

Jihočeská Univerzita v Českých Budějovicích  
Fakulta pedagogická  
Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

**Pojetí pohybových aktivit v rámcově vzdělávacím  
programu pro předškolní vzdělávání a jejich  
realizace v mateřské škole**

Vedoucí bakalářské práce:  
Mgr. Alena Nohavová, Ph.D.

Vypracovala:  
Kamírová Kateřina

České Budějovice 2013

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

**V Českých Budějovicích, 29. března 2013**

.....  
**Kateřina Kamírová**

## Poděkování

Touto formou bych chtěla poděkovat především vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Aleně Nohavové, Ph.D za ochotu, trpělivost a cenné rady při psaní této práce. Také bych chtěla poděkovat všem pedagogickým pracovníkům a dětem ve třídách, kde jsem prováděla výzkum k praktické části. V neposlední řadě mé rodině a přátelům za podporu během doby studia.

## **Anotace**

Název práce: Pojetí pohybových aktivit v rámci vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání a jejich realizace v mateřské škole

Klíčová slova: pohybová aktivita, mateřská škola, pohyb dětí předškolního věku, rámcově vzdělávací program, školní vzdělávací program předškolního vzdělávání, třídní vzdělávací program předškolního vzdělávání

Bakalářská práce se zaměřuje na pojetí pohybových aktivit v rámci vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání (dále jen RVP PV). Zjišťuje, jak školní vzdělávací program mateřské školy odpovídá RVP PV v oblasti pohybových kompetencí dítěte v předškolním věku a jakým způsobem je naplňován během činností v mateřské škole. V teoretické části se bakalářská práce zaměřuje na rozbor jednotlivých částí RVP PV. Autorka nejprve vysvětluje, co obecně znamená rámcově vzdělávací program. Uvádí vzdělávací oblasti a podmínky předškolního vzdělávání, které jsou součástí školního vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání (dále jen ŠVP PV) a poté se na tento dokument dívá z pohledu pohybových aktivit.

V praktické části se bakalářská práce zabývá definicemi tělesných a pohybových aktivit v programech pěti tříd sledované mateřské školy. Nejprve autorka porovnává RVP PV a ŠVP PV a poté i třídní vzdělávací programy předškolního vzdělávání jednotlivých tříd. Jejich naplnění v řízených a spontánních pohybových činnostech dětí během denního režimu v mateřské škole zkoumá pomocí pozorování a videozáznamů v pěti třídách mateřské školy.

## **Abstract**

Title of Thesis: The concept of physical activities in the Framework Education Programme for Preschool Education and their realization in nursery school.

Keywords: Moving activity, Nursery school, locomotion of preschool children, Framework educational programme for preschool education, School educational programme of preschool education class, Class educational program of preschool education

This thesis focuses on the concept of physical activities in the framework educational programme for pre-school education (abbreviation: FEP PE). Figuring out how the school curriculum in the kindergarten corresponds with FEP PE in the physical skills of a child of preschool age and how it is being fulfilled during the activities in the kindergarten. The theoretical part of the thesis focuses on the analysis of the individual parts of the FEP for PE. The author first explains what generally means the general educational programme. Features of educational areas and conditions of preschool education are presented in this bachelor thesis, which are parts of the school curriculum for preschool education (abbreviation: SEP PV). This thesis is also viewed from the perspective of physical activities.

The definitions of physical and physical activities in the programme of five classes observed in the kindergarten are observed in the practical part of the thesis. The author compares the differences between FEP PE and SEP PV and the concern of the class educational programmes of early childhood education classes is deeply described. Their fulfillment in controlled and spontaneous physical activities of children during their daily routine in kindergarten is explored through observation and video recording in five kindergarten classes.

# Obsah

ÚVOD .....	- 7 -
<b>1. RÁMCOVĚ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ .....</b>	<b>- 8 -</b>
1.1 Klíčové kompetence .....	- 10 -
1.2 Vzdělávací obsah.....	- 14 -
1.2.1 Dítě a jeho tělo - oblast biologická.....	- 15 -
1.2.2 Dítě a jeho psychika - oblast psychologická .....	- 25 -
1.2.3 Dítě a ten druhý - oblast interpersonální .....	- 28 -
1.2.4 Dítě a společnost - oblast sociokulturní .....	- 29 -
1.2.5 Dítě a svět - oblast environmentální.....	- 31 -
<b>2. PODMÍNKY PŘEDŠKOLNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ PODLE RVP PV .....</b>	<b>- 32 -</b>
2.1 Věcné vybavení školky .....	- 32 -
2.2 Životospráva.....	- 33 -
2.3 Psychosociální podmínky.....	- 34 -
2.4 Organizace.....	- 34 -
<b>3. VZDĚLÁVÁNÍ DĚTÍ SE SPECIÁLNÍMI POTŘEBAMI A DĚTÍ MIMOŘÁDNĚ NADANÝCH.....</b>	<b>- 36 -</b>
<b>4. ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM.....</b>	<b>- 37 -</b>
<b>5. TŘÍDNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM.....</b>	<b>- 40 -</b>
<b>PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>- 41 -</b>
5.1 Tvorba ŠVP PV a TVP PV ve vztahu k RVP PV .....	- 44 -
5.2 Realizace vzdělávacího obsahu v oblasti pohybových dovedností .....	- 52 -
<b>6. ZÁVĚR .....</b>	<b>- 65 -</b>
<b>7. POUŽITÁ LITERATURA .....</b>	<b>- 68 -</b>
<b>8. SEZNAM PŘÍLOH .....</b>	<b>- 69 -</b>

## ÚVOD

Pohyb je jednou ze základních potřeb předškolního dítěte. Předškolní dítě se učí, jak ovládat své tělo, jak vyjádřit sebe sama pomocí lokomočních, nelokomočních či manipulačních činností. Rámcově vzdělávací program, podle kterého by mělo probíhat výchovně-vzdělávací působení v každé škole, vymezuje určité specifické cíle týkající se pěti vzdělávacích oblastí. V této práci je na uvedené cíle pohlíženo z aspektu pohybu. Nedostatek aktivního pohybu může dítěti zapříčinit například nesprávné držení těla a také může negativním způsobem ovlivňovat nejen rozvoj tělesný, ale i psychický vývoj. V určité míře je pohyb klíčový pro správný vývoj dítěte, stejně tak jako například vyvážená strava. Je tedy podstatné, aby si děti pohyb oblíbily, vykonávaly ho rády a dostaly prostor pro objevování světa a prostředí okolo sebe s jeho pomocí.

V teoretické části bakalářské práce popisuji rámcově vzdělávací program, který je závazný pro předškolní vzdělávání (viz kapitola 1.). Dále se zaměřuji na hlavní výstupy tedy na klíčové kompetence (viz kapitola 1.1), které jsou důležité pro osobnostní rozvoj. Protože mě zajímají pohybové aktivity, v kapitole 1.2 rozebírám vzdělávací obsah podle RVP PV právě ve vztahu k pohybu. Největší zastoupení činností týkajících se pohybu najdeme v podkapitole 1.2.1, kde popisují podle Dvořákové prostředky, které naplňují cíle z oblasti Dítě a jeho tělo. Podkapitoly 1.2.1 - 1.2.5 jsou jednotlivé vzdělávací oblasti podle zaměření a to biologická, psychologická, interpersonální, sociálně-kulturní a environmentální. Dále rozebírám jednotlivé podmínky vzdělávání podle RVP PV (viz kapitola 2.). Věcné vybavení školky, životospráva, psychosociální podmínky a organizace vzdělávání jsou podkapitoly (viz kapitoly 2.1 - 2.4), o kterých píší z důvodu důležitosti při pohybových činnostech. Další kapitola se zabývá dětmi s handicapem, které potřebují při pohybu zvláštní pomoc a také dětmi nadanými (viz kapitola 3.). Poslední dvě kapitoly (4. a 5.) rozebírají školní a třídní vzdělávací program, podle kterých by se vzdělávání v jednotlivé škole mělo uskutečňovat.

V praktické části této bakalářské práce se zaměřuji na pojetí pohybových aktivit ve školním vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání (ŠVP PV), jestli je vytvořen podle pravidel stanovených v RVP PV. Každá třída si může podle ŠVP PV vytvořit třídní vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (TVP PV), ve kterém také sledují naplnění RVP PV a to především ve vztahu k pohybovým aktivitám. Dalším cílem je zjistit, jak jsou tyto programy naplňovány v denním režimu mateřské školy a zda prostředí v mateřské škole podporuje pohybovou aktivitu dětí.

# 1. RÁMCOVĚ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

Bílá kniha je národní program rozvoje vzdělávání v České republice. Z tohoto dokumentu vychází „Rámcově vzdělávací program předškolního vzdělávání (dále jen RVP PV), který vymezuje hlavní požadavky, podmínky a pravidla pro institucionální vzdělávání dětí předškolního věku“ (Smolíková a kol., 2006, s. 6). Je to veřejný dokument, který je přístupný jak pedagogické, tak i nepedagogické veřejnosti. RVP PV vyšel v platnost 1. ledna 2005 stejně jako Zákon č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon). „RVP PV se stává dokumentem směrodatným nejen pro *nositele* předškolního vzdělávání (pro pedagogy), ale také pro *zřizovatele* vzdělávacích institucí i jejich *odborné a sociální partnery*“ (Smolíková a kol., 2006, s. 4). Předškolní vzdělávání se týká dětí ve věku od 3 do 7 let. Předškolní vzdělávání není jen příprava na základní školu a poskytnutí rozvoje předpokladů pro jednodušší vstup do základní školy, ale je to začátek cesty životem.

Hlavními principy předškolního vzdělávání jsou podle Smolíkové a kol. (2006, s. 4):

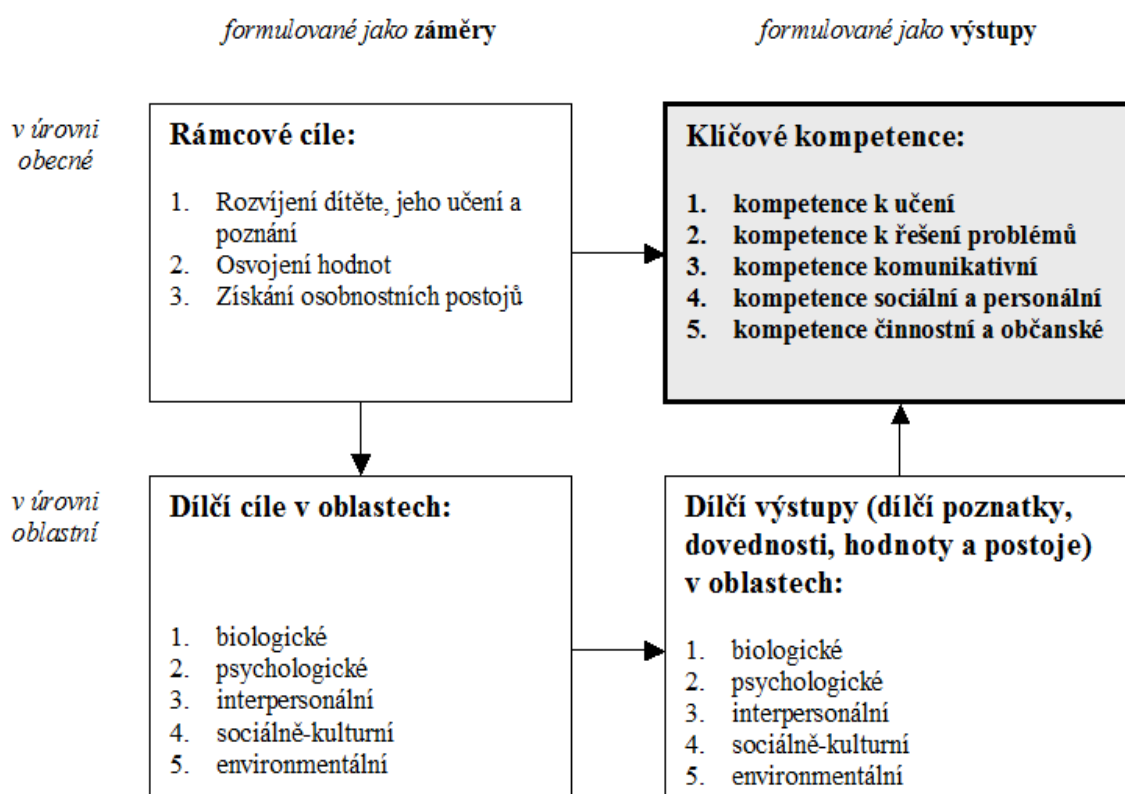
- akceptovat přirozená vývojová *specifika dětí předškolního věku* a důsledně je promítat do obsahu, forem a metod jejich vzdělávání
- umožňovat rozvoj a vzdělávání *každého jednotlivého dítěte v rozsahu jeho individuálních možností a potřeb*
- zaměřovat se na vytváření *základů klíčových kompetencí* dosažitelných v etapě předškolního vzdělávání
- definovat *kvalitu předškolního vzdělávání* z hlediska cílů vzdělávání, podmínek, obsahu i výsledků, které má přinášet
- zajišťovat *srovnatelnou pedagogickou účinnost* vzdělávacích programů vytvářených a poskytovaných jednotlivými mateřskými školami
- vytvářet prostor pro *rozvoj různých programů a koncepcí* i pro individuální profilaci každé mateřské školy
- umožňovat mateřským školám využívat *různých forem i metod* vzdělávání a *přizpůsobovat vzdělávání konkrétním regionálním i místním podmínkám, možnostem a potřebám*



- poskytovat rámcová kritéria využitelná pro *vnitřní i vnější evaluaci* mateřské školy i poskytovaného vzdělávání.

RVP PV vytváří prostor k tomu, aby si každá škola, při dodržení společných rámcových pravidel, mohla vytvořit a konkretizovat svůj vlastní školní vzdělávací program (dále jen ŠVP PV), který bude přizpůsoben vývojovým, fyziologickým, kognitivním, sociálním a emocionálním potřebám dětí. Jeho povinností není vyrovnat výkony dětí na stejnou úroveň, ale pokusit se vyvážit jejich vzdělávací šance.

### Vzdělávací cíle



*Obr. 1* Rámcově vzdělávací program pro předškolní vzdělávání – Systém vzdělávacích cílů (Smolíková a kol., 2006, s. 8)

Vzdělávací cíle jsou formulované do dvou oblastí jako záměry a výstupy. Záměry jsou uvedené v obecné úrovni jako rámcové cíle a v oblastní úrovni jako dílčí cíle v oblastech. A výstupy se vztahují k oběma úrovním. Na úrovni rámcových cílů jsou to klíčové kompetence, na úrovni dílčích cílů jsou to dílčí výstupy v oblastech.

Tři základní rámcové cíle představují cestu, která směřuje k vědomostem, dovednostem a schopnostem každého dítěte. Jejich cílem je rozvíjet možnosti dítěte tak, aby na konci předškolního období bylo jedinečnou a co nejvíce samostatnou osobností.

Schopno zvládat běžné životní nároky, na které narazí a nemůže se na ně dopředu připravit. Výstupem z této oblasti jsou tzv. klíčové kompetence. Pět základních klíčových kompetencí bude rozebráno v kapitole 1.1.

V úrovni oblastní je definováno pět dílčích cílů, které jsou vztaženy k pěti dílčím výstupům. Dílčí cíle nám říkají, co by měl pedagog u dítěte podporovat a rozvíjet. Dílčí výstupy nám specifikují, co dítě na konci předškolního období zpravidla zvládne. Všechny pět oblastí se vzájemně propojují a nelze s jejich obsahem pracovat odděleně. Jsou východiskem při tvorbě školních vzdělávacích programů (dále ŠVP PV) a třídních vzdělávacích programů (dále TVP PV), kde jsou upřesněny jednotlivé činnosti a příležitosti vedoucí k osvojování klíčových kompetencí (Smolíková a kol., 2006).

## **1.1 Klíčové kompetence**

„Získávání klíčových kompetencí je celoživotní a individuální proces, který slouží k rozvoji osobnosti“ (Belz a kol., 2001, s. 168). V předškolním věku začínáme vytvářet základy klíčových kompetencí. Ty jsou následně rozvíjeny a prohlubovány v průběhu celého života. Klíčové kompetence mají důležitou pozici ve všech rámcových vzdělávacích programech – od předškolního přes základní, až po středoškolský program. Všechny klíčové kompetence jsou stejně důležité, navzájem provázané a není možné rozvíjet jednu bez druhé. „Jejich pojetí i obsah vychází z hodnot společnosti přijímaných a z obecně sdílených představ o tom, které kompetence přispívají ke vzdělávání spokojeného a úspěšného života člověka, k posilování funkcí občanské společnosti“ (Smolíková a kol., 2006, s. 9).

„Ve všech etapách je jedním z cílů vzdělávání, vybavit každého jedince souborem klíčových kompetencí na úrovni, která je pro něho dosažitelná“ (Smolíková a kol., 2006, s. 9). Zjednodušeně řečeno, klíčové kompetence pro oblast předškolního vzdělávání reprezentují všechno to významné a důležité, co předpokládáme, že bude dítě na konci jeho předškolního období zvládat.

Rámcově vzdělávací program stanovil pět oblastí klíčových kompetencí:

### **Kompetence k učení**

Je velmi důležitou součástí celého našeho života, jelikož se učíme celý život. Dítě je po absolvování předškolního vzdělávání schopno se soustředit, zkoumat, objevovat,

experimentovat a všechny tyto zkušenosti uplatnit v přirozených situacích a dalším učení. Je zvědavý a raduje se z úspěchů, a z toho co samo dokázalo a zvládlo. Učí se jak záměrně tak i spontánně. Dokáže se na práci soustředit a vědomě ji i dokončit. Úspěšně odhadne své síly a dokáže ocenit jak samo sebe, tak i ostatní.

Další klíčové kompetence podle RVP PV (2006, s. 12):

- má elementární poznatky o světě lidí, který je rozmanitý a proměnlivý
- také má poznatky o kultuře, přírodě a technice
- orientuje se v řádu a dění v prostředí, ve kterém žije
- klade otázky a hledá na ně odpovědi, aktivně si všímá, co se kolem něho děje
- chce porozumět věcem, jevům a dějům, které kolem sebe vidí
- poznává, že se může mnohému naučit a učí se s chutí
- dovede postupovat podle instrukcí a pokynů, je schopno dobrat se k výsledkům

**Kompetence k řešení problémů**

Cílem této kompetence je osvojit si řešení, která nám mohou pomoci a na základě zkušeností, vyřešit nastávající problém. Občas při tom využije i fantazii nebo představivost. Dítě, které ukončuje předškolní vzdělávání, by mělo vědět, že od problémů se neutíká a že je nejlepší vyřešit je hned. Že nevyjasněné záležitosti sami nevyplnou a snažit se proto aktivně pomocí originálních nápadů tyto situace rozřešit. Ty těžší úkoly třeba za podpory pedagoga nebo kamaráda. Pokud má předškolák pozitivní zpětnou vazbu i za pochybení, nebere to jako neúspěch, ale dále má snahu se něco učit, nejčastěji metodou pokusu a omylu.

Další klíčové kompetence podle RVP PV (2006, s. 12-13):

- všímá si dění i problémů v bezprostředním okolí; přirozenou motivací k řešení dalších problémů a situací je pro něj pozitivní odezva na aktivní zájem
- při řešení myšlenkových i praktických problémů užívá logických, matematických i empirických postupů; pochopí jednoduché algoritmy řešení různých úloh a situací a využívá je v dalších situacích
- zpřesňuje si početní představy, užívá číselných a matematických pojmů, vnímá elementární matematické souvislosti

- rozlišuje řešení, která jsou funkční (vedoucí k cíli), a řešení, která funkční nejsou; dokáže mezi nimi volit

### **Kompetence komunikativní**

Komunikace je pro nás prostředkem dorozumívání. Dítě, které před vstupem do předškolního vzdělávání neovládá řeč a nedokáže mluvit s jinými dětmi, se bude jen velmi těžko zapojovat do kolektivních či skupinových činností ve třídě. Předškolní dítě by mělo umět vyjádřit své nálady za pomoci hudebních, dramatických, pohybových a výtvarných technik. Formulovat svoje pocity a myšlenky v jakékoli komunikaci pomocí gest i slov. Domluvit se bez zábran s dětmi, ale i s dospělými a vědět, že je to pro něj přínosné. Mít povědomí o tom, že se lidé mezi sebou dorozumívají i jinými jazyky, které se na základní škole může naučit.

#### Další klíčové kompetence podle RVP PV (2006, s. 13):

- rozlišuje některé symboly, rozumí jejich významu i funkci
- ovládá dovednosti předcházející čtení a psaní
- průběžně rozšiřuje svou slovní zásobu a aktivně ji používá k dokonalejší komunikaci s okolím
- dovede využít informativní a komunikativní prostředky, se kterými se běžně setkává (knížky, encyklopedie, počítač, audiovizuální technika, telefon atp.)

### **Kompetence sociální a personální**

V každodenních situacích by dítě ukončující předškolní vzdělávání mělo umět respektovat druhého a uzavírat dohody, které vedou k řešení sporů. Ve skupině se prosadit, ale i se podřít. Mít osvojená základní společenská pravidla a návyky, které v obvyklých případech použije. Projevovat soucit k druhým a slabším dokázat podat pomocnou ruku. Chápat, že za své chování a vystupování ponese následky a že se může samostatně rozhodovat o tom, co bude dělat a co ne. Umět se ubránit projevům násilí, ponižování, týrání od jiného dítěte a vyjádřit svůj názor. Vědět, že ubližování, agresivita a násilí se nevyplácí. Že je to nevhodné chování, které se musí řešit domluvou. Dodržovat společně vytvořená pravidla. Jedním z nich je napodobovat prosociální chování a být empatický k druhým lidem.

#### Další klíčové kompetence podle RVP PV (2006, s. 13-14):

- spolupodílí se na společných rozhodnutích; přijímá vyjasněné a zdůvodněné povinnosti
- při setkání s neznámými lidmi či v neznámých situacích se chová obezřetně; nevhodné chování i komunikaci, která je mu nepřijemná, umí odmítnout
- je schopno chápat, že lidé se různí a umí být tolerantní k jejich odlišnostem a jedinečnostem

#### **Kompetence činnostní a občanské**

Dodržováním předem stanovených pravidel se dítě umí starat o zdraví a bezpečí sebe i druhých. Chápe, že všichni lidé jsou si rovni, mají tedy stejnou hodnotu, bez ohledu na jejich odlišnosti. Ví, že může svým chováním ovlivnit, jak bude jeho okolí fungovat. Zajímá se o to, co se kolem něj děje. Má povědomí o tom, v jakém prostředí žije a co ho obklopuje. Zodpovědně přistupuje k povinnostem a úkolům, které jsou důležité pro jeho další vzdělávání. Zná svá práva i práva druhých a snaží se je respektovat. Usiluje o činnosti, které plánuje, organizuje a řídí pouze s pomocí svých vrstevníků. Ví, že za svá rozhodnutí zodpovídá a dokáže tak využít a rozpoznat své slabé a silné stránky (srov. Smolíková a kol., 2006).

#### Další klíčové kompetence podle RVP PV (2006, s. 14):

- odhaduje rizika svých nápadů, jde za svým záměrem, ale také dokáže měnit cesty a přizpůsobovat se daným okolnostem
- má smysl pro povinnost ve hře, práci i učení; váží si práce i úsilí druhých
- chápe, že zájem o to, co se kolem děje, činnost, pracovitost a podnikavost jsou přínosem a že naopak lhostejnost, nešimavost, pohodlnost a nízká aktivita mají svoje nepříznivé důsledky
- má základní dětskou představu o tom, co je v souladu se základními lidskými hodnotami a normami, i co je s nimi v rozporu, a snaží se podle toho chovat

„Všechny klíčové kompetence rozepsané výše, v oblasti pohybových dovedností, žáka navigují cestou poznávání tělesných, duševních a sociálních potřeb. Uplatňování zdravého způsobu života a aktivní podpory zdraví z oblasti hygieny, stravování, pohybu a osobního bezpečí. Poznávání životních hodnot a formování odpovídajících postojů

souvisejících se zdravím a mezilidskými vztahy. Upevňování vazby zdraví – tělesná, duševní a sociální pohoda. Vnímání pohybové činnosti jako zdroje zdravotních účinků, ale i emočních, společenských a jiných prožitků. Poznávání historie i současnosti společenského a sportovního života a k hodnocení konkrétních jevů souvisejících se zdravím a jeho bezpečností. Přebírání částečné odpovědnosti za kvalitu životního prostředí“ (Autorský kolektiv, 2007, s. 57).

## **1.2 Vzdělávací obsah**

Obsah vzdělávacích oblastí je vytvořený tak, aby dítě mohlo získat výše uvedené kompetence v takové míře, jaké jsou jeho individuální možnosti a potřeby. Učivo neboli vzdělávací nabídka je vyjádřena v podobě činnosti, která je dítěti přiměřená. „Čím úplnější a dokonalejší bude propojení všech oblastí vzdělávání a zároveň i podmínek, za kterých probíhá, tím bude vzdělávání přirozenější, účinnější a hodnotnější“ (Smolíková a kol., 2006 s. 13).

