



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Pohybové činnosti pro rozvoj obratnosti předškolních dětí

Vypracoval: Mgr. Zuzana Hlasová

Vedoucí práce: Mgr. Dita Podhrázká

České Budějovice 2017

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.

### Poděkování

Touto cestou bych chtěla poděkovat své vedoucí práce Mgr. Ditě Podhrázké, za odborné vedení práce, cenné rady, připomínky a trpělivost při zpracování závěrečné bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat paní učitelce Evě Šibřinové z Mateřské školy v Lišově za cenné připomínky při tvorbě pohybových her.

## ABSTRAKT

Bakalářská práce nabízí pedagogům inspiraci pohybových her s předškolními dětmi. Práce se skládá z teoretické a praktické části.

Teoretická část pojednává o charakteristických změnách, ke kterým dochází v předškolním věku. Popisuje změny ve fyziologickém a psychologickém vývoji a detailněji rozebírá motorický vývoj předškolních dětí. Další kapitola se zabývá pohybovými činnostmi, principy zatěžování a pohybovými omezeními předškolních dětí. Poslední kapitola teoretické části se věnuje především pohybovým dovednostem, zejména však pohybové obratnosti.

Výzkumná část předkládá výsledky dotazníkového šetření, jež vyplňovali rodiče předškolních dětí.

V praktické části je vypracován blok pohybových her, které vedou k rozvoji obratnosti dětí. Hry jsou do celků rozděleny podle pomůcek, na hry s míči, s padákem, s barevnými koberečky a hry bez pomůcek. u každé hry je nastíněn popis, motivace a konkretizovaný výstup. Navíc jsou uvedeny poznámky, na co si dát pozor v každé hře, které vznikly na základě praxe.

**Klíčová slova:** motorika, pohybová aktivita, pohybová dovednost, obratnost, předškolní věk

## ABSTRACT

This bachelor thesis offers teachers inspiration how to perform physical games with preschool children. The work consists of theoretical and practical parts.

The theoretical part discusses the characteristic changes that occur in the preschool age. It describes changes in physiological and psychological development and discusses in detail motor development of preschool children. The next chapter deals with physical activities, principles of loading and physical limitations of preschool children. The last chapter of the theoretical part focuses on motor skills especially on physical dexterity.

Research section presents the results of the questionnaires, which were filled by parents of preschool children.

A block of physical games leading to children dexterity development is drafted in the practical part. Games are divided into units based on the using equipments, games with balls, parachute, coloured rugs, games without equipment. Each game is outlined by a description, motivation and a specified output. Additional notes from practise can help how to give a special attention by each game.

Keywords: motor skills, physical activity, physical dexterity, preschool age

## OBSAH

Úvod .....	8
1. Vývojové zvláštnosti předškolního věku .....	9
1.1. Charakteristika předškolního období .....	9
1.2. Fyziologický vývoj .....	10
1.3. Psychologický vývoj .....	11
1.4. Motorický vývoj .....	12
2. Pohybová činnost a aktivita dítěte předškolního věku.....	14
2.1. Definice pohybové činnosti a aktivity.....	14
2.2. Význam pohybové aktivity .....	15
2.3. Principy zatěžování předškolních dětí .....	17
2.4. Pohybová omezení předškolního dítěte .....	18
3. Pohybová dovednost .....	20
3.1. Definice pohybové dovednosti.....	20
3.2. Klasifikace pohybových dovedností.....	21
3.3. Pohybová obratnost .....	23
4. Výzkumná část.....	25
4.1 Výzkumné otázky, vyhodnocení dotazníku .....	26
4.2 Diskuze .....	29
5. Praktické činnosti.....	31
5.1. Hry s využitím míčů .....	32
5.2. Hry s využitím padáku .....	38
5.3. Hry s využitím barevných koberečků .....	44
5.4. Hry bez pomůcek .....	49
6. Závěr .....	54

Seznam použité literatury.....	56
Seznam příloh.....	57
Přílohy .....	58

## ÚVOD

Téma mé bakalářské práce jsem si vybrala, protože je mi blízké a zajímá mě. Mám vystudovanou pedagogickou fakultu, obor- Přírodopis a Tělesná výchova, a právě proto jsem si vybrala téma: „Pohybové činnosti pro rozvoj obratnosti předškolních dětí“. Přemýšlela jsem o čem psát, aby mě psaní bavilo. Co jsem si ale nejvíc přála, bylo, aby má snaha byla k něčemu užitečná. Nechtěla jsem psát práci, kterou po dopsání odložím do šuplíku, kde se na ni bude prášit a já do ní už nikdy nepohlédnu. Proto jsem se na základě dosavadní literatury pokusila stručně shrnout charakteristiku dětí v předškolním věku, pohybovou aktivitu a pohybové dovednosti, z nichž později vycházím při nabízených aktivitách pro děti.

Ve druhé části jsem vytvořila dotazníky, zaměřené na pohybovou aktivitu dětí i jejich rodičů. Dotazníky jsem vyhodnotila a zaznamenala do grafů.

Třetí část se skládá z návrhů velmi zajímavých pohybových aktivit, vedoucích k rozvoji obratnosti u dětí. Všechny hry jsem použila v praxi na sportovním kroužku, který vedu. Přikládám proto návrhy a doporučení, které mi vplynuly z praxe.

Cílem mé práce bylo vytvořit metodickou příručku, která bude třeba k ruce začínajícím učitelkám, nebo poslouží učitelkám zkušeným, které budou chtít vyzkoušet nové, nebo již zapomenuté hry.



## 1. VÝVOJOVÉ ZVLÁŠTNOSTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

### 1.1. Charakteristika předškolního období

Předškolní období je ve většině publikací chápáno jako „*věk mezi třetím až šestým rokem dítěte*“. Zároveň se jedná o jedno z „*nejzajímavějších vývojových období člověka*“. *Doba neutuchající aktivity tělesné i duševní, velkého zájmu o okolní jevy, čas, který je někdy nazýván obdobím hry, protože je to právě herní činnost, ve které se aktivita dítěte projevuje především* (Šulová 2004, s. 66).

Dítě se naučilo v batolecím období chodit a pohybovat se plně po vzoru dospělých. Umí chodit a běhat po rovině i po nerovném terénu a zvládá třeba i chůzi do schodů. *V předškolním období jsou změny již méně nápadné, protože se netýkají tolik kritických lidských dovedností. Přesto jsou to změny velmi významné (zejména pohybová obratnost), neboť silně ovlivňují postavení dítěte ve společnosti vrstevníků a jsou tedy podstatné i pro další vývoj soběstačnosti dítěte* (Langmeier 1998, s. 85).

Dítě již většinou samostatně jí, samo se svléká a obléká, i když ještě potřebuje menší pomoc nebo alespoň vhodnou přípravu části oblečení, obouvá si boty a zkouší si zavazovat tkaničku. Také při toaletě potřebuje jen malou pomoc, až se zcela osamostatní. Umí si umýt dobře ruce a zvládá se pod dohledem samo koupat. Cvičí zručnost i v mnohých hrách s pískem, s kostkami, s plastelínou a zejména ovšem při kresbě, kde se uplatní rychlý růst jeho rozumového pochopení světa. Dítě již zvládá nápodobu vertikální, horizontální i kruhové čáry, třeba jen podle předlohy. Dítě se v kresbě zdokonaluje a s tím roste i jeho schopnost vyjádřit kresbou vlastní představu. Kresba pětiletého dítěte většinou již odpovídá předem stanovené představě, je již mnohem detailnější a také prozrazuje lepší motorickou koordinaci. Také řeč se během tohoto období značně zdokonalí. Postupně vymizí dětská patlavost, rozšiřuje se slovní zásoba a zvětšuje se rozsah i složitost větných promluv. Dítě je schopné naslouchat krátkým povídkám a samo příběh zvládá převyprávět, pamatuje si básničky i písničky. Důležitým pokrokem je, že dítě začíná účinně užívat řeči k regulaci svého chování (Langmeier 1998).

## 1.2. Fyziologický vývoj

*„Fyzický rozvoj je dán tělesným růstem a vývojem především na základě genetických dispozic, které jsou ovlivněny celkovým způsobem života – především výživou a tělesnou aktivitou. Tedy dítě i s geneticky dobrými předpoklady pro optimální tělesný růst se může při nevhodné stravě a omezené aktivitě stát dítětem otlým, oslabeným, nešikovným“ (Dvořáková a kol. 2014, s. 9).*

Fyzický rozvoj je tedy možné sledovat z hlediska růstu výšky a hmotnosti, ale také z hlediska fyzické funkčnosti – tedy jak se jedinec vyrovná s různými nároky z hlediska tělesných funkcí, např. vyběhne po schodech, aniž by se příliš zadýchal. V tomto případě se jedná o tělesnou zdatnost, která by měla být s růstem a vývojem propojena, tedy tělo by mělo být funkční, mělo by se unést a zvládnout sebe i materiální okolí (Dvořáková a kol., 2014, s. 9).

Dítě v předškolním období vyroste průměrně o 5-7 cm, protáhnou se mu končetiny a vyvíjí se souměrnější proporce mezi tělem a hlavou. Z dlouhodobého sledování růstu dětí je zřejmé, že stále probíhá růstová akcelerace, tedy děti jsou o něco vyšší než jejich rodiče (Šulová 2004, s. 66).

Průměrná hmotnost tříletých dětí je přibližně 16 kg a ročně vzrůstá asi o 2 kg, přičemž u starších předškolních dětí o více než u mladších, a zároveň jsou také mezi staršími (5-6 letými) dětmi větší rozdíly- tedy jejich růst (hlavně hmotnost) se rozrůžňuje (Dvořáková 2014, s. 10).

### 1.3. Psychologický vývoj

„Psychologie dítěte studuje duševní růst, nebo – jinak řečeno – vývoj jednání (tzn. Chování i vědomí), a to až po fázi dospívání, která představuje vstup jedince do společnosti dospělých“ (Piaget 1996, s. 7). Jean Piaget strukturoval kognitivní vývoj na jednotlivá stadia, která se vztahují k věku. Každá etapa je charakterizována všeobecnými kognitivními strukturami (schémata), které ovlivňují veškeré myšlení dítěte. Rozlišuje období: senzomotorické, předoperační, konkrétních operací a formálních operací.

#### 1. senzomotorické období- do 2 let

Důležitými procesy během tohoto stadia jsou motorická aktivita, experimentování, vnímání.

Dítě začíná odlišovat sebe od ostatních a utváří se u něj pojem stálosti objektu.

#### 2. předoperační stadium- 2- 7 let

Důležitými procesy jsou zejména řeč, tvoření představ a jednodušší myšlení. Rozvíjí se funkce, kterou Piaget pojmenoval symbolická (dítě správně používá symbolů, které chápe).

Oblíbenou činností jsou kresba a symbolická hra, neboť dětem přinášejí prožitek a uspokojení.

#### 3. období konkrétních operací- 7- 12 let

#### 4. období formálních operací- 12 let a více

(Piaget 1996)

Dítě prochází kompletními změnami v předškolním věku, které se týkají vývoje základních schopností a dovedností, kognitivního vývoje, emočního vývoje a socializace. Kromě výrazného rozvoje v oblasti řečového projevu (roste slovní zásoba, poznatky o okolním světě, začíná užívání řeči k regulaci svého chování), dochází k výraznému rozvoji myšlení. Právě v něm dochází k přechodu od symbolického myšlení, na vyšší úroveň - myšlení názorové (intuitivní). Z hlediska emočního vývoje a socializace dochází k rozvoji emočních vztahů k lidem v bližším i vzdálenějším okolí, dítě si osvojuje základní pravidla a normy společnosti a je schopné je do určité míry tolerovat. v tomhle ohledu nejvíce zasahuje právě rodina a nejbližší okolí, ze kterého dítěte vzorce chování a normy přejímá. Důležité je i osvojování si sociálních rolí

a vzorců chování, ke kterému také v tomhle období dochází. (Langmeier 1998, s. 85 – 90).

#### 1.4. Motorický vývoj

Motorikou se označuje *celková pohybová schopnost organismu* (Průcha 2001, s. 128). Motorika je věda, která díky svým projevům, jimiž se vyznačuje, může být zkoumána, vyšetřována i odborně hodnocena. Zkoumat motoriku jedince, je možné již od prenatálních pohybů v těle matky a pokračovat můžeme dál během celého života až do smrti jedince. Pak se často hovoří o motorickém vývoji jedince.

