

# POHYBOVÉ AKTIVITY DETÍ PREDŠKOLSKÉHO VEKU

ERIKA CHOVANOVÁ, MÁRIA MAJHEROVÁ

*Fakulta športu Prešovskej univerzity v Prešove, Slovenská republika*

*Fakulta humanitných a prírodných vied Prešovskej univerzity v Prešove, Slovenská republika*

**KLÚČOVÉ SLOVÁ:** predškolský vek, materská škola, pohybová aktivita, pohybové schopnosti

## ÚVOD

Pohyb dieťaťa sa rozvíja spontánne, cielene, zámerne. Spontánne predovšetkým v prostredí a podmienkach, kde dieťa od narodenia vyrastá, formované rodinou, ciele a riadené rozvíjanie pohybových aktivít dieťaťa vo veku od dvoch rokov je záležitosťou materskej školy (Sekeráková, 2002). Najčastejšie sa to deje prostredníctvom telesných cvičení, ale aj v spontánnej pohybovej aktivite, ktorej deti majú dostatok na to, aby mohli uplatniť a rozvíjať svoj základný pohybový fond. Ten sa rozvíja prostredníctvom rôznych pohybových hier a súťaží, v hrách s náčiním a na náradíach v rôznom prostredí – v miestnosti, na školskom dvore, ihrisku, na prechádzke v lese a na lúke. Rozvíja sa však aj pri bežných a každodenných činnostiach dieťaťa v materskej škole (Miňová, 2003).

Voľná pohybová aktivita prináša deťom radosť, uspokojenie a najmä prevádzaná na čerstvom vzduchu pôsobí priaznivo na rast a vývin dieťaťa, podporuje rozvoj všetkých orgánov, tkanív a otužuje ho (Šimonek 2004).

Pri pohybových činnostiach plníme podľa Šimoneka (2004) základné úlohy:

### **Zdravotnú**

- a) hygiena prostredia,
- b) príprava podmienok na otužovanie,
- c) rešpektovať postupné zvyšovanie fyziologického účinku a primerane zaradiť dychové a relaxačné cvičenia,
- d) starostlivosť o správne držanie tela,
- e) výber cvikov, počet opakovaní podľa náročnosti,
- f) dodržiavať východiskové polohy zdravotných cvikov, kde berieme ohľad na vek a vyspelosť,
- g) precvičovať všetky svalové skupiny.

### **Výchovnú**

- a) rozvíjať kladné stránky osobnosti detí a ovládať svoje správanie, výchova k trpezlivosti, ohľaduplnosti a úcte k svojim priateľom, utvárať zmysel pre čestné športové zápolenie, utvárať schopnosti zmieriť sa s prehrou,
- b) pestovať návyky vedúce k pravidelnému otužovaniu.

### **Vzdelávaciu**

- a) pestovať a rozvíjať pohybové zručnosti, návyky a schopnosti, upevňovať pravoflavú orientáciu a celkovú orientáciu v priestore a v rovine,
- b) utvárať pozitívny vzťah k pohybovým aktivitám,
- c) zladovať pohyb s hudbou.

Všetky uvedené úlohy sa realizujú súbežne a je potrebné ich uplatňovať systematicky počas celého roka.

Pohyby dieťaťa nepredstavujú len motorickú aktivitu. Pohybmi dieťaťa vyjadruje rôzne príhody, pocity a myšlienky. Deti predškolského veku si cez pohybové aktivity vytvárajú pozitívny obraz o sebe a spájajú s telesnou, duševnou a sociálnou pohodou (Šimonek, 2004).