„Vzdělávací obsah je v RVP PV uspořádán do pěti vzdělávacích oblastí, biologické, psychologické, interpersonální, sociálně-kulturní a environmentální. Tyto oblasti jsou nazývány: Dítě a jeho tělo, Dítě a jeho psychika, Dítě a ten druhý, Dítě a společnost, Dítě a svět“ (Smolíková a kol., 2006, s. 13).

Těmto oblastem se budeme dále věnovat především z aspektu pohybových činností, protože pohybové aktivity podporují naplnění cílů z uvedených dílčích vzdělávacích oblastí. Bez pohybových aktivit bychom určitě nemohli naplnit cíle z biologické oblasti dítěte. Ovšem tělovýchovné činnosti jsou prostředkem k osvojení si nejen pohybových a tělesných dovedností, ale i psychické zdatnosti a poznatkům vedoucím ke zdravému způsobu života. Působnost pohybových aktivit v oblasti afektivní a kognitivní lze považovat za obecně výchovnou. Biologický základ člověka, který je propojen s rozvojem psychiky a tvorbou osobnosti se prolíná i do všech dalších oblastí. V oblasti psychiky pohyb ovlivňuje představivost a fantazii při tanečních aktivitách, rytmických hrách, motorice a dýchání. Pohybové činnosti a hry ve spojitosti s dalšími oblastmi dětem poskytují neverbální komunikační aktivity, hudebně pohybové hry zaměřené na tvořivost, sportovní aktivity přibližující svět kultury a činnosti. Děti si tak pěstují sebevědomí, sebedůvěru, odvahu a odpovědnost. Pohybové činnosti jsou v neposlední řadě podstatné i v oblasti morálních hodnot, které dále hrají roli ve společenském životě. Uvedeno podle Smolíková a kol., 2006; Dvořáková, 2002.

### **1.2.1 Dítě a jeho tělo - oblast biologická**

„Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v oblasti biologické je stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových i manipulačních dovedností, učit je sebeobslužným dovednostem a vést je k zdravým životním návykům a postojům“ (Smolíková a kol., 2006 s. 16).

Dílčí vzdělávací cíle v této oblasti určují, co pedagog u dětí podporuje, aby dosáhl největšího možného rozvoje osobnosti. Pedagog začíná u rozvoje uvědomění si vlastního těla, na ně navazuje rozvoj pohybových dovedností, schopností a zdatnosti a končí u vytvoření zdravých životních návyků a postojů.

Prostředky, které z největší části naplňují tyto cíle z hlediska tělesné výchovy, jsou:

- učení se pohybovým dovednostem,
- pěstování zdatnosti a zdraví,
- hygienické návyky, bezpečnost, dodržování pravidel a budování zdravého životního stylu (Dvořáková, 2002, s. 23).

#### ***1.2.1.1 Učení se pohybovým dovednostem***

Psychomotorická oblast se zaměřuje na uvědomění vlastního těla, zlepšování dovedností v oblasti motoriky, vnímání různé intenzity pohybu, využívání smyslů, orientaci v prostoru při pohybu, získání znalostí o těle a jeho zdraví, vytvoření zdravých životních návyků a přístup k zdravému životnímu stylu. Čím více pohybu dítě má, tím se zkvalitňuje jeho pohyb a osvojí si tak činnosti, na které navazuje povinná školní docházka.

„Uvedená potřeba pohybu, experimentace se svým tělem a potřeba učení vyvolávají cíl, který se váže k rozvoji motoriky. Potřeba učení a propojení činností s oblastí duševních a mentálních pochodů navozuje cíle v oblasti kognitivní a v oblasti citové. Poznatky k oblasti zdravotní prevence a pojetí zdraví, směřují k cílům vyjádřeným pojmem zdatnosti. Naplňuje se tak smysl tělesné výchovy, pohybové aktivity a výchovy vůbec, jako dlouhodobé investice do budoucnosti. Jestliže přijmeme oblast psychomotorickou, zdatnostní, kognitivní a citovou, v nichž tělesná výchova může pozitivně rozvíjet dítě a naplňovat tak svůj cíl, lze říci, že oblast kognitivní a oblast citová jsou obecně výchovné a především u dětí předškolního věku, se úzce

propojují v oblasti prožívání a chování. Oblast prožívání je u dítěte předškolního věku prvotní přirozenou součástí veškerých činností. Prožívání je pak základem pro vnímání, další aktivitu i učení, které přes prožitky získává“ (Dvořáková, 1998, s. 58).

Podstatou zvládnutí pohybu je propojení center mozku se svaly vykonávajícími pohyb z prostředí sluchového, zrakového a hmatového. Když poprvé zkoušíme nový cvik či polohu těla, náš mozek přijme tento nový pohyb nepřesně. Čím více bude trénovat, tím lepší propojení senzomotoriky, psychomotoriky a sociálních funkcí pohybu si vypěstuje a tím snáze a rychleji se nový pohyb naučí. Když dítě dělá zbytečné pohyby, ve kterých reaguje na podnět celým tělem, mluvíme o pohybovém luxusu. Je to známka nezvládnutého pohybu. Dítě zapojuje i svaly k určitému cviku nepotřebné a úkolem opakování je pohyb zvládnout lépe. Jakmile se mu to povede, stane se tak jistější a bude své tělo lépe ovládat. Pokud děti nemají možnosti hýbat se ve vhodných podmínkách, mohou si vytvořit nesprávnou svalovou souhru a špatné pohybové stereotypy. Pokud se tyto vadné pohyby zafixují, jen velmi těžko se odstraňují. Výsledkem zapojování nepotřebných svalů je přetížení jiného využitého svalu a následná bolest, která může dítě při určitém pohybu provázet celý život. Úroveň a kvalita pohybu se postupně zvyšuje složitějšími pohyby s věkem a podmínkami. (Dvořáková, 2002; Dvořáková, 1998)

#### ➤ *Nelokomoční pohyb*

Nelokomoční pohyb znamená různé polohy a pohyby těla na místě, při kterých se děti seznamují jak s částmi těla, tak i s názvy základních poloh. Začínají se orientovat ve svém tělním schématu a uvědomovat si polohu svého těla v prostoru. Například stoj na jedné či na obou nohách, klek, leh, dřep, obraty, houpání, kolébání, držení rovnováhy, aj. Tyto prožitky pohybu přispívají k uvědomování si polohy svého těla v prostoru. Dítě se s polohou těla seznamuje pomocí smyslových vjemů a vytváří si prvotní představu o vlastním těle.

Taktní tzv. dotekové vjemy se používají hlavně při manipulaci s končetinami. Pomocí dlaní a rukou sbírá dítě informace o okolním světě, jeho tvaru, teplotě či povrchu různých předmětů. Vestibulární tzv. rovnovážné vjemy jsou důležité z hlediska změny polohy těla, které se dají cvičit na balančních plochách. Pomocí nich jedinec zjistí, zda je hlavou dolů, nebo nohama na zemi. Propriocepce neboli čidla



ve svalech, šlachách a kloubních pouzdrech, nás informují o poloze těla. Pomohou při pohybu, který je zvladatelný i bez zrakové opory (srov. Dvořáková, 2002).

### ➤ *Lokomoční pohyb*

Lokomočním pohybem se rozumí přemístění z místa na místo, pomocí dolních a horních končetin např. lezení, plazení, chůze, běh, poskoky, skoky aj. Dítě se na konci předškolního období zvládne pohybovat různými způsoby v prostoru, všemi směry a přes různé překážky. Poskakovat a skákat různými způsoby s kombinací překážek a výšek. Pohybovat se ve dvojici nebo ve skupině třeba na hudbu, na ledě nebo na sněhu aj. (Dvořáková, 2002).

Jednotlivé typy lokomočních pohybů podrobněji vypisují a uvádím možnosti jejich rozvíjení v předškolním věku tak, jak o nich píše Dvořáková (2002):

*Lezení* je vývojově první lokomoční dovednost. Dítě leze ve vzporu klečmo po rukách a kolenou. Jeho pohyby jsou nestálé a vratké bez souhry paží a nohou. Je nutné podporovat a rozvíjet svalovou sílu. Těžší je lezení ve vzporu dřepmo, kdy nohy musí být v mírném pokrčení a tím zpevňujeme paže. Vzpor ležmo mohou děti trénovat lezením jako rak, kdy se zády k zemi opřou o všechny končetiny. Při chůzi do schodů děti vykročí nejdříve jednou nohou a přisunou druhou. Postupně se spojuje pohyb nohou a paží, chůze se stává přirozenou a plynulou. Vylézání a slézání po žebřinách nebo žebříku je dobrým tréninkem této dovednosti.

*Plazit* se děti musí co nejvíce přitisknuté k podložce. Neměly by zvedat pánev a měly by zkoordinovat pohyb horních a dolních končetin. Přitahovat se a sunout vpřed i vzad na lavičce, je pro některé děti obtížné. Při této činnosti je potřeba mít sílu v ruce. Nejtěžší je šplhat po lavičce vpřed jako po nakloněné rovině (srov. Dvořáková, 2002).

Dalším lokomočním pohybem je *chůze a běh*. Dítě začíná chodit okolo jednoho roku života. O první běh se pokouší mezi prvním a druhým rokem života. Do tří let by dítě mělo zvládnout běh s letovou fází, což znamená, že dítě má v určité fázi běhu obě končetiny ve vzduchu. V předškolním věku je běh a chůze nejpřirozenějším pohybem zdravého dítěte. Nejdříve se chůze i běh vyznačuje krátkými kroky s širokou stopou, pažemi od těla, aby pomohly rovnováze. Nepravidelné kroky se postupně

začnou pohybovat v souladu s pažemi. Dítě pak dokáže třeba měnit rychlost, reagovat na signál změny směru a rychlosti, chodit po patách a špičkách nebo po vnější či vnitřní straně chodidel, kráčet s předmětem na hlavě a chodit pozadu.

Mezi lokomoční pohyb patří také *skákání a poskoky*. Skákání je přirozený pohyb k překonání vzdálenosti či výšky, který se odvíjí od seskoku odrazem snožmo. Je to schopnost dynamické síly pro odraz dolních končetin, které musí být sehrány s pažemi. Z prodlouženého kroku vzniká odrazem od jedné nohy skok. Lze přeskakovat, poskakovat, skákat přes švihadlo nebo přes gumu, vyskákat panáka, skákat žabu a skotačit na malé trampolíně.

#### ➤ *Manipulační pohyb*

Ovládat různé předměty, vyzkoušet si, co k čemu slouží a co s tím provést je pro děti výzva. Na jedné straně jde o to, zkusit si, co všechno s předmětem dokážu, na straně druhé si dítě musí uvědomit a učit se předvídat, jak rychle a jakým směrem se předmět bude pohybovat. Důležité pro život je naučit se ovládat předmět i pomocí jiného nástroje jako je např. florbalová hokejka, létající talíř, pálka, raketa, ringo kroužek aj. Manipulovat s různým náčiním – zvedat ho, nosit, umět ho předávat, kutálet s ním, odrážet ho, kopat do něho, driblovat s ním, balancovat aj. To pro děti není vždy tak jednoduché, jak se zdá.

Manipulace horními končetinami tedy dlaní a prsty napomáhá rozvoji jemné motoriky, která řídí drobné svaly rukou. Pomocí činností s drobnými materiály (korálky, těstoviny, kostičky) děti rozvíjí jemnou motoriku a trénují tak šipkovitý úchop prstů, který je třeba při držení psací potřeby. Část jemné motoriky - grafomotorika, kterou potřebujeme při kreslení a psaní, pomáhá dětem nacvičit správné držení tužky. Předškolní děti na to mají speciální pracovní listy, podle kterých se pak rodiče spolu s pedagogem rozhodují, zda je vhodné, aby dítě pokračovalo ve svém rozvoji na základní škole nebo se raději ještě zdokonalovalo v mateřské škole. Rozvoj horních končetin je ale možný například i tím, že dítě bude uchopovat a podávat si předmět kolem částí vlastního těla. Házet obouruč nebo jednou rukou, spodem či horem třeba na cíl nebo ve dvojicích. Podávat předmět v zástupu, v řadě nebo v kruhu.

Pomocí dolních končetin hlavně tedy chodidly a prsty na nohou stimulujeme a posilujeme drobné svalstvo nášlapové části nohy, které nám zlepšuje koordinaci

a rovnováhu těla. Chůze po vnějších stranách chodidel s prsty a celým chodidlem staženým jako opička nebo sbírání kuliček krčením prstů se současným stažením celého chodidla jsou důležité cviky na zlepšení plochonoží. „Je dobré podněcovat chodidla chozením naboso, uchopováním různých pomůcek a předmětů, chůzí po nerovném povrchu je to i prevence ploché nohy“ (Dvořáková, 2002, s. 29). Poskakovat můžeme s míčem mezi kolena nebo kotníky. Kopat vnitřní stranou nohy nebo koulet chodidlem (Dvořáková, 2002).

### **1.2.1.2 Pěstování zdatnosti a zdraví**

K pěstování zdraví jsou výstižné veškeré pohybové dovednosti a činnosti orientované na poznávání těla a jeho zdraví. Pěstování zdatnosti v mateřské škole vede přirozeně k posilování vývoje jednotlivce. Pohybová aktivita pozitivně ovlivňuje růst a vývoj kostí, funkčnost svalstva, vnitřních orgánů, především srdce a dýchacího systému. Je prevencí nadváhy a pomocníkem proti nejčastějším civilizačním onemocněním jak v současném, tak i v celoživotním obzoru. V současné mateřské škole jde o to, aby si děti vytvořily správný režim dne, který bude základem pro aktivní způsob života. Naučit je zdravé výživě, která přispívá k udržení a posílení zdraví a celkové životní pohody. Zdravé dítě je vyrovnané nejen po stránce fyzické, ale také i po stránce psychické. Podle toho, jak je dítě zdatné a jak se vyrovná s vlivy prostředí, vnímáme jeho reakce ve stresových situacích. Dítě, které je plačtivé, často se pere kvůli maličkosti, je neklidné nebo naopak neprojevuje zájem o žádné činnosti, může být psychicky nevyrovnané. Pokud se dítě ve školce cítí bezpečně, může si začít tvořit pozitivní pohled jak na svět, tak i na sebe.

Děti si v předškolním věku osvojují správné *dýchání* a uvědomují si jeho důležitost. Nesprávným dýcháním se přetěžuje srdeční sval. Klidný dech nosí dutinou celkově uvolní a zklidní psychický i fyzický stav dítěte. Pokud s dětmi cvičíme, musíme respektovat uvolňování a protahování svalů. K tomu nám pomáhá i dýchání, které dopravuje kyslík ke svalům, které ho potřebují. Při nádechu nosem protáhneme zkrácené svaly a při výdechu ústy je zase uvolníme. Je lepší zopakovat protažení vícekrát, aby si dítě pohyb zafixovalo. Dýchání používáme také k nácviku relaxace, při únavě a jógových cvičeních. Relaxační cvičení umožní hluboké uvolnění, kterým se odstraňuje zbytečné svalové i nervové napětí.

*Tělesná zdatnost* zahrnuje jak optimální zdraví člověka, tak i propojení jeho psychické, fyzické a sociální oblasti. Je to vlastně celková kondice, která je souhrnem základních předpokladů zahrnujících rychlost, vytrvalost, svalovou sílu a flexibilitu, k nimž se ještě řadí složení těla. Není to tedy jen svalová síla, ale vzájemně sehraný funkční organismus. „Nedostatečná schopnost zpevnit tělo, tedy neuspokojivá rozvinutá síla především v některých svalových partiích, je příčinnou svalové dysbalance a vadného držení těla. Nebezpečí je v omezení pohybu a v jednostrannosti pohybu“ (Dvořáková, 1998, s. 70).

„Pokud není zajištěna nabídka spontánní dětské aktivity, která krom běžné lokomoce podněcuje svalovou sílu dynamicky a komplexně, je třeba podněcovat svalovou sílu v řízených činnostech opět s respektováním růstových zákonitostí a co nejvíce podobným způsobem s aktivitou spontánní, tedy komplexně, dynamicky, ve spojení s rychlostí a přiměřeným stupněm obratnosti, tedy s přiměřenými nároky na řízení pohybu se střídáním zatěžovaných oblastí v různorodých činnostech“ (Dvořáková, 1998, s. 71).

Snažit se udržovat pružnost svalů pomocí protahovacích cvičení. Ohebnost svalů nemusí být největší, stačí, když pohyb nebude omezen jejich zkrácením. Svalovou sílu a vytrvalost může podpořit lezení, šplh, plazení, vzpor, houpání aj. To vše dělají děti samostatně, pokud mají dostatek příležitostí. Vhodné je chodit na prolézačky na hřiště. Uvnitř ve třídě nebo v tělocvičně je možné využít žebřiny, šikmé lavičky, provazové žebříky a sítě popř. lezecké stěny aj.

Právě pomocí pohybových dovedností, které byly uvedeny v kapitole 1.2.1.1, se rozvíjí pohybové schopnosti (síla, vytrvalost, rychlost, obratnost, pohyblivost). (Dvořáková 2006).

*Pohyblivost* neboli flexibilita charakterizuje rozsah pohybu v kloubech. Zkrácené svaly jsou příčinnou nerovnováhy, což se může projevit v držení těla. Pružnost svalů procvičujeme protahováním, kde střídavě pomalu a plynule napínáme svaly, bez trhavých pohybů a povolujeme zpět do přirozené polohy. „Důležitým předpokladem zdraví a zvládnutí pohybových dovedností je dostatečná úroveň svalové síly a svalové flexibility, které děti získávají v rámci dostatečné nabídky pestré spontánní pohybové aktivity. Tam, kde tato nabídka není zabezpečena, je nutné podporovat svalovou sílu

a flexibilitu vhodným cvičením, protože tyto předpoklady jsou podstatou všech pohybových dovedností, včetně držení těla“ (Dvořáková, 1998, s. 95).

*Vytrvalost* znamená udržet činnost svalů v určité aktivitě po nějakou dobu. Tato schopnost pomáhá zvyšovat aerobní zdatnost. Pokud dítě setrvá delší dobu v pohybové aktivitě, při které zapojí svalstvo celého těla, zvyšuje tím funkčnost srdečně-cévního a dýchacího systému. Pokud není vytrvalé, poznáme to tak, že ho brzy unaví i krátká honička.

*Silou* je myšleno střídání dynamické a statické síly. Upřednostňujeme střídání napětí a uvolnění (sílu dynamickou) před výdrží (sílu statickou). V předškolním věku se dítě rozvíjí a jeho vývoj a růst bude ještě pokračovat. Proto v předškolním vzdělávání jde především o aktivaci ochabujícího svalstva, posílení a protažení zkracujících se svalů.

*Rychlost* znamená jak pohotovou reakci na signál, tak dobu provedení zadané činnosti. V období předškolního věku dochází k dozrávání centrální nervové soustavy, což přispívá k rychlejšímu zpracování podnětu. Tříleté děti reagují na podněty pomaleji než děti starší a zkušenější. Obratnost našeho těla závisí na schopnosti řízení pohybu, rovnováhy, koordinace, orientace v prostoru a rytmičnosti, což je silně ovlivněno její zralostí. K jejímu rozvoji přispívají téměř všechny pohybové činnosti, při kterých můžeme využívat různých balančních ploch.

„Pro pozitivní ovlivnění vnitřních orgánů je vhodné, aby se děti pohybovaly nejméně třikrát týdně (lépe však denně) v úrovni aerobního zatížení, tedy při srdečních frekvencích nad 160 tepů za minutu aspoň po dobu deseti minut, nejlépe při pobytu venku, kde je dostatečný prostor. Negativním omezením však může být zhoršená kvalita ovzduší. Je velmi vhodné pohyb a hry doplňovat informacemi o činnosti vnitřních orgánů a o vlivu pohybu na zdraví“ (Dvořáková, 2002, s. 48).

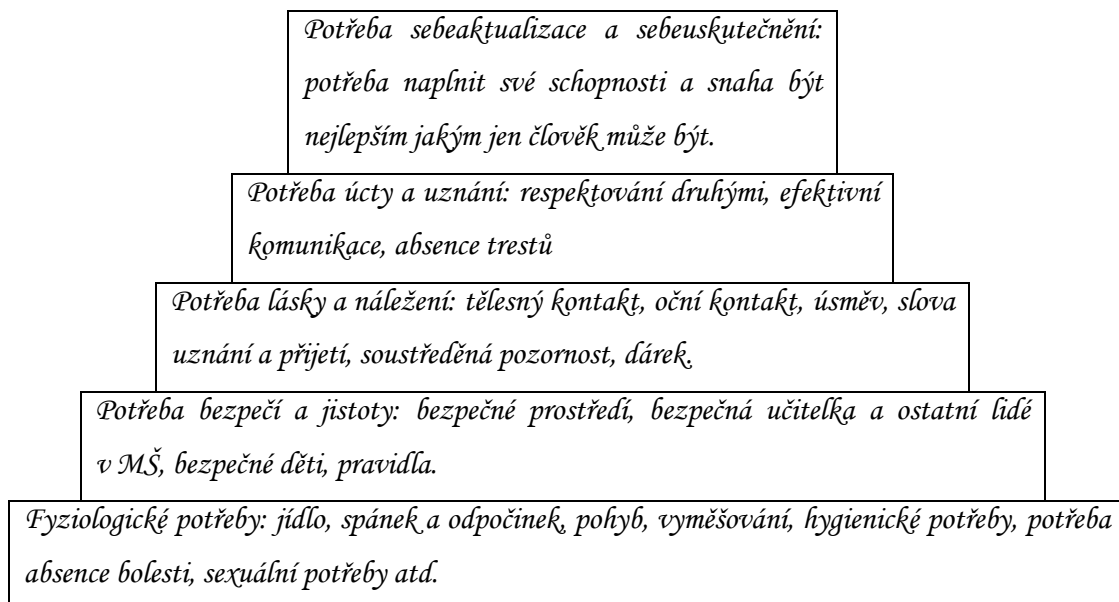
*Aerobní zdatnost* tedy spočívá v dobré funkci srdce, cév a plic, které pracují ve schopnosti přesunu kyslíku ke tkáním. Děti mají v klidu vyšší srdeční frekvenci než dospělí a po začátku pohybu dochází k rychlému výraznému vzestupu i přes 200 tepů/min. Rychle se regenerují a při běžné práci v mateřské škole není třeba se obávat přetížení. Pokud se dítě zadýchá a zčervená, posiluje své zdraví a není v ohrožení života. Těžší dítě vynaloží při pohybu více energie, dříve se unaví a jeho hmotnost

zatěžuje klouby a páteř. Někdy je nadváha ovlivněna dědičností a proto je důležité v každém případě postupovat individuálně a respektovat dispozice dítěte.

### ***1.2.1.3 Hygienické návyky, bezpečnost, dodržování pravidel a budování zdravého životního postoje***

Jde o jednoduché sebeobslužné činnosti jako je převlékání, přezouvání, umývání a užívání vhodného oblečení pro tělesnou výchovu. Dítě by mělo mít povědomí o kultuře stolování, zdravých potravinách a potřebě dodržovat pitný režim. Společně vytvořená pravidla by měla být součástí režimu dne v mateřské škole, který je blíže specifikován v třídním nebo školním vzdělávacím programu. Radost z pohybových aktivit posiluje vztah ke sportu na celý život. U dětí tvoříme zdravý životní styl, ze kterého bude patrné, co zdraví škodí a co mu prospívá (srov. Dvořáková, 2002).

„Podle teorie amerického psychologa Abrahama Maslowa vytvářejí lidské potřeby pětistupňovou pyramidu, ve které je každé patro vyhrazeno jedné oblasti potřeb. Pokud není naplněno patro spodní, tak podle Maslowa není možné naplnit žádné z vyšších pater.“ Tedy pro dosažení nejvyššího patra pyramidy je ideální, jsou-li naplněna nižší patra uvedené pyramidy.



**Obr. 2** Maslowova pyramida potřeb v mateřské škole (Svobodová, 2010, s. 72)

Pro naplnění fyziologických potřeb ve vztahu k pohybu Dvořáková navrhuje tento osvědčený postup (2002, s. 99):

- „1. část: Hra v úvodu – jednoduchá, známá, zahřívá svaly, vtahuje děti do hry a do společné řízené činnosti.
2. část: Několik cviků na protažení má děti orientovat na uvědomělé řízení a ovládní svého těla, připravit se na další cvičení, protáhnout zkracující se svaly a aktivovat ochabující. S dětmi o smyslu konkrétních cviků mluvíme, i když je především motivujeme.
3. část: Následuje nabídka činností, které děti již zkoušely, i nové pohybové dovednosti, využití různých pomůcek – náčiní a náradí. Nabízíme různé pomůcky a překážky, jejich opakování i dovednosti nové umožňují dětem vybírat si úkoly, zkoušet ty, ke kterým výkonnostně dospěly. Nevyžadujeme tedy, aby všechny děti cvičily to samé. Individuální podpora od pedagoga, ať už dítěti pomáhá dotekem, nebo jen psychicky, je důležitá, často zcela nezbytná. Tato část je náročná z hlediska psychického a z hlediska řízení pohybu. Dítě se učí a zdokonaluje v pohybových dovednostech, často to znamená překonat strach, obavu z neúspěchu, apod.
4. část: Po této relativně individuální práci opět zařadíme hru – emocionálně pozitivní, motivující, dynamickou a znovu spojující děti do kolektivu. Dítě se uvolňuje psychicky, ale nejvyšší by měla být také intenzita tělesné zátěže.
5. část: V závěru uvolníme, vytřepáme všechny svaly a chvíli si odpočineme – třeba s hudbou. Řídíme se tělesnou a psychickou únavou dětí. Pokud je tato únava patrná, řízené aktivity neprodlužujeme“ (Dvořáková, 2002 s. 99).