Motorický vývoj je tedy *vývoj souhrnu pohybových dovedností člověka probíhající po celý život* (Průcha 2001, s. 128). Motorický vývoj ovlivňuje řada činitelů. Rozdělují se na vnitřní a vnější. Vnitřními jsou: tempo růstu jedince, orgánů i jednotlivých částí těla. Vnější vlivy zahrnují vlivy prostředí a záměrnou výchovu. Významnou roli v motorickém vývoji mohou hrát i vrozené vady, nemoci, či i úrazy, které dítě prodělalo. Proto je vhodné znát kompletní anamnézu dítěte, když nastupuje do školky a to nejen znát rodinnou anamnézu, ale i anamnézu genetickou. Motorický vývoj se vyznačuje, ale i obecně shodnými časovými fázemi, které probíhají u každého jedince. Vyznačují se charakteristickými zvláštnostmi v tělesné, psychické, motorické i sociální oblasti (Juřinová 1987, s. 23).

Často se dočítáme ve spojení s motorikou o motorickém učení. Motorickým učením rozumíme *každé učení, v němž dominuje pohybová aktivita a jehož cílem je dosažení určitého výkonu v pohybové oblasti* (Průcha 2001, s. 128).

Motorický vývoj bývá označován i jako *„stálé zdokonalování, zlepšenou pohybovou koordinaci, větší hbitost a eleganci pohybů“* (Langmeier 1998, s. 85).

Z hlediska motorického v předškolním období dochází k mnoha změnám. Pohybová koordinace se u dětí v tomhle věku zdokonaluje a roste i její kvalita. Dítě se projevuje prostřednictvím pohybů, které už jsou mnohem přesnější a účelnější. Pohyby jsou navíc elegantnější a plynule na sebe navazují. U dítěte roste i velký zájem o pohybové činnosti, proto dítě pozoruje dospělé i vrstevníky a následně se snaží napodobovat sportovní aktivity. Právě zde můžeme hovořit o motorickém učení, kdy se dítě snaží nápodobou naučit se určitou pohybovou činností třeba nevědomky

podle vzoru. Často dochází k prvním pokusům rekreačních sportů, jako je lyžování, bruslení, jízda na kole, ke kterým se dítě dostává a poprvé je zkouší. Celkové tempo motorického vývoje každého dítěte ovlivňují velmi výrazně zejména podmínky a možnosti osvojování různých pohybových dovedností. Proto je vhodné u dětí vytvářet optimální prostředí pro nové aktivity, děti nenutit, ale zároveň jim spoustu činností nabídnout a ukázat ( Juřinová 1987, s. 27). Hry jsou velmi často spojeny s pohybem – sbíhání a vybíhání schodů, hopsání, skákání, lezení po žebříku, seskakování z výšky, stoj na jedné noze, házení.

Výrazně se rozvíjí i jemná motorika, která je však značně determinována probíhající osifikací ruky, jež bývá dokončena až kolem sedmi let. S rozvojem motoriky souvisí i rozvoj kresby. Motorický vývoj souvisí s celkovou aktivitou dítěte mezi třetím až šestým rokem, s možností pohybu a procvičování, s podmínkami, které dítě pro rozvoj motorických schopností má (Šulová 2004, s. 67).

## 2. POHYBOVÁ ČINNOST A AKTIVITA DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

### 2.1. Definice pohybové činnosti a aktivity

Pohybovou činností se zabývá vědní obor Antropomotorika. Činností se rozumí *aktivní chování nějakého systému. Činnost pohybová zdůrazňuje motorický charakter činnosti, což znamená, že pohybová stránka je v dané činnosti rozhodující a nejdůležitější. Pohybovou aktivitou se rozumí činnosti, které realizuje kosterní svalový systém, jsou podmíněny energetickým výdejem a činností fyziologických funkcí* (Měkota 2007, s. 37).

Aktivitou rozumíme proces, který vede k naplňování a uspokojování lidských potřeb, včetně potřeby pohybu. Pohybová aktivita je charakterizována jako *souhrn činností, které uskutečňuje kosterní svalový systém, jsou podmíněny energetickým výdejem a součinností všech fyziologických funkcí* (Měkota 2007, s. 37- 38).

Měkota, Cuberek (2007) shrnuli prvky, které jsou charakteristické pro pohybovou aktivitu člověka.

1. **Je podložena inteligencí.** Člověk o činnostech přemýšlí a zároveň vymýšlí, jak danou činnost, co nejlépe a nejpřesněji vykonat.

2. **Pohybová aktivita je variabilní, adaptibilní a flexibilní.** To umožňuje zejména stavba lidského těla a spojení kostí, které zajišťují kloubní spojení (ramenní, kolenní, kyčelní).

3. **Pohybová aktivita je podložena eticky a esteticky,** což znamená, že lidé mohou své estetické vlohy a cítění vyjádřit pohybem (př.: balet)

4. **Lidé jsou schopni zvyšovat a zdokonalovat svou hybnost i výkonnost** díky plánovité praxi - cvičením a tréninkem.

Pohyb, pohybová aktivita, pohybová činnost jsou pojmy, které slycháváme téměř každý den kolem sebe. Často jsou ve spojení se zdravým životním stylem, s péčí o zdraví, se způsobem moderního života apod. Dnešní moderní doba je však zaměřena spíše spotřebitelsky, nabádá lidi k využívání nejnovějších technologických vymožeností tak, aby ke svým aktivitám využívali fyzické aktivity a námahy co nejméně (Kaplan 2015, s. 11).

## 2.2. Význam pohybové aktivity

*Pohyb je prostředkem seznamování se s prostředím, prvním učením, jak ovládnout své tělo, jak si poradit se svým okolím a tím nabýt potřebné zkušenosti. Pohyb je prostředkem, jak vyjádřit sebe sama a komunikovat s ostatními. Je také prostředkem získávání sebevědomí, hodnocení sebe samého, vzájemného srovnávání, pomáhání si, soupeření a spolupráce (Dvořáková 2002, s. 13).*

Pohybové aktivity v předškolním věku napomáhají k upevnění zdraví, rozvíjení pohybových dovedností a rozšiřují také kognitivní vývoj dětí. Navíc kladně působí na utváření mravních hodnot a postojů (Tatrová 1964, s. 5).

### **Význam pohybové aktivity:**

1. Nedostatek pohybové aktivity při téměř nezměněném přísunu energie znamená nerovnováhu, jež vede často k poruchám označovaným jako **civilizační nemoci**. Proto je vhodné pohybovou aktivitu zařazovat do denního programu každého jedince, aby se předcházelo mnohým nemocím.

2. Celou řadu pohybových aktivit je navíc možné vykonávat kdekoliv na **čerstvém vzduchu a v přírodě**, což mnohým lidem přináší a navozuje pocit psychického klidu, vyrovnanosti a pohody.

3. Z hlediska psychologického je pro nás pohybová aktivita velmi důležitá, jelikož během ní dochází k **vyplavování endorfinů**, které snižují bolest a zlepšují náladu. Projevují se jako vnitřní prožitky, které si odnášíme (Měkota 2007, s. 39- 40).

Tělesná zdatnost a psychické prožívání během ní, má velký význam pro **formování zdravé dětské osobnosti** (Měkota 2007, s. 40). Je velmi důležité, aby se dítě při sportovní aktivitě bavilo, pohyb ho těšil a dítě se nemuselo pohybové aktivity obávat. Příkladem mohou být kluci v období puberty. Pokud některý chlapec při pohybové aktivitě působí neobratně, neohrabaně a nemá třeba ani osvojené potřebné dovednosti pro výkon sportovní aktivity, může mu případná pohybová aktivita způsobovat psychické obtíže a vyvolávat pocity strachu.

Pohybová aktivita se u většiny dětí snižuje tolik, že nemůže svým rozsahem a kvalitou účinně přispívat k jejich zdravému vývoji. Místo spontánní pohybové aktivity dokonce dochází až k hypoaktivitě, tedy k nedostatečnému množství pohybové aktivity. Velkým problémem je i civilizační pokrok dnešní moderní doby. Částečně i ten přispívá

k nedostatku pohybu, snižování fyzické zátěže a současně dochází k nárůstu nároků na psychiku (Kaplan 2014, s. 12).

Bohužel tomu tak není jen u dospělých, ale i u dětí se stává stále oblíbenějším pasivnější způsob života, k němuž patří sledování televize, hraní počítačových her, či brouzdání na internetu (Kaplan 2014, s. 12). Dnes i dítě v pěti letech ví, co je tablet, wi - fi, netbook, dotykový mobil a skoro každé druhé dítě ví, jak se používají.

Na druhou stranu dnešní děti mnohdy nemají ani dostatek příležitostí osvojit si některé pohybové dovednosti, které dříve byly samozřejmostí. Dříve bylo normální jít odpoledne ven, běhat, skákat, lézt po stromech. Všude dnes jezdí auta, na sídlištích chybí stromy a hlavně děti dají mnohdy přednost sezení doma u tabletu. Proto si myslím, že je strašně důležité podporovat pohybové aktivity ve školce, snažit se o jejich rozmanitost a hlavně utvářet v dětech pozitivní vztah ke sportu samotnému.

Pokles pohybové aktivity dětí je proto nutné kompenzovat správně prováděným a odborně vedeným tělesným cvičením, které by mělo pozitivně působit na růst zdatnosti dítěte a mělo by zvyšovat kondiční úroveň dítěte. To se stane, pokud dítěti obstaráme dostatek podnětů a pomůcek, které povedou ke zvyšování fyzické zdatnosti (Jukličková-Krestovská 1985, s. 6).

*„Pohyb je základní potřebou dítěte a je spojen nejen s vývojem tělesným, ale i psychickým a sociálním, proto se uplatňuje ve výchově ve všech oblastech“.* Navíc je pohybová aktivita a hra prostředkem, který je pro děti velmi přirozený a účinný. Dětský rozvoj bez těchto aktivit a činností by byl nemyslitelný (Dvořáková 2002, s. 17).



### 2.3. Principy zatěžování předškolních dětí

Koncem předškolního období dochází k rozvoji nervosvalového systému a přesnosti smyslového vnímání. Právě v tomto období je vhodné začít plánovitě zařazovat činnosti vedoucí k rozvoji obratnosti. *U dětí totiž dochází k rozvoji a růstu nervového systému, myelinizaci pyramidových drah, zapojování centrálních synapsí a v důsledku tohoto pokroku v oblasti nervové soustavy, dochází ke zvýšení flexibility, koordinace a dítě dokáže vykonávat i náročnější časoprostorová cvičení* (Bartůňková 2013, str. 173). v mladším školním věku je dětský organismus vybaven k rozvíjení rychlosti, kolem desátého roku začínáme rozvíjet vytrvalost (došlo k rozvoji aerobní kapacity a kardiorespiračních funkcí) a u rozvoje silových schopností je nutné přihlížet na vývoj muskuloskeletálního systému, obvykle však začínáme kolem desátého roku (Bartůňková 2013, str. 173).

Rizikem, které může dětský organismus ohrožovat, je poškození pohybového aparátu z přetížení. Poškození se mohou projevit jako Scheurmannova choroba (onemocnění páteře), mikrotraumata, aseptické kostní nekrózy (nekrózy kostí) nebo svalové dysbalance.

*Problémem může být i nedokonalá termoregulace. Dojít může buď k podchlazení, či k přehřátí, což může způsobit rychlejší nástup energetické krize, protože regulační mechanismy zajišťující energetickou homeostázu nejsou v dětském věku ještě zcela funkční* (Bartůňková 2013, str. 174).

## 2.4. Pohybová omezení předškolního dítěte

Z hlediska předškolních dětí je vhodné *spontánní* pohybové aktivity, co nejvíce podporovat a neomezovat. Na druhou stranu není vhodné děti do těchto aktivit tlačit, nebo dokonce nutit.

Pro správný výběr řízených pohybových činností je důležité si uvědomit, že ne všechny cviky mohou být vhodné a některé mohou být pro děti dokonce nebezpečné, vzhledem k jejich dalšímu fyziologickému vývoji.

