

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

Motivace pohybových činností v mateřské škole

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

PaedDr. Alena Váchová

Vypracovala:

Šárka Drsová

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, 27. března 2013

Šárka Drsová

PODĚKOVÁNÍ

Touto cestou bych chtěla poděkovat vedoucí práce paní PaedDr. Aleně Váchové za odbornou pedagogickou pomoc a cenné rady v průběhu zpracování bakalářské práce.

Poděkování patří též paní učitelce Petře Petrákové za poskytované rady a velkou oporu při zpracování této práce.

Zároveň děkuji celému dětskému kolektivu za jejich nadšení a radost, kterou projevovaly při našich společných chvílích.

ANOTACE

Bakalářská práce vychází ze současné potřeby podporovat u dětí zálibu v pohybu. Teoretická část pojednává o významu pohybu pro fyzický i psychický vývoj dítěte, o úrovni motoriky v předškolním věku a jejím rozvoji. Jsou zde charakterizovány podmínky, metody a formy realizace pohybových činností v mateřské škole. Jedna z podkapitol je věnována motivaci. V praktické části jsem ve dvou skupinách ověřovala vytvořený soubor motivovaných cvičení pro děti v mateřské škole. Se stejnou skupinou jsem vždy prováděla jednotlivá cvičení bez motivování a zjistila, že existují rozdíly v reakci dětí při pohybových činnostech pedagogem motivovaných a nemotivovaných. Předem jsem měla vypracovaný plán a hlediska pozorování.

Klíčová slova: pohyb, pohybové činnosti, předškolní věk, motivace, mateřská škola.

ABSTRACT

My thesis is based on a current trend to support physical movement of children. The theoretical part deals with the importance of physical movement for physical and mental development of a child and with the level of motor skills at pre-school age and its development. Conditions, methods and forms of implementation of physical movement in a kindergarten are dealt with in this part. One of subchapters deals with motivation of a child. The practical part deals with a set of motivating exercises for children in a kindergarten which were being tested with the same group of children. Results show that there are differences in children's reaction to motivating and non-motivating exercises. Tests of exercises were evaluated according to a set of in advance developed criteria.

Key words: physical movement, physical movement activities, pre-school age, motivation, kindergarte

OBSAH

ÚVOD	8
TEORETICKÁ ČÁST BAKALÁŘSKÉ PRÁCE.....	9
1 Pohyb předškolního dítěte.....	9
1.1 Význam pohybu pro tělesnou a psychickou zdatnost dítěte.....	9
1.1.1 Tělesná zdatnost	10
1.1.2 Psychická zdatnost.....	11
1.2 Tělesný vývoj v předškolním období	12
1.2.1 Pohybové ústrojí.....	12
1.2.2 Rozvoj základních pohybových dovedností.....	13
1.2.2.1 Nelokomoční dovednosti	14
1.2.2.2 Lokomoční dovednosti.....	15
1.2.2.3 Manipulační dovednosti	18
1.2.3 Rozvoj pohybových schopností.....	20
2 Pohybové činnosti v mateřské škole	23
2.1 Podmínky pro realizaci pohybových činností.....	23
2.1.1 Časové a organizační podmínky.....	23
2.1.2 Prostorové a materiální podmínky.....	23
2.1.3 Personální podmínky	24
2.1.4 Bezpečnostní podmínky	24
2.1.5 Hygienické podmínky	25
2.2 Motivace k pohybovým činnostem.....	25
2.2.1 Motivace	25
2.2.2 Vzbuzení zájmu o činnost	26
2.3 Metody a formy realizace pohybových činností.....	27
2.3.1 Spontánní činnosti	28
2.3.2 Řízené činnosti	28
2.3.3 Záměrné vytváření podmínek.....	29
2.3.4 Organizační formy.....	29
2.4 Relaxační činnosti.....	30
PRAKTICKÁ ČÁST.....	32
3 Cíl a metodika výzkumného šetření	32
3.1 Charakteristika souboru	33

3.2	Podmínky při realizaci programu	34
4	Výsledky výzkumného šetření	35
4.1	Tělovýchovný celek Deštové kapičky	35
4.1.1	Hodnocené motivované verze	35
4.1.2	Hodnocení nemotivované verze	37
4.2	Tělovýchovný celek Čerti v pekle	38
4.2.1	Hodnocení motivované verze	38
4.2.2	Hodnocení nemotivované verze	40
4.3	Tělovýchovný celek Návštěva Krále Mrazu.....	41
4.3.1	Hodnocení motivované verze	41
4.3.2	Hodnocení nemotivované verze	43
4.4	Tělovýchovný celek Padá sníh	44
4.4.1	Hodnocení motivované verze	44
4.4.2	Hodnocení nemotivované verze	46
4.5	Tělovýchovný celek Zvířata v lese	47
4.5.1	Hodnocení motivované verze	47
4.5.2	Hodnocení nemotivované verze	49
4.6	Tělovýchovný celek Probouzení sluníčka	50
4.6.1	Hodnocení motivované verze	50
4.6.2	Hodnocení nemotivované verze	52
4.7	Shrnutí výsledků	53
	ZÁVĚR	55
	SEZNAM POUŽITÉ A CITOVANÉ LITERATURY:	57
	SEZNAM PŘÍLOH:	59

ÚVOD

Bakalářská práce je zaměřena na nepostradatelnost pohybových činností v životě dítěte. Současná společnost přestává vnímat pohyb u dítěte jako dominantní činnost. Zapomíná se, že pohyb umožňuje uspokojovat vlastní potřeby, poznávat i ověřovat vlastní možnosti. V dnešním uspěchaném světě, kde převládá mediální konzumace spojená se sledováním televizních programů a hraním počítačových her, dochází stále více k vytlačování pohybových aktivit, které jsou pro rozvoj dítěte určitě důležitější.

Čas je nám všem velmi vzácný. Prostředí mateřské školy má dítěti poskytovat respektující prostředí, plné lásky. Mělo by se sem dítě těšit, cítit se bezpečně, je to totiž místo, kde si dítě hraje, nemá žádné starosti, nikam nespěchá. Zkrátka zde má možná naposledy na všechno dostatek času. Vznikají i správné návyky na pohybové činnosti, pohyb je nejpřirozenější aktivita tohoto věku. Záleží jen na učitelce, do jaké míry je nápaditá a jaký má vztah k pohybu. Neboť jen podnětné prostředí, plné motivace a zájmu umožňuje dítěti naplnění jeho potřeb.

Můj výzkum je zaměřen na důležitost motivace při pohybových činnostech. Na to, jak je důležité spojit pohyb s radostným prožitkem, aby si dítě uvědomovalo nejen tělo, ale i duši, jak pěkné chvíle při těchto pohybových aktivitách prožívá.

V závěru mé práce jsem uvedla několik studií, které jsem sama vytvořila pro potřeby výzkumu. Hodnotila jsem je podle předem stanovených kritérií spolu se dvěma učitelkami v různých mateřských školách. Byly zaměřeny na to, jak velký vliv má motivace při prožívání pohybových činností u dětí v předškolním věku.

TEORETICKÁ ČÁST BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

1 POHYB PŘEDŠKOLNÍHO DÍTĚTE

Pohyb dítěte v období předškolního věku je velmi důležitým faktorem pro jeho biologický a fyziologický vývoj. Správný vývoj těla, funkčnost orgánů a pohybové dovednosti ve velké míře závisí na množství pohybu během celého dne. Čím více se dítě spontánně pohybuje, tím radostnější je jeho život. Radost z prvních krůčků, poskočení, ale i zatleskání napomáhá dítěti k získávání sebedůvěry a chuti objevování dalších podob pohybu. Postupně tak začíná zjišťovat, že pomocí pohybu může ovládat nejen sebe, ale i okolní svět.

Pohyb je základní potřeba předškolního dítěte a nejdůležitější prostředek pro objevování světa. Prostřednictvím pohybu se dítě učí ovládat své tělo, jak může vyjádřit samo sebe nebo komunikovat s ostatními. V tomto věku je přirozené vzájemné srovnávání, pomáhání si, zdravé soupeření a spolupráce.¹ Tím vším si posiluje svou zdatnost, která je jedním z nejdůležitějších faktorů pro formování celkové osobnosti člověka a jeho zdraví.

1.1 Význam pohybu pro tělesnou a psychickou zdatnost dítěte

Pro formování celkové osobnosti člověka a jeho zdraví, je zdatnost jedním z nejdůležitějších faktorů. Aby docházelo k optimální funkčnosti organismu, musí jít o vzájemnou souhru fyzické i psychické zdatnosti. Navzájem spolu musí souviset a jedna druhé navzájem „pomáhat“. Výborný tělesný prožitek, ať už jde o pohyb nebo masáž, může zbavit tělo stresu, psychické únavy, dokonce i deprese. „Ve zdravém těle, zdravý duch.“ Dvořáková² zmiňuje, že při praktických pohybových činnostech dítě získává potřebné poznatky a vědomosti ve vztahu k sobě samému, ke svému tělu a zdraví, vytváří si své zdravotní životní návyky a postoje, učí se stále dokola zkoušet činnosti, které se mu

¹ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. 2002, s. 13 - 14.

² DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. 2006, s. 85.

až tak nedaří a které ho příliš nebaví. Překonávání překážek je totiž jednou z velmi osvědčených forem utužování psychické zdatnosti. Dobrým pomocníkem je i příklad vrstevníků, učitelek a samozřejmě i rodičů.

1.1.1 Tělesná zdatnost

Jedná se o efektivní fungování lidského organismu a je podmíněna zejména fyziologickými funkcemi. Nejde jen o sílu, pružnost těla a kapacitu plic, ale o vzájemnou souhru celého organismu. Tělesnou zdatnost tvoří zdatnost svalová, aerobní a složení těla. Je spojena s rozvojem především těchto pohybových schopností - síly, flexibility a vytrvalosti.³

Svalová zdatnost

Svalová zdatnost podporuje držení těla. Pohyb dítěte by měl být různorodý, spontánní. Děti by měly mít dostatek příležitostí pro rozvoj pružnosti svalů a jejich sílu a vytrvalost (lezení, šplhání, plazení se, houpaní, rotace, vzpory, překoty, běh a jiné). Ke zlepšení svalové pružnosti je vhodné každý den zařadit alespoň krátký strečinku. Podle Dvořákové⁴ nedílnou součástí pro statickou a dynamickou tělesnou aktivitu je svalová síla. Přiměřeně silné a pružné svaly spolu dobře spolupracují a umožňují nám tak správné držení těla. Zkrácené nebo ochablé svaly jsou příčinou svalové nerovnováhy, která může způsobovat ortopedické potíže. Správným tréninkem celého svalového aparátu v těle dochází k dobře vytrénované svalové vytrvalosti. Ta umožňuje svalům pracovat potřebnou dobu a dojít tak k vytyčenému cíli.

Aerobní zdatnost

K vybudování tzv. aerobní zdatnosti, která je prevencí kardiovaskulárních nemocí, dochází dlouhodobým pohybovým zatížením celého organismu. Při něm je vysoká spotřeba kyslíku, tudíž na práci plic a srdce jsou vyvíjeny mnohonásobně vyšší nároky. Přístup kyslíku do svalů krví je bezpodmínečně nutný pro vznik energie k práci.⁵

³ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. 2002, s. 43.

⁴ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. 2002, s. 44.

⁵ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. 2002, s. 45.

Dvořáková⁶ uvádí, že „u dětí k této aerobní reakci při pohybové činnosti dochází asi po 2,5 až 3 minutách pohybové aktivity.“

Pro zlepšení aerobní zdatnosti v mateřské škole je nejvhodnější spontánní pohyb venku, doplněný pomůckami jako jsou míče, švihadla, koloběžky, tříkolky atd., a proto je nutné věnovat každodenně pobytu venku dostatečný čas. Kvalita ovzduší, v němž se děti pohybují, je také důležitým faktorem pro rozvoj aerobní zdatnosti.

Složení těla

Tělesná zdatnost je zřetelně jiná u dítěte štíhlého a otlého. Každé z nich má jinak vyvinuté svalstvo, jehož funkci ovlivňuje i množství podkožní tukové vrstvy. Jedná se o proporcionalitu mezi hmotností a výškou. Dvořáková⁷ konstatuje, že složení těla ovlivňuje nejen zdatnost, ale i zdraví jedince, taktéž genetické předpoklady, stravovací návyky a celkový způsob života.

Dítě předškolního věku je závislé na stravě podávané rodiči a školou, tudíž nemůže samo do určité míry ovlivnit, jak bude vypadat. Správná strava, psychická rovnováha, dostatek pohybu = zdravý, ideálně vypadající jedinec.

1.1.2 Psychická zdatnost

Psychicky zdatné dítě je to, které se dokáže spokojeně a bez problémů pohybovat v kolektivu svých vrstevníků. Jak píše Berdychová⁸, v tomto období se rozšiřuje rozumový a citový vývoj dítěte, obohacuje se řeč.

Toto se výrazně odráží v soužití dítěte s kolektivem.

V mateřské škole je daný režim, který je přizpůsoben právě potřebám dítěte. Abychom mohli cokoli u dítěte rozvíjet, musíme ho dobře znát. Nejdůležitějším úkolem učitelky je vytvořit ve třídě atmosféru pohody a důvěry, teprve potom budou mít pohybové činnosti a pohyb sám o sobě ten správný účinek, neboť vztah, který si děti k tělesné aktivitě vybudují v předškolním věku, je provází obvykle po celý život. Je ale

⁶ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002, 46 s.

⁷ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. 2006, s. 85.

⁸ BERDYCHOVÁ, Jana a kol. *Tělesná výchova pro pedagogické školy*. 1983, s. 58.

také velmi nutné, aby škola spolupracovala s rodiči. V tomto věku se rozvíjí jak tělesná stránka, tak psychická a jedna by měla na druhou navazovat, proto by úkoly zadávané učitelkou v mateřské škole měly být promyšlené, přizpůsobené individuálním potřebám dítěte. V každé rodině je jiný režim, jiné sociální jistoty, možnosti pro rozvíjení tělesné i psychické zdatnosti, proto je nutná spolupráce s rodiči, sladění činností a působení v mateřské škole a doma.

Pohyb a všechny pohybové činnosti poskytují velký prostor a možnosti k formování vlastního sebepojetí a sebevědomí. Psychicky zdatné dítě si je jisté samo sebou, je duševně v pohodě. Tudíž se může dále rozvíjet v poznání a učení se.

1.2 Tělesný vývoj v předškolním období

Při pohybových aktivitách musíme respektovat vývojové zvláštnosti předškolního dítěte.

1.2.1 Pohybové ústrojí

Vývoj pohybového ústrojí ovlivňuje ve velké míře výška a váha dětí. V příznivých podmínkách jsou chlapci v průměru poněkud vyšší a mají i trochu vyšší váhu než děvčata. V období šesti let se děti blíží výšce 120 cm a průměrná váha je cca 22kg.⁹

Kosti jsou základní stavební jednotkou pohybového ústrojí. U dětí jsou měkčí, pružnější a méně lomivé. S věkem se zmenšuje obsah vody a přibývá minerálních látek. Nejsou osifikována kloubní spojení, vazy a zapouzdření není úplné. Vývoj však je specifický u každého jedince. Jednak je podmíněný geneticky a stejně důležitý je vliv působení různých okolních faktorů.¹⁰

Aktivní částí pohybového ústrojí je svalstvo. To umožňuje spolu s kostrou pohyblivost jednotlivých částí těla i pohyb celého těla - lokomoci. Svaly v dětství nejsou připraveny pro speciální rozvoj. Jakou funkci plní v daném období dítěte, takový podíl

⁹ KODÝM, Miloslav. *Fyziologie a psychologie tělesné výchovy žáků mladšího školního věku*. 1985, s. 54.

¹⁰ BERDYCHOVÁ, Jana a kol. *Tělesná výchova pro pedagogické školy*. 1983, s. 70.

mají na jeho celkové váze. Berdychová¹¹ uvádí, že „*kolem šestého roku tvoří svaly 21,7 % celkové váhy dítěte.*“ K prvnímu většímu svalovému vývoji dochází v období mezi čtvrtým až šestým rokem. I některé vnitřní orgány pracují v tomto období méně ekonomicky - srdeční, cévní a dýchací systém. Jejich kapacita je menší a při zátěži se nezvětšuje. Zvyšuje se poměrně brzy krevní oběh a tepová frekvence (dítě červená).¹²

Šestileté dítě má díky dozrávání mozku a zvýšené kvalitě řízení pohybu velmi dobře vyvinutou rovnováhu, rytmičnost i obratnostní schopnosti. Proto je toto období optimální pro učení se novým pohybovým dovednostem.

1.2.2 Rozvoj základních pohybových dovedností

Podle Dvořákové¹³ vývoj motoriky probíhá nerovnoměrně. V některém období rychleji, v některém pomaleji. Senzitivní období je období, které je vhodné pro rozvoj některých předpokladů. Toto období je třeba využít, neboť je neopakovatelné. V předškolním věku je důležité vnímání a pohyb. Dítě se učí hodně nápodobou vzoru (motivace, rytmus).

V tomto věku převažuje nejprve psychomotorika, kdy se pohyb prolíná s prožíváním. Myšlenková účast při pohybu je v tomto období nutná. Dalšími stupni vývoje je sociálně ovlivněná motorika, při které jde o kooperativní pohybové činnosti (komunikace spojená s pohybem).¹⁴ Díky rozvíjení hrubé motoriky se dítě učí vnímat své tělo a činnosti, které provádí, učí se zároveň vnímat prostor i osoby pohybující se v něm. V této fázi jde vlastně o zvládání a zkvalitňování dovedností nelokomočních, lokomočních a manipulačních, též z důvodu dozrávání nervové soustavy.¹⁵

Dítě zvládá pohybové dovednosti kvalitněji, čím více příležitostí k pohybu se mu naskýtá. Je všeobecně známo, že pohyb zlepšuje sám sebe. Zkvalitňuje funkci svalstva i vnitřních orgánů. Schopnost řídit pohyb spočívá v propojení center v mozku se svaly

¹¹ BERDYCHOVÁ, Jana a kol. *Tělesná výchova pro pedagogické školy*. Vyd. 4. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983, s. 69.

¹² DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. 2002, s. 14.

¹³ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*. 2000, s. 16.

¹⁴ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*. 2000, s. 13 - 14.

¹⁵ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. 2006, s. 27 - 28.

souvisejícími s daným pohybem.

V mozku je zpracuje a vybere vhodnou pohybovou odezvu. Centrální nervová soustava vyšle signál k danému svalstvu, aby vykonalo pohyb. Toto propojení lze natrénovat opakovaným cvičením. Čím kvalitnější propojení u dětí vypěstujeme, tím lépe je dítě připraveno učit se novým dovednostem.

Základní pohybové dovednosti jsou *nelokomoční, lokomoční, manipulační*.

1.2.2.1 Nelokomoční dovednosti

Jde o pohyby, polohy těla nebo pouze jejich částí na místě. Tyto pomáhají dítěti vnímat vlastní tělo a orientovat se v tělním schématu, vnímat napětí a uvolnění. Procvičují a rozvíjejí rovnováhu těla, která je důležitá pro život člověka. Seznamují děti s různými polohami těla a jejich částí a nejlépe se je učí pomocí nápodoby správně zaujmout a zafixovat si povely s nimi související.¹⁶

Dvořáková¹⁷ upozorňuje, že nelokomoční činnosti jsou nejvhodnější pro vnímání a ovládání těla. Obrácení pozornosti k vnímání vlastního těla a rozvíjení těchto vnitřních smyslů můžeme dokonce pomoci dětem s některými problémy vlastní identifikace a sebeovládání. Poznávání sebe samého, vytváření si vědomí o sobě je důležité pro správné sebepojetí a sebevědomí. Vjemy a pocity vyplývají z pohybových činností. Nelokomoční činnosti jsou klidnější, nemění se celá poloha těla, tudíž má dítě daleko více prostoru zaměřit se na sebe samého a vnímat pocity z určitých pohybů a poloh těla, nebo jeho částí.

Vnímání a ovládání těla dělíme podle Dvořákové¹⁸:

- taktilní (dotekové)
- vestibulární (rovnovážné)
- propioceptivní (informace o poloze a stavu těla pomocí svalových obvodů)

¹⁶ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. 2002, s. 26 - 30.

¹⁷ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. 2006, s. 29.

¹⁸ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. 2002, s. 28.

- sluchové (sluch umožňuje vnímat např. rytmus tleskání, dupání, krokové frekvence, registrovat pokyny, jak pohyb provádět)
- zrakové (zrak nám pomáhá při orientaci v prostoru a kontroluje pohyblivost částí těla, umožňuje porovnání pohybů ostatních kamarádů)

Rovnováha

Rovnovážné polohy jsou specifické a velmi důležité pro postavení těla a zvládnutí veškerých pohybů. Posilování svalového aparátu, který zajišťuje vzpřímené držení těla je nezbytnou součástí tréninku rovnováhy, kdy dochází k zasažení nejen větších svalových skupin, ale i drobných svalů v hlubších vrstvách. Proto by metodická rovnovážná cvičení měla být součástí každého dne dítěte.¹⁹

Dvořáková²⁰ navrhuje cvičení stability pomocí balančních pomůcek. V současné době se nám jich nabízí široká škála (gymbaly, overbaly, balanční plochy, pedalo aj.). Rovnovážné polohy můžeme motivovat např. kreslením geometrických tvarů jednou nohou ve vzduchu, houpačkou ve stoji na jedné noze, postojem čápa na jedné noze nebo hrou na sochy.

1.2.2.2 Lokomoční dovednosti

Lokomočním pohybem je myšlen pohyb z místa na místo. Již od miminka tento pohyb rozvíjíme. Podle Dvořákové²¹ začínáme lezením, plazením, postupně přecházíme v chůzi, běh, skoky, poskoky a jejich různé kombinace.

Jak je uvedeno výše, kvalita pohybu se pohybem zlepšuje. Některé nedostatky mohou však přetrvávat a zafixovat se jako špatný stereotyp. Příčinou bývá nedostatek příležitosti tuto dovednost rozvíjet, nebo špatné vedení a příklad dospělé osoby, která dítě životem zrovna v dané fázi provází. Výbornou motivací při lokomočních činnostech je využití pomůcek (koloběžky, tříkolky, šlapadla, chůdy, kola, lyže, brusle a jiné), a proto je nabízíme dětem v mateřské škole co nejvíce.

¹⁹ DVOŘÁKOVÁ, Hana a kol. *Tělesná výchova v mateřské škole*. 1989, s. 139.

²⁰ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. 2002, s. 33 - 34.

²¹ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. 2002, s. 35.

Lezení

Je první vývojovou fází v lokomočních činnostech. Je důležitým krokem ke vzpřimování postavy, proto je nutné je v rané vývojové fázi podporovat. Všechny formy lezení a plazení zaměstnávají svalstvo celého těla, čímž působí stimulačně na rozvoj svalové síly, její zvyšování má pozitivní vliv na správné držení těla.²² U malých dětí je hra na zemi nejoblíbenější činností. Cítí se totiž nejbezpečněji, proto je dobré vybírat takové hry, při nichž by docházelo, co nejvíce ke vzájemné koordinaci rukou a nohou. (Na kominíky, na horolezce, račí zásoby apod.) Lezení v různých podmínkách (překážky na nářadí, různé prolézačky) je také velmi důležité. Překonávání strachu z výšek, rozhodování - jakou cestu zvolit, správná kontrola těla, rozvíjejí volní vlastnosti dítěte, to je sebedůvěra, „*schopnost překonávat strach a překážky, výchova ke kázni, kolektivnosti a vzájemné pomoci.*“²³

Chůze a běh

Dvořáková²⁴ uvádí, že chůze je jedním z přirozených cyklických pohybů v životě člověka. Zapojuje se při ní většina svalstva. První krůčky začínají děti dělat již před dosažením dvanáctého měsíce a to za pomoci rodičů (podpora držení). O opravdové chůzi můžeme hovořit kolem jeho druhého roku.

Když je chůze zafixována, vyvíjí se v běh, ten by zdravé dítě mělo zvládnout nejpozději do tří let věku. Obvykle to však dokážou dříve, je to přirozený lokomoční pohyb. V předškolním věku je běh nejpřirozenějším pohybem. Velkým pomocníkem při chůzi a běhu jsou zpočátku paže, pomáhají dítěti udržovat rovnováhu, tudíž získávat jistotu při tomto pohybu.

Dvořáková²⁵ uvádí vývojové znaky, které charakterizují začátek předškolního věku. Je to široká stopa, krátký krok, stálá flexe (pokrčení) v kolenou i v kyčlích (typické pro batolata), nášlap na celé chodidlo, neplynulost, bez souhybu paží - paže udržují

²² DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. 2006, s. 34.

²³ DVOŘÁKOVÁ, Hana a kol. *Tělesná výchova v mateřské škole*. Praha: Naše vojsko, 1989, s. 128.

²⁴ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. 2006, s. 37.

²⁵ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. 2006, s. 37.

rovnováhu, neschopnost dalších pohybů při chůzi, snížená orientace.

Dvořáková²⁶ formuluje k nácvičku chůze následující metodická doporučení:

- Chůze po čáře, laně nebo lavičce dokonale napomáhá k procvičování rovnováhy a zúžení stopy.
- Častým protahováním v lehu, stojí nebo při chůzi odstraníme pokrčení v kloubech (flexi).
- Střídáním stoje na celé ploše chodidla a chůze po špičkách, odvíjením chodidel nebo cvikem pata – špička, podporujeme aktivování chodidel.
- Vytáčení nebo vtáčení chodidel odstraníme nejlépe chůzí po čáře, laně. Můžeme také trénovat správnou polohu chodidel chůzí po vystřihnutých stopách správně položených na zemi.
- Abychom naučili děti plynulé chůzi, chodíme v útvarech - jako je kruh, zástup, had a chůzi za doprovodu říkadel, písni, hudby nebo rytmického hudebního nástroje, naučíme tak děti plynulé chůzi.
- K nácvičku chůze a běhu patří pohyby paží, které pomáhají dětem zvládnutí rovnováhy a správného rytmu.
- Volným přirozeným pohybem dětí v prostoru, který je omezen překážkami, nejlépe trénujeme orientaci v prostoru. Také tím podporujeme orientaci podle sluchu nebo hmatu (se zavřenýma očima) - hra na slepou bábu.
- Na zahradě nebo v okolí školky trénujeme chůzi i běh v terénu. Nácvik provádíme chůzí i během do kopce a z kopce, po nerovném povrchu v písku, na sněhu. Je dobré dětem na školní zahradě vytvářet terén i s umělými nerovnostmi.

Skoky

Přirozeným pohybem, jímž se překonává vzdálenost, výška nebo hloubka nazýváme skok. Skok vzniká z prodlouženého kroku odrazem jedné nohy. Zvládnutí tří fází skoků - odrazu, letu a doskoku vyžaduje určitou psychomotorickou a koordinační úroveň. Cílem dobré techniky skoku je správná síla odrazu a zároveň koordinace a souhra pohybu celého těla, propnutí v kolenou a kyčlích, švih paží a protažení trupu ve směru

²⁶ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. 2006, s. 38 - 40.

skoku. Důležité je též spojení rozběhu s odrazem jedné nebo obou nohou.

Dvořáková²⁷ popisuje vývojové znaky - „*krátký, nízký skok - nedostatečný odraz, omezena práce v kloubech dolních končetin a v kotníku, nekoordinované souhyby - paže a trup nepomáhají odrazu, nezvládnutý doskok - nepružné končetiny netlumí doskok, pád na čtyři nebo do sedu, jednotlivé skoky - neschopnost navázat ihned další odraz, nespojení rozběhu a odrazu.*“

Metodiky nácviku:

U tříletých dětí je skok nejprve krátký, nízký, bez souhybu paže a těla a bez odrazu. Správný a pružný odraz nacvičíme s dětmi nejlépe chůzí po špičkách, pohupy z chodidel na špičky, rytmickými pohupy, drobnými poskoky na místě. Vhodnou motivací pro nácvik skoku s dětmi většinou bývá přeskok čáry, lana, libovolné překážky delším krokem. V tomto věku zvládnou děti většinou jen jeden skok. Postupně na něj s krátkou pauzou navazují další. S přibývajícím věkem a zdokonalenou koordinací těla řadí drobné poskoky hned za sebou. Ke konci předškolního věku je skok pravidelný, s pružným navázáním odrazu, pravidelně nebo různě se rytmicky střídající se souhyby a pohyby paží.²⁸

1.2.2.3 Manipulační dovednosti

Manipulační dovednosti se rozvíjejí již v raném věku dítěte. Ještě se neumí posadit natož postavit, ale už začíná vnímat své ruce a nohy. Postupně zjišťuje, že ruce má k tomu, aby něco uchopily, přidržely, s něčím otočily, hodily, posunuly, zkrátka, že patří k nejdůležitějším částem lidského těla. Dvořáková²⁹ konstatuje, že nejdříve má dítě nejistý úchop v dlaních, potom úchop prsty. Neustálým tréninkem a používáním různých předmětů dochází k rozvoji jemné motoriky. Manipulovat s předměty může však i s nohama. Dvořáková³⁰ zmiňuje, že manipulační dovednosti souvisejí se změnou polohy předmětu pomocí jemné motoriky rukama, nohama, popř. hlavou, lokty, rameny.

²⁷ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, 2006, s. 41.

²⁸ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. 2006, s. 41 - 42.

²⁹ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. 2006, s. 43.

³⁰ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. 2002, s. 39.

Základním učením manipulačních technik by měla být individuální experimentace a hra s předměty.

Mezi manipulační dovednosti řadíme: *házení, chytání, kopání, ovládání předmětu jiným předmětem.*

Házení - je důležitá pohybová dovednost, jež se začíná rozvíjet v předškolním věku. Rozvíjí jemnou motoriku i celkovou obratnost dítěte, spojenou s orientací v prostoru rychlostí pohybu předmětu, směru a odhadem vzdálenosti. Dítě postupně ovládá hod jednou posléze oběma rukama. Správná technika hodů jednoruč - vzpažená paže je pokrčená, loket určuje směr hodů, švih paže vzhůru vpřed ve směr hodů.³¹

Chytání - u malých dětí většinou sehrává velkou roli strach, proto nejdříve nacvičujeme chytání při kutálení míče. Volíme raději větší a měkčí míč (plážové, nafukovací). Dvořáková³² doporučuje nejdříve začít průpravou chytání podávaného míče, poté kutálejícího se, nakonec padajícího. Výsledkem nácvičení by mělo být uchopení míče do dlaní a prstů roztažených rukou. Chybami, ke kterým zpočátku dochází při nácvičení, jsou nevhodně připravené paže a chytání míče do náruče.

Kopání - děti si nejprve s míčem nohou pohrávají ve stoji na jedné noze, míč uvádějí do pohybu válením nebo kutálením chodidlem po zemi. Mohou také míč kutálet vsedě na zemi s pokrčenými nohama od jedné nohy ke druhé. Následně se vystřídá stoj a opakují stejný pohyb. Když zvládnou tuto průpravu, můžeme přistoupit k samostatnému nácvičení kopání. Pamatuj! Nikdy se nekope špičkou! Dvořáková³³ uvádí, že kop provádíme vnitřním nártem po náprahu kopající nohou. Dbáme na to, aby míč nebyl před nohou, ale vedle nohy, která stojí pevně na zemi.

Ovládání předmětu jiným předmětem - je činnost pro běžný život nepostradatelná. Děti se tomuto učí přes jednodušší manipulaci, např. přenášení míčku na lžici, střílení vařečkou s molitanovým míčkem na cíl apod. V předškolním věku není dítě schopno dokonale ovládat tuto činnost.

³¹ DVOŘÁKOVÁ, Hana a kol. *Tělesná výchova v mateřské škole*. 1989, s. 130 - 133.

³² DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. 2006, s. 45.

³³ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. 2006, s. 46.

1.2.3 Rozvoj pohybových schopností

Hlavními pohybovými schopnostmi jsou schopnosti *silové, vytrvalostní, rychlostní, pohyblivostní (flexibilita) a obratnostní*. U dětí v předškolním věku je třeba rozvíjet je všestranně a harmonicky, žádnou neopomíjet, ale ani žádnou neupřednostňovat. Respektujeme při tom individuální zvláštnosti a předpoklady dětí.

Schopnosti silové

Rozvoj síly je přirozenou součástí motorického vývoje. Dvořáková³⁴ zmiňuje, že u dítěte v předškolním věku jde o rozvoj všeobecné síly spojené s rychlostí. Silová schopnost je schopnost stahu svalů, na jejímž základě se odvíjí každý pohyb. V tomto věku je třeba preferovat dynamické zatěžování proti statickému. Volíme proto takové činnosti, které aktivují svalstvo celého těla, případně svalstvo ochabující. V činnostech silového charakteru bývají chlapci zpravidla šikovnější.

Silové dovednosti nejlépe rozvineme častým, krátkodobým zatěžováním organismu s přiměřeným počtem opakování cviků. Mějme na mysli, že je velmi dobré střídat zatěžování různých částí těla s využitím vhodného náradí a pomůcek.³⁵

Schopnosti vytrvalostní

Tyto schopnosti umožňují setrvání v činnosti po delší dobu, to je velmi potřebné pro rozvoj vnitřních orgánů a jejich funkčnost. Metody zvyšování vytrvalosti a funkčnosti vnitřních orgánů pomocí pobytové aktivity vycházejí z pozorování spontánního pohybu dětí aerobního charakteru, proto bychom měli dětem umožnit bezprostřední aktivitu se stejnou nebo střídavou intenzitou, která se prolíná s krátkými odpočinky. To vše by si děti měly regulovat individuálně podle svých potřeb.³⁶

Schopnosti rychlostní

Každý jedinec má sportovní výkony do značné míry podmíněny geneticky.

³⁴ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. 2006, s. 82.

³⁵ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. 2006, s. 83.

³⁶ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. 2006, s. 83.

Dvořáková³⁷ a kol. konstatují, že „rozvoj rychlosti je závislý na vývoji nervosvalových procesů a je spojen s rozvojem síly, vytrvalosti a nervosvalové koordinace.“ V předškolním věku dochází k rychlému rozvoji těchto schopností. Ty umožňují rozvíjet rychlost reakce na signál, rychlost v cyklické činnosti a rychlost provedené zadané činnosti. Šestileté děti jsou již dostatečně dynamické.

K rozvoji dynamiky přispívá časté procvičování reakce na signál, který je nejčastěji sluchový, ale dobře je procvičovat i zrakový a taktilní. Opakování krátkých impulzivních aktivit s přestávkami je také dobrou formou, přispívají k rozvoji dynamiky.³⁸

Schopnosti pohyblivostní - flexibilita

Rychlost, síla, vytrvalost a koordinace jsou pohybové schopnosti, které musí být rozvíjeny stejnoměrně a pravidelně. Žádná z nich nesmí být preferována ani zanedbána. Nízká intenzita pohybu = nedostatečný rozvoj vloh dítěte. Pohyblivé schopnosti rozvíjíme pomocí přirozených pohybů, umožňujeme dětem volit vlastní intenzitu pohybu. Podle Dvořákové³⁹ schopnosti pohyblivostní jsou ovlivněny vývojem kloubů, vzhledem k jejich nedokončenému vývoji mají děti předpoklady pro větší flexibilitu. Důležité je často protahování svalů (strečink).

Schopnosti obratnostní

Schopnosti obratnostní zahrnují rovnováhu, koordinaci částí těla, rytmičnosti a orientace v prostoru. V období šestého roku věku dítěte dozrává centrální nervová soustava a s ní i schopnost řízení pohybu. V tomto období dochází k největšímu vývoji motoriky, říká se mu „zlatý věk motoriky.“⁴⁰ Nedostatečný rozvoj koordinačních schopností negativně ovlivňuje osvojování dalších pohybových stereotypů v pozdějším věku, proto je důležité správně volit činnosti, kterými tyto schopnosti rozvíjíme, protože o příliš snadné činnosti ztrácí dítě zájem, nepřiměřeně obtížné úkoly však dítě neurotizují

³⁷ DVOŘÁKOVÁ, Hana a kol. *Tělesná výchova v mateřské škole*. Praha: Naše vojsko, 1989, s. 27.

³⁸ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, 2006, s. 84.

³⁹ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. 2006, s. 84.

⁴⁰ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. 2006, s. 84.

a vyvolávají rychleji únavu.

Obratnostní schopnosti se nejlépe rozvíjí nápodobou vzoru, opakováním naučených prvků. Postupné zvyšování náročnosti se dětem lépe procvičuje s využitím příslušných pomůcek.⁴¹

⁴¹ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. 2006, s. 85.

2 POHYBOVÉ ČINNOSTI V MATEŘSKÉ ŠKOLE

2.1 Podmínky pro realizaci pohybových činností

Z důvodu uvedeného významu pohybových činností je nutné vytvořit pro ně v mateřské škole vhodné podmínky. Jedná se o podmínky časové, prostorové, materiální, personální, bezpečnostní a hygienické.

2.1.1 Časové a organizační podmínky

Pohybové aktivity se pravidelně opakují v rámci organizace dne a týdne. Denní režim pravidelně zařazuje spontánní, ale i částečně či zcela řízené pohybové aktivity, které tvoří s ostatními aktivitami celkový organizační rámec.⁴² Střídání těchto činností během dne musí respektovat potřeby dětí. Učitelka by měla pružně reagovat na náladu celého kolektivu ten daný den a podle toho činnosti vybírat a střídát, poskytnout dětem dostatek příležitostí i ke spontánnímu pohybu.

Vhodné jsou též některé pohybově ztvárněné rituály, které poskytují dětem kromě pohybu i základní orientaci a jistotu během celého dne v mateřské škole.⁴³ Spontánně se pohybově vyžít by mělo být dětem umožněno v průběhu celého dne, řízené chvílky zařazujeme podle potřeby a únavy dětí a celého kolektivu.

Nedostatek řízených pohybových aktivit, při kterých si děti osvojují nové pohybové dovednosti, uvádí Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání jako jedno z rizik.

2.1.2 Prostorové a materiální podmínky

Je velmi důležité každý den poskytovat dětem stálý prostor a pomůcky pro spontánní pohyb. V prostorách třídy, herny i zahrady by měly být neustále k dispozici některé pomůcky, které lze využívat uvnitř budovy, na zahradě i na vycházkách. Dobře vybavené mateřské školy mají dnes např. šlapadla, balanční plochy, overbaly, lezoucí a skluzné plochy, žebřiny, prolézačky, šplhací lana.

⁴² DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. 2006, s. 117.

⁴³ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. 2002, s. 83.

Učitelka si však s dětmi hned na začátku školního roku musí stanovit pravidla pro používání těchto pomůcek a dbát na jejich dodržování. Jen tak zajistí bezpečnost v celé třídě. Dvořáková⁴⁴ zmiňuje, že by děti měly mít možnost v daném prostoru střídat dynamické i klidové činnosti. Vhodně uspořádaný prostor jim musí umožnit kdykoliv přejít např. od stolku do herny, aby tak mohly dostatečně uvolnit svou energii. Tyto prostory by měly být vybaveny dostupnými pomůckami, které umožní dítěti spontánní střídání různých aktivit. Učitelka může daným námětem podporovat vlastní tvořivost a aktivitu, střídání klidových a rušných činností, aby zapojovaly celé tělo.

Nevhodný prostor, nedostatečně připravené a málo podnětné prostředí nenavozuje u dětí správnou chuť ke spontánnímu prožití pohybových činností.

2.1.3 Personální podmínky

Úkolem učitelek v mateřské škole je dobře znát nejen tělesné a pohybové možnosti a zákonitosti dětí, ale hlavně je vhodným způsobem podporovat a předávat.⁴⁵ Je důležité, jak učitelka sama přistupuje k pohybovým aktivitám, neboť je to právě ona, kdo vytváří atmosféru ve třídě, nastoluje pravidla, zkrátka své pocity a náladu přenáší na děti. Ty by měly pocítit, že učitelka plně projevuje svou důvěru v ně, ve schopnost dodržovat daná pravidla bezpečnosti, zkrátka chovat se způsobem, na kterém se společně s dětmi předem domluvíme.⁴⁶ Její vlastní záliba (či odpor) působí jako vzor a děti si vytváří podle ní vztah k pohybu.

Učitelka by měla být vzdělaná a vědět, že vývojové zvláštnosti jsou u dětí v každém věku jiné. Měla by se vyhnout jednostrannému zatěžování dětí a dbát na to, aby nedocházelo k poškození některých částí těla přetížením.

2.1.4 Bezpečnostní podmínky

Bezpečnostní podmínky spočívají hlavně ve stanovení si a dodržování jasných a srozumitelných pravidel. S tím ovšem souvisí projev učitelčiny důvěry k dětem a vzájemná tolerance. Pokud si společně stanoví pravidla, musí věřit, že je také budou

⁴⁴ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. 2006, s. 117.

⁴⁵ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. 2002, s. 83.

⁴⁶ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. 2006, s. 121.

vzájemně dodržovat. Dvořáková a kol.⁴⁷ konstatují, že ve vztahu k pohybovým aktivitám jde hlavně o spontánní pohyb, kde děti využívají pomůcky a nářadí, o vymezení bezpečí prostoru a u řízených činností o správnou organizaci (zajištění vhodné dopomoci a ochrany, kontrola stavu nářadí a správná příprava před cvičením).

Avšak vedle všech stanovených pravidel by měla učitelka téměř vše dovolit, neboť přílišné zákazy omezují samostatnost dětí a formování jejich pocitu odpovědnosti za sebe sama.

2.1.5 Hygienické podmínky

Jak uvádí Mišurcová⁴⁸, hygienické a klinické podmínky ovlivňují zdravotní stav dítěte. Pohybové činnosti na čerstvém vzduchu i pobyt sám o sobě jsou pro dítě velmi prospěšné. S pohybovými činnostmi velmi úzce souvisí správné vytváření hygienických návyků a podmínek (vyvětraná místnost, správné oblečení, obuv, vhodné stravování, pitný režim aj.) Neměli bychom ale zapomínat, že stejně důležitý je správně zvolený čas pro pohybové chvílky a optimální doba strávená danou činností.

Neméně důležité je vhodné oblečení při pohybových činnostech, neboť jen tehdy může dítě správně provádět daná cvičení, kdy se cítí pohodlně a bezpečně.

2.2 Motivace k pohybovým činnostem

2.2.1 Motivace

Podle Čápa, Mareše⁴⁹ „*znamená souhrn hybných momentů v činnostech, prožívání, chování a osobnosti. Hybnými momenty rozumíme to, co člověka podněcuje, pobízí, aby něco dělal, reagoval, nebo naopak, co ho tlumí, co mu zabraňuje něco konat, reagovat.*“ Motivace dodává prožitkům, jednání a chování dítěte energii, směřuje ho k nim.

⁴⁷ DVOŘÁKOVÁ, Hana a kol. *Tělesná výchova v mateřské škole*. 1989, s. 32.

⁴⁸ MIŠURCOVÁ, Věra a kol. *Základy tělesné výchovy dětí do šesti let*. 1974, s. 48.

⁴⁹ ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007, s. 92 - 93.

Za prioritní motivační procesy můžeme považovat podněty různé činnosti v situacích, kdy na dítě zapůsobila pobídka, zvláště když je organismus na tuto činnost připraven. Tento motivační proces samozřejmě souvisí s potřebou (stav organismu, kterému chybí něco důležitého pro život).

2.2.2 Vzbuzení zájmu o činnost

Motivace je při každé práci s dětmi nezbytně nutná. Pohybová výchova není výjimkou. Cvičení, které je dobře motivované vyvolává u dětí nejen radost z pohybu, ale i radost z toho, že dokážou ovládat své tělo.

Učitelka by měla volit takovou motivaci, která je cílená účelu pohybu. V mateřské škole se často využívá hudba, různé popěvky a rýmovačky. Provokují dítě k větší aktivitě a maximálnímu zapojení do dané činnosti. Říkadla jsou motivačně nejvhodnější formou, protože výborně udržují rytmus při cvičení a zároveň pozornost dětí. Osoba, která vede cvičení, by do něho měla zasahovat co nejméně zbytečnými pokyny.⁵⁰ Nejlepší je vzor, zapojení do cvičení s dětmi a kultivovaný pohyb učitelky.

Denní režim by měl dětem umožňovat dostatek živelného pohybu. Děti by měly mít pocit, že jsou samy sobě vůdčí osobnostmi, že ony si mohou zvolit druh pohybových činností a vykonávat ji v ten daný moment jen a jen podle svých potřeb. Učitelka by v žádném případě neměla dětem v přirozeném pohybu bránit, naopak je vhodnou motivací a nabídkou pomůcek podpořit. Samostatná potřeba pohybu je u dětí dostatečným motivačním faktorem. Stačí jen, aby učitelka pružně reagovala na momentálně danou situaci, a dítě spontánně pohyb rozvíjí. Málodky zjistí, že ho vlastně učitelka nenásilně řídí.

Motivace by měla propojovat činnosti celého dne, které by se měly rovnoměrně střídat (rušné, klidové). Měly by se obměňovat podle náročnosti, jak fyzické, tak psychické. Učitelka by ale měla plánované činnost přizpůsobovat podle nálady, únavy a chuti dětí během dne.

Děti mají velmi rády cvičení. Může být řízené učitelkou, ale i dětmi (staršími)

⁵⁰ KUDRLOVÁ, Ludmila. *Náměty zdravotních cvičení a pohybového vyžití v mateřské škole*. 2002, s. 2.

a všichni společně se mohou podílet na vytváření vhodné motivace. O to je cvičení potom zajímavější a zábavnější. Děti by měly cítit, že cvičení je zábava, při níž se zažije spousta legrace a zároveň se procvičí celé tělo. Radostný pohyb je pro ně ta nejpřirozenější činnost v období předškolního věku. Volfová⁵¹ tvrdí, že „*pravidlo dobré motivace by měl zastávat každý pedagog. Všechny děti se dožadují pestrosti při pohybových činnostech a ocení řadu netradičních nápadů a her. Jde jen o umění nápad vhodně zrealizovat a přizpůsobit věku a schopnostem dětí. Jsme-li dobrými pozorovateli, řadu nápadů získáme od dětí samotných.*“ Proto mějme na mysli, že motivace by měla být přítomna v každé mateřské škole.

2.3 Metody a formy realizace pohybových činností

Metody a formy řízení spočívají zásadně ve vzájemné komunikaci mezi učitelkou a dítětem. Je to myšleno tak, jako by byli partneři a na všem se spolu domlouvali. Společně tvoří plán, společně jej plní, hodnotí, zkvalitňují atd. Dvořáková⁵² zmiňuje, že učitelka má pamatovat na to, že výsledkem společné činnosti musí být určitá hodnota vytvořená ve prospěch dítěte a nějaký postoj vyplývající ze samostatného rozhodování dítěte. Organizace pohybových činností probíhá ve dvou formách. První jsou pohybové činnosti spontánní a druhé řízené. Obě formy mohou být individuální nebo hromadné. Způsob organizace při řízených činnostech musí vždy co nejvíce respektovat individuální předpoklady a úroveň dětí.

Dítě by mělo mít možnost samostatně se podle nálady, únavy a potřeby účastnit společných her. Pokud nechce, může si hrát samostatně. Myslím si, že je většinou lepší hra, kde je více zúčastněných, neboť se jeden od druhého učí a vzájemně si dodávají odvahu.

Velmi důležité je respektovat individuální potřeby dětí a zachovávat vyváženost výchovných prostředků, aby tak docházelo ke zdravému vývoji dítěte. Dobré rodinné

⁵¹ VOLFOVÁ, Hana. *Rozcvičky v mateřské škole II: (náměty pro praktická cvičení)*. Vyd. 1. Plzeň: Pedagogické centrum Plzeň, 2000, s. 4.

⁵² DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. 2002, s. 94.

zázemi dítěte, spolupráce rodiny a školy jsou nutné k dosažení vytyčených cílů, ke kterým vede pouze jedna společná cesta, na konci které je zdravý a šťastný jedinec.

2.3.1 Spontánní činnosti

Spontánní aktivita je přirozené a pestré střídání různých činností dětí, které nejlépe zlepšují jejich zdatnost. Je tedy nutné, aby pro ně byl vymezen dostatečný prostor v průběhu celého dne, aby děti měly nastavena pravidla, která budou dodržovat, aby je učitelka svým zbytečným napomínáním a zasahováním nerušila od spontánního vyžití. Děti se musí naučit vzájemně respektovat jeden druhého, aby si nepřekážely a navzájem se neohrožovaly. Musí znát možná úskalí a nebezpečí vyplývající z činností a také prostoru, ve kterém se pohybují.

Spontánní činnost, jak zmiňuje Dvořáková,⁵³ je ovlivněna počtem dětí, složením skupiny a náladou, která právě ve třídě vládne. Je důležité vědět, že děti se učí jeden od druhého, ale potřebují k tomu dostatečně podnětné prostředí a pomůcky. Neméně významný je postoj pedagoga, který by měl sledovat, jakým způsobem děti danou činnost provádějí a do jaké míry dodržují domluvená pravidla.

2.3.2 Řízené činnosti

Řízené činnosti mohou mít různé podoby a formy. Mohou vznikat ze spontánní potřeby dětí, nebo nečekané situace, anebo mohou vycházet z předem připraveného a promyšleného plánu. Při tvorbě takového plánu je třeba, aby učitelka měla dostatečnou zásobu her, motivací, podnětů, pomůcek a náradí.

Velmi důležité je, aby motivace byla taková, že dítě pro činnost nadchne a vtáhne do dění. Nesmíme však někdy děti k jakékoliv činnosti nutit.

Podle Dvořákové⁵⁴ můžou mít řízené činnosti několik forem:

- Pohybové chvílky - plní podle potřeby určitou funkci (vyrovnávací, relaxační, přípravná, krátká, pohybová, cílená, zdravotní apod.).

⁵³ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. 2002, s. 95.

⁵⁴ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. 2002. s. 98.

Vyrovňovací - kompenzuje statickou polohu (např. při delším sezení).

Relaxační - odvádí dítě od psychické zátěže, nevyžaduje přesné pohyby.

Přípravná - ta se snaží připravit děti na činnost, která bude následovat (např. rozcvičení rukou a hlavně prstů před pracovní nebo výtvarnou výchovou).

Zdravotní - zde si děti protáhnou, procvičí určité svalové části těla.

- Delší pohybový celek - zde jde o spojení pohybové chvílky s hrou nebo více pohybových chviliek (cvičení s hudbou), s využitím náradí nebo pomůcek takový celek může trvat delší dobu (15 - 30 minut).
- Tělovýchovná jednotka - jde o spojení fyziologických a psychologických požadavků. Můžeme ji provádět venku, v tělocvičně nebo ve třídě, která je dostatečně velká a zároveň vhodně vybavená.

2.3.3 Záměrné vytváření podmínek

Učitelka vytváří širší nebo užší podmínky k pohybu poskytnutím prostoru a volbou vhodných pomůcek, ty by měla cíleně a plánovitě měnit, a tak napomáhat ke zvyšování zdatnosti, překonávání strachu a zlepšování manipulačních dovedností. Zde také dobře působí vliv starších, odolnějších dětí na mladší kamarády, a to hlavně při zdolávání obtížnějších překážek. Rada a pomoc učitelky působí jako důležitý motivační efekt.

2.3.4 Organizační formy

Organizační formy členíme z hlediska vzájemných vztahů a vztahů k učiteli na hromadné, skupinové a individuální. Při plánování těchto aktivit musí učitelka přihlížet k individualitě každého jedince, ale i spokojenosti celé skupiny. Učitelka by měla vhodně volit motivační prvky a náměty, aby do aktivity upoutaly, co nejvíce dětí.

Dvořáková⁵⁵ popisuje tři organizační formy:

- Hromadné vedení - učitelka vede všechny děti společně za jedním cílem, řídí je v podobě frontální či proudové. Při frontální podobě děti cvičí vedle sebe čelem

⁵⁵ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*. 2000, s. 53 - 54.

k učitelce (na značkách, volně v prostoru). Při proudovém vedení děti cvičí za sebou po kruhu nebo v překážkové dráze.

- Skupinové - při tomto druhu vedení jsou děti rozděleny do skupin podle různých důvodů z hlediska efektivnosti cvičení a podle různých hledisek. Pro učení nové pohybové dovednosti jsou vhodné takové skupiny, kde jsou děti stejného věku, pro soutěže jsou vhodnější smíšené skupiny. Lépe se dětem soutěží, když mohou porazit staršího kamaráda. Toto vedení je možné realizovat ve družstvech, nebo jako cvičení na stanovištích.
- Individuální vedení - v mateřské škole se tato forma téměř neobjevuje. Je více používána u starších dětí v tréninkovém procesu nebo rehabilitaci. Individuální přístup se běžně používá při hromadném a skupinovém řízení. Velmi důležitá je verbální a neverbální komunikace.

2.4 Relaxační činnosti

Relaxace je psychické i fyzické uvolnění, které nám umožní obnovit rovnováhu v těle. Relaxace u dětí, též slouží k uvolnění stresu, přispívá k tomu, že jsou děti pozornější, vnímavější, lépe se orientují. Po jakékoliv duševní a tělesné aktivitě by měla přijít relaxace, která uvede dítě zpět do pohody, klidu a harmonie soustředění. Také pomáhá usměrnit energii dětí. Klidné dítě (relaxující) si lépe uvědomuje sebe samo a své potřeby. Velmi dobrá relaxace, kdy si dítě uvědomuje samo sebe, je odpočinek na lůžku po obědě.⁵⁶

Některé relaxační techniky podle Nadeau⁵⁷:

- Sevření – uvolnění - děti plynulým střídáním napětí a uvolnění svalů mohou důkladněji procítit reakci těla.
- Kývání - napodobuje např. pohyb kyvadla, kdy uvolňovaná část těla musí být ochablá a klátivá.

⁵⁶ GUILLAUD, Michèle. *Relaxace v mateřské škole: program relaxačních činností a her na celý rok*. 2006, s. 7 - 8.

⁵⁷ NADEAU, Micheline. *Relaxační hry s dětmi: pro děti od 4 do 10 let*. 2011, s. 13 - 15.

- Protážení a uvolnění - snažíme se co možná nejdále protáhnout některou část těla, přičemž v této pozici setrváme několik vteřin. Potom pomalu uvolňujeme a částí mírně pohybujeme.
- Ochabnutí - nejprve zvedneme určitou část těla a poté ji necháme volně za pomoci gravitace klouzavým pohybem spadnout, několik vteřin odpočinout. Celý proces opakujeme dvě až tři vteřiny.
- Protřepání - střídavou frekvencí a silou protřepáváme různé části lidského těla.
- Znehynění - poloha, v níž dítě přestává vykonávat jakýkoli pohyb. (Štronzo)

Obecné rady při nácviku relaxace:

- Na relaxační cvičení si vymezte tolik času, aby všechny děti měly možnost určené pohyby vykonávat pomalu a procítěně. Respektujte při tom rytmus každého dítěte.
- Důležité je opakování relaxačních her několikrát za sebou. Zafixování dítěti umožňuje cítit se, jak psychicky, tak fyzicky v bezpečí, proto neváhejte opakovat známou hru, vyprávět dětem známé motivační příběhy, anebo použít radostné zážitky spojené s předcházející pohybovou činností.
- Nikdy nelitujte času a úsilí vloženého do vymýšlení vlastních příběhů a vybídnutí dětí ke spolupráci. Děti se rády podílejí na rozhodování.⁵⁸

⁵⁸ NADEAU, Micheline. *Relaxační hry s dětmi: pro děti od 4 do 10 let*. 2011, s. 16 - 19.

PRAKTICKÁ ČÁST

Základem pro mou bakalářskou práci bylo vytvoření souboru motivovaných cvičení pro děti v mateřské škole, který jsem následně ověřovala v praxi.

3 CÍL A METODIKA VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Cíl

Zaměřila jsem se na sledování rozdílů v reakcích dětí na pedagogem motivovaná a nemotivovaná cvičením.

Výzkumné otázky

1. Napomáhá pedagogická motivace k intenzivnějšímu, kvalitnějšímu a radostnějšímu provádění pohybových činností?
2. Jak ovlivňuje motivace zájem o činnost?

Metodika

Odpovědi na mé výzkumné otázky jsem se rozhodla získat pomocí kvalitativního metodologického přístupu. Vytvořila jsem program tělovýchovných aktivit motivovaných hrou nebo námětem, který je dětem blízký. Pro sběr informací jsem použila metodu strukturovaného pozorování. Na základě předchozích zkušeností s pohybovými činnostmi v mateřské škole jsem si vytvořila kategorie, na které jsem se při pozorování zaměřila. Předem připravený plán a hlediska rozdílů jsem ověřovala se dvěma skupinami dětí ve dvou mateřských školách v Jindřichově Hradci. Se stejnými skupinami byly tělovýchovné celky z programu realizovány také vždy předem bez vnějšího motivování. Pro sledování reakcí dětí u obou způsobů provádění tělovýchovných celků byla použita metoda pozorování s využitím způsobu triangulace výzkumníků. Podle Gavory⁵⁹ je triangulace - získání údajů o téže věci pomocí více výzkumníků.

⁵⁹ GAVORA, Petr. *Úvod do pedagogického výzkumu*, 2000, s. 162.

Zkoumané situace semnou sleduje:

IV. mateřská škola Jindřichův Hradec (později učitelka 1)

II. mateřská škola Jindřichův Hradec (později učitelka 2)

Odpověď na 2. výzkumnou otázku jsem zpřesnila kvantitativním grafickým vyjádřením, které umožňuje přehlednější orientaci v zapojení dětí do dané činnosti na základě zájmu.

Vytvořené celky byly realizovány v průběhu od 18. října 2012 do 10. března 2013.

3.1 Charakteristika souboru

V obou třídách jsem pracovala vždy s celou skupinou dětí věkově smíšených od tří do šesti let, takže byly zachovány běžné podmínky heterogenních skupin mateřských škol. S dětmi se znám z průběžné praxe, která probíhala v rámci studia.

IV. mateřská škola

Prostory třídy jsou po celkové rekonstrukci, šatna a sociální zařízení jsou nově vybaveny, prostředí tedy působí velmi příjemně. V místnosti, kde jsou prostory pro cvičení, byly vybudovány nové police na lůžkoviny, tudíž tam vznikl větší prostor. Třída je vhodně vybavena pomůckami potřebnými k tělovýchovným chvilčkám.

Ve třídě je 15 děvčat a 14 chlapců. Z toho 10 předškoláků, 10 dětí ve věku od čtyř do pěti let a nejmladších dětí je 9. Jedná se o děti, které jsou z poloviny místní a z poloviny dojíždějí z okolních vesnic. Bylo vidět, že pani učitelky dbají na každodenní pohyb dětí a dodržují režim dne, a to vše s ohledem na každodenní nálady a potřeby dětí. Děti mají možnost používat tělovýchovné nářadí a pomůcky v průběhu celého dne podle vlastních potřeb.

II. mateřská škola

Třída je celkem vhodně vybavená, prostředí je příjemné. Nachází se u velkého

sídliště, odkud pochází většina dětí.

Ve třídě je 17 děvčat a 11 chlapců. Je zde 11 předškoláků, dětí ve věku od čtyř do pěti let je 7 a nejmladších je 10. Tento kolektiv dětí je méně zvyklý na tělovýchovné chvílky, a proto jejich radost z pohybu byla mnohdy větší než v první školce, kde je pohyb každodenní. Děti znaly účel mé návštěvy a byly celé nedočkavé, kdy půjdeme cvičit. Děti mají také možnost používat tělovýchovné nářadí a pomůcky v průběhu dne.

3.2 Podmínky při realizaci programu

Tělovýchovný celek probíhal vždy dva dny v týdnu. První den jsem prováděla celý program bez motivace, druhý den totéž cvičení probíhalo s důkladnou přípravou a motivací. S dětmi jsem se scházela vždy ráno před svačinou, tělovýchovný celek trval přibližně 20 - 30 minut. Důležitým faktorem byla radost z pohybu a bezpečnost při všech prováděných činnostech. Při realizaci tělovýchovného celku jsem musela samozřejmě brát ohled na věkové složení skupin, fyzický a psychický stav dětí.

Mezi sledované pohybové aktivity jsem začlenila - přirozené cviky, řízené nemotivované a motivované cvičení, překážkovou dráhu, dynamické hry, honičky a v neposlední řadě také relaxaci. Snažila jsem se začlenit cvičení do třídních vzdělávacích programů, abych dětem svým vstupem nenarušovala souvislost týdenního bloku.

Činnosti byly realizovány v prostorách herny třídy, tedy v omezeném prostoru. Tento způsob je typický pro většinu mateřských škol a zajišťuje pro výzkum standardní podmínky.