Pomocí pravidel ohledně pohybu ve třídě si mohou děti naplňovat další stupeň pyramidy. Pokud se dítě cítí v bezpečí, má určitý řád a není tlačeno do pohybových činností, samo si pak vyhledá tělovýchovné pomůcky. Z toho můžeme usoudit, že nemá strach z neúspěchu a je připraveno na další učení a vývoj osobnosti. Při překážkové dráze můžeme dítěti ukázat, jak je schopné a zdatné. Pomůžeme mu tak uspokojit jeho další potřebu. Pokud si děti fandí a obdivují jednotlivce ve skupině, navazují spolu vztahy, ve kterých si říkají, že všichni patří do společenství třídy. Určité děti zlobením, neukázněnou aktivitou a lhaním přivolávají kamarády nebo pedagoga právě proto,

že si jich nikdo nevšímá a ony trpí nedostatkem pozornosti. Pokud nám druzí blahopřejí k úspěchu, je to i pro nás pocit uznání. Když s dětmi děláme zástup a oni respektují pořadí, ve kterém se postavily, znamená to, že mají k sobě právě ten pocit úcty k druhému člověku, který je potřebný k zvládnutí předposledního stupně naplnění pyramidy. Jestli-že se dítě dostalo až sem, je těsně před vrcholem. Jakmile s dětmi budeme cvičit a trénovat jak držení těla, tak i tělesnou zdatnost a vytrvalost, může se stát, že právě onen človíček bude nejlepší a nejrychlejší a naplní tak svoji potřebu seberealizace v pohybových činnostech. Záleží tak na každém z nás v jaké tvůrčí oblasti se bude realizovat, protože každý z nás je individuální osobnost.

*Fyziologické potřeby* zajišťují celkové přežití člověka a jeho tělesnou pohodu. Všichni máme tyto potřeby, ale lišíme se v rozsahu i postupu jejich uspokojování. Pokud tyto potřeby neuspokojíme, promítne se to do našeho prožívání a chování. Máme hlad, žízeň, něco nás bolí, jsme neklidní, až začneme být podráždění nebo agresivní. Musíme uvažovat o tom, zda nejsou naše nároky na dítě v konfliktu s jeho přirozenými fyziologickými potřebami. *Potřeba bezpečí a jistoty* znamená vyhýbat se chaosu, násilí a skrýt se před nebezpečím. Dítě vyžaduje přístřeší, ochranu, pravidelnost, stálost a řád. Uspokojení přijde, pokud je ve třídě pořádek, důvěra a soudržnost. Důležité je stanovení hranic. Absence pravidel může u dětí vyvolávat úzkost a nejistotu. Dlouhodobě stresující situace - strach z chyby, z neúspěchu a selhání, přinesou vystavovanému dítěti stav pasivity: „Ten kdo nic nedělá, nic nepokazí.“ *Potřeba lásky a náležitosti* je důležitá, aby ho druzí přijímali takového, jaký je. Také být šťastný, že sem patřím, že mě ostatní mají rádi. Děti trpící nedostatkem lásky prožívají smutek, pocit osamělosti a zbytečnosti. Mohou být naštvaní a získávat si pozornost za každou cenu zlobením. *Potřeba úcty a uznání* respektuje, oceňuje a přijímá dítě jako hodnotnou osobu. Mít pocit úspěšnosti, uznání a vědět, že ostatní to oceňují. Neoceňované děti prožívají negativní emoce – křivdu, beznaděj, nespravedlnost a hlavně ponížení a podceňování. Děti mohou přestat vyvíjet jakoukoli snahu učení a poznávání. *Potřeba sebeaktualizace a sebeuskutečnění* se snaží, aby dítě pochopilo sebe i druhé a naplnilo naplno své možnosti růstu a vývoje. Dítě se snaží být „Tím nejlepším, jakým může být.“ (Kopřiva a kol., 2005)



## 1.2.2 Dítě a jeho psychika - oblast psychologická

„Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v oblasti psychologické je podporovat duševní pohodu, psychickou zdatnost a odolnost dítěte, rozvoj jeho intelektu, řeči a jazyka, poznávacích procesů a funkcí, jeho citů i vůle, stejně tak i jeho sebepojetí a sebenahlížení, jeho kreativity a sebevyjádření, stimulovat osvojování a rozvoj jeho vzdělávacích dovedností a povzbuzovat je v dalším rozvoji, poznávání a učení“ (Smolíková a kol., 2006, s. 18).

### 1.2.2.1 Jazyk a řeč

Pro rozvoj jazyka a řeči je tělo velmi důležité, což dokládá výzkum Condon (1971), který popsal tzv. *interakční synchronii (interactional synchrony)*. „Přímá řeč mluvčího je doprovázená mikropohyby těla odrážející rytmickou strukturu řeči, kterou nejsme schopni pouhým okem zaznamenat. Pokud posluchač věnuje plnou pozornost tomu, co mluvčí říká, dochází u něho k synchronnímu zrychlování a zpomalování pohybu těla podle proudu řeči mluvčího. Je-li řeč uskutečňována v přímém dialogu „tváří v tvář“, ve kterém je jedinec v souladu sám se sebou a s druhým jedincem, dochází k vzájemnému sdílení pohybu, připomínajícímu tanec, který nejsme schopni vědomě registrovat (Condon, 1971). Tímto společným tancem se dítě učí přijímat řeč na tělesné úrovni a možná právě v tomto odhalení důležitosti těla při osvojování si jazyka je odpověď na to, proč děti mají stále větší problém naučit se správně mluvit. Tento „tanec těl“ totiž probíhá pouze při komunikaci „tváří v tvář“ a je médiem nepřenositelný. Takže dítě, které sedí před televizí nebo počítačem, je ochuzené o vnímání jazyka na tělesné úrovni“ (Nohavová, 2012, s. 21).

Pohybové hry podporují rozvoj řeči na mnoha úrovních. Jedním ze způsobů, jak rozvíjet jazyk a řeč přes tělo, jsou hudebně-pohybové hry, ve kterých dítě rozvíjí rytmické cítění, tempo a intonaci. Nejjednodušším rytmickým pohybem jsou jednoduché souhlasné pohyby paží. Hudebně, pohybově a dramaticky založené hry pomáhají vyjadřovat myšlenky, nápady, pocity a rozvíjí řeč těla. Znamená to, že děti mohou komunikovat jakýmkoliv pohybem, aniž by ze sebe vydaly hlásku, tedy neverbálně.

Při hře je nutnost domluvy, dohody, spolupráce a pomoci, takže naopak komunikace verbální. Řečovým projevem při hře u dítěte cvičíme nejen výslovnost

a vyjadřování, ale také i vnímání, naslouchání a porozumění. Je spousta aktivit, u kterých děti přemýšlí o taktice a musí se i navzájem kontrolovat při dodržování pravidel.

Jednoduchý opakovaný rituál může u dětí podporovat sebevědomí při samostatném projevu. Pedagog by dítěti měl nabídnout artikulační, řečové, sluchové a rytmické hry. Děti by v mateřské škole neměly mít špatný jazykový vzor a prostředí komunikačně chudé. I necitlivé nucení dítěte k hovoru a nerespektování jeho ostychu je od pedagoga nepřístupné chování. Uvedeno podle Smolíková a kol., 2006; Dvořáková, 2006; Dvořáková, 2002.

Další vzdělávací cíle ve vztahu k jazyku a řeči podle RVP PV (2006, s. 19):

- osvojení si některých poznatků a dovedností, které předcházejí čtení i psaní, rozvoj zájmu o psanou podobu jazyka i další formy sdělení verbální i neverbální (výtvarné, hudební, pohybové, dramatické)

Tyto dovednosti můžeme rozvíjet pomocí narativní pantomimy, kdy pedagog vypráví příběh nebo pohádku a děti předvádí, co říká. Například: Jeníček a Mařenka šli přes devatero řek, sedmero hor, skákali přes klády aj. Pantomimou rozvíjíme řeč těla, pomocí různých pohybů bez mluvení. Čtení mohou děti trénovat podle kartiček, na kterých má učitelka tiskací písmena a pokud řekne písmeno, které je na kartičce, mají děti za úkol nějaký nelokomoční pohyb - leh, sed, dřep, klek aj. podle domluvy, pokud řekne jiné písmeno, než je na kartičce děti stojí jako sochy.

#### ***1.2.2.2 Poznávací schopnosti a funkce, myšlenkové operace, představivost a fantazie***

Pohybovými činnostmi můžeme rozvíjet smyslové vnímání a to prostřednictvím všech pěti základních smyslů, které pomocí svých receptorů pomáhají vnímat okolí. Při volné hře děti řeší myšlenkové i praktické problémy, hledají různá východiska pomocí představivosti, fantazie a tvořivosti. Smyslové hry a nejrůznější činnosti zaměřené na cvičení postřehu a vnímání, nám pomáhají orientovat se v prostoru, čase a zapojovat většinu našich smyslů.

Pedagog podporuje zvědavost a předává poznatky k vytváření řešení praktických situací. Snaží se děti učit záměrně koncentrovat pozornost a vnímat učení se jako zajímavé. Děti by měly mít s denním řádem spojeny logické posloupnosti událostí a dějů. Dále by měly udržet pozornost a zvládnout postupovat podle pokynů

a instrukcí. Kreativně řešit problémy, úkoly a situace. Nalézat nová řešení a ukazovat jak představivost, tak fantazii v tvůrčích činnostech hudebních, pohybových či dramatických. Činnosti založené na vlastní zkušenosti a prožitku, které si dítě zažije, mu dají mnohem více informací, než předáním pomocí slovního poučování. Pokud dítěti nerozumím a nedocením jeho úspěch či úsilí, mohu se setkat s tím, že se mnou nebude chtít spolupracovat. Také když budu na děti chvádat a nedám jim dostatek času a prostor pro spontánní hru a její dokončení, mohu ohrozit jejich vzdělávací proces. Podle Smolíková a kol., 2006; Dvořáková, 2006; Dvořáková, 2002.

Další vzdělávací cíle v oblasti myšlenkových operací, představivosti a fantazie podle RVP PV (2006, s. 20):

- posilování přirozených poznávacích citů (zvědavosti, zájmu, radosti z objevování apod.)
- vytváření pozitivního vztahu k intelektuálním činnostem a k učení, podpora a rozvoj zájmu o učení
- osvojení si elementárních poznatků o znakových systémech a jejich funkci (abeceda, čísla)
- vytváření základů pro práci s informacemi

S dětmi můžeme hrát hru *Víc nebo Míň*, kdy je vpravo a vlevo nějaký počet věcí, které s dětmi počítáme, a poté se musí přemístit tam, kde je toho více nebo méně podle pravidel hry. Děti do činností netlačíme, ale motivujeme je zábavnou hrou, při které se mohou radovat z úspěchu kolektivu i jednotlivce. Přistupujeme k nim tak, abychom nezničili pozitivní vztah a zájem o učení.

### **1.2.2.3 Sebepečení, city, vůle**

V pohybových činnostech může pedagog u dětí sebevědomí jak zvyšovat, tak i naopak snižovat. Každé dítě je jiné. Některé běhá rychle, jiné umí ukázkový kotoul, další si dosáhne dlaněmi na paty při natažených nohách, je to různé. Pokud chce pedagog děti k pohybu podněcovat, měla by je při jakémkoli cviku pochválit a tím je motivuje k dalším pokrokům, protože i snaha si zaslouží uznání. Pedagog by měl vypustit negativní hodnocení dítěte. Mohl by mu ublížit a dítě by pak vícekrát nemuselo chtít pohybové aktivity s radostí provádět.

Dítě se v mateřské škole učí vnímat city a empatie k druhým. Může se je pomocí pohybu učit vyjadřovat. V pohybových aktivitách se děti učí ovládat své chování. Dítě by se mělo naučit přijímat pozitivní i negativní hodnocení. Vyrovnat se s ním a snažit se ovládat své afektivní chování. Vědět, jaké jsou jeho limity při zátěžových a výkonnostních činnostech. Vyvinout úsilí při činnosti, na kterou se soustředí. Vyjádřit nesouhlas v nedovolených či zakázaných situacích. Respektovat předem společně vytvořená a pochopená pravidla a povinnosti. I v pohybových hrách se dítě učí tvořit si vlastní názory a postoje, rozhodovat o svých činnostech a odpovídat za své jednání. Hodnotit své pokroky a prožívat radost z úspěšně zvládnutého pohybu, kterou může vyjádřit slovně, hudebně nebo pohybovou či dramatickou improvizací. Pedagog by u dítěte měl podporovat prozkoumávání sebe sama a rozvoj kladných citů v přístupu k sobě. Nepřátelská atmosféra, ve které dítě nalézá nedostatek lásky a porozumění ho nepodporuje stejně jako stres, napětí, nejistota a spěch. Všechna tato negativa pedagogovi neumožní s dítětem pracovat a rozvíjet ho v jeho individuálních možnostech. Uvedeno podle Smolíková a kol., 2006; Dvořáková, 2006; Dvořáková, 2002.

Další vzdělávací cíle v této oblasti podle RVP PV (2006, s. 22):

- získání relativní citové samostatnosti
- rozvoj a kultivace mravního i estetického vnímání, cítění a prožívání

Pomocí pohybu lze cítění a prožívání rozvíjet, když vidíme, že jsou některé děti smutné a nešťastné ze svých výkonů. Pokud děti schválíme i za neúspěchy, jsou pak ochotné zkoušet činnost znovu. Při tom se v ní nevědomky zlepšují, získávají samostatnost a sebedůvěru.

### **1.2.3 Dítě a ten druhý - oblast interpersonální**

„Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v interpersonální oblasti je podporovat utváření vztahů dítěte k jinému dítěti či dospělému, posilovat, kultivovat a obohacovat jejich vzájemnou komunikaci a zajišťovat pohodu těchto vztahů“ (Smolíková, a kol., 2006, s. 24).

Pohybové aktivity jsou prostředkem k posilování určité sociální dovednosti. Zařazování pohybových her, které vyžadují spolupráci s vrstevníkem, je významné zvláště v období adaptace. Děti získávají schopnosti důležité pro navazování a rozvíjení

vztahů k druhým lidem a uplatňují k nim prosociální chování. Na začátku vstupu do školy a při procesu začlenění je důležitá volnost ve hře. Přílišné autoritativní vedení a opakované jednání pedagoga „jako soudce“ děti nenaučí, jak s druhými vycházet. Děti se ve volné hře domlouvají a rozvíjí tak verbální a neverbální komunikativní obratnost. Pedagog by si s dětmi měl vytvořit pravidla, která budou sloužit pro bezpečnost, pohodu a lepší soužití ve třídě. Je možné v řízené činnosti vytvářet situace, které děti učí respektovat, naslouchat, spolupracovat, dělit se, pomáhat si a být ohleduplný pomocí dramatických, hudebních nebo hudebně-pohybových her. Děti by měly vědět, že ke starším lidem se chováme s úctou. Pedagog by si měl dát pozor, aby v pohybových olympiádách probíhaly jen zdravě soutěživé činnosti. Je nepřijatelné, aby dítě zesměšňoval nebo ponižoval. Podle Smolíková a kol., 2006; Dvořáková, 2006; Dvořáková, 2002.

Další vzdělávací cíle v oblasti interpersonální podle RVP PV (2006, s. 24):

- osvojení si elementárních poznatků, schopností a dovedností důležitých pro navazování a rozvíjení vztahů dítěte k druhým lidem
- rozvoj interaktivních a komunikativních dovedností verbálních i neverbálních
- rozvoj kooperativních dovedností
- ochrana osobního soukromí a bezpečí ve vztazích s druhými dětmi i dospělými

Pokud naučíme děti říci „ne“ činnosti a hře, která se mu nelíbí, mohou se spolu s kamarády, které si ve školce tvoří, stanovit pravidla a rozvíjet tak sociální vztahy. Naopak i schopnost podřídit se a rozdělit se je v těchto začátečních vztazích velmi důležitá. Můžeme s nimi hrát *Pohyblivé puzzle*, kdy se dvojice hledají po třídě a poté si povídáme o obrázcích na kartičkách. Nebo různé hry ve dvojici, když má jeden zavázané oči a druhý ho vodí po třídě.

#### **1.2.4 Dítě a společnost - oblast sociokulturní**

„Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v oblasti sociálně - kulturní je uvést dítě do společenství ostatních lidí a do pravidel soužití s ostatními, uvést je do světa materiálních i duchovních hodnot, do světa kultury a umění, pomoci dítěti osvojit si potřebné dovednosti, návyky i postoje a umožnit mu aktivně se podílet na utváření společenské pohody ve svém sociálním prostředí“ (Smolíková a kol., 2006, s. 23).

V mateřské škole se dítě přirozeně setkává i s jinými typy chování, než na které je zvyklé z domova. Seznamuje se s jinými dětmi a ví, že by mělo jednat s ohledem na jejich přání. Postupně akceptuje společně určená pravidla chování třídy a mravní hodnoty. V dnešní době se mohou děti v mateřské škole setkat i s dětmi z jiných národnostních menšin. Zjišťují, že existují jiné jazyky, kultury, umění, modely chování a vzhledové rozdíly mezi nimi. Měly bychom děti na tyto odlišnosti připravovat od začátku jejich uvědomování si sama sebe. Návštěvami kulturních akcí, výstav, divadel a filmových představení můžeme inspirovat děti pro přípravu vlastních besídek. Na těchto akcích by měly děti používat základní formy společenského chování. Uvědomovat si, že někteří lidé se chovají proti těmto pravidlům a odmítají chování přípustné společností. Pohybem venku na vzduchu se děti dostatečně vydovádí, mají přirozenou chuť, běhají, skákají a dovádějí podle jejich potřeb. Při tom s nimi můžeme chodit do lesa a pozorovat okolí a prostředí, ve kterém žijí. Pokud si děti osvojí pravidla třídy a sami sobě je připomínají i při volné hře, dávají tak pozor na ostatní děti a je menší pravděpodobnost úrazů. Pomocí *Pohádky*, která má nějaké ponaučení, můžeme s dětmi oživit tato pravidla a dbát tak na jejich dodržování. Podle Smolíková a kol., 2006; Dvořáková, 2006; Dvořáková, 2002.

Další vzdělávací cíle v této oblasti podle RVP PV (2006, s. 26):

- rozvoj schopnosti žít ve společenství ostatních lidí (spolupracovat, spolupodílet se), přináležet k tomuto společenství (ke třídě, k rodině, k ostatním dětem) a vnímat a přijímat základní hodnoty v tomto společenství uznávané
- rozvoj základních kulturně společenských postojů, návyků a dovedností dítěte, rozvoj schopnosti projevat se autenticky, chovat se autonomně, prosociálně a aktivně se přizpůsobovat společenskému prostředí a zvládat jeho změny
- vytvoření povědomí o mezilidských morálních hodnotách
- seznamování se světem lidí, kultury a umění, osvojení si základních poznatků o prostředí, v němž dítě žije
- vytvoření základů aktivních postojů ke světu, k životu, pozitivních vztahů ke kultuře a umění, rozvoj dovedností umožňujících tyto vztahy a postoje vyjadřovat a projevat
- rozvoj společenského i estetického vkusu

### 1.2.5 Dítě a svět - oblast environmentální

„Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v environmentální oblasti je založit u dítěte elementární povědomí o okolním světě a jeho dění, o vlivu člověka na životní prostředí – počínaje nejbližším okolím a konče globálními problémy celosvětového dosahu – a vytvořit elementární základy pro otevřený a odpovědný postoj dítěte (člověka) k životnímu prostředí“ (Smolíková a kol., 2006, s. 26).

Děti by měly vědět, že jsou součástí společnosti, přírody i celého světa. Svými činy mohou v dospělosti ovlivnit celou planetu. Měly by pochopit, že každou svojí činností mohou něco zničit, někomu ublížit nebo naopak pomoci. Dítě se již v předškolním vzdělávání učí vážit si života svého i ostatních okolo sebe. Malé dítě vnímá nejdříve rodinu, poté prostor okolo sebe a postupně si uvědomuje co je jeho domov. Nástupem do mateřské školy začíná zkoumat blízké okolí, ale z části i celý svět. Vycházky do přírody v každém ročním období, dětem ukazují, v jakém životním prostředí žijí. Je třeba přírodu chránit a vnímat svět rozmanitý, nekonečně pestrý s určitým řádem. Výlety do zoo nebo návštěvy výlovů rybníků, dají dětem povědomí o umělém odchovu zvířat. Pokud mají děti ve třídě nějaké živé zvíře, vědí, že mají určitou zodpovědnost se o něj postarat. Pokud si zasadí semínko, mohou sledovat, jak jim roste nová rostlinka, musí být trpělivé a nesmí, zapomenou zalévat.

Děti by měly získat povědomí o životě různých národů a kultur, které žijí v různých zemích. Povědomí o planetě a vesmíru. Měli by vědět, že se doprava v naší, ale i v ostatních zemích řídí nějakými pravidly, která se musí dodržovat. Nejvíce se děti učí vlastní zkušeností. Pokud mají málo těchto příležitostí vidět, vnímat svět a nedostatečné informace, nedokážou si představit, jak prostředí okolo nich vypadá. Podle Smolíková a kol., 2006; Dvořáková, 2006; Dvořáková, 2002.

#### Další vzdělávací cíle v oblasti environmentální podle RVP PV (2006, s. 29):

- rozvoj schopnosti přizpůsobovat se podmínkám vnějšího prostředí i jeho změnám
- vytvoření povědomí o vlastní sounáležitosti se světem, s živou a neživou přírodou, lidmi, společností, planetou Zemí

Venkovní *Stopovací hry*, kdy se děti rozdělí na dvě skupiny a učitelky jsou každá s jednou z nich, jsou pro děti naučné pro vytvoření pohledu na okolí i s jeho změnami. Musejí společně kooperovat, čímž se učí i spolupráci.

## **2. PODMÍNKY PŘEDŠKOLNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ PODLE RVP PV**

Právní normy podle zákonů a vyhlášek upravují a stanovují základní podmínky, které by měla každá škola při vzdělávání dětí dodržovat. RVP PV detailněji popisuje platný stav, týkající se životosprávy, psychosociálních podmínek, organizačního chodu a věcného vybavení dané mateřské školy. Pokud zjistíme touto analýzou podmínek nějaké nedostatky, do svého programu si stanovíme, co je třeba vylepšit a upravit (Smolíková a kol., 2006). Mezi podmínky předškolního vzdělávání podle RVP PV patří: věcné podmínky, životospráva, psychosociální podmínky, organizace, řízení mateřské školy, personální a pedagogické zajištění a spoluúčast rodičů. V následujících kapitolách se zaměříme především na věcné vybavení, životosprávu, psychosociální podmínky a organizaci a to z důvodů zaměření práce – ve vztahu k pohybovým aktivitám.

### **2.1 Věcné vybavení školky**

Každá škola má své sídlo v jiném prostředí. Některá na vesnici, kde mají děti možnost trávit čas v přírodě a využívat tak přírodních překážek a nerovností. Jiná mateřská škola třeba ve městě zase může využít sportovní zařízení. Některé mateřské školy mají přímo ve třídě malé tělocvičny. Často vidíme vedle školek pískoviště, prolézačky ze dřeva nebo provazů, dopravní hřiště pro jízdu na kolech či tříkolkách, které jsou uzpůsobené dětem. Vždy by mělo být někde ve třídě místečko, jak pro klidové aktivity tak lavička, kladina a žebřiny pro aktivity sportovní a pohybové. Pro tyto „zóny“ ve třídě jsou vždy jasně stanovená pravidla chování.

Mateřské školy se řídí příslušnými předpisy, které jsou jasně dané a stanovené. Mají mít dostatečně velké prostory a jejich uspořádání vhodné pro činnosti dětí. Nábytek, náradí, hygienické zařízení, lůžka pro odpočinek mají odpovídat normám a počtu dětí, být bezpečné a zdravotně nezávadné. Vybavení má být průběžně obnovováno a má samozřejmě odpovídat počtu dětí. Dětské hračky mají být umístěny ve výši dětských očí s tím, že každé dítě ví, kam je může vrátit, tedy kde mají své místo. Děti si je mohou brát, ale musí dodržovat pravidla pro jejich používání. Dětské výtvary zdobí interiér budovy a prostředí je upraveno tak, aby se i rodiče mohli seznámit s tím, co všechno jejich dítě dokáže.



