

Pohyb hrou

Cvičenia a hry na rozvoj
koordinačných schopností pre deti
mladšieho školského veku



Miroslav Kurinský
2017

Pohyb je základný prejav života a súčasne prostriedok všestranného rozvoja osobnosti človeka. Podľa pohybovej čulosti dieťaťa usudzujeme aj rozvoj ostatných stránok jeho osobnosti aj v oblasti duševnej. Zdravé dieťa nemusíme získavať pre cvičenie, samo vyžaduje pohyb a ochotne skúša nové pohybové činnosti. Pohybové, športové hry a rozličné herné formy patria medzi základné a najdôležitejšie prostriedky telesnej výchovy.

Motorická charakteristika obdobia mladšieho školského veku detí

Obdobie mladšieho školského veku je najvhodnejšie pre rozvoj motoriky. Vek školského detstva je vitálnym obdobím života a výrazná mobilita je u detí 6-8 ročných sprevádzaná dokonca prebytkom pohybu. V školskej činnosti zostáva dôležitým zamestnaním dieťaťa hra. Pretrvávajú hry so snahou o jemnejšiu motoriku a s výrazným pohybovým obsahom. Možno vysloviť záver, že deti vo veku 7-12 rokov si môžu osvojiť takmer všetky pohyby aj koordinačne zložitejšie, ak sa pri tom nevyžaduje veľký rozsah pohybov a prejavenie značnej sily, rýchlosti alebo vytrvalosti. Práve preto je ťažké naučiť deti obtiažnym, komplexným pohybovým zručnostiam aj v závislosti od stupňa postihnutia.

Rozvoj základných koordinačných schopností prostredníctvom pohybových hier

Každá pohybová schopnosť sa odlišuje rôznym senzitívnym (citlivým) obdobím svojho maximálneho rozvoja.

1. Rytmická schopnosť – do 11 rokov
2. Reakčná schopnosť – do 11 rokov
3. Rovnováhová schopnosť – do 12 rokov
4. Kinesteticko-diferenciačná schopnosť – do 9 rokov
5. Priestorovo-orientačná schopnosť – do 12 rokov



Cvičenia a hry na rozvoj rovnováhovej schopnosti

1. Chôdza po lane a lavičke

-dbáme na správne držanie tela

-ak deti zvládnu chôdzu po lane a lavičke, striedame rôznych typy chôdze – vpred, vzad, bokom, s predpažením, upažením





2.Pochod s loptou a kotúľanie lopty pomedzi kužely

- dbáme na to, aby dieťa prekonal čo najväčšiu vzdialenosť







3. Trpaslíci a obri (variant s loptou)

Deti stoja v kruhu. Na povel „obri“ sa postavlia na špičky s loptou nad hlavou, na povel „trpaslíci“ sa dajú do drepu s loptou v predpažení. Ak sa niekto pomýli, plní inú pohybovú úlohu (napr. napodobňuje pohyb slona, žabky, zajaca...).



Cvičenia a hry na rozvoj reakčnej schopnosti

1. Skákavé koleso

Deti stoja v kruhu, jeden v strede točí dlhým švihadlom. Na začiatku vykonajú všetky deti krok vzad. Pri točení je potrebné podskočiť, kto sa dotkne švihadla, vypadáva a strieda hráča so švihadlom.

2. Kotúľanie lopty po šikmej lavičke

Lavička je uchytená jedným koncom o rebriny. Deti sa snažia vytlačiť loptu až k vrcholu. Najskôr pravou, potom ľavou rukou. Menej zručné deti použijú obe ruky naraz.





3. Lopta cez tunel

Na začiatku hry postavíme dva tunely zo žineniek. Deti majú za úlohu čo najskôr prekonať tunel kotúľaním lopty pred sebou. Súťažiť môžu jednotlivci alebo družstvá. Porazení dostanú za úlohu nejakú športovú činnosť, napr. drep, výskok.



Zoznam použitej literatúry:

Halmová N., Šimonek J., Viesová M.: Pohyb hrou. Bratislava, 2007

Berdychová J.: Mama, otec, cvičte so mnou šport. Bratislava, 1985

Ďakujem za pozornosť.