4 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

4.1 Tělovýchovný celek Dešťové kapičky

4.1.1 Hodnocené motivované verze

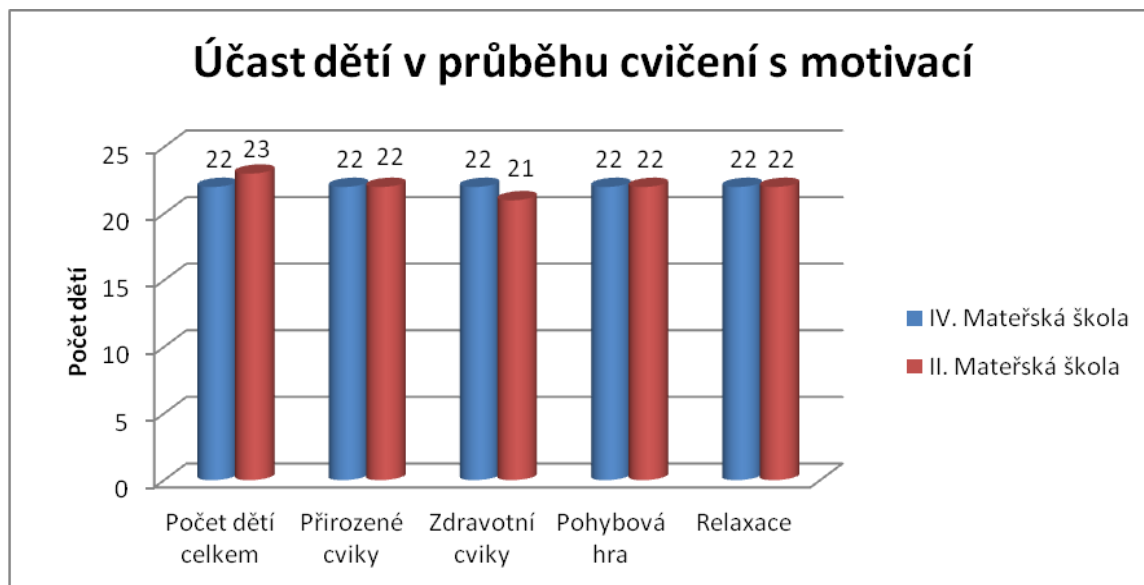
1. Emoce - radost, naštvanost, strach, zájem, lhostejnost

Mé hodnocení - Dnes jsem pozorovala velkou změnu v náladě dětí. Mé vyprávění všechny děti zaujalo a jejich nadšení navodilo radostnou atmosféru, která nás doprovázela celým cvičením.

Učitelka 1 - Děti se zapojují do všech činností s velkým zájmem. Projevuje se velká radost z pohybu, z dobře vykonaného cviku. Se zájmem a velkou trpělivostí naslouchají Šárčino vyprávění a čekají, co bude dál.

Učitelka 2 - Když dnes slyšeli Šárky vyprávění, s radostí se zapojili všichni do cvičení. Ani u jednoho z dětí se neprojevil strach vykonat daný cvik.

Graf 1 - Účast dětí v průběhu cvičení tělovýchovného celku Dešťové kapičky s motivací



2. Provádění cviků - snaha, přesnost, vytrvalost

Mé hodnocení - Projevila se zde ctižádost dětí cvik provádět přesně (velká radost z pochvaly). Můj individuální přístup a pohlazení bylo pro děti ještě větší motivací.

Učitelka 1 - Všechny děti se snažily o co nejpřesnější provedení cviků, projevila se zde zdravá soutěživost mezi dětmi.

Učitelka 2 - Děti cvičily důsledně, většině dětí působilo cvičení radost. Pouze Jeny plakala a přestala cvičit, protože Maruška, která ležela vedle ní, cvičila lépe. Netrvalo to však dlouho, automaticky se zapojila do pohybové hry.

3. Pozornost, soustředěnost

Mé hodnocení - Díky tomu, že jsem stejné cvičení prováděla ve dvou třídách, mohla jsem lépe pozorovat a porovnávat reakci a soustředěnost dětí. Ta vyplývá samozřejmě z celoroční práce a návyků. Ve IV. mateřské škole bylo vidět, že jsou děti více ohleduplné a kamarádké. Snaží se jeden druhému pomoci, je zde zřejmé, že se soustředí na výkon nejen svůj, ale i kamaráda a při cvičení nerušit. Ve II. mateřské škole jsou jedinci, kteří jsou zaměřeni spíše individuálně, a to vyplývá z věkové skladby třídy, znamená to, že preferují své zájmy před zájmy kolektivu. Zaznamenala jsem výkřiky jedinců, které na sebe chtěli upozornit, což narušovalo malou pozornost a soustředěnost kolektivu.

Učitelka 1 - Děti byly pozorné, se Šárkou velmi dobře spolupracovaly, soustředily se na každý její pokyn, který se v zápětí snažily poctivě vykonat.

Učitelka 2 - Ve třídě jsou děti, které vyžadují individuální přístup při jakékoli činnosti. Pozornost tudíž narušovalo jejich neustále dožadování pochvaly nebo pomoci. Jsou zde dvojčátka (děvčata), která špatně snáší narušení osobního prostoru, tudíž pozornost narušovala dožadováním se uvolněním prostoru kolem sebe.

4.1.2 Hodnocení nemotivované verze

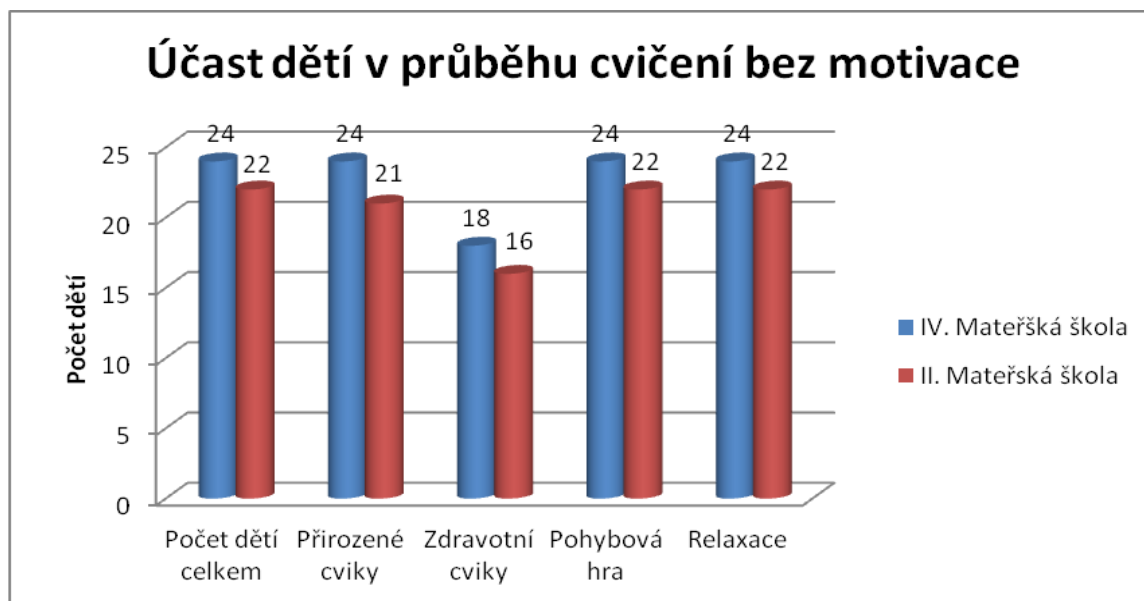
1. Emoce - radost, naštvanost, strach, zájem, lhostejnost

Mé hodnocení - V průběhu cvičení pozoruji naštvanou reakci, nudu, ale zároveň vnímám strach dětí z mé reakce na sdělení, že už je nebaví cvičit. Nejsilnější emocí byla radost a to při pohybové hře.

Učitelka 1 - Nezájem a nuda se nejvíce projevila u malých dětí, které si i při cvičení potřebují hrát. Starší děti začínají rušit.

Učitelka 2 - Počáteční radost z rušného pohybu přechází při zdravotním cvičení v nezájem. Malé děti odbíhají na záchod, velké ruší vykřikováním a vymyšlením vlastních cviků s vlastní motivací (jak jsou zvyklé).

Graf 2 - Účast dětí v průběhu cvičení tělovýchovného celku Dešťové kapičky bez motivace



2. Provádění cviků - snaha, přesnost, vytrvalost

Mé hodnocení - Když jsme začali cvičit provádění cviků, bylo přesné, ale s postupem času přestávaly děti být vytrvalé a nesnažily se aktivně opakovat cvik.

Učitelka 1 - Děti si zpočátku snažily vykonávat cviky přesně, ale po krátké době je to přestávalo bavit. Hlavně malé děti se jen tak povalovaly.

Učitelka 2 - Provádění cviků bylo nedbalé, vytrvale cvičila pouze děvčata, která chtěla Šárce udělat radost.

3. Pozornost, soustředěnost

Mé hodnocení - Na začátku byly děti pozorné, očekávaly zajímavý motivační příběh, když však poznaly, že se cvičí pouze podle tělocvičných pokynů, přestávaly se soustředit a začínají si dělat legraci jeden z druhého.

Učitelka 1 - Větší děti komentují cvičení, protože jsou zvyklé na motivaci a chybí jim (cvičení je jiné). Malé děti moc necvičí, raději pozorují ostatní kamarády.

Učitelka 2 - Děti byly rušné, Šárka je musela neustále napomínat a stále dokola opakovat své požadavky.

4.2 Tělovýchovný celek Čerti v pekle

4.2.1 Hodnocení motivované verze

1. Emoce - radost, naštvanost, strach, zájem, lhostejnost

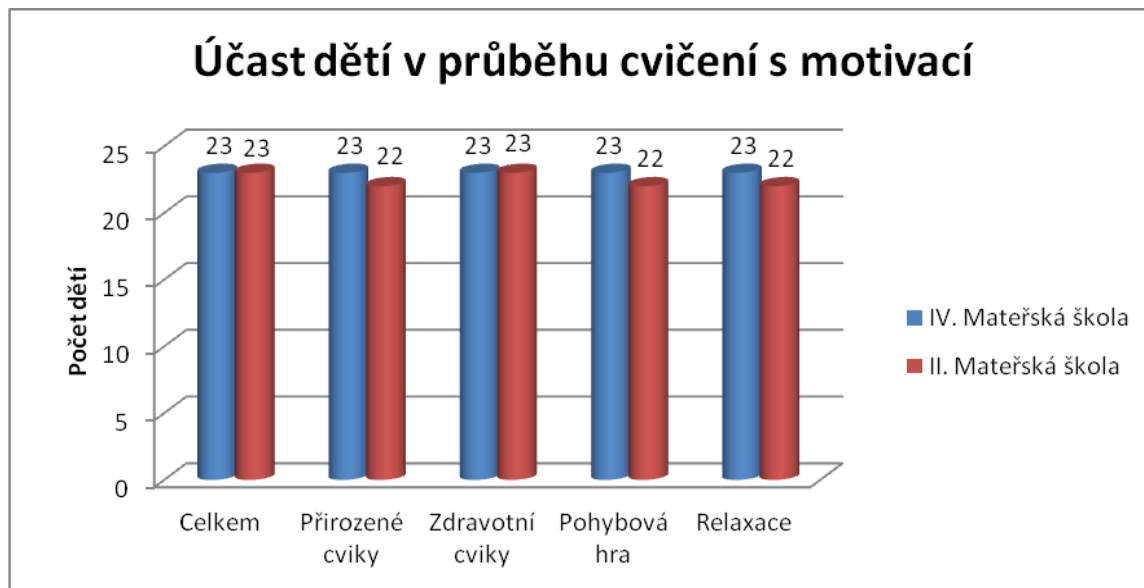
Mé hodnocení - Cvičení s bramborou nedělalo nikomu problém, i když bylo nové. Překvapilo mě, že strachový pytel zdolaly bez problému všechny děti, za odměnu jsem jim splnila přání a cestou do pekla také prolezla. Největší zážitek měly děti z pohybové hry, která pro ně byla nová, aktuální.

Učitelka 1 - Aktuální motivace děti velmi nadchla, cvičily s velkou radostí. Strachovým pytlím prolezli všichni a to s velkým nadšením, byla to totiž cesta do pekla. Žádný strach ani zlost se neprojevily. Naopak zde bylo pěkně vidět, jak velké děti s nadšením podporovaly malé. Byla velmi dobře zvolena modulace hlasu při pohybové hře, děti po celou dobu projevovaly velký zájem stát se čertíkem. Z toho vyplynulo velmi radostné prožití pohybové hry.

Učitelka 2 - Cvičení bylo velmi pěkně promyšlené, všechny děti rázem zatoužily zdolat čertovskou stezku a stát se tak malými čertíky. Nikdo z dětí neodmítl prolézt strachovým pytlím. Pohybová hra pro děti byla nová, velmi zajímavá a akční. Zapojily se

všechny děti. Bylo zajímavé pozorovat, jak si každé z nich touží aspoň na chvíli vyzkoušet roli čertíka.

Graf 3 - Účast dětí v průběhu cvičení tělovýchovného celku Čerti v pekle s motivací



2. Provádění cviků - snaha, přesnost, vytrvalost

Mé hodnocení - Cvičení s bramborou děti přimělo k vytrvalému opakování cviků, proto bylo přesné a velmi pěkné.

Učitelka 1 - Právě proto, že se Šárka stala jednou čerticí, snažili se jí ostatní malí čertíci udělat radost a cviky prováděli přesně a s důkladnou vytrvalostí.

Učitelka 2 - Téma bylo výborně zvolené, motivace děti nadchla, snaha malých čertíků byla úžasná, tudíž cviky byly přesné, cvičení děti bavilo a přesnost jim vydržela až do konce.

3. Pozornost, soustředěnost

Mé hodnocení - Pozornost byla narušená předváděním čertíků, ale i přesto se děti daly dobře zvládnout, protože jsem je na začátku upozornila, že malí čertíci musí poslouchat Lucifera, v mém případě Luciferku a také chtějí být šikovni a zdraví.

Učitelka 1 - Děti se soustředily na cvičení, ale protože byly motivovány průlezem do pekla a tím pádem změnou na čertíky, tak se také tak po celou dobu cvičení chovaly.

Nebyly moc pozorné, blekotaly a snažily se dělat čertoviny.

Učitelka 2 - Děti se proměnily v čertíky, ale dobře věděly, že musí poslouchat Luciferku, tak se celkem dobře soustředily, pozorné byly méně – však malí čertíci jsou také nepozorní.

4.2.2 Hodnocení nemotivované verze

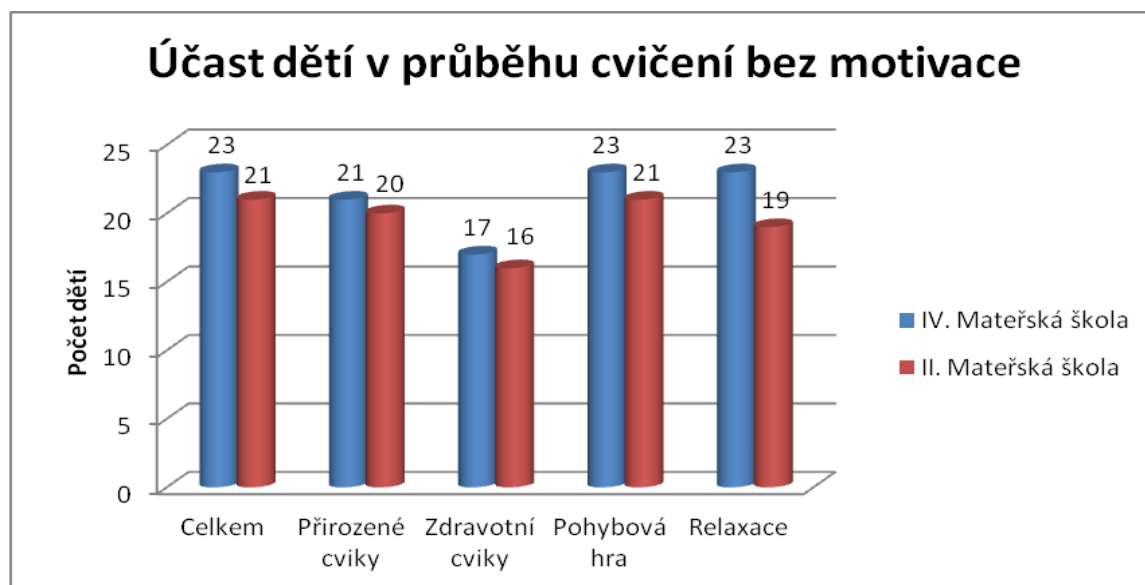
1. Emoce - radost, naštvanost, strach, zájem, lhostejnost

Mé hodnocení - Děti s nadšením odcházejí do herny, kde se těší na obvyklou radost z pohybových aktivit. Když však zjistí, že cvičení je nudné bez motivace, vidím v jejich očích zklamání. Nic neříkají, ale po krátké době jsou bez zájmu, je jim lhostejné zda provádí cviky dobře, spíše jsou naštvané, že si nemohou zažít, co čekaly.

Učitelka 1 - V rušné části se projevuje radost z pohybu a snaha, co nejrychleji běhat, později však Honzík a Kubík (3 roky) projevují nezájem, cvičení je nebaví. Stejně tak Vojta (7 let, hyperaktivní) vykřikuje, ruší a napomíná děti.

Učitelka 2 - Zprvu se všichni aktivně zapojují, po pěti minutách děti s menším soustředěním projevují naštvanost a nezájem, odbíhají k oknu a pozorují venku, jak poletují vložky.

Graf 4 - Účast dětí v průběhu cvičení tělovýchovného celku Čerti v pekle bez motivace



2. Provádění cviků - snaha, přesnost, vytrvalost

Mé hodnocení - Cvičení bez motivace nudí mě, proto se nemohu divit, že nudí i děti, ty se nesoustředí více, než pět minut. Při mém pozorování jsem zjistila, že daný pokyn, je splněn pouze částečně (spíše minimálně). Nemají snahu cviky provádět přesně, neboť nemají dostatečně vyzdvihovaný cíl.

Učitelka 1 - První dva cviky děti provádí docela přesně, po pěti minutách snaha o správné provádění ustupuje, děti si spíše dělají legraci. Snaží se slovy vyjádřit své pohyby.

Učitelka 2 - Děti dnes byly plné chuti do cvičení, která postupně upadala, cviky nebyly prováděny s vytrvalostí a přesností. Protože jim chyběla motivace, snažily se ji svými slovy samy doplnit.

3. Pozornost, soustředěnost

Mé hodnocení - Dětem chybělo mé vyprávění, a proto neustále rušily svými otázkami. Cítila jsem,

Učitelka 1 - Při dnešním cvičení jsem zjistila, že děvčata udrží pozornost a soustředěnost déle než chlapci (jsou svědomitější). Dokázala cvičit po celou dobu. Na druhé straně oba chlapci s odkladem školní docházky (Jáchym, Vojtěch) se snažili cvičení zesměšnit.

Učitelka 2 - Celkové cvičení probíhalo bez velkého soustředění. Děti splnily sice své úkoly, ale bylo vidět, že se nejvíce těší na pohybovou hru. Ta splnila očekávání, byla nová, tudíž pro všechny zajímavá.

4.3 Tělovýchovný celek Návštěva krále Mrazu

4.3.1 Hodnocení motivované verze

1. Emoce - radost, naštvanost, strach, zájem, lhostejnost

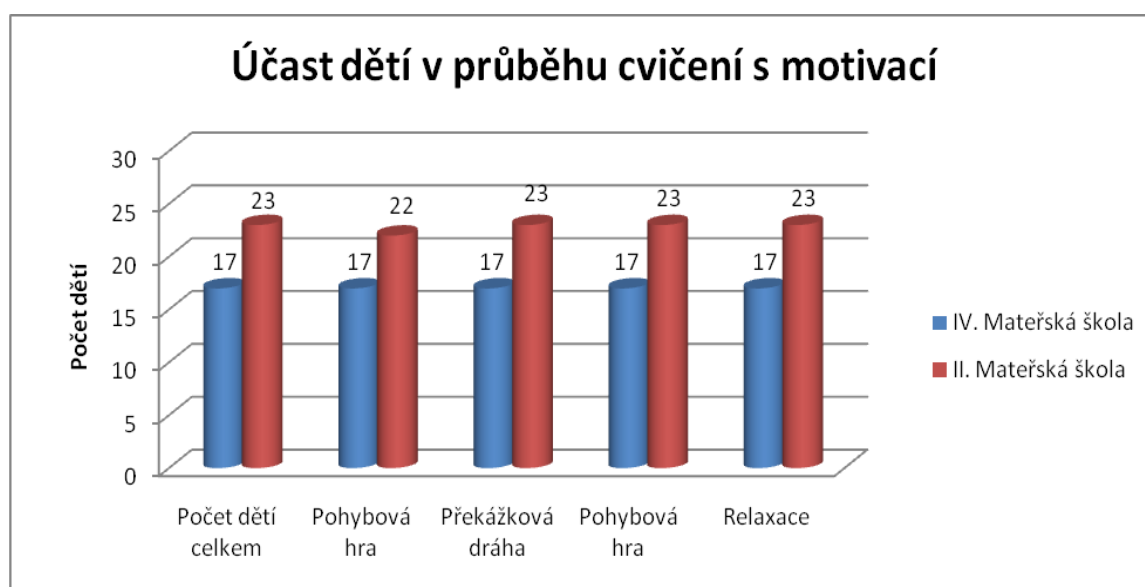
Moje hodnocení - Děti byly velmi napjaté při čtení dopisu, zapojily se všechny s velkou radostí a odhodláním zdolat nelehkou cestu.

Učitelka 1 - Děti byly velmi zaujaté při čtení dopisu od krále Mrazu, projevíly

velké nadšení, když je žádala Šárka o pomoc. Všechny děti radostně zdolávaly překážky a hledaly proutek.

Učitelka 2 - Velké zaujetí a nadšení pro hledání cesty a pomoc králi, děti projevily velkou radost při spolupráci se Šárkou.

Graf 5 - Účast dětí v průběhu cvičení tělovýchovného celku Král Mrazu s motivací



2. Provádění cviků - snaha, přesnost, vytrvalost

Mé hodnocení - Dětem překážková dráha nedělala problémy, jen menší děti se musely více snažit při klouzání po lavičce, potřebovaly pomoc. Všichni se však snažili úkol splnit, mysleli na pomoc králi.

Učitelka 1 - Děti se snažily všechny cviky provádět důkladně, protože věděly, že je sleduje král, vytrvale čekaly v řadě, nerušily. Byl zde velký rozdíl ve cvičení bez motivace a s motivací.

Učitelka 2 - Bylo znát, že děti velmi zaujala motivace. Děti se velmi snažily provádět cviky přesně.

3. Pozornost, soustředěnost

Mé hodnocení - Dopisu od krále všechny děti uvěřily a to je vedlo k pozornému a soustředěnému plnění úkolů.

Učitelka 1 - Děti zdolávaly překážky s velkým zaujetím, měly cíl. Děti byly k sobě vlídné, protože měly společný úkol.

Učitelka 2 - Děti se soustředily na překonávání překážek opět díky Šárčině motivaci. Cvičení probíhalo v klidu.

4.3.2 Hodnocení nemotivované verze

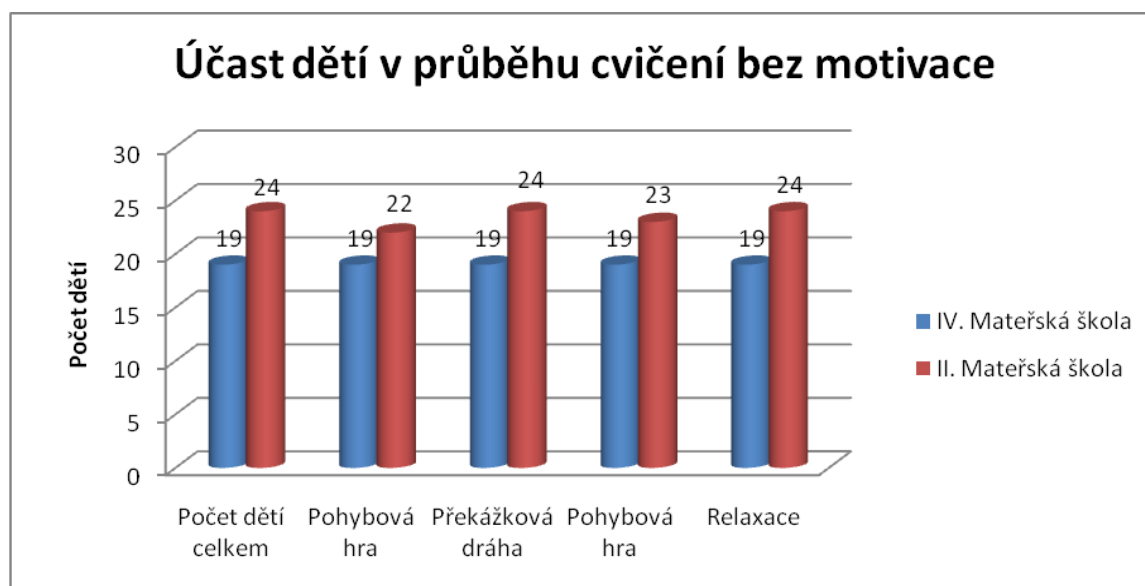
1. Emoce - radost, naštvanost, strach, zájem, lhostejnost

Mé hodnocení - Překážková dráha je jedním z nejoblíbenějších cvičení dětí, proto cvičily všechny celkem s radostí, i když cvičení nebylo motivováno. Jen Honzík byl naštvaný, že musí čekat, než na něj přijde řada.

Učitelka 1 - Děti rády překonávají překážky, byla vidět radost z pohybu, strach měly pouze menší děti z lezení na žebřiny a skluzu po lavičce.

Učitelka 2 - Menší děti nebyly tak trpělivé, když čekaly v řadě na překážkovou dráhu, vyčkaly však všichni a dráhu zdolaly.

Graf 6 - Účast dětí v průběhu cvičení tělovýchovného celku Návštěva krále Mrazu bez motivace



2. Provádění cviků - snaha, přesnost, vytrvalost

Mé hodnocení - Překážkovou dráhu děti měly zdolat dvakrát. Poprvé se snažily

o přesnost, ale při druhém opakování bylo vidět, že je to nebaví, překážky nezdolávaly přesně. Chtěly to mít rychle za sebou.

Učitelka 1 - Všechny děti se snažily provádět cviky přesně, byly vytrvalé, jen jim dělал problém měkký doskok na špičky.

Učitelka 2 - Většina dětí se snažila proběhnout dráhu rychle, zdolat překážky, aby si mohly zahrát pohybovou hru. Cviky nebyly tak přesné, ani vytrvalost při cvičení nebyla patrná.

3. Pozornost, soustředěnost

Mé hodnocení - Při opakování už děti nebyly pozorné, snažily se dát najevo, že je činnost moc nebaví. Samy si vyžádaly pohybovou hru.

Učitelka 1 - Při prvním zdolávání dráhy byly všechny děti celkem pozorné, při opakování se malé děti snažily vyčlenit z cvičení a hledaly si jinou zábavu.

Učitelka 2 - Pozornost byla menší. Soustředily se jen ctižádostivé holčičky. Na chlapcích bylo vidět, že by potřebovali rušnější činnost.

4.4 Tělovýchovný celek Padá sníh

4.4.1 Hodnocení motivované verze

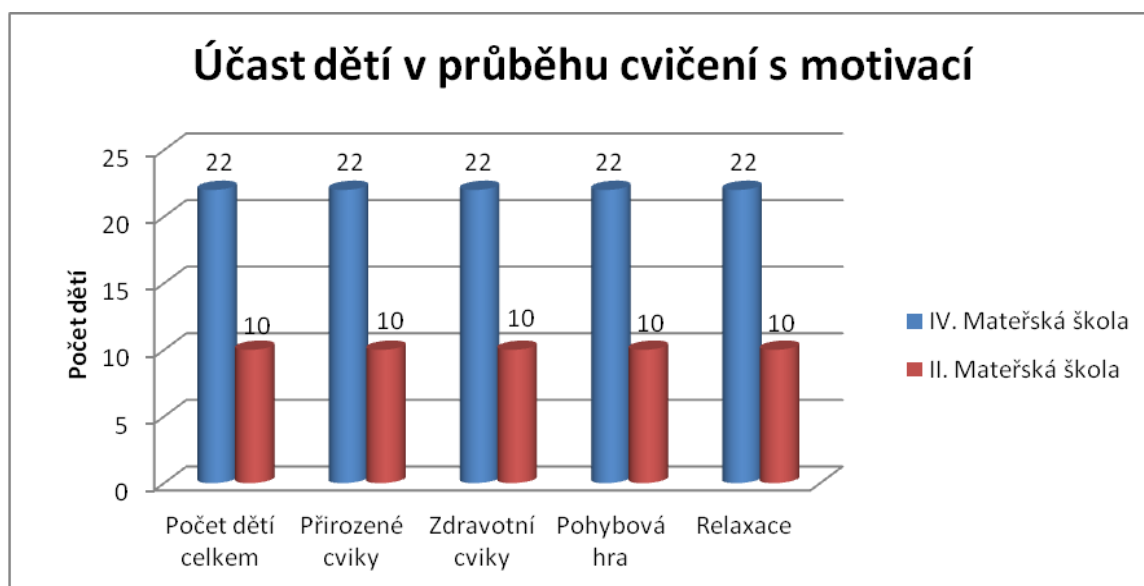
1. Emoce - radost, naštvanost, strach, zájem, lhostejnost

Mé hodnocení - Radost se projevila už na začátku, kdy si děti mohly samy vyrobit pomůcku ke cvičení (papírová koule). Později se projevila fantazie dětí, samy si vymýšlely variace cviků s koulí.

Učitelka 1 - Motivace byla velmi aktuální, venku totiž padal sníh. Velká radost ze cvičení, hravost a nápaditost se projevila i při hře s papírovými koulemi.

Učitelka 2 - Dnes děti prožívaly cvičení po celou dobu s velkou radostí. Bára měla velký zájem, jak to s koulí bude pokračovat dál.

Graf 7 - Účast dětí v průběhu cvičení tělovýchovného celku Padá sníh s motivací



2. Provádění cviků - snaha, přesnost, vytrvalost

Mé hodnocení - Děti cvičení zaujalo, tudíž byly vytrvalé. Snažily se o to, aby každý z nich byl co nejlepší. Myslím, že papírová koule trochu snížila přesnost cvičení, ale děti přesto měly snahu provádět cviky, jak nejlépe dovedou.

Učitelka 1 - Protože při dnešním cvičení, byla největší odměnou pochvala Šárky, zároveň motivace byla moc pěkná, děti se tedy snažily každý sám za sebe být nejlepší.

Učitelka 2 - Dnes se děti snažily více než včera, kdy probíhalo cvičení bez motivace. Protože některým dětem dělalo problém zároveň napnout ruce a kolena, nebylo cvičení až tak přesné. Nevzdávaly se a byly vytrvalé až do konce. Závěrečný efekt byl u všech dětí „stoprocentní“.

3. Pozornost, soustředěnost

Mé hodnocení - Po celou dobu cvičení převažovala radostná nálada. Děti mě velice dobře doplňovaly, vymýšlely další motivační nápady, ale zároveň se dokázaly soustředit na provádění cviků.

Učitelka 1 - I když občas odpoutal pozornost poletující sníh za oknem, přesto se děti dokázaly soustředit na provádění cviků a se Šárkou velice dobře spolupracovaly.

Učitelka 2 - Děti byly oproti včerejšímu námětu pozornější, pečlivě se soustředily

i děti, které včera vyrušovaly.

4.4.2 Hodnocení nemotivované verze

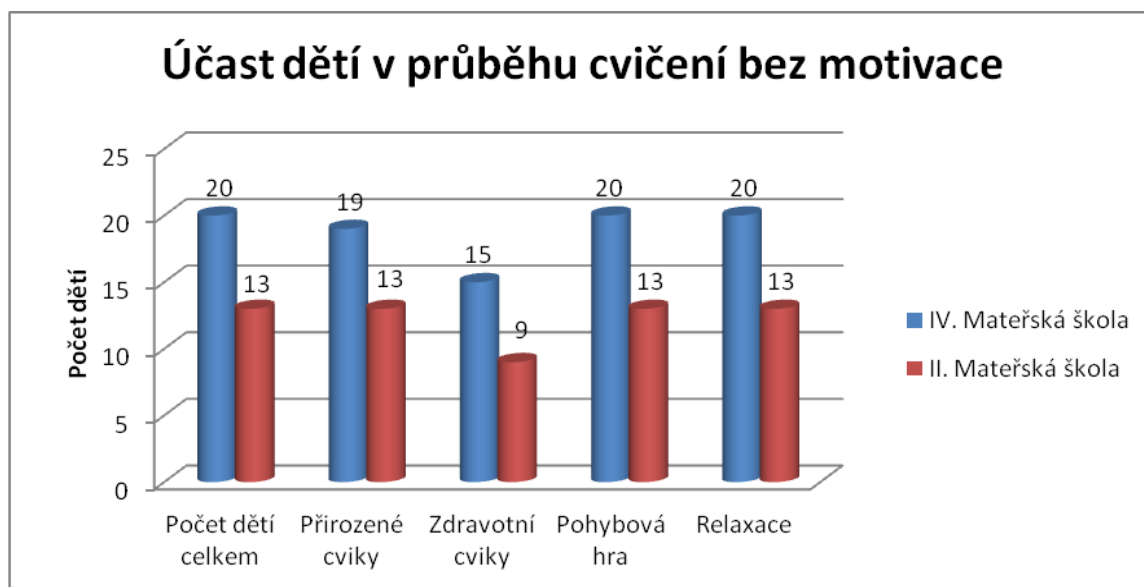
1. Emoce - radost, naštvanost, strach, zájem, lhostejnost

Mé hodnocení - V průběhu cvičení byly děti spíše naštvané, jejich očekávání bylo jiné než mnou nabídnutý program. Ke konci zdravotního cvičení většina dětí projevovala lhostejnost. Negativní energie vyvrcholila při hře na koulovanou.

Učitelka 1 - Zprvu přirozená radost z pohybu, se u náročnějších cviků změnila v nezájem, zmizela i radost ze cvičení (hlavně u malých dětí). Při koulované se u některých dětí projevila naštvanost, neboť chtěly házet jen svou koulí.

Učitelka 2 - Radost se projevila pouze při pohybové hře, většinu dětí cvičení moc nebavilo, snažily se samy doplnit motivaci.

Graf 8 - Účast dětí v průběhu cvičení tělovýchovného celku Padá sníh bez motivace



2. Provádění cviků - snaha, přesnost, vytrvalost

Mé hodnocení - Děti cvičení nezaujalo, tudíž se nesnažily ani o přesné provádění cviků.

Učitelka 1 - Tentokrát byly menší děti vytrvalejší než větší. Předškoláci cviky odbývali a snažili se spíše přemluvit Šárku, aby zařadila pohybovou hru.

Učitelka 2 - Přesnost cviků byla neúplná, bez snahy zapojit se do cvičení. Bylo vidět, že se děti více těší na pohybovou hru.

3. Pozornost, soustředěnost

Mé hodnocení - Děti byly méně soustředěné, abych si získala jejich pozornost, musela jsem více použít modulaci hlasu. Teprve potom se děti dokázaly soustředit.

Učitelka 1 - Cvičení i hra byly rušnější, když však bylo třeba a Šárka na tom trvala, děti dokázaly být znovu pozorné a soustředit se. Tentokrát to však vyžadovalo hlasitější projev Šárky.

Učitelka 2 - Pozornost upadala, děti si povídaly, byly nesoustředěné a doplňovaly Šárky pokyny svými slovy. Snažily se vést cvičení místo ní.

4.5 Tělovýchovný celek Zvířata v lese

4.5.1 Hodnocení motivované verze

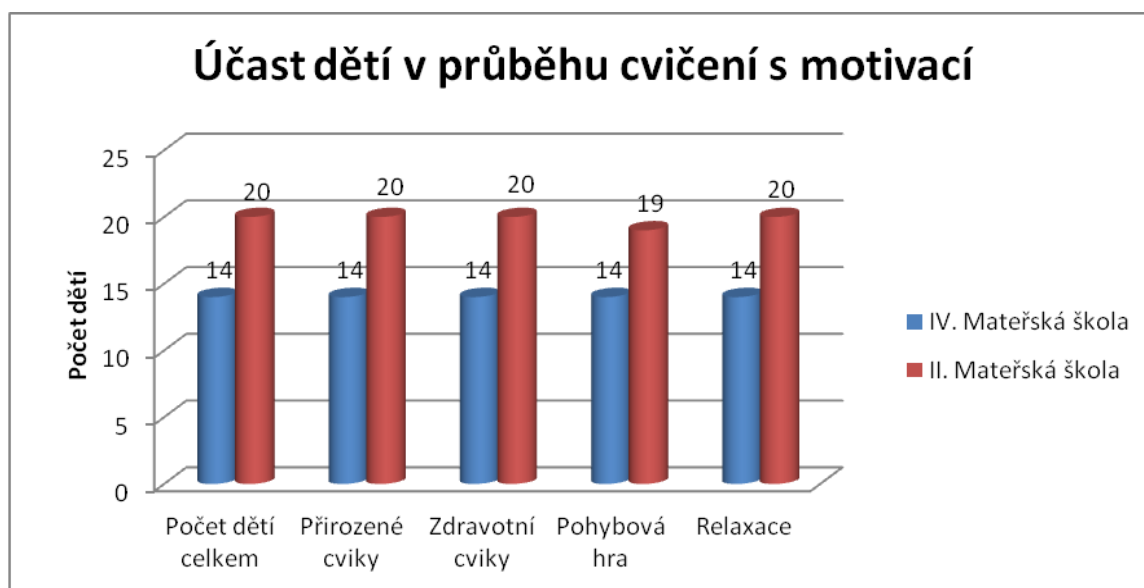
1. Emoce - radost, naštvanost, strach, zájem, lhostejnost

Mé hodnocení - Vyprávění o zvířátkách vtáhlo děti tak do děje, že cvičily automaticky, s velkým zájmem, trpělivostí a radostí.

Učitelka 1 - Díky výborné motivaci byl prožitek při cvičení velmi radostný. Po celou dobu cvičení se zapojovaly všechny děti.

Učitelka 2 - Motivační cvičení děti opravdu zaujalo. Adámek poznal, že provádí stejné cviky jako včera, ale říkal, že ho to více baví.

Graf 9 - Účast dětí v průběhu cvičení tělovýchovného celku Zvířata v zimě s motivací



2. Provádění cviků - snaha, přesnost, vytrvalost

Mé hodnocení - Některé cviky byly pro děti nové, náročnější, tudíž vyžadovaly více opakování. Avšak motivace dětem umožnila více se přiblížit správnému pohybu zvířete.

Učitelka 1 - Všechny děti se snažily o správné provádění cviků, byly vytrvalé, protože cvičení je bavilo.

Učitelka 2 - Cviky s propnutými koleny zvládlo jen několik starších dětí. Tříletý Kubík některé cviky jen pozoroval, zapojil se až do pohybové hry.

3. Pozornost, soustředěnost

Mé hodnocení - Cvičilo se mi velmi dobře, protože motivace dětí tak zaujala, že nerušily. Cvičení probíhalo plynule, děti byly soustředěné a pozorné.

Učitelka 1 - Po celou dobu dbaly děti na bezpečnost při cvičení, byly maximálně pozorné a soustředěné.

Učitelka 2 - Děti se dokázaly více soustředit na rozdíl od předešlého dne, kdy chyběla motivace.

4.5.2 Hodnocení nemotivované verze

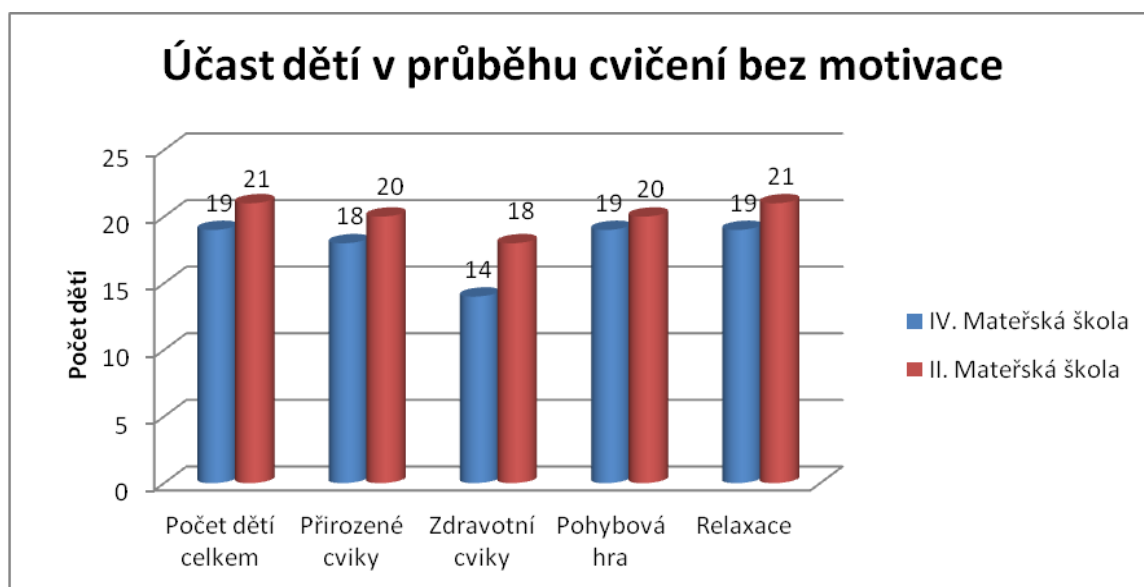
1. Emoce - radost, našťvanost, strach, zájem, lhostejnost

Mé hodnocení - Od počátku cvičení děti nezaujalo, snažily se různými způsoby navázat semnou komunikaci a donutit mě k motivačnímu mluvenému slovu.

Učitelka 1 - Děti po celou dobu rušily, snažily se chybějící motivaci Šárky nahradit svým povídáním - větší děti se snažily o motivaci, menší jen tak breptaly.

Učitelka 2 - Děti cvičí s radostí, starší děti jsou, ale hlučné, v průběhu cvičení lenoší. Tříleté děti se nezapojily vůbec.

Graf 10 - Účast dětí v průběhu cvičení tělovýchovného celku Zvířata v zimě bez motivace



2. Provádění cviků - snaha, přesnost, vytrvalost

Mé hodnocení - Bylo patrné, že cvičení bylo nepřesné kvůli nezájmu. Děti cviky nechtěly opakovat, snažily se mít cvičení co nejdříve za sebou. Ale v obou třídách se našli jedinci, kteří toužili po pochvale.

Učitelka 1 - Dnešní cvičení bylo bez snahy o přesnost, děti moc nebavilo, vylouvaly se na únavu, bolest nohou a podobně.

Učitelka 2 - Cviky přesně prováděly hlavně starší holčičky (cvičí gymnastiku a balet), při cvičení jsou i vytrvalejší.

3. Pozornost, soustředěnost

Mé hodnocení - Vzhledem k tomu, že se blížil konec týdne, děti byly unavené a nedokázaly udržet pozornost. Soustředit se začaly až po té, kdy jsem šikovným slíbila pohybovou hru.

Učitelka 1 - Soustředěnost byla špatná, děti rušily. Cvičení je moc nebavilo.

Učitelka 2 - Děti se špatně soustředí, napomínají své kamarády. Do rušných pohybových her se zapojují všichni, ale bez velkého soustředění.

4.6 Tělovýchovný celek Probouzení sluníčka

4.6.1 Hodnocení motivované verze

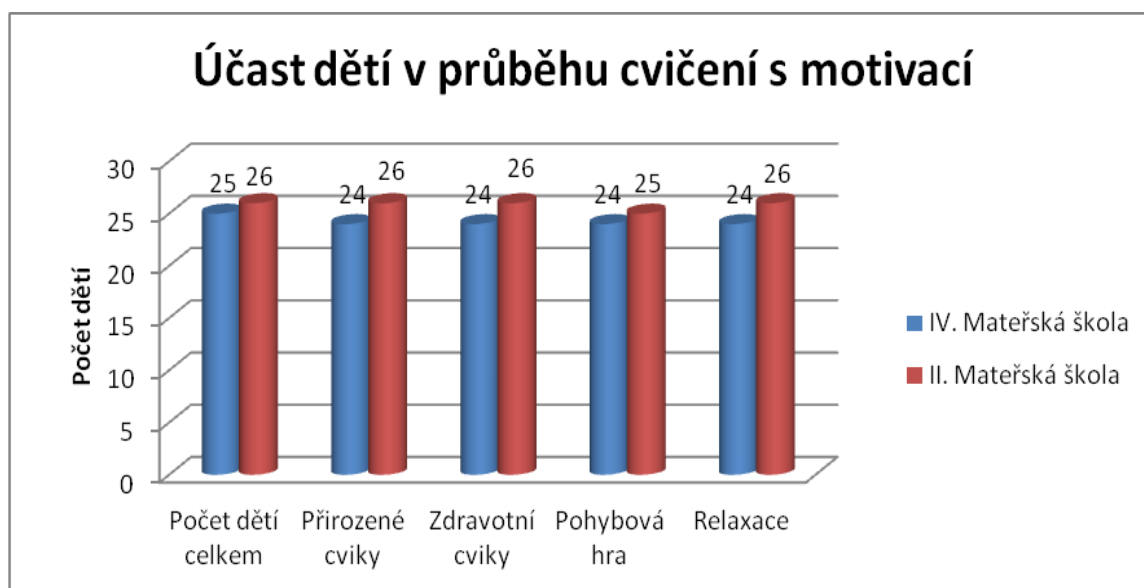
1. Emoce - radost, naštvanost, strach, zájem, lhostejnost

Mé hodnocení - Motivace ve formě hádanek děti velmi zaujala. Všechny se nadchly příchodem jara a nápadem pomoci sluníčku, proto cvičily s velkým zájmem. Nenašel se nikdo, kdo by chtěl, aby zůstala zima. Měly radost z toho, že můžou všichni společně probudit jaro.

Učitelka 1 - Díky výborné motivaci, cvičily děti s velkým zájmem a radostí z pohybu. Velké nadšení se projevovalo v průběhu celého cvičení a vyvrcholilo pohybovou hrou.

Učitelka 2 - Děti cvičily s velkou radostí a zájmem po celou dobu. S velkým zájmem a aktivitou se snažily probudit jaro, pouze malá Maruška měla strach, že se jim nepodaří probudit sluníčko.

Graf 11 - Účast dětí v průběhu cvičení tělovýchovného celku Probouzíme sluníčko s motivací



2. Provádění cviků - snaha, přesnost, vytrvalost

Mé hodnocení - Dnes se u dětí projevila maximální snaha, o co nejkvalitnější a nejpřesnější provádění cviků, protože věděly, že jen vlastní vytrvalostí pomohou sluníčku probudit jaro. Cvičily s velkým nadšením až do konce.

Učitelka 1 - Velmi vhodně zvolené vyprávění donutilo děti nenásilnou formou celé cvičení provádět přesně a vytrvale. Snaha pomoci sluníčku pohltila úplně všechny děti. Výsledek dnešního cvičení hodnotím jako výborný.

Učitelka 2 - Děti se vytrvale snažily pomoci sluníčku, cviky byly dnes přesné, Šárka nemusela využít ani modulaci hlasu.

3. Pozornost, soustředěnost

Mé hodnocení - Téměř většina cviků byla pro děti nová, motivace byla dětem velmi blízká, přesto jsem dosáhla maximální pozornosti a soustředěnosti. Mohu říci, že toto cvičení, patřilo k jednomu z nejkvalitnějších.

Učitelka 1 - Bylo znát, že děti velmi zaujala motivace. Především menší děti, motivace jim byla bližší.

Učitelka 2 - K dnešnímu cvičení nemám výhrady, motivace byla pro děti tak silná, že všechny cvičily s velkou soustředěností. Pozorně sledovaly Šárku a snažily se, co

nejpochtivěji provádět všechny cviky.

4.6.2 Hodnocení nemotivované verze

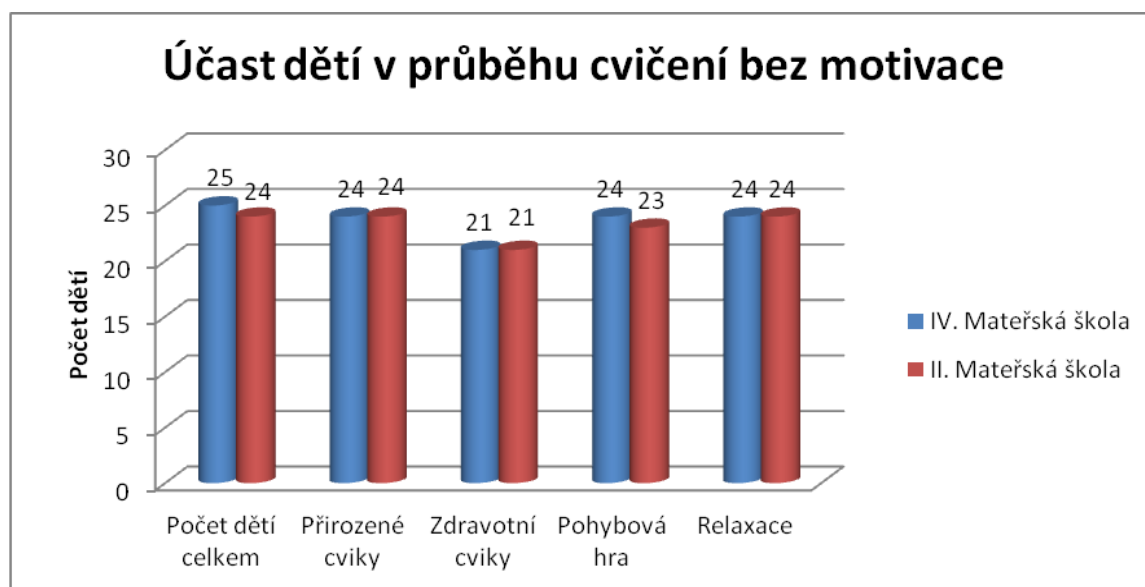
1. Emoce - radost, naštvanost, strach, zájem, lhostejnost

Mé hodnocení - Přirozené cvičení děti prožívají radostně se zájmem, avšak zdravotní cviky se dětem zdály nudné. Postupně si začínají povídat mezi sebou, je jim lhostejné, zda ruší ostatní i mne.

Učitelka 1 - Cvičení začalo radostným během, při zdravotním cvičení ubývalo zájmu. Menší děti se snažily cvičit rychle, těšily se na pohybovou hru.

Učitelka 2 - Cvičení bez motivace nevyvolalo v dětech příliš velké nadšení, v úvodní části projevily zájem a zároveň radost z pohybu. Avšak během cvičení některé menší děti byly naštvané, protože je to nebaví. Při následující hře se vrátila radost z pohybu.

Graf 12 - Účast dětí v průběhu cvičení tělovýchovného celku Probouzíme sluníčko bez motivace



2. Provádění cviků - snaha, přesnost, vytrvalost

Mé hodnocení - Starší děti prováděly většinu cviků přesně, menší se spíš dívaly kolem sebe. Postupně se vytrácela i vytrvalost, děti se těšily na pohybovou hru.

Učitelka 1 - Starší děti cvičily přesně a vytrvale (kromě Vojty - odklad školní docházky). Malé děti ale cvičily jen tak ledabyle, necvičila Verunka - je nová. Výborný byl Matýsek (3 roky). Přesto, že byl nový, vydržel cvičit vytrvale po celou dobu.

Učitelka 2 - U většiny dětí se projevila snaha provádět cviky přesně až na několik malých dětí, které si spíše povídaly mezi sebou.

3. Pozornost, soustředěnost

Moje hodnocení - Pozornost u chlapců byla minimální, děvčata předškolního věku se však soustředila téměř na 100%, nenechala se strhnout ostatními dětmi. Ve druhé třídě byla pozornost narušována dětmi předškolního věku, které se snažily doplňovat motivaci vlastními slovy (velmi vtipně).

Učitelka 1 - Děti se soustředily pouze na začátku, zdravotní cviky už byly rušné. Snažily se Šárce vypovědět všechny zážitky a požadavky, protože ji dlouho neviděly. Ke konci hodně rušily a znovu se soustředily až na pohybovou hru.

Učitelka 2 - Dnes bylo ve třídě více menších dětí, proto Šárka musela více dbát na upoutání pozornosti, přičemž se jí snažily pomáhat starší děti svým vtipným motivováním cviků. A tak celé cvičení odlehčily a zároveň přinutily menší děti k větší soustředěnosti.

4.7 Shrnutí výsledků

Výzkum probíhal u dětí ve věkové kategorii tři a šest let. Chtěla bych zhodnotit a porovnat výsledky, které jsem získala pozorováním dětí při různých pohybových aktivitách jednak bez motivace pedagoga a s motivací. Předem jsem si vytvořila šest tělovýchovných celků, kdy každý z nich byl rozdělen na cvičení bez motivačního doprovodu a s motivačním doprovodem. Tyto celky se skládaly z přirozených a zdravotních cviků, pohybové hry a relaxace.

Navzdory tomu, že pohyb je pro dítě tou nejpřirozenější činností, musím konstatovat, že jakákoliv řízená pohybová činnost, kterou nedoprovází motivace, je pro děti většinou nezajímavá a dlouho je nebaví. Na rozdíl od motivovaných činností, do

kterých se stoprocentně zapojí všechny děti s radostí a ještě se podílejí na dalším vymýšlení motivačního doprovodu ke cvičení. Při pozorování jsem využila tyto motivační prvky - příběhy, písně, básně a přirovnání. Děti nejvíce motivoval napínavý příběh. Zjistila jsem, že při využití příběhu se děti nejlépe uvolnily a s nadšením se zapojily do cvičení.

Jako hodnotící kritéria jsem zvolila emoce, zájem dětí v průběhu činností, provádění cviků, pozornost a soustředěnost. Nejzajímavější pro mě bylo pozorování emocí dětí. Projevily se nejen charakterové rysy, ale i návyky společenského chování dětí v mateřské škole. Nejsilnější emocí byla radost, hned za ní naštvanost. Hlavně při cvičení bez motivace krátkodobou radost na počátku vystřídal naštvanost a nezájem o cvičení (většinou u malých dětí). Snaha, přesnost a vytrvalost měly šanci se projevit pouze při motivovaném cvičení, kdy měly děti stanovený nějaký cíl. Pozorné a soustředěné byly také výrazně více při motivované činnosti. Účast dětí byla vždy absolutně největší při pohybové hře. Pohybové hry jsou totiž u dětí předškolního věku téměř nejžádanější činností. Největší rozdíly jsem pozorovala při provádění zdravotních cviků, kde byly děti nepozorné, mnohdy až naštvané. Cvičení bylo nepřesné. Naopak při motivované verzi se projevovala velká snaha dětí o co nejpřesnější provádění cviků, nevadilo jim ani vícere opakování.

Závěrem tedy mohu říci, že cvičení bez použití dětem blízké motivace je pro děti nudné, nezábavné a nepřináší jim radost. Znamená to tedy, že ve většině případů nedochází u dětí ani ke správnému tělesnému a duševnímu rozvoji osobnosti.

ZÁVĚR

Bakalářská práce poskytuje informace o pohybových činnostech a jejich důležitosti v předškolním věku. Zároveň vypovídá o významu motivace při pohybových aktivitách v mateřské škole.

Práce zdůrazňuje, jak důležitý je pohyb pro celkový vývoj dítěte, jaký význam má v celkovém rozvoji tělesné zdatnosti. Pojednává též o tom, jak důležitý je pro děti v tomto věku vzor učitelky, její kladný vztah k pohybu. Důležitý však je hlavně podnět, který dětem dává, i když odezva není vždy stejná. Každé dítě má jiný genetický základ, žije v jiném prostředí, které na něj nějakým způsobem působí, tudíž reakce na podnět nikdy nebude stejná u více dětí. Je třeba pružně reagovat a přizpůsobit podnětnou motivaci zvláštnostem celého kolektivu, ale hlavně každému jedinci. Proto se v rozvoji pohybových činností doporučuje individuální přístup.

Charakterizovala jsem také důležitost podmínek vytvářených učitelkou pro různé pohybové činnosti. Jsou velmi ovlivňovány finanční situací mateřských škol (vybavení, dostupnost materiálů). Zde se projeví schopnost učitelky kompenzovat případný nedostatek pomůcek a správně organizovat rozložení aktivit v průběhu celého dne, podle individuálních a aktuálních potřeb dětí.

Hlavní myšlenkou mého výzkumu byla důležitost motivace při pohybových činnostech dětí v předškolním věku. Měla by využívat dětem blízké náměty a být nedílnou součástí průběhu celého dne v mateřské škole. Je to ta část přípravy, které by měla každá učitelka věnovat největší pozornost!

Praktická část poukazuje svými výsledky výzkumu na důležitost motivace při pohybových činnostech v průběhu celého dne v mateřské škole. V současné době mají učitelky dostatek materiálů, ze kterých mohou čerpat inspiraci ke své práci. I já jsem použila několik metodik k vytvoření svých námětových tělovýchovných celků. Zjistila jsem, že děti v předškolním věku potřebují motivovat ke všem činnostem, nejvíce však k pohybu. Většina z nich k němu nemá v dnešní době mediální konzumace dostatečný prostor ani podmínky.

Práce s dětmi je velmi krásná a rozmanitá, ale pouze v případě, že ji dělá ten, kdo

si ji zvolil jako poslání. Mít rád děti a rozumět si s nimi, je ten nejkrásnější dar, kterým se může pyšnit málokdo z nás obyčejných lidí. Je to však práce, která není vůbec snadná. Pozitivním faktorem je, když se práce učitelky zakládá na dobrém vztahu k dětem, ale i na odborné jistotě a na schopnosti odůvodnit a obhájit si svůj postoj.

Tak jak děti potřebují pro svou činnost motivaci, může být i pro každou z nás motivací ta chvíle, kdy se nám něco dobrého podaří, kdy není slyšet dětského dechu, a děti na nás visí očima nebo se naopak radostně smějí. To jsou kapky odměn za naši práci, která i mě pomohla najít správný směr, jak dětem znovu vštípit lásku a radostný vztah k pohybu.

SEZNAM POUŽITÉ A CITOVANÉ LITERATURY:

BERDYCHOVÁ, Jana a kol. *Tělesná výchova pro pedagogické školy: Učební text pro vzdělávání učitelek mateřských škol*. Vyd. 4. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. 222 s.: 35 - 06 - 12 / 4.

ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. 656 s.: ISBN 978-80-7367-273-7.

DVOŘÁKOVÁ, Hana a kol. *Tělesná výchova v mateřské škole*. Praha: Naše vojsko, 1989. 326 s.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2000. 97 s.: ISBN 80 - 7290 - 005 - 6.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002. 144 s.: ISBN 80 - 717 - 8693 - 4.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Vyd. 1. Praha: Raabe, 2009. 146 s.: ISBN 80 - 86307 - 27 - 1.

HÁJEK, Pavel. *Pohádková jóga: cvičení jógy pro děti mateřských škol a mladšího školního věku*. Vyd. 1. Plzeň: Pedagogické centrum, 1994. 65 s.: Sg. C 304.899.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Vyd. 1. Brno: Paido, 2000. 207 s.: ISBN 80 - 85931 - 79 - 6.

GUILLAUD, Michèle. *Relaxace v mateřské škole: program relaxačních činností a her na celý rok*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, 96 s.: ISBN 80 - 7178 - 162 - X.

JENČKOVÁ, Eva. *Čertovské dovádění*. Vyd. 1. Hradec Králové: Tandem, 2010. 52 s. Hudba v současné škole.: ISBN 80 - 86901 - 04 - 1.

KODÝM, Miloslav. *Fyziologie a psychologie tělesné výchovy žáků mladšího školního věku*. Vyd. 1. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. 168 s.: 46-00-331.

KUDRLOVÁ, Ludmila. *Náměty zdravotních cvičení a pohybového využití v mateřské škole*. České Budějovice: Pedagogické centrum České Budějovice, 2002. [54] s. Ediční řada B (Pedagogické centrum České Budějovice): ISBN 80 - 701 - 9012 - 4.

MIŠURCOVÁ, Věra a kol. *Základy tělesné výchovy dětí do šesti let*. Vyd. 3. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1974. 195 s.: 43 - 0 - 71.

NADEAU, Micheline. *Relaxační hry s dětmi: pro děti od 4 do 10 let*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2011. 136 s.: ISBN 978 - 80 - 7367 - 896 - 8.

SLOUPOVÁ, Miroslava. *Rok s krtkem: [náměty pro práci s předškolními dětmi]*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2011. 180 s.: ISBN 978 - 80 - 7367 - 775 - 6.

VOLFOVÁ, Hana. *Rozcvičky v mateřské škole: výchova ke zdravému životnímu stylu : (náměty pro praktická cvičení)*. Vyd. 1. Plzeň: Pedagogické centrum Plzeň, 1998. 62 s.: ISBN 80 - 7020 - 021 - 9.

VOLFOVÁ, Hana. *Rozcvičky v mateřské škole II: (náměty pro praktická cvičení)*. Vyd. 1. Plzeň: Pedagogické centrum Plzeň, 2000. 102 s.: ISBN 80 - 7020 - 066 - 9.

SEZNAM PŘÍLOH:

Příloha č. 1 - Ukázka motivované verze

Příloha č. 2 - Ukázka nemotivované verze

Příloha č. 3 - Ukázka motivované verze

Příloha č. 4 - Ukázka nemotivované verze

Příloha č. 5 - Ukázka motivované verze

Příloha č. 6 - Ukázka nemotivované verze

Příloha č. 7 - Ukázka překážkové dráhy

Příloha č. 8 - Ukázka motivované verze

Příloha č. 9 - Ukázka nemotivované verze

Příloha č. 10 - Ukázka motivované verze

Příloha č. 11 - Ukázka nemotivované verze

Příloha č. 12 - Ukázka motivované verze

Příloha č. 13 - Ukázka nemotivované verze

Příloha č. 14 - Ukázka záznamu pozorování

Příloha č. 1: Ukázka motivované verze

Motivovaný tělovýchovný celek Dešťové kapičky

Pomůcky: papírové kapky, mraky

Cíle: rozvoj hrubé i jemné motoriky, správné dýchání, koordinace pohybů, rozvoj pozornosti,

Motivační část:

<i>Kap, kap, kap, kapi, kapi, kap.</i>	(třukání dvěma prsty do dlaně)
<i>Prší, prší,</i>	(naznačit pohybem prstů déšť)
<i>kam půjdeme,</i>	(ruce ze vzpažení do připažení)
<i>v dešti zůstat nemůžeme.</i> ⁶⁰	(otáčení hlavou do stran)

Přirozené cviky:

Schováme se.

(podle hraní na dřívka jako déšť se děti pohybují v prostoru - běh, chůze, poskoky)

Zdravotní cviky: Rozhození papírových kapek mezi děti jako efekt deště. Následuje cvičení s kapkou.

Je podzimní den,

vítr fouká na stráni fí fí fí,

s chutí mraky prohání fí fí fí.

(dechové cvičení - nádech „fí“ výdech)

Vítr přifoukal hustý černý mrak.

(vzpažit a naznačit pohybem rukou mrak)

Začalo pršet z mraků.

(bočné kroužení jednou, pak druhou rukou)

⁶⁰ SLOUPOVÁ, Miroslava. *Rok s krtkem*. 2011, s. 58.

Vytáhneme si děti deštník.

(vzpažit a udělat nad hlavou deštník)

Všude okolo nás padají kapky deště.

(upažit s kapkou v jedné ruce - krátká výdrž a ve vzpažení přendat kapku do druhé ruky)

Foukej, foukej větříčku, rozkolíbej kapičku.

Foukej, foukej ještě víc, rozhoupej jich na tisíc.

(upažit oběma rukama na jednu stranu a zhoupnout kapku na druhou stranu)

Fouká, fouká větříček, naklání nám deštníček.

(pomalé otáčení trupem vpravo - vlevo)

Kapky stékají z deštníku na zem, zůstávají sedět.

(hluboký předklon přes natažená kolena a zůstaneme v sedu)

Kap, kap, kap, kapi, kapi, kap. Prší, prší, kam půjdeme?

(podpor ležmo na předloktí, hmitání pokrčených nohou zdvižených nad kapkou, po špičkách dáváme nohy od sebe a k sobě)

Z velkého deště, na chodníku jsou louže ještě. Kapičky se v louži houpou.

(sed skrčmo, oběma rukama uchopit pod kolena, hlavu přitisknout na kolena „kolíbka“, švihem zpět do sedu)

Přestává pršet, vyklepeme deštník.

(podpor ležmo na předloktích, hmitání napnutýma nohama přes sebe křížem)

Stáhneme deštník a po špičkách ho uklidíme.

(stoj na špičky - chůze po špičkách)

Pohybová hra:

Rozpustilý vítr - do středu třídy dám obrázky mraků, děti si obrázky rozeberou (někdo má dešťový mráček, jiný sněhový atd.) Rozdělím děti podle mráčků do částí třídy a vysvětlím dětem, že já jsem vítr, který bude foukat pouze do některých mráčků, děti musí poslouchat do kterých. Pak začnu říkat říkanku: „*Fouká vítr, fouká, bouřkové mraky rozfouká.*“ Děti, které mají na obrázku bouřkové mráčky, začnou běhat po třídě. Ostatní děti sedí na místě. Postupně vystřídám všechny druhy mráčky. Obměna: „*Fouká vítr, fouká, dešťové a sněhové mraky rozfouká.*“⁶¹

⁶¹ SLOUPOVÁ, Miroslava. *Rok s krtkem*. 2011, s. 66.

Relaxace: Uvolnění v lehu na zádech, recitace básně a poslech hudby (deště).

Vítr přestává foukat, mraky si potřebují odpočinout. Lehněte si na záda, mráček si položte na břicho a poslouvejte. Kdo chce, zavře si oči.

Když prší,

kvetou paraplička.

Když prší voda do ticha,

poslouvej déšť a zavři víčka.

Když prší,

kvetou paraplička

a každé někam pospíchá.

(Jiří Žáček)

Komu vezmu mráček, potichoučku se zvedne, jde si umýt ruce a na svačinu.

Příloha č. 2: Ukázka nemotivované verze

Tělovýchovná nemotivovaná verze (Dešťové kapičky)

Pomůcky: papírové mraky

Cíle: rozvoj hrubé i jemné motoriky, správné dýchání, koordinace pohybů, rozvoj pozornosti

Přirozené cviky: podle hraní na dřívka se děti pohybují v prostoru - běh, chůze, poskoky

Zdravotní cviky:

- dechové cvičení - zhluboka se nadechnout a hned pomalu vydechnout
- vzpažit a nejdříve levou rukou jednou zakroužit, a totéž s pravou rukou
- bočné kroužení jednou, pak druhou rukou
- vzpažit a spojit nad hlavou ruce
- upažit jednu ruku - krátká výdrž a ve vzpažení vyměnit ruce
- upažit oběma rukama na jednu stranu a zhoupnout na druhou stranu
- pomalé otáčení trupem vpravo - vlevo

- hluboký předklon přes natažená kolena a zůstat v sedu
- podpor ležmo na předloktí, hmitání pokrčených nohou zdvižených nad zemí
- zůstat na předloktí a po špičkách dáváme nohy od sebe a k sobě
- sed skrčmo, oběma rukama uchopit pod kolena, hlavu přitisknout na kolena a švihem zpět do sedu
- podpor ležmo na předloktích, hmitání napnutýma nohama přes sebe křížem
- stoj na špičky - chůze po špičkách

Pohybová hra: Rozpustilý vítr (viz výše)

Relaxace: Uvolnění v lehu na zádech.

Lehněte si na záda, mráček si položte na břicho, ruce si dejte podél těla. Kdo chce, zavře si oči. Komu vezmu mráček, potichouнку se zvedne, jde si umýt ruce a na svaččinu.

Příloha č. 3: Ukázka motivované verze

Tělovýchovný motivační celek Čerti v pekle

Pomůcky: brambory, strachový pytel

Cíle: posilování svalů kolem krční páteře, protažení svalů na dolních končetinách, reakce na hlas

Motivační část: *Děti, já mám pro vás hádanku. Poslouchejte, kdo už bude vědět, nic neříká. Až domluví, tak mi to povíte.*

*Má dva rohy na čele,
kaboní se vztekle,
straší lidi na zemi,
ale bydlí v pekle.
Kdo je to?⁶²*

Jak to vypadá v pekle? Už víme, co všechno mají čerti v pekle. Já vám teď ukážu, jak ty čerti vypadají.

*Rohy, kožichy, kopyta, ocas,
kopyta ocas, kopyta, ocas.
Rohy, kožichy, kopyta, ocas,
jazyk, brada, uši, nos.⁶³*

(Rohy - vztyčit ukazováčky nad hlavou, kožichy - přejet dlaněmi od ramen ke kolenům, kopyta - dupnout nohou, jazyk - špetkou ruky od rtů protáhnout obloukem dopředu, brada - hřbet ruky opřít o bradu, uši - zakrýt uši, nos - ukazovákem se dotknout špičky nosu.)

Přirozené cviky: *Děti vydáme se jako do pekla. Musíte prolézt čertí stezkou a tím se z vás stanou čerti. Já budu váš Lucifer, a toho čerti v pekle musí poslouchat.*

Po pekle si vykračujeme a čertíky navštěvujeme.

⁶² JENČKOVÁ, Eva. *Čertovské dovádění*. 2010, s. 20.

⁶³ JENČKOVÁ, Eva. *Čertovské dovádění*. 2010, s. 10 - 11.

Po pekle si poskakujeme, s čertíky si rádi hrajeme.

Po pekle běžíme, za bradu se držíme.

Po pekle skáčeme, za nos se držíme.

Zdravotní cviky:

Nadechni se čertíčku, zabublej svou písničku.

(turecký sed - ruce jako rohy u hlavy, nádech, výdech různě rytmizovat - blebleble, bllblblbl, blablbla)

Čerti líní, špinaví, cvičit, to je nebaví. Jenom leží na břiše, blešku mají v kožiše.

(leh na břiše - dlaněmi podepřít bradu, nohama kopat do zadečku, poškrabat se na boku)

Čerti místo míče používají na hraní bramboru.

Chyť si, čerte, bramboru, já ti cvičit pomohu.

(každému čertovi pošlu brambor (dále jen) „B“)

Čerti se protáhnou, až na krk dosáhnou. Ještě se protáhni, až na krk dosáhni.

(leh na břiše - vzpažit s B v obou rukou, skrčit upažmo a dosáhnout až na krk)

Už se válí čertíci jako tlustí balíci. Čertík leží na zádech a jen těžko chytá dech.

(leh na břiše - vzpažit, převaly na bok, zpět a na záda)

Zvedni, čerte zad'uru, podstrč pod ni bramboru. Zvedni zadek dost, udělej tak most.

(leh s pokrčenými koleny - zvednout pánev, předat si B z jedné ruky do druhé pod pánví)

Kutálí se brambora, z kopce rovnou do dvora.

(podpor ležmo na předloktích, B položit na nártu, zvednout napjaté nohy, chytit v klínu)

Ťukni si, čertíčku, na svoji hlavičku. Ještě jednou, podruhé, nic ti v hlavě nezbude.

(klek - vzpažit, B držet oběma rukama - upažit pokrčmo nad hlavou, ťuknout se do hlavy)

A teď se rozkročím, s bramborou si zacvičím.

(stoj rozkročný - hluboký předklon)

Kutálím bramboru doprava, doleva, kutálím bramboru dopředu, dozadu, už to s bramborou dovedu.

(kutálím doprava / doleva, dopředu / dozadu, napnuté nohy v kolenou)

Koulej se, bramboro, kutálej, ty se už, čertíku neválej.

(stoj - kutálet B nohou, vystřídat obě nohy)⁶⁴

⁶⁴ KUDRLOVÁ, Ludmila. *Náměty zdravotních cvičení a pohybového vyžití v mateřské škole*. 2002, s. 18 - 19.

Pohybová hra:

Na brblavého čerta - jedno dítě leží v klubičku na koberci, má zavřené oči a brblá. Je to spící brblavý čert. Děti chodí kolem, nejprve jen šeptají říkadlo: „*Leží čertík brblavý, pozor ať se nevzbudí.*“ Pak se intenzita hlasu zvyšuje (tři stupně hlasitosti, učitelka říká s dětmi, a udává tak sílu hlasu). Když je síla hlasu největší, brblavý čert se vzbudí a honí děti. Kdo je chycen, stává se také brblavým čertem. Hra končí, když jsou všechny děti brblavými čerty.⁶⁵

Relaxace: Leh na zádech, ruce podél těla.

*A když se dost vyřádili,
rohatí, rohatí,
svalili se všichni na zem
chlupatí, chlupatí.*

Čerti po těžkém dnu leží a odpočívají. Mají těžká víčka, pomalu se jim zavírají i pusy mají zavřenou. Bolí je jedna noha, druhá noha, kolena, břicho... Jmenují jednotlivé části těla, děti si je snaží uvolnit.

Po odpočinku všichni čerti prolezou čertí stezkou a jsou z nich zase děti, na které čeká svačina.

Příloha č. 4: Ukázka nemotivované verze

Tělovýchovná nemotivovaná verze (Čerti v pekle)

Cíle: posilování svalů kolem krční páteře, protažení svalů na dolních končetinách, reakce na hlas

Přirozené cviky: *Pojďme děti, nejdříve si vykračujeme, teď poskakujeme, taky se proběhneme a nakonec zaskáčeme.*

Zdravotní cviky:

⁶⁵ SLOUPOVÁ, Miroslava. *Rok s krtkem*. 2011, s. 101.

- turecký sed - nádech a výdech
- leh na břicho - dlaněmi podepřít bradu, nohama kopat do zadečku
- leh na břicho - vzpažit, skrčit upažmo a dosáhnout až na krk
- leh na břicho - vzpažit, převaly na bok, zpět a na záda
- leh s pokrčenými koleny - zvednout pánev, zkusit si spojit ruce pod pánví
- podpor ležmo na předloktích, zvednout napjaté nohy
- klek - vzpažit, upažit pokrčmo nad hlavou, ťuknout se do hlavy
- stoj rozkročný - hluboký předklon
- ohnout k jedné noze, k druhé noze, dopředu, dozadu, napnout nohy v kolenou
- stoj na špičky - chůze po špičkách, po patách

Pohybová hra: Na brblavého čerta (viz výše)

Relaxace: Leh na zádech, ruce podél těla.

Zůstaňte ležet na zádech, ruce si dejte volně vedle těla. Odpočívá nám jedna noha, druhá noha, kolena, břicho... Jmenuji jednotlivé části těla, děti si je snaží uvolnit. Koho pohladím po bříšku, ten si může jít umýt ruce a na svačtinu.

Příloha č. 5: Ukázka motivované verze

Tělovýchovný celek Návštěva krále Mrazu

Pomůcky: obruče, kužely, lano, lavička, židle nebo stolek

Cíl: rozvoj aerobní zdatnosti, ohleduplnost k druhému, orientace v prostoru

Motivační část: Dopis od krále Mrazu

Mrzne a mrzne a mrzne.

Ten, kdo se neschová, zmrzne.

*Ten, kdo se neschová rychle a hned,
bude z něj vločka, rampouch a led.⁶⁶*

Kdybych jen svůj kouzelný proutek našel. Věčná strážkyně Meluzína jej mi ho schovala.

Proto vás děti prosím, vydejte se cestou nelehkou a pomozte mi proutek najít.

Král Mráz

Překážková dráha:

Král Mráz doprovází děti po celou dobu a snaží se jim ulehčit cestu. Zmrazil kaluže, přes které doskákaly ke zmrzlému rybníčku.

(přeskákat obručemi)

Děti běží okolo zmrzlého rybníčku.

(oběhnout lano zatočené dokola)

Dále stojí v cestě velká hora, na kterou musí vylézt a po zmrzlé části sjet dolů.

(vylézt po žebřinách a následně sklouznout po lavičce)

Další překážkou jsou ledové rampouchy, kterých se děti nesmí dotknout, aby nezmrzly.

(proběhnout slalomem z kuželek)

Po proběhnutí okolo rampouchů, stojí v cestě ledový tunel.

(polézt překážku)

Když děti zdolaly strastiplnou cestu, zbývalo jen najít kouzelný proutek krále Mrazu. Po úspěšném hledání jsem dala proutek Mrazu za okno, aby si ho mohl vzít a odehnat velký mráz.

Pohybová hra:

⁶⁶ SLOUPOVÁ, Miroslava. *Rok s krtkem*. 2011, s. 111.

Na dva mrazy - Děti ve skupině jsou shromážděny na jedné straně hrací plochy, proti nim stojí dvě děti představující dva mrazičky a říkají:

*My jsme zmrzlí bratři,
hrozí, jak se patří.
Já mám nos červený (říká jeden),
já do modra zbarvený (říká druhý).
Kdo z vás se nás nebojí,
ten ať chvílku postojí!
My se mrazu nebojíme, (ostatní děti jim odpovídají)
běháme a dovádíme.*

Po těchto slovech se děti rozběhnou po celé místnosti a mrazy je honí. Na koho mráz sáhne, ten zůstane stát v pozici, ve které byl dosažen - zmrzne. V úloze mrazů se děti střídají.⁶⁷

Relaxace: Leh na záda, ruce podél těla.

*Třpytivé rampouchy,
ze střechy visely.
Slunce se na ně usmívalo,
to potom z rampouchů pršívalo.
Každá ta kapka,
pomalu padááá.
Už je z nich malá louže.
Jak slunce schová se a zase mrzne.
Na zmrzlé kaluži, tam vždycky to klouže.*

Po těžkém zdolávání překážek vám určitě vyhládlo. Můžete si dojít umýt ruce a vzít si svačinu.

⁶⁷ SLOUPOVÁ, Miroslava. *Rok s krtkem*. 2011, s. 111 - 112.

Příloha č. 6: Ukázka nemotivované verze

Tělovýchovná nemotivovaná verze (Návštěva krále Mrazu)

Pomůcky: obruče, kužely, lano, lavička, židle nebo stolek

Cíl: rozvoj aerobní zdatnosti, ohleduplnost k druhému, orientace v prostoru

Překážková dráha:

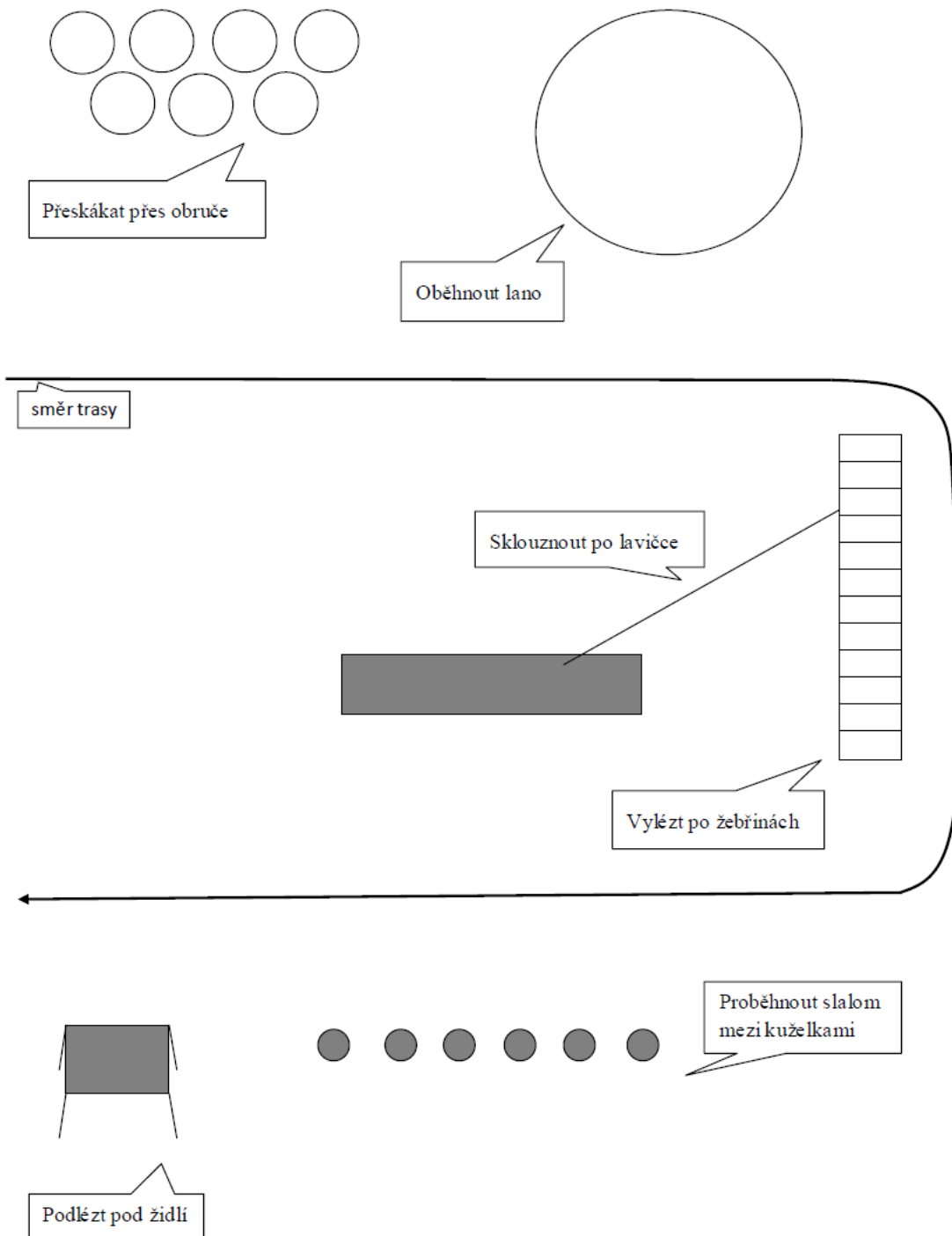
- přeskákat obručemi
- oběhnout lano zatočené dokola
- vylézt po žebřinách a následně sklouznout po lavičce
- proběhnout slalomem z kuželek
- podlézt překážku

Pohybová hra: Na dva mrazy (viz výše)

Relaxace: Leh na zádech - uvolnění.

Lehněte si na záda, ruce si dejte podél těla a zkuste si zavřít oči. Necháme odpočinout celé tělo. Kdo už je odpočatý, dojde si umýt ruce a připravit si svačtinu.

Příloha č. 7: Ukázka překážkové dráhy



Příloha č. 8: Ukázka motivované verze

Tělovýchovný motivovaný celek Padá sníh

Pomůcky: měkké bílé papíry

Cíl: rozvoj jemné i hrubé motoriky, posilování břišních svalů, nácvik techniky házení, reakce na signál, poctivost při hře

Motivační část: *Děti, když se podíváte z okna, čeho máme v naší krajině teď nejvíce? A kde se tam ten sníh vzal? My si tedy na ty sněhové vločky zahrajeme.*

Přirozené cviky: Při poslechu hudby se děti pohybují podle pokynů.

Vločky se lehounce vznášejí v oblacích (chůze po špičkách - uvolněným pohybem jdou ruce dopředu, dozadu), do vloček začíná foukat vítr a poponáší je dál a dál, rychleji a rychleji (běh v upažení - ruce znázorňují let), vítr se schoval a vločky radostně tancují, pohupují se (poskoky s rukama v bok), vločky přestávají poletovat a snáší se dolů ze shora až dolů (skoky s dopadem na špičky). Nakonec se zatočí a dopadnou na zem (děti se jednou zatočí a sednou si na zem).

Zdravotní cviky:

*Toto zebe, je to z nebe, je to mráz, pálí nás, nesní nás, pryč od nás.*⁶⁸

(nádech - třeme si ruce o sebe, výdech - dýcháme si na ruce)

Když sluníčko se vloudí do zimy, pokazí sněhové peřiny. Rampouchy ty jen trošku odkapou, na ně potřebuje sluníčko sílu velikou.

(stoj - upažit s papírovou koulí (dále jen) „K“ v ruce, kroužit celou rukou dovnitř, zevnitř - výměna ruky)

Tramtaratá ratata, letí koule kulatá. Našla si na hraní jedny záda, hurá ta je ráda.

(stoj - spojit ruce za zády s K a uklonit se)

Vítr fíčí, zle je venku, koule se kutálí ze strany na stranu, přes stráně, pláně.

(klek - mírně rozkročené nohy, vzpažit ruce - úklony do stran)

Vysoko se vytáhnu, co nejdál dosáhnu. Kuličku si přikutálím, pak ji zase odkutálím.

⁶⁸ VOLFOVÁ, Hana. *Rozcvičky v mateřské škole: (náměty pro praktická cvičení)*. 1998, s. 49.

Přikutálím, odkutálí, snížek pěkně uválím.

(sed roznožný - vzpažit s K v rukou, hluboký předklon, K kutálet k sobě a zpět)

Aby nám koule neroztála ve dlaních, mírně ji vyhazujeme do vzduchu.

(sed roznožný - vyhazování K a následné chytání v sedu)

Podržím kouli koleny, bubnuju jak splašený. Aby měly vločky strach, zabubnuju na poplach. Aby se vločky lekly, bubnuju jak vzteklý.

(leh pokrčmo - K mezi koleny, zvedat se do hrudního předklonu - zpět do lehu)

Koukni sem, koukni tam, co já s koulí udělám.

(leh - K položená na nártách, ruce podél těla, zvedat hlavu - položit)

Zvedni kouli výš a výš, pozor teď se unavíš.

(podpor ležmo na předloktích - K položená na nártách, zvednout napjaté nohy a chytit kouli v klíně)

Koulím, mačkám, sněhovou kouli, pozor ať neuteče, mohla by mít bouli.

(podpor sedmo pokrčmo - koulet K chodidly střídavě)⁶⁹

Pohybová hra:

Koulovaná ve třídě - Učitelka rozdělí třídu pomocí lana na poloviny - každá je území jednoho družstva. Děti si rozdělí papírové koule a začnou je házet na soupeřovo území, mohou házet i koule, které dopadly na jejich území. Po zaznění rolniček už nikdo nesmí hodit žádnou kouli. Hra se opakuje. Obměna - po zaznění rolniček si družstva koule na svém území přepočítají, tím zjistíme, které družstvo mělo více koulí.

Relaxace: Navazuje hned na konec hry.

Děti, už začíná vysvítat sluníčko, začíná se oteplovat. Co udělá koule, když se oteplí? (Leh na zádech jako „rozteklá koule“ - uvolnění. Poslech hudby.)⁷⁰

Příloha č. 9: Ukázka nemotivované verze

Tělovýchovná nemotivovaná verze (Padá sníh)

⁶⁹ KUDRLOVÁ, Ludmila. *Náměty zdravotních cvičení a pohybového vyžití v mateřské škole*. 2002, s. 24 - 25.

⁷⁰ VOLFOVÁ, Hana. *Rozcvičky v mateřské škole: (náměty pro praktická cvičení)*. 1998, s. 51.

Pomůcky: měkký bílý papír

Cíl: posilování břišních svalů, nácvik techniky házení, reakce na signál, poctivost při hře

Přirozené cviky: Chůze po špičkách - uvolněným pohybem jdou ruce dopředu, dozadu, běh - ruce znázorňují let, poskoky s rukama v bok, skoky s dopadem na špičky. Děti se jednou zatočí a sednou si na zem.

Zdravotní cviky:

- vydýchání, nádech - třít si ruce o sebe, výdech - dýchat si na ruce
- stoj - upažit, kroužit celou rukou dovnitř, zevnitř - výměna ruky
- stoj - spojit ruce za zády a uklonit se (hlavu ke kolenům)
- klek - mírně rozkročené nohy, vzpažit ruce - úklony do stran
- sed roznožný - vzpažit, hluboký předklon a pomalu se vracet nazpět do vzpažení
- leh pokrčmo - zvedat se do hrudního předklonu - zpět do lehu
- leh - koule položená na nártách, ruce podél těla, zvedat hlavu - položit
- podpor ležmo na předloktích - zvednout napjaté nohy
- podpor sedmo pokrčmo - krčit prsty a popocházet chodidly

Pohybová hra: Koulovaná ve třídě (viz výše)

Mrazík - Ze skupiny vybereme dítě „Mrazíka“ (např. ho označíme modrým šátkem). Mrazík se snaží chytit „zmrazit“ co nejvíce dětí. Koho se dotkne, ten se musí zastavit a nehybně zůstat stát s rozkročenýma nohama. Ostatní děti běhají po celé hrací ploše a mohou vysvobodit svého kamaráda tak, že ho podlezu, ten se znova zapojí do hry. Po chvíli do role Mrazíka vybereme jiné dítě.

Relaxace: Leh na zádech - uvolnění.

Lehněte si na záda, ruce si dejte podél těla a zkuste si zavřít oči. Necháme odpočinout celé tělo. Koho pohladím po bříšku, dojde si umýt ruce a vzít si svačinu.

Příloha č. 10: Ukázka motivované verze

Tělovýchovný motivační celek Zvířata v zimě

Cíle: procvičování klenby nohy, orientace v prostoru

Motivační část: *Co dělají zvířátka v zimě? Většinou spí. Některá, ale shání potravu, jak to jde. Jsou ráda, že jim lidé nosí krmení. Znam pohádku, která je o zatoulaných zvířátkách, která hledala v zimě přístřešek, kde by zimu přečkala. Pojďte děti, budeme si na ně hrát.*⁷¹

Přirozené cviky:

Domeček našla jako první myška. Když napadl sníh, nestačila se schovat, díra ji zamrzla, zapadala sněhem a myška běhala sem, tam, sem, tam a stále díru hledala.

(běh drobnými krůčky - kličkovat)

Zábly ji už pacičky, krčila se a schovávala palce, snažila se našlapovat co nejméně na tlapky, ale sníh byl všude. Myška našla domeček a zabydlela se.

(chůze se schovanými palci, chůze po špičkách, po patách, po vnějších a vnitřních stranách chodidla)

Jako druhá našla domeček žabka. Ale i žabce byla zima, proto skákala střídavě na zadní a na přední tlapky.

(skoky ve dřepu s oporou o ruce)⁷²

Zdravotní cviky:

Nohy ji ale mrazem tuhly, musela je rozhýbat.

(dřep - kolena od sebe, ruce drží kolena, školáci - kotníky. Napnout nohy. Leh na záda - vzpažit, chodidla u sebe, krčit nohy - kolena od sebe) *Zachránila se, našla domeček a už tam byly dvě.*

Jako třetí hledal přístřešek zajíček. Stríhá ušima, panáčkuje, rozhlíží se kudy kam.

(lek - hmyty pažemi ve vzpažení, dřep - vzpor na rukou, nohy ve vzduchu (skočit) zpět dřep, paže ve „svícnu“, klek - ruce opřené o předloktí, otáčení hlavy do stran)

⁷¹ VOLFOVÁ, Hana. *Rozcvičky v mateřské škole: (náměty pro praktická cvičení)*. 1998, s. 54.

⁷² VOLFOVÁ, Hana. *Rozcvičky v mateřské škole: (náměty pro praktická cvičení)*. 1998, s. 54.

Vidí přístřešek, ale má zkrhlé tělo, musí ho rozhybat. Už jsou tam tři.

(vzpor klečmo - vyhrbit záda, prohnout záda, totéž v podporu na předloktí klečmo)

Jako čtvrtá našla domeček liška. Ale než našla domeček, také si leccos zkusila, zábly ji tlapičky, a proto vždy jednu tlapku odlehčila.

(vzpor klečmo - skrčit ruku, kroužení v zápěstí, střídání rukou)

Brodění se ve sněhu je namáhavé, musí se protáhnout. Liška má huňatý kožíšek, nevadilo ji protahovat se na zemi. Ve sněhu byla jak v měkké peřince.

(leh na záda - střídavě vytahovat pravou ruku, levou ruku, pravou nohu, levou nohu, školáci zkusí i křížem)

V místech, kde byl sníh zmrzlý a tvrdý, protahovala se trochu jinak. Občas také upadla a nemohla se ze sněhu zvednout. Liška našla domeček a zabydlela se.

(vzpor klečmo - vytáhnout zadeček nahoru a stát na natažených rukou a nohou, sed pokrčmo - ruce střídavě hrabou vpravo a vlevo vedle těla)

V zimě nespala ani srnka, je ale plachá, všeho se bojí. Stojí u lesa a třese se zimou. Ale přeci jen domeček se zvířátka našla. Všichni ji zvesela přivítali.

(stoj na jedné noze - postupně přidáme křížem ruce na ramena a třeseme se, můžeme vyslovovat „Brrr“)⁷³

Pohybová hra: Na dva mrazy a Mrazík (viz výše)

Relaxace: Leh - uvolnění celého těla. Tichý poslech hudby z lesa.

Ukažte, jak zvířátka spí pod jednou střechou až do jara. Každý si představí, jaké by chtěl být zvířátko. Na jaře se zvířátka rozejdou do svých domovů.⁷⁴ Kdo si myslí, že si odpočinul, potichu se zvedne. Dojde si umýt ruce a vzít si svačtinu.

⁷³ VOLFOVÁ, Hana. *Rozcvičky v mateřské škole: (náměty pro praktická cvičení)*. 1998, s. 55 - 58.

⁷⁴ VOLFOVÁ, Hana. *Rozcvičky v mateřské škole: (náměty pro praktická cvičení)*. 1998, s. 58.

Příloha č. 11: Ukázka nemotivované verze

Tělovýchovná nemotivovaná verze (Zvířata v zimě)

Cíl: procvičování nožní klenby, orientace v prostoru

Přirozené cviky: Běh drobnými krůčky - kličkovat, chůze se schovanými palci, chůze po špičkách - po patách, po vnějších a vnitřních stranách chodidla, skoky ve dřepu s oporou o ruce.

Zdravotní cviky:

- dřep - kolena od sebe, ruce drží kolena, školáci - kotníky, napnout nohy
- leh na záda - vzpažit, chodidla u sebe, krčit nohy - kolena od sebe
- klek - hmity pažemi ve vzpažení
- dřep - vzpor na rukou, nohy ve vzduchu (skočit) zpět dřep, paže v upažení
- klek - ruce opřené o předloktí, otáčet hlavu do stran
- vzpor klečmo - vyhrbit záda, prohnout záda, totéž v podporu na předloktí klečmo
- vzpor klečmo - skrčit ruku, kroužit v zápěstí, vystřídat ruce
- leh na záda - střídavě vytahovat pravou ruku, levou ruku, pravou nohu, levou nohu, školáci zkusí i křížem
- vzpor klečmo - vytáhnout zadeček nahoru a stát na natažených rukou a nohou
- stoj na jedné noze - postupně přidávat křížem ruce na ramena a třást se

Pohybová hra: Na dva mrazy a Mrazík (viz výše)

Relaxace: Leh - uvolnění celého těla.

Každý si lehne tak, jak je mu pohodlné. Zkusí zavřít oči, pusu. Necháme odpočinout celé tělo. Kdo si myslí, že si odpočinul, potichu se zvedne. Dojde si umýt ruce a vzít si svačinu.

Příloha č. 12: Ukázka motivované verze

Motivovaný tělovýchovný celek Probouzení sluníčka

Cíle: procvičení a uvolnění kloubních spojení, rovnovážná koordinace pohybu, bezpečná orientace v prostoru

Motivační část: *Jaké máme roční období? Co střídá zimu? Víte děti, jaká tradice je spojena s vyprovázením zimy a s příchodem jara? Symbolem koncem zimy je Morana, vypadá jako čarodějnice na tyči, je podobná strašákovi v poli. Moranu nesou lidé v průvodu, dojdou k řece, tam ji zapálí a řeka ji odnese do dále. A spálí zimu, barva ohně je barva slunce a tepla, to je příchod jara.*

Přirozené cviky: *Zimu zažene jen sluníčko, které začne víc hřát. Zima se teplého sluníčka bojí a hned před ním uteče. (běh v prostoru) Sluníčko našlapuje jenom zlehounka, nesměle a lehce. Rozpouští zbylý sníh. (chůze) Když se jarní sluníčko dotkne sněhové vločky, ta se rozpustí. (skoky) Paprsky jarního sluníčka dopadají na zem a pomáhají travičce růst. Komu sluníčko ještě pomáhá růst? (plazení po zemi)*

Zdravotní cviky:

Už přiletěl skřivánek.

(stoj - paže skrčit upažmo, prsty rukou na ramena a napodobovat mávání křídly)

Vrátil se zrovna z teplých krajů a hledal strom, na kterém by si po té dlouhé cestě odpočinul.

(stoj - otáčet hlavou do stran)

Skřivánek se rozhlíží a uviděl, jak veverka pláče. „Proč pláčeš, veverko?“ ptal se skřivánek.

(podřepmo - prstem naznačovat slzy horním obloukem)

„Jak nemám plakat, když kolem mne je stále ta ošklivá zima.“

(podřepmo - zvedat ramena)

„Víš co veveříčko, já doletím ke sluníčku a poprosím ho, aby už začalo víc hřát a udělalo tak na zemi více tepla. Počkej tu, za chvíli se vrátím,“ řekl skřivánek a odletěl vzhůru za sluníčkem.

(klek - skrčit připažmo, ruce na ramena - kroužit rameny vzad)

Jak přiletěl ke sluníčku, zazpíval mu tuto písničku:

Hřej, sluníčko, hřej,

mraky roztrhej!

Usměj se konečně

teple a slunečně!

Hřej, sluníčko, hřej!

(dlaněmi třít o sebe)

Jak to sluníčko uslyšelo, otevřelo oči a protáhlo se.

(klek - pokrčit upažmo, předloktí svisle vzhůru, dlaně vpřed - zkruty, kroužit v zápěstí)

Podívalo se dolů na zem.

(stoj - hluboký předklon, paže volně visí dolů)

„Jémine, já jsem zaspalo a dole na zemi je ještě plno sněhu a jaro tady bude za chvíli.

Musím to všechno napravit!“

(z předklonu se narovnat až do vzpažení v záklonu)

A poslalo na zem ty nejteplejší paprsky, které mělo po ruce.⁷⁵

(stoj mírně rozkročený - upažit a střídavě se uklánět do stran až skoro na zem)

Veveřička vykoukla ven a viděla sluníčko, jak všechno hladí svými paprsky.

(sed rozkročený - hluboký předklon s dosahováním na špičku nohy, vystřídat)

Přichází jaro. Začínají rozkvétat první sněženky a voní kolem sebe.

(sed rovný - skrčit přednožmo, rukama spojit chodidla před tělem a kývat se do stran)

Večer se květy zavírají, aby jim neublížil noční chlad. Stále rostou, i když znovu připadne sníh.

(znovu sed rovný - skrčit přednožmo, pomalu zvedat kolena k sobě, jdeme do dřepu a kývat se)⁷⁶

Pohybová hra:

Vyháníme zimu - Hra se hraje podobně jako hra Na rybičky a na rybáře. Jedno z dětí, které „vyhání zimu“, stojí naproti ostatním, ti představují zimu. Po odříkání říkadla běží určené dítě proti ostatním a snaží se někoho chytit. Koho chytne, ten se stane jeho pomocníkem a drží se s ním za ruku.

Zimo, zimo, táhni pryč,

⁷⁵ SLOUPOVÁ, Miroslava. *Rok s krtkem*. 2011, s. 145 - 146.

⁷⁶ HÁJEK, Pavel. *Pohádková jóga*. 2005, s. 42 - 43.

*nebo na tě vezmu bič!
Odtáhnu tě za pačesy
Za ty hory, za ty lesy.
Až se vrátím nazpátek,
Svleču zimní kabátek.⁷⁷*

Relaxace: Leh

Děti, lehnete si do měkké trávy, zavřeme oči. Těšíme se na přicházející jaro, na zpívající ptáky, jak sedí na stromě a hašteří. Těšíme se na kytky, až se začnou otvírat poupátka, také až se probudí zvířátka ze zimního spánku. Když už jsou všichni probuzení, sejdou se na voňavé louce a udělají si vekou jarní slavnost. A my se teď pomaloučku zvedneme a jdeme do umývárny.

Příloha č. 13: Ukázka nemotivované verze

Tělovýchovná nemotivovaná verze (Probouzení sluníčka)

Cíle: procvičení a uvolnění kloubních spojení, rovnovážná koordinace pohybu, bezpečná orientace v prostoru

Přirozené cviky: *Děti, pozor, teď se chvilku proběhneme, abychom se vydýchali, jdeme pomalou chůzí. Ještě se zahřejeme velkými skoky a nakonec si vyzkoušíme plazení po zemi.*

Zdravotní cviky:

- stoj - paže skrčit upažmo, prsty rukou na ramena - napodobovat mávání křídly
- stoj - otáčet hlavou do stran
- podřepmo - zvedat ramena
- klek - skrčit připažmo, ruce na ramena - kroužit rameny vzad

⁷⁷ SLOUPOVÁ, Miroslava. *Rok s krtkem*. 2011, s. 146.

- klek - pokrčit upažmo, předloktí svisle vzhůru, dlaně vpřed - zkruty, kroužit v zápěstí
- stoj - hluboký předklon, paže volně visí dolů
- z předklonu se narovnat až do vzpažení v záklonu
- stoj mírně rozkročený - upažit a střídavě se uklánět do stran až skoro na zem
- sed rozkročný - hluboký předklon s dosahováním na špičku nohy, vystřídat
- sed rovný - skrčit přednožmo, rukama spojit chodidla před tělem a kývat se do stran
- znovu sed rovný - skrčit přednožmo, pomalu zvedat kolena k sobě, jít do dřepu a kývat se

Pohybová hra: Vyháníme zimu (viz výše)

Relaxace: Leh

Každý si lehne, jak je mu to pohodlné. Může si zavřít oči. Necháme odpočinout celé tělo. Koho pohládím po rameni, dojde si umýt ruce a vzít si svačinu.

Příloha č. 14: Ukázka záznamu pozorování

KRAJ MEZU
(NEMOTIVOVANÁ VERZE)

3.1.2013

19 dětí

Pozorování

1 Emoce

Radost, naštvanost, strach, zájem, lhostejnost

Děti rády přelézají přelátky. Autka se projevila radost a pokyta a dobře odolane přel: dráky, strach, měly děti pouze a liseu na letu - nácl a sloužit po kroice, sloužit byl nistovny, ži, nlasti cikat a řade a se so jal pomulu, všelny děti měly a coicim sáje, nencle se mldat, kdo by se cklit ryctem,

2 Provádění cviků

Snaha, přesnost, vytrvalost

všelny děti se snazily provadet vob, sprave, při sloicel nrozno přistě voice, dbe, na dracu, noku a doskoz, na spicly (redupeme!)

3 Pozornost, soustředěnost

pri proume odolavani draly byly všelny, dclé pozorne, při drulem se melle dclé, ja horuicclity -> ponidaly si

4 účast dětí v průběhu činnosti

v pákladne cásti se dclé 100% zúčastnily, prýboru hra byla pro dclé mola saket, byly všelny pozorne a madclhu ti pro pclt

KRAL MRAZU
(MOTIVOVANÁ VERZE)

4.1. 2013
14 dětí

Pozorování

1 Emoce

Radost, našťvanost, strach, zájem, lhostejnost

Velké napětí při postřehování činnosti od krále Mraza,
několky děti se kápnem poslouchaly,
nadšení pro ponorku,
rovnostně pomýšlely při hledání

2 Provádění cviků

Snaha, přesnost, vytrvalost

děti se snažily všechny otázky provázat důklad-
ně protože viděly, že je důležité pro MRAKA,
vytrvalé držely se řádky, neustály

3 Pozornost, soustředěnost

Kučkačky sarkavaly a velkým pocípáním mluvy
oh! Vyzkoušely se na přesnosti, byly k
sobě blíže, potřeby mluvy spíše bílé

4 účast dětí v průběhu činnosti

Celá většina bylo u krále, u hledání,
dětí 100% motivace a účasti v činnosti