

# METODIKA ZDRAVOTNÝCH CVIČENÍ

**Základné skupiny zdravotných cvičení predstavujú:**

1. Dýchacie cvičenia,
2. Relaxačné cvičenia,
3. Naťahovacie a kompenzačné cvičenia,
4. Cvičenia na podporu správneho držania tela,
5. Posilňovacie cvičenia.

## **Dýchacie cvičenia**

Tieto cvičenia sú zamerané na nácvik správneho dýchacieho stereotypu. Sú to cvičenia lokálneho dýchania, na zlepšenie rytmu dýchania, frekvencie a hĺbky dýchania, na koordináciu pohybu a dýchania, na dýchanie pri rôznej činnosti a v rôznych polohách. Dieťa v predškolskom veku vzhľadom na anatomickú stavbu tela uprednostňuje brušné dýchanie pred hrudným dýchaním. Dýchanie je aj preto plytšie a povrchné. Pri dýchacích cvičeniach sa zameriavame na prehĺbenie dýchania so zameraním na hrudné dýchanie, resp. dieťa pozoruje rozdiel nádychu do brušného priestoru a do hrudného. Dôležitou súčasťou dýchacích cvičení sú i cvičenia v rôznych základných polohách zamerané na hlboký nádych (nosom) a výdych (ústami). U starších detí uprednostňujeme vyššie polohy – stoj, u mladších detí preferujeme nižšie polohy ako sed alebo kľak. Pri dýchacích cvičeniach platí jednoduché základné pravidlo nádychu pri rozširovaní hrudníka (vzpriamené polohy so vzpažením alebo upažením) a výdychu pri stláčaní hrudníka (predklony).

Vplyv na dýchací systém má i štruktúra cvičení. Napriek tomu, že dýchací systém je u dospelých ovplyvňovaný najmä systematickým vytrvalostným zaťažovaním, u detí predškolského veku je potrebné brať do úvahy ich dispozície a uprednostňovať zaťaženie, pri ktorom sa prehĺbuje dýchanie a aktivizuje väčšina dýchacích svalov. Týmto sa dosiahne adaptácia organizmu a podporí rozvoj hrudníka spolu s dýchacími svalmi. Pri pravidelných telesných cvičeniach sa táto zmena prejaví tým, že deti reagujú na zvýšené zaťaženie prehĺbením dýchania a sú schopné vytrvať pri zaťažení dlhší čas.

➤ *Príklad cvičenia:*

*Ľah vzadu na podložku, na brucho položiť krúžok alebo vrchnák od PET fľaše (príp. akýkoľvek iný malý predmet). Najprv v ľahu dieťa dýcha do brušného priestoru (pozoruje, ako sa nadvihuje predmet na brucho) a následne si položí predmet na hrudník a pozoruje, ako sa nadvihuje hrudná časť.*

## **Relaxačné cvičenia**

Relaxačné cvičenia sú zamerané na telesné a duševné uvoľnenie a zaraďujeme sem cvičenia lokálnej a celkovej relaxácie, striedanie napnutia a uvoľnenia svalov, kmitanie, húpanie, masírovanie, relaxáciu samovnímáním uvoľnenia v polohe ľah, navodzované uvoľnenie a pod. Využitie relaxačných cvičení u detí predškolského veku má smerovať k vedomému používaniu jednotlivých svalových skupín, čo znamená, že dieťa si postupne začne uvedomovať rozdiely medzi napnutým a uvoľneným svalom. Pri tomto type cvičenia vždy navodzujeme najprv napätie svalu a následne uvoľnenie, pretože takýmto spôsobom dieťa dokáže jednoduchšie rozlíšiť prácu svalu. V prípade, že deti len uvoľňujeme bez predchádzajúceho napätia, môže sa stať, že dieťa sval nevie vedome uvoľniť.