Problémem může být, když děti nemají dostatečný prostor pro spontánní pohybové aktivity. Ale i když vybavení a prostor vyhovuje stanoveným podmínkám, omezení může nastat ze strany učitelky, strach o zranění nebo přetížení dětí. V tomto případě může být nedostatečně trénovaná vůle dětí a může být omezen rozvoj tělesné zdatnosti. Informace čerpané od Smolíkové a kol., 2006; Dvořáková, 2006; Dvořáková, 2002.

## 2.2 Životospráva

Pod životosprávu patří plnohodnotná strava, denní rytmus a řád, pobyt venku, volný pohyb a respektování individuální potřeby aktivity spánku a odpočinku. V horku a po pohybových činnostech je potřeba přísunu tekutin vyšší. Hned po jídle bychom pohybové aktivity neměly zařazovat z důvodu špatného trávení a možnosti zvracení a nevolnosti. Přístup na toaletu by děti měly mít kdykoliv. Neměly by se pohybovat v nevětrané a vydýchané místnosti. Nucení do pohybu, stálý neúspěch a negativní emoce přinášejí dětem špatný prožitek. Stejně je i nutkání pedagogů, aby děti snědly všechno to, co dostaly na talíř. Sami dospělí občas nechají nějaký zbytek, proto je nepřípustné nabádat děti a nechávat je trápit se s dojídaním celého oběda či svačiny. Předpisy nám říkají, jakou stravu máme dětem nabízet.

„Kompenzační (vyrovnávací) funkce poskytuje dětem krátký odpočinek od statické polohy, jestliže dlouho seděly (je vhodné využít několik cviků vyrovnávacích a protahujících). Regenerační nebo relaxační chvilka pomáhá od psychické zátěže - je veselá, nevyžaduje přesné pohyby (vytřepání končetin, protažení, poskoky), využívá toho, co děti již umí a mají rády (říkadlo s rytmizací a hrou na tělo). Přípravná pohybová chvilka směřuje pozornost dětí a připravuje na nějakou další činnost“ (Dvořáková, 2002, s. 98).

Denní režim by měl být natolik flexibilní, aby pedagog mohl reagovat na aktuální situace a potřeby. „Děti předškolního věku obvykle úmyslně nezlobí, jen jsme pro ně nedokázali najít odpovídající nabídku činností“ (Dvořáková, 2002, s. 102). Volný pohyb dětem svědčí jak na zahradě, tak i v interiéru mateřské školy. Pedagog musí respektovat dětskou potřebu aktivity, spánku i odpočinku. Donucovat děti ke spánku na lůžku je nepřípustné. Pedagogové jsou pro děti vzorovým příkladem toho, jak se žije podle zdravého životního stylu.

Vyhláška MŠMT č.410/2005 Sb. o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých oznamuje, jaká pravidla bychom měli dodržovat pro pobyt venku. Zpravidla dvě hodiny dopoledne by děti měly trávit na čerstvém vzduchu, odpoledne se přizpůsobuje délka pobytu dětí v zařízení. V letních měsících se výchova a vzdělávání realizuje co nejvíce ve venkovních prostorách. V zimním období naopak je upravena doba procházek a her s ohledem na venkovní teploty. Při mimořádně nepříznivých klimatických podmínkách je možné pobyt venku zkrátit nebo vynechat. Uvedeno podle Smolíková a kol., 2006; Dvořáková, 2006; Dvořáková, 2002.

### **2.3 Psychosociální podmínky**

Pokud se dítě v prostředí mateřské školy cítí dobře, spokojeně, jistě a bezpečně, důvěřuje tak pedagogovi a vytváří si s ním pozitivní vztah. Pedagog vnímá všechny děti stejně a žádnému z nich není přilepšováno ani ubíráno. Projevy násilí, podceňování a zesměšňování jsou nepřijatelné. Pedagog se zabývá vztahy mezi dětmi ve třídě a snaží se je ovlivňovat prosociálním směrem. Vzdělávací nabídka odpovídá možnostem a potřebám dětského života. Je mu přiměřeně náročná, užitečná a prakticky využitelná. Pedagog děti negativně nehodnotí, naopak oceňuje snahu a výkony. Děti jsou zatěžovány podle jejich možností a potřeb, nejsou stresovány spěchem ani úprkem. Vzdělávací nabídka je připravována na úrovni pro děti předškolního věku či mladší.

### **2.4 Organizace**

„Pohybové aktivity v režimu dne mají mnoho forem – od krátkých spontánních chviliek až k řízené jednotce tělesné výchovy. Některé z nich by měly být součástí pravidelně se opakujícího organizačního rámce dne a týdne, případně rituálů, které poskytují dětem základní orientaci a jistotu. Jiné jsou součástí dlouhodobějších témat a tematických celků. Krátké řízené chvílky nebo spontánní pohyb by měly být dětem umožněny podle potřeby vícekrát denně v souvislosti s jinými činnostmi“ (Dvořáková, 2002, s. 82 - 83).

Každodenní rituály dětem říkají, že je vše v pořádku. Přivítání s paní učitelkou a kamarády je pro děti významné, jelikož jim oznamuje, že se spolu opět sejdou a užijí si hezký den. Na začátku, při adaptaci, děti do činností netlačíme a přistupujeme k nim

pozvolna. Při volném pohybu ve třídě děti neomezujeme, i když občas máme strach o jejich bezpečí. Vždy je nutné mít stanoveny zásadní pravidla a jejich dodržování kontrolovat při spontánních aktivitách. Volbu pořadí aktivit a určitého zacíleného plánu nejvíce ovlivňuje počet, složení dětí a prostor. Dokončení a pokračování ve volné hře, by děti měly mít možnost po realizaci řízených činností.

Ve třídě nesmí být překročen stanovený počet dětí. Činnosti se plánují také podle potřeb, zájmů a individuálních možností dětí. Podmínky pro individuální nebo skupinové činnosti jsou vyvážené. Pokud je chod mateřské školy plně vyhovující - „Do denního programu jsou pravidelně zařazovány řízené zdravotně preventivní pohybové aktivity“ (Smolíková a kol., 2006, s. 34).

„Celkově by čas pohybových činností dětí měl dosahovat čtyři až pět hodin za den, samozřejmě rozptýleně v průběhu celého dne“ (Dvořáková, 2006 s. 121). Pokud jsou děti stále řízeny, může se stát, že budou psychicky přetíženy. Problém je i naopak, pokud mají málo řízených činností a nemají podněty k učení se pohybovým dovednostem. Jednostranné zatěžování a nepřiměřené činnosti z hlediska obtížnosti nebo naopak jednoduchosti jsou činnosti nevhodné a dítěti mohou významným způsobem uškodit. Děti by třídu měly brát jako kamarádské společenství. Podle Smolíková a kol., 2006; Dvořáková, 2006; Dvořáková, 2002.

### 3. VZDĚLÁVÁNÍ DĚTÍ SE SPECIÁLNÍMI POTŘEBAMI A DĚTÍ MIMOŘÁDNĚ NADANÝCH

„Rámcové cíle a záměry předškolního vzdělávání jsou pro vzdělávání všech dětí společné. Při vzdělávání dětí se speciálními potřebami je třeba jejich naplňování přizpůsobovat tak, aby maximálně vyhovělo dětem, jejich potřebám a možnostem“ (Smolíková a kol., 2006, s. 36).

Každé dítě se speciálními vzdělávacími potřebami potřebuje jinou speciální péči a pedagog by se měl snažit vytvořit optimální podmínky k rozkvětu osobnosti každého dítěte. Také by měl brát v úvahu podmínky základní, ale i speciální, které vyplývají z vývojových potřeb dítěte. Jedná se o druh a stupeň postižení. Snažíme se tyto děti v co největší míře integrovat do normálních tříd předškolních zařízení, aby měly jednodušší vstup do základní popřípadě praktické školy. „Děti ze sociálně znevýhodňujícího prostředí mohou být vzdělávány v přípravných třídách základní školy“ (Smolíková a kol., 2006, s. 38). Pedagog musí zvážit, jaké konkrétní potřeby dítě má a jaké podmínky jsou potřeba v mateřské škole vytvořit, podle toho by měl spolupracovat s příslušným odborníkem. Je nutno potřeby postižených či znevýhodněných dětí promítat i do školního a třídního vzdělávacího programu. Pedagog pracující s takovýmto dítětem musí mít vysoce profesionální přístup a také musí vědět jak s ním pracovat. Naším prvním hlavním cílem je u těchto dětí podporovat sebeobslužné činnosti. Pokud se o sebe dokáží postarat, mohou se v dospělosti, pokud nebude mít jejich zdravotní stav další komplikace, osamostatnit a v nejlepším případě i založit rodinu.

„Záměrné rozvíjení pohybového aparátu napomáhá hendikepovaným dětem při vyrovnání, nebo snížení následků vrozeného či získaného postižení, což může být i otázkou zvládnutí sebeobsluhy, určité samostatnosti, snížení nebo odstranění tělesných potíží, ale i možnost seberealizace“ (Dvořáková, 1998, s. 18 podle - Klapp, 1958, Lewit, 1962, 1968, Černá, 1979, 1990, Kábele, 1984, Kábele, Dvořáková, 1989, Zimmer, 1992, Mentz, Mentz 1992, Vojta, 1993).

Pro děti mimořádně nadané můžeme do třídního vzdělávacího programu přidat aktivity podle zájmu a mimořádných schopností. Rozvoj nadání by měl být zajištěn tak, aby nebyl pouze jednostranný, ale aby se dítě vzdělávalo v obvyklé šířce vzdělávací nabídky.

## 4. ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM

Za vytvoření ŠVP PV ručí ředitelka mateřské školy, ale na jeho tvorbě by se měl podílet celý pedagogický sbor školy popřípadě i její další zaměstnanci. Má obsahovat identifikační údaje o škole, obecnou charakteristiku školy, podmínky a organizaci vzdělávání, charakteristiku vzdělávacího programu, vzdělávací obsah a evaluační systém. Důležité je uvést, jaké je vnitřní uspořádání školy s ohledem na počet dětí, jejich věk a potřeby, resp. obvyklý denní program. Rozvrh základních systematických činností týkajících se organizačního chodu, tzn. příchody a odchody dětí, pobyt venku, časový prostor pro stravování apod. Měl by být dostatečně flexibilní pro individuální potřebu dětí. Je třeba mít zde určité místo, pro řazení každodenně se opakovaných činností tzn. řízené pohybové aktivity a zdravotního cvičení. Charakteristika vzdělávacího programu vyobrazuje a objasňuje, jaké vzdělávací cíle a záměry si škola stanovuje. Jaké formy a metody práce uplatňuje a z jakých hlavních myšlenek program vychází.

**Školní vzdělávací program má obsahovat informace z těchto okruhů:**

- **identifikační údaje o mateřské škole**
- **obecná charakteristika školy**
- **podmínky vzdělávání**
- **organizace vzdělávání**
- **charakteristika vzdělávacího programu**
- **vzdělávací obsah**
- **evaluační systém**

*Obr. 3* Podle Smolíková a kol., 2006, s. 39.

Z výše uvedených částí školního programu bude uveden vzdělávací obsah:

*Vzdělávací obsah ŠVP PV* je vytvořen na základě podmínek a možností, které škola má. Základem každého školního programu je vzdělávací nabídka ve tvaru integrovaných bloků, které by měly být konkrétněji rozvinuty na úrovni třídních programů. Orientace těchto bloků by měla vycházet z individuálních potřeb dítěte a z reality ve které žije. Jejich obsah by měl být předškolnímu dítěti jasný, prospěšný

a využitelný. Měl by pomáhat dítěti vyznat se samo v sobě i ve světě, ve kterém žije. Měl by být tvořen tak, aby vyhovoval věku, možnostem, zkušenostem a úrovni rozvoje dětí. Integrované bloky by na sebe svým obsahem měly navazovat a prolínat se. Měly by se doplňovat a přecházet z jednoho do druhého a celkově i do všech pěti vzdělávacích oblastí. Stačí, když se každé oblasti dotknou jen okrajově, a soustředí se tak na jinou zacílenou oblast. Integrované bloky mohou být v rámci ŠVP PV společné pro celou školu, nebo si je vytvoří třídy v rámci jednotlivých programů odlišně. V ŠVP PV by měly být uvedeny názvy bloků spolu se stručnou charakteristikou, hlavními záměry a výstupy dětí. Celkový rozsah školního vzdělávacího programu není určený.

Na jeho základě a z části podle něj, by si měli pedagogové na jedné třídě připravovat svůj plán TVP PV tak, aby svým obsahem odpovídal věku, možnostem, zájmům a potřebám dětí konkrétní třídy. Pedagogové si je připravují zpravidla postupně a pohotově je dotváří a upravují ve spolupráci s druhým pedagogem na třídě. Pohybové činnosti by měly být v režimu dne jako pravidelná každodenní aktivita. Pokud předpokládáme, že denní řád třídy je pružný, není nutné rozcvičky zařazovat pokaždé ve stejný čas. (Smolíková a kol., 2006; Svobodová, 2010).

**Kritéria souladu rámcového a školního vzdělávacího programu podle Smolíkové a kol. (2006, s. 44):**

- a) respektuje hlavní zásady tvorby ŠVP PV formulované v RVP PV
- b) respektuje vzdělávací obsah i podmínky dané RVP PV
- c) podává jasný a ucelený obraz o mateřské škole, o způsobu a formách její práce a poskytovaném vzdělávání
- d) vychází z podmínek mateřské školy
- e) představuje konzistentní celek, nikoli soubor izolovaných a nenavazujících skutečností, a je tak dokladem o promyšlenosti, cílevědomosti a integrovanosti práce
- f) pomáhá učitelkám rozvíjet pedagogický styl a strategie odpovídající integrovanému přístupu ke vzdělávání
- g) obsahuje promyšlený systém vnitřní evaluace, včetně forem, časového plánu a zodpovědnosti, resp. průběžné vyhodnocování je jeho vlastní součástí

- h) sjednocuje to podstatné, ponechává učitelkám dostatek volného prostoru k tvořivosti a individualizaci vzdělávání
- i) je zpracován tak, že mu učitelky rozumí a mohou z něho při tvorbě TVP PV dobře vycházet
- j) obsahuje dohodnutá pravidla chování a jednání
- k) je zpracován jasně, přehledně, srozumitelně, kulturní formou, obsahuje informace podstatné pro představení a hodnocení školy a jejího vzdělávacího programu
- l) počítá se spoluprací s vnějšími partnery
- m) je otevřeným dokumentem umožňujícím další rozvoj školy a zkvalitnění vzdělávání

NAČ BY MĚL ŠVP PV PAMATOVAL A CO SLEDOVAL ve vztahu k pohybové aktivitě podle Dvořákové (2002, s. 114).

- I. Vytvořit prostorové a materiální podmínky pro každodenní spontánní aktivity a sledovat pestrost a činnost dětí a jejich spontánních her.
- II. Vytvořit trvale dostatečně podnětné nabídky učení se pohybovým dovednostem v rámci řízených i neřízených činností.
- III. Zhodnotit nabídku nelokomočních, lokomočních i manipulačních dovedností, a zda získané kompetence dětí odpovídají věku.
- IV. Zabezpečit pravidelné (nejlépe každodenní, nejméně však třikrát týdně) posilování aerobní zdatnosti pomocí dlouhodobější dynamické aktivity (i spontánní) a svalové zdatnosti pomocí vhodných přirozených pohybových činností.
- V. Sledovat reakci dětí na zátěž, na zaměřené déletrvající běhání. Sledovat držení těla a svalovou pružnost a sílu.
- VI. Dostatečně využívat pohybových činností jako prostředku pro naplňování specifických cílů všech oblastí RVP PV.
- VII. Všimát si psychických a sociálních projevů dětí a hledat další možnosti jejich pozitivního ovlivňování pomocí pohybových činností.
- VIII. V programu můžeme najít další možné praktické činnosti. Dostatečně využít různé organizační formy pohybových činností pro odpočinek, relaxaci, emocionální propojení kolektivu, získání pozornosti dětí.
- IX. Zhodnotit, zda děti nebyly unaveny statickou činností, zda měly čas na odpočinek, zda byly pro různé činnosti pozitivně a vnitřně motivovány, zda program probíhá vždy v přátelské atmosféře

## 5. TŘÍDNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM

„Třídní vzdělávací program je obvykle chápán jako učební plán pro učitelky, ve kterém si rozpracovávají tematické celky určené školním vzdělávacím programem. Pro tvorbu TVP PV neexistuje předpis, dokonce ani není povinností jej tvořit“ (Svobodová a kol., 2010, s. 67). Je to jakýsi doklad o plánovité spolupráci s druhým pedagogem na třídě. Pracovní materiály si může každý vypracovávat sám, podle toho jaký způsob mu vyhovuje. Třeba v podobě myšlenkových map (viz příloha č. 11) „Charakteristika třídy, jako celku a pedagogická diagnostika dětí zaměřená na jejich rozvojové možnosti by proto měla být součástí každého třídního vzdělávacího plánu. Odráží se zde nejen počty dětí, složení třídy z hlediska věku a pohlaví, ale i vztahy mezi dětmi, jejich zájmy, dominantní osobnosti třídy, potřeby třídy jako celku atd.“ (Svobodová a kol., 2010, s. 54).

Ve školském zákoně 561/2004 sb., § 28 je psáno, že školy a školská zařízení vedou podle povahy své činnosti tuto dokumentaci: f) třídní knihu, která obsahuje průkazné údaje o poskytovaném vzdělávání a jeho průběhu. Do třídní knihy učitelé stručně zapisují a popisují, co děti během dne prožily, čím se bavily, na čem pracovaly apod. Zápis provádí každý pedagog po skončení dne. Údaje v třídní knize jsou jiné, než v plánu a to svou povahou a obsahem. Třídní plán může pedagog obohatit, anebo ho úplně změnit podle aktuálních okolností. Zatímco vést denní plány o vzdělávacích činnostech je povinností, zpracovávat TVP PV a předkládat je ke kontrole povinností není. Dobře vedenou třídní knihu můžeme považovat za oficiální a dostatečný doklad o cílevědomé a systematické vzdělávací práci pedagoga.



## PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část této bakalářské práce se zaměřuje na pojetí pohybových aktivit v rámci vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání (RVP PV). Práce zjišťuje, jestli je školní vzdělávací program mateřské školy (ŠVP PV) vytvořen podle pravidel stanovených v RVP PV v oblasti pohybových kompetencí dítěte. Podle RVP PV můžeme ŠVP PV doplnit tzv. TVP PV, tedy třídními vzdělávacími programy pro předškolní vzdělávání, ve kterých jsem naplnění RVP PV rovněž sledovala. Další složkou praktické části práce je zkoumání, jakým způsobem se zmíněné pohybové dílčí obsahy (viz kapitola 1.2) naplňují v denním režimu mateřské školy. Výzkum byl prováděn v jedné mateřské škole v Českých Budějovicích, ve které jsem strávila vysokoškolskou praxi v roce 2011 – 2012. Vybrala jsem si mateřskou školu v Českých Budějovicích. Organizace vzdělávání probíhá na osmi třídách - sedm s celodenním provozem a jedna s polodenním. Z celkového počtu osmi tříd jsem navštívila tříd pět.

### *Výzkumný problém a cíle výzkumu*

Výzkumný problém: Jak je naplňován rámcově vzdělávací program pro předškolní vzdělávání ve školním vzdělávacím programu a třídním vzdělávacím programu a během pohybových aktivit v mateřské škole?

Zkoumám, jak vytvořené programy (ŠVP PV a TVP PV) vychází z kurikula pro předškolní vzdělávání (RVP PV) a jak se tyto aktivity provádějí v řízených a spontánních pohybových činnostech dětí během denního režimu v mateřské škole.

Cílem výzkumu je zjistit, jak je naplňován rámcově vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (dále jen RVP PV) ve školním vzdělávacím programu. Jak jsou formulovány specifické cíle zaměřené na pohybovou aktivitu v RVP PV a jak si je konkretizuje mateřská škola v jejich vzdělávacím programu tedy v ŠVP PV. Následující složkou tohoto cíle je analýza stanovených tělesných a pohybových aktivit v TVP PV jednotlivých tříd.

Dalším cílem této práce je pozorování, jak jsou tyto programy realizovány v režimu dne mateřské školy. Sleduji, jak je obsah těchto dokumentů naplněn a realizován samotnými pedagogy. Zkoumám, jak pedagog podporuje dílčí vzdělávací cíle v oblasti pohybových dovedností. Jakou má dítě vzdělávací nabídku činností (lokomočních, nelokomočních a manipulačních) a na jaké úrovni jsou jeho očekávané

výstupy v řízených a spontánních pohybových činnostech během denního režimu v mateřské škole.

### ***Výzkumné otázky:***

1. Jak je naplňován rámcově vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (RVP PV) ve školním vzdělávacím programu (ŠVP PV) a třídním vzdělávacím programem vybraných pěti tříd (TVP PV)?
2. Jakým způsobem je realizován vzdělávací obsah v oblasti pohybových dovedností?

### ***Design výzkumu, metody sběru a analýza dat***

Pro zodpovězení výzkumných otázek jsem šla cestou kvalitativního designu, ve kterém jsem využila způsoby analýzy kvalitativní, ale i kvantitativní. Z metod jsem použila přímé i nepřímé zúčastněné pozorování, strukturovaný rozhovor a obsahovou analýzu dokumentů.

Ve vztahu k první výzkumné otázce jsem použila *obsahovou analýzu*. Definice obsahové analýzy není jednoduchá. Tato metoda se zabývá vymezením určitých klíčových informací pomocí různých metod a postupů, specifických pro dané téma práce s cílem objasnit jejich význam. Pro potřebu této práce jsem využila čtrnácti kritérií podle Smolíkové (viz kapitola 4.), jejíž kritéria mi byla vodítkem při analýze dokumentů (RVP PV, ŠVP PV, TVP PV). Analyzované materiály jsem doplnila získanými informacemi z pozorování a rozhovorů.

Jako hlavní metodu pro zodpovězení druhé výzkumné otázky jsem použila přímé zúčastněné pozorování. Při zúčastněném pozorování jsem byla spíše pozorovatel než iniciátor nějakých činností, abych se mohla plně soustředit na aktivity pohybového zaměření. Jelikož se moje práce zaměřuje na všechny aktivity související s pohybem v dopoledním režimu, všímala jsem si a soustředila jsem se hlavně na tyto pohybové činnosti. V každé třídě jsem byla v rozmezí od 5 do 10 hodin (do doby odpoledního klidu), tedy při dětské aktivitě a didakticky zacílené práci. V třídách mladších dětí jsem působila jako rozptýlení, takže jsem tam trávila raději kratší dobu. Při pozorování jsem zároveň pořizovala videozáznamy. Celkem jsem v každé třídě nashromáždila 2 až 3 hodiny videozáznamu. Videozáznamy jsem použila se svolením pedagogů pouze

pro mé účely, abych mohla vícekrát a pečlivěji pozorovat jakoukoli významnou pohybovou aktivitu ve třídě.

Pro analýzu videozáznamu jsem použila doporučení Dvořákové (2002), která je uvádí ve vztahu k pohybovým aktivitám. Z nich jsem se zaměřila především na tato:

1. Vytvořit trvale dostatečně podnětné nabídky učení se pohybovým dovednostem v rámci řízených i neřízených činností.
2. Zhodnotit nabídku nelokomočních, lokomočních i manipulačních dovedností, a zda získané kompetence dětí odpovídají věku.
3. Zabezpečit pravidelné (nejlépe každodenní, nejméně však třikrát týdně) posilování aerobní zdatnosti pomocí dlouhodobější dynamické aktivity (i spontánní) a svalové zdatnosti pomocí vhodných přirozených pohybových činností.

Jelikož jsem nasbírala příliš materiálu pro délku této práce, snažím se v kapitole 5.2 udělat srovnání a porovnání těchto tříd za pomoci otázek od Dvořákové (viz kapitola 4.). Jejich podobnosti a rozdíly ve všech rovinách práce s daty.

U bodu zhodnocení nabídky nelokomočních, lokomočních i manipulačních dovedností jsem použila metodu prostého výčtu. „Jejím prostřednictvím vyjadřujeme vlastnost určitého jevu, která se týká např. toho, jak často se daný jev vyskytl či v jakém poměru výskytu byl k jinému jevu“ (Miovský, 2006). K těmto činnostem mám vytvořenou tabulku (viz příloha č. 12). Videozáznamy jsem procházela vícekrát. Využila jsem při tom i terénních poznámek s přesným časovým záznamem dopoledních činností.

Doplňkovým materiálem jsou pro mě strukturované rozhovory s pedagogy, které jsem provedla pomocí předem stanovených otázek (viz příloha č. 5). Odpovědi jsem si zaznamenávala a vypisovala do připraveného počítače se svolením všech pedagogů a samozřejmým ujištěním o anonymitě. Rozhovor byl vždy po domluvě s pedagogem mateřské školy realizován v prostorách školky. Podmínky pro rozhovor nebyly ideální – nebylo možné být v nerušeném a klidném prostředí z důvodů pouze dvou pedagogů, kteří s dětmi pracují. Před samotnými rozhovory byli pedagogové seznámeni s tématy otázek a za jakým účelem je rozhovor uskutečňován.