## **PROBLÉM**

Jedným z negatívnych prejavov súčasnosti je stúpajúci počet civilizačných chorôb, predovšetkým chýb pohybového aparátu. V materskej škole sa stretávame s poznatkom, že čím ďalej tým viac pribúda detí s ortopedickými poruchami ako je nesprávne držanie tela, ploché nohy. Veľmi vysoké percento detí v predškolskom veku trpí obezitou. Príčinou získaných odchýlok oporného a pohybového aparátu najčastejšie býva nesprávna výživa, nedostatok pohybu na čerstvom vzduchu, nesprávny pohybový režim, nesprávne sedenie, únava detí, dlhšie nosenie nevhodnej obuvi. Predchádzať týmto poruchám môžeme správnou výživou, dostatočným pobytom na čerstvom vzduchu, vhodnou telesnou výchovou a pohybovými aktivitami, správnou obuvou s pevnou podrážkou, prípadne vyvýšenou na vnútornej strane. S preventívnym opatrením je potrebné začať čo najskôr s plánovitou výchovou. Správne pohybové návyky stereotypy budované v predškolskom veku sa stávajú základom pre celý život a sú v značnej miere i prevenciou civilizačných chorôb pohybového aparátu v detskom i dospelom veku. Je nutné venovať sa problematike predškolského veku, nakoľko výsledky výskumov potvrdzujú, že začať sledovať pohybové aktivity v školskom a dospelom veku je neskoro.

Životný štýl - pohybový režim v živote adolescentov považuje Bendíková (2007), za veľmi dôležitý a danej problematike sa venuje veľmi aktívne v rámci spolupráce s telovýchovnými pedagógmi. Buková (2002) sa venuje problematike pohybových aktivít v spôsobe života vysokoškolačka, kde odporúča realizáciu telesnej výchovy na vysokých školách. Kandráč (2006) považuje za potrebné venovať pozornosť aj pohybovým aktivitám nielen v detskom a dospelom veku, ale aj u seniorov. Sleduje úroveň vybraných koordinačných schopností seniorov východoslovenského regiónu. Problematiku kalokagatie – ideál výchovy a vzdelávania, považuje Nemeč (2007) aj v súčasnosti za aktuálnu, a svoje poznatky prezentuje v metodicko-pedagogických centrách.

Šimonek (2004) konštatuje, že je nevyhnuté, v oblasti prevencie sústrediť sa na tieto úlohy:

### ***Znižovať chorobnosť detí v predškolskom veku***

- a) dôsledne uplatňovať zdravotno-hygienické zásady pri organizovaní jednotlivých činností s deťmi,
- b) využívať možnosti pobytu detí vonku v prírodnom prostredí, na ihriskách, v školách v prírode, turistické vychádzky, zaraďovať plávanie, saunovanie a otužovanie.

### ***Zvyšovať telesnú zdatnosť a pohybovú vybavenosť detí***

- a) zaraďovať do činností čo najviac pohybových aktivít a zahŕňať ich do všetkých činností v rámci dňa,
- b) rovnomerne strieďať zaťažovanie a uvoľnenie, napätie a oddych,
- c) zabezpečiť podmienky na pohybové činnosti (vhodné prostredie spĺňajúce bezpečnostné kritéria, dostatok náradia, náčinia a iných motivujúcich prostriedkov),
- d) zabezpečiť pravidelný denný pobyt detí vonku spojený s intenzívnym pohybom, hrami a športovými činnosťami.

## **CIEĽ**

Cieľom príspevku bolo zistiť aktuálne poznatky o problematike pohybových aktivít v období predškolského veku. Ďalej overiť účinnosť navrhovaného a realizovaného projektu na motorický rozvoj 5 – 6 ročných detí.

## **METODIKA**

### ***Charakteristika súboru***

Pedagogický experiment sme realizovali v päťtriednej plnoorganizovanej materskej škole Podolíne, ktorá je súčasťou základnej školy. Voľné priestory v budove materskej školy sme využili na zriadenie telocvične. Pedagogický experiment prebiehal v školskom roku 2008/2009 a zúčastnilo sa ho 43 detí vo veku 5 – 6 rokov. *Experimentálny súbor* tvorilo 12 chlapcov a 10 dievčat s priemerným decimálnym vekom 5,3 roka. V *kontrolnom súbore* sme sledovali 12 chlapcov a 9 dievčat s priemerným vekom 5,43 roka. Žiadne z detí nemalo zdravotné problémy, ktoré by mohli ovplyvniť priebeh a výsledky nielen testovania, ale aj realizácie projektu.