### ***Rizika pohybu ve vztahu k růstu předškolních dětí:***

- dlouhodobé setrvávání v jedné poloze a v klidu
- jednostranné zatěžování (jen některých svalových skupin, vazů, kloubů)
- nošení těžkých břemen (zátěž nemá být větší než 10 % hmotnosti těla)
- prosté visy a vzpory (visy a vytahování jen za ruce, nutné je podporovat visy a vzpory smíšené – tedy s oporou pro ruce i nohy)
- zvětšování kloubního rozsahu nad fyziologickou mez (rozštěpy, mosty aj.)
- seskoky na tvrdou podložku – bez žíněny (způsobuje poškození páteře)
- nekontrolované záklony hlavy
- nekompenzované záklony v bedrech, mosty (zákazy pohybu trupu do záklonu)
- kotoul vzad (neděláme s ohledem na krční páteř)
- opakovaná chůze ve dřepu, opakované skoky ve dřepu (chůzi ve dřepu neděláme, při skákání ve dřepu vedeme ke střídavé opoře o ruce a nohy)
- rychlé lezení po kolenou po tvrdé podložce (dochází k úderům kolen do podlahy, může způsobit poranění česky)
- návyk sezení v kleku mezi patami (vhodné omezovat, rizika v postavení kolenních kloubů)

Hana Dvořáková. Pohybová omezení ve vztahu k růstu předškolního dítěte v mateřské škole. Zuzana Hoetzelová. [cit. 12. 2. 2017].

Dostupné z: [http://www.hana.dvorakova.cz/zakazane-\\_cviky.html](http://www.hana.dvorakova.cz/zakazane-_cviky.html)

*„Zásadní prevencí prohloubení bederní i krční lordózy je posílení svalů, které pánev a hlavu drží ve správné poloze, tedy pro oblast pánve svalů břišních a hýždových, pro hlavu svalů předpáteřních a ohybačů krku (předklony, přitažení brady ke krku) a zároveň uvolnění svalů hypertonických, tedy např. hlubokých šíjových nebo bederních, které naopak křivky prohlubují“.*

Hana Dvořáková. Pohybová omezení ve vztahu k růstu předškolního dítěte v mateřské škole. Zuzana Hoetzelová. [cit. 12. 2. 2017].

Dostupné z: [http://www.hana.dvorakova.cz/zakazane\\_cviky.html](http://www.hana.dvorakova.cz/zakazane_cviky.html)

### 3. POHYBOVÁ DOVEDNOST

#### 3.1. Definice pohybové dovednosti

Dovednost je „*pohotovost správně a úsporně vykonávat určitou činnost. Dominovat nemusí jen činnost pohybová, existují např. dovednosti komunikační, sociální či pedagogické*“ (Linhart 1982 in Měkota 2007, s. 9).

Nejčastěji se však pojem dovednost vztahuje k činnostem pohybovým, a pak hovoříme o „*dovednosti pohybové*“ (také motorické). Anglický ekvivalent je motor skill (či movement skill), který vyjadřuje určitou zkušenost a zručnost. Pohybovou dovednost můžeme definovat takto: „*Motorickým učením a opakováním získaná pohotovost (způsobilost, připravenost) k pohybové činnosti, k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku*“ (Měkota 2007, s. 9).

Základem pohybové dovednosti je vzájemné propojení a souhra procesů senzorických, kognitivních a motorických. Pokud chceme dosáhnout úspěchu při řešení pohybového zadání, musíme vnímat informace přicházející z okolí (prostředí) i z vlastního těla. na základě zpracování těchto informací nastane situace, kdy musí dojít k náležitě svalové aktivitě, aby proběhl žádoucí pohybový akt, činnost. (Měkota 2007, s. 13).

#### Charakteristické rysy pohybové dovednosti

1. Maximum jistoty při dosahování cíle
2. Minimální výdej energie
3. Dosažení cíle v minimálním čase

(Měkota 2007, s. 13).

### 3.2. Klasifikace pohybových dovedností

Klasifikační systém je celá řada. Je mnoha hledisek, podle nichž se pohybové dovednosti třídí. Vybrala jsem si několik pohledů, které zmíním a vysvětlím.

Pohybové dovednosti:

Z hlediska vztahu k předškolnímu věku:

#### a) nelokomoční

- zaujímání různých poloh těla (sed, dřep, leh)
- pohyby částí těla podle pokynů, v různých podmínkách (pohyby nohou, paží)

#### b) lokomoční

- pohyby různými způsoby v prostoru všemi směry, podle pokynů
- pohyby pomocí různých druhů lokomoce mezi překážkami i přes překážky
- poskoky a skoky různými způsoby, různými směry
- podřízení lokomoce hudbě a rytmu

#### c) manipulační dovednosti

- manipulace s různým náčiním a předměty
- využívání pomůcek k pohybu v různém prostředí
- odhadování pohybu náčiní a přizpůsobovat mu vlastní pohyby

(Dvořáková 2002, s. 18-19)

Z hlediska složitosti pohybové činnosti:

a) **jednoduché** – pohybová koordinace je nenáročná

b) **komplexní** – pohybová koordinace je náročnější, zejména načasování

Z hlediska rozsahu zapojení svalových skupin:

a) **jemné p. d.** – týkají se činnosti ruky (někdy jen prstů), zřídka jiných částí těla

b) **hrubé p. d.** – uplatňují se v pohybových činnostech prostorově rozsáhlých, koordinovány jsou pohyby různých částí těla

Z hlediska strukturálního:

a) **cyklické** – stále se opakující pohybové akty

b) **acyklické** – pohybové akty rozmanité, neopakující se

Z hlediska společenského uplatnění:

a) **pracovní** - pohybová dovednost dominuje u většiny dovedností řemeslných

- pohybové dovednosti byly a jsou vázány na ruční zpracování materiálů, jako jsou: kov, dřevo, kámen, hlína, proutí, vlna, kůže apod.

b) **sportovní** – zařazujeme sem i dovednosti „tělocvičné“, které jsou obsahem školní tělesné výchovy a fyzioterapie

- jsou používány jako tělesná cvičení, tedy pro fyzické zdokonalování

- zvláštnosti vyplývají ze zdůraznění výkonové motivace a vymezení pohybového úkolu pravidly v dané sportovní disciplíně (Měkota 2007, s. 15- 20).

Během prvních 10 – 12 let života se pohybové dovednosti postupně mění- zřetelně se vyvíjejí.

*Základy pohybových dovedností* jsou výchozí bází. Jedná se o velmi široké spektrum obecnějších motorických předpokladů, které umožňují osvojování si pohybových dovedností dále. Patří sem např.: pohybový rozsah, složení a morfologie těla, neurologické funkce, percepce, motivace aj.

*Rané pohybové dovednosti* jsou báze, která navazuje. Jedná se o prvotní pohybové dovednosti, které umožňují manipulaci a lokomoci, které se konstitují u dítěte od 13. měsíců, tedy dříve, než ovládne chůzi. Řadíme sem např.: přetáčení, lezení, sezení, stání aj.

*Základní (fundamentální) pohybové dovednosti* vývojově i hierarchicky navazují. Uskutečňují se už ve vzpřímené poloze těla a vyvíjejí se v dlouhém časovém období mezi prvním až sedmým, eventuálně až desátým rokem života. Patří sem dovednosti chůze, běhu, skoku, házení, kopání a mnohé další.

*Specializované pohybové dovednosti* navazují na základní. Jsou to pohybové dovednosti jedinečné pro jednotlivce či skupiny osob, a proto nesou někdy název ontogenetické. Člověk si je osvojuje jen výběrově. Jako příklady můžeme uvést smečování ve volejbale, kotoul letmo v gymnastice atd. (Měkota 2007, s. 27- 29).

### 3.3. Pohybová obratnost

*Obratnost (širěji koordinační schopnosti) je schopnost učit se rychle nová cvičení, účelně koordinovat vlastní pohyby v měnících se podmínkách, ale také provádět cvičení, která jsme delší dobu nedělali, tj. umět si pohyby zapamatovat a rychle je z paměti vybavit (Fejtek 1990, s. 73).*

*Pod názvem pohybová koordinace se skrývá velmi široká oblast ovládní vlastního těla, jeho částí samostatně, ale i v pohybové souhře. Základem pro tuto schopnost jsou vrozené koordinační – obratnostní – předpoklady, které se uplatňují v učení se a zvládnání pohybových dovedností od těch nejjednodušších (mávání rukou, tleskání, kývání hlavou, sed, stoj, chůze) po středně nebo i velmi složité (tanec, plavání, gymnastická sestava, krasobruslení). Do obratnostních předpokladů patří např. rovnovážná schopnost, rytmičnost, orientace v tělním schématu, orientace v prostoru, schopnost pohybové diferenciaci (Dvořáková 2014, s. 41).*

*„Pokud chceme zvládnout a osvojit si základní pohybové formy, měli bychom začít u rozvoje koordinačních schopností. Koordinace zahrnuje harmonickou spolupráci mezi smyslovými orgány, centrálním nervovým systémem a svaly“ (Kaplan 2015, s. 16).*

Koordinační schopnosti jsou velmi úzce spjaty s úrovní vývoje dítěte a zráním nervového systému, který se dokončuje kolem šestého roku věku dítěte. Proto jsou u dětí v mateřské škole dány předpoklady pro všeobecný rozvoj všech koordinačních schopností. Negativní rozvoj koordinačních schopností, pak negativně ovlivňuje osvojování dalších pohybových činností a stereotypů v pozdějším věku. Je třeba správně volit i obsah a metody, které zcela plynule navazují na již dosažený stupeň koordinace a zároveň odpovídají individuálním předpokladům dítěte (Dvořáková 1989, s. 29).

Předškolní věk je i obdobím, kdy se dítě zvládá učit velmi dobře novým dovednostem. Dítě už ve věku tří let zvládá základní pohybové dovednosti v různých polohách, umí pohybovat různými částmi těla a postupně zvládá od pohybů celými částmi těla, pohyby menších částí (viz. zpočátku pohyby celými pažemi, poté i ruce a prsty). Tříleté dítě umí již chodit a zvládá i krátkou letovou fázi, tedy běh. Při chůzi do schodů nohy již střídá, ze schodů ještě sestupuje s přísunem nohy. Umí přeskakovat jednoduché překážky a to snožmo i z jedné nohy. Hází většinu spodem i horem

(bez pohybu zápěstí). Běh se vyznačuje zatím krátkou letovou fází, širší stopou a paže jsou od těla. Postupně se při dostatečném opakování všechny tyto dovednosti rozvíjejí a zdokonalují a dítě v šesti letech velmi dobře ovládá svou motoriku a své tělo (Dvořáková 2014, s. 42 – 43).

*„Proto již i nejmenším dětem je třeba záměrně v hrách a motivovaných činnostech nabízet co nejširší možnosti k pohybu a širokou škálu pohybových dovedností.“*(Dvořáková 2014, str. 43).

Je vhodné procvičovat polohy a pohyby těla, které dětem správně pojmenováváme, aby děti získaly povědomí o svém těle a učily se ve svém těle a pohybech orientovat. Zejména u menších dětí je vhodné pohyb doprovodit říkanou, či básničkou. Pro dítě je nejen motivací, ale napomáhá zapamatování a učí dítě dodržovat rytmus. Dětem nabízíme činnosti spojené s lokomocí, které jsou pro děti přirozené.

Činnosti, které dětem nabízíme v omezeném prostoru, mohou být: vyhýbání se předmětům, jeden druhému, lezení po lavičkách, po zemi, chůze, či běh po čáře atd.

Činnosti, které dětem nabízíme venku: chůze a běh k cíli, střídání rychlosti běhu, chůze a běh v rozmanitém terénu atd. (Dvořáková 2014, s. 43).

Koordinační pohyby jsou velmi důležité pro pohyby jednotlivých částí těla, ale i pro pohyby celého těla. Pohybová cvičení a hry, kterými chceme pohybovou koordinaci rozvíjet, by měly obsahovat okruhy koordinačních schopností, kterými jsou: reakce na signál, udržování rovnováhy v různých polohách, ovládání těla v prostoru, umění sladit celkově pohyby těla v jeden celek, zachycení rytmu a přizpůsobení se mu a schopnost přizpůsobit změny pohybu v novém prostředí. Kromě koordinačních schopností se pohybovými dovednostmi a hrami rozvíjí současně i schopnosti kondiční (Kaplan 2015, s. 16). Nedostatečný rozvoj koordinačních schopností negativně ovlivňuje osvojování dalších pohybových stereotypů v pozdějším věku. Při volbě metod a obsahu je nutné přihlížet k individuálním předpokladům dítěte (Dvořáková 1989, s. 29).



## **4. VÝZKUMNÁ ČÁST**

### **Výzkumný problém**

Jaké aktivity jsou vhodné podle rodičů pro děti předškolního věku? Jak často a v jak dlouhých intervalech pohybové činnosti zařazují pro své děti?