## 5.1 Tvorba ŠVP PV a TVP PV ve vztahu k RVP PV

Obsahovou analýzu dokumentu ŠVP PV ve vztahu k RVP PV provádím pomocí čtrnácti kritérií Smolíkové a kol. (2006, s. 44). Obsahovou analýzu dokumentů dokresluji rozhovory s učitelkami mateřské školy a postřehy z pozorování.

Výzkumná otázka: Jak je naplňován RVP PV ve školním vzdělávacím programu (SVP PV) a třídním vzdělávacím programu (TVP PV) vybraných pěti tříd?

### a) ŠVP PV respektuje hlavní zásady tvorby formulované v RVP PV

Školní vzdělávací program obsahuje identifikační údaje o mateřské škole, obecnou charakteristiku školy, podmínky vzdělávání, organizaci vzdělávání, charakterizuje vzdělávací program, vzdělávací obsah a evaluační systém školy. Mohu potvrdit, že všechny údaje jsou v programu uvedeny. Z ŠVP PV dané školy jsem se snažila dále vypsát pouze určité důležité informace týkající se pohybu. (viz příloha č. 1. a č. 2)

### b) ŠVP PV a TVP PV respektuje vzdělávací obsah i podmínky dané RVP PV

Obsah ŠVP PV nastiňuje záměry a cíle, ke kterým směřujeme, a jak bylo řečeno, je v souladu s hlavními zásadami formulovanými v RVP PV a zároveň zohledňuje podmínky, ve kterých je program (vzdělávání) naplňován. Integrované bloky jsou doporučené, zpravidla představují plán na měsíc. Jak RVP PV dovoluje, specifikace těchto bloků je uvedena v třídním vzdělávacím plánu (TVP PV). Vzdělávací obsah se právě v programu ŠVP PV rozpracovává do integrovaných celků podle způsobu práce MŠ. Mohou být zpracovány podle měsíců, ve kterých se vzdělávání provádí, tedy deseti bloků. Nebo stačí celky rozpracovat podle ročních období, tedy pouze čtyři bloky. Tato MŠ si je pojmenovala: „ v „barevném podzimu“, „hřejivém létě“, „bílém zimě“, „jarním sluníčku“. Mateřská škola rozpracovala uvedené celky do integrovaných bloků (viz příloha č. 2). Prostřednictvím těchto bloků je naplňován obsah RVP PV ve smyslu cílů daných Školním vzdělávacím programem. V každém bloku musí být stručně charakterizován smysl a přiblížen obsah vzdělávání, dílčí cíle a záměry podle pěti vzdělávacích oblastí. Vzdělávací obsah je v tomto programu popsán dostatečně. Podmínky dané v RVP PV vypisují níže v bodu d).

c) ŠVP PV podává jasný a ucelený obraz o mateřské škole, o způsobu a formách její práce a poskytovaném vzdělávání

V obecné charakteristice se dočteme o velikosti školy, o počtu tříd, o charakteru okolí a o zahradě. U forem preferují skupinovou činnost nad frontálním učením. Vedou děti ke spolupráci, probouzí zájem o získání nových poznatků. Z metod pak využívají prožitkové učení a učení hrou. Situační učení. Sociální učení (dítě se učí od dítěte). Vyvážené spontánní a řízené činnosti (nepřetěžovat, nemanipulovat – individualizace k potřebám a ke vzdělávání), které vycházejí z diagnostiky dítěte a respektují individuální potřeby. Z pozorování, které jsem realizovala v pěti třídách mateřské školy, byla nečastější formou práce skupinová činnost. Podrobnější analýzu TVP PV spolu s pozorování uvádím ve srovnání jednotlivých tříd v kapitole 5.2.

d) ŠVP PV vychází z podmínek mateřské školy

Z pozorování, které jsem v MŠ uskutečnila, mohu říci, že věcné vybavení všech tříd hračkami a pomůckami respektuje potřeby dětí a je umístěno v otevřených policích do výše očí dítěte. Kouty pro jednotlivé typy her a činnosti jsou odděleny. Záměrem školy je dovybavit hrací koutky v malých třídách. Také zřízení keramické pece a kabinetu práce s hlinou, což je záměrem do r. 2013, který je již realizován. Vybavení hracích koutků nemohu posoudit, z důvodu jednorázových návštěv. Ředitelka školy mi ale potvrdila, že tento záměr splnily a hrací koutky hlavně kuchyňky pro dívky opravdu vybavili. V každé šatně, kde se děti schází a rozchází, je zveřejněn provoz dané třídy a režim dne.

*Životospráva:* Jídlo se podává po třech hodinách. Svačina je v 8:30, oběd v 11:30 a poslední svačina v 14:30. Děti nejsou do jídla nuceny, ale snaží se, aby všechno alespoň ochutnaly a naučily se zdravému stravování. Po celou dobu pobytu dítěte v mateřské škole je zajištěn pitný režim, na školní zahradě jsou barely a děti mají vlastní hrníčky z domova na pitný režim.

*Psychosociální podmínky:* Z psychosociálních podmínek zmíním adaptaci a pravidla pohybu ve třídě. Adaptace je u dětí individuální záležitost, rodiče si mohou v měsíci září s dětmi hrát ve volné hře. Adaptační období má pozitivní vliv na psychiku dětí. MŠ je otevřená jak rodičům, tak i ostatním partnerům (studentkám vysoké školy). Na třídách jsou vytvořena dohodnutá pravidla soužití (dle chápání dětí), tato pravidla znají i rodiče. Víím, že studentky vysoké školy do této MŠ chodí. I já ji navštěvovala

minulý rok v rámci povinné praxe zimního a letního semestru. Pravidla ve třídě jsem viděla, ale nejsem si jistá, jestli je ve všech třídách používají.

*Organizační chod školy:* „Cílem uspořádání dne v naší MŠ, je uspokojení dětské potřeby jistoty, snažíme se zajistit klidné, nestresující prostředí, aby při plánovaných aktivitách nedocházelo k časovým tísňím a zbytečnému spěchu. Vytváříme co největší prostor pro hru dětí a jejich volný pohyb, včetně dostatečného pobytu venku za každého počasí (otužování vzduchem) – děti mají v MŠ pláštěnky a holínky do deště. Po obědě je odpolední odpočinek s pohádkou – dle potřeby dětí spánek a pro nespavce je připraven náhradní program“ (ŠVP PV, s. 3). V roce 2011 - 2012, když jsem byla na praxi v této mateřské škole, jsem navštěvovala třídu Sluníček (třída dětí ve věku 4 – 5 let). Když jsem se po roce přišla podívat a zeptat se na možnost realizace pozorování pro praktickou část bakalářské práce, ani děti, ani pedagogové tam nebyli stejní. Nacházela jsem děti z různých skupin a z různých tříd smíchané pohromadě. Systém organizace pedagogů v této škole je následovný: Dítě přechází do jiné třídy vždy alespoň s jedním pedagogem, na kterého je zvyklé. Jde zde o zlepšení adaptace dítěte, které bude mít i v první třídě základní školy, časté změny pedagogů. Být na to připraven a vyrovnán s tím, je pro něj výhodou. „Učitelky si podle dotazníků, které dostaly při nástupu do školy, stanovily střídání na třídách. Znamená to, že se po roce střídají všichni pedagogičtí pracovníci, a netvoří se tak ustálené dvojice. I já jsem do tohoto systému zařazena a často provádím lepení děr. Pokud je nějaký pedagog nemocný nebo má dovolenou, snažím se vymyslet systém směn, který odpovídá délce a náplni práce“ (ředitelka školy).

Sami rodiče pomocí ankety chtěli střídání pedagogů. Dítě nastupující do školy ve třech letech, je dva roky ve stejné třídě a na poslední rok se přesune do třídy předškolních dětí. Pedagog je v každé třídě vždy po dobu dvou let. Každé dítě má tak možnost být dva roky alespoň s jedním pedagogem, na kterého je zvyklé. Třídy setaké tvoří podle data narození, aby si děti byly vývojově nejbliže.

Z pozorování režimu po obědě mohu říct, že některé děti chodí do kroužků. Jiné, které nechtějí odpočívat, po určité pevně dané době odpočinku, si mohou u stolečku procvičovat grafomotoriku pomocí praktických listů. Ty menší vydrží většinou ležet až do konce odpočinkové doby.

*Řízení MŠ a vypracovaný informační systém*“ „Každý zaměstnanec má svá práva i povinnosti. Máme vypracován plán pedagogických rad a provozních porad. Dospělí vědí, že jsou tu pro děti“ (ŠVP PV, s. 4). K tomuto bodu se nemohu vyjádřit, protože jsem se žádné porady neúčastnila. Od paní ředitelky jsem se dozvěděla, že mají nástěnku, na které je vždy včas dopředu napsáno, kdy bude jaká porada. Na pedagogické poradě, která je jednou za dva měsíce, někdy i častěji podle potřeby, se většinou řeší věci ohledně akcí s rodiči, kontroly třídních knih a plánovité práce s dětmi, semináře pedagogických pracovníků (kdo byl, na nějakém semináři poučí a předá důležité informace, které se dozvěděl), potřeby v kuchyni a úklidové práce. Na provozní poradě, která bývá na začátku roku, tedy v září se pedagogové proškolí o bezpečnosti práce a vyřeší si organizační věci ve třídách – jaké materiály jim chybí a co je potřeba doladit. Jednou za dva roky se koná požární porada, aby pedagog věděl co dělat, když vznikne požár a jednou za tři roky se opakuje zdravotní porada, kde většinou nějaký rodič, který je zdravotníkem, poučí pedagogy o nových a změněných systémech záchrany dětí a první pomoci.

e) ŠVP PV představuje konzistentní celek, nikoli soubor izolovaných a nenavazujících skutečností, a je dokladem o promyšlenosti, cílevědomosti a integrovanosti práce

ŠVP PV je rozpracován v souladu s RVP PV a v souladu s obecně platnými právními předpisy. Program činností vychází z potřeb dětí, které do MŠ docházejí. Vzdělávací obsah je podle měsíců rozčleněn vcelku promyšleně a s ohledem na cíle. Dále je pak pouze na pedagogích, jak pojmu další rozpracování integrovaných bloků.

f) ŠVP PV pomáhá učitelkám rozvíjet pedagogický styl a strategie odpovídající integrovanému přístupu ke vzdělávání

Z pozorování mohu říci, že všichni pedagogičtí pracovníci při práci respektují osobnost dítěte a dodržují zásady individuálního přístupu. Jak víme, pedagog je člověk, který by měl přistupovat k dítěti jako k individualitě, ovšem ne v tom dnes často zaměřovaném pojetí individuality jako narcismu (Pupala, 2004). Děti jsou odlišné a tak je i pedagog musí brát. Každý má jiné potřeby a jiné možnosti. Měl by být schopný dát dítěti tolik volnosti, kolik dítě potřebuje. Žádné nucení a přemlouvání, ale pouze nabídka činností, která čeká od dítěte odpověď. Jaká bude, to záleží pouze na dítěti, které tak má na výběr a je pouze směřováno k cílům, které

si pedagog určil. I sám pedagog má od ŠVP PV „dost volné ruce“ a jde tedy i o jeho tvořivé a zajímavé nápady, které bude chtít s dětmi uskutečnit. Jestli se to povede, to záleží tedy na motivaci a na tom, jak dokáže pedagog děti zaujmout.

g) ŠVP PV obsahuje promyšlený systém vnitřní evaluace, včetně forem, časového plánu a zodpovědnosti, resp. průběžné vyhodnocování je jeho vlastní součástí

„Ředitelka vytváří podmínky pro další studium. Pravidelně provádí kontrolu a vyhodnocuje. Svým stylem řízení pomáhá tvořit prostředí důvěry, bezpečí a respektu“ (ŠVP PV, s. 4). V pozorování, které jsem realizovala, jsem se s kontrolou ředitelky v pozorovaných třídách nesetkala. Vnitřní evaluaci provádí pedagog pomocí – tzv. Klíčové kompetence učitelky mateřské školy jako kritéria pro hospitační činnost (viz příloha č. 6). Výchovně vzdělávací práce vychází ze školního vzdělávacího programu MŠ. Pravidelně zpracovávají třídní vzdělávací plán, který po uplynutí jednotlivých integrovaných bloků vyhodnocují podle patřičného evaluačního archu a zároveň doplňují vlastními postřehy.

Evaluaci svojí práce (úspěchy a selhání) a pomůcek, které by příště potřebovali, přikládají pedagogové po roce do ŠVP PV. Dále také hodnocení třídy, jejich pokroky a neúspěchy, třeba i detailněji u jednotlivých dětí, se kterými se dále musí více pracovat. Podle evaluace, jak se dětem líbila různá vystoupení přizvaných divadelníků, kouzelníků a herců se ředitelka rozhoduje, zda dané vystoupení do programu znovu zařídí. Jednou za tři roky dá ředitelka dotazník i rodičům (viz příloha č. 8), který je anonymní a také pomáhá hodnotit práci s dětmi. Také pedagog dostane jednou za tři roky dotazník: Analýza podmínek vzdělávání dle RVP PV, který se zaměřuje na věcné, psychosociální a organizační podmínky, dále na životosprávu a spolupráci s rodiči. Ředitelka má tak přehled o všech podmínkách, které jsou potřebné pro kvalitní práci a hlavně i spokojenost pedagogů. Jeden z dotazníků pro všechny zaměstnance i s vyhodnocením uvádím jako příklad v příloze č. 4.

h) ŠVP PV sjednocuje to podstatné, ponechává učitelkám dostatek volného prostoru k tvořivosti a individualizaci vzdělávání

„Prostředky plnění cílů jsou konkretizovány v obsahu vzdělávacího programu u jednotlivých tematických celků. V TVP PV rozpracuje pedagog obsah ŠVP PV do konkrétní podoby tematických celků s jasnými záměry, zvolenými postupy



a promyšlenou nabídkou činností. Vychází přitom z vlastních poznatků o dětech, z předešlé tematické části a zpětné vazby – hodnocení vlastní práce. Písemná forma tematického celku obsahuje: nabídku činností, konkrétní cíle a evaluaci“ (ŠVP PV, s. 6). Třídní vzdělávací programy tříd, ve kterých jsem byla na pozorování, jsou různé. U *Kytiček* můžeme vidět pouze rozpracované integrované bloky do integrovaných (tematických) celků, jež jsou na jeden týden (viz příloha č. 3). *Včelky* a *Kapři* mají TVP PV obohacen o kritéria třídy (viz příloha č. 9) a na všech deset měsíců podrobně rozpracovaný plán toho, co bude realizováno (viz příloha č. 10). Jejich plnění však vzhledem k času, který jsem trávila v MŠ, nemohu plně posoudit.

Sami pedagogové si mohou určit, jaký režim dne je pro jejich třídu nejvíce vyhovující. Je sestaven tak, aby ho bylo dle potřeby možné přizpůsobit aktuální situaci, ale dodržuje se výdej jídel v daný čas. Pedagog má tak dostatek prostoru k tvořivosti a individualizaci vzdělávání s každým žákem podle jeho potřeb v souladu s potřebami celé třídy.

i) *ŠVP PV je zpracován tak, že mu učitelky rozumí a mohou z něho při tvorbě TVP PV dobře vycházet*

Školní vzdělávací program je dokumentem otevřeným i pro veřejnost. To, že jsem si ho mohla odnést a zanalyzovat potvrzuje, že škola má dostatečně propracovaný program, kterým se může prezentovat. Dokument se může dotvářet podle potřeb školy a dalších činností potřebných pro kvalitní průběh vzdělávacího procesu. Na tvoření ŠVP PV se spolupodílejí všichni pedagogičtí pracovníci a rodiče (zpracování anket pro rodiče). Vychází se také z evaluace původního ŠVP PV a je vždy schvalován na pedagogické radě, kde se určí doba jeho trvání. Přesto jde o otevřený dokument, který je možno upravovat a doplňovat. Školní vzdělávací program má název „Škola plná pohybu, pohody, her a zábavy“. Vznikl v roce 2011 a má platnost do r. 2013 tedy tři roky. Koncepce školy je založena na spolupráci s rodinnou v pohybových, prožitkových a tvořivých aktivitách. Rodiče se s ŠVP PV seznamují na rodičovských schůzkách a dále podle ankety přímo k ŠVP PV. Po přečtení a prostudování dokumentu ŠVP PV, který visí v šatně *Kapřů*, se mohou rodiče vyjádřit přímo do dotazníků, zda jsou s ním spokojeni, popřípadě do něj mohou cokoli doplnit. Také se rodiče zúčastňují skoro každý měsíc nějaké společné akce školky s dětmi a i tímto způsobem zasahují do ŠVP PV, kde jsou i jejich různé nápady. ŠVP PV nebyl po dobu

platnosti tedy tří let nijak upravován, pouze je doplňován o kulturní návštěvy a další akce tříd jako je návštěva policie nebo knihovny v Českých Budějovicích.

j) ŠVP PV obsahuje dohodnutá pravidla chování a jednání

„Děti se v prostorách třídy, na zahradě a při pobytu venku řídí pravidly, která si vytvořily a pod vedením pedagogů upravily podle svých individuálních schopností a věkových zvláštností. Za bezpečnost dětí v MŠ odpovídají po celou dobu pobytu pedagogické pracovnice a to od doby převzetí od jejich pedagogického zástupce až do doby, kdy je předá pedagog zákonnému zástupci nebo jím pověřené osobě na základě písemného prohlášení. Za bezpečnost dvaceti dětí při pobytu venku zodpovídá jeden pedagog. Při přesunech po hlavní komunikaci se pedagogové řídí pravidly silničního provozu a děti jsou označeny reflexními vestami. Při pracovních a výtvarných činnostech jsou děti poučeny a upozorněny na bezpečnost při práci s nástroji a je jim věnován zvýšený dohled. Při cvičení a dalších pohybových aktivitách je před použitím provedena kontrola tělocvičného náčiní. Cvičení a pohybové aktivity musí být přiměřené věku a individuálním schopnostem dětí.“ (ŠVP PV, s. 8).

Během pozorování, které jsem uskutečnila, jsem se setkala s dodržováním všech uvedených pravidel. Jde přece jen o zodpovědnost pedagoga, který pokud jednou pochybí, ponese za to retrospektivní zodpovědnost, proto je důležité, aby nenastalo pochybení již v prospektivní zodpovědnosti, kterou pedagog mateřské školy má.

k) ŠVP PV je zpracován jasně, přehledně, srozumitelně, kulturní formou, obsahuje informace podstatné pro představení a hodnocení školy a jejího vzdělávacího programu

Po prostudování dokumentu z mého pohledu mohu říci, že jeho přehlednost byla i pro mě, jakožto začátečnicka, velmi dobrá. Obsahuje všechny informace, které jsou podle RVP PV potřeba a tudíž bych hodnotila program i prostory a vybavení školy na výbornou. Třídní vzdělávací programy se dělají na jeden rok. Na každou třídu by se měl udělat ten, který bude vyhovovat temperamentu a charismatu dětí. Na TVP PV by se měli podílet oba pedagogové ze třídy, ve které spolupracují, jelikož po stránce vzhledu a přehledu záleží pouze na pedagozích, jak se v programu orientují. Každá třída, pokud si program vytvořila, ho má vyvěšený v šatně. Podstatnými a povinnými

informacemi je plnění písemné formy tematických celků, které mají obsahovat nabídku činností, konkrétní cíle a evaluaci. V každé třídě mají učitelky pouze pojmenované tematické celky, neplní tak to co, si stanovily v ŠVP PV tedy - „V TVP PV rozpracují učitelky obsah ŠVP PV do konkrétní podoby tematických celků a s jasným záměry, zvolenými postupy a promyšlenou nabídkou činností. Písemná forma tematického celků obsahuje: nabídku činností, konkrétní cíle a evaluaci“ (ŠVP PV, s. 9). Dvě třídy nemají TVP PV, což je rámcově vzdělávacím programem umožněno, takže jejich tematické celky jsou vytvořené podle obsahu ŠVP PV, ukázka jedné třídy v příloze č. 3. Ve třech zbylých třídách s TVP PV mi byla poskytnuta pouze jedna příprava (viz příloha č. 11), která byla vyhotovena na celý týden působení pedagoga. V dalších třídách sem byla dostatečně pozorná, abych si všimla, že si pedagog písemné přípravy nevytvořil. Jestli byla jejich práce prováděna s nějakým cílem, se tedy bohužel nedozvíme. Evaluaci na svoji práci a na třídu dětí mají pedagogové povinnost vyplňovat pouze ročně. Když si tedy pedagog nestanoví určité konkrétní cíle práce s dětmi, nemůže ani hodnocení své práce provádět.

*1) ŠVP PV počítá se spoluprací s vnějšími partnery*

„Vnějšími partnery se rozumí - rodiče, sourozenci mohou být pro školku i sponzory. Různými dary, opravami, hračkami nebo třeba jen zapojení se do činností, které školka pořádá, mohou napomáhat provozu a průběhu výchovně-vzdělávacího procesu. Pedagogové jim kdykoliv rádi odpovědí, na individuální dotazy ohledně jejich dětí. Organizační informace zveřejňují na webových stránkách [www.msvetrna.cz](http://www.msvetrna.cz). Stejně informace mohou nalézt také na nástěnkách v šatně. O výchovně vzdělávací činnosti také rodiče informují a to písemně vždy po uplynutí integrovaného tematického bloku. S rodiči se snaží maximálně spolupracovat i mimo MŠ prostřednictvím akcí různého typu. Například: Rodičovská schůzka, Olympiáda, Drakiáda, Vánoční besídka, Školní výlet, Karneval, Besídka, Putování za zajíčkem apod. Samy děti se mohou aktivně podílet na plánování akcí v MŠ“ (ŠVP PV, s. 11). S těmito podobami spolupráce jsem se během krátkého pozorování v několika třídách nesetkala. Osobní zkušenost z praxe a postoje dalších studentů, mě vede k názoru, že MŠ spolupracuje s VŠ. Dává prostor pro praxi studentkám nebo studentům Pedagogické fakulty JU a umožňuje jim i zapojit se do hlavních akcí školy. Mateřská škola má s Pedagogickou fakultou Jihočeské Univerzity smlouvu o délce praxe, bezpečnosti studentů a hygieně práce.

m) ŠVP PV je otevřeným dokumentem umožňujícím další rozvoj školy a zkvalitnění vzdělávání

Do ŠVP PV se může během roku zasahovat. Je to otevřený dokument, který umožňuje stálý rozvoj sám sebe. Jde tedy o to, jakým směrem se pedagogové ubírají. Pokud jezdí na semináře a různé vzdělávací pobyty, kde se dozví některé potřebné a zajímavé věci, měli by se pomocí ŠVP PV podělit o své nové zkušenosti a nápady.

## **5.2 Realizace vzdělávacího obsahu v oblasti pohybových dovedností**

V této kapitole se řídím a odpovídám si na druhou výzkumnou otázku: Jakým způsobem je realizován vzdělávací obsah v oblasti pohybových dovedností? Prostřednictvím Dvořákové, která vytvořila výběr otázek: NAČ BY MĚL TVP PV PAMATOVAT A CO SLEDOVAT ve vztahu k pohybové aktivitě si odpovídám na otázky pomocí analyzovaných TVP PV s doplněním o pozorování a rozhovory. Dvě třídy z mého pozorování nemají třídní vzdělávací program, takže informace o těchto třídách budou pouze z mého pozorování doplněny o odpovědi z rozhovorů. Datum pozorování jsem vybírala náhodně, pedagog tak nemohl změnit způsob své práce:

*Hvězdy* třída s dětmi ve věku 5-6 let → 29. 10. 2012

*Kytky* třída s dětmi ve věku 3-4 roky → 1. 11. 2012

*Sluníčka* třída s dětmi ve věku 4-5 let → 15. 11. a 13. 12. 2012

*Včely* třída s dětmi ve věku 5-6 let → 16. 11. 2012 a 21. 1. 2013

*Kapři* třída s dětmi ve věku 4-5 let → 14. 2. 2013

Dvě třídy jsem navštívila dvakrát proto, že se mi líbila práce pedagoga s dětmi. Tyto dvě třídy byly také vyrovnané s rušivým podnětem (mnou) tak, že moje natáčení a přítomnost nerozhodily práci pedagoga ani soustředění dětí.

I) Vytvořit prostorové a materiální podmínky pro spontánní aktivity a sledovat pestrost a činnost dětí a jejich spontánních her.

Prostorové a materiální podmínky probírám výše v bodu d). V každé třídě záleží hlavně na pedagogovi, jaké pomůcky dovolí dítěti při volné hře používat, jaké jsou vůbec ve třídě přístupné.

*Kytičky* – Ve třídě nejsou žádné cvičební pomůcky, jelikož hned vedle je samostatná tělocvična, v níž jsou žebřiny, balanční míče, branky, kladina, lavička a 3 žíněny. Děti si tak nemají možnost hrát s tímto náradím, i když se domnívám, že jejich využití by děti nevyhledávaly. Největším potěšením pro tyto tři až čtyřleté děti jsou panenky a auta. Samostatná místnost na spaní je také oddělena vedle třídy.

*Sluníčka* - V této třídě je stejný systém organizace místností jako ve třídě *Kytiček*. Různorodé a tvořivé hry při spontánních aktivitách ve třídě *Sluníček* zabezpečoval bazének s plastovými kuličkami. Děti ho mají ve třídě vždy pouze na týden. Tento bazének putuje po školce, a když vystřídá všech 8 tříd, opět se vrátí sem. Děti si v něm mohou hrát bez bot a pouze se svolením pedagoga. V mé přítomnosti ho stále někdo na hraní využíval.

*Včely* - Ve třídě je tělovýchovné náčiní, jelikož je to třída jak na spaní, tak i na hraní a cvičení. Žebřiny, malé měkké míče, molitanové kostky a další různé tvary (válec, trojúhelník, čtverec a obdélník), trampolína a provaz na houpání veprostřed třídy, který vypadá jako žirafa. Všechny tyto pomůcky mohou děti používat při ranní volné hře, pokud se domluví s pedagogem. Často používané jsou molitanové kostky, z kterých si děti staví domečky nebo zapojují fantazii a mění kostky třeba na koně.

*Kapři* – Tato třída je uzpůsobena podobně jako třída *Včely*. Ve třídě jsou tělovýchovné pomůcky, jako jsou žebřiny, molitanové kostky, trampolína, plastové kroužky, podložky a také provaz, na kterém se děti volně houpou. Právě ten byl nejvíce používaný a vznikaly kvůli němu menší spory mezi dětmi. Ty si je dokázaly vyřešit samy pomocí domluvy.

*Hvězdičky* – Tato třída je třída pro všechno, tedy spaní, cvičení i hraní. Ve třídě je provaz na houpání, žebřiny, lavička, dřevěný domek, trampolína a měkké míče. V této třídě je nejvíce dětí s odkladem školní docházky (13 odklad školní docházky, 6 zcela nových dětí a 8 dětí z různých tříd). Je to tedy také nejaktivnější třída, která potřebuje hodně podnětů pro zdokonalování a rozvoj sebe sama. Pohybové činnosti zabíraly jak ve spontánních, tak v řízených činnostech nejvíce prostoru.

## II) Vytvořit trvale dostatečně podnětné nabídky učení se pohybovým dovednostem v rámci řízených i neřízených činností.

Při spontánních činnostech tedy v neřízených aktivitách, se děti ve třídě musí pohybovat podle stanovených pravidel. Tato pravidla děti v pohybu neomezují. Ve třídě *Sluníček* je pravidlo pouze upravující pohyb ve třídě: „*Ve třídě chodíme tak,*

*abychom si neublížili, a kopeme pouze do míče.*“ V rámci řízených činností spolu s rozcvíčkami, pohybovými hrami, překážkovými dráhami a některými didaktickými činnostmi zaměřenými přímo na zlepšení pohybového aparátu, mají děti dostatečnou nabídku činností pro jejich rozvoj v pohybových dovednostech. Při venkovních procházkách mají děti spíše volnost. Pokud si děti chtějí lézt na prolézačky, musí dodržovat jejich pravidla. Ukázka jednoho z nich je v příloze č. 14. V každé třídě má dítě možnost být divákem, nebo se zapojit do činností.

### Dopolední řízené činnosti jednotlivých tříd:

*Kapři* – Cvičení probíhalo před svačinou asi 15 minut. Lehké proběhnutí a protažení motivovanými cviky. Při tématu „Hrajte muzikanti“, se děti změní v muzikanty, mají nástroje a doprovázejí písničky jak zpěvem, tak hrou. Sezení je proloženo písní z kazetového přehrávače a různými pohyby na židlích. Na konci didaktické činnosti si děti nalepují noty na notovou osnovu a tvoří tak společnou píseň. Venku mají možnost volného pohybu při dodržování pravidel na zahradě.

*Hvězdy* – Cvičení probíhalo před svačinou 25 minut. Děti se řádně proběhly a protáhli spolu s pedagogem (viz příloha č. 13). Po svačině si děti měly připravit pastelky a dělaly grafomotorické listy - švestky. Při tématu „Ve světě techniky“ je řízenou činností překážková dráha. Děti podle pedagoga nechápou smysl soutěžení. Chtějí vybíhat najednou a nemají potřebu se předhánět. Tento způsob výchovně vzdělávací činnosti se mi nelíbil, jelikož děti byly zmatené, zbytečně pod tlakem rychlosti a neustálého napomínání učitele pro jejich neschopnost. Pokud bych si měla vyměnit místo s tímto pedagogem moje chování k dětem by se změnilo hlavně v cílech práce. Neučila bych děti předhánět se, ale raději bych je motivovala pro překonání svých dosavadních rekordů a zlepšení vytrvalostní a pohyblivé složky osobnosti. Na zahradě mají volnou hru, kdy většina hraje fotbal s učitelem.

*Kytičky* – Cvičení probíhalo až na konci řízené činnosti. Při tématu „Mají zvířátka také čepice a rukavice?“ (Zvířátka v lese) pedagog dětem vypráví pohádku o Medvídkovi Nosálkovi, který všude strká svůj nos. Dále si samy trénují smysl čich pomocí skořice a citrónu. Také se baví o medvědech a dalších lesních zvířátkách. Na konci didakticky zacílené činnosti je pohybová hra *Na zajíce a lišku*. Přichází na řadu cvičení, kdy paní učitelka čaruje - „Čaruju, čaruju černý les a v tom lese samí – hadi (děti se plazily po zemi), medvědi (ruce nahoru a bručíme), srnky

(po čtyřech ve vzporu dřepmo), lištičky (potichu po špičkách). Venku prochází ve dvojicích část sídliště a poté volná hra na zahradě.

*Sluníčka* – V prvním náhledu při cvičení nejprve učitelka dětem rozdala *bacily* (papírové kruhy s obličejem). Děti s pedagogem si sedly do tureckého sedu a snažili se trénovat rovná záda. Další pohybová hra byla - *Stůj a běž*. Pokud zvedla zelený bacil, děti mohli běhat, když zvedla červený, musely zastavit. Po proběhnutí si děti podávaly okolo těla bacil na básničku *Kolo, kolo mlýnský*. Poté následovala píseň - *Kdo jsi kamarád, můžeš si s námi hrát*, při které zpíváme, chodíme dokola a tleskáme. Nakonec pohybová hra na *Bacila a Vitamín*. Koho Bacil chytne, musí stát a počkat, až ho Vitamín uzdraví. Druhý náhled začal písní *Utíkali dva Mrazíci*, při které děti chodily dokola, zvedaly kolena, ruce nad hlavu, točily se do kola aj. Poté další pohybová píseň *Padá sníh, pojedeme na saních*. Nakonec pohybová hra na *Dva zmrzlé bratry*, kteří koho chytí, je zmražen. Při tématu „Moje tělo a moje zdraví“ byla řízená činnost výroba svícnu pro maminky. Některé děti si je vyrobily hned ráno místo volné hry. Některé si je vyrábí až při řízené činnosti. Dá se říci, že se pedagog snaží pracovat individuálně s každým dítětem. Při tématu „Těšíme se na Ježíška“ byla řízená činnost výroba řetězu z papíru. V obou dnech pozorování se venku pedagog s dětmi prošel ve dvojřadu okolo školy a poté si děti hrály na zahradě.

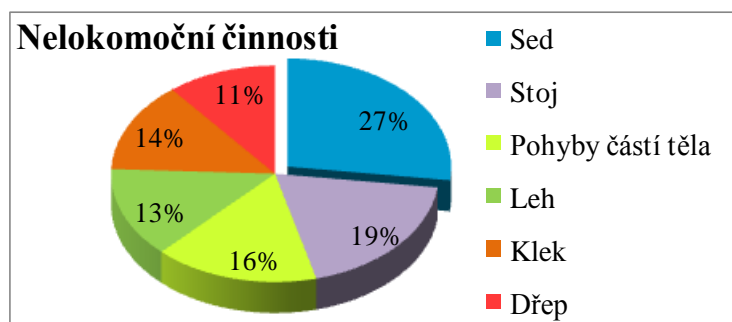
*Včely* – Cvičení probíhalo před svačinou asi 10 minut. V prvním pozorování začínalo cvičení pohybovou hrou na zvířátka. Pokud hraje hudba, děti běhají. Pedagog zahraje více tónů, děti mění na savce, na mravence v zimě, na zajíce nebo na gepardy. Když jsou děti dostatečně zahřáté, sednou si na polštářek do polohy, která je jim příjemná. Pomalu se, asi 15 minut protahují pomocí jógy. Různé polohy a zvířátka, které učitelka ovládá bravurně. Na konec jógy ještě pozdrav slunci a jde se relaxovat. V druhém pozorování se děti proběhly na písničku z cd přehrávače, při které se protáhly a zahřály. Při tématu „Zvířata na zemi (hmyz, savci a ptáci)“ si děti nejprve najdou nějakého ptáčka a poté se baví o jejich odlišnostech. Pedagog propojuje pohyb a diskusní kruh. Asi po patnácti minutách je vždy (let ptáků) běh a také poslech, soustředění se na hudbu a barvu jednotlivého ptáka. Poté si hrály s kouzelným prstenem (fixou na pravé ruce) a letěly doprava a doleva opět podle pokynů. Dále měla učitelka připravené nakreslené krmítko a moře. Vysvětlila dětem, kteří ptáci odlétají a které musíme krmit do krmítka. Podle toho, kterého ptáka řekla,

musely děti letět tam, kam patří. V druhém náhledu při tématu „Vesmír“ přinesl pedagog velkou loutku, se kterou jsou děti zvyklé pracovat. Pomocí ní se děti dozvídaly o Vesmíru a poté měly i pár úkolů. Nejdříve si našly pexeso a měly si najít dvojici obrázků něčeho z Vesmíru, o čem si budou celý týden povídat. Poté měl pedagog připravený nafouklý balónek uvnitř s papírky, který situoval velký třesk tzv. BIG BANG. Ukázal dětem, jak to asi bylo, když se rozpadla tělesa. Pak si děti pomocí magnetů ukázaly, jak se přitahují planety, tedy jak funguje přitažlivost. Nakonec pohybová hra, kde určená velká tělesa přitahovala ta malá. Po každé řízené činnosti si děti udělaly pracovní list. Při prvním pozorování jsme venku jezdily na kolech a při druhém děti bobovaly z kopce dolů.

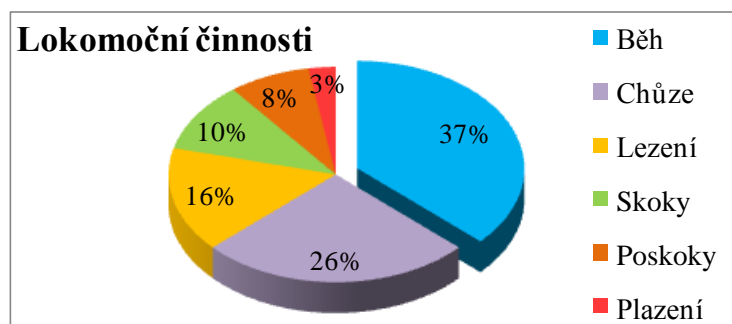
III) Zhodnotit nabídku nelokomočních, lokomočních i manipulačních dovedností a zda získané kompetence dětí odpovídají věku.

*Kytičky* – Grafy znázorňují nabídku činností lokomočních a nelokomočních. Klidové a dynamické činnosti jsou v této třídě tři a čtyřletých dětí vyvážené.

Graf č. 1 - množství nelokomočních činností v dopoledním režimu dne. Největší procentuální zastoupení má položka „sed“, tj. 26 %.



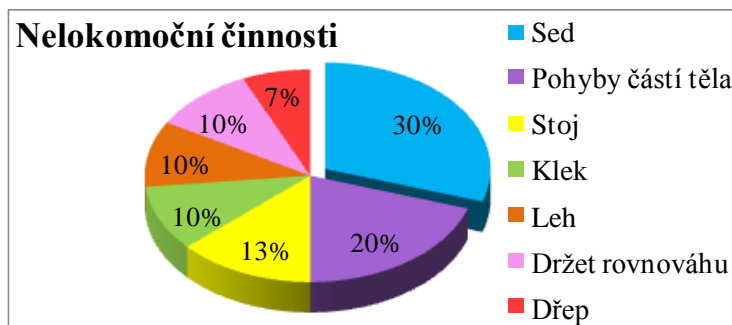
Graf č. 2 - množství lokomočních činností v dopoledním režimu dne. Největší procentuální zastoupení má položka „běh“ tj. 37 %.



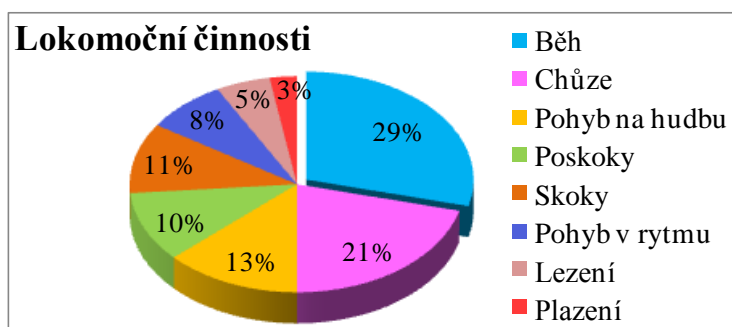


*Kapři* – Grafy znázorňují nabídku činností lokomočních a nelokomočních. Jako další nelokomoční činnost mohu uvést houpání na provaze, které bylo prováděno asi u pěti dětí.

Graf č. 3 - množství nelokomočních činností v dopoledním režimu dne. Největší procentuální zastoupení má položka „sed“, tj. 30 %.

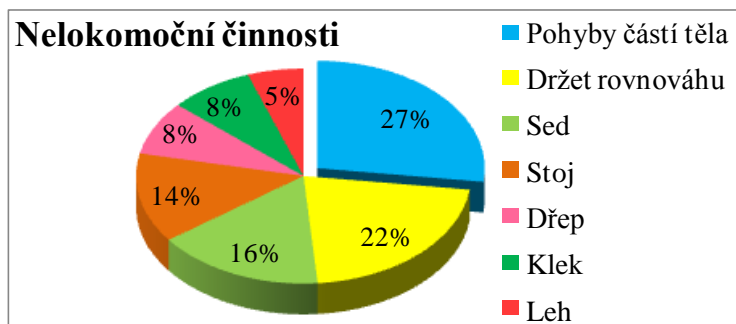


Graf č. 4 - množství lokomočních činností v dopoledním režimu dne. Největší procentuální zastoupení má položka „běh“, tj. 29 %.

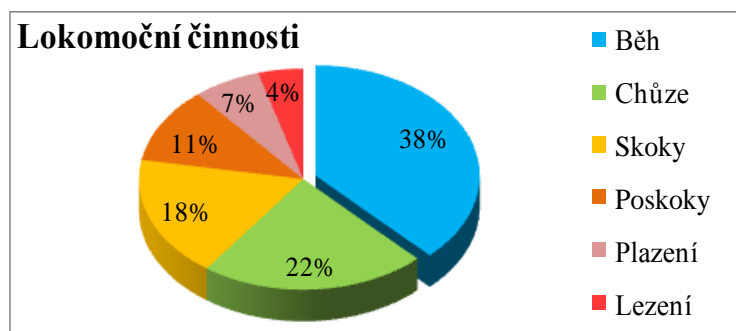


*Hvězdy* – V této třídě jsem viděla největší nabídku pohybových aktivit, i když s tématem neměly moc společného. Děti nebyly nijak motivované, a tak byly i trochu zmatené. Grafy znázorňují nabídku lokomočních, nelokomočních i manipulačních činností. Jako další nelokomoční činnost mohu uvést houpání na provaze a hru venku na zahradních prolézačkách.

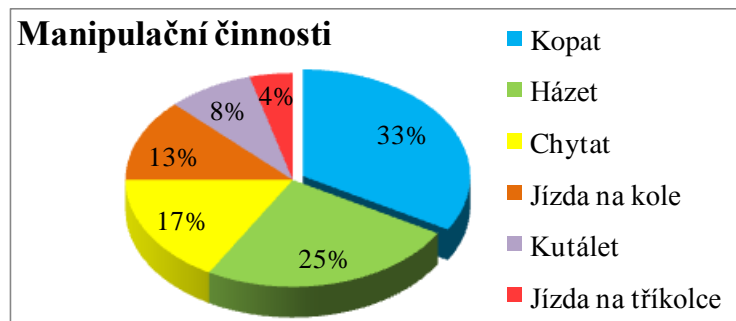
Graf č. 5 - množství nelokomočních činností v dopoledním režimu dne. Největší procentuální zastoupení má položka „pohyby částí těla“, tj. 27 %.



Graf č. 6 - množství lokomočních činností v dopoledním režimu dne. Největší procentuální zastoupení má položka „běh“, tj. 38%. Při překážkové dráze i venku byly děti velmi aktivní.

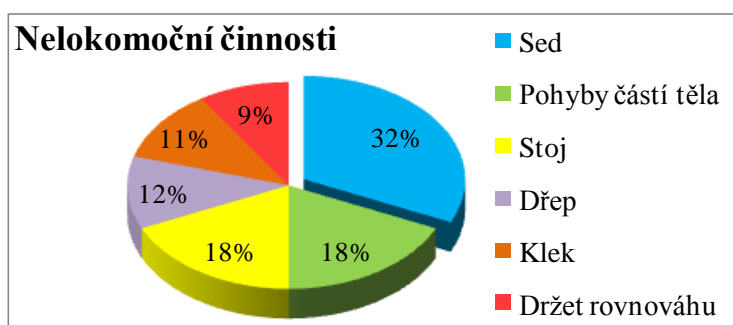


Graf č. 7 - množství manipulačních činností v dopoledním režimu dne. Největší procentuální zastoupení má položka „kopat“, tj. 33%. Manipulační činnosti byly v ranní hře hlavně s míčem a další pohybové činnosti se konaly volně v prostoru.

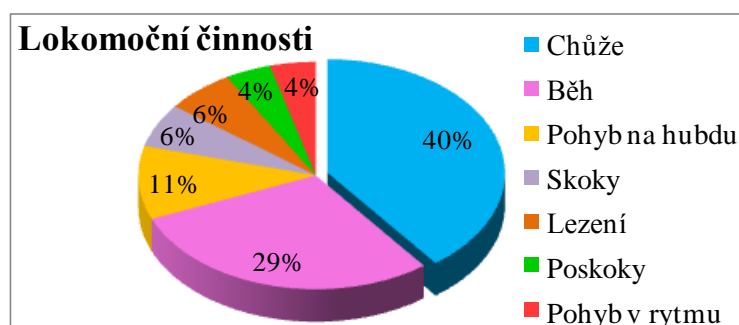


*Sluníčka* – Grafy znázorňují nabídku lokomočních a nelokomočních činností. Děti jsou klidné a raději si hrají s panenkami a stavebnicí. Venku se děti zabývají hlavně houpáním na kládě a prolézačkami. Jediná manipulační činnost byla v ranní hře s plastovými míčky v bazénku.

Graf č. 8 - množství nelokomočních činností v dopoledním režimu dne. Největší procentuální zastoupení má položka „sed“, tj. 32%.



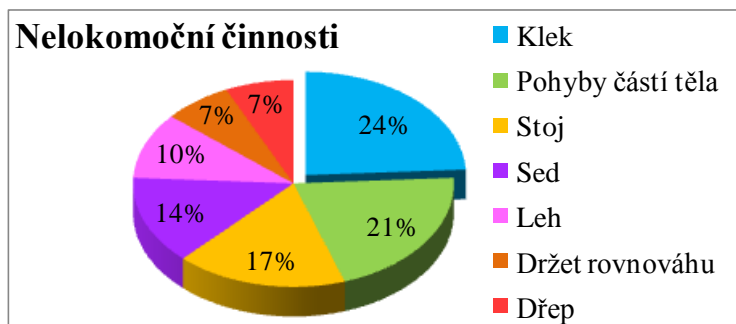
Graf č. 9 - množství lokomočních činností v dopoledním režimu dne. Největší procentuální zastoupení má položka „chůze“, tj. 40 %.



*Včely* – Grafy znázorňují nabídku činností lokomočních, nelokomočních i manipulačních. Děti měly možnost při ranní hře skákat na trampolíně a houpat se na provazu „Žirafě“. Jako další manipulační činnosti bych mohla uvést házení a chytání molitanových kostek při stavění domu.

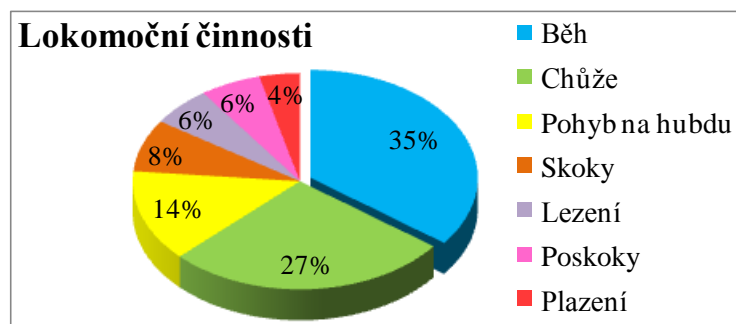
Graf č. 10 - množství nelokomočních činností v dopoledním režimu dne.

Největší procentuální zastoupení má položka „klek“, tj. 24 %.



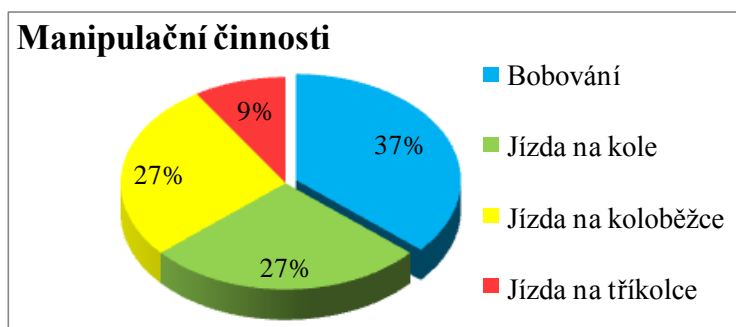
Graf č. 11 - množství lokomočních činností v dopoledním režimu dne. Největší

procentuální zastoupení má položka „běh“, tj. 35 %.



Graf č. 12 - množství manipulačních činností v dopoledním režimu dne.

Největší procentuální zastoupení má položka „bobování“, tj. 37 %.

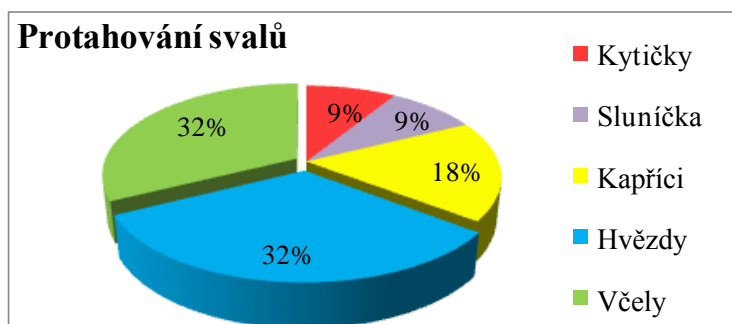


*IV) Zabezpečit pravidelné (nejlépe každodenní, nejméně však třikrát týdně) posilování aerobní zdatnosti pomocí dlouhodobější dynamické aktivity (i spontánní) a svalové zdatnosti pomocí vhodných přirozených pohybových činností.*

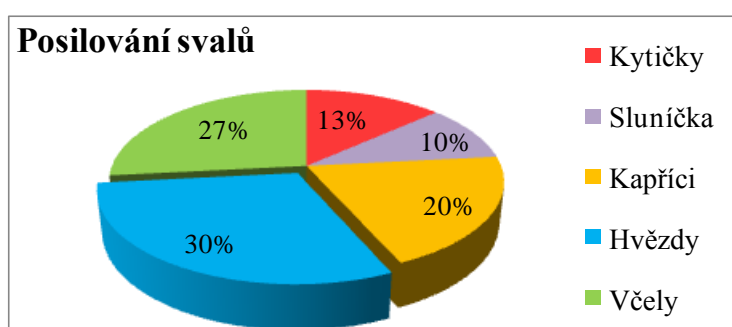
Ve školce jsem byla vždy pouze jednou v týdnu a tak nemohu potvrdit každodenní posilování aerobní zdatnosti, ale mohu potvrdit spontánní dynamickou

aktivitu ve dnech, které jsem viděla. Posilování svalové zdatnosti pomocí motivovaného cvičení a přirozených pohybových činností jako je běh, chůze a další, jsem ve třídách pokaždé viděla.

Graf č. 13 - četnost doby, kterou věnují jednotlivé třídy k protažení svalů celého těla.



Graf č. 14 - četnost doby, kterou věnují jednotlivé třídy k posilování svalů celého těla.

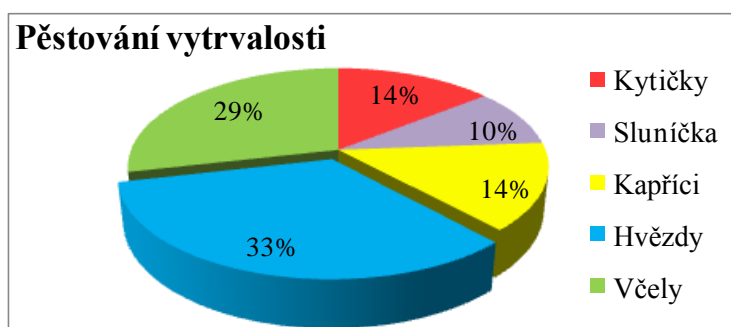


V) Sledovat reakci dětí na zátěž, na zaměřené déletrvající běhání. Sledovat držení těla a svalovou pružnost a sílu.

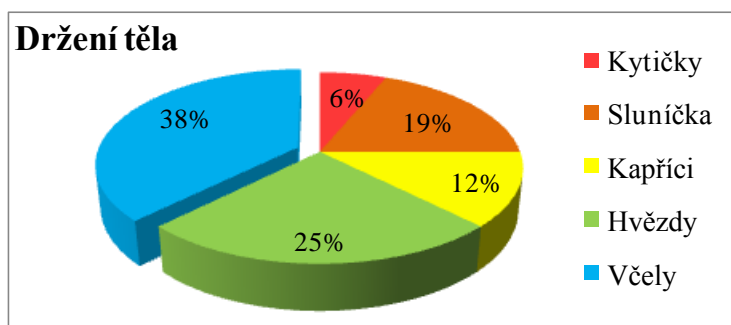
Každá třída si na začátku a na konci roku dělá testy zdatnosti, které obnáší: skok z místa – odrazová síla, hod tenisovým míčkem – švihová síla, sprint na 20m – rychlostní složka a vytrvalost asi 150m na tartanovém povrchu stadionu. Podle výsledku hodnotí pedagog pokroky dětí. Pokud se žádný pokrok nekoná nebo se dítě zhorší, pedagog oznámí rodičům, že za rok s dítětem neudělal žádný pokrok a nejspíše má dítě nějaký problém, který se musí řešit s lékařem. Z mého krátkodobého pozorování nemohu zjistit reakce dětí na dlouhodobé běhání. Víím, že děti si nestěžují na únavu, spíše chtějí více pohybových her. Při rozcvičce ve třídě *Sluníček* jsem viděla, jak se v tureckém sedu děti snaží mít rovná záda a hezké držení těla. Ve třídě

*Včeliček* při ranním cvičení pedagog udržel děti předem připravenou a namixovanou hudbou v intenzivním pohybu 15 minut. Děti věděly, co mají při dané skladbě dělat. Do ranního cvičení byla následně na 15 minut zařazena i jóga. Po ranním cvičení následovala asi desetiminutová relaxace. Na držení těla a jeho pružnost se zaměřují cviky jógy. Ve třídě *Hvězdiček* jsou děti s odkladem školní docházky. Z mého pozorování si myslím, že pohybová složka je v této třídě jednou z hlavních náplní. U dětí je vidět, že jsou zvyklé se pohybovat hodně často. Ve třídě *Kytiček* se děti pohybují spíše klidově a jako ve třídě *Sluníček* je pro ně při spontánní činnosti hlavní činností hra s panenkami, stavebnicí a v koutcích (kuchyňka, kadeřnictví a prodávání v obchodě). Ve třídě *Kapříků* je při spontánní činnosti vyvážený poměr pohybových a klidových činností (malování a kreslení u stolečku).

Graf č. 15 - četnost udržování vytrvalosti v jednotlivých třídách



Graf č. 16 - četnost pěstování návyku držení těla v jednotlivých třídách



VI) Dostatečně využívat pohybových činností jako prostředku pro naplňování specifických cílů všech oblastí RVP PV.

O naplnění specifických cílů se pedagog snaží pomocí přílohy č. 7. Od bodu a) do bodu f) se cíle vztahují k první vzdělávací oblasti - Dítě a jeho tělo. Druhá vzdělávací oblast - Dítě a jeho psychika se snaží o splnění cílů od bodu g) do bodu m).

Bod n) až bod t) souvisí se třetí oblastí - Dítě a ten druhý. Body u) až bod y) se vztahují k oblasti - Dítě a společnost a poslední specifický cíl z) je vázán k oblasti - Dítě a svět. Všechny tyto cíle se pedagogové snaží plnit pomocí různorodých her, které mají svoje zaměření. Pohybové hry jako jsou honičky, překážkové dráhy nebo řízené pohybové hry. Námětové hry na rodinu, školu, sportovce, doktory aj. Konstruktivní hry, při kterých děti zkoumají vlastnosti vody a různých materiálů. Společenské hry, při kterých se učí prohrávat jako třeba - Člověče, nezlob se. A v neposlední řadě didaktické organizované hry se vzdělávacím účelem - smyslové, tvořivé, fantazijní i kognitivní hry. Myslím, že mohu potvrdit snahu pedagogů o naplnění specifických cílů pomocí pohybových i jiných činností.

Při tématu Na bacily se děti bavily ve třídě *Sluníčka* o tom, co je zdravé a co nezdravé. Co jsou to vitamíny, k čemu slouží a v jakých potravinách je najdeme. Dále jaké mají části těla při hře hlava, ramena, kolena. Tyto informace dětem umožňují znát jídlo potřebné k podpoře zdraví a k vytváření zdravých životních návyků. Uvědomit si jak vypadá jejich tělo a umět pojmenovat některé jeho části. Pohybová hra a další činnosti při rozcvičce, které byly spojené s Bacily a Vitamíny naplňují specifické cíle. V tématu „Hrajte muzikanti“ se děti ve třídě *Kapři* snažily rozvíjet kulturně hudební dovednosti, vnímání a poslech hudby. Když se děti mohly volně pohybovat na píseň, která hrála z kazetového přehrávače, poznávaly tak i části svého těla, kterými měly v danou chvíli pohybovat. Ve třídě *Včeliček* se pedagog pomocí jógy snažil u dětí rozvíjet poznatky o svém těle, aby dokázaly koordinovat rozsah pohybu spolu s dýcháním. Ve třídě *Kytiček* se pedagog snažil o zlepšení smyslu čichu a také o rozvoj poslechu a vnímání. Děti ve třídě *Hvězd* využily nejvíce pohybových specifických cílů - rozvoj pohybových dovedností v oblasti hrubé motoriky, rozvoj fyzické zdatnosti a ovládnutí pohybového aparátu.

VII) *Všímat si psychických a sociálních projevů dětí a hledat další možnosti jejich pozitivního ovlivňování pomocí pohybových činností.*

Ve třídě *Sluníček*, mají jako v každé třídě ranní rituály. V této třídě jsem viděla nejvíce společných činností, které probíhaly v chůzi po kruhu. Všechny děti se držely za ruce a měly radost z činností, které prováděly. Při aktivitách spíše individuálních pak byly schopni nabídnout druhému kamarádovi pomoc. Ve třídě *Včel* se pedagog snaží dětem vysvětlit, že každý má možnost odpovědi, aniž by ji předem slyšel. Tedy

nechce, aby si děti napovídaly, ale snaží se je navést k výsledku pomocí různých nápořád. Číselná nápořád na ptáky byla č. 2, na savce č. 4 a na hmyz č. 6 podle toho kolik mají nohou. Ve třídě *Kapru* se při tanci dvě děti postrkovaly, učitelka přitančila a řekla: „*Každý má svoje nohy*“, a rázem byl klid. Ve třídě *Hvězd* při překážkové dráze děti nechtěly soutěžit za skupinu, ale chtěly počkat a soutěžit ve dvojici. Bylo jim jedno s kým, ale hlavně že ze startu vybíhaly nastejno. Pedagog to nemohl pochopit, proto jeho občasné narážky nebyly moc poučné ani nápomocné. Jeho reakce na dítě, které neví, co má dělat - „*Prosím vás, pochopili jste všichni, že už závodíme, že když doběhne jeden, vyrazí druhý? Terezo, ty se na mě culíš jak sluníčko, a stojíš tam, jak nechci říct co! Takže když jeden doběhne do cíle, vyrazí druhý, nečeká na nic, jinak prohrávejte. Prosím vás, takže znovu startujeme.*“ nebo „*Já nevím jako, my závodíme, jestli ti to nedošlo.*“

VIII) *V programu můžeme najít další využití různých organizačních forem pohybových činností pro - odpočinek, relaxaci, emocionální propojení kolektivu a získání dětí.*

Školka vede nadstandardní aktivity cvičení rodičů s dětmi, cvičení předškoláků, plavání pro předškoláky a návštěvy Hřiště bez bot. Děti se mohou zúčastnit okresních přeborů v gymnastice a atletice. Nově chtějí zařadit - 5 lekcí bruslení s předškoláky.

IX) *Zhodnotit, zda děti nebyly unaveny statickou činností, zda měly čas na odpočinek, zda byly pro různé činnosti pozitivně a vnitřně motivovány, zda program probíhá vždy v přátelské atmosféře.*

Třídy svým uspořádáním vytváří příjemné a pohodové prostředí. U stolků převládají činnosti výtvarné, pracovní a samozřejmě stolování. K dispozici jsou různé didaktické a učební pomůcky jako třeba CD - přehrávač, piano a kytara. Výběr hraček je přizpůsobený věku a zájmům dětí a je rozmanitý. Pedagogové mají k dispozici bohatý výběr výtvarných a pracovních pomůcek. Ve třídách panuje přátelská atmosféra a všichni se snaží dodržovat společně dohodnutá pravidla. Děti měly možnost vybrat si z činnostní nabídky dopoledních činností, která byla většinou jak pohybová, tak i smyslová, kognitivní, fantazijní a tvořivá. Pokud měly potřebu napít se, stačilo dojít si pro hrnek a napustit si čaj z várnice, která je přístupná celý den.



## 6. ZÁVĚR

V teoretické části této bakalářské práce jsem se zaměřila na objasnění pojetí RVP PV a jeho vztahu k ŠVP PV a TVP PV. Protože jde o dokumenty, které jsou závazné pro pedagogy, má význam se jimi zabývat a zkoumat jejich přínos pro praxi. V mém případě tyto dokumenty v předškolním vzdělávání sleduji ve vztahu k pohybovým aktivitám. Pedagog mateřské školy by měl mít předem připravenou nabídku činností podle vzdělávacího obsahu (viz kapitola 1.2), která by se měla dotýkat všech pěti vzdělávacích oblastí. Také by měl vědět, jaké klíčové kompetence (viz kapitola 1.1) u dítěte danou činností rozvíjí.

V praktické části jsem si stanovila dvě výzkumné otázky:

1. Jak je naplňován rámcově vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (RVP PV) ve školním vzdělávacím programu (ŠVP PV) a třídním vzdělávacím programu vybraných pěti tříd (TVP PV)?
2. Jakým způsobem je realizován vzdělávací obsah v oblasti pohybových dovedností?

Ve vztahu k první výzkumné otázce jsem použila čtrnáct kritérií Smolíkové a kol. (2006) a na závěr shrnuji, že tato kritéria jsou z velké části naplněna. Přesto jako největší slabinu vnímám nedostatečnou pozornost evaluaci a nepropojení tematických cílů se ŠVP PV. Povinností pedagoga je mít na půl roku připravené a písemně rozepsané tematické celky s nabídkou činností a konkrétními cíly. V každé třídě mají pedagogové pouze pojmenované tematické celky. Neplní tak to, co si stanovili v ŠVP PV tedy - „V TVP PV rozpracují pedagogové obsah ŠVP PV do konkrétní podoby tematických celků s jasným záměry, zvolenými postupy a promyšlenou nabídkou činností. Písemná forma tematického celků obsahuje: nabídku činností, konkrétní cíle a evaluaci“ (ŠVP PV, s. 9). Dvě třídy nemají TVP PV, což je rámcově vzdělávacím programem umožněno, takže jejich tematické celky jsou vytvořené podle obsahu ŠVP PV, ukázka jedné třídy v příloze č. 3. Ve třech zbylých třídách s TVP PV mi byla poskytnuta pouze jedna příprava (viz příloha č. 11), která byla vyhotovena na celý týden působení pedagoga. Jestli byla v dalších třídách práce prováděna s nějakým cílem, se tedy bohužel nedozvíme. Evaluaci na svoji práci a na třídu dětí mají pedagogové povinnost vyplňovat pouze ročně. Když si tedy pedagog nestanoví určité konkrétní cíle práce s dětmi na určitý den nebo týden, nemůže ani hodnocení své práce provádět. To vyvolává otázku, nakolik je pro pedagogy stanovený ŠVP PV, popř. TVP PV dokumentem pouze papírovým? Nakolik je tento

ŠVP PV upravován ve vztahu k realizovaným činnostem a nakolik se realizuje s tím související evaluace (autoevaluace) pedagoga a jeho práce? Tyto otázky považuji za natolik důležité, že by bylo potřeba zaměřit na ně pozornost v dalším výzkumu.

Tato bakalářská práce byla výzkumně dále zaměřená na pohybové aktivity, které jsem sledovala podle devíti základních kritérií od Dvořákové. Z mého pozorování mohu vyvodit tyto závěry:

Nabídka pohybových aktivit v rámci řízených i neřízených činností je z části závislá na vybavení, pravidlech třídy a hlavní vliv má samozřejmě pedagog. Ve třídě *Kaprů* jsou domluveni, že děti na žebřiny mohou bez dohledu pedagoga, ale musí pod nimi být žíněnka. Takto jednoduché pravidlo umožní dětem využívat ve třídě tělovýchovné pomůcky. To není možné například ve třídě *Sluníček*, kde je třída rozdělena do místností na spaní, hraní a tělocvična je tak mimo dohled pedagoga.

Nabídka lokomočních, nelokomočních a manipulačních činností v jednotlivých třídách je vyznačena v grafech v kapitole 5.2. Nejvíce využitou nelokomoční činností v době pozorování byl sed a to ve třídě *Kytek*, *Kaprů* a *Sluníček*, jelikož v řízené činnosti probíhaly často komunitní kruhy. Druhou nejvíce prováděnou aktivitou v době pozorování byl ve třídě *Hvězd* pohyb částí těla, díky velmi detailně propracovanému cvičení ze strany pedagoga. Ve třídě *Včel* byl v době pozorování nejvíce provozovanou nelokomoční činností klek, který využívají v komunitním kruhu při didaktické činnosti. Ve všech třídách kromě *Sluníček*, kde lokomoční činnosti v době pozorování vládla chůze, byl nejvíce užívanou aktivitou dětí běh. Využití manipulačních činností bylo pouze ve dvou třídách. Ve třídě *Hvězd* si děti ráno kopaly míčem a ve třídě *Včel* při venkovních hrách děti bobovaly. Byla jsem v jednotlivých třídách krátkou dobu, proto nemohu dostatečně objektivně posoudit, jak často využívají manipulační dovednosti.

Domnívám se, že různé nabídky pohybových činností jsou vyrovnané s klidovými a odpočinkovými aktivitami. Děti nejsou ve třídách nijak omezovány, pouze jejich aktivita je ošetřena pravidly třídy, které mají zamezit úrazům. V nejmladší třídě tří až čtyřletých dětí, byla více využívána volná hra než řízená činnost. Při volné hře se pohyboval málokdo, spíše používaly námětovou a konstruktivní hru. Třída *Sluníček* a *Kaprů* vzdělává děti ve věku čtyři až pět let. Ve třídě *Sluníček*, kde učitelka s dětmi pracovala spíše individuálním způsobem, byl poměr volné hry a řízené činnosti vyvážený. Stejně tak ve třídě *Kaprů*, kde učitelka používala způsoby individuální

a skupinové práce. Pokud děti mají potřebu pohybu, mohou se kdykoli projít či proběhnout, pokud to dovolují pravidla třídy. Nejstarší a tedy předškolní děti jsou ve třídě Hvězd a Včel tedy děti ve věku pět až šest let. Pouze v těchto třídách jsem viděla manipulační činnosti, mohu tedy usoudit, že větší a zkušenější děti, kteří jsou si jisti pohyby svého těla, zapojují i nářadí a různé tělovýchovné pomůcky do pohybových aktivit. Můžeme se tedy domnívat, že věková hranice dítěte a jeho vyspělost hraje roli ve zvládnutí stupně těžkosti určité pohybové hry. Je jasné, že tříleté dítě zřídka zvládne stejně jistě a zkušeně určitý pohyb jako předškolní dítě. Dané získané dovednosti pohybové aktivity dětí v těchto zkoumaných třídách odpovídají věkovým kompetencím v tělovýchovných činnostech. Pedagog se snaží upevňovat cvik trénováním a opakováním. Dítě si tak osvojí vazbu správného provedení cviku.

Na základě pozorování bych doporučila více procvičovat manipulační dovednosti jako například: jízda na tříkolkách, kolech, bobech, saních nebo nosit, kutálet, kopat, driblovat s míčem či s obručemi. Tyto činnosti jsem ve třídách zpozorovala pouze v malém množství nebo vůbec. Vystává tak otázka, zda je možné zařadit více manipulačních činností i do nižších tříd? Myslím si, že při pobytu venku, můžeme dětem nabídnout pomůcky a nářadí k těmto činnostem a hrám.

Na tuto školu jsem šla s jediným cílem a to naučit se komunikovat s dětmi a být jejich blízkým přítelem. Tato práce mi ukázala, že mohu být pedagogem, který bude pro děti dostatečným vzorem. Dále jsem zjistila, že pravidla ve třídě velmi usnadní pedagogovi práci s dětmi, pokud jsou všemi respektována. V neposlední řadě vím, že až se jednou stanu učitelkou a budu mít třídu plnou dětí, zapojím pohybové aktivity a činnosti s nimi spojené každý den do režimu dne třídy.

## 7. POUŽITÁ LITERATURA

- Belz, H., & Siegrist, M. (2001). *Klíčové kompetence a jejich rozvíjení*. Praha: Portál.
- Dvořáková, H. (1998). *K některým problémům tělesné výchovy v současné mateřské škole*. Praha: Karolinum.
- Dvořáková H. (2002). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál.
- Dvořáková, H. (2006). *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe.
- Kopřiva, P. a kol. (2005). *Respektovat a být respektován*. Kroměříž: Spirála
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publish
- Nohavová, A. (2012). *Psychologické souvislosti hlasu a sebepojetí jedince*. (Nepublikovaná disertační práce). Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
- Pupala, B. (2004) *Narcis vo výchove. Pedagogické súvislosti individualizmu*. Trnava: Typi universitatis Tyrnaviensis.
- Autorský kolektiv. (2007). *Rámcově vzdělávací program pro gymnázia*. Výzkumný ústav pedagogický v Praze: Tauris.
- Smolíková, a kol. (2004). *Rámcově vzdělávací program pro předškolní vzdělávání* (2006). Výzkumný ústav pedagogický v Praze: Tauris.
- Svobodová, E. a kol. (2010). *Vzdělávání v mateřské škole: Školní a třídní vzdělávací program*. Praha: Portál.
- Švaříček, R. a kol. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál.
- Řeřichová, V. a kol. (2008). *Literatura pro děti a mládež anglicky mluvících zemí*. Olomouc: Hanex.

## **8. SEZNAM PŘÍLOH**

**Příloha č. 1** - *Citace z ŠVP PV mateřské školy.*

**Příloha č. 2** - *Citace vzdělávacího obsahu z ŠVP PV mateřské školy.*

**Příloha č. 3** - *Tematické bloky jedné třídy.*

**Příloha č. 4** - *Dotazník pro zaměstnance i s jeho vyhodnocením.*

**Příloha č. 5** - *Jednotlivé otázky rozhovoru pro pedagogy.*

**Příloha č. 6** - *Klíčové kompetence jako kritéria hospitační činnosti.*

**Příloha č. 7** - *Specifické vzdělávací cíle jsou ve všech pozorovaných TVP.*

**Příloha č. 8** - *Dotazník pro rodiče ohledně spokojenosti se školou.*

**Příloha č. 9** - *Kritéria činnosti pedagoga*

**Příloha č. 10** - *Jaké pohybové činnosti se učí v určitých měsících.*

**Příloha č. 11** - *Ukázka přípravy jednoho pedagoga.*

**Příloha č. 12** - *Tabulky na prostý výčet pro videozáznamy.*

**Příloha č. 13** - *Ukázkové cvičení pedagoga.*

**Příloha č. 14** - *Ukázka venkovního pravidla prolézačky.*

## *Příloha č. 1 – Cituji z ŠVP PV MŠ:*

### Vzdělávací cíle a záměry

Rozvíjet samostatné a zdravě sebevědomé děti a položit základy celoživotního vzdělávání všem dětem podle jejich možností a zájmů. Při vzdělávací činnosti je upřednostněno prožitkové učení – „být při tom“ – mít možnost, vidět, slyšet, dotýkat se, prožívat.

### Dlouhodobá vize školky

Chceme, aby z naší mateřské školy odcházely děti spokojené, které mají potřebu se hýbat a poznávat svět, sportovat po celý svůj život a prožít tak plnohodnotný život ve zdraví.

### Bezpečnost a ochrana zdraví při výchově a vzdělávání

- za bezpečnost dítěte v MŠ odpovídají po celou dobu pobytu pedagogické pracovnice a to od doby převzetí od jejich zástupce až do doby, kdy je předají zákonnému zástupci
- při cvičení a dalších pohybových aktivitách je před použitím provedena kontrola tělocvičného náčiní,
- cvičení a pohybové aktivity musí být přiměřené věku a individuálním schopnostem dětí.

### Pobyt dětí v přírodě

Využívat jen bezpečná místa, kde nejsou nebezpečné věci a překážky (sklo, hřebíky, plechovky, atd..)

### Sportovní činnosti

Dodržovat pravidla dané skupiny: požádat pedagoga o náradí a náčiní, provádět činnosti k tomu určené (skákání na trampolíně, lezení na žebřiny a seskoky na měkkou podložku, jízda na koloběžce ve vymezeném prostoru, využití bazénku s míčky a dřevěné konstrukce dle daných pravidel, skluzavky, houpačky, dodržování bezpečnosti při hrách s hokejkou, míčové hry na trávě mimo budovu – okna,

v nerovném terénu na zahradě neběhat s klacky). Pro lepší orientaci v pravidlech připraví pedagogové kreslené symboly pravidel a upevní je na viditelné místo.

### Ostatní

- pohybovat se v klidu a neběhat mezi stoly
- nelézt na kryty topení a po nábytku, nehoupat se na židličkách,
- lehátka využívat k odpočinku ne na skákání – jsou položena na tvrdé podlaze.

## *Příloha č. 2 – Vzdělávací obsah ŠVP PV.*

Náš rok začíná:

### **1. Hlavně nesmí být smutno**

Záměry: vytvořit si pravidla bezpečnosti, osvojit si dovednosti k podpoře osobní pohody a pohody prostředí

### **2. Barevný podzim**

Charakteristika: zvládnutí základních pohybových dovedností

Záměry: rozlišovat, co zdraví prospívá a co ne, motivovat ke sportu a zvýšené pohybové aktivitě, získávat dovednosti v oblasti jemné i hrubé motoriky a v prostorové orientaci

*Okrupy činnosti* – test zdatnosti, pohybové hry

### **3. Mají zvířátka také čepice a rukavice?**

Charakteristika: Zaměříme se na ochranu zdraví

Záměry: osvojit si poznatky o lidském těle a učit se pečovat i o své zdraví, vytvářet si zdravé životní návyky a postoje, pojmenovávat části těla i jejich funkce

### **4. Než zacinká zvoneček – období Vánoc**

### **5. Bílá zima**

Záměry: radostně prožívat zimní hry a sportování, domlouvat si a dodržovat pravidla bezpečnosti při těchto aktivitách

*Okrupy činnosti:* zimní hry a sporty, výlety do lesa, pohybové a hudební hry a činnosti

## 6. Muzikanti, co děláte

Záměry: pohybově improvizovat na hudbu, rozlišovat dynamiku

## 7. Jarní probuzení

Záměry: využívat při hrách rozličné způsoby přirozeného pohybu

## 8. Žijeme na planetě Zemi

Záměry: procvičovat sportovní chůzi s prodlužováním vycházek do přírody

## 9. Pestrý svět

Záměry: rozvíjet a kultivovat hudební a taneční aktivity, překonávat terénní překážky

## 10. Léto volá

Charakteristika: Ověřovat získané pohybové dovednosti a kognitivní znalosti v praktických činnostech.

*Ořady činností:* závěrečná školní olympiáda (test zdatnosti)

*Příloha č. 3 - Tematické bloky jedné z tříd.*

Název :

### JEDNA KYTKA K DRUHÉ KYTCE, PODAJÍ SI SPOLU RUCE

Tém. blok: Hlavně nesmí býti smutno

- Hola, hola, školka volá!
- Máme se tu všichni rádi, protože jsme kamarádi
- To je naše školka

Tém. blok: Barevný podzim

- Nemocí se nebojíme, protože my zdravě jíme (Olympiáda)
- Fouká vítr pofukuje
- Jeden druhý třetí, vzhůru draci letí (Drakiáda)
- Kouzelnou pastelkou obarvíme svět

Tém. blok: Mají zvířátka také čepice a rukavice?

- Zvířátka v lese
- Co dáme do krmítka
- Jak vypadá zima

Tém. blok: Než zacinká zvoneček

- Ratata, čerti buší na vrata
- Co to voní, kdo to ví, máma pečce cukroví
- Jehličí voní, anděl zvonkem zvoní



Příloha č. 4 – Dotazník zaměstnanců i s jeho vyhodnocením.

**Dotazník pro zaměstnance MŠ Větrná k 30.6.2009**

**1. Analýza pracovních podmínek a organizace ( odpovědi zakroužkuj)**

- a) OOPP – vyhovují Ti ochranné pomůcky ( vzhledem k předpisům) :  ano  ne
- b) máš osobní skříň popř.šatnu na osobní věci ( oděvy,kabelka,peněženka, mobil...)  ano  ne
- c) tuto skříň popř.šatnu,kabinet uzamykáš a chráníš si svůj majetek proti krádeži?  ano  ne
- d) větší obnos peněz ( od rodičů za kulturu) ukládáš do trezoru v řed.školy?  ano  ne
- e) stravuješ se v MŠ ?  ano  ne
- f) vyhovuje Ti jídelniček , který je určen dětem předš.věku ?  ano  ne
- g) vyhovuje Ti pracovní doba ? ( vzhledem k provozu MŠ)  
( pokud ne, co navrhuješ? )  ano  ne
- h) máš připomínky k organ.řádu školy?  ano  ne
- ch) znáš pracovní dobu všech zaměstnanců a víš,kdy a kde je zastihneš?  ano  ne  
( nová účetní ing.Věra Kubová není náš zaměstnanec, ale zastihnete ji vždy ve čtvrtek po 12.00 hod. v ředitelně).
- i) voláš či přijímáš soukromé hovory nebo SMS z vlastního mobilního telefonu během pracovní doby?  ano  ne  občas

**2. Řízení mateřské školy**

- a) Jsou jasně vymezeny povinnosti, pravomoci a úkoly všech zaměstnanců?  ano  ne
- b) Je na MŠ vytvořen a vyhovuje funkční informační systém?  ano  ne
- c) Zapojuje řed.spolupracovníky do řízení MŠ a ponechává jim dostatek pravomocí a respektuje jiný názor?  ano  ne
- d) Máš dostatek možností komunikace s vedením MŠ ?  ano  ne
- e) Myslíš si, že jsi spravedlivě finančně odměněna za práci nad rámec svých povinností?  
ano  ne

f)Co se Ti nelíbí, co by se mohlo změnit?  
( Stále slyším, že nejsme dobrá parta,ale nezměníme povahy,zvyky a představy 25-ti žen z naší mateřské školy, všechny jsme jedinečné a zcela odlišné, proto se netrapme tím, co nemůžeme změnit. Někdo nám je více či méně sympatický, ale profesně ho respektuji a nehodnotím práci druhých, ale kritiku začínám od sebe. Pak si myslím, že nám i v tak velkém kolektivu žen může být dobře a nepůjdem si po „krku“, ty děti nám za to sebeovládání stojí!!!- Děkuji Vám za vyplněné dotazníky )

Zpracovala: E.Hütterová

## Vyhodnocení Dotazníků pro zaměstnance z června r. 2009

Vráceno zpět 15 dotazníků- tj.75%

### **V 1.části –Analýza prac.podmínek,organizace a prac.doba**

K prac.podmínkám ani k pracovní době nebyly žádné připomínky, asi 5 pracovníci nemá vlastní uzamykatelnou skříň na osobní věci ( pouze např.společný kabinet, který při PV uzamyká).

**Závěry:** do budoucna nákup skříní nebo alespoň petlice se zámkem na skříň, kde budou osobní věci pod zámkem.

K výsledkům volání a přijímání SMS či soukromých hovorů v prac.době : jsem ráda za upřímnost, ale upozorňuji na využívání prac.doby směrem k dětem, za bezpečnost dětí zodpovídá učitelka, soukromé hovory v prac.době jsou zakázány, vypínejte si na přímou vých.práci mobil.telefony.

### **V 2.části – Řízení školy**

Zaměstnancům nevyhovuje zcela informační systém na škole ( asi polovině ), ale zatím nebyl navržen jiný.

**Závěr:** ponecháváme hlavní informace jak pro pedagogy i nepedag.pracovníce na spojovací chodbě na „šaškovi“ u sešitu „příchodů a odchodů“, kde se má denně každý zaměstnanec zapsat svůj příchod a odchod, tudíž prochází kolem informační tabule a je jenom na něm, zda si informace denně přečte!!!!!!

Z dotazníků zpracovala: E.Hütterová

### *Příloha č. 5 – Jednotlivé otázky rozhovoru.*

- 1) Jaká byla motivace k dnešnímu cvičení? Odpovídá výběr cviků motivaci?
- 2) Vedla cvičební jednotka k danému cíli? (pokud nějaký je)
- 3) Dělíte vaši cvičební jednotku do částí? (pohybová, vytrvalostní, zdravotně orientovaná, relaxační)
- 4) Jsou do denního programu pravidelně zařazovány řízené zdravotně preventivní pohybové aktivity?
- 5) Jaké cviky jsou podle vás pro děti nejdůležitější?
- 6) Jaké pohybové dovednosti by měly mít děti osvojené při nástupu do ZŠ?
- 7) Jaká pravidla má váš denní režim ohledně volného pohybu ve třídě?
- 8) Co je podle vás cílem pohybových aktivit v MŠ?



- c) rozvoj a užívání všech smyslů, rozvoj fyzické a psychické zdatnosti
- d) osvojení si věku přiměřených praktických dovedností
- e) osvojení si poznatků o těle jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě
- f) osvojení si dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i prostředí a vytváření zdravých životních návyků a postojů
- g) rozvoj komunikativních dovedností (verbální a neverbální) a kultivovaného projevu
- h) rozvoj řečových schopností a jazykových dovedností receptivních (vnímání, porozumění, poslechu) i produktivních (výslovnosti, vyjádření pojmů, mluvního projevu, vyjadřování)
- i) rozvoj a kultivace paměti, pozornosti, představivosti, fantazie
- j) rozvoj tvořivosti (tvořivé myšlení, řešení problémů, tvořivého sebevyjádření)
- k) posilování přirozených poznávacích cílů (zvědavosti, zájmů, radosti z objevování apod..)
- l) vytváření pozitivního vztahu k intelektuálním činnostem a k učení, podpora zájmů o učení
- m) rozvoj pozitivních citů dítěte ve vztahu k sobě (uvědomění si vlastní identity, získání sebevědomí, sebedůvěry a relativně citové samostatnosti)
- n) rozvoj schopnosti vytvářet a rozvíjet citové vztahy k okolí
- o) rozvoj schopnosti a dovednosti vyjádřit pocity, dojmy a prožitky
- p) rozvoj a kultivace mravního i estetického vnímání, cítění a prožívání
- q) získání schopností řídit chování vůlí a ovlivňovat vlastní situaci
- r) rozvoj kulturně estetických dovedností (slovesných, výtvarných, hudebních, dramatických) produktivních i receptivních
- s) rozvoj schopnosti a dovedností důležitých pro navazování a rozvíjení vztahů dítěte k druhým lidem
- t) posilování prosociálního chování ve vztahu k druhému (v rodině, v mateřské škole, v dětské herní skupině, apod.)
- u) vytváření prosociálních postojů k druhému (rozvoj sociální citlivosti, tolerance, respektu, přizpůsobivosti, apod.)
- v) rozvoj interaktivních a komunikativních dovedností
- w) ochrana osobního soukromí a bezpečí ve vztazích s druhými dětmi i dospělými
- x) rozvoj základních kulturně společenských postojů, návyků a dovedností dítěte
- y) vytvoření povědomí o mezilidských a morálních hodnotách

- z) rozvoj schopnosti žít ve společenství ostatních lidí, přizpůsobit se, spolupracovat, spolupodílet se, přináležet k tomuto společenství (ke třídě, k rodině, k ostatním dětem), vnímat a přijímat základní hodnoty k tomuto společenství uznávané

### Příloha č. 8 – Dotazník pro rodiče.

#### Vážení rodiče,

prosíme Vás o vyplnění této ankety, která nám poslouží k získání celkového pohledu na úroveň naší MŠ ze strany rodičovské veřejnosti, zvláště Vás rodičů nově přichozích dětí v září 2009 a v průběhu roku 2010.

Chceme Vaše podněty využít ke zkvalitnění naší práce.

Děkujeme za Vaše názory.

1. Jak hodnotíte budovu MŠ ( výzdoba, vybavení, čistota apod. )?.....  
.....
2. Co nebo kdo je pro Vaše dítě ve školce:
  - Nejzajímavější *pročková, týlata*
  - Nejoblíbenější *vystřihnout, nůžkami, modelína*
  - Nepříjemné *křeslo*
  - Problematické *pehádki*
3. Mělo Vaše dítě v adaptačním období problémy? NE x ANO – jaké?.....
4. Využili jste možnosti zůstat s dítětem nějakou dobu v MŠ v prvních dnech pobytu v MŠ? NE x ANO
5. Jste spokojeni s kvalitou výchovné a vzdělávací práce učitelek? NE x ANO
6. Jste dostatečně seznámeni se školním vzdělávacím programem MŠ? ANO x NE
7. Čtete pravidelně nástěnky? ANO x NE
8. Navštěvujete naše webové stránky? ANO x NE - jak často?.....
9. Je dostatečný počet kulturních akcí a informovanost o nich? ANO x NE
10. Máte zájem o rodičovské schůzky? ANO x NE - kolikrát do roka?.....
11. Jste spokojeni se skladbou jídelníčku? ANO x NE
12. Zamyslete se, co by mohla naše MŠ pro Vaše děti ve své práci zlepšit, jaké jsou Vaše podněty a připomínky: *číst s dětmi, vyprávět*
13. Co můžete škole nabídnout ve smyslu spolupráce a podpory školy? ( např. pomoc při úpravě školní zahrady, malování, oprava školního nábytku, zprostředkování exkurze, besedy, sponzorské dary ve formě papírů, pastelek, hraček, spolupráce při pořádání akcí školy )

### *Příloha č. 9 - Naše kritéria – v TVP PV Kaprů a Včeliček*

1. Jaká byla atmosféra společné činnosti a jaký je celkový dojem z činnosti? Byly děti v pohodě?
2. Byla zajištěna bezpečnost dětí? Jak?
3. Nakolik se vlastní činnost shodovala s původním záměrem učitelky? Jak nosný byl původní záměr?
4. Nakolik učitelka uplatnila schopnost tvořivě improvizovat a respektovat zájmy a vlastní nápady dětí?
5. Jak reagovaly děti / nakolik byly zaujaté, soustředěné, pozorné, aktivní, tvořivé, jak se asi cítily/?
6. Jak fungovala motivace, organizace, použité prostředky a metody práce?
7. Co činnost dětem dala – jaký zážitek, prožitek, zkušenost, dovednost, poznatek?
8. Měly děti dostatek podnětů k učení, měly z učení radost, bavilo je?
9. Měly děti možnost při činnosti vytvářet a rozvíjet vzájemné vztahy a cítit se ve skupině bezpečně?
10. Bylo posilováno zdravé sebevědomí dětí a jejich důvěra ve vlastní schopnosti? A jak?
11. Kolik prostoru pro samostatnost a aktivitu dostaly děti? Dostaly prostor všechny zúčastněné děti?
12. Byl u dětí dostatečně podporován a stimulován rozvoj řeči a komunikace obecně? Jak?
13. Jaké další specifické cíle byly při činnosti naplňovány a jak?
14. Byly při činnosti zohledněny a naplňovány individuální a specifické potřeby jednotlivých dětí?
15. Odpovídaly činnosti možnostem a schopnostem dětí? Byly pro děti přiměřené?
16. Co z konkrétních činností vyplývá pro další práci?
17. Má činnost přesah do dalších aktivit a běžného života?

*Příloha č. 10 - Co se učíme v určitých měsících. Tyto cíle najdeme v TVP PV Kaprů a Včel.*

#### **Září**

- domluvit se na pravidlech bezpečnosti, převalovat se na měkké podložce (válet sudy)

- chodit se správným držením těla, střídat stoj a stoj na špičkách (odvíjení chodidla), chodit s předmětem na hlavě, překračovat překážky
- střídat běh a chůzi, zastavit na signál, poskakovat snožmo na místě i z místa
- procvičovat koulení s míčem, a reakci na koulejší míč
- střídat polohy na pokyn (stoj, sed, leh, dřep, stoj na jedné noze, aj.)
- rytmizovat chůzi ve 2/4 taktu (Tluče bubeníček)

### *Úkoly pro učitelku*

- vytvářet prostředí, ve kterém se dítě cítí bezpečně
- učit děti samostatnosti při sebeobsluze, rozhodovat samy za sebe (co chci a nechci jíst)

### **Říjen**

- podněcovat kultivovaný pohybový projev dětí ve shodě s hudbou (improvizace na hudbu, hudebně pohybové hry)
- cvičit chůzi v pravidelném tempu podle rytmického doprovodu, chůzi v zástupu za vedoucím dítětem
- procvičovat převaly a kolébku na měkké podložce, zkoušet kotoul vpřed (ze stoje rozkročné do sedu)
- cvičit výdrž ve stoji jednož a poskoky na jedné noze
- cvičit poskoky vpřed i vzad, poskakovat v dřepu, procvičovat přeskoky nízkých překážek, skákat do dálky z místa
- lézt v podporu dřepmo vpřed i vzad, zkoušet lézt v podporu vzadu (rak). Plazit se pod překážkami
- provádět výstupy a sestupy (žebřiny a žebříky), běhat se změnou směru na signál
- vyhazovat míč do výšky a házet na cíl

### **Listopad**

- zkoušet vyjadřovat činnost pomocí narativní pantomimy
- zkoušet pohybově charakterizovat postavy z pohádek, podněcovat děti improvizacním hrám
- zkoušet vyjádřit hudbu spontánním tanečním pohybem
- cvičit běh ve dvojici s vyhýbáním, přeběhy k cíli, změnu délky kroku při chůzi, chůzi s překračováním překážek, poskoky snožmo do stran, výskok do vzpažení (dotkni se...), seskok z vyšší roviny (10 – 40 cm, lezení v podporu dřepmo do strany, lezení

po třech, plazení pod překážkou po zádech, plazení po lavičce přitahováním v lehu na břiše

- učit děti koulet míč daným směrem rukama i jinými částmi těla, házet míč na zem a po dopadu ho chytat, házet lehkými předměty na cíl
- procvičovat poskoky v podřepu, cvičit skok obratem, převaly i ve dvojicích, kotoul vpřed
- zkoušet rytmizaci při hře na tělo, za chůze, změnu tempa při hudbě, taneční běh ve  $\frac{3}{4}$  rytmu

### *Úkoly pro učitelku*

Snažit se dětem ve třídě vytvořit dostatek prostoru pro volný pohyb a rušnější hry, abychom kompenzovali méně spontánního pohybu venku. Dobu pobytu venku upravovat podle počasí (využít pěkné hry k delším pobytům) a zařazovat více řízených pohybových aktivit

### **Prosinec**

- učit se dodržovat pravidla při sáňkování, lyžování, klouzání
- cvičit chůzi, běh, a poskoky formou her, procvičovat krok poskočný
- zkoušet výskok z dřepu do stoje rozkročného
- učit se házet horním obloukem drobným náčiním, zkoušet házet na cíl, při hodů střídat pravou a levou ruku, házet obouruč větším míčem, zkoušet chytat míč
- cvičit skluz ze šikmé plochy, nebát se prolézat tunelem
- zkoušet skok obratem o  $360^\circ$ , sed skřížný a z něho stoj bez dopomoci rukou, z lehu na zádech stoj na lopatkách s oporou (svíčka) a kotoul ze stoje rozkročného do stoje spojného
- učit se přerušit pohyb a setrvat v poloze štronzo

### **Leden**

- společně si domlouvat a dodržovat pravidla při zimních sportech
- učit děti orientovat se v zimním terénu (např. Podle stop ve sněhu) při zimních hrách a vycházkách
- užívat si zimních sportů bez soutěživých prvků a vyhlašování vítěze, klást důraz na radost z pohybu, společný prožitek, vzájemnou spolupráci a individuální posun



- procvičovat běh, chůzi (v náročném terénu), zdolávání překážek, skoky z místa i s rozběhem, skoky do výšky s dosahováním na závěsné předměty, překonávání překážkových drah
- cvičit hod horním obloukem na cíl (sněhovou koulí), házet i chytat míč
- pohybově improvizovat na hudbu i s náčiním, vést děti k vyjádření melodie pohybem, uplatnit poskočný krok

## **Únor**

- vnímat krásu zimní přírody, aktivně ji užívat při zimních sportech a činnostech
- procvičovat znalosti částí lidského těla, znát jejich funkci
- rozlišovat dynamiku v písních a pohybových hrách (pohybem, hrou na tělo, na rytmické nástroje
- improvizovat na hudbu, pohybem vyjadřovat rozdíly v tempu, melodii, dynamice
- uplatňovat přísunný a poskočný krok při tanci
- zrychlovat a zpomalovat tempo v písních a pohybových hrách (Hlava, ramena, kolena palce)
- procvičit chůzi i běh ve složitějších podmínkách (v lese, ve sněhu, na ledu, do schodů apod.)
- procvičovat seskok z vyšší roviny s měkkým dopadem,
- procvičovat plazení, lezení (v podporu vpřed i vzad), vylézání a přelézání při všech vhodných příležitostech
- cvičit rovnováhu s využitím náradí, procvičovat skákání různými technikami
- procvičovat házení a chytání míče po odrazu od země, koulejší se i hozený přímo

## **Březen**

- vést děti k vyjádření rytmu, tempa a dynamiky v pohybových hrách
- koulet míč různými způsoby určeným směrem
- reagovat pohybem na změnu tempa při chůzi i běhu
- procvičovat házení a chytání míče po odrazu od země ve dvojicích i ve skupinkách
- procvičovat hod na koš levou, pravou i oběma rukama
- zkoušet ve dvojicích váhu a další rovnovážné cviky
- procvičovat převaly a kotouly, rytmickou hru na tělo
- hrát tanečně pohybové hry s různými druhy tanečních kroků
- procvičovat vyjádření staccatového charakteru hudby (chůze loutek a robotů)

- procvičovat chůzi i běh v náročnějším terénu a jeho délku při vycházkách
- cvičit rovnováhu na zahradním nářadí (houpačky, kladina)
- využívat při hrách rozličné způsoby přirozeného pohybu

*Úkoly pro učitelku* – minimalizovat soutěživé hry

## **Duben**

- procvičovat poskočný krok, cvalové poskoky, zátočky a úklony při tanečních hrách
- vyjadřovat hudbu pohybem, cvičit sportovní chůzi s prodlužováním vycházek
- procvičovat sportovní běh, skoky, přeskoky, seskoky
- procvičovat různé způsoby lezení, učit se lézt v podporu vzadu daným směrem s předmětem na břicho, prolézat i přelézat překážky, stavět si překážkové dráhy
- chytat míč po odrazu z lavičky, procvičovat akrobatické cviky
- učit děti hrát míčové hry s důrazem na radost ze hry – ne porážka kamaráda, cvičit házení, chytání vyhazování do výšky, kopání
- procvičovat změnu chůze a běhu podle charakteru hudby

*Úkoly pro učitelku* – nabízet dětem grafická cvičení, využívat klidových činností při odpočinku

## **Květen**

- pohybově reagovat na říkadlo či domluvené slovo
- zdokonalovat bezpečnou chůzi po schodech samostatně i ve dvojicích
- procvičovat chůzi po šikmé rovině nahoru i dolů, procvičovat přeskokování lavičky
- zdokonalovat běh, odhadnout své síly, překonávat terénní překážky
- procvičovat výskoky, skoky, skákat přes švihadlo, gumu, aj.
- chytat míč při pohybových hrách, ve dvojici i ve skupinách
- procvičovat běh a chůzi při hudebním doprovodu při tanečních hrách

*Úkoly pro učitelku* – snažit se o prodloužení pobytu venku a v případě pěkného počasí orientovat většinu činností ven


**Příloha č. 11 - Ukázka přípravy jednoho z pedagogů.**

- pracovní činnost - oblékání, péče, praní, žehlení  
 - optické, hmatové, sluchové, čichové, chuťové, tělesné funkce  
 - práce s technickými prostředky  
 - rozvoj učebních funkcí  
 "Kamuráček, zvonáček"

- práce s materiálami  
 - pracovní činnost, opalování, vyžírání, zádání  
 "Lázeň, masáže"

- děti se učí samostatně pracovat s pracovními materiály

- pracovní činnost - práce s  
 - oblékání, praní, žehlení, žehlení



- pracovní činnost  
 - oblékání, praní, žehlení  
 - práce s technickými prostředky  
 - rozvoj učebních funkcí  
 "Kamuráček, zvonáček"

- práce s materiálem  
 - pracovní činnost, opalování, vyžírání, zádání  
 "Lázeň, masáže"

- děti se učí samostatně pracovat s pracovními materiály

- pracovní činnost - práce s  
 - oblékání, praní, žehlení, žehlení

**LIDSKÉ TĚLO  
 A MŮJE ZDRAVÍ**

R. 28: "Společně se učíme na pracovních činnostech, jako: praní, žehlení, žehlení"  
 "My doma máme..."  
 PH 2: "Mám..."  
 - pracovní činnost, oblékání, praní, žehlení, žehlení  
 - práce s materiálem  
 - děti se učí samostatně pracovat s pracovními materiály  
 - pracovní činnost - práce s  
 - oblékání, praní, žehlení, žehlení

- pracovní činnost a tělesná: "Mám do učebních pracovních činností a do učebních materiálů, jako: praní, žehlení, žehlení"  
 "Mám do učebních materiálů, jako: praní, žehlení, žehlení"  
 a do učebních materiálů, jako: praní, žehlení, žehlení"  
 "Mám do učebních materiálů, jako: praní, žehlení, žehlení"  
 a do učebních materiálů, jako: praní, žehlení, žehlení"  
 a do učebních materiálů, jako: praní, žehlení, žehlení"  
 a do učebních materiálů, jako: praní, žehlení, žehlení"  
 - pracovní činnost a tělesná  
 - pracovní činnost a tělesná

**Příloha č. 12 - Tabulky na metodu prostého výčtu.**

Nelokomoční čin.	
Stoj	
Sed	
Leh	
Dřep	
Držet rovnováhu	
Klek	
Kotoul	
Pohyby částí těla	

Lokomoční čin.	
Lezení	
Plazení	
Chůze	
Běh	
Poskoky	
Skoky	
Pohyb na hudbu	
Pohyb v rytmu	

Manipulační čin.	
------------------	--

Chytat	
Kutálet	
Driblovat	
Házet	
Kopat	
Jízda na kole	
Jízda na tříkolce	
Bobování	

Pěstování zdatnosti a zdraví	
Protahování svalů	
Posilování svalů	
Pěstování vytrvalosti	
Držení těla	

### *Příloha č. 13 – Ukázkové cvičení od 8.05 do 8:30.*

Chodíme dokola →

- zvedneme si pravou ruku (vyučující nebo pedagog kontroluje správnost provedení)
- zvedáme pravou nohu a držíme rovnováhu, poté levou
- otočíme se doprava a půjdeme do špiček dokola
- jdeme po patách, ruce dolů
- jdeme jako opičky (palce pokrčit)
- a po špičkách dokola, větší kruh máme víc místa - jako vojáci
- rozběhnout a běžíme, nestrkáme se a STOP

Stojíme na místě →

- probíhá rozdávání barevných kruhů
- prolezeme kruhem a zpět (2 krát)
- úklony do strany a dolů, ale držíme kruh (2 krát)
- kruh okolo sebe a i s letovou fází (hod) a na druhou
- kroužíme na ruce, ale ať neuletí, neházíme schválně
- zastavíme, mačkáme kruh nataženýma rukama a střídáme to s pérováním rukama pokrčenýma (2 krát)
- houpeme se v kolenou a nahoře prohazujeme kruh z ruky do ruky a jdeme až do dřepu
- a na špičky a projedeme kroužkem a sedneme
- chytíme kruh a zahákneme za nohy a děláme kolíbku
- lehne si a projíždíme kruhem, zvednu nohy, zadek, lopatky a hlavu a znovu (5 krát)
- sedíme a držíme, máme natažená kolena a nádech a s výdechem jdeme dopředu

- kroužek máme na zemi a vyskočíme a pak prstem na noze objíždíme kruh a druhou
  - zkusíme to špičkou u nohy postavit kruh a poté zvednout, aniž bychom si pomáhali rukama a pokrčíme koleno a držíme v kotníku a druhou (2krát)
  - chytíme a provlečeme nohu po kyčel
  - zaskáče si – ruce v bok a - do kruhu a roznožit a do kruhu a před kruh a do kruhu a dozadu a teď celý dopředu a do kruhu a rozkročit a dovnitř a ven a dovnitř a dozadu a doprostřed a teď vpravo a dovnitř a vlevo a do kruhu a před kruh a zpět
- Pohybová hra – když se řekne barva, děti mají udělat kroužek kolem barvy kruhu, co mají na zemi.

*Příloha č. 14 – Jedno z pravidel venkovních prolézaček.*