➤ *Priklad cvičenia:*

*Lah vzadu na podložke, dieťa má v ruke malú gumenú (mäkkú) loptičku. Na povel učiteľky dieťa napne svaly paže a ruky tak, aby stlačilo loptičku, následne uvoľní. To isté opakujeme druhou rukou. Potom môžeme vyskúšať napnutie celého tela a následné uvoľnenie.*

Svalové napätie kontrolujeme zdvihnutím horných alebo dolných končatín, prípadne môžeme navodiť uvoľnenie vytriasaním končatiny. Na relaxáciu využívame i vhodnú relaxačnú hudbu, ktorá pomôže deťom sa uvoľniť. Relaxačné cvičenia musia mať primerané trvanie, ak je trvanie krátke, môže byť relaxácia nedostatočná, ak je trvanie dlhé, deti sa môžu začať nudiť. Relaxačné cvičenia je vhodné zaradiť v rámci ranných cvičení, po náročnejších posilňovacích cvičeniach, avšak cvičenie prostredníctvom nich neprerušujeme. Mali by mať samostatnú časovú dotáciu v rámci cvičenia. Taktiež je vhodné zaradiť relaxačné cvičenia pred poobedňajším oddychom alebo v záverečnej časti hlavných vzdelávacích aktivít v oblasti Zdravie a pohyb.

### **Nat'ahovacie a kompenzačné cvičenia**

Nat'ahovacími a kompenzačnými cvičeniami dosahujeme optimálnu dĺžku svalov, čím sa vyhýbame skráteniu svalov a ich preťaženiu. Rozsah pohybu, ktorý je možné dosiahnuť, závisí vo veľkej miere od pružnosti a elasticity svalov a väzivových tkanív. Deti predškolského veku sú prirodzene pohyblivé a ohybné. Je však dôležité u nich podporovať pohyblivosť vhodnými telesnými cvičeniami. Zaradiť preto jednoduché strečingové cvičenia, nenútime však deti ísť do bolestivých polôh. Je veľmi dôležité vnímať maximálny rozsah pohybu u detí individuálne, aby sme dokázali posúdiť účinok nat'ahovacieho cvičenia. V prípade dobrej metodologickej prípravy je možné zaradiť i cvičenia na báze jogy, je však nevyhnutné dbať na správnu techniku vykonania daného cvičenia. V prípade, že deti nezvládajú základné polohy alebo postoje, nezaťažujeme ich náročnými polohami, ktoré by mohli mať nepriaznivý účinok.

➤ *Priklady cvičení:*

*Sed roznožný, loptička vo vzpažení, hlboký predklon, kotúľanie loptičky smerom vpred do maximálnej polohy a späť, vzpažiť. Cvičenie zopakovať 3 – 5-krát.*

*Sed znožný, švihadlo vo vzpažení, hlboký predklon, švihadlo zakliesniť o chodidlo, pritiahnutím švihadla zdvihnúť nohu, hlava ku kolenám.*

Pri nat'ahovacích cvičeniach dbáme na správne zaradenie nádychu a výdychu, nádych pri rozt'ahovaní hrudníka, výdych pri stlačení hrudníka.

### **Cvičenia na podporu správneho držania tela**

Správne držanie tela je predpokladom na zdravý psychomotorický vývin dieťaťa. V súčasnosti sa čoraz častejšie stretávame s chybným držaním tela už u detí predškolského veku. Chybné držanie tela je najčastejšou deformitou trupu u detí a dospelujúcich a jeho príčinou je dysbalancia svalov trupu spôsobená dlhodobým preťažovaním nevhodnými polohami (najmä dlhodobé sedenie). Chybné držanie tela chápeme ako poruchu posturálnej funkcie organizmu a prejavuje sa zmenami v tvare a reliéfe tela. Významným faktom je, že vôľovým úsilím je možné držanie tela ovplyvňovať a je možné ho korigovať práve aktívnym svalovým úsilím.

*Medzi najčastejšie odchýlky v držaní tela patrí: zväčšená hrudná kyfóza, zväčšená krčná alebo bedrová lordóza, odstavajúce lopatky, asymetria ramenných pletencov, skoliotické držanie tela (nie skolióza), odchýlky v držaní dolných končatín (vbočené, vybočené chodidlá), ploché nohy a pod.*

Vhodnými telesnými cvičeniami je možné tieto odchýlky korigovať alebo i odstrániť. Dôležité je uvedomiť si, že takáto odchýlka existuje, a včas ju vedieť diagnostikovať. Je zrejmé, že v smere diagnostikovania odchýlok sú kompetentní pediatri či ortopédi, avšak vzhľadom na čas, ktorý trávia deti v materskej škole, a formy aktivít, ktorých sa deti zúčastňujú, majú práve učiteľky možnosť takého odchýlky odhaliť.

Správnemu držaniu tela sa musí každý človek naučiť, a to už v tom období, keď je človek tvarovateľný, schopný telesne sa plne rozvinúť. Výchova k správaniu držaniu tela sa chápe nielen ako proces držania tela v pokojovej pozícii, ale ako výchova k schopnosti riešiť aj nastolené pohybové úlohy každodenného života (sedieť, ležať, behať, skákať, kresliť a pod.). Vzpriamené držanie tela je pre človeka typickým prejavom a reprezentuje celú jeho osobnosť. Základom utvárania návyku držania tela je zaujatie správnych východiskových polôh na držanie tela. Zaujatie správnej východiskovej polohy pri cvičení je už vlastne východisková dĺžka svalov pre nasledujúce cvičenie, od ktorej potom závisí kvalita a veľkosť vynaloženej svalovej sily a rozsah pohybu v kĺboch. U detí sa zameriavame na držanie tela v základných polohách a postojoch, ako sú stoj, kľak, sed, ľah a k tomu prislúchajúce podpory a vzpery.

Najčastejšie odchýlky v držaní tela sú:

- skoliotické držanie tela (zakrivenie chrbtice v bočnej rovine),
- zaguľatený chrbát,
- nesúmernosť ramien,
- vystúpené lopatky (oslabené medzilopatkové svaly),
- drieková hyperlordóza (zväčšené prehnutie v driekovej časti),
- vbočenie alebo vybočenie chodidiel.

Každá odchýlka si vyžaduje individuálny prístup. Napriek tomu, že je náročné prispôbiť zdravotné cvičenia každému dieťaťu v zmysle jeho individuálnych potrieb, niektoré základné pravidlá je vhodné uplatňovať. Napr. ak má dieťa vbočené chodidlá (kolená), nemalo by vykonávať cvičenia ako chôdza špičkami k sebe, a naopak, pri vybočení chodidiel sa vyhýbame cvičeniam, kde špičky chodidiel smerujú od seba. Vo všeobecnosti platí, že sa pri cvičení zameriavame na posilnenie posturálnych svalov, a to najmä brušného a chrbtového svalstva.

Na kontrolu postavenia hlavy je možné využívať pri cvičeniach rôzne predmety, ktoré položíme na hlavu (balančné vajce, plastové alebo papierové nádoby, vrchnák od PET fľaše, ľahká knižka alebo časopis atď.).

## **Posilňovacie cvičenia**

Súčasťou cvičení na správne držanie tela sú i posilňovacie cvičenia zamerané najmä na oslabené a ochabnuté svaly. U detí sú to v najväčšej miere svaly brucha, chrbta a horných končatín. Zámerne preto zaraďujeme cvičenia na posilnenie týchto svalových skupín s tým, že vychádzame z charakteristík štruktúry svalov u detí v predškolskom veku. Svaly sú v tomto veku relatívne slabo vyvinuté a tvoria len približne 20 – 25 % hmotnosti tela dieťaťa (u dospelého jedinca je to až 40 % hmotnosti). Svalové tkanivo detí má väčší obsah vody a menší obsah bielkovín, čo znižuje veľkosť kontrakcie svalu a aj to je dôvod, prečo sa dieťa rýchlo unaví, ale na druhej strane aj veľmi rýchlo regeneruje. Posilňovacie cvičenia by preto mali byť zamerané na kratšie trvanie a časté opakovanie s čo najrôznorodším obsahom. Vyhýbame sa

výdrži v polohách, ktoré majú izometrický charakter (výdrž v podrepe alebo vo vzpore) a uprednostňujeme izokinetické zaťaženie (viac opakovaní s prestávkami).

➤ *Príklady cvičení:*

*Sed s podporom vzad, striedavo dvíhať pravú a ľavú nohu (ťahom, nie prudkými pohybmi). Ak chceme zvýšiť účinnosť cvičenia u starších detí, vykonáme najprv 3 opakovania pravou nohou a potom nohy vymeníme.*

*Kľak rovný, loptička vo vzpažení, pomaly do predklonu, položiť loptičku na zem, s loptičkou pomaly vzpriam. U menších detí z kľaku do kľaku sedmo a potom predklon.*

*Sed skrčmo skrížny, loptička v predpažení, paže skrčiť a tlačiť do loptičky dlaňami proti sebe.*