### **Cíl výzkumu**

Cílem je dotazníkovým šetřením zjistit, kolik času děti předškolního věku tráví pohybovými aktivitami a jakými. na jeho základě poté vytvořit metodickou příručku pro učitelky mateřských škol s návrhy různých činností vedoucích k rozvoji pohybové koordinace.

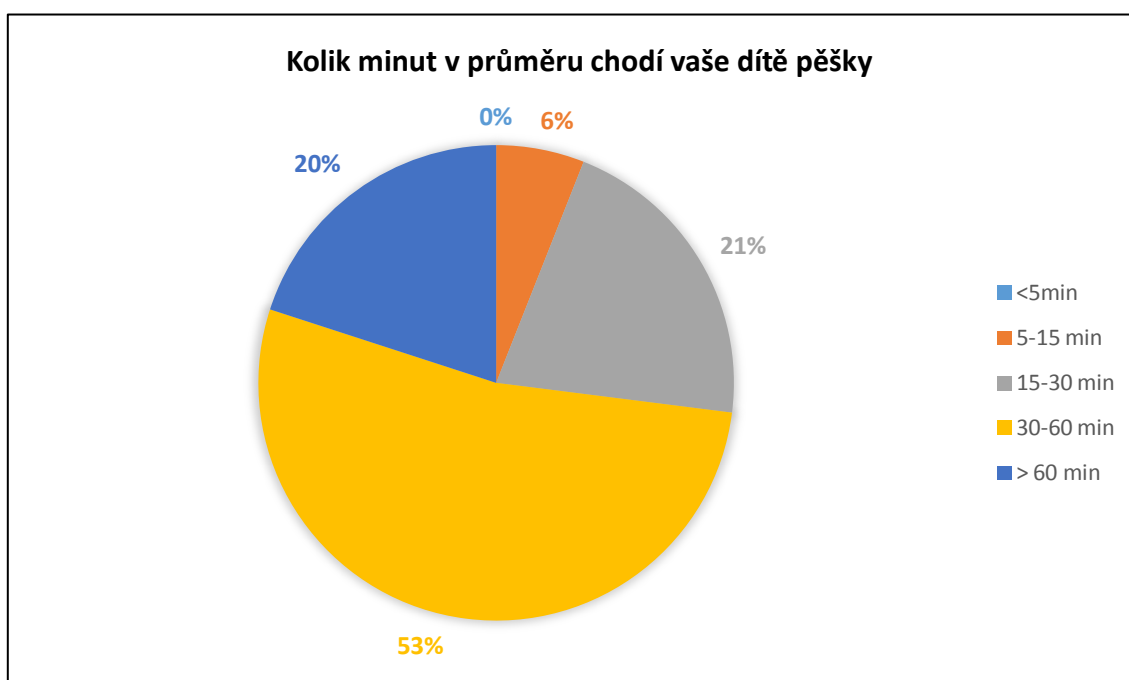
### **Výzkumné otázky**

- Jakým aktivitám se věnují děti předškolního věku?
- Jaké aktivity jsou podle rodičů vhodné pro předškolní děti?
- Jdou rodiče v pohybových aktivitách svým dětem příkladem?
- Jakými aktivitami tráví rodiny nejčastěji volný čas?

### **Metodika**

Pro zjišťování informací budu využívat metodu kvantitativního výzkumu – metodu dotazníku. Dotazovaným souborem budou rodiče dětí mateřské školy v Lišově. Následně se pokusím vytvořit soubor pohybových aktivit pro děti předškolního věku (s využitím různých pomůcek) sloužící k rozvoji pohybové koordinace.

#### 4.1 Výzkumné otázky, vyhodnocení dotazníku



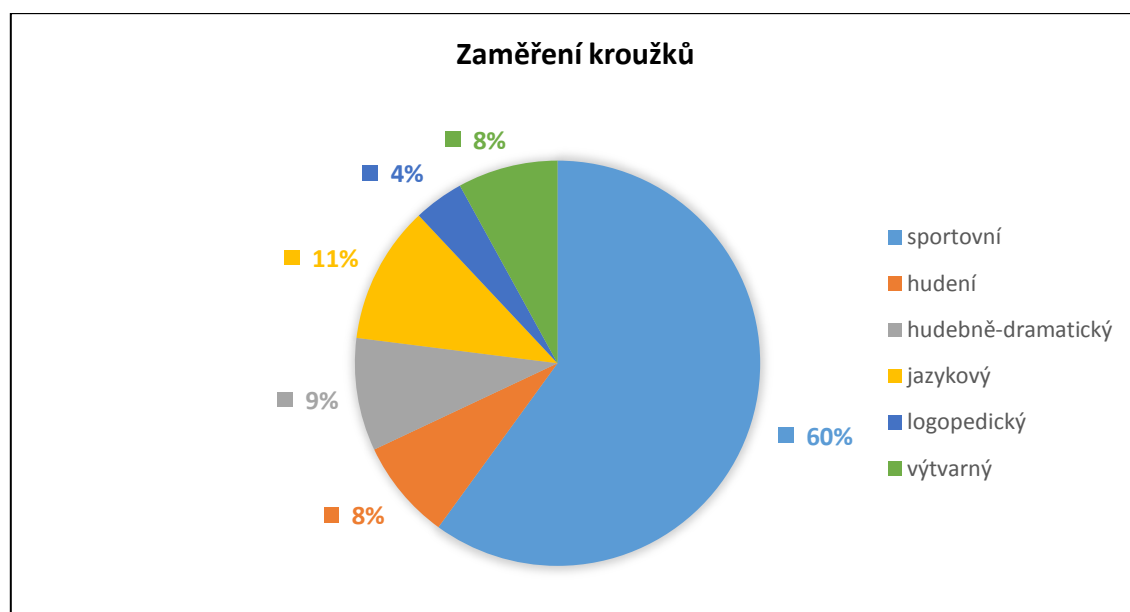
Pouhých 6% rodičů uvedlo, že jejich dítě chodí pěšky denně jen 5-15 minut. 53% uvedlo, že jejich dítě chodí denně pěšky 30-60 minut. 21% uvedlo, že chodí pěšky 15-30 minut, 20% dětí chodí denně pěšky více než 60 minut. Odpověď méně než 5 minut chůze pěšky nevedl nikdo.



89% děvčat navštěvuje pravidelně kroužek. 11% nenavštěvuje pravidelně kroužek žádný.

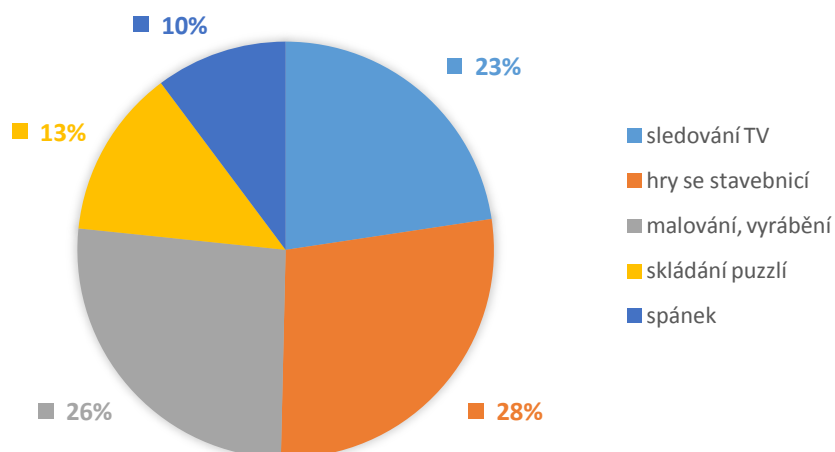


65% chlapců navštěvuje pravidelně kroužek. 35% nenavštěvuje pravidelně kroužek žádný.



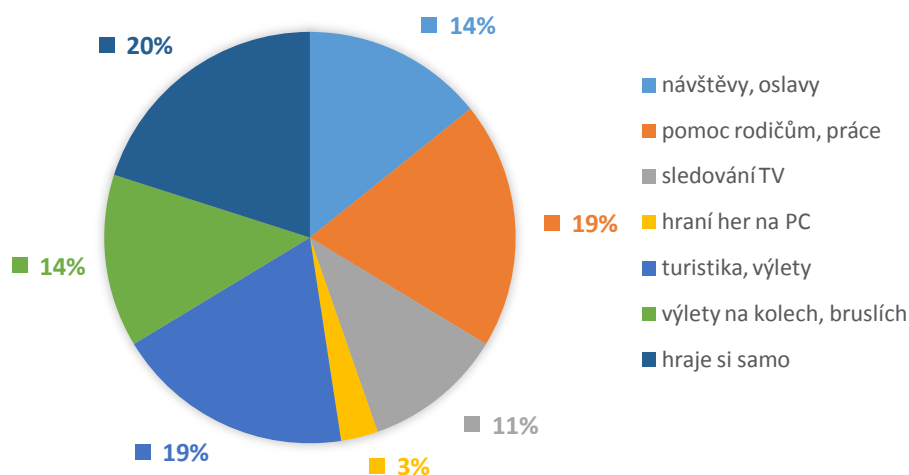
60% ze všech kroužků, které děti navštěvují, jsou sportovního zaměření. Poté navštěvují kroužky jazykové (11% dětí), hudebně-dramatické (9% dětí), výtvarné (8% dětí), hudební (8% dětí) a logopedické (4% dětí).

### Jakou formu odpočinku vaše dítě upřednostňuje?



Nejvíce si děti podle rodičů při odpočinku hrají se stavebnicí (28%). Malování a vyrábění uvedlo 26% rodičů a 23% dětí sleduje podle rodičů ve volném čase televizi. Skládání puzzlí uvedlo 13% rodičů a 10% rodičů napsalo jako formu odpočinku svých dětí spánek.

### Jakými způsoby tráví vaše dítě víkendy?



U této otázky rodiče mohli uvést více odpovědí. Nejvíce 20% rodičů uvedlo, že jejich děti si o víkendu hrají sami. Děti o víkendu pomáhají rodičům, napsalo 19% rodičů a shodně 19% uvedlo, že víkendy tráví turistikou a výlety. Výlety na kolech a bruslích napsalo 14% rodičů a stejně 14% napsalo, že o víkendy tráví návštěvami a oslavami. Sledováním televize uvedlo 11% a hraním her na počítači uvedla 3% rodičů.

## 4.2 Diskuze

Při tvorbě dotazníků jsem se snažila zejména o to, aby otázky byly jasně pokládány, aby byly promyšlené a já se mohla o odpovědi dále opírat a pracovat s nimi. Důležitou pro mě byla i časová náročnost (nechtěla jsem dělat dotazníky, jejichž vyplnění zabere rodičům třeba hodinu). Rozhodla jsem se pro dotazníky anonymní, aby se rodiče nebáli přiznat pravdu a odpovědi byly upřímné.

Vznikl dotazník (viz. přílohy) tvořený z 10 otázek, z nichž 8 otázek bylo uzavřených a 2 otázky polootevřené. Polootevřené otázky se týkaly konkrétních kroužků, které děti navštěvují a pohybových aktivit konkrétních, kterým se věnují rodiče dětí. U těchto odpovědí se rodiče mohli rozepsat o všech pohybových aktivitách, kterým se věnují oni i děti.

Poté, co se mi dotazníky vrátily zpět (vzorek 80 dotazníků) jsem vybrala 5 otázek, na které jsem se zaměřila a odpovědi jsem zanesla do přiložených grafů.

Výsledky dotazníků mě potěšily. Obávala jsem se toho, že rodiče nebudou vyplňovat pravdivě odpovědi, aby nebylo jasné, že se ani jejich děti, ani oni pohybovým činnostem nevěnují. Rodiče se toho však nebáli a myslím, že vyplňovali podle pravdy. Z jejich odpovědí vyšlo, že 45% matek nesportuje pravidelně vůbec a 44% otců. 24% dětí nenavštěvuje pravidelně žádný kroužek a často byla tato odpověď u rodičů tříletých dětí. V zaměření kroužků dominovaly sportovní kroužky, které napsalo 60% rodičů. Očekávala jsem, že sportovní kroužky děti navštěvují hojně a 60% výsledek to jen potvrzuje. Doufejme, že si rodiče do budoucna najdou více času na pohybové aktivity se svými dětmi a budou jim příkladem v těchto aktivitách. Právě příklad a vzor rodičů je pro děti důležitý a hraje důležitou roli v jejich motivaci.

### Výzkumné otázky

- Jakým aktivitám se věnují děti předškolního věku?

K této otázce mi z dotazníku poskytly odpověď otázky číslo: 6, 7, 8. v otázce číslo 6 rodiče uváděli sportovní odvětví, kterým se jejich dítě již věnovalo. V nabídce byly sporty: atletika-běh, lyžování, plavání a jízda na kole. Odpovědi byly různé. Nejvíce dětí zkoušelo již jízdu na kole, přesně 80%. Otázka číslo 7 byla zaměřena, na kroužky, které děti pravidelně navštěvují. Z odpovědí vyšlo, že 89% dívek a 65% chlapců předškolního věku navštěvují nějaký kroužek. Převažují zejména aktivity pohybové

(nejčastěji navštěvují tanečky, fotbalové přípravy, sportovní kroužky). Dále děti navštěvují i kroužky jazykového, hudebního a výtvarného a logopedického zaměření. V otázce číslo 8 rodiče uváděli aktivity, kterými jejich děti tráví nejčastěji víkendy. Nejčastější odpovědí, kterou zakroužkovalo 20% rodičů, bylo, že si dítě hraje samo.

- Jaké aktivity jsou podle rodičů vhodné pro předškolní děti?

Na tuhle otázku odpověděla z dotazníku také otázka číslo 7. Která se v druhé své části ptala, jaké je zaměření kroužku, které jejich dítě eventuálně navštěvuje. Nejčastěji děti navštěvují kroužky sportovního, jazykového a hudebního zaměření. Podle odpovědí si rodiče uvědomují, že děti potřebují pohybovou aktivitu a snaží se o to, aby děti pravidelně nějaký pohyb měly.

- Jdou rodiče v pohybových aktivitách svým dětem příkladem?

Odpověď na tuhle otázku mi poskytla otázka číslo 10, která byla zaměřena na pohybové aktivity rodičů. Podle odpovědí v dotaznících 44% otců a 45% matek (vyplňujících dotazníky) pravidelně nesportuje. Sportující tatínkové nejčastěji hrají fotbal, tenis, lyžují, či hrají tenis. Maminky nejraději jezdí na kolech, kolečkových bruslích, nebo chodí na různá skupinová cvičení (jóga, aerobic, břišní tance, aqua aerobic). Řada rodičů, i když sami nesportují, se snaží alespoň své dítě k pravidelné pohybové aktivitě vést.

- Jakými aktivitami tráví rodiny nejčastěji volný čas?

K odpovědi na tuhle otázku mi odpověď poskytla otázky číslo 8 a 9. Otázka číslo 8 byla zaměřená na způsoby, jakými rodiny tráví víkendy. Rodiny společně o víkendech pořádají výlety, pracují doma a do práce zapojují i své děti, jezdí na návštěvy k příbuzným, nebo jezdí na kolech, bruslích atd. Bohužel nejčastěji uváděná odpověď byla, že si děti o víkendech hrají sami. Otázka číslo 9 byla zaměřena na formu odpočinku, kterou dítě upřednostňuje. Nejčastěji rodiče dávali, že si jejich dítě hraje nejraději se stavebnicí, či si maluje, nebo něco vyrábí.

## 5. PRAKTICKÉ ČINNOSTI

Pokusila jsem se vytvořit vlastní metodickou příručku, která obsahuje návrhy různých činností vedoucích k rozvoji pohybové koordinace předškolních dětí.

Navrhla jsem 4 tematické celky, které jsem rozdělila podle pomůcek využívaných ke hram. Rozčlenila jsem hry na s míči, padákem, koberečky a hry bez pomůcek. Počet dětí neuvádím, ale jako minimální bych viděla počet alespoň 12 a maximálně 30 dětí, aby aktivity nebyly nebezpečné. Záleží, ale i na prostředí a podmínkách, které jsou k dispozici.

Každý celek obsahuje hry na zahřátí a zaběhání a zároveň na vydýchání a uvolnění. U každé činnosti uvádím motivaci. Ta je u předškolních dětí velmi důležitá. Upozorňuji také na věci, které během praktického využití her vyplynuly jako možná úskalí. Na samotný závěr u každé hry uvádím konkretizované výstupy, ke kterým by se mělo dítě postupně přiblížit a dospět v průběhu činností.

## 5.1. Hry s využitím míčů

**Popis her:** Hry jsou zaměřeny na rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsahu pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), ovládnutí pohybového aparátu a tělesných funkcí. Všechny hry jsou s využitím míčků. Volba typu míčků je na učitelce, v závislosti na podmínkách a věku dětí. S míčem procvičujeme nejen svaly chodidel a rukou, ale i celkově svaly nohou, paží, šíje a trupu. v neposlední řadě rozvíjíme pohybovou koordinaci, představivost a kreativitu dětí, pokud využijeme míček jako rekvizitu s určitým obsahem (Kulhánková 2007, s. 50).

**Pomůcky:** malé míčky (papírové, hadrové, z umělé hmoty, tenisové, volejbalové) ideální jich mít tak o 15 a víc, než je dětí, obruče, větší míč, lano,

**Vzdělávací cíle:** rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti jemné i hrubé motoriky, rozvoj fyzické zdatnosti, osvojení si poznatků o těle, o pohybových činnostech a jejich kvalitě, rozvoj a kultivace mravního citění a prožívání, rozvoj prosociálního chování

**Hry: *Kouzelníci a sluníčka, Na Koblížka, Princeznička na bále, Posílám Ti zvířátko, Na zlaté jezírko***

### **Očekávané výstupy:**

- koordinovat lokomoci
- ovládnout koordinaci ruky a oka
- napodobovat jednoduchý pochyb
- spolupracovat ve skupině

### **● Kouzelníci a sluníčka**

= honička s míčky

2 – 3 děti dostávají do ruky malý míček a stávají se honiči - kouzelníky. Každý kouzelník se pozná tím, že má v ruce kouzelnou kouli – míček. Ostatní děti představují sluníčka a běhají ve vymezeném prostoru. Úkolem sluníček je utíkat, aby je kouzelníci nechytili. Jakmile se kouzelník dotkne nějakého sluníčka, oba zastaví, předají si míček a role si vyměňují. Chycené sluníčko se stává kouzelníkem a kouzelník se stává sluníčkem.



**Obměna:** Děti, které mají míček v ruce, jsou kouzelníci na celou hru. Koho se kouzelník míčkem dotkne, ten udělá dřep a čeká, až k němu někdo z dětí přiběhne a zachrání ho tím, že ho 3krát hezky pohladí.

**Motivace:**

Představte si děti, že tyhle míčky jsou začarované. Mají je v ruce kouzelníci a všichni ostatní jsou sluníčka. Když se kouzelníci míčkem dotknou nějakého sluníčka, zmrzne a musí si na chvíli sednout do dřepu. Nemusíte se ale bát. Zachrání ho ostatní sluníčka, když k němu přiběhnou a 3 krát ho hezky pohladí po tváři.

**Pozor na:** Hra by měla být zábavou. Děti by se neměly bát toho, že je honič chytí, protože je ostatní kamarádi zachrání. Do role honičů děti nenutíme, necháme je vybrat si. U zachraňování je vhodné zdůraznit, že to musí být hezké pohlázení.

**Konkretizované výstupy:**

- dítě zvládá prostorovou orientaci při hře
- dítě chápe a dodržuje pravidla hry
- dítě se chová prosociálně, všímá si a zachraňuje kamarády

● **Na koblížka**

Děti utvoří jeden velký kruh. Paní učitelka vezme malý míček – Koblížka. Po odříkání monologu Koblížka: „*Já Koblížek, Koblížek ..... a tobě zajíčku, taky uteču*“ si děti začnou míček - Koblížka podávat určeným – stejným směrem a mají za úkol, aby si Koblížka opatrně předávaly, tak aby jim neupadnul. Postupně do hry přidáváme další větší míče, které představují: zajíčka, vlka, medvěda a lišku. Všechny míče si děti předávají ve stejném směru a cílem hry je, aby Koblížek utekl. Důležité je míče neházet a všechny míče co nejrychleji a zároveň opatrně předávat.

**Motivace:**

*„Já koblížek, koblížek,*

*po sýpce metený,*

*po truhlách škrabaný,*

*smetanou mísený,*

*na másle smažený,*

*na okénku chlazený.*

*Já dědečkovi utekl,*

*Já babičce utekl:*

*A tobě zajíčku, také uteču“.*

Děti víte, jak to bylo v pohádce o Koblížkovi??? Komu Koblížek utekl??? Babičce a dědečkovi. A jaká zvířátka dál potkal a utekl jim??? ..... Děti jmenují: zajíčkovi, vlkovi, medvědovi, lišce. Tak a my si teď společně na toho Koblížka zahrajeme a uvidíme, jestli i ten náš Koblížek uteče, anebo ho dneska zvířátka dohoní.

Pokud zvířátka Koblížka dohoní, společně vymyslíme, co by mohlo dít dál? → prostor pro fantazii dětí.

**Pozor na:** Emoce, které se do hry postupně přidávají. Děti bývají dost zabrané do hry a někdy se překřikují: „Honem, honem“, což některým dětem nemusí být příjemné. Je vhodné si hned na začátku říct: „Zkusíme to potichu, ať se nám zvířátka nevyplaší“. Dodržování pravidla- s míči se nehází a schválně nezdržuje.

**Konkretizované výstupy:**

- dítě zvládá uchopování a předávání míčů
- dítě sleduje míče ve hře
- dítě chápe pravidla hry
- dítě se aktivně zapojuje do hry a hru prožívá

**● Princeznička na bále**

Děti se po básničce libovolně položí po třídě, lehnou si, odpočívají a relaxují. Učitelka mezitím rozsype po třídě všechny míčky, co má. Jakmile učitelka řekne: „*Princeznička na bále poztrácěla korále*“ děti vstanou, sbírají korálky a nosí na určené místo. Vždycky mohou přinést, ale jen 1 korálek. Když mají hotovo, tak král = učitelka, děti pochválí a hra končí.

**Obměna:** Postupně učitelka může přidat různé druhy míčků (malé barevné, větší míče volejbalové, větší fotbalové, ping - pongové, tenisové atd.). Připraví dětem krabice na každý druh korálků a děti je rozřazují. Dětem můžeme i říct, že nejprve sbíráme jen korálky určité barvy (modré, žluté, červené atd.), nebo nejdříve sbíráme míčky od nejmenších po největší atd.

**Motivace:**

*Děti víte, co se stalo princezničce na bále???? Pojd'te si to se mnou připomenout*

*„Princeznička na bále,*

*Poztrácela korále.*

*Její táta, mocný král,*

*Honzíka si zavolal.*

*Honzíku, máš na mále,*

*Přines nám ty korále!*

*Honzík běžel za hory*

*Nakopal tam brambory.*

*Vysypal je před krále,*

*Tu máte ty korále!*

*Větší už tam neměli,*

*Ty už snědli v neděli“.*

Autor: František Hrubín

**Pozor na:** Dodržování pravidla, že míčky nosíme po jednom míčku na jejich místo. Zdůrazníme, že důležité je míčky správně rozdělit podle barev, velikosti atd.

**Konkretizované výstupy:**

- dítě zvládá reakci na signál
- dítě zvládá pravidla hry
- dítě umí roztřídit míčky podle barvy
- dítě umí roztřídit míčky podle velikosti
- dítě zvládá prostorovou orientaci při hře
- dítě zvládá uchopování míčků a jejich donesení na správné místo
- dítě umí básničku: Princeznička na bále

### ● **Posílám Ti zvířátko**

Učitelka stojí uprostřed a děti kolem ní vytvoří kruh, zhruba 2 m od učitelky na každou stranu. Učitelka má v ruce míč a každému dítěti ho hodí. Dítě se ho pokusí chytit a hodit ho stejným způsobem zpátky učitelce a přitom odpovědět. Učitelka řekne, že nejdřív si budeme posílat zvířátka. Takže děti při hodu míčem budou říkat: Posílám Ti: pejska, kočičku, žirafu, slona atd. v dalším kole budeme měnit, co posíláme: zvířátko, hračku, město, jméno, den, rostlinu atd. Měníme i způsoby hodu míčem. Hod s odrazem o zem, kutálením, hod obouruč vrchem atd.

#### **Motivace:**

Děti, teď si zahrajeme hru, při které tenhle náš míč naučíme některé věci, které známe. Takový malý míč neumí mluvit, a tak se učí jen tím, že poslouchá, co si lidé říkají. Naučíme ho proto zvířátka, která známe.

