



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

Přímé zapojení učitele MŠ do pohybových aktivit z pohledu dětí

Vypracovala: Eva Hollmanová

Vedoucí práce: PhDr. Miluše Vítečková, Ph.D.

České Budějovice 2019

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 universitou 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,

Eva Hollmanová

Poděkování

Děkuji vedoucí bakalářské práce paní PhDr. Miluši Vítečkové, Ph.D. za odborné vedení a ochotu pomoci při vypracování mé bakalářské práce. Rovněž děkuji všem dotazovaným za jejich názory a rodině za trpělivost a podporu.

Abstrakt

Cílem mé bakalářské práce je zjistit názor předškolních dětí na přímé zapojení učitele mateřské školy do venkovních pohybových aktivit. Teoretická část obsahuje definice použitých výrazů, charakteristiku předškolního období, zmínku o Rámcově vzdělávacím programu předškolního vzdělávání (RVP PV) a kapitoly týkající se vzdělávacích oblastí. Praktická část se věnuje výsledkům smíšeného výzkumného šetření. Odpovědi dětí, získané metodou rozhovorů, čerpají mj. z vytvořeného seznamu pohybových aktivit s různým zaměřením, s nimiž jsme se s dětmi v průběhu roku v mateřské škole setkali. Všechny jsou prakticky prověřené a vhodné k přímému zapojení učitele. V textu seznamu pohybových her, který je součástí přílohy č. 1, jsou uvedeny dílčí cíle, vzdělávací nabídka a obecná reflexe. Pro porovnání byly dále metodou dotazníkového šetření získány odpovědi na tytéž otázky od učitelů mateřských škol. Sebraná data byla zpracována a vyhodnocena. Z výsledků rozhovorů je zřejmé, že všechny děti z výzkumného souboru vítají přímé zapojení učitele do pohybových aktivit. Z porovnání rozhovorů a dotazníků vyplývá, že se názory dětí a učitelů na zapojení pedagoga do pohybových aktivit venku téměř shodují, ale v druzích a četnosti se poměrně výrazně rozcházejí. Proto doporučuji, aby se učitelé MŠ mnohonásobně více zapojovali do pohybových aktivit co do četnosti, intenzity i délky a při jejich plánování brali v potaz názory dětí.

Klíčová slova: předškolní věk, dítě, učitel, pohybové aktivity, příroda

Abstract

The aim of my bachelor thesis is to find out the opinion of preschool children on direct involvement of kindergarten teacher in outside moving activities. The theoretical part contains definitions of terms used, characteristics of preschool period, mention of Framework Educational Programme for Preschool Education (FEP PE) and chapters related to educational areas. The practical part contains the results of a mixed research. The children responses, obtained through the method of interviews, arise, among other things, from the created list of moving activities. This list has been created during working time with children in one year. All of these activities are practically tested and suitable for the direct involvement of the teacher. In the list of moving activities, included in Appendix num. 1, there are partial objectives, educational offer and general reflection. For comparison, the method of questionnaire survey also provided answers to the same questions from kindergarten teachers. The collected data was processed and evaluated. From the results of the interviews it is clear that all children from research welcome the direct involvement of the teacher. Comparison of interviews and questionnaires shows that the views of children and teachers on the involvement are almost the same. Just there are significant differences in kinds and frequency. Therefore, I recommend that teachers become more involved in physical activities, in terms of frequency, intensity and length. And they take into account children's views when planning physical activities.

Keywords: a preschool age, a child, a teacher, moving activities, a nature

OBSAH

ÚVOD	8
1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	11
1.1 Definice a vymezení pojmů pohybová aktivita, pohybová hra, pohybová činnost, tělesná činnost, sport.....	11
1.2 Charakteristika předškolního období (věk 5–7 let)	12
1.3 Pokyny z RVP PV (leden 2018)	14
1.4 Pohybové aktivity a vzdělávací oblasti	15
1.5 Vliv pohybových aktivit na rozvoj hrubé a jemné motoriky (Dítě a jeho tělo). 17	
1.6 Vliv pohybových aktivit na kognitivní rozvoj (Dítě a jeho psychika)	20
1.7 Vliv pohybových aktivit na rozvoj emocionálního citění (Dítě a ten druhý)	21
1.8 Vliv pohybových aktivit na sociální interakci a socializaci dětí (Dítě a společnost).....	23
1.9 Zapojení pedagoga do pohybových aktivit s dětmi v MŠ venku (Dítě a svět)..	25
1.10 Souvislost pohybových aktivit s požadavky vzdělávacího obsahu v denním režimu MŠ.....	27
2 PRAKTICKÁ ČÁST.....	30
2.1 Výzkum „Přímé zapojení učitele mateřské školy do pohybových aktivit z pohledu dětí“	30
2.1.1 Cíl výzkumu a výzkumné otázky	30
3 METODIKA	32
3.1 Smíšené výzkumné šetření (kvalitativní a kvantitativní)	32
3.2 Výzkumný soubor	33
3.3 Výzkumné šetření	37
4 SHRUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	49
5 DISKUZE	51

ZÁVĚR.....	53
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	56
SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK.....	58
SEZNAM TABULEK A GRAFŮ	59
SEZNAM PŘÍLOH	60

ÚVOD

Provádění pohybových aktivit má kladný dopad na posilování volních a mravních vlastností dětí, na růst intelektuálního, sociálního a citového potenciálu i řeči. Dítě by se jeho prostřednictvím mělo ideálně dozvědět něco nového, učit se prakticky používat pravidla slušného chování a mít příležitost k samostatnému projevu.

Po dlouhou dobu práce ve školství pozoruji, že je patrný nepoměr mezi velkou potřebou některých starších předškolních dětí (5–7 let) se jakkoliv intenzivněji pohybovat a učit se novým dovednostem, a to oproti mladším dětem, které jsou s nimi často vzdělávány celoročně v jedné třídě. Vzniká tak prostor pro učitele mateřské školy (dále MŠ) k přímému osobnímu zapojení do pohybových aktivit, aby tak pomohl uspokojit náročnější psychické a pohybové potřeby. Učitel může nenásilně přimět i pohodlnější děti k většímu zahřátí organismu, jehož délka a intenzita je pro každé dítě jiná. Doba zátěže, při níž se dítě dostatečně a příjemně unaví, by měla být přiměřená, prováděná s dětmi, které mají zájem, s ohledem na věk, momentální zdravotní stav a duševní rozpoložení. Je také vhodné nechat méně zdatné a nejisté děti pozorovat pohybovou činnost vyspělejších a vyčkat, zda se připojí, nebo je za chvíli přizvat. Musí mít také možnost z navrhované pohybové aktivity po dohodě s ostatními vystoupit. Měla by se střídát větší zátěž s klidnějším pohybem a přestávkami, především z důvodu dodržování pitného režimu a odpočinku, či děti prostřídávat. Pokud se učitel se skupinou pohybuje po delší trase, přizpůsobuje tempo nejpomalejším. Pro rozvoj kolektivních vztahů je přínosné, pokud má dítě možnost vnést do pohybových aktivit své nápady, podílet se přímo na tvorbě pravidel, obměn a průběhu hodnocení. Mateřská škola, kde bylo prováděno výzkumné šetření, je městského typu a jsou zde zřízeny čtyři třídy. Vybráno bylo deset starších předškolních dětí, u nichž byl metodou rozhovoru získán názor na zapojení učitele do pohybových aktivit.

Na začátku teoretické části je definováno více základních pojmů tématu o pohybu, vzájemně se neoddělitelně prolínají, překrývají a běžně používají v odborné literatuře pro školní vzdělávání, a to i pro mateřské školy (např. Dvořáková, 2011). Slovním spojením „pohybové aktivity“ je v této práci myšlena jakákoli aktivita spojená s pohybem, a to nejen sport, ale i pohybové hry, pohybové činnosti, sportovní hry,

zábavné pohybové činnosti, aerobic aj. hudebně pohybové činnosti, turistika, sezónní pohybové aktivity apod., při nichž se dítě i učitel společně vydatně pohybují nejméně 10 min. a více. Dále je v teoretické části uvedena charakteristika věkového období dětí 5–7 let. Je zde také zmínka o RVP PV a jednotlivých kapitolách týkajících se vzdělávacích oblastí i souvisejících požadavků vzdělávacího obsahu v denním režimu MŠ. Text obsahuje také parafráze či citace různých autorů k problematice společných pohybových aktivit dětí a učitele v MŠ.

Praktická část vyhodnocuje výzkumné otázky na základě smíšeného výzkumu. Odpovědi dětí byly získány metodou rozhovoru. Pro představu je zde také uveden seznam pohybových aktivit s různým zaměřením, z nichž některé jsme společně vymýšleli a obměňovali. Všechny jsou prakticky prověřené a vhodné právě k přímému zapojení učitele. Děti na ně tedy celkově mohly brát zřetel a čerpat z nich právě při hodnocení přímého zapojení učitele MŠ do pohybových aktivit. Jednalo se o názory na lokomoční a manipulační dovednosti (pohybové hry, pohybové činnosti a sportovní hry), které ovlivňují psychiku dětí v závislosti na druhu a zaměření, četnosti a intenzitě pohybové aktivity. V rozpracovaném seznamu pohybových aktivit, který se nachází v příloze č. 1, jsou podle RVP PV uvedeny dílčí cíle, vzdělávací nabídka a pro ucelení pouze okrajově a obecně reflexe společného provádění pohybových aktivit dětí a učitele. Metodě pozorování jsem se samozřejmě nevyhnula, ale není v této bakalářské práci výzkumnou, proto se jí podrobně nevěnuji a neuvádím výstupy. Pro vyváženost výsledků výzkumu byly dále metodou dotazníkového šetření získány odpovědi na tytéž otázky od 60 učitelů MŠ. Sebraná data byla zpracována a vyhodnocena. V úvodu je také potřeba podotknout, že v průběhu šetření bylo nutné změnit původně plánovanou výzkumnou otázku: „Jaké jsou nejoblíbenější pohybové aktivity předškolních dětí v MŠ?“ Výzkumné rozhovory měly totiž původně proběhnout s dětmi v jiné MŠ, s většími prostory uvnitř, kde by bylo možné přímé zapojení učitele do pohybových aktivit a nebezpečí úrazů. Z důvodu malých prostor byly tedy pohybové aktivity prováděny pouze venku. Otázka byla tedy nahrazena jinou, která vyplynula v průběhu výzkumného šetření, a to: „Kolik dnů v týdnu si některé předškolní děti (5–7 let) přejí a mají potřebu vyvíjet pohybovou aktivitu venku (zahřátí těla 10 min. a více, děti i učitel)?“ Děti otázce plně porozuměly, neboť se jedná pouze

o matematickou řadu do pěti, se kterou se setkávají doma i v MŠ denně (na začátku rozhovorů bylo vždy nahráno, že umí vyjmenovat a spočítat dny v týdnu). Všechny děti tuto podmínku splnily. V příloze je přepsaný jeden rozhovor. Předškolní dítě má přirozeně zkušenosti s představami číselné řady do pěti např. z domova, rodiče si s dětmi hrají, zpívají písničky, které obsahují počet, slyší starší sourozence, když se připravují do školy, hrají deskové hry, mají moderní hračky, sledují vzdělávací pořady pro děti, hrají na počítači, chodí na kroužky. Mají také předškolní přípravu v MŠ, kde jsou jim vyprávěny nebo předčítány pohádky s počtem prvků do pěti, mívají kroužek anglického jazyka, kde jmenují matematickou řadu do pěti, pracují také s psychologem. V orientačním testu školní zralosti mají nakreslit postavu, přičemž se hodnotí, zda jí nakreslí 5 prstů. Ve zkoušce znalostí předškolních dětí jsou dotazováni, kolik prstů je na jedné ruce, kolik je jich na obou, kolik kol má trojkolka, kolik je dnů v týdnu, jak se jmenovali 3 postavy v pohádce, jak se jmenují 2 loutky. Orientační test školní zralosti – verbální myšlení, zjišťuje znalosti částí dne, hodin (včetně 5 minut), porovnávají se zvířata se 4 končetinami. Posuzovací škála nadaného dítěte zkoumá, zda umí reprodukovat řadu 5 čísel popředu i pozpátku, rozeznat jednotlivé mince a určit jejich rozdílnou hodnotu, zda má dítě zálibu v počítání věcí. Jestliže jsou v uvedených testech pokládány otázky na matematickou řadu do pěti, logicky z toho vyplývá, že rodiče i učitelé MŠ mohou s předškolními dětmi v tomto smyslu běžně hovořit a pracovat. Mohou tak být včas odhaleny různé dysfunkce, poruchy chování, pozornosti, paměti, smyslových orgánů atd. Lze tak dětem včas pomoci, aby byl pro ně nástup do první třídy radostný, sebejistý a klidný.

Při výzkumném rozhovoru odpovídaly děti na otázky stručně a jasně, aby bylo možno názory dobře zaznamenat do tabulky a porovnat je pro zajímavost s názory učitelů z dotazníkového šetření.

1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1.1 Definice a vymezení pojmů pohybová aktivita, pohybová hra, pohybová činnost, tělesná činnost, sport

Pohybová aktivita se obvykle definuje jako *„jakýkoli tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, která zvyšuje výdaj energie nad klidovou úroveň“* (EU Education and Culture DG, 2008).

Dvořáková (2011) popisuje pohybové aktivity jako prostředek vhodný k učení, seznámení se s prostředím, k poznání a ovládnutí svého těla. Je tak docíleno potřebných zkušeností a dovedností. Důležité jsou dále k vyjádření sebe sama, porovnávání s druhými, ke spolupráci, komunikaci, soupeření i k sebehodnocení.

Podle Mazala (2000, s. 13) *„pohybová hra je záměrná, uvědoměle organizovaná pohybová aktivita dvou a více lidí v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly.“*

Dvořáková (2011, s. 3) uvádí: *„V tomto smyslu je třeba si uvědomit, že ne každá pohybová aktivita je hrou (např. skákání jako koníček je motivovaná pohybová činnost, nikoli hra v uvedeném smyslu, ačkoli pro děti předškolního věku hrou je).“*

„Působnost pohybových činností v oblasti kognitivní a afektivní lze považovat za obecně výchovnou, nikoli tedy za specifickou pouze pro pohybové činnosti. Vztahuje se k cílům vyjádřeným v RVP PV ve všech dalších oblastech (oblast 1–5), kde se pohybová činnost může stát prostředkem pro osvojování poznatků, pro rozvoj řeči, myšlení, fantazie, kontaktů s kamarádem i skupinou, pro pochopení dění ve společnosti apod.“ (Dvořáková, 2011, s. 10).

Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, organizované, či neorganizované, které směřují ke zdokonalení tělesné i psychické kondice, k rozvoji společenských vztahů nebo k dosažení výsledků na všech úrovních (Rada Evropy, 1992).

Ztotožňuji se s názorem Dvořákové (2011), že i v jednoduchých pohybových hrách je možné již pěstovat některé předpoklady pro hry sportovní. Uvádí, že děti mají schopnost si z určité sportovní hry osvojit technické dovednosti jednotlivce, ale týmová

práce je pro ně ještě příliš komplikovaná a nepřehledná. Proto učitel dbá na zavedení zjednodušených pravidel. Jak konstatuje Dvořáková (2011, s. 68): *„Děti v předškolním věku jsou např. schopné hrát kopanou nebo hokej dva proti dvěma, kdy dvě děti jsou brankáři a dva střílí. Při větším počtu hráčů je velmi obtížné jim vysvětlit potřebu rozmístění po prostoru a přihrávání.“*

Z praxe se ukázalo, že při přímém zapojení učitele např. do kolektivní pohybové hry může být počet hráčů dva proti třem, tři proti třem i čtyři proti třem i pro předškoláky únosný podle jednoduchého pravidla. Zpočátku při seznamování dětí s pohybovou hrou, která by měla vycházet především z jejich zájmu, se hráči drží pravé, střední nebo levé lajny tak, aby si v rámci stejného družstva nepřekáželi, neobírali se o míč, ale aby naopak byli schopní přihrávat. Důležité je také zpočátku hru občas pozastavit, nechat začátečníky rozmyslet, rozhlédnout se, ukázat jinou variantu, a pak pokračovat. Postupně se hra zrychluje a zkvalitní tak, že děti dokáží hrát samy i ve větším počtu než dva proti dvěma.

1.2 Charakteristika předškolního období (věk 5–7 let)

Vágnerová (2012) označuje předškolní období trvající od tří do šesti až sedmi let jako věk hry a přípravy na školu. *„Předškolní věk je charakteristický stabilizací vlastní pozice ve světě a diferenciací vztahu ke světu. V jeho poznání dítěti pomáhá představivost, pro předškolní věk je typické fantazijní zpracování informací a intuitivní uvažování, které ještě není regulováno logikou. Dítě své představy přizpůsobuje vlastními možnostmi poznání i aktuálními potřebami. Přetrvávající egocentrismus ovlivňuje uvažování i komunikaci, dítě ulpívá na svém pohledu, který pro něj představuje určitou jistotu. Předškolní věk je označován také jako období iniciativy, dítě má potřebu něco zvládnout, vytvořit a potvrdit svoje kvality. K postupné diferenciaci dochází i v sociální oblasti, pro niž je typický přesah rodiny a rozvoj vztahů s vrstevníky. Toto období je třeba chápat jako fázi přípravy na život ve společnosti. Aby to bylo možné, musí dítě přijmout řád, který chování k různým lidem v různých situacích upravuje. Musí se naučit prosadit i spolupracovat, což je důležité především v rovnocenné vrstevnické skupině. Vývojově podmíněné změny se odrazí ve hře, v předškolním období začíná v této oblasti*

důležitá sdílená aktivita, která vyžaduje sebeprosazení, přizpůsobení ostatním, tj. prosociální chování“ (Vágnerová, 2012, s. 177).

Vágnerová (2012) také uvádí názor Bandury, že psychický vývoj dítěte se děje v sociálním prostředí, kde se učí pozorováním, nápodobou a také interakcí.

Pro děti je v tomto věku prvotní prožívání konkrétních činností a dějů, kdy se realizuje především stránka citová, projevená chováním a konáním, tedy pohybováním se a hraním her (Dvořáková, 2011).

Hra je základní aktivitou dětské realizace. Sleduje dětský kognitivní vývoj od hry senzomotorické přes symbolickou až ke hře, jež vychází z logických operací. Prostřednictvím her se vždy realizují věku přiměřené potřeby osobního rozvoje (emocionálního, kognitivního, tělesného i pohybového) a současně i rozvoje sociálního (od samotné hry, přes paralelní a sdružující, až ke hře kooperativní). Tento postup vede u dětí k tomu, že nejprve přijímají svá vnitřní pravidla a teprve postupně, zhruba od 4 až 5 let jsou schopny chápat a dodržovat pravidla vnější (Dvořáková, 2011).

Vágnerová (2012) dále rozvádí, jak předškolní děti vnímají prostor, čas a počet. Prostor chápou egocentrickou perspektivou. Postupně se zdokonalují v odhadu velikosti objektů a vzdálenosti mezi nimi. Dříve rozlišují polohu nahoře a dole, až později vpravo, vlevo. Rozvíjí se také porozumění času. Předškolní děti rozliší kratší a delší dobu, vědí co je před a po, vědí, co znamená dříve a později. Děti měří čas prostřednictvím opakujících se událostí a jevů. K členění času využívají dnů v týdnu a částečně znají i delší jednotky, jako jsou měsíce nebo roční období. Rozumí souvislosti mezi počátkem, trváním děje a koncem. Dokáží také porozumět vztahům minulosti, přítomnosti a budoucnosti a v hovoru používají různé časy. Při porovnávání děti poznají, která množina má více a která méně jednotek.

Volná (2015) uvádí, že motorická vyspělost a výkonnost dětí je pro pedagoga směrodatná při výběru stupně náročnosti pohybových aktivit.

Otevřelová (2016) poznamenává, že v předškolním období dochází k rozvoji hrubé motoriky a postupně k přesnější koordinaci pohybu.

Šestileté děti, jak se zmiňuje Dvořáková (2011), reagují při pohybových i jiných aktivitách daleko rychleji díky dozrávání centrální nervové soustavy.

1.3 Pokyny z RVP PV (leden 2018)

V současné době se při práci týkající se mj. pohybových aktivit v mateřských školách postupuje podle RVP PV z ledna 2018, kde jsou podrobně rozpracovány pokyny pro pedagogy. Vzdělávací obsah RVP PV je východiskem pro pedagogické pracovníky k tvorbě ŠVP – školního vzdělávacího programu a TVP – třídního vzdělávacího programu. Vzdělávací nabídka je formulována a předkládána dětem v podobě integrovaných bloků. Učitel provádí denní písemnou přípravu a přípravu pomůcek. Při vzdělávání bere zřetel na děti s odkladem školní docházky, na děti se speciálními vzdělávacími potřebami a na nadané. Každý integrovaný blok uzavře evaluací výsledků práce dětí a autoevaluací.

Rámcové cíle, záměry RVP PV:

1. Rozvíjení dítěte, jeho učení, poznání.
2. Osvojení hodnot.
3. Získání osobních postojů.

Vzdělávací obsah je v RVP PV uspořádán do pěti vzdělávacích oblastí:

1. Biologické.
2. Psychologické.
3. Interpersonální.
4. Sociálně-kulturní.
5. Environmentální.

Tyto vzdělávací oblasti jsou nazvány:

1. Dítě a jeho tělo.
2. Dítě a jeho psychika.
3. Dítě a ten druhý.
4. Dítě a společnost.
5. Dítě a svět.

Klíčové kompetence, výstupy, jichž by mělo dítě dosáhnout před vstupem do ZŠ:

1. Kompetence k učení.
2. Kompetence k řešení problémů.
3. Kompetence komunikativní.
4. Kompetence sociální a personální.
5. Kompetence činnostní a občanské (Splavcová et al., 2018).

1.4 Pohybové aktivity a vzdělávací oblasti

Havlínová et al. (2008) se zamýšlí nad vrozenou potřebou pohybu pro člověka. Hlavně v dětství je velmi intenzivní, přináší radost, je nutná a nepostradatelná pro zdraví a přežití jedince.

Při výběru pohybových aktivit vychází pedagog z potřeb jednotlivce nebo skupiny. Zjednodušení nebo zvýšení náročnosti volí v závislosti na motorické vyspělosti a výkonnosti dětí a zařazuje rozličné pohybové aktivity ze všech oblastí (Volná, 2015). Jedná se podle RVP PV o oblast biologickou, psychologickou, interpersonální, sociálně-kulturní a environmentální (Splavcová et al., 2018).

Jak se domnívá Dvořáková (2011, s. 12): *„Biologickou, psychologickou a sociální oblast osobnosti však nelze skutečně oddělit: vždy se budou vzájemně prostupovat a ovlivňovat a realizace jedné vybrané, záměrné a do určité oblasti zaměřené činnosti bude vždy více či méně ovlivňovat oblasti další. Pohyb jako biologickou činnost tedy nelze oddělit od psychiky ani od sociálních vztahů.“*

Pohybové hry jsou z hlediska psychologického i fyziologického nejpřirozenější pohybovou aktivitou dětí a mládeže. Snadno vzbudí zájem a střídáním různých pohybů dochází k všestrannému procvičení celého těla. Jsou významné zejména pro rozvíjení koordinace těla, celkové obratnosti, pozorovací schopnosti, pozornosti, kolektivní spolupráce a odpovědnosti, podřizování se pravidlům a řádům. Z těchto důvodů jsou také zásadním výchovným prostředkem (Kursová, 2008).

V průběhu předškolního vzdělávání, jak se zmiňují Průcha a Kořátková (2013), mají být v rámci přípravy dítěte na vstup do základní školy vytvářeny základy klíčových kompetencí, které jsou důležité pro kvalitu dalšího života.

Dosažení klíčových kompetencí je závislé na postupném plnění dílčích cílů pomocí vzdělávací nabídky: „Z dílčích vzdělávacích cílů je to např. uvědomění si vlastního těla a osvojení si poznatků o těle, dovedností a vědomostí pro podporu zdraví, bezpečí a pohody, rozvoj a užívání všech smyslů, zdokonalování dovedností hrubé a jemné motoriky apod.“ (Splavcová et al., 2018, s. 16).

Vzdělávací nabídku předkládá učitel dětem prostřednictvím různých aktivit. Pokud se jedná o pohybové aktivity, pak jsou jejich součástí např. manipulační činnosti (s pomůckami, nástroji, předměty, náčiním), lokomoční pohybové činnosti (běh, skoky), pohybové hry, turistika, sezónní činnosti, míčové hry, hudebně pohybové hry a činnosti i psychomotorické hry. Jejich pomocí se u dětí rozvíjí současně vědomosti a dovednosti ze všech oblastí.

Např. společný fotbal rozvíjí:

- a) V biologické oblasti – kulturu pohybu, pohybové dovednosti, rychlost, obratnost, správné držení těla, učí dodržovat pitný režim.
- b) V psychologické oblasti – intelekt, poznávací procesy (představivost, myšlení, řeč), komunikační dovednosti, kooperativní dovednosti, kombinační schopnosti, schopnost pružně reagovat, rozhodnout se, experimentovat, analyzovat.
- c) V interpersonální oblasti – emocionální cítění (vytváří citové vztahy, potlačuje záporné emoce – úzkost, zlost); autonomii (uvědomování si vlastní identity, získávání sebevědomí); mravní hodnoty (čestné chování – fair play, posilování prosociálního chování), vůli (spolupracovat, dokončit hru).
- d) V sociálně-kulturní oblasti – porozumění základům verbální i neverbální komunikace ve společnosti, spolupráci, rozvíjí schopnost přináležení ke skupině, spoluvytváření pravidel společenského soužití, aktivního zapojování.
- e) V environmentální oblasti – seznamuje s přírodním prostředím, vytváří povědomí o sounáležitosti s ním, s živou a neživou přírodou, se společností, se světem (Splavcová et al., 2018).

1.5 Vliv pohybových aktivit na rozvoj hrubé a jemné motoriky (Dítě a jeho tělo)

Podle Dvořákové (2011) má pedagog v oblasti biologické podporovat fyzickou a psychickou pohodu dítěte, povědomí o udržení zdraví, kulturu pohybu, dále rozvoj sebeobsluhy a vlastních pohybových dovedností a upevňovat správné životní i morální návyky a postoje.

Svobodová (2012) uvádí, že dítě by se mělo denně dostatečně intenzivně pohybovat minimálně 10 min. při tepové frekvenci 170–190 tepů za min. Učitelka nemá povinnost s dětmi denně provádět rozcvičku, ale umožnit jim jednou až dvakrát za den intenzivní pohybovou zátěž, snažit se k ní namotivovat i děti s malou potřebou pohybu.

Podle Koťátkové (2007) děti v pohybových hrách samy sebe nepřetěžují, jestliže jim dochází síly, tak i z nedokončené hry odchází. Jakmile se zregenerují, často se do hry vrací, pokud jim přináší nové zkušenosti a poznání.

I. Hrubá motorika

V předškolním věku dochází k souhře pohybu, který začíná být přesnější, plynulejší, cílenější. Zdokonalování koordinace se odvíjí od předchozího rozvoje hrubé motoriky v období do tří let, kdy má být dítěti dopřáno množství pohybové aktivity a pohybových úkolů, které jej posunují ve vývoji. Pokud se v mateřské škole dítě projevuje po pohybové stránce nějakým způsobem viditelně mimo normu vzhledem k věku, je přínosné pro učitele zeptat se rodičů, zda např. v novorozeneckém období necvičili Vojtovu metodu, nebo zda dítě nepřeskočilo vývojovou etapu lezení po čtyřech. Každá informace o dítěti, pokud ji jsou rodiče ochotni sdělit, může velmi pomoci při řešení pohybového a s ním většinou souvisejícího psychického problému. Tělo můžeme pomyslně rozdělit na horní a dolní část a zároveň na pravou a levou stranu. Právě při lezení dochází u dítěte přes pohyb k propojení obou mozkových hemisfér. Horní levá spolu s dolní pravou a pak naopak horní pravá s dolní levou. A tak pořád dokola při stálém střídání končetin. Z levostranných končetin putují nervové dráhy do motorických oblastí pravé hemisféry a naopak. Právě v mateřské škole je nejlepší čas podporovat motoriku velkých svalových skupin, tím i propojení hemisfér, které se právě opakováním pohybu rozvíjí, což pozitivně ovlivňuje také psychický vývoj.

Motoriku a koordinaci pohybu pomůže dětem vylepšit vzdělávací nabídka obsahující pohybové aktivity s postupně se zvyšující náročností, tj. s využitím lezení po čtyřech (hraní si na zvířátka), pohybu na vyvýšené ploše (na lavičce aj. herních prvcích), poskoků (aerobic), rytmizace (tanečků), přeskakování a probíhání (překážkových tras), pohybu na nestabilních podložkách (trampolína, most). Učitel sleduje, do jaké míry jsou pohyby dítěte plynulé, koordinované, zautomatizované nebo spíše neohrabané, křečovité s horším odhadem vzdálenosti a rychlosti pohybu. Může docházet k častému zakopávání, padání i k synkinézám končetin, kdy něco provádí levou rukou, ale pravá také nezůstane v klidu. Vyhýbají se činnostem, které se jim nedaří. Zde je pak potřeba postupovat citlivě a děti v pohybových aktivitách podporovat, poskytnout pravidelný pohybový režim i se zpětnou vazbou (Otevřelová, 2016).

Učitel má odhadnout a rozlišit, zda se jedná o závažnější psychickou poruchu, jež by se měla včas řešit s odborníkem, nebo je problém pouze v nerovnoměrnosti vývoje z důvodu vyšší nemocnosti dítěte, potíží v rodině apod. Je potřeba, aby individuálně pracoval s dětmi se speciálními vzdělávacími potřebami formou kratší, ale častější péče, pokud možno za pomoci pohybových aktivit. Děti se rády zapojí v dopoledních i odpoledních hodinách.

Dvořáková (2011, s. 83) uvádí: *„Děti šestileté jsou už dynamické, ve známých situacích reagují rychle. K posunu dochází díky dozrávání centrálního nervového systému, který již umožňuje rychlejší zpracování podnětu a reakci na něj. Nastává tedy doba, kdy je vhodné přiměřenými metodami a činnostmi rychlostní schopnosti rozvíjet.“*

Většina starších předškoláků příležitosti ke zdokonalování rychlostních schopností vyhledává. Je obecně známo, že intenzivnější pohyb zbavuje dítě napětí, úzkosti, odplavuje stres a spaluje škodliviny v těle. Pokud jsou dětem v MŠ dynamické pohybové aktivity povolovány, tak jich automaticky využívají k autoregulaci tělesných a psychických funkcí, i když si samy přímo neuvědomují jejich užitečnost. Úkolem učitele je nenásilně zařazovat i takové pohybové rychlostní, vytrvalostní a obratnostní aktivity, jaké obohatí rejstřík dovedností dítěte a přispějí k dosažení klíčových kompetencí.

Dvořáková (2011) předkládá následující rozdělení, přičemž při pohybových aktivitách se uplatňují převážně lokomoční a manipulační dovednosti.

„Základní pohybové dovednosti:

- a) Nelokomoční – pohyby částí těla, změny poloh částí těla nebo celého těla na místě.*
- b) Lokomoční – charakterizované změnou místa těla.*
- c) Manipulační – charakterizované ovládním předmětů různými částmi těla“*
(Dvořáková, 2011, s. 28).

II. Jemná motorika

Rozvinutá hrubá motorika tvoří základní stavební kámen pro rozvoj motoriky jemné. Ta se v porovnání s hrubou vyznačuje přesnými, účelnými, drobnými, specializovanými pohyby, jako je např. motorika okohybných svalů, mluvidel, ruky, vizuomotorika, grafomotorika (Otevřelová, 2016).

Zdokonalováním pohybových dovedností hrubé motoriky se současně rozvíjí částečně i motorika jemná, a to za pomoci smyslů. Dochází k vnímání vlastního těla, různé intenzity pohybu, vnímání vztahů a orientace v prostoru (Dvořáková, 2011).

Některé činnosti rozvíjející jemnou motoriku lze provádět jako součást pohybových aktivit i venku, mimo třídu MŠ. Jde o zdokonalování úchopů menších a drobných předmětů a manipulaci s nimi, jako je např. sportovní náčiní, různé pomůcky, přírodní materiál nebo hračky. Dochází k rozvoji poznávání, myšlení, hrubé a jemné motoriky, a to pomocí hmatových, zrakových i sluchových podnětů. Příklady:

- Běh a vhadování předmětů do krabice, sněhových koulí na cíl.
- Hra s míčem o zeď, o zem a pohybové fanty.
- Běh slalom, poté přenášení vody slalom.
- Hra s pohyblivými předměty a sportovním náčiním.
- Hra s papírovými koulemi – papírová válka (Petrů-Kicková, 2017).

1.6 Vliv pohybových aktivit na kognitivní rozvoj (Dítě a jeho psychika)

Dvořáková (2011, s. 50) uvádí, že: *„Záměrem pedagoga je podporovat duševní pohodu, psychickou zdatnost a odolnost dítěte, rozvoj jeho intelektu, řeči a jazyka, poznávacích procesů a funkcí, jeho citů i vůle, stejně jako jeho sebepojetí a sebenahlížení, rozvoj jeho kreativity a sebevyjádření, rozvoj jeho vzdělávacích dovedností, poznávání a učení.“*

Podle dílčích vzdělávacích cílů a očekávaných kompetencí vyplývajících z RVP PV má učitel v oblasti psychologické v souvislosti s pohybovými aktivitami rozvíjet vědomosti a dovednosti pomocí vzdělávací nabídky s vytyčenými dílčími cíli. Vhodná je např. motivovaná manipulace s předměty, smyslové hry, hudebně pohybové aktivity, činnosti zaměřené na cvičení postřehu a vnímání, na rozvoj zrakové a sluchové paměti, koncentraci pozornosti atd. Dále má učitel dětem umožňovat provádět pohybové námětové hry a pohybové činnosti zaměřené na fantazii, představivost a tvořivost, myšlení, zvědavost. V neposlední řadě by měl vytvářet příležitosti k rozvoji schopnosti pružně reagovat, rozhodnout se, experimentovat, analyzovat, nalézat nové postupy, řešit problémy, úkoly a situace, myslet kreativně (Splavcová et al., 2018).

Dále Splavcová et al. (2018, s. 17) v RVP PV uvádí, že v oblasti psychologické: *„Záměrem je podporovat duševní pohodu, psychickou zdatnost a odolnost dítěte, rozvoj jeho intelektu, řeči a jazyka, poznávacích procesů a funkcí, jeho citů i vůle, stejně jako jeho sebepojetí a sebenahlížení, rozvoj jeho kreativity a sebevyjádření, a také rozvoj jeho vzdělávacích dovedností, poznávání a učení.“*

Při osvojování nových vědomostí a dovedností sehrává důležitou roli kognitivní vybavení, tzv. vstupní determinanty, které si dítě osvojilo v průběhu dosavadního učení. Na tomto stupni by pak mělo docházet k návaznosti (Průcha, 2013).

Některé děti jsou však při osvojování vědomostí a dovedností v nevýhodě. Příčinou bývá diagnóza LMD kombinovaná s SPU nebo SPU a dyslexií. S těmito dětmi je potřeba dlouhodobě intenzivně individuálně a hlavně trpělivě pracovat. K nápravě pomáhají všestranné podněty a jednoznačně zvýšení pohybové aktivity. Pak dochází k celkovému zmírnění obtíží a zlepšení nonverbálních poruch učení. Děti s drobnými odchylkami ve funkci CNS si z hlediska tělovýchovného dlouhodobě pletou pravolevou orientaci, potíže jim dělají časové údaje, orientace v prostoru, při kolektivních hrách neví, kde

mají stát, překáží, jsou dezorientovaní, nedokáží přihrát. Při hudebně pohybových činnostech evidentně postrádají smysl pro rytmus. Některé děti se projevují těžkopádností, jsou příliš pomalé, pasivní, tělesně neobratné, nešikovné a často hrozí úrazy. Jiné zase roztěkané a nesoustředěné, neklidné, přebíhají od činnosti k činnosti, jsou zbrklé nebo impulzivní s nápadně zvýšenou pohyblivostí. Tyto projevy a odchylky se pochopitelně odrážejí v oblasti jemné motoriky. Úkolem předškolního pedagoga je pomoci dítěti co možná nejvíce je zmírnit procvičováním před vstupem do ZŠ (Matějček, 2009).

V každé třídě se zpravidla najde jedno i více dětí, které potřebují individuální péči učitele. Pohybové aktivity velmi pomáhají sblížení dětí s učitelem. Děti se při pohybu venku přirozeně rozmluví, neboť se v tomto prostředí cítí bezpečně. Učitel postupně získá potřebnou diagnostiku a důvěru dítěte. Jakmile se otevře, daleko snáze se s ním následně individuálně pracuje i ve třídě.

1.7 Vliv pohybových aktivit na rozvoj emocionálního citění (Dítě a ten druhý)

V interpersonální oblasti jde o rozvoj emocionálního citění, autonomie, mravních, volních a estetických hodnot. RVP PV uvádí např. rozvoj schopností a dovedností citové vztahy vytvářet, rozvíjet, plně prožívat i vyjadřovat, a to zvláště kladné. Uvědomovat si své možnosti, limity a užívat si radost ze zvládnutého a poznaného. Přijímat pozitivní ocenění i svůj neúspěch a vyrovnat se s ním, učit se hodnotit svoje osobní pokroky. V případě záporných emocí, hněvu či úzkosti má docházet k sebekontrolě a k sebeovládání. Dítě se má učit vyjadřovat souhlas i nesouhlas v situacích, které to vyžadují, tj. v ohrožujících, nebezpečných či neznámých, odmítnout se podílet na nedovolených či zakázaných činnostech apod. Dítě si buduje autonomii. Postupně získává citovou samostatnost, sebedůvěru a sebevědomí, takže ovlivňuje vlastní situaci. Poznává sebe samo, rozvíjí pozitivní city ve vztahu k sobě, tj. uvědomuje si vlastní identitu. Pociťuje osobní spokojenost, pokud se může samostatně rozhodovat, vyjadřovat a obhajovat vlastní názory. Časem se zdokonaluje v sebehodnocení, které uplatňuje hlavně při činnostech, jež kladou na dítě mravní, volní a estetické nároky. Začíná záměrně řídit své chování a kultivovat estetické

vnímání, cítění a prožívání. Je vytrvalé, cvičí dovednost zorganizovat hru a schopnost sebeovládání. Vyvíjí volní úsilí, soustředí se na činnost a její dokončení. Respektuje předem vyjasněná a pochopená pravidla a povinnosti (Splavcová et al., 2018).

Dvořáková (2011, s. 23) z hlediska interpersonální oblasti píše, že: *„Záměrem je podporovat utváření vztahů dítěte k jinému dítěti či dospělému, posilovat, kultivovat a obohacovat vzájemnou komunikaci a zajišťovat pohodu těchto vztahů.“*

Vzápětí Dvořáková dokládá dílčí vzdělávací cíle podle RVP PV (Splavcová et al., 2018), kde jde např. o posilování prosociálního chování a vytváření prosociálních postojů, rozvoj interaktivních a komunikativních dovedností, verbálních i neverbálních dovedností, kooperativních dovedností, ochranu osobního soukromí ve vztazích s druhými dětmi i dospělými apod.

Otevřelová (2016) se zabývá citovým dozráváním v předškolním věku. Poukazuje na to, že dítě potřebuje jednoznačně stabilní rodinné citové vazby, ale i příležitosti k utváření vazeb vrstevnických a kamarádkých. Pohybové aktivity v přírodním prostředí mu napomáhají k rychlejšímu a kvalitnějšímu rozvoji emocionálního cítění a dozrávání CNS, jež je jistým předpokladem správné adaptace na budoucí školní docházku. Dítě začíná citově dozrávat, když ustoupí impulzivita, náladovost a emoční labilita. Dokáže se již myšlenkově odpoutat na přiměřenou dobu od rodičů, zvládá základní komunikaci, dokáže požádat o pomoc a jedná bez afektů.

Poznávací aktivity dítěte by měly být založeny na kvalitním dlouhodobém a nejlépe stálém citovém zázemí rodinném a školním, kde se dítě realizuje, vytváří a rozvíjí citové vztahy, prožívá radost ze seberealizace a ocenění při soužití ve skupině (Petrů-Kicková, 2017).

Už od předškolních dětí se požaduje, aby se snažily zvládat svoje emoce – vztek, urážlivost, podrážděnost, přehnaný smích, lítost atd., které narušují činnosti v průběhu dne v MŠ. Děti se v tomto věku učí emočním prožitkům lépe porozumět, ovládat se. To však do značné míry závisí na emočním ladění v rodině i mimo ni, např. i v kolektivu MŠ. Podle typu temperamentu a kvality rozumové úrovně bývá schopnost autoregulace emocí odlišná, což mívá vliv na navazování sociálních vztahů a oblíbenost v kolektivu (Vágnerová, 2017).

Hodnota společných prožitků dětí a učitele závisí na citlivém přístupu, kvalitě přípravy a provádění pohybových aktivit, na odvaze improvizovat i na návaznosti od jednoduchého ke složitějšímu. Pokud se dokáže učitel zapojit do pohybových aktivit s dětmi a nepřistupuje k nim jako k cizím, pokud také dokáže vypjaté situace odlehčit humorem, pak se zcela jistě začne utvářet citové pouto, aniž by hrozilo, že učitel ztratí patřičný respekt dětí. Naopak ukáže, že čas, který s dětmi aktivně tráví, je pro něho příjemný, svým způsobem také obohacující. Příjemné společné zážitky jsou základem budování důvěry a samovolnou motivací k dalším činnostem. Děti si pamatují aktivního učitele, jenž ukáže, že mu na nich záleží.

1.8 Vliv pohybových aktivit na sociální interakci a socializaci dětí (Dítě a společnost)

Splavcová et al. (2018) se v RVP PV zmiňuje, že záměrem sociálně-kulturní oblasti je uvést dítě v rámci pohybových aktivit do společnosti druhých lidí, do pravidel soužití, do světa materiálních a duchovních hodnot, kultury, sportu a umění atd. a pomoci mu se aktivně zapojit. Nalezneme zde návod, jaké dílčí cíle postupně plnit v průběhu vzdělávací nabídky v MŠ. Jedná se např. o spoluvytváření pravidel společenského soužití, porozumění základům neverbální komunikace ve společnosti, o spolupráci, přináležení ke skupině, schopnost projevat se autenticky, autonomně a prosociálně. Také je potřeba rozvíjet společenský a estetický vkus, pěstovat povědomí o morálních hodnotách, o vytváření pozitivních vztahů s jinými kulturami a národnostmi atd.

Děti přicházejí do MŠ z rozdílných prostředí, kde panují různé výchovné přístupy a pohybové návyky závislé na sociálním, kulturním a finančním zázemí rodin. Pokud je rodina ve volném čase aktivní, odráží se to na prožívání dítěte, jeho pohodě a sociální a tělesné vyspělosti. Má tak dostatek podnětů a nápadů pro pohybové aktivity venku se svými vrstevníky v mateřské škole a bez problémů získává respekt k nastaveným bezpečnostním a organizačním pravidlům. Navazuje lépe kamarádství s ostatními dětmi, při hrách ve skupině náležitě komunikuje, spolupracuje, soustředí se přiměřenou dobu na pohybové aktivity a také je dokáže dokončovat. Umí vystihnout vhodnou chvíli, kdy se neprosazovat na úkor ostatních, a kdy naopak dobré nápady mezi ostatními uplatnit. Při pohybových aktivitách, které jsou významným

socializačním činitelem, je zapotřebí stanovit jasný řád, vytvořit společná pravidla, jaká budou děti i učitelé důsledně dodržovat. Děti mají v mateřské škole příležitost se učit novým sociálními rolím a respektovat společenské normy. To jim umožní cítit se v kolektivu spolužáků dobře, poskytne jim to tolik potřebný pocit bezpečí a stálosti (Otevřelová, 2016).

Nezbytným krokem v procesu socializačního vývoje v předškolním věku je postupné odpoutávání z těsné vázanosti na matku. Toto období můžeme označit jako přechodné mezi rodinou, institucemi a dalšími sociálními skupinami. Jedná se o fázi přesahu rodiny. Při nástupu do MŠ je nutné přijmout a respektovat cizí dospělou autoritu, učitele a podřídit se řádu i zvyklostem. Dítě se ocitá v širší společnosti, prochází obdobím, kdy získává nové sociální role, sociální emoce, napodobuje a vytváří prosociální vztahy (Vágnerová, 2012).

Již v minulosti ruský psycholog Lev Vygotský (1896–1934) nahlížel na dítě jako na sociální bytost, obklopenou lidmi, kteří mu pomáhají se něčemu naučit (Vágnerová, 2012). *„Značný význam přičítal působení sociokulturního prostředí, v němž dítě žije a v němž se celý proces odehrává. Děje se tak různým způsobem, některé vývojové změny jsou důsledkem objevů, které učiní dítě samo, jiné vznikají s podporou pedagogů, rodičů, i jiných lidí. Dětské učení probíhá většinou v rámci sociální interakce, např. ve hře, kde se pozitivně projeví účast starších dětí či dospělých“* (Vágnerová, 2012, s. 50).

Barbara Rogoffová např. pojmenovala svou teorii jako „učení v součinnosti“. Dítě se učí v interakci s druhými lidmi vzájemné souhře. Musí dojít ke spojení obou aspektů učení, „teachingu“ a „learningu“. Pro dítě a jeho vývoj je důležité přiměřené vedení, ale i vlastní ochota (Vágnerová, 2012).

Kanadský psycholog Albert Bandura vyjadřuje podobný názor. Domnívá se, že se psychický vývoj uskutečňuje interakcí dítěte a sociálního prostředí a označuje ji termínem „reciproční determinismus“. Děti se podle Bandury učí pozorováním a nápodobou jiných lidí, tzv. „observačním učením“, ale také interakcí s druhými lidmi, hlavně těmi nejbližšími. Tím si vytváří systém osobních hodnot (Vágnerová, 2012).

Pohybové aktivity venku při řízené činnosti, nebo jako volná hra, jsou velmi vhodné pro utváření vzájemných sociálních vztahů dětí i dospělých v mateřské škole. Zde se všichni cítí svobodní, volní. Důležitou roli hraje možnost projevit se na vhodném místě hlasitěji a pohybovat se na větším prostoru v přirozeném prostředí dětí.

Pro předškoláky je tělesná aktivita prostředkem, jak se snadněji zapojit do společných činností s ostatními dětmi. Proto je důležité vnímat, jaké hry a činnosti jsou k tomuto účelu nejvhodnější a přizpůsobit je zcela věku a stupni vývoje (Dvořáková, 2011).

Ke zkvalitnění procesu socializace v mateřské škole přispívá velkou měrou používání dobrých výchovných nástrojů a správných komunikačních technik. Učitelé, kteří začali při komunikaci s dětmi používat efektivní dovednosti jako popis, informace, výběr, empatii, já – výroky apod., po nějaké době zjišťují, že děti začaly tyto dovednosti používat také.

Ideální je, pokud k podobně kvalitní komunikaci dochází i v kruhu s rodinou. Dítě má zažívat lásku a pocit sounáležitosti, bezpečí, empatii, soucit a pomoc v těžké situaci, důvěru, úctu, pozitivitu i humor. Má mít vědomí smysluplnosti svého konání, možnost svobodné volby, spolupráce, zpětné vazby a ocenění. Ideální je stav, kdy uvedené zkušenosti, zážitky a city může co nejčastěji získávat při pohybových aktivitách ve venkovním prostředí.

1.9 Zapojení pedagoga do pohybových aktivit s dětmi v MŠ venku (Dítě a svět)

Podle Dvořákové (2011) je záměrem založit u dítěte elementární povědomí o okolním světě a jeho dění, o vlivu člověka na životní prostředí (v nejbližším okolí i celosvětovém měřítku).

Dílčí vzdělávací cíle RVP PV v environmentální oblasti upozorňují na seznamování s místem a prostředím, na vytváření povědomí o širším přírodním, kulturním i technickém prostředí, poznávání jiných kultur, pochopení vlivu lidské činnosti na prostředí, dále na ochranu prostředí, ochranu dítěte před nebezpečnými vlivy. Důležitý je také rozvoj úcty k životu ve všech jeho formách, povědomí o vlastní

sounáležitosti se světem, s živou i neživou přírodou, lidmi, Zemí, atd. (Splavcová et al., 2018).

Velmi zásadní období pro vybudování pozitivního vztahu k pohybu je předškolní a mladší školní věk. Pedagogové, popř. rodiče nebo vedoucí zájmových kroužků, mohou děti v tomto věku významně ovlivnit. Nic dítěti nenahradí chvíle strávené s nimi pohybem. Televize ho neobejme, neodpoví na jeho dotazy, neproběhne se s ním, nepochválí, ani se nezasměje. Emocionální a intelektuální propast mezi dětmi, které tráví volný čas pohybem, a dětmi, jimž taková stimulace chybí, se v průběhu dětství prohlubuje. Děti nepotřebují velké množství hraček a technických podnětů, ale čas a cit dospělého, zdravý pohyb, činnosti a pohybové aktivity. Přirozený kontakt je neocenitelnou investicí do malého člověka. Prohlubují se vzájemné vazby, roste důvěra v pedagoga, vedoucího, v rodiče. Dítě se cítí v bezpečí, důležité a milované. Některé účinky se projeví hned, jiné až za několik let, ale všechny pozitivně. Můžeme tak změnit život dítěte, nastavit jeho životní styl. Vyjít vstříc velké potřebě pohybu dětí a projevit zájem se jimi zabývat, není otázkou dobré vůle, ale povinností všech pedagogů, kteří se dětem věnují. Všichni si tak uchovají dobrou náladu, zdraví, výkonnost a spokojenost. Důležité je zařazení psychomotorických cvičení, jaká hravou formou rozvíjí pohybovou, kognitivní, emocionální, sociální, mravní, volní a environmentální stránku osobnosti. Odstraňují psychické a komunikační bloky, rozvíjí řeč a posilují základy zdravé sebedůvěry. Dávají tak dětem pocit, že někam patří. Dokáží udržet přátelskou atmosféru, vytváří podmínky pro vznik trvalých vztahů. Tři osvědčené zásady využívají pohybu jako výchovného prostředku:

- Cvičení jako každé učení má být pro dítě zábavné a přitažlivé.
- mít stále na paměti, že děti si rády hrají, a proto je hravě motivovat.
- Odměňovat za snahu všechny, ne jen někoho (Volná, 2015).

Ke zdokonalování běhu a jiných pohybových dovedností je potřeba velký a bezpečný prostor, kterým třída mateřské školy nebývá. Také tělocvičny mají učitelé s dětmi k dispozici zřídka. Ideální je pravidelně využívat venkovních prostor k pobytu v přírodě na čerstvém vzduchu. Učitel se pohybuje s dětmi, vede je např. k pohotovému reakci na daný povel nebo signál (Petrů-Kicková, 2017).

1.10 Souvislost pohybových aktivit s požadavky vzdělávacího obsahu v denním režimu MŠ

Nastavení denního režimu v MŠ zabezpečuje dostatečnou povinnou délku pobytu dětí venku, a to nejméně dvě hodiny denně, pokud nenastanou závažné problémy. Je zajištěno střídání různých pohybových aktivit a odpočinku. Vzdělávací nabídka se může pružně přizpůsobit dennímu režimu podle potřeby, např. dětem s odkladem školní docházky, se speciálními potřebami atd. (Havlíková et al., 2008).

Pitný režim

Pokud se učitel zapojí do pohybových aktivit, zjistí za několik málo minut, jak důležité je dodržovat pitný režim. Pohybové aktivity pak mají výrazně lepší kvalitu, intenzitu a délku.

Je nutné zajistit zvýšený přísun tekutin při pohybových činnostech a naučit děti, aby se samy obsloužily a průběžně tekutiny doplňovaly (Havlíková et al., 2008).

Učitelé mají být dětem vzorem a chovat se podle zásad zdravého životního stylu (Splavcová et al., 2018).

Dvořáková (2011, s. 123) uvádí: *„Děti musí mít možnost se napít (kdykoli podle potřeby), někdy jim však musíme pití připomínat – především tehdy, jsou-li zaujaty nějakou činností do té míry, že se napít zapomínají.“*

Otužování

Pohybové aktivity ve venkovním prostředí zvyšují tělesnou odolnost. Může se jednat o otužování mlžením, plaváním, pobytem na sněhu i vycházkami téměř za každého počasí. Vhodná je konzultace MŠ a rodičů ohledně aktuálního zdravotního stavu dětí (Petrů-Kicková, 2017).

Plavecký pohyb má obrovský pozitivní účinek, neboť mj. otužuje tělo. Plavání je proto nejzdravější pohybovou aktivitou (Volná, 2015).

Podle Dvořákové (2011, s. 77): *„Otužování dětí souvisí s jejich přiměřeným oblékáním, s pobytem a pohybem venku, a to i za nepříliš příznivého počasí (ve vlhku a chladu, samozřejmě ve vhodném oblečení).“*

Přímé zapojení učitele do pohybových aktivit s dětmi mu umožňuje lépe vnímat, jak by měl své svěřence vést k vnímání tepla a zimy, kdy se mají svléci, aby se nepřehřály, a kdy naopak obléci, aby nenastydly. Při pobytu ve vodě mají dostat informaci, aby se co možná nejvíce pohybovaly a neprochladly a po koupání se rychle osušily a oblékly. Při pobytu na sněhu je nezbytné zajistit teplou nepromokavou obuv, dvoje kvalitní rukavice a podložku na boby. Děti se zahřejí dostatečně při výstupu do vršku, proto je nutné uvážit počet vrstev oblečení od pasu nahoru a tloušťku čepice, aby se příliš v mrazu nepotily. Významnou součástí oblečení je šála, do které si mohou podle potřeby schovat bradu a ústa a pobývat venku při nižší teplotě nebo při menší pohybové aktivitě déle bez újmy na zdraví. Je však úkolem učitele, aby si těchto věcí všímal a s dětmi je diskutoval.

Péče o nožní klenbu

V předškolním věku je přímo nutné, aby učitel v MŠ věnoval větší pozornost péči o nožní klenbu a pružnost nártu dětí, což velmi souvisí s držení celého těla. Opakovaným pohybem v různém prostředí se upevňuje stabilita a jistota kroku. Je žádoucí, aby se děti pohybovaly v bezpečném prostředí bosy a při vycházce či výletu do přírody v přirozeném, modelovaném terénu. Pro dítě je vhodné probíhat slalom mezi metami, přeskakovat lanko, provádět výstup na schody a ze schodů bez držení, výstup a sestup po šikmé ploše s dopomocí apod. (Petrů-Kicková, 2017).

Běh ovlivňuje tvorbu nožní klenby, je však pro dítě náročnější než chůze. Dítě se učí reagovat např. na dohodnutý signál, na změnu směru, přebíhat k metám, k danému cíli, mezi předměty, v terénu – do kopce, z kopce (Petrů-Kicková, 2017).

Učitel má apelovat na rodiče, aby zajistili dětem do MŠ vhodnou obuv, a to pohodlnou na delší vycházky, a také nepromokavou, která však také splňuje zdravotní zásady a umožňuje běh. Nevhodné jsou např. žabky, pantofle, volné gumovky.

Bezpečnostní návyky a zásady ochrany zdraví

Dvořáková (2011, s. 108) připomíná: *„Učitelky by neměly dávat výrazem své tváře najevo, jak se jim nelíbí, či dokonce jak je jim nepříjemné, když děti běhají. Děti by měly vědět, že mohou běhat, skákat, a hrát si i velmi intenzivně – samozřejmě při zachování základních, předem domluvených pravidel, která vyplývají z bezpečnostních důvodů*

(nezbytné omezení prostoru, výšky apod.) a z respektování druhých (neomezovat činnost druhého).“

Pro psychické zdraví je důležitý dostatek příležitostí k pohybu ve vyhovujícím venkovním prostředí, kde učitel děti citlivě motivuje a usměrňuje. Včasné chápání základních bezpečnostních, organizačních a hygienických zásad je pro celkové zdraví dětí velkým přínosem (Havlínová et al., 2008).

Před každou pohybovou aktivitou musí být spočítány děti, zajištěny psychohygienické podmínky, tj. kontrola herních prvků, prostoru nebo trasy, dále musí být provedeno poučení o bezpečnosti (Petrů-Kicková, 2017).

Postupně se děti učí hlídat samy sebe i kamarády, předcházet úrazům, oznámit nebezpečí učiteli, být ukázněné při vypjaté situaci jako je úraz, požár apod., rychle se zorientovat a pomoci.

2 PRAKTICKÁ ČÁST

2.1 Výzkum „Přímé zapojení učitele mateřské školy do pohybových aktivit z pohledu dětí“

2.1.1 Cíl výzkumu a výzkumné otázky

Cíl bakalářské práce

Cílem bakalářské práce je zjistit prostřednictvím rozhovorů (ukázka prvního rozhovoru z deseti se nachází v příloze č. 2) názor dětí ve věku 5–7 let na přímé zapojení učitele MŠ do pohybových aktivit venku a s tím související názor na oblíbenost a četnost pohybových aktivit. Budu ověřovat, zda děti při pohybových aktivitách s přímým zapojením učitele preferují spíše pohybové hry, pohybové činnosti nebo sportovní hry a jak se liší názory vesnických a městských dětí. Pro vyváženost budou dotazníkovým šetřením zmapovány také názory učitelů a bude porovnáno, do jaké míry a v čem se odpovědi vzájemně shodují, či rozcházejí.

Byly stanoveny tyto výzkumné otázky (VO):

i. HLAVNÍ VÝZKUMNÁ OTÁZKA Z ROZHOVORŮ PRO VYBRANOU SKUPINU DESETI PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ (5–7 LET)

VO1 z rozhovoru s dětmi v MŠ:

Jaké jsou názory předškolních dětí ve věku 5–7 let na přímé zapojení učitele do pohybových aktivit v MŠ venku (zahřátí těla 10 min. a více, děti i učitel)?

ii. DÍLČÍ VÝZKUMNÉ OTÁZKY Z ROZHOVORŮ PRO VYBRANOU SKUPINU DESETI PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ (5–7 LET)

VO2 z rozhovoru s dětmi v MŠ:

Jaké jsou nejoblíbenější pohybové aktivity předškolních dětí ve věku 5–7 let v MŠ venku s přímým zapojením učitele (zahřátí těla 10 min. a více, děti i učitel)?

VO3 z rozhovoru s dětmi v MŠ:

Kolik dnů v týdnu si přejí a mají potřebu některé předškolní děti ve věku 5–7 let vyvíjet pohybové aktivity venku (zahřátí těla 10 min. a více, děti i učitel)?

iii. DÍLČÍ VÝZKUMNÉ OTÁZKY VYBRANÉ Z DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ PRO UČITELE MŠ

VO6 z dotazníkového šetření pro učitele MŠ:

Jaké jsou názory učitelů MŠ na přímé zapojení učitele do pohybových aktivit s dětmi (5–7 let) v MŠ venku (zahřátí těla 10 min. a více, děti i učitel)?

VO7 z dotazníkového šetření pro učitele MŠ:

Jaké jsou nejoblíbenější pohybové aktivity předškolních dětí ve věku 5–7 let venku, s přímým zapojením učitele (zahřátí těla 10 min. a více, děti i učitel)?

VO8 z dotazníkového šetření pro učitele MŠ:

Kolik dnů v týdnu si přejí a mají potřebu některé předškolní děti ve věku 5–7 let provádět pohybové aktivity venku (zahřátí těla 10 min. a více, děti i učitel)?

iv. DÍLČÍ VÝZKUMNÁ OTÁZKA PRO POROVNÁNÍ NÁZORŮ DĚTÍ (5–7 LET) Z ROZHOVORŮ A UČITELŮ MŠ Z DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

V čem se shodují, či rozcházejí názory dětí ve věku 5–7 let s názory učitelů z jiných MŠ na zapojení učitele do pohybových aktivit v MŠ venku (zahřátí těla 10 min. a více, děti i učitel)?

3 METODIKA

3.1 Smíšené výzkumné šetření (kvalitativní a kvantitativní)

V bakalářské práci jsem použila smíšené výzkumné šetření, a to metodu rozhovoru (kvalitativní výzkum) a metodu dotazníkového šetření (kvantitativní výzkum).

Rozhovory probíhaly v přímém kontaktu a v jejich průběhu byly získávány odpovědi na otázky, které byly pokládány srozumitelně a s ohledem na nízký věk dotazovaných.

Při výzkumném šetření jsem použila audio záznam. Rozhovory jsem prováděla celkem s deseti dětmi, osmi chlapci a dvěma dívkami ze třídy starších předškoláků. Nejprve jsem se ujistila, že je dětem více než pět let, že chápou smysl rozhovoru, zvládají základní matematické představy do pěti a dny v týdnu. Ve skupině se nenacházelo žádné dítě se speciálními vzdělávacími potřebami. Odpovědi jsem nahrála a písemně zaznamenala do tabulek.

Všem dětem byly postupně položeny tři stejné otázky tak, aby se vzájemně neslyšely a nebyly ovlivněny ostatními. Mohly se vyjadřovat v širší míře (pohybové hry, pohybové činnosti, sportovní hry), neboť by pro ně bylo obtížné některé pohybové aktivity selektovat. Kritériem byl výběr z pohybových aktivit při řízených i volných, dopoledních i odpoledních činnostech, ale pouze venku, neboť ve třídě by nemohlo dojít k zapojení učitele do pohybových aktivit z důvodu malého prostoru a možného úrazu. Děti odpovídaly stručně a jasně, aby mohly být rozhovory porovnány s dotazníky. Jména dětí byla změněna pro zachování anonymity.

Dotazníkové šetření je metoda vhodná k výzkumu veřejného mínění. Sociologické jevy se měří a analyzují pomocí matematických modulů a statistických technik. Dotazníky se zasílají či sdělují ústně vybrané skupině lidí, takže je možné shromáždit větší množství dat s méně podrobnými informacemi.

Při výzkumném šetření jsem dotazníky rozeslala a získala odpovědi od 60 respondentů – učitelů MŠ. Z dotazníku byly vyjmuty odpovědi na tři obdobné otázky pokládané dětem.

Všichni dotazovaní byli seznámeni s tím, že ústní i písemné odpovědi budou použity pro účely bakalářské práce.

3.2 Výzkumný soubor

A) Výzkumný soubor je tvořen deseti dětskými participanty ve věku 5–7 let, přičemž v době rozhovoru čtyři děti dosahovaly věku pěti let a šest dětí šesti let, z nich pak tři děti dosáhnou před vstupem do školy sedmi let. Při zodpovídání otázek mohly čerpat z pohybových aktivit, které jsme průběžně společně prováděly. Následující mnou vytvořený seznam pohybových aktivit je sestaven v kombinaci s vybranými zdroji autorů publikací o pohybových aktivitách, kde se některé z nich vyskytují se stejným nebo obdobným názvem. Vznikl s ohledem na požadavky RVP PV podle těchto kritérií:

- Pro předškolní děti (5–7 let).
- Umožňující přímé zapojení učitele do společných aktivit.
- Využívaný při pobytu venku.
- Prováděný v dopoledních či odpoledních hodinách.
- Pro dobrovolný počet účastníků (skupinový – dvojice, trojice, družstva; individuální).
- S převahou lokomočních a manipulačních dovedností nad nelokomočními.
- Prostřednictvím pohybové aktivity zdokonalení různých pohybových a kognitivních dovedností.
- Podmínkou zahřátí těla nejméně 10 min. a více, děti i učitel.
- Využívaný při pohybových aktivitách:
 - a) Řízených (dopředu naplánovaná hra rozvíjející určitou dovednost).
 - b) Volných (dětem je nabídnuto náčiní, hračky).
 - c) Spontánních (děti si vyberou samy náčiní, hračky).

Seznam pohybových aktivit:

- a) Pohybové hry.
- b) Pohybové činnosti.
- c) Sportovní hry.

a) Pohybové hry:

1. Rozehřívací aktivizační pohybové hry:
 - Honěná s hradou.
 - Barevná baba.
2. Taktilní pohybové hry s přátelskými dotyky:
 - Mycí linka.
 - Opravna.
3. Pohybové hry pro rozvoj paměti s přírodními materiály:
 - Přírodní Kimovka – Co veverka poztrácela.
 - Přírodní Kimovka – Co veverka nasbírala.
4. Pohybové hry v přírodě, turistika:
 - Aztécký poklad.
 - Indiánskou stezkou.
5. Pohybové hry maminek, babiček a prababiček – lidová slovesnost:
 - Zlatá brána.
 - Jede, jede poštovský panáček.
6. Pohybové hry k propojení mozkových hemisfér – lateralita:
 - Na tréninku.
 - Čáp.

7. Pohybové hry s procvičením matematické gramotnosti:
 - Námořníci.
 - Na auta a garáže.
8. Pohybové hry pro rozvoj spolupráce a komunikace:
 - Běh s pozdravem.
 - Sociometrické řady.
9. Pohybové hry s prvky pořadových cvičení:
 - Kuba řekl.
 - Honzo, vstávej.
10. Prázdninové hudebně pohybové hry na letní tábor:
 - Otec Abrahám.
 - Ruku dopředu dej.
11. Improvizační pohybové hry s pohádkovým námětem:
 - Na kůzlátka a vlka.
 - Na lišku a kuřátka, Na kočku a myši, Na rybáře.

b) Pohybové činnosti:

1. Přeskoky, probíhání:
 - Neběhej daleko.
 - Barevná pružina.
2. Pohybové činnosti s pohyblivými předměty – jednotlivci, dvojice:
 - Zvonící balonky.
 - Zábavné pohyblivé předměty.

3. Labilní terény, herní prvky a náčiní:
 - Trampolína, točna, pohyblivá kladina, houpačka koš, talíř na pružině, houpačka řetězová, otočná tyč, nafukovací skákadla, vodorovná a svislá lana, balanční deska.
4. Drakiáda.
5. Environmentální pohybové činnosti:
 - Sluneční paprsky.
 - Otvírání studánek.
6. Masopust, karneval:
 - Masopust.
 - Karneval.

c) Sportovní hry a činnosti – základy

1. Sportovní hry – míčové:
 - Fotbal, házená, florbal, basketbal, volejbal (přehazovaná).
2. Plavání a hry ve vodě:
 - Podplavávání.
 - Klouzání do vody.
3. Sážkování, bobování a hry na sněhu:
 - Sážkování a bobování.
 - Neposedný míč (fotbal na sněhu).
4. Bruslení:
 - Nácvik.
 - Hry na ledě.

5. Aerobic babies:
 - Nácvik veřejného vystoupení.
 - Zpíváme, tančíme.
6. Cyklistika:
 - Jízda na koloběžce, na kole (příloha č. 1).

B) Výzkumný soubor je dále tvořen 60 dospělými respondenty – učiteli MŠ, kteří zodpověděli pomocí dotazníku tři obdobné otázky, aby mohlo dojít k porovnání názorů dětí a učitelů (příloha č. 4).

3.3 Výzkumné šetření

i. HLAVNÍ OTÁZKA A ODPOVĚDI Z ROZHOVORŮ PRO VYBRANOU SKUPINU DESETI PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ (5–7 LET)

Otázka č. 1 pro děti: Jak a co se ti líbí na tom, když s vámi paní učitelky společně venku provádí pohybové aktivity (zahřátí těla 10 min. a více, děti i učitel)?

Tabulka 1 Odpovědi dětí z rozhovorů na otázku č. 1

Jméno, věk, bydliště	Odpovědi
Jakub, 5 let, město	Mně se společně líbí vybíjená (s hrou na fanty).
Filip, 5 let, město	Mně se líbí, jak si spolu házíme s míčem.
Tonda, 6 let, město	Že nám paní učitelky ukazují, jak se hry hrají.
Zdeněk, 5 let, město	Dobře se mi to líbí. Také se rády proběhnou.
Robert, 6 let, město	Rád hraji s paní učitelkou na babu, abych vyzkoušel, jak rychle běhá.
Stanislav, 6 let, město	Mně se líbí s paní učitelkou, jak jdeme na kopec, chvílku běžíme a chvílku jdeme.

Klaudie, 6 let, město	Mně se líbí, když bruslíme, a když spadneme, že nám paní učitelky pomohou zvednout a taky nám ukáží, jak se bruslí.
Petr, 6 let, vesnice	Mně se líbí s paní učitelkou ten sport, že běháme. A užijeme si legraci. A fotbal.
Kája, 6 let, město	Líbí, že běháme a ještě spolu cvičíme. Třeba jak se otáčíme na druhou stranu a běháme.
Eliška, 5 let, město	Líbí (nedokázala říci proč).

Zdroj: Vlastní zpracování

Děti téma o pohybových aktivitách zajímalo, odpovídaly ochotně, ale stručně. Na otázku z rozhovoru ohledně přímého zapojení učitele do pohybových aktivit v MŠ venku odpovědělo deset dětí z deseti dotazovaných, že jsou z výše uvedených důvodů rády, že se s nimi přímo učitel zapojuje do pohybových aktivit. Jedno dítě, dívka (5 let), nedokázala říci proč, přestože uvedla, že je ráda.

ii. DÍLČÍ OTÁZKY A ODPOVĚDI Z ROZHOVORŮ PRO VYBRANOU SKUPINU DESETI PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ (5–7 LET)

Otázka č. 2 pro děti: Jaké jsou tvé tři nejoblíbenější pohybové aktivity společně s paní učitelkou (zahřátí těla 10 min. a více, děti i učitel)?

Tabulka 2 Odpovědi dětí z rozhovorů na otázku č. 2

Jméno, věk, bydliště	1. odpověď	2. odpověď	3. odpověď
Jakub, 5 let, město	Bruslení	Fotbal	Plavání
Filip, 5 let, město	Bruslení	Plavání	Cyklistika
Tonda, 6 let, město	Bruslení	Plavání	Překážková dráha
Zdeněk, 5 let, město	Fotbal	Bruslení	Basket
Robert, 6 let, město	Plavání	Sáňkování	Bruslení
Stanislav, 6 let, město	Basket	Cyklistika	Sáňkování
Klaudie, 6 let, město	Cyklistika	Sáňkování	Vybíjená
Petr, 6 let, vesnice	Plavání	Bruslení	Překážková dráha

Kája, 6 let, město	Plavání	Bruslení	Atletika
Eliška, 5, město	Cyklistika	Plavání	Atletika

Zdroj: Vlastní zpracování

S dětmi proběhla příprava na rozhovory, mohly si vybírat z jakýchkoliv pohybových aktivit v MŠ s přímým zapojením učitele, tj. z pohybových her, pohybových činností a sportovních her. V následující tabulce je zobrazeno pořadí oblíbenosti pohybových aktivit dle rozhovorů s dětmi z otázky č. 2 a kontrolní odpovědi z otázky č. 3.

Tabulka 3 Pořadí oblíbenosti pohybových aktivit

Pořadí oblíbenosti pohybových aktivit z otázky č. 2	Kontrolní výsledky pořadí oblíbenosti pohybových aktivit z otázky č. 3
Plavání 7x	Plavání 7x
Bruslení 7x	Bruslení 7x
Cyklistika 4x	Cyklistika 7x
Sáňkování / bobování / lyžování 3x	Sáňkování / bobování / lyžování 3x
Fotbal 2x	Fotbal 5x
Atletika – běh atd. 2x	Atletika – běh atd. 3x
Basket 2x	Basket 2x
Překážková dráha 2x	Honičky, pohybové hry (i míčové) 0x
Vybíjená 1x	Házená 3x
Honičky a pohybové hry (i míčové) 0x	Překážková dráha 1x
Házená 0x	Vybíjená 1x
Turistické vycházky se zátěží 0x	Turistické vycházky se zátěží 0x
Florbal 0x	Florbal 0x
Tancování a cvičení s hudbou 0x	Tancování a cvičení s hudbou 0x
Sportovní soutěže 0x	Sportovní soutěže 0x

Zdroj: Vlastní zpracování

Na otázku oblíbenosti druhů pohybových her uvedlo z celkového počtu deseti dotázaných dětí, že upřednostňují atraktivnější sportovní hry a činnosti před pohybovými hrami, pohybovými činnostmi nebo vycházkami. Nejvíce oblíbené u dotazovaných jsou plavání, bruslení a cyklistika.

Otázka č. 3 pro děti: Kolik dnů v týdnu si přeješ provádět společně s paní učitelkou pohybové aktivity (zahřátí těla 10 min. a více, děti i učitel)?

Tabulka 4 Odpovědi dětí z rozhovorů na otázku č. 3

Jméno, věk, bydliště	Kolikrát týdně	Každý den stejné, nebo jiné (jaké)
Jakub, 5 let, město	5x	Fotbal, vybíjená, bruslení, plavání, cyklistika
Filip, 5 let, město	5x	Sáňkování, basket, atletika, házená, cyklistika
Tonda, 6 let, město	5x	Bruslení, plavání, překážky, fotbal, basket
Zdeněk, 5 let, město	Alespoň 4x	Atletika, bruslení, plavání, cyklistika, ----
Robert, 6 let, město	5x	Fotbal, cyklistika, plavání, lyžování, cvičení
Stanislav, 6 let, město	5x	Bruslení, plavání, cyklistika, sportovní hry – míčové, sáňkování
Klaudie, 6 let, město	5x	Atletika, cyklistika, bruslení, sáňkování, sportovní hry – míčové
Petr, 6 let, vesnice	5x	Plavání, bruslení, atletika, fotbal, házená
Kája, 6 let, město	5x	Házená, fotbal, basket, plavání, bruslení
Eliška, 5, město	5x	Cyklistika, cyklistika, cyklistika, cyklistika, cyklistika

Zdroj: Vlastní zpracování

Z celkového počtu deseti dotázaných dětských participantů odpovědělo devět, že si přeje každý den v týdnu, tj. 5x, hrát pohybové hry venku s přímým zapojením učitele. Jedno dítě se vyjádřilo, že by mělo zájem alespoň 4x týdně.

iii. DÍLČÍ OTÁZKY A ODPOVĚDI VYBRANÉ Z DOTAZNÍKU PRO UČITELE MŠ

Otázka č. 6 a) pro učitele: Jaký je Váš názor na přímé zapojení učitele do pohybových aktivit s dětmi (5–7 let) v MŠ venku (zahřátí těla 10 min. a více, děti i učitel)?

Graf 1 Názory učitelů MŠ na přímé zapojení učitele do pohybových aktivit s dětmi

59 odpovědí



Zdroj: Vlastní zpracování

Jeden učitel z 60 dotazovaných (v grafu vyznačeno modrou barvou) se vyjádřil záporně, že se pedagog nemá zapojovat do pohybových aktivit s dětmi (5–7 let) v MŠ venku, uvedl proč, avšak zároveň označil tři nejoblíbenější hry, které venku s dětmi provádí. Podstatný je však jeho názor, že se učitel nemá zapojovat do pohybových aktivit.

Další učitel z 60 dotazovaných neoznačil ani možnost Ne, ani možnost Ano a do poznámky napsal, že by zvolil možnost Může. Z písemné odpovědi však vyplývá, že se nárazově zapojuje do pohybových aktivit, takže spadá pod možnost Ano:

- Může se zapojovat, ale nemusí, záleží na tom, jakou věkovou skupinu má, jakou má náladu a chuť; občas se zapojím, jinak nechávám rozvíjet vlastní hry dětí.

Celkem 59 učitelů z 60 dotazovaných si myslí, že učitel se má přímo, více či méně, zapojovat do pohybových aktivit v MŠ venku.

Podotázka 1: Proč si myslíte, že se učitel nemá zapojovat do pohybových aktivit s dětmi venku?

V odpovědích doplňující otázky se objevilo pouze sedm důvodů, proč se učitel nemá zapojovat, např.:

- Přebírá funkci vedoucího hráče, organizování spontánní hry, bezpečí při větším počtu dětí.
- Zdravotní potíže učitele.
- Nemá se zapojovat, pokud by se do toho měl nutit, když to nevychází přirozeně z jeho pohybových předpokladů.
- Když se na to fyzicky necítí.
- Děti mají tolik řízených činností během dopoledne, že pobyt venku berou jako uvolnění, prostor pro jejich volnou hru, běhání, spontánní reakce a zájmy dětí.
- Když vidím, že si to děti nepřejí.
- Měl by hlavně dávat pozor na děti.

Některé další odpovědi zde byly kladné a měly být uvedeny až v otázce 6 c):

- Učitel se má zapojovat do pohybových aktivit, samozřejmě prvořadý je dozor nad dětmi z důvodu zajištění bezpečnosti.
- Mám ráda pohyb a děti to baví.
- Vzor pro dítě a motivace.
- Neznám důvod proč ne (kromě lenosti).

Podotázka 2: Proč si myslíte, že se učitel má zapojovat do pohybových aktivit s dětmi venku?

Doplňující otázku zodpovědělo 57 učitelů z 60. Odpovědi byly kladné, avšak poslední dvě se liší od ostatních. Jeden učitel odpověděl, že se může zapojovat, ale nedělá to, neboť není sportovní typ. Další uvádí, že neběhá, ale zapojí se alespoň částečně (hází, točí lanem apod.), což však nesplňuje kritérium, že se má dítě i učitel společně

vydatně pohybovat 10 min. a více, aby došlo k řádnému zahřátí těla. Opakující se odpovědi nejsou uvedeny:

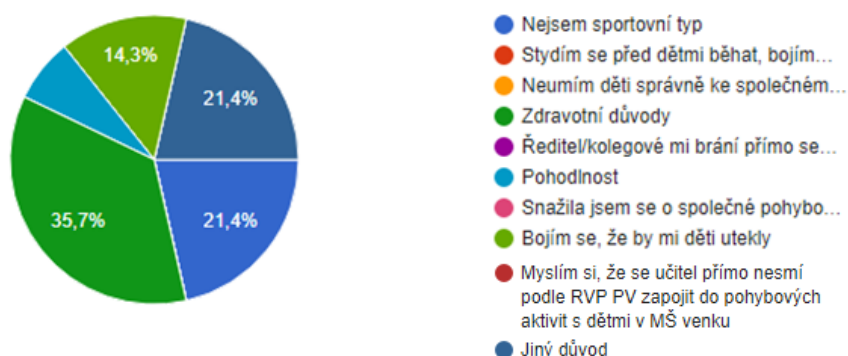
- Je to přirozené.
- Děti hodně pozorují, mají učitele často za vzor.
- Část dětí se nechce vůbec zapojovat do pohybových aktivit, takže kvůli motivaci.
- Upevňuje se tím vztah mezi učitelkou a dětmi.
- Je přirozenou součástí kolektivu.
- Jít dětem příkladem, děti se učí nápodobou.
- Příklad a aktivní zapojení učitele přiměje děti také se účastnit těchto aktivit, učitel dětem ukazuje správné provedení pohybu.
- Sbližuje to s dětmi, lépe je pozná.
- Proč by neměl.
- Jde o motivaci dětí, názorný příklad aktivity a bezpečného chování.
- Vedení dětí vlastním příkladem.
- Protože je vzorem pro děti a ty to pak baví více.
- Je to jeho náplň práce.
- Měl by se zapojovat, ale nepřehánět to, děti potřebují i volnost, zapojit fantazii, hru si vymyslet, zorganizovat.
- Děti to baví, získá se „kamarádštější“ vazba.
- Pohyb na čerstvém vzduchu je prospěšný pro učitele i pro děti.
- Děti jsou pak aktivnější.
- Pro společnou radost z pohybu.
- Aby šel dětem příkladem a naučil je pravidla „fair play“.
- Děti mají příklad důležitosti pohybu pro člověka po celý život.

- Může se zapojovat, naváže s dětmi užší vztah; ale nezapojuji se, nejsem sportovní typ.
- Pokud s dětmi neběhá, může se zapojit alespoň do jednodušších činností – házení míčkem, točení lanem, házení na cíl.

Otázka č. 6 b) pro učitele: Pokud se v MŠ venku přímo nezapojujete do pohybových aktivit s dětmi ve věku 5–7 let (zahřátí těla 10 min. a více, děti i učitel), je to z tohoto důvodu (uvedte jeden nejdůležitější):

Graf 2 Důvody učitelů MŠ, proč se přímo nezapojují do pohybových aktivit s dětmi

14 odpovědí



Zdroj: Vlastní zpracování

Čtrnáct odpovědí z 60 je znázorněno v grafu. Nejvíce důvodů, proč se učitelé nezapojují do pohybových aktivit, je zdravotních (5x), nespportovní typ (3x) a jiný důvod (3x), např.:

- Dozor v situacích, které to vyžadují.
- Ředitelka, nechodím na vycházky.

Otázka č. 6 c) pro učitele: Pokud se v MŠ venku přímo zapojujete do pohybových aktivit s dětmi ve věku 5–7 let (zahřátí těla 10 min. a více, děti i učitel), je to z tohoto důvodu (uvedte jeden nejdůležitější):

V odpovědích se objevily např. tyto názory učitelů:

- Udělám dětem radost.
- Větší kontrola dětí s ohledem na jejich bezpečnost, možnost okamžité reakce.

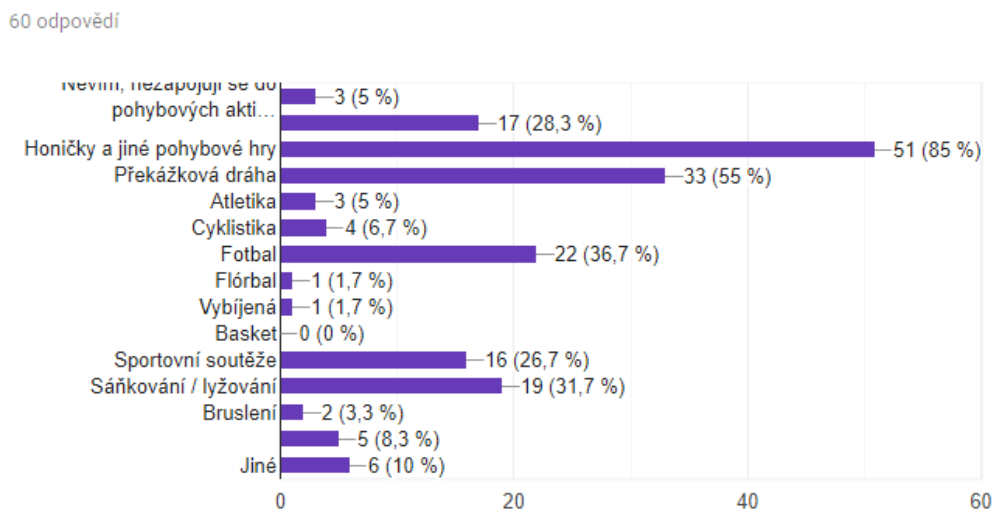
- Zahřeji se, společné zážitky jsou pro děti i pro mne důležité.
- Společné aktivity pomáhají dětem se zapojit (i těm, které jsou nesmělé apod.).
- Spoluprožívaná radost z pohybu, upevňování důvěry, kamarádských vztahů, seznamování s pravidly her, příklad, že „hrát fér“ je správné, pomoc učitele dítěti, které není úspěšné či pohybově zdatné si důvěřovat a nezanevřít apod..
- Děti jsou rády, když se učitel s nimi zapojuje do všech činností.
- Je to moje náplň práce.
- Zdravotní prospěch, motivace pro děti, společný prožitek.
- Procvičím své tělo, nadchnu děti.
- Nadšení dětí, že dospělý umí běhat a skákat.

Celkem 51 pedagogů z 60 označilo kladné důvody, proč se zapojují do pohybových aktivit s dětmi v MŠ venku. Jeden učitel odpověděl, že se zapojuje jen výjimečně, protože je to jediná volná chvíle a oddych pro děti, vyběhání, vybití během pobytu v MŠ. S tímto názorem nesouhlasím, z praxe vím, že se téměř vždy najdou nějaké děti, které chtějí s učitelem venku trávit čas při pohybových aktivitách, a ten jim při tom vůbec nijak nevádí a nepřekáží, neboť je v tu chvíli rovnocenným partnerem. Naopak se mohou vzájemně velmi obohatit. Předpokládá to však ochotu učitele být přístupný a věnovat se dětem se samozřejmostí. Devět učitelů na otázku neodpovědělo.

Otázka č. 7 pro učitele: Jaké jsou dle Vašich praktických zkušeností tři nejoblíbenější pohybové aktivity dětí (5–7 let) venku s přímým zapojením učitele (zahřátí těla 10 min. a více, děti i učitel)? Vyplňte buď první možnost: NEVÍM, nebo tři pohybové aktivity.

Odpovědi ohledně oblíbenosti pohybových aktivit vyplývají z grafu č. 3. Kritéria pohybových aktivit jsou uvedena na straně 33. Dělí se na 1. pohybové hry, 2. pohybové činnosti a 3. sportovní hry. Do každých se učitel zapojuje jiným způsobem, někdy s dohodnutými pravidly, která se musí dodržovat a někdy volněji, jindy s menším počtem dětí, ale vždy se učitel i děti pohybují společně 10 min. a více, aby došlo k zahřátí těla. Dítě naše rozlišení nezná, hodnotí pohybové aktivity ze svého pohledu.

Graf 3 Názory učitelů MŠ na 3 nejoblíbenější pohybové aktivity dětí s přímým zapojením učitele



Zdroj: Vlastní zpracování

Dle praktických zkušeností učitelů jsou tři nejoblíbenější pohybové aktivity: honičky a jiné pohybové hry (i míčové) 51x, překážková dráha 33x a fotbal 22x.

- Honičky a jiné pohybové hry (i míčové) 51x.
- Překážková dráha 33x.
- Fotbal 22x.
- Sáňkování / lyžování 19x.
- Turistika a dlouhé vycházky s vydatnou zátěží 17x.
- Sportovní soutěže 16x.
- Plavání 5x.
- Cyklistika 4x.
- Atletika 3x.
- Bruslení 2x.
- Flórbal 1x.
- Vybíjená 1x.

- Basket 0x.
- Jiné 6x – zde byly sice uvedeny odpovědi, ale buďto se netýkaly otázky, nebo se překrývaly s předloženými možnostmi.

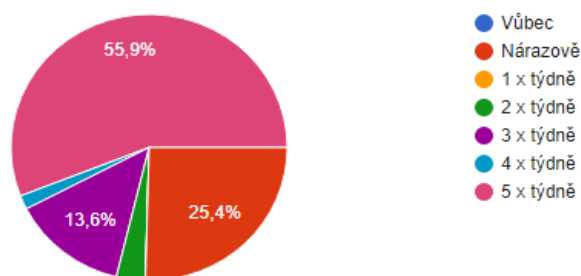
Učitelé měli dále uvést tři nejoblíbenější pohybové aktivity, avšak 14x se objevil v odpovědi větší nebo menší počet aktivit než tři. V některých dotaznících chybělo celkem sečteno osm odpovědí a v některých přebývalo deset. V celkovém výsledku tedy dvě odpovědi přebývají, a tím dochází k mírnému zkreslení výsledků oblíbenosti pohybových aktivit uvedených výše.

Dále 3 učitelé neoznačili žádnou pohybovou hru a uvedli: Nevím, nezapojuji se a vysvětlili proč. Myslí si však, že je vhodné a prospěšné se zapojovat.

Otázka č. 8 a) pro učitele: Kolik dnů v týdnu si podle Vašeho názoru přejí děti (5–7 let) v MŠ venku vyvíjet pohybovou aktivitu s přímým zapojením učitele (zahřátí těla 10 min. a více, děti i učitel)?

Graf 4 Názory učitelů MŠ na četnost pohybových aktivit dětí s přímým zapojením učitele

59 odpovědí



Zdroj: Vlastní zpracování

Na dotaz odpovědělo 59 učitelů z 60 dotazovaných. Myslí si, že by si děti přály provádět pohybové aktivity společně s učitelem takto:

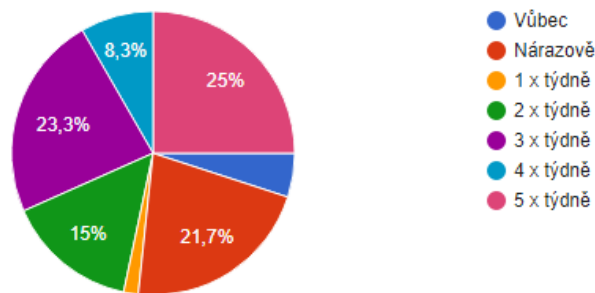
- Vůbec – 0 učitelů.
- Nárazově – 15 učitelů.
- 1x týdně – 0 učitelů.

- 2x týdně – 2 učitelé.
- 3x týdně – 8 učitelů.
- 4x týdně – 1 učitel.
- 5x týdně – 33 učitelů.

Otázka č. 8 b) pro učitele: Kolik dnů v týdnu se skutečně přímo zapojujete do pohybových aktivit s dětmi (5–7 let) v MŠ venku (zahřátí těla 10 min. a více, děti i učitel)?

Graf 5 Počet dnů v týdnu, kdy se učitel přímo zapojuje do pohybových aktivit s dětmi

60 odpovědí



Zdroj: Vlastní zpracování

Na dotaz odpovědělo 60 učitelů z 60 dotázaných. Výsledky grafu ukazují, že se přímo dotázaní učitelé zapojují do pohybových aktivit s dětmi takto:

- Vůbec – 3 učitelé.
- Nárazově – 13 učitelů.
- 1x týdně – 1 učitel.
- 2x týdně – 9 učitelů.
- 3x týdně – 14 učitelů.
- 4x týdně – 5 učitelů.
- 5x týdně – 15 učitelů.

4 SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Výsledky a porovnání hlavní výzkumné otázky a dílčích výzkumných otázek z rozhovorů pro vybranou skupinu deseti předškolních dětí (5–7 let) a dílčích výzkumných otázek z dotazníkového šetření pro učitele MŠ.

Porovnání výsledků odpovědí dětí VO1 a učitelů VO6: V čem se shodují či rozcházejí názory dětí ve věku (5–7 let) s názory učitelů z jiných MŠ na zapojení učitele do pohybových aktivit v MŠ venku (zahřátí těla 10 min. a více, děti i učitel)?

Deset dětí z deseti dotazovaných v rozhovorech a 59 učitelů z 60 dotazovaných v dotaznících, tedy převážná většina všech, si myslí, že učitel se má přímo zapojovat do pohybových aktivit s dětmi (5–7 let) v MŠ venku. Jen jeden učitel uvedl, že se pedagog přímo zapojovat nemá.

Porovnání výsledků odpovědí dětí VO2 a učitelů VO7: Jaké jsou nejoblíbenější pohybové aktivity předškolních dětí ve věku (5–7 let) v MŠ venku s přímým zapojením učitele (zahřátí těla 10 min. a více, děti i učitel)?

V odpovědích na otázku ohledně nejoblíbenějších pohybových aktivit došlo k neshodě mezi názory dětí a učitelů. Děti uvedly plavání, bruslení a cyklistiku, tedy spíše atraktivnější aktivity, kdežto z odpovědí učitelů z jiných MŠ vyplývá, že si myslí, že jsou u dětí nejoblíbenější honičky a jiné pohybové hry (i míčové), překážková dráha a fotbal.

Tři učitelé z 60 se vyjádřili, že se nechtějí nebo nemohou z nějakých důvodů zapojovat do pohybových aktivit.

Porovnání výsledků odpovědí dětí VO3 a učitelů VO8: Kolik dnů v týdnu si přejí a mají potřebu některé předškolní děti ve věku (5–7 let) vyvíjet pohybové aktivity venku (zahřátí těla 10 min. a více, děti i učitel)?

V odpovědích VO3 a VO8 se ukázalo, že názory dotazovaných dětí a učitelů na četnost pohybových aktivit v MŠ venku za týden se dost liší. Zatímco deset dětí má zájem každý den v týdnu provádět pohybové aktivity s přímým zapojením učitele, tak oproti tomu pouze 33 učitelů z 60 má stejný názor. Dalších 11 pedagogů si myslí, že o společné pohybové aktivity stojí děti dvakrát až čtyřikrát týdně. Celkem 15 učitelů uvádí,

že podle nich si děti přejí provádět společné pohybové hry pouze nárazově. Jeden učitel se nevyjádřil.

Výsledky VO4: Jak se liší názory dětí na pohybové aktivity s přímým zapojením učitele podle bydliště (venkov x město)?

Z tabulky vyplývá, že z deseti dotázaných bydlí devět dětí ve městě a jedno na vesnici. Tuto otázku nelze tedy vyhodnotit a odpovědi porovnat. Je možné pouze pro zajímavost uvést, že názory jednoho dítěte z vesnice se nijak zvlášť nelišily od názorů devíti dětí z města. Má také zájem spíše o pohybové aktivity typu sportovní hry než o pohybové hry nebo pohybové činnosti.

5 DISKUZE

Mateřská škola, kde bylo prováděno výzkumné šetření, je městského typu, v obci do 25 000 obyvatel. Je zde třída předškolních dětí. Pro získání názorů vybraných dětských participantů metodou rozhovoru o zapojení učitele, oblíbenosti a četnosti venkovních pohybových aktivit v MŠ, bylo vybráno deset předškolních dětí ve věku 5–7 let. Nálada v průběhu roku při pohybových aktivitách byla pozitivní, děti měly denně mnoho prostoru k vydatnému sportovnímu vyžití v okolí mateřské školy i na tělovýchovných kurzech. Bylo vidět, že pohyb je pro ně v programu dne velmi důležitý, neboť vyžadovaly opakování některých činností. Bylo patrné, že je pohyb uspokojivé, prohloubily se kamarádské vztahy i vztahy s pedagogem. Vágnerová (2012) se v tomto ohledu zmiňuje o přesahu rodiny a rozvoji vztahů s vrstevníky a dospělými. Vznikala nová společná témata k rozhovorům. Přímá účast učitele a názorné ukázky při pohybových aktivitách přirozeně motivovaly děti pro následující dny. Děti se nenásilně učily nápodobou pravidla pohybových her i chování fair play. Vágnerová (2012) píše, že podle Bandury se děti učí pozorováním a nápodobou jiných lidí. Pohyb měl vliv také na rozvoj myšlení a řeči, neboť děti přiměl k jejich častějšímu používání. Děti si rozvíjely také slovní zásobu, seznámily se se sportovním a tělovýchovným názvoslovím. Tímto se zabývá Dvořáková (2011). Docházelo k výměně názorů, děti se snažily řešit vzniklé situace a zvládat emoce, učily se ohleduplnosti i smyslu pro humor. Citovému dozrávání se věnuje např. Otevřelová (2016). Zařazení většího množství pohybových aktivit se kladně odrazilo i na rozvoji hrubé a jemné motoriky dětí, osvojily si nové senzomotorické a psychomotorické dovednosti. Posunuly se v rozvoji sebeobslužných činností jako je pitný režim a regulace tělesné teploty venku. Samostatně se obléci a svléci při pocitu chladu, či horka je jednou z důležitých dovedností, kterou si mají děti v MŠ osvojit a používat, aby ochránily své zdraví. I podle Dvořákové (2011) má pedagog podporovat kulturu pohybu a pohybových dovedností, povědomí o udržení zdraví, o rozvoji sebeobsluhy a upevňování správných životních i morálních návyků a postojů.

Rodiče na zvýšení pohybové aktivity reagovali dobře, při vyzvedávání dětí z MŠ se také častokrát zapojovali a s dětmi si na zahradě pohráli. V těchto situacích je významná osobnost učitele, který svým postojem k pohybu a každodenním příkladem předává

dětem myšlenku, že hýbat se pravidelně i několikrát denně je automaticky přirozené, příjemné, zdravé, osvěžující a pro psychickou pohodu a hygienu nutné. Toto potvrdili také někteří učitelé v dotazníkovém šetření. Byla bych potěšena, kdyby skupince dětí v mateřských školách, tj. některým předškolákům (5–7 let) a dětem s odkladem, bylo průběžně záměrně umožněno mnohonásobně více pohybové zátěže co do intenzity i délky. Často bývají na dlouhých vycházkách spojována dvě až tři oddělení, čímž je intenzivnější pohyb vyloučen, anebo chybí pestrost nabídky jiných pohybových zážitků, než je samostatná hra na zahradě MŠ. Tímto výzkumným šetřením, ale i dlouholetou praxí s dětmi a zpětnou vazbou, jsem si ověřila, že je vhodné a přínosné, aby se děti i učitel při řízených i neřízených aktivitách v MŠ vydatně pohybovali a společný čas tak trávili příjemně a smysluplně.

ZÁVĚR

V této bakalářské práci jsem splnila cíl, kterým bylo pomocí rozhovorů s předškolními dětmi ve věku 5–7 let zmapovat jejich názory a zkušenosti s přímým zapojením učitele do pohybových aktivit v MŠ. Vhodnou inspirací pro učitele MŠ je v této oblasti odborná literatura „Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání“ (Dvořáková, 2011).

V teoretické části jsou spolu s vyzdvižením významu pohybu pro tělesné i duševní zdraví dětí zdůrazněny další související požadavky vzdělávacího obsahu v denním režimu MŠ, včetně dodržování bezpečnosti. Také jsou zde zmíněny nejnovější trendy, kterými se v současné době pedagogové řídí. Jedná se o RVP PV (Splavcová et al., 2018). Výtah teoretických pohledů i konkrétních pohybových aktivit z mnohých druhů literatury a od různých autorů podtrhuje myšlenku a výsledky výzkumného šetření, že pedagog má připravit podmínky a pestrou nabídku zátěžových činností pro starší děti (5–7 let). Měl by také projevit účast, podporu, radost, vyučovat je a pohybovat se s nimi i jinak než jen chůzí na vycházce. Má jít příkladem pro vytvoření celoživotního návyku pohybu dětí, čímž následně ovlivňuje jejich zdraví a všestranný rozvoj osobnosti.

Praktická část obsahuje pro příklad seznam pohybových her s různým zaměřením, s ohledem na věk a možnosti předškoláků, kteří z něj mohli mj. čerpat odpovědi v rozhovorech. Rozšířená verze seznamu se nachází v příloze č. 1 a jsou zde uvedeny dílčí cíle, vzdělávací nabídka a obecně reflexe. Seznam her jsem využívala s dětmi v MŠ s vlastním přímým zapojením při dopoledním i odpoledním pobytu venku. V dopoledním čase uvítala část dětí spíše dynamičtější kolektivní pohybové aktivity, kdežto odpoledne se uplatnily při menším počtu dětí rozličné pohybové aktivity pro dvojice až čtveřice. Děti se ochotně zapojovaly do senzomotorických a psychomotorických pohybových aktivit s různým zaměřením. Moji aktivní účast vítaly, přijímaly ji automaticky. Samy si dokázaly vymýšlet obměny a přenesly tyto společné zážitky i do jejich volné hry.

Dále jsem uskutečnila s dětmi rozhovory a položila každému z nich tři výzkumné otázky. Ujistila jsem se nejprve, že je jim více než pět let, chápou smysl rozhovoru

a zvládají základní matematické představy do pěti a dny v týdnu. Odpovědi jsem nahrála a písemně zaznamenala do tabulek.

Poté jsem zpracovala odpovědi z dotazníků pro učitele MŠ. Sebraná data vygenerovaná pomocí grafů a písemných odpovědí byla také vyhodnocena.

Dotazované děti se v první otázce shodly na tom, že vnímají pozitivně přítomnost učitele při pohybových aktivitách. Z druhé otázky vyplývá, jakým pohybovým aktivitám s přímým zapojením učitele dávají děti přednost, zda pohybovým hrám, pohybovým činnostem nebo sportovním hrám a činnostem. Největší zájem projevily o sportovní hry a činnosti. Při třetí otázce, jak často v týdnu si přejí provádět pohybové aktivity s přímým zapojením učitele, odpověděly téměř jednoznačně a určily většinou počet pětkrát za týden. Dále byly pro vyváženost zmapovány pomocí dotazníkového šetření také názory učitelů na tři obdobné otázky. První ozřejmila názor většiny učitelů, že by se měli s dětmi v MŠ venku přímo zapojovat do pohybových aktivit. V následující odpovědi se však ukázalo, že to v praxi dělá jen část z nich. Na druhou otázku ohledně oblíbenosti pohybových aktivit sdělili, že si myslí, že nejoblíbenější pro děti jsou honičky a jiné pohybové hry (i míčové), překážková dráha a fotbal. Dalších 33 učitelů z 59 si myslí, že by si děti přály společné pohybové aktivity pětkrát týdně, skutečně je však společně s dětmi provádí pětkrát týdně pouze 13 z 60 dotazovaných. Nakonec byly porovnány odpovědi dětí z rozhovorů a údaje učitelů MŠ z dotazníků, do jaké míry a v čem se jejich názory vzájemně shodují či rozcházejí. Zajímalo mne, zda se setkávají přání a potřeby sportovně založených dětí s ochotou učitelů vytvořit jim podmínky a podporovat je v pohybu. Ukázalo se, že všechny dotazované děti vítají účast učitele při pohybových aktivitách a všichni dotazovaní pedagogové kromě jednoho si myslí, že by se měl učitel do nich více či méně přímo zapojovat. V tomto ohledu tedy došlo téměř ke shodě názorů. Z výsledků druhé otázky vyplývá, že děti preferují plavání, bruslení a cyklistiku, kdežto učitelé se domnívají, že jejich svěřence nejvíce baví honičky a jiné pohybové hry (i míčové), překážková dráha a fotbal. V tomto ohledu se tedy názory liší, děti mají zájem spíše o atraktivnější pohybové aktivity s náčiním a pomůckami z okruhu sportovních her a činností. Co se týká četnosti společných pohybových aktivit dětí a učitele, děti si přejí provádět pohybové aktivity s přímým zapojením učitele každý den v týdnu. Také přibližně polovina učitelů se domnívá, že by

si děti přály společné pohybové aktivity pětkrát v týdnu, ale skutečně je provádí pouze zhruba čtvrtina z celkového počtu dotázaných učitelů. Otázka čtvrtá, jak se liší názory vesnických a městských dětí, nebyla vyhodnocena, neboť ve skupině se nacházelo jedno dítě z vesnice a devět z města, takže nemohlo dojít k řádnému zpracování. Z porovnání kvalitativních a kvantitativních výsledků vyplývá, že společný pohybový program dětí a učitelů je prospěšný k udržování fyzického i psychického zdraví, dětmi žádaný a v praxi proveditelný, i když názory dětí na intenzitu, druhy a četnost společných pohybových aktivit v MŠ venku se poměrně výrazně v mnoha ohledech od pohledu učitelů liší. Pro některé pedagogy je to podnět k zamyšlení, zda umožnit předškolákům (5–7 let) více vydatnějších venkovních pohybových aktivit s přímým zapojením učitele. Děti totiž potvrdily, že vítají a potřebují tuto intenzivní a delší zátěž pokud možno každý den.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

BACKER-BRAUN, Katharina, 2015. *100 her pro děti do tří let*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0947-8.

DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2011. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe. ISBN 978-80-86307-88-6.

EU EDUCATION AND CULTURE DG, 2008. *Pokyny EU pro pohybovou aktivitu*. Biarritz: Evropská unie.

FISCHER, Václav a Petr Eben, 2015. *Elce, pelce, kotrmelce*. Praha: Supraphon. EAN 099925547820.

HAVLÍNOVÁ, Miluše et al., 2008. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-487-8.

HOROVÁ, Ladislava, 2014. *Jak si hraje obr*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0732-0.

JANDOVÁ, Petra, 2009. *Sportovní aktivity pro celou rodinu: Výlety rodičů s dětmi za sportem*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2565-9.

KOLANDOVÁ, Dagmar, 2014. Pohybové hry pro předškolní děti. *Pohyb je život*. 18(67). ISSN 1212-0669.

KOPŘIVA, Pavel et al., 2015. *Respektovat a být respektován*. Chvalčov: Spirála. ISBN 978-80-904030-0-0.

KOŤÁTKOVÁ, Soňa, 2007. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Praha: Grada. Pedagogika ISBN 8024708523.

KURSOVÁ, Vlasta, 2008. *Krok k výchově, krok ke zdraví II. díl: Edukace formou pohybu*. České Budějovice: Jihočeská univerzita. ISBN 978-80-7394-083-6.

MATĚJČEK, Zdeněk, 2009. *Výbor z díla*. Praha: Karolinum. ISBN 9788024610566.

MAZAL, Ferdinand, 2000. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex.

MLČOCHOVÁ, Markéta, 2012. *Neobyčejný rok předškoláka*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0184-7.

- OTEVŘELOVÁ, Hana, 2016. *Školní zralost a připravenost*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1092-4.
- PERIČ, Tomáš et al., 2012. *Sportovní příprava dětí 2*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4219-w9.
- PETRŮ-KICKOVÁ, Pavla, 2017. *Poznáváme, hýbeme se a tvoříme*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1182-2.
- PRŮCHA, Jan a Soňa KOŤÁTKOVÁ, 2013. *Předškolní pedagogika: učebnice pro střední a vyšší odborné školy*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0495-4.
- PRŮCHA, Jan, 2013. *Moderní pedagogika*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0456-5.
- Rada Evropy, 1992. *Evropská charta sportu*. Štrasburk: Rada Evropy.
- RŮŽIČKOVÁ, Michaela, 2017. *DVD Zpíváme a tančíme s Míšou*. Praha: Akordshop. ISBN 859-40-7325-307-1.
- SPLAVCOVÁ, Hana et al., 2018. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: MŠMT, NÚV.
- SVOBODOVÁ, Eva, 2012. *Prosociální činnosti*. Praha: Raabe. ISBN 978-80-87553-64-0.
- VÁGNEROVÁ, Marie, 2012. *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2846-2.
- VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ, 2008. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2317-4.
- VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ, 2009. *Předškoláci v pohybu 2*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2748-6.
- VOLFOVÁ, Hana a Martina VOLFOVÁ, 2009. *Pohybové hrátky v netradiční dny*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3196-4.
- VOLNÁ, Kateřina, 2015. *Mámo, táto, cvičte se mnou!* Olomouc: Agentura Rubiko. ISBN 978-80-7346-189-8.

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

CNS – centrální nervová soustava

DVD – Digital versatile disc

LMD – lehká mozková disfunkce

MŠ – Mateřská škola

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

RVP – Rámcový vzdělávací program

SPU – Speciální poruchy učení

ŠVP – Školní vzdělávací program

ZŠ – Základní škola

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Tabulka 1 Odpovědi dětí z rozhovorů na otázku č. 1.....	37
Tabulka 2 Odpovědi dětí z rozhovorů na otázku č. 2.....	38
Tabulka 3 Pořadí oblíbenosti pohybových aktivit.....	39
Tabulka 4 Odpovědi dětí z rozhovorů na otázku č. 3.....	40
Graf 1 Názory učitelů MŠ na přímé zapojení učitele do pohybových aktivit s dětmi.....	41
Graf 2 Důvody učitelů MŠ, proč se přímo nezapojují do pohybových aktivit s dětmi ...	44
Graf 3 Názory učitelů MŠ na 3 nejoblíbenější pohybové aktivity dětí s přímým zapojením učitele.....	46
Graf 4 Názory učitelů MŠ na četnost pohybových aktivit dětí s přímým zapojením učitele	47
Graf 5 Počet dnů v týdnu, kdy se učitel přímo zapojuje do pohybových aktivit s dětmi	48

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Seznam pohybových aktivit pro děti v MŠ

Příloha č. 2: Příklad rozhovoru s dětmi (Jakub)

Příloha č. 3: Vzor pro formulář informovaného souhlasu účastníka výzkumu

Příloha č. 4: Vzor dotazníku pro učitele MŠ

SEZNAM POHYBOVÝCH AKTIVIT PRO DĚTI V MŠ

a) Pohybové hry

1. ROZEHRÍVACÍ AKTIVIZAČNÍ POHYBOVÉ HRY

Zdroj: (Volná, 2015)

BAREVNÁ BABA

Dílčí cíle

Rozehřátí, aktivní odreagování, sociální interakce s dětmi i učitelem, prostorová orientace, procvičení barev, princip mimikry – proměna, nápodoba.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Děti jsou v pohybu, poskakují, chodí, nejlépe ve větším kruhu, nikdo nestojí. Učitelka začne hru, chodí proti, řekne básničku, vytvoří náladu a napětí a někomu předá babu. „Barevnou babu“ lze dát jen tomu, kdo má na sobě oblečení určité barvy, např. něco modrého, červeného, apod. Baba může občas zvolit i variantu – *na všech barvičkách*. Dítě pokračuje a „sní“ někomu dalšímu barvičku. Hra končí, až se vystřídají pokud možno všechny děti.

Já jsem mláoun maličký,
chutnají mi barvičky,
nejvíce si pochutnám,
mňam, mňam, mňam,
na červených rukavicích...

Pomůcky

Různobarevné oblečení a doplňky dětí; barevný předmět, kterým se „Barevná baba“ dotkne honěných; předměty na ohraničení herní plochy; zvonky, tamburína, ozvučná dřívka, triangel.

Reflexe

Před hrou je dobré s dětmi barvy zopakovat třeba při předchozí činnosti ve třídě a zeptat se, zda jim nevadí, že je baba chytí, jestli se neurazí a budou hrát s ostatními až do konce, aby si užili legraci všichni. Dále může učitel podle situace improvizovat a po hře např. vyzve děti, aby se zase „jako“ domalovaly.

--- OBMĚNA ---

HONĚNÁ S HRADOU

Dílčí cíle

Rozehřátí, aktivní odreagování, sociální interakce s dětmi i učitelem, prostorová orientace, procvičení barev, princip mimikry – proměna, nápodoba.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Děti jsou v pohybu, poskakují, chodí. Učitelka začíná, určuje hradu, kterou dítě může využít, pokud se nechce nechat chytit (autíčko stop, název květiny, zvířete, věci, dřep, zkřížené ruce,...) a někomu po chvíli předá babu.

Pomůcky

Bez pomůcek.

Reflexe

Rozběhání, rozcvičení nebo rozehřívací hra má vždy význam psychický, a to pro uvolnění, odreagování od předchozí klidové či organizované činnosti, i fyzický z důvodu předcházení úrazům.

2. TAKTILNÍ POHYBOVÉ HRY S PŘÁTELSKÝMI DOTYKY

Zdroj: (Volná, 2015)

MYCÍ LINKA

Dílčí cíle

Fyzický kontakt, taktilní vjemy, socializace, pozitivní zpětná vazba, sebevědomí, fantazie, představivost, technická gramotnost, princip mimikry – proměna, nápodoba.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Děti postupně jako dopravní prostředky projíždějí „mycí linkou“ mezi dvojicemi dětí, které dopravní prostředek omyjí, navoskují, osuší, vyleští. Mezitím vyzvídají, kde jezdil a od čeho se ušpinil, atd. Zákazník platí u učitele, který zároveň určí delší přibližnou trasu, kudy se bude dopravní prostředek pohybovat. Po chvíli se vystřídá s dětmi a zapojí se do hry.

Pomůcky

Nejsou potřeba, provádí se dotyky na různé části těla.

Reflexe

Učitel navrhne delší trasu, aby se dítě vrátilo za delší dobu a netvořila se fronta. Účelem je, aby se děti rozpohybovaly, zahřály, zapotily, ale také kreativně přemýšlely, vymýšlely, improvizovaly, komunikovaly, chovaly se prosociálně.

--- OBMĚNA ---

OPRAVNA

Dílčí cíle

Fyzický kontakt, taktilní vjemy, socializace, pozitivní zpětná vazba, sebevědomí, fantazie, představivost, technická gramotnost, princip mimikry – proměna, nápodoba.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Děti jako různé dopravní prostředky přijíždějí do opravny, kde učitel s pomocným opravářem opravují jejich rozbité části. Učitel používá dětem méně známé nebo neznámé názvy (převodovka, motor, kapota, písty, startér svíčky, směrovka, podvozek, karoserie).

Pomůcky

Nejsou potřeba, provádí se dotyky na různé části těla.

Reflexe

Učitel navrhne delší trasu, aby se dítě vrátilo za delší dobu a netvořila se fronta. Účelem je, aby se děti rozpohybovaly, zahřály, zapotily, ale také kreativně přemýšlely, vymýšlely, improvizovaly, komunikovaly. Mohou jezdit, létat, plout i ve dvojicích, někde zastavit, něco zařídit, způsobit závadu apod.

3. POHYBOVÉ HRY PRO ROZVOJ PAMĚTI S PŘÍRODNÍMI MATERIÁLY

Zdroj: (Backer-Braun, 2015)

PŘÍRODNÍ KIMOVKA – CO VEVERKA POZTRÁCELA

Dílčí cíle

Vnímání přírody, zraková paměť, hmat, představivost, zahřátí těla, vytrvalost, obratnost.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Do košíku dáme několik rozdílných přírodních materiálů, které si děti pozorně prohlédnou a ohmatají. Jedno dítě zůstane, ostatní odběhnou na překážkovou dráhu, kterou dříve proběhly s učitelem. Z košíku předtím jeden předmět vyndáme, úkolem je poznat, co chybí. Dítě se ihned dozví výsledek a může dát úkol učiteli. Potom se vrátí na překážkovou dráhu a vystřídá se s dalším.

Pomůcky

Košík, šátek, přírodniny – kamínek, větvička, květ, list, kůra, tráva, písek, voda, plody – houba, kaštan, ovoce, zelenina, šiška; pití.

Reflexe

Překonávání překážek je pro děti velmi oblíbená pohybová činnost, rády si dokazují, že něco zvládnou, že se v něčem zdokonalují. Milují rovnovážné polohy a pohyby také proto, že se při jejich provádění rozveselí a naváží mezi sebou kontakty.

--- OBMĚNA ---

PŘÍRODNÍ KIMOVKA – CO VEVERKA NASBÍRALA

Dílčí cíle

Vnímání přírody, zraková paměť, hmat, představivost, zahřátí těla, vytrvalost.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Kolem překážkové dráhy položíme několik rozdílných přírodních materiálů, co veverka jako nasbírání do zásoby. Úkolem dětí je proběhnout určenou trasu, překonávat různé překážky jako veverka, prohlédnout si cestou přírodniny. Až si bude dítě jistě pořadí předmětů, dojde je zakreslit ve správném pořadí od počátku trasy. Má pouze jeden pokus. Kdo se zúčastní, dostane tiskátko veverky nebo jinou odměnu.

Pomůcky

Přírodniny – kamínek, větvička, květ, list, kůra, tráva, písek, voda, plody – houba, kaštan, ovoce, zelenina, šiška; čtvrtky, tužky.

Reflexe

Trasa může být i v opačném směru. Pokud mají děti chuť a potřebu se ještě pohybovat, mohou si samy poházet přírodniny kolem trasy v jiném pořadí, zapamatovat a zakreslit ve správném pořadí. Učitel hraje a pohybuje se s nimi. Výsledky přírodovědné pamětné činnosti pak vystaví.

4. HRY V PŘÍRODĚ, TURISTIKA

Zdroj: (Jandová, 2009)

AZTÉCKÝ POKLAD

Dílčí cíle

Smysl pro drobnou orientaci v přírodě, překonávání přírodních překážek a nerovností, aktivní odpočinek od každodenních činností v mateřské škole, postřeh, obratnost, opatrnost, vytrvalost, kreativita, vnímání vůní, tvarů, druhů, výšky, hloubky, vzdálenosti, času, pozorování zvířat a rostlin – pojmenování přiměřeně věku a schopnostem dětí, zkusit a zažít dávnověké a cizokrajné zvyky, rituály, dovednosti, princip alea – náhoda; princip mimikry – proměna, nápodoba; princip ilinx – závrať.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Děti jsou dopředu při činnostech v Integrovaném bloku seznámeny s tématem, mohou jej zpracovat výtvarně, hudebně, literárně, dramatizací, apod. Před turistickou vycházkou jim učitel zevrubně popíše délku, náplň a náročnost trasy. Tematická vycházka může proběhnout také ve spolupráci s rodiči, kterým dopolední načasování vyhovuje.

Aktivity: překonávání překážek – vodorovný kmen, přeskoky po velkých kamenech, procházení úzkou skalní průrvou, překonání pohyblivého mostu, rovnovážná chůze po úzké lávce či obrubníku, hra typu honěná podle tématu, překonání převýšení pomocí kolmého lanového žebříku, přírodní schodiště, překonání bariéry, hody, skoky, přeskoky, chůdy, stezka odvahy, vědomostní úkoly, sběračství – ostružiny, nalezení pokladu, rébus, odhalení pokladu, příprava ohniště u totemu apod.

Pomůcky

Obrazový materiál týkající se Aztéků, připravené úkoly a překážky na trase, batoh, pití, svačiny, lékárnička, mobil, papírové kapesníky, vhodná sportovní obuv, pláštěnka podle počasí.

Reflexe

Děti se v přírodě cítí volně, přirozeně, vnímají velké množství smyslových podnětů (zrakových, sluchových, hmatových, čichových), získávají praktickou časovou a prostorovou představu, sociální kontakty, citové prožitky apod.

--- OBMĚNA ---

INDIÁNSKOU STEZKOU

Dílčí cíle

Smysl pro drobnou orientaci v přírodě, překonávání přírodních překážek a nerovností, aktivní odpočinek od každodenních činností v mateřské škole, postřeh, obratnost, opatrnost, vytrvalost, kreativita, vnímání vůní, tvarů, druhů, výšky, hloubky, vzdálenosti, času, pozorování zvířat a rostlin – pojmenování přiměřeně věku a schopnostem dětí, zkusit a zažít dávnověké a cizokrajné zvyky, rituály, dovednosti, princip alea – náhoda; princip mimikry – proměna, nápodoba; princip ilinx – závrať.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Obdoba Aztéckého pokladu. Učitel s dětmi opět při činnostech v Integrovaném bloku dopředu zpracuje téma z různých pohledů, vyrobí společně indiánské čelenky, přinesou si z domova indiánský oděv, postaví teepee, vyzkouší indiánský tanec s doprovodem bubnů, pokřik, indiánský běh, prozkoumají horoskop, vymyslí si svůj indiánský jazyk (*po - hle - dí - hle - vej - hle se - hle*), pomalují si obličej barvami na tělo, vymalují totem. Při turistické výpravě vše vyzkouší, včetně stopování zvěře a sledování nepřítelů.

V průběhu „náčelník“ upoutá pozornost různými říkadly, např.:

Indi – indi jako jindy

Indiáni jdou,

halí, halou

a už jsou za vodou.

Všichni se přikrčí, koukají do dálky, rozhlíží se, pak provedou dlouhý skok nebo překonají překážku.

Pomůcky

Obrazový materiál týkající se Indiánů, připravené úkoly a překážky na trase, batoh, pití, svačiny, lékárnička, mobil, papírové kapesníky, vhodná sportovní obuv, pláštěnka podle počasí.

Reflexe

Turistickou vycházku je vhodné provést tehdy, když je kolektiv dětí stmelený, počasí, příznivější. Děti rády setrvávají ve hře po celý den nebo i po několik dnů, proto mohou být tematikou protkané všechny denní aktivity včetně hygieny, stolování, přechodových činností.

5. POHYBOVÉ HRY MAMINEK, BABIČEK A PRABABIČEK – LIDOVÁ SLOVESNOST

Zdroj: (Backer-Braun, 2015)

ZLATÁ BRÁNA

Dílčí cíle

Postřeh, opatrnost, vytrvalost, tradice, zvyky, rituály, rytmizace, princip alea – náhoda, princip mimikry – proměna, nápodoba.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Jedna dvojice dětí utvoří pažemi bránu, ostatní pod nimi procházejí a dále běží dohodnutou trasu. Chycené dítě se rozhodne, kdo z dvojice mu dá jednoduchý fant

(mrkni, dva dřepy, zatoč se, zatancuj, zatleskej za zády, vyskoč co nejvýš, zazpívej), druhý vybere trasu a písnička se opakuje. Učitel se vystřídá, vybere jiné dítě a proběhne trasu s ostatními.

Zlatá brána otevřená,
zlatým klíčem odemčená.
Kdo do ní vejde,
tomu hlava sejde,
ať je to ten nebo ten,
praštíme ho koštětem.

Pomůcky

Vhodná sportovní obuv, pití, promyslet a připravit několik krátkých tras obíhání, zvláště při větším počtu dětí na zahradě nebo v přírodě na vzájemný doslech. Lze podbíhat áčko prolézačku, vylézat na klouzačku a sjíždět, proběhnout obruče, přeskočit nižší překážky, proběhnout skruží, přeběhnout balanční kameny, běžet přes malý kopeček, oběhnout stromy, pískoviště apod.

Reflexe

Tradiční hra, která poslouží k příjemné a dětem užitečné tělesné únavě, a tím i k psychické očištění. Je to pro ně příležitost ke společnému prožitku, hledání kamarádů, propojení fyzické a psychické námahy (psychomotorickému zdokonalování).

--- OBMĚNA ---

JEDE, JEDE POŠTOVSKÝ PANÁČEK

Dílčí cíle

Postřeh, opatrnost, vytrvalost, tradice, zvyky, rituály, rytmizace, princip alea – náhoda, princip mimikry – proměna, nápodoba.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Jede, jede poštovský panáček,

jede, jede poštovský pán.

Vpředu má koníčky,

jako dvě rybičky,

jede, jede do Rokycan.

Poštáku stůj, kam pojeděš zítra? Ptají se oba z dvojice, kteří tvoří bránu. Chycený si očima jednoho vybere a vysloví název některého z měst nebo vesnic, o kterých se hovořilo při činnosti ve třídě nebo je zná. Pokud neví, dostane fant a běhá dál, pokud odpoví správně, může se s ním vystřídat. Hra pokračuje.

Reflexe

Děti vždy hra baví, časem si vymýšlejí další písničky a vlastní pravidla.

6. POHYBOVÁ CVIČENÍ K PROPOJENÍ MOZKOVÝCH HEMISFÉR – LATERALITA

Zdroj: (Volná, 2015)

NA TRÉNINKU

Dílčí cíle

Propojování a vyladování činnosti mozkových hemisfér, představivost, prostorová orientace, orientace na vlastním těle.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Zavedeme děti na rovný, čistý, posečený prostor např. na fotbalovém hřišti, zahradě, louce, kde nemají rušivé vjemy, a určíme směr pohybu skupiny ve volném uspořádání. Učitel nejprve předvede několik cviků a posunuje se současně s dětmi domluveným

směrem (běh, poskoky, cval, pozpátku, po špičkách nebo dá znamení stop a provede cvik). Kontroluje, zda děti provádí cvik stranově správně. Připodobňuje pohyby k činnostem zvířat, dětí, dopravních prostředků, pohádkových postav, např. letadlo letí a levé křídlo má níž než pravé, stop – kočka si hraje a pravou packou chytá mašličku, běžíme cvalem, nejdříve pravou nohou, stop – zamáváme mamince levou rukou, přiložíme pravý loket na levé koleno, čáp stojí na pravé noze, jdeme na procházku a kýváme pouze pravou rukou, vrtulník letí a vrtule se otáčí směrem doprava, stop – pravou rukou plácni mouchu na levém kolenu, levou na levém stehně, pravou na pravé tváři, levou na zádech, dej si pravou ruku na břicho a uteč před ní, stop – kopej pravou nohou do míče, poskakuj po levé noze, utíkej co nejrychleji na konec hřiště, dotkni se levou rukou čáry a přiběhni zpátky, nakresli do vzduchu levou rukou čtverec, pravou mašli, pravou nohou kruh, najdi si kamaráda, zamrkej na něj levým okem a plácněte si pravou rukou na znamení, že je konec.

Pomůcky

Pohodlný sportovní oděv a obuv, pro děti, které nejsou vyhraněné nebo začátečníky použít mašličku nebo gumičku na ruku; pití.

Reflexe

Děti si rády hrají na to, co dělají ostatní, co starší děti, dospělí lidé, zvířata, stroje, dopravní prostředky apod. Přirozeně je při hře napodobují, čímž se podvědomě učí a prakticky získávají cenné informace pro život. Prožitek je pro ně důležitější než samotná slova.

--- OBMĚNA ---

ČÁP

Dílčí cíle

Propojování a vyladování činnosti mozkových hemisfér, představivost, prostorová orientace, orientace na vlastním těle.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Učitelka s dětmi říká básničku, přitom ji při chůzi do rytmu předvádějí. Zůstane např. stát na pravé a ptá se dětí, na které noze čáp stojí nebo kterou má zvednutou, jaké křídlo má vzadu, kterým se dotýká země, atd. Po několikerém zopakování se všichni čápi proletí do kruhu a hra se opakuje.

Kráčí čáp, velký pán,
má zobáček dokořán.
Uteč, žabko milá,
škoda by tě byla.

Pomůcky

Pohodlný sportovní oděv a obuv, pro děti, které nejsou vyhraněné nebo začátečníky použít mašličku nebo gumičku na ruku; pití.

Reflexe

Děti mají tuto činnost rády, neboť se mohou aktivně zapojit a vymyslet známou báseň, píseň a úkol s jiným zvířetem. Pokud je teplo a suchý trávník, dají se provádět i cviky v lehu a sedu, kutálení sudů apod.

7. POHYBOVÉ HRY S PROCVIČENÍM MATEMATICKÉ GRAMOTNOSTI

Zdroj: (Volfová, Kolovská, 2009)

NA AUTA A GARÁŽE

Dílčí cíle

Propojování a vyladování činnosti mozkových hemisfér, představivost, procvičení barev, tělesná koordinace – obratnost, prostorová orientace, orientace na vlastním těle.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Auta vyjíždí podle barvy, kterou určí pomocí předlohy dítě uprostřed.

Pomůcky

Barevné karty, označení garáží, malé obruče – volanty.

Reflexe

Děti hrají tyto a podobné hry rády, zvláště když jsou mety přírodního charakteru.

--- OBMĚNA ---

NÁMOŘNÍCI

Dílčí cíle

Chůze a běh v prostoru se vzájemným vyhýbáním dětí, přebíhání od mety k metě, propedeutika predikátové a množinové logiky – rozvoj jazykových a organizačních dovedností, naučit se rozlišovat a porovnávat pohledem, tj. bez počítání, stejné

množství prvků 1–5, soustředit se na porovnání počtu prvků bez počítání, udržet pozornost, dodržovat dohodnutá a pochopená pravidla, při společné činnosti je důležitá ohleduplnost, spolupráce, schopnost respektovat druhé.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Jeden nebo více námořníků „plujících“ uprostřed moře, nezbylo však na ně místo ani v jednom ze čtyř přístavů. Volají:

Námořníci, námořníci,
probudte se hned,
chystejte si plachetnici,
vyplouváme teď.

Učitel ukáže kartu s počtem znaků, podle nichž zakotví stejný počet lodí v přístavech. Zbylí námořníci opět lákají ostatní lodě, aby vyjely.

Pomůcky

Barevné karty s různým počtem znaků.

Reflexe

Při psychomotorických činnostech dochází k procvičování dovedností a vědomostí názorně, prakticky, prožitkem a s pohybem, takže dochází u dítěte k rychlejšímu a kvalitnějšímu osvojení a upevnění klíčových kompetencí.

8. POHYBOVÉ HRY PRO ROZVOJ SPOLUPRÁCE A KOMUNIKACE

Zdroj: (Volná, 2015)

BĚH S POZDRAVEM

Dílčí cíle

Hlasová a pohybová odvaha, spontánnost, sebe prezentace, seznámení se, soudržnost, fyzický kontakt.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Učitel zadá délku překážkové běžecké trasy, kterou děti rozdělené na polovinu probíhají oběma směry. Potkají se na označených místech, např. ve dvojici obručí, pozdraví se beze slov tlesknutím do dlaní, dotykem určené části těla, podáním ruky, mrknutím apod. a snaží se mezi sebou také beze slov komunikovat. Při hře se nemluví, neboť důležitější je mimika obličeje, úsměv. Hra končí, až se všichni po několika okruzích vzájemně pozdraví.

Pomůcky

Sportovní oděv a obuv.

Reflexe

Hra se osvědčila při seznamování dětí v novém kolektivu, neboť se nemusí slovně komunikovat a vznikají humorné situace díky posunkům.

--- OBMĚNA ---

SOCIOMETRICKÉ ŘADY

Dílčí cíle

Poznávání a seznamování se, komunikace, prosociální chování, sebe prezentace.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Postup je obdobný, děti rozdělené na polovinu probíhají překážkovou dráhu poklusem oběma směry. Potkají se na označeném místě. Snaží se vždy rychle seřadit podle zadání ohlašovaných postupně učitelem před vyběhnutím, např. utvořit řadu podle velikosti dětí, barvy vlasů od nejsvětější po nejtmavší, délky vlasů, podle toho, kdo vydrží stát déle na jedné noze...Tentokrát spolu děti komunikují.

Pomůcky

Sportovní oděv a obuv.

Reflexe

Při hře se prosadí průbojnější děti, které se snaží ostatní řadit, úkolem je dohodnout se v mezích slušnosti.

9. POHYBOVÉ HRY S PRVKY POŘADOVÝCH CVIČENÍ

Zdroj: (Backer-Braun, 2015)

KUBA ŘEKL

Dílčí cíle

Reakce na pokyn, udržení kázně, pravolevá orientace, prostorová orientace, pohotovost.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Učitel dává dětem pokyny ke cvičení. Pokud řekne „Kuba řekl“, děti cvik ve stoje, nebo v pohybu provedou. Pokud dostanou pokyn bez průpovídky, zůstávají v předešlé poloze.

Pomůcky

Sportovní oděv, obuv.

Reflexe

Děti hry tohoto typu velmi rády hrají. Mají se při nich soustředit na více věcí, učit se nést následky za svá rozhodnutí, zvládnout krátkodobé vyřazení ze hry bez urážky nebo přijetí fantu a pokračování ve hře. Učitel se vystřídá s nějakým dítětem a také se zapojí.

--- OBMĚNA ---

HONZO, VSTÁVEJ

Dílčí cíle

Reakce na pokyn, udržení kázně, pravolevá orientace, prostorová orientace, pohotovost.

Vzdělávací nabídka

Děti vykonávají určitý počet cviků připomínající některé znaky zvířat a střídají je s řádnými pořadovými cvičeními.

Pomůcky

Sportovní oděv, obuv.

Reflexe

Vhodné je zvolit variantu, kdy všechny děti cvičí společně a ne postupně, aby byly stále v pohybu. Motorem pro dokončení hry je pro dítě šance, že si vyzkouší úlohu vedoucího hry.

10. PRÁZDNINOVÉ HUDEBNĚ POHYBOVÉ AKTIVITY NA LETNÍ TÁBOR

Zdroj: (Backer-Braun, 2015)

OTEC ABRAHÁM

Dílčí cíle

Motorika, koordinace, paměť, smysl pro rytmus, pro humor.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Učitel doprovází píseň na kytaru, děti sedí nebo stojí volně v prostoru a podle předcházejících a posledního slova předvádějí pohyb do rytmu písně pomocí hry na tělo.

Otec Abrahám měl sedm synů,
sedm synů měl otec Abrahám,
oni seděli, a nic nejedli, jenom takhle dělali,
pravá ruka, levá ruka,
pravá noha, levá noha,
pravé rameno, levé rameno, oči, jazyk, hlava...

Pomůcky

Kytara, pevná obuv, pití.

Reflexe

Přesto, že se děti pohybují téměř na místě, zahřejí se dostatečně. Tato aktivita je oblíbená, neboť si při ní užijí legraci. Učitel se také zapojí.

--- OBMĚNA ---

RUKU DOPŘEDU DEJ

Dílčí cíle

Motorika, koordinace, paměť, smysl pro rytmus, pro humor.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Děti stojí opět v kruhu nebo volně v prostoru, učitel doprovází píseň na kytaru a naznačuje nové pohyby. Délka a hra na tělo závisí na fantazii.

Ruku dopředu dej, ruku dozadu dej,

ruku dopředu dej a tam s ní zamávej.

Uděláme ruty, šuty rotaci, ať máme legraci, hej!

Nohu, hlavu, břicho, koleno, záda, jazyk, rameno, nos, vlasy, patu, zuby...dopředu dej.

Pomůcky

Kytara, pevná obuv, pití.

Reflexe

Přesto, že se děti pohybují téměř na místě, zahřejí se dostatečně. Tato aktivita je oblíbená, neboť si při ní užijí legraci.

11. IMPROVIZAČNÍ POHYBOVÉ HRY S POHÁDKOVÝM NÁMĚTEM

Zdroj: (Perič et al., 2012)

NA KŮZLÁTKA A VLKA

Dílčí cíle

Rozvoj komunikace, sociálních vztahů, improvizace, zábava, fantazie, nápaditost, princip mimikry – proměna, nápodoba; rozvoj hrubé motoriky, orientace v prostoru.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Na jedné straně stojí jedno dítě, na druhé všechny ostatní. Nejprve jeden, postupně více hráčů najednou mají babu a musí se dotknout ostatních, kteří poté přejdou na jejich stranu. Kdo zbyde poslední, vyzývá opět ostatní: „Kůzlátka děťátka, pojdte na pastvu, narostla travička vysoká, šťavnatá. Nemusíte se mě bát, jsem hodný, protože jsem najedený...“ Vlci lákají kůzlátka vždy novými nápady.

Pomůcky

Metý, nejlépe přírodní – pařezy, stromy apod.

Reflexe

Pro děti velmi přitažlivý druh hry s možností zapojení fantazie, s velkým množstvím obměn, s příležitostmi k výraznějšímu zahřátí těla i k přímému zapojení učitele.

--- OBMĚNA ---

NA LIŠKU A KUŘÁTKA, NA KOČKU A MYŠI, NA RYBÁŘE

(podle tématu Integrovaného bloku v MŠ).

Dílčí cíle

Rozvoj komunikace, sociálních vztahů, improvizace, zábava, fantazie, nápaditost, princip mimikry – proměna, nápodoba; rozvoj hrubé motoriky, orientace v prostoru.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Na jedné straně stojí jedno dítě, na druhé všechny ostatní. Nejprve jeden, postupně více hráčů najednou mají babu a musí se dotknout ostatních, kteří poté přejdou na jejich stranu. Kdo zbyde poslední, vyzývá opět ostatní.

Pomůcky

Metý, nejlépe přírodní – pařezy, stromy apod.

Reflexe

Děti uvítají účast učitelky a společnou zábavu. Tento typ her je léty prověřen, je nenáročný na pochopení i pro slabší děti. Výhodou je, že se pohybují všechny děti naráz, takže v chladnějších dnech není nikomu zima a nemusí čekat, než na ně přijde řada.

b) Pohybové činnosti

12. PŘESKOKY, PROBÍHÁNÍ

Zdroj: (Horová, 2014)

NEBĚHEJ DALEKO

Dílčí cíle

Zahřátí organismu, prověřit svoje možnosti, posilovat schopnost zlepšovat se a překonávat překážky, užít si pohybovou aktivitu s kamarády.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Dva natáhnou nejlépe pružné silnější lanko, děti po jednom přeskakují postupně různě vysoko podle přání a možností. Obloukem se vracejí a provádějí domluvