze života je dôležité, aby boli deti vystavené rôznorodým pohybovým aktivitám, ktoré ich stimulujú a prispievajú k ich zdravému rastu a rozvoju. Nižšie sú podrobne rozpísané niektoré pohybové hry vhodné pre materské školy s dôrazom na ich zdravotný význam.

1. Zvierací pohybový kurz

Popis: Deti napodobňujú rôzne zvieratá (žabu skákaním, medveďa lezením na všetkých štyroch, kenguru skokmi na oboch nohách atď.) a prechádzajú určenou dráhou plnou prekážok prispôbených na napodobnenie prírodného prostredia.

Zdravotný význam:

- Rozvoj hrubej motoriky: Napodobňovanie zvierat podporuje rozvoj rôznych motorických zručností vrátane skákania, plazenia a lezenia.
- Zlepšenie rovnováhy a koordinácie: Prekážková dráha vyzýva deti, aby si udržiavali rovnováhu a koordinovali svoje pohyby, čo je dôležité pre ich fyzický vývoj.
- Podpora kardiovaskulárneho zdravia: Aktívne pohybové hry zvyšujú srdcovú frekvenciu, čím prispievajú k zlepšeniu kardiovaskulárneho systému.

2. Tanečná párty s bublinkami

Popis: Deti tancujú na rôznu hudbu, zatiaľ čo dospelý alebo bublifuk stroj vytvára mydlové bubliny okolo nich. Cieľom je chytiť alebo prasknúť bubliny rôznymi časťami tela.

Zdravotný význam:

- Zlepšenie jemnej motoriky: Snaženie sa chytiť bublinky prstami podporuje rozvoj jemnej motoriky.
- Podpora fyzickej aktivity: Tanec a pohyby súvisiace s chytaním bubliniek podporujú celkovú fyzickú aktivitu a vytrvalosť.
- Rozvoj koordinácie oko-ruka: Sledovanie a chytanie bubliniek vyžaduje dobrú koordináciu oko-ruka, čo je dôležité pre mnohé každodenné činnosti.

3. Hra na sochu

Popis: Hudba hraje a deti sa voľne pohybujú alebo tancujú. Keď hudba náhle prestane, musia deti zastať a zostať nepohnuté ako sochy. Hra pokračuje opätovným spustením hudby.

Zdravotný význam:

- Zlepšenie rovnováhy: Udržiavanie pozície, keď hudba prestane, pomáha deťom zlepšovať ich rovnováhu.
- Podpora flexibility a pohyblivosti: Rôzne pohyby a pozície počas tancovania a zastavovania ako sochy podporujú flexibilitu a pohyblivosť tela.
- Rozvoj svalovej kontroly: Rýchle zastavenie a udržiavanie pozície vyžaduje dobrú svalovú kontrolu a silu.

4. Prekážková dráha

Popis: Vytvorte prekážkovú dráhu z bezpečných materiálov ako sú matrace, tunely, malé prekážky na skákanie a balančné dosky. Deti musia dráhu prejsť čo najrýchlejšie alebo s určitými úlohami (napr. prenášanie lopty).

Zdravotný význam:

- Celkový fyzický vývoj: Prekážková dráha angažuje rôzne svalové skupiny, podporuje celkový fyzický vývoj, silu a vytrvalosť.
- Zlepšenie rovnováhy a koordinácie: Vyžaduje sa precízna koordinácia a udržiavanie rovnováhy pri prekonávaní rôznych prekážok.
- Rozvoj kognitívnych schopností: Plánovanie, ako prekonať jednotlivé prekážky, podporuje kognitívny rozvoj a riešenie problémov.

5. "Červená svetelná, zelená svetelná"

Popis: Jedno dieťa stojí na konci ihriska alebo miestnosti otočené chrbtom k ostatným a volá "zelená svetelná" (pričom ostatné deti sa môžu pohybovať) a potom "červená svetelná" (všetci musia zastať). Ak sa niekto pohne počas "červenej svetelnej", musí sa vrátiť na štart.

Zdravotný význam:

- Rozvoj sústredenosti a pozornosti: Hra vyžaduje pozornosť a rýchlu reakciu na pokyny.
- Zlepšenie rovnováhy: Rýchle zastavenie pri "červenej svetelnej" pomáha rozvíjať kontrolu rovnováhy.
- Podpora rýchlosti a agilnosti: Deti musia rýchlo reagovať a pohybovať sa efektívne, aby dosiahli cieľ pred ostatnými.

Tieto hry nielenže podporujú fyzický vývoj detí, ale tiež prispievajú k rozvoju sociálnych zručností, ako je tímová práca, rešpektovanie pravidiel a zdravá súťaživosť. Dôležité je, aby boli všetky aktivity prispôbené veku a schopnostiam detí, a aby sa konali v bezpečnom prostredí pod dohľadom dospelých.

6. Príklady dychových a relaxačných cvičení

Dýchacie a relaxačné cvičenia sú dôležité pre deti v predškolskom veku, keďže pomáhajú pri riadení emócií, znižovaní stresu a zlepšovaní koncentrácie. Tieto cvičenia môžu byť zahrnuté do každodenných aktivít v materskej škole, čím sa podporuje nielen fyzické, ale aj emocionálne a mentálne zdravie detí. Nižšie sú niektoré príklady dýchacích a relaxačných cvičení vhodných pre deti.

1. Dúhové dýchanie

Popis: Deti si predstavujú, že pri vdýchnutí kreslia jednu stranu dúhy nahor a pri výdychu kreslia druhú stranu dúhy nadol. Toto môžu robiť s pohybom ruky, čo im pomáha lepšie vizualizovať a synchronizovať dýchanie s pohybom.

Cvičenie:

- Sedte alebo stojte vzpriamene a pohodlne.
- Pri vdýchnutí pomaly zdvihnite ruku nad hlavu, kresliac oblúk dúhy.
- Pri výdychu pomaly spustite ruku nadol, dokončujúc druhú stranu dúhy.
- Opakujte niekoľkokrát, pričom každé dúhové dýchanie môže byť inou farbou dúhy.

2. Plyšový priateľ

Popis: Deti si položia plyšovú hračku alebo ľahký predmet na bruško a snažia sa ho "zdvihnúť" pomalým a hlbokým dýchaním do brucha. Toto cvičenie pomáha deťom naučiť sa dýchať bruchom, čo je relaxačná a zdravá dýchacia technika.

Cvičenie:

- Deti si ľahnú na chrbát a umiestnia plyšovú hračku na svoje bruško.
- Pomaly a hlboko vdýchnu cez nos, snažiac sa zdvihnúť hračku svojím bruchom.
- Pomaly vyfúknu vzduch ústami, pozorujúc, ako sa hračka spúšťa.
- Opakujú podľa potreby, sústredia sa na hlboké a pomalé dýchanie.

3. Bublínkové dýchanie

Popis: Toto cvičenie využíva bublifuk na podporu dlhých a pomalých výdychov. Dýchanie na vytvorenie bubliniek pomáha deťom naučiť sa kontrolu dychu a je zároveň zábavnou činnosťou.

Cvičenie:

- Každé dieťa dostane bublifuk.
- Deti sa naučia robiť dlhé a pomalé výdychy, aby vytvorili bublinky.
- Súťažia, kto dokáže vytvoriť najväčšiu alebo najviac bubliniek s jedným dychom.
- Dôležité je, aby deti dýchali hlboko a pomaly, nie rýchlo a povrchno.

4. Tichý čas

Popis: Tichý čas je zameraný na pokojné sedenie alebo ležanie, kedy deti zatvoria oči a sústredia sa na svoje dýchanie, prípadne na pokojnú hudbu alebo zvuky prírody.

Cvičenie:

- Vytvorte pokojné a pohodlné prostredie, možno s tichou relaxačnou hudbou alebo prírodnými

zvukmi.

- Deti si zatvoria oči, sústredia sa na svoje dýchanie, cítia, ako sa ich hrudník a brucho zdvíha a klesá.

- Môžete ich viesť, aby si predstavili príjemné scény, ako sú pláže, lesy alebo lúky.

5. Jógové pozície pre deti

Popis: Jógové pozície, ako sú "Strom", "Pes tvárou nadol" alebo "Motýl", môžu pomôcť deťom uvoľniť fyzické napätie a súčasne sa zameriavať na dýchanie.

Cvičenie:

- Vysvetlite a ukážte deti jednoduché jógové pozície vhodné pre ich vek a schopnosti.

- Pomôžte im zaujať pozíciu a sústrediť sa na hlboké dýchanie v danej pozícii.

- Držte pozíciu niekoľko dychových cyklov, potom prejdite k ďalšej.

Pri všetkých týchto cvičeniach je dôležité, aby boli prezentované hrovou a nenútenou formou, aby deti pociťovali radosť a zvedavosť pri ich vykonávaní. Dýchacie a relaxačné cvičenia by mali byť pravidelnou súčasťou programu v materskej škole, čím sa podporuje nielen fyzické, ale aj emocionálne a mentálne zdravie detí.