**Pozor na:** Může se stát, že některé dítě nic nenapadne, proto nevádí, když zopakuje něco, co již zaznělo, nebo míč vrátí učitelce, aniž bych něco řekl. Důležitějším pro nás je, aby míč chytit a napodobil hod po učitelce.

#### **Konkretizované výstupy:**

- dítě dokáže vytvořit kruh
- dítě chápe pravidla hry
- dítě zvládá chytit míč
- dítě zvládá hodit míč
- dítě je soustředěné a naslouchá ostatním
- dítě vědomě napodobuje jednoduchý pohyb podle vzoru
- dítě zvládá chytat a házet míč
- dítě odpoví na otázku

### ● **Na zlaté jezírko**

Uprostřed hrací plochy vytvoříme zlaté jezírko, ve kterém bude Vodník (učitelka, nebo dítě). Zbylé děti dostanou míčky- dušičky. Děti se snaží pokaždé přeběhnout na druhý břeh. Koho se vodník dotkne, ten musí vodníkovi odevzdat svoji dušičku a jde si sednout do vodníkovi komůrky( žíněnka stranou). Vodník dá míček- dušičku do jednoho ze tří košů, které jsou umístěny uprostřed jezírka. Pokud se povede

ostatním dětem z koše dušičku vzít, dají ji dítěti, které je u vodníka v komůrce a může hrát dál. Nejprve můžeme hru hrát bez dušiček, později přidáme dušičky.

***Motivace:***

Děti jestli pak víte, co dělá takový vodník??? Sbírá dušičky? Přesně tak. My se ho, ale bát nemusíme, zahrajeme si na vodníka. Náš vodník také bude sbírat dušičky, ale bude to jen hra.

***Pozor na:*** Dodržování pravidel a dodržování bezpečnosti. Při velkém počtu dětí a malém prostoru pro hru můžeme hrát na 2krát.

***Konkretizované výstupy:***

- dítě chápe pravidla hry a dodržuje je
- dítě zachraňuje své kamarády – rozvoj prosociálního chování

## 5.2. HRY S VYUŽITÍM PADÁKU

**Popis her:** Hry s padákem jsou vhodné pro rozvíjení hbitosti a obratnosti při pohybu kolem padáku, na procvičování smyslu pro souhru jednotlivých částí těla i jiných předmětů i na rozvoj orientace v prostoru. U menších dětí využíváme her s padákem vedoucích k rozlišování barev i k prostorové představě. Padák je pro děti netradiční a cvičení s ním přispívá k rozvoji kreativity, ale rozvíjí i sociální dovednosti a vztahy. Padáky pro cvičení s dětmi jsou různě velké a jsou vyráběny z tenké, vzdušné, pružné látky. Průměry padáků se pohybují od 1,8 m do 6 m. Skládají se z jednotlivých dílů, které jsou barevně rozlišené. Padák, který mám ve školce a s kterým provádím cvičení, má průměr 6 m a tvoří ho 16 barevných dílů (čtyři červené díly, čtyři modré díly, čtyři žluté díly a čtyři díly zelené). Na spojích jednotlivých dílů jsou dvě poutka na držení. Každé dítě stojí u jedné barvy a drží se buď poutka, nebo oběma rukama své barvy. Důležité je padák při cvičení držet oběma rukama napnutý, ale netahat za něj. Pokud máme při cvičení víc dětí, než je barevných polí na padáků, dávám na jeden díl dvě děti.

**Pomůcky:** padák, malé míčky

**Vzdělávací cíle:** rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti jemné i hrubé motoriky, rozvoj fyzické zdatnosti, osvojení si poznatků o těle, o pohybových činnostech a jejich kvalitě, rozvoj představivosti a fantazie, rozvoj elementárních poznatků – rozlišování barev, rozvoj a užívání všech smyslů

**Hry:** *Rybičky, Pan čáp ztratil čepičku, Na potápěče, Foukej, foukej větríčku, Míčová bouřka*

**Očekávané výstupy:**

- koordinovat lokomoci
- ovládnout koordinaci ruky a oka
- napodobovat jednoduchý pohyb
- spolupracovat ve skupině

## • Rybičky

Uprostřed herny rozložíme padák, na který si děti stoupnou. Každé dítě představuje rybičku a každá rybička má svojí barvu (máme modré, červené, žluté i zelené rybky, které stojí na protějších stranách). Učitelka zvedá střídavě nad hlavu barevné papírky a ty dávají dětem znamení, jaké rybičky mohou plavat na protější stranu. Děti – rybičky se snaží opatrně přejít, přes střed padáku na protější stranu a nestoupnout přitom na jinou barvu. Musejí být opatrné, protože proti nim plavou stejné rybky, s nimiž si mění místa.

**Obměna:** Jakmile začne učitelka hrát na bubínek, je to znamení pro rybičky, že mají plavat na druhý břeh. Děti se snaží opatrně přejít na protější stranu padáku, kde je stejná barva, ale dávají přitom pozor, aby nestoupily na jinou barvu.

### **Motivace**

Děti představte si, že tenhle padák je krásný, čistý rybník uprostřed lesa. Z vás všech se právě staly rybičky. Každá rybka má svoji barvu a já budu řídit to, jak budou rybky plavat. Rybičky musí koukat pozorně na mě, protože budu nad hlavu zvedat barevné papíry, a když zvednu papír s vaší barvičkou, poplavete na druhou stranu. Opatrně ale, protože proti vám poplavou další rybky, takže pozor, ať se v rybníce nesrazíte.

**Pozor na:** Bezpečnost! po padáku je vhodné, aby se děti pohybovaly na boso. v ponožkách a bačkorách by jim to klouzalo. Je nutné dbát na opatrnost při pohybu po padáku, zejména při věkově smíšené skupině dětí.

### **Konkretizované výstupy:**

- dítě zvládá pravidla hry
- dítě reaguje na smluvený signál
- dítě rozlišuje barvy: červenou, modrou, žlutou a zelenou
- dítě se chová ohleduplně k ostatním dětem
- dítě dokáže udržet rovnováhu

### ● **Pan čáp ztratil čepičku**

Děti se rozmístí kolem padáku a každé má přidělenou barvu, u které stojí. Každý drží padák levou rukou, stojí k němu bokem, postupují po kruhu a společně říkají: Pan čáp ztratil čepičku. Na závěr učitelka řekne barvičku.... Všichni zastaví, drží padák ve vzduchu a děti, které stojí u zmíněné barvy, pod padákem proběhnou na protější stranu – stejné barvy (vymění si místa).

**Obměna:** Děti si nejdříve vyměňují místa během, poté mohou pod padákem skákat jako žáby, plazit se, skákat po jedné noze atd. Můžeme měnit i výšku padáku, postupně snižovat až skoro úplně k zemi.

#### **Motivace:**

Děti naučíme se říkanku:

*Pan čáp ztratil čepičku,*

*jakou měla barvičku???*

*Měla barvu barvičku*

*.....červenou.....zelenou....žlutou....modrou*

**Pozor na:** na opatrnost při pohybu pod padákem zejména při věkově smíšené skupině dětí. Pokud hrají zároveň 3 leté i 6 leté děti, snažím se, aby děti stejného věku, měly stejné barvy (3leté děti budou třeba na zelených dílech padáku, tudíž se budou měnit spolu a vyhýbat se jen sobě).

#### **Konkretizované výstupy:**

- dítě zvládá pravidla hry
- dítě reaguje na smluvený signál
- dítě umí říkanku: Pan čáp ztratil čepičku
- dítě dokáže ovládat padák spolu s ostatními dětmi
- dítě rozlišuje barvy: červenou, modrou, žlutou a zelenou
- dítě se chová ohleduplně k ostatním dětem



### ● Na potápěče

Děti stojí kolem padáku. Každé dítě drží padák oběma rukama. Společně padák zvedáme nad hlavu a dolů až na zem. Když je padák na zemi – zastavíme a učitelka řekne: „*Pod padák jdou ty děti, které... .... Jsou holčičky*“. Při zvednutí padáku holčičky běží pod něj, lehnu si na záda, jsou tam, do té doby než paní učitelka neřekne: „*Šup, ven*“. Ostatní pak několikrát zvedají a pokládají padák na zem, tím vzniká vítr uvnitř pod padákem. Pak vyběhnou, chytí se padáku a čekají, kdo dál si lehne pod padák.

Pod padák chodí děti podle: pohlaví, podle věku, podle oblečení, podle vlasů, očí, podle počátečního písmena jejich jména atd.

#### **Motivace:**

Děti, co kdybychom si teď všichni zahráli na potápěče. Co dělá takový potápěč? Plave si v moři, pozoruje svět pod vodou. A na takového potápěče si teď zahrajeme. Padák nejdříve rozhoupeme a pak řeknu, kdo poplave do moře – pod padák jako potápěč. Tam si lehnete a budete ležet na zádech, budete koukat, co se děje kolem vás.

**Pozor na:** Aby děti pod padákem neležely příliš dlouho. Ostatní děti by hra brzy přestala bavit. Stejně tak je důležité myslet na to, aby se děti hodně měnily pod padákem.

#### **Konkretizované výstupy**

- dítě zvládá pravidla hry
- dítě pozoruje ostatní děti
- dítě rozvíjí své elementární poznatky

### ● Foukej, foukej větříčku

Děti stojí kolem padáku a každé dítě má přidělenou barvu. Děti společně s učitelkou jemně nadlehčují padák a společně říkají říkanku: Foukej, foukej větříčku, kterou učitelka vždy dokončí (např. shod' mi zelenou hruštičku, modrou hruštičku atd.). Děti, které stojí u dané barvy, se rozběhnou po kruhu, co nejrychleji ho oběhnou, zastaví se na svém místě a znovu se chytí padáku.

**Motivace:**

Děti, pojdte mi pomoci rozfoukat vítr. Napadá vás, jak by to šlo? Napadá vás nějaká básnička??? Tak si jí řekneme společně.

*Foukej, foukej větříčku,  
shod' mi jednu hruštičku.  
Shod' mi jednu nebo dvě,  
budou sladké obě dvě.*

Tak takhle by to šlo. A teď si zahrajeme hru.

**Pozor na:** Aby se děti při obíhání padáku nestrkaly, pokud se doběhnou. To se může stát u věkově smíšené třídy. Proto je vhodné dávat nejmladší děti na stejnou barvu (třeba na žlutou a díky tomu, budou obíhat kruh najednou).

**Konkretizované výstupy:**

- dítě zná říkanku: Foukej, foukej větříčku
- dítě pozná barvy
- dítě chápe pravidla hry
- dítě reaguje na signál
- dítě zvládá orientaci v prostoru

**• Míčová bouřka**

Děti se rozestaví kolem padáku a drží se ho oběma rukama. Do padáku položíme míče (množství libovolné – nejdříve méně, postupně přidáváme). Míče se pak budeme snažit všichni společně pomocí padáku a pohybů s ním vyházet. Učitelka vybere 2 – 4 děti, které stojí kolem padáku a snaží se vrátit do padáku všechny míčky, které při bouřce vypadají.

**Motivace:**

Děti víte, co se k nám blíží??? Bouřka.... Bojíte se bouřky?? Co se děje při bouřce, kdo to ví? Tak, ale k nám se blíží bouřka míčková. Taková míčková bouřka se snaží vyházet všechny míčky z padáku a my budeme potřebovat šikovné děti, které nám ty vysypané míčky sesbírají zpátky.

**Pozor na:** Děti, aby se při manipulaci s padákem příliš nerozdivočily. Škubavými pohyby, by se mohl padák natrhnout.

***Konkretizované výstupy:***

- dítě zvládá spolupracovat s ostatními dětmi
- dítě chytá, sbírá a hodí míček
- dítě chápe pravidla hry
- dítě zvládá manipulaci s padákem

### 5.3. HRY S VYUŽITÍM BAREVNÝCH KOBEREČKŮ

**Popis her:** Hry jsou zaměřeny na rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsahu pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), ovládnutí pohybového aparátu a tělesných funkcí. Pomůckou u těchto her budou barevné koberečky, či barevné pěnové puzzle. Jejichž rozměry jsou cca. 40x40 cm. Hry s koberečky se dají využívat nejen k rozlišování barev, ale i k rozvoji kreativity a tvořivosti. Děti rády koberečky využívají ke svým spontánním činnostem, ale rády s nimi i cvičí.

**Pomůcky:** barevné koberečky nebo pěnové puzzle, lano, hudba, hudební nástroje

**Vzdělávací cíle:** rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti jemné i hrubé motoriky, rozvoj fyzické zdatnosti, osvojení si poznatků o těle, o pohybových činnostech a jejich kvalitě, rozvoj a kultivace mravního citění a prožívání, rozvoj prosociálního chování, rozvoj a užívání všech smyslů

**Hry:** *Na barevná autíčka, Ostrov v moři, Horký brambor, Na veverka, Na zvuky*

#### **Očekávané výstupy:**

- dokázat sladit pohyb s rytmem a hudbou
- ovládnout koordinaci ruky a oka
- napodobovat jednoduchý pohyb
- spolupracovat ve skupině
- vědomě napodobovat jednoduchý pohyb podle vzoru
- vnímat a rozlišovat pomocí všech smyslů

#### ● **Na barevná autíčka**

Učitelka dětem rozdá barevné koberečky. Barva koberečku představuje barvu autíčka. Děti drží kobereček v rukách jako volant. Učitelka vyznačí pomocí lana 4 garáže a do každé garáže se zaparkují auta jedné barvy. Uprostřed stojí učitelka a zvedá nad hlavu jednotlivé koberečky, což je signál pro autíčka, aby vyjela ven.

**Obměna:** Zpočátku zvedá nad hlavu a vyjíždí jen autíčka jedné barvy, postupně přidává a mohou jezdit najednou. Děti musí sledovat učitelku, pokud jejich kobereček uklidí, musí hned jet zaparkovat do garáže.

**Motivace:**

Děti, co kdybych vám každému dala autíčko???. A vy jste ho mohly řídit? Chcete? Tak já vám teď každému jedno takové autíčko půjčím. Já budu paní policistka, která bude stát uprostřed, protože tu nemáme semafor a budu řídit dopravu. Auta dostanou garáž podle barvy, a když já zvednu nad hlavu barvu vašeho autíčka, tak vyjedete ven na projížďku. Budete jezdit opatrně, nesmíte nabourat a až barvu vašeho autíčka uklidím, musíte se rychle zaparkovat zpátky do své garáže.

**Pozor na:** Dáváme pozor, aby do sebe děti záměrně nebouraly.

**Konkretizované výstupy:**

- dítě zvládá spolupracovat s ostatními dětmi
- dítě dokáže soustředěně pozorovat učitelku
- dítě chápe pravidla hry
- dítě pozná barvy
- dítě reaguje na smluvený signál

**• Ostrov v moři**

Učitelka utvoří společně s dětmi uprostřed třídy velký ostrov, ten vznikne spojením několika pěnových puzzlí, nebo seskládáním koberečků vedle sebe. Poté si jdou děti zaplavat do moře, když hraje hudba. Vypnutí hudby, je signál pro děti, že musí rychle všichni na ostrov. Děti spolupracují a vymýšlejí, jak se dostat na ostrov všichni. Poté se znovu rozezní hudba, učitelka odebere kobereček a celá situace se opakuje. Hra není na vypadávání, v okamžiku, kdy učitelka vidí, že ostrov je příliš malý a děti se na něj už nemohou vejít, je vhodné hru zastavit.

**Motivace:**

Děti představte si, že všechny děti z naší třídy se ocitly na pustém ostrově. Je to nádherný ostrov a všude kolem něj je krásně čisté moře. Všichni si rádi půjdeme zaplavat do moře, k tomu nám bude hrát hudba. Hudba bude znamenat bezpečí. Když však hudba přestane hrát, musíme se co nejrychleji dostat do bezpečí- na ostrov. Je nás tu, ale hodně a ostrov se bude postupně zmenšovat, proto si budeme muset vzájemně pomáhat a vymýšlet postupně způsoby, jak se všichni na ostrov vejít.

**Pozor na:** Děti, aby nedocházelo během her k hádkám. Je důležitá vhodná motivace!

**Konkretizované výstupy:**

- dítě zvládá spolupracovat s ostatními dětmi
- dítě udrží rovnováhu v různých pozicích
- dítě chápe pravidla hry
- dítě se chová prosociálně
- dítě reaguje na smluvený signál
- dítě rozvíjí fantazii, tvořivost a kreativně vymýšlí různé způsoby

**● Horký brambor**

Děti utvoří společně s učitelkou kruh. Učitelka postupně pošle dokola 2-4 koberečky (podle počtu dětí). Děti si je postupně předávají. Jakmile zazní zvuk trianglu, musí ti, kteří drží kobereček, oběhnout kolo a vrátit se zpět na své místo. Kdo kobereček- horký brambor drží, obíhá s ním jedno kolo a vrací se na své původní místo, na které si stoupnou. Hra poté pokračuje dál a vše se opakuje.

**Obměna:** Je vhodné nejprve posílat jen jeden horký brambor. Když děti pochopí princip a dokážou reagovat na smluvený signál, přidáváme další brambory.

**Motivace:**

Děti, zahrajeme si teď hru na Horký brambor. Tenhle kobereček, bude takový náš horký brambor, který si budeme rychle předávat. Když se ozve cinknutí, zastavíme a podíváme se, kdo má horký brambor zrovna u sebe. Ten, kdo ho bude držet, oběhne s bramborem jedno kolečko, vrátí se zpátky a budeme si horký brambor posílat dál.

**Pozor na:** Situaci, aby v okamžiku, kdy zazní triangel, nedržely horký brambor dvě děti současně. Pokud se tak stane, mohou brambor položit a obíhat kruh spolu za ruce, nebo může s bramborem oběhnout kruh jeden, předat si ho a pak běžet druhý.

**Konkretizované výstupy:**

- dítě zvládá vytvořit kruh
- dítě dokáže uchopovat a posílat kobereček
- dítě chápe pravidla hry
- dítě oběhne kruh, pokud zrovna drží kobereček
- dítě reaguje na smluvený signál cinknutí

### ● Na veverky

Učitelka děti rozdělí do 4 barevných domečků (červený, modrý, žlutý a zelený), ze kterých vytvoří velký čtverec a v každém je stejný počet dětí- veverek. Poté rozmístí v celém herním území oříšky (míčky, oříšky, kostky, knoflíky atd.) na slova: „Veverky čiperky, sbírejte oříšky“ se veverky vydávají z domečků, sbírají oříšky a nosí je po jednom do domečků. Když jsou všechny oříšky posbírané, mohou si veverky lehnout a učitelka oříšky znovu rozmístí.

**Obměna:** Každé dítě má svůj domeček – kobereček. Na slova: Veverky čiperky, sbírejte oříšky“ si všechny veverky musí vyměnit svá místa.

#### **Motivace:**

Děti, představte si, že jste veverky. Čím se takové veverky živí?? Oříšky...výborně. Teď uděláme veverkám domeček, do kterého budou veverky nosit oříšky, které najdou, aby si udělaly zásoby na zimu.

**Pozor na:** Dodržování pravidla, že každá veverky může mít v ruce jen jeden oříšek. Pozor dáváme i na bezpečnost, při sbírání oříšků, aby do sebe děti nevrážely.

#### **Konkretizované výstupy:**

- dítě rozlišuje barvy – modrou, zelenou, červenou a žlutou
- dítě rozvíjí jemnou motoriku – uchopování oříšků
- dítě chápe pravidla hry
- dítě reaguje na smluvený signál – slovo
- dítě ví, čím se veverky živí i kde žijí

### ● Na zvuky

Učitelka rozmístí po místnosti barevné koberečky, kterých je stejně, jako je dětí. Děti si volně běhají mezi koberečky, do té doby, než zazní jeden ze smluvených signálů:

- bubínek = dítě si sedne na libovolný kobereček a dělá pohyby jako při jízdě na kole,
- píšťalka = dítě si vybere libovolný kobereček a běhá kolem něho dokola,
- triangl = dítě si vezme libovolný kobereček do rukou a předává si ho kolem těla dokola. Dokud učitelka na daný nástroj hraje, dítě cvičí, když přestane učitelka hrát, děti znovu běhají.

**Motivace:**

Děti, zahrajeme si teď na hudebníky. Já budu hrát vždy na jeden nástroj a podle toho, na co budu hrát, vy budete cvičit. Pokaždé si najdete jeden barevný kobereček, což bude vaše cvičební plocha, na které budete cvičit.

**Pozor na:** Děti, aby se nepraly o stejný kobereček. Je důležité jim zdůraznit, že koberečků je dost a vyjde na každého.

**Konkretizované výstupy:**

- dítě zvládá orientovat se v prostoru
- dítě dokáže uchopovat kobereček a manipulaci s ním
- dítě chápe pravidla hry
- dítě reaguje na smluvený signál



## 5.4. HRY BEZ POMŮCEK

**Popis her:** Hry jsou zaměřeny na rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsahu pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), ovládnutí pohybového aparátu, tělesných funkcí a znalost vlastního těla. Hry jsou buď bez pomůcek, nebo s využitím jedné pomůcky, která je u hry uvedena.

**Pomůcky:** uvedeny u každé hry

**Vzdělávací cíle:** rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti jemné i hrubé motoriky, rozvoj fyzické zdatnosti, osvojení si poznatků o těle, o pohybových činnostech a jejich kvalitě, rozvoj a kultivace mravního citění a prožívání, rozvoj prosociálního chování,

**Hry:** *Na krále, Na hodné dětičky, Vrabečci, Strašidlo, Dešťové kapičky*

**Očekávané výstupy:**

- koordinovat lokomoci
- ovládnout koordinaci ruky a oka
- zvládat jemnou motoriku
- napodobovat jednoduchý pohyb
- spolupracovat ve skupině
- zachovávat správné držení těla

### ● *Na krále*

Děti utvoří společně kruh a drží se za ruce. Doprostřed dá učitelka židli, která představuje trůn a na trůn si sedne jedno z dětí- král, který bude mít papírovou korunu na hlavě. Ostatní děti se drží za ruce, chodí dokola a říkají: Král sedí na trůně..... A dítě představující krále má zavřené oči. Učitelka během říkanky, určí jedno z dětí, které se pokusí vzít korunu královi z trůnu. Potichu se k němu přiblíží, vezme rychle korunu, vyběhne z kruhu a snaží se oběhnout kruh a sednout si na trůn místo krále. Král hned, když cítí, že přišel o korunu, běží za dítětem a snaží se ho chytit. Pokud král dítě nechytí, stává se novým králem. Pokud však král dítě chytí, je znovu králem on.

**Pomůcky:** papírová koruna, židle

**Motivace:**

Děti, představte si, že bydlíte na zámku, jsme služební a uprostřed na trůně bude sedět král. My tomu našemu králi, budeme říkat říkanku:

*„ Král sedí na trůně,  
v papírové koruně,  
kdo korunu z hlavy sejme,  
na královský trůn si sedne“.*

Poté se jeden z nás pokusí královi korunu z hlavy sundat a vyměnit ho na trůně.

**Pozor na:** Ostatní děti. Dělalí hranice a během honičky se nepouštějí. Krále, aby měl zavřené oči, a kudy má běžet ven, vidí jen podle místa, kde jsou děti rozpojené a nedrží se.

**Konkretizované výstupy:**

- dítě zvládá spolupracovat s ostatními dětmi
- dítě dokáže soustředěně pozorovat učitelku
- dítě chápe pravidla hry
- dítě dokáže utvořit kruh
- dítě reaguje na smluvený signál
- dítě zvládne oběhnout co nejrychleji kruh
- dítě umí říkanku: Král sedí na trůně

**● Na hodné dětičky**

Děti utvoří společně kruh a sednou si. Jedno z dětí chodí mezi ostatními v rytmu říkanky. Na slova: *jmenuje se.... Anička* se před některým z dětí zastaví, pohladí ho po zádech a řekne jeho jméno. To je signál pro druhé dítě, které stoupne, oba si vzájemně podají ruku a oba běžící proti sobě, vyhnou se a závodí, kdo bude na volném místě první. Dítě, které doběhlo jako druhé, hledá hodné dětičky a říká básničku.

**Obměna:** na slova: *Jmenuje se..... Anička*, Aničce zaťuká na záda a utíká. Anička musí rychle vstát a snaží se kamaráda chytit.

**Pomůcky:** žádné

**Motivace:**

Děti naučím vás básničku:

*Hledám, hledám, dětičky,  
chlapečky i holčičky,  
může to být holčička (chlapeček)  
jmenuje se Anička (Honzíček).*

**Pozor na:** **na** jména dětí, ne všechna se budou rýmovat. Nemusí se rýmovat, ale důležitější je, jména kamarádů hezky vyslovit (Jmenuje se: Martínek, Pepíček, Matýsek).

**Konkretizované výstupy:**

- dítě chápe pravidla hry
- dítě dokáže utvořit kruh
- dítě reaguje na smluvený signál
- dítě zvládne oběhnout co nejrychleji kruh
- dítě se orientuje v prostoru, dokáže se vyhnout druhému
- dítě umí říkanku: Hledám, hledám dětičky
- dítě zná jména ostatních dětí

**• Vrabečci**

Všechny děti představují vrabečky. Vrabečci musejí podlézt lano (vylezou z hnízda) a zobou zrníčka (korálky, kukuřice atd.), která jsou umístěná v obručích. Zrníčka nosí do nádob, či do plastových lahví, které jsou po stranách herny položeny. Vrabečci mohou sbírat, dokud hraje hudba. Jakmile hudba stihne, nastává večer a vrabečci se vracejí zpět do hnízda. Hra končí v okamžiku, kdy jsou všechna zrníčka vysbíraná.

**Obměna:** Větší děti mohou rozdělovat zrníčka třeba podle tvaru, materiálu, barvy atd.

**Pomůcky:** zrníčka (korálky, kukuřice, víčka od plastových lahví, kaštiny, čočka), lano, lavory, obruče

**Motivace:**

*Byl jeden malý dvoreček  
a po něm skákal vrabeček,  
sebral tam každý drobeček.*

Tak vrabečkové, teď máte práci. Musíte vyletět z hnízdečka, na dvoreček, kde budete sbírat zrníčka.

**Pozor na:** Děti, aby se vzájemně o zrníčka rozdělily a zbylo na všechny děti.

**Konkretizované výstupy:**

- dítě zvládá spolupracovat s ostatními dětmi
- dítě se umí rozdělit s ostatními a dokáže ostatním pomoci
- dítě chápe pravidla hry
- dítě uchopuje a manipuluje s jemnými malými předměty
- dítě reaguje na smluvený signál
- dítě zvládne přenášet zrníčka do nádob
- dítě umí říkanku o vrabečkovi

**● Strašidlo**

Jedno z dětí představuje strašidlo. Na strašidlo učitelka připevní velké množství kolíčků na prádlo. Úkolem ostatních dětí je kolíčky strašidlu brát a po jednom je chodit připevnit na šňůru na prádlo, visící na druhé straně herny. Koho se však strašidlo dotkne, musí zkamenět. Zachrání ho jedině kamarád, který přiběhne a hezky ho 5krát pohladí, nebo ho 3krát oběhne atd.

**Pomůcky:** kolíčky na prádlo, šňůra

**Motivace:**

Děti, představte si, že tu máme strašidlo. Je to spíš takové malinké strašidýlko. A to naše strašidýlko nám vzalo všechny kolíčky na prádlo. A já bych teď potřebovala prádlo, které jsem vyprala, pověsit. Pomůžete mi??? Zahrajeme si se strašidýlkem takovou honičku.

**Pozor na:** Dodržování pravidel hry. Kolíčky se nosí po jednom, a když se někoho dotkne strašidlo, tak musí zkamenět.

**Konkretizované výstupy:**

- dítě zvládá spolupracovat s ostatními dětmi
- dítě dokáže
- dítě chápe pravidla hry
- dítě rozvíjí jemnou motoriku – kolíčkování kolíčků na šňůru
- dítě se chová prosociálně – zachraňuje kamarády

**● Dešťové kapičky**

Učitelka s dětmi společně zazpívá písničku: Dešťové kapičky. Po dozpívání písničky, řekne učitelka dětem, v jaký útvar se kapičky spojily: dvojice kapiček, trojice, čtveřice, potůček= pět kapiček za sebou, řeka= 8 kapiček za sebou, moře= všechny děti.

**Pomůcky:** kartičky, na kterých je namalovaný počet kapiček + útvar který tvoří, hudba

**Motivace:**

Děti dnes prší, víte co, zahrajeme si na dešťové kapičky.

*Dešťové kapičky,*

*dostaly nožičky.*

*padaly po plechu,*

*dělaly neplechu.*

**Pozor na:** Počty, které děti zvládnou. U menších dětí je vhodné začínat jen dvojice, trojice a moře.

**Konkretizované výstupy:**

- dítě zvládá spolupracovat s ostatními dětmi
- dítě dokáže počítat do 6
- dítě chápe pojmy: za sebou, všichni
- dítě chápe pravidla hry
- dítě umí písničku: Dešťové kapičky

## 6. ZÁVĚR

V rámci výzkumné části jsem se dozvěděla řadu informací, které jsou mi přínosem. Předmětem mého výzkumu byly předškolní děti, jejich aktivity, vztah k pohybové aktivitě, ale i vztah k pohybovým aktivitám rodičů. Prostředí, ve kterém jsem výzkum uskutečnila, je mi blízké, přesto jsem nedokázala výsledky dotazníkového šetření odhadnout. Sama ještě vlastní děti nemám, tudíž pohybovou aktivitu a potřebu pohybu, nemusím nikomu přizpůsobovat, ani podřizovat.

Nejvíce mě překvapily výsledky otázek týkající se konkrétních pohybových aktivit dětí i rodičů. Pozitivně hodnotím zjištění, že děti ve věku 3 – 6 let navštěvují pravidelně kroužky. Každý týden tudíž mají aktivitu, dle svého zájmu. Nečekala jsem však, že pohybové kroužky navštěvuje 60% dětí, což hodnotím pozitivně ve vztahu k vývoji dítěte a zároveň k rozvoji jeho obratnosti.

Dalším překvapením pro mne byly odpovědi, které ukazovaly na aktivity rodičů. Očekávala jsem, že se více rodičů bude sportu aktivně pravidelně věnovat. 44% otců a 45% matek nesportuje pravidelně vůbec. Nevím, jestli je to pracovním vytížením rodičů, nebo jen tím, že si ve volném čase raději odpočinou sledováním televize, či četbou knihy. Pozitivně ale hodnotím fakt, že i když rodiče sport nevyhledávají, dětem ho dopřejí a podporují je.

Přínosnou pro mě byla i otázka, týkající se formy odpočinku, které dávají děti přednost. Na základě zjištěných poznatků jsem se rozhodla, že i v odpoledních činnostech budu dětem ve své třídě nabízet více činností, které budou zaměřeny na vyrábění, malování a práci s konstruktivními stavebnicemi. Vědět, co děti baví, je pro mě důležité a snažím se dětem činnosti bohaté, pestré a zábavné nabízet.

Svou prací jsem se pokusila nastínit problémy současného vztahu dětí předškolního věku k pohybové aktivitě. Snažila jsem se ukázat možná rizika dnešní moderní a uspěchané doby. i když se dnes řada rodičů snaží děti přihlásit na všechny možné kroužky (někdy mám pocit, že čím víc kroužků, tím lépe), přesto je velmi důležité myslet na dostatek pohybu. Ten nemusí být jen na kroužcích a řízených aktivitách, někde hromadně. Vhodnou pohybovou činností, kterou děti ocení, mohou být i procházky po okolí, které lze obohatit i hrou s primitivními pravidly, nebo výlet,

společné vyjížďky na kolech apod. Důležitost vidím v tom, aby si rodiče tyto věci dostatečně uvědomovali a našli si na pohybové aktivity se svými dětmi čas.

Zpracovávání dotazníkového šetření mne bavilo. Řada odpovědí mi přišla zajímavá a každý dotazník jsem si několikrát pročetla a mohla si představit danou rodinu zvlášť. Např.: Jak rodiče, kteří se věnují aktivně pohybovým aktivitám (běh, kolo, lyže, nohejbal), sportují spolu se svým pětiletým synem, který sám chodí na tenis, fotbal, angličtinu. U každého jsem si pro sebe řekla, takto bych to se svými dětmi chtěla také mít, nebo naopak, tím bych se neinspirovala. Celkově se mi, ale odpovědi v dotaznících zdály být zajímavé a nenudila jsem se ani trochu při jejich čtení.

Metodickou část jsem vytvářela jako návod pro učitelky mateřských škol, které by se chtěly věnovat pohybovým činnostem více. Jako vzor, kterým by se mohly inspirovat, aby činnosti byly pro děti pestré a lákavé. Doufám tedy, že se moje práce stane přínosem aspoň pro některé z nich.

## Seznam použité literatury

BARTŮŇKOVÁ, Saša a kol. *Fyziologie pohybové zátěže*. Praha: Univerzita Karlova v Praze. 2013. ISBN 978-80-87647-06-6.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál. 2002. ISBN 80-7178-693-4.

DVOŘÁKOVÁ, Hana a kol. *Rozvíjíme tělesnou zdatnost dětí*. Praha: Raabe. 2014. ISBN 978-80-7496-162-5.

FEJTEK, Jiří a Zuzana MAZUROVOVÁ. *Předsportovní průprava*. Praha: Olympia. 1990. ISBN není uvedeno.

JUKLÍČKOVÁ, Zdeňka a kol. *Pohybové hry dětí předškolního věku*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 1985. ISBN není uvedeno.

JUŘINOVÁ, Irina a František STEJSKAL. *Rozvoj pohybových schopností ve školní tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 1987. ISBN není uvedeno.

KULHÁNKOVÁ, Eva. *Cvičíme pro radost*. Praha: Portál. 2007. ISBN 978-80-7367-035-1.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-7169-195-X.

MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého. 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.

PIAGET, Jean a Bärbel INHELDEROVÁ. *Psychologie dítěte*. Praha: Portál. 1997. ISBN 80-7178-407-9.

PRŮCHA, Jan, Eliška, WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál. 2001. ISBN 80-7178-579-2.

ŠJULOVÁ, Lenka. *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: Karolinum. 2004. ISBN 80-246-0877-4.

TATROVÁ, Helena. *Pohybové hry v mateřské škole*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 1964. ISBN není uvedeno.

Elektronické zdroje:

DVOŘÁKOVÁ, Hana. Pohybová omezení ve vztahu k růstu předškolního dítěte v mateřské škole. Zuzana Hoetzelová. [cit. 12. 2. 2017].

Dostupné z: <http://www.hana.dvorakova.cz/zakazane-cviky.html>



## **Seznam příloh**

Příloha č. 1 Dotazník pro rodiče předškolních dětí

## Přílohy

Příloha č. 1 Dotazník pro rodiče předškolních dětí

### DOTAZNÍK

Vážení rodiče,

Prosím o vyplnění anonymního dotazníku. Jsem studentkou 3. ročníku oboru Učitelství pro mateřské školy na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity. Informace získané prostřednictvím dotazníku budou sloužit ke zpracování mé závěrečné bakalářské práce na téma: „Pohybové činnosti dětí předškolního věku rozvíjející obratnost“.

Pokud nebude uvedeno jinak, označte vždy jednu z uvedených možností, která nejvíce vystihuje váš názor.

Předem Vám děkuji za vyplnění.

Mgr. Zuzana Hlasová

1. Věk dítěte .....

2. Pohlaví dítěte

a) žena      b) muž

3. Jakým způsobem Vaše dítě dopravujete do školky?

a) pěšky      c) osobním automobilem

b) na kole      d) jiné, uveďte .....

4. Jakým způsobem Vaše dítě dopravujete ze školky?

a) pěšky      c) osobním automobilem

b) na kole      d) jiné, uveďte .....

5. Kolik minut denně v průměru chodí vaše dítě pěšky? (Nezahrnujte dobu vycházky ve školce).

a) méně než 5 minut      d) 30 - 60 minut

b) 5 - 15 minut      e) více než 60 minut

c) 15 - 30 minut

6. Uvedte sportovní odvětví, kterému se vaše dítě již věnovalo:

- a) atletika – běh
- b) lyžování
- c) plavání
- d) jízda na kole

7. Navštěvuje vaše dítě pravidelně nějaký kroužek? Pokud ano, uveďte zaměření kroužku.

.....  
.....

8. Jakými způsoby nejčastěji tráví vaše dítě víkendy?

- a) návštěvami příbuzných, oslavami
- b) pomáhá rodičům s pracemi u domu, na zahradě
- c) sledováním televize
- d) hraje hry na počítači
- e) turistika-výlety
- f) výlety na kolech, bruslích
- g) hraje si samo (malování, stavebnice)

9. Jakou formu odpočinku vaše dítě upřednostňuje?

- a) sledování televize
- b) hraje si se stavebnicí
- c) malování, vyrábění
- d) spánek

10. Věnujete se nějakému sportu, či pohybové aktivitě pravidelně? Pokud ano, uveďte, o jaký druh pohybové aktivity se jedná.

matka - .....

otec - .....