### **Organizácia práce**

Na začiatku sme zmapovali materiálne a personálne podmienky materskej školy Podolíne. Vypracovali sme projekt „Pohyb hrou“, ktorý pozostával z pohybových aktivít, cvičení a hier, zameraných na rozvoj pohybových schopností 5 – 6 ročných detí. Pri rozpracovaní cieľov a úloh sme vychádzali z *Programu výchovy a vzdelávania detí v materských školách* (Guziová a kol., 1999), nakoľko v období zostavovania a realizovania projektu bol stále platným dokumentom pre prácu učiteliek materských škôl. Organizácia práce zahrňovala základnú somatometriu detí a testovanie ich pohybových schopností. Testovanie bolo uskutočnené v dvoch etapách – vstupné na začiatku školského roka v septembri 2008 a výstupné v júni 2009. Výstupným testovaním sme zisťovali efektivitu projektu na úroveň všeobecnej pohybovej výkonnosti a dynamiku rozvoja základných pohybových schopností.

### ***Metódy získavania a spracovania údajov***

Výskumné merania sme realizovali prostredníctvom nasledovných testov:

*Somatometria*, ktorá pozostávala z merania telesnej výšky a telesnej hmotnosti detí.

#### **Telesná výška (TV)**

Dieťa meriame pri stene, na ktorú upevníme presnú číselnú stupnicu napr. krajčírsky meter. Pri ste nesmú byť žiadne lišty, ani iná prekážka. Dieťa stojí s chodidlami rovnobežne vedľa seba (päty, sedacia časť, lopatky, a hlava sa dotýkajú steny). Pomocou pravouhlého trojuholníka priloženého na temeno hlavy dieťaťa odpočítame na meradle príslušný výškový údaj. Pri meraní dbáme, aby deti nestávali na špičky. Meriame s presnosťou 0,1 cm.

#### **Telesná hmotnosť (TH)**

Zisťujeme na digitálnej váhe, ktorú pred vážením detí vyskúšame. Vážime s presnosťou na 0,1 kg.

*Motorickú výkonnosť* detí sme zisťovali prostredníctvom redukovanej štandardizovanej batérie testov zahrňujúcich beh na 20 m, 500 m, skok do diaľky z miesta a hod tenisovou loptičkou podľa Pařízkovej, Kábele (1986).

#### **Skok do diaľky z miesta (dynamická sila dolných končatín) – T1**

Meriame vonku alebo v miestnosti. V prípade, že máme k dispozícii koberec alebo žinenku, môžeme skákať priamo na ne s tým, že odrazová čiara i priestor doskoku bude na rovnakej výškovej úrovni. Každé dieťa má 2 pokusy za sebou. Výkon meriame od vopred vyznačenej čiary po zadnú stopu nohy bližšej čiare. Ako pomôcku môžeme vedľa priestoru, kde deti skáču, natiahnuť krajčírsky meter, na ktorom pomocou, napr. ukazovátka, odčítame skočenú vzdialenosť. Skôr než začneme merať, odporúčame vykonať ukážku, v rámci ktorej ukážeme na výhodu rozhodnutia sa a následnú prácu paží (zo zapáženia do predpáženia). Výkony meriame v cm s presnosťou 1 cm. *Pomôcky*: meter, žinenka, koberec

### **Beh na 20 m (rýchlostná schopnosť) – T2**

Meriame na ihrisku, na cestičke v parku, v prípade nepriaznivého počasia aj v telocvični, resp. inej vhodnej miestnosti (dlhá chodba a pod.). Deti bežia vo dvojiciach, športovo oblečené. Štartujú z vysokého štartu (povedal: „pripraviť sa, pozor, tlesknutie, máme len jedny stopky (s možnosťou zaznamenávania len jedného dieťaťa), potrebujeme k tejto činnosti zapisovateľa priebežne nameraných časov. Deti bežia uvedenú vzdialenosť len raz. *Pomôcky*: stopky

### **Beh na 500 metrov (vytrvalostná schopnosť) – T3**

Na atletickej dráhe, resp. inom vhodnom povrchu, beží skupina cca 10 detí. Deti bežia len raz, štartujú z vysokého štartu. Pred behom deti slovne motivujeme, aby sa snažili danú vzdialenosť (povieme im koľko kôl) prebehnúť čo najrýchlejšie. Počet ubehnutých kôl oznamujeme nahlas. Zapisovateľka zaznamenáva namerané časy (ako sú jej hlásené) a deti sa pri nej zoradujú v poradí ako dobehli do cieľa. Po dobehnutí celej skupiny sa dosiahnuté časy zaznamenajú do menovitých hárkov. Meriame na minúty s presnosťou 0,1 sek. (napr.: 2:47). *Pomôcky*: stopky

### **Hod tenisovou loptičkou (dynamická sila horných končatín) – T4l, T4p**

Dieťa hádže loptičkou z miesta, horným oblúkom, pravou i ľavou rukou, Pre každú ruku má dva pokusy, spolu štyri, pričom sa všetky zaznamenávajú. Testovanie vykonávame tak, že si pripravíme štyri loptičky a rovnaký počet terčiek (ľubovoľné predmety v dvoch farbách, ktoré označíme číslom 1 a 2). Terčiky kladieme na miesto dopadu loptičky. Jedna farba pre jednu ruku, druhá pre druhú. Výkon meriame po odhádzaní všetkých 4 pokusov s presnosťou 5 cm (napr 6,25 m). *Pomôcky*: meracie pásmo, tenisové loptičky, terčiky

Výsledky sme zaznamenali a štatisticky spracovali.

**Projekt „ Pohyb hrou“** bol určený pre 5 - 6 ročné deti, ale určitou inováciou sa môže realizovať aj u detí mladšieho veku. Ide o pohybový program, ktorý sa týka predovšetkým rozvíjania špecifických potrieb pohybových aktivít. Na realizáciu sa môže využiť interiér materskej školy – herňa, telocvična, exteriér – školský dvor, okolie materskej školy, plaváreň, lyžiarsky areál.

**Ciele projektu** zahŕňajú

- skvalitnenie základných motorických a kognitívnych kompetencií nevyhnutných pre udržiavanie zdravia a zdravého životného štýlu pri športovaní,
- rozvíjanie plynulých vzájomných vzťahov s rovesníkmi na báze citovej väzby, a to rešpektovaním potreby pomáhať iným, spolupracovať s nimi, podriaďovať sa pravidlám stanoveným kolektívom pri uskutočňovaní pohybových aktivít,
- podporu samostatnosti a bádateľských kompetencií spracovania a prenosu poznatkov v experimentovaní s telovýchovným náčiním, náradím a športovým vybavením,
- stimuláciu jemnej a hrubej motoriky v rozmanitých motorických pohyboch,
- zvýšenie záujmu detí aj ich rodičov o pohybové aktivity.

### **VÝSLEDKY**

Ciele a úlohy projektu sme plnili v experimentálnom súbore 5 – 6 ročných detí od septembra 2008 do júna 2009 podľa časového harmonogramu. Práca s projektom ukázali, že deti dokážu oveľa viac než od nich dospelí očakávajú. Pohybovými aktivitami sme vplývali najmä na perceptuálno-motorický vývin, ale aj na kognitívny a sociálno-emocionálny. Pri realizácii projektu osobnostne rástli nielen deti, ale aj učiteľky, ktoré si uvedomujú potrebu neustáleho sebazdokonaľovania. Na každú aktivitu sme sa dôkladne pripravili po stránke teoretickej, metodickej ale aj praktickej, pretože aj malé zaváhanie môže negatívne ovplyvniť jej priebeh.

Ak by sme mali v krátkosti charakterizovať projekt, môžeme povedať, že prevažovali klady. Projekt ako celok zaujal a deti prejavili najväčší záujem o aktivity na náradí a cvičenia s náčiním, ktoré bolo pre nich neznáme, pekne farebne spracované, rôznych tvarov a príjemné na ich dotyk. Zaujímavé pre deti boli aktivity napr. „Jogurtové pole“, „Hľadanie pokladu“, v ktorých sa využili netradičné náčinie – téglik, prírodniny. Deti si jednotlivými cvičeniami rozvíjali pohybové schopnosti, osvojovali si základné pohybové návyky a zručností, posilňovali vôľové vlastnosti, upevňovali si imunitný systém a zlepšovali zdravotný stav. Medzi deťmi bola zdravá rivalita, no niektoré niesli prehru ťažšie.

V tabuľke uvádzame aritmetické priemery, smerodajné odchýlky a signifikantnosť párového t- testu, ktorým sme porovnávali vstupné a výstupné merania jednotlivých testov u chlapcov a dievčat v experimentálnom aj kontrolnom súbore. Pri komparácii získaných výsledkov telesného rozvoja 5-6 ročných detí sa potvrdila skutočnosť, že hodnoty telesných ukazovateľov tak chlapcov ako dievčat sa vekom významne zlepšujú. Somatické merania predpokladajú signifikantné zlepšenie prirodzeným vývojom.

Na základe výsledkov je zrejmé, že na hladine významnosti 0,01 zamietame predpoklad o zhode výsledkov vstupných a výstupných meraní všetkých testov u chlapcov aj dievčat v oboch súboroch. Hodnoty výstupných výkonov vo všetkých testoch v experimentálnom a kontrolnom súbore u oboch pohlaví sú signifikantne lepšie, ako hodnoty vstupných výkonov.

Tabuľka Porovnanie v experimentálnom a kontrolnom súbore párovým t-testom

		CHLAPCI				DIEVČATÁ				
		ES		KS		ES		KS		
		VS	VY	VS	VY	VS	VY	VS	VY	
TV	x	118	122,49	117,63	121,68	113,87	117,71	115,51	119,23	
	s	3,24	3,69	3,01	2,75	2,48	2,85	3,24	3,18	
	t	**		**		**		**		
TH	x	21,93	23,33	21,68	23,03	19,96	21,25	20,41	21,83	
	s	1,39	1,43	1,48	1,32	1,18	1,23	1,68	1,71	
	t	**		**		**		**		
T1	x	98,42	114,08	97,5	110,58	92,6	106,8	92,44	103,67	
	s	17,39	18,12	14,79	12,88	12,2	14,45	12,94	14,28	
	t	**		**		**		**		
T2	x	5,51	5,26	5,44	5,21	5,58	5,31	5,8	5,48	
	s	0,62	0,62	0,56	0,53	0,63	0,57	0,5	0,51	
	t	**		**		**		**		
T3	x	3,11	2,62	3,18	2,91	3,22	2,78	3,39	2,92	
	s	0,41	0,38	0,5	0,44	0,41	0,36	0,32	0,39	
	t	**		**		**		**		
T4	P	x	8,59	10,22	7,62	9,48	6,41	8,14	6,01	7,23
		s	2,6	2,99	2,73	2,94	1,87	1,99	1,46	1,2
		t	**		**		**		**	
	L	x	5,19	6,77	5,35	6,64	4,79	6,17	4,17	5,26
		s	1,92	1,91	2,01	1,66	1,84	1,81	0,99	1,07
		t	**		**		**		**	

**Legenda:** ES – experimentálny súbor, KS – kontrolný súbor,  
 VS – vstupný súbor, VY – výstupný súbor,  
 x – priemer, s – smerodajná odchýlka, t – signifikantnosť (\*\* –  $p < 0,01$ ),  
 TV, TH – somatické merania, P – pravá ruka, L – ľavá ruka,  
 T1, T2, T3, T4 – motorické testy

Z našich pedagogických zistení sa domnievame, že pri realizácii vstupných testov sme sa stretli s istými problémami, ktoré treba riešiť a získali sme aj skúsenosti, ktoré možno využiť na zefektívnenie procesu realizácie testovania. Pri hode tenisovou loptičkou sme zaznamenali veľké rozdiely v jednotlivých pokusoch, čo bolo spôsobené nesprávnou technikou hodu. Väčšina detí dosahovala horší výkon v prvom pokuse a na základe toho doporučujeme zaradiť zácvičné pokusy, a to aj s podaním informácie o dosiahnutom výkone. Z uvedeného vyplýva, že deti predškolského veku ešte nemajú dostatočne osvojenú a stabilizovanú zručnosť hodu.

Pri dlhšie trvajúcom behu 5-6 ročným deťom chýba odhad tempa a vôľové úsilie prekonať dlhodobú monotónnu záťaž. Problémom stále zostáva stanoviť si optimálnu individuálnu mieru novej aeróbnej záťaže, ktorá musí rešpektovať individuálne rozdiely funkčných ukazovateľov detí (Belej, Junger, Kasa, 1999 In: Ružbarská, Turek, 2007). S týmto poznatkom sa stotožňujeme, nakoľko sme ho zachytili u detí aj my pri testovaní behu na 500 metrov. V mnohých prípadoch najmä pri vstupnom testovaní deti nedokázali udržať vhodné bežecké tempo.

## ZÁVER

Cieľom nášho pedagogického experimentu bolo zistiť aktuálne poznatky o problematike pohybových aktivít v období predškolského veku. Overiť účinnosť navrhovaného a realizovaného projektu na motorický rozvoj 5 – 6 ročných detí.

Naším zámerom bolo poukázať na dôležitosť pohybovej aktivity už v predškolskom veku a na možnosti ako zaujímavo a kvalitne pracovať s deťmi v materskej škole. Cieľavedomé vedenie dieťaťa k telesným cvičeniam je zárukou, že si postupne túto formu činnosti nielen obľúbi, ale pre svoju príťažlivosť, rozmanitosť, kolektívnosť si ho aktívne cvičenie získa celkom natrvalo. Navrhnutý pohybový projekt „*Pohyb hrou*“ sme overili v praxi. Obdobie predškolského veku sa vyznačuje hrou, a preto hra tvorila základ pohybového projektu, ktorého aplikáciou sme rozvíjali nielen pohybové schopnosti detí, ale aj učiteľkám poslúžil na spestrenie edukačného procesu. Z analýzy výsledkov testovania sme v sledovaných ukazovateľoch pohybových schopností v experimentálnom súbore dosiahli pozitívne zmeny u väčšiny detí, čo sme aj očakávali. Domnievame, že pre účinnejší rozvoj pohybových schopností je potrebné častejšie a dlhobehjšie pôsobenie a neustále precvičovanie prostredníctvom rôznych kombinácií pohybových cvičení.

### Odporúčania pre prax

1. Pravidelne zaraďovať do edukačnej praxe pohybové a hrové činnosti, ktoré by zvýšili záujem detí aj rodičov o pohybové aktivity.
2. Poskytnúť učiteľkám materských škôl projekt „*Pohyb hrou*“, ktorý je možné modifikovať podmienkam a materiálnemu vybaveniu školy, a ktorý prispeje k cielenému rozvoju pohybových schopností detí predškolského veku.
3. V praxi využívať také testy, ktoré nie sú technicky náročné a je ich možné využiť pre hodnotenie úrovne pohybových schopností detí uvedeného veku.
4. Pred začiatkom testovania vyhotoviť záznam detí, vykonať pred každým testovaním rozcvičenie, oboznámiť ich s účelom testovania a motivovať na dosiahnutie čo najlepšieho výkonu.

## LITERATÚRA

- BENDÍKOVÁ, E. 2007. Životný štýl - pohybový režim v živote adolescentov. In Sport a kvalita života. *Sborník příspěvků mezinárodní konference*. Brno: Masarykova univerzita, 2007. ISBN 978-80-210-4435-7
- BUKOVÁ, A. 2002. Pohybová aktivita v spôsobe života vysokoškolačka: In: *Půlstoletí tělesné výchovy na vysokých školách*. Praha: 2002, s. 162 – 167. ISBN 80-2460558-9

- GUZIOVÁ, K. a kol. 1999. *Program výchovy a vzdelávania detí v materských školách*. Bratislava: Ministerstvo školstva SR, 1999. 208 s. ISBN 80-967721-1-2
- JUNGER, J. 2000. *Telesný a pohybový rozvoj detí predškolského veku*. Prešov: SVSTVŠ, Fakulta humanitných a prírodných vied PU, 2000. 140 s. ISBN 80-8068-003-5.
- KANDRÁČ, R. 2006. Úroveň vybraných koordinačných schopností seniorov. In *Elektronický zborník prác z 12. celoštátnej študentskej vedeckej konferencie z vedných odborov "Vedy o športe"*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, Fakulta športu, 2006, s. 70-73. ISBN 80-8068-533-9,
- MIŇOVÁ, M. 2003. *Pohybový program pre deti materských škôl*. Prešov: Rokus, 2003. 52 s. ISBN 80-89055-33-8
- NEMEC, M. 2007. Kalokagatia - ideál výchovy a vzdelávania. In: Zborník prác z odbornej konferencie Zimná kalokagatia 2007, Prešov: Metodicko-pedagogické centrum, 2007. s. 53-55. ISBN 978-80-8045-488-3
- PAŘÍZKOVÁ, J., KÁBELE, J. 1986. Pohybová aktivita ve vztahu k růstu, příjmu potravy, krevním lipidům, motorickému a psychickému vývoji dětí od 3 do 6 let. In: *Sborník VR ÚV ČSTV*. Praha: Olympia, 1986, č.17, s. 7 – 39.
- RUŽBARSKÁ, I., TUREK, M. 2007. *Kondičné a koordinačné schopnosti v motorike detí predškolského a mladšieho školského veku*. FŠ PU v Prešove, 2007. 142 s. ISBN 978-80-8068-670-3
- SEKERÁKOVÁ, K. 2002/03. Pohybový program v materskej škole. In: *Naša škola.*, 2002/03, roč. VI, č. 7. ISSN 1335-2733
- ŠIMONEK, J. a kol. 2004. *Metodika telesnej výchovy pre stredné odborné školy*. Bratislava: SPN, 2004. 287 s. ISBN 80-10-00380-8

## ZHRNUTIE

Práca je zameraná na pohybové aktivity detí predškolského veku. V teoretickej časti charakterizuje predškolský vek, zaoberá sa telesnými a pohybovými zmenami, ktoré vplyvajú na základné pohybové schopnosti. Analyzuje pohybové aktivity a ich uplatnenie v edukácii materskej školy. Empirická časť sa zaoberá vypracovaním a realizáciou pohybového projektu „Pohyb hrou“ pre 5-6 ročné deti. Cieľom skúmania bolo následné overenie účinnosti aplikácie projektu na pohybové schopnosti a zistiť názory rodičov na pohybové aktivity. Sledované zmeny boli registrované vstupnými a výstupnými meraniami. Na základe komparácií motorických testov môžeme konštatovať, že realizácia projektu ovplyvnila výslednú úroveň pohybových schopností.

## SUMMARY

### KINETIC ACTIVITIES IN PRE-SCHOOL CHILDREN

**KEY WORDS:** pre-school age, kindergarten, kinetic activity, kinetic ability

We focus on the kinetic activities in pre-school children in the thesis. We analyse the kinetic activities and their application in education in kindergartens. In the empirical part we elaborate to create and realise the kinetic project “Kinetic activities by play“ for 5-6 years old children. Aim of the research was a consequent verification of the project effectiveness on the kinetic abilities and to find out parents opinions on the kinetic abilities. Spotted changes have been registered by input and output tests. The results of the tests have been compared to the classmates who have not been involved in the project. Based on the motoric tests comparison

we can state that the project realisation has had an effect on the final level of the kinetic abilities.

***Kontaktné údaje (na prvého autora):***

Doc. PaedDr. Erika Chovanová, PhD.

Fakulta športu PU

Ul. 17. novembra 13

081 16 Prešov

e-mail: [chovanova@unipo.sk](mailto:chovanova@unipo.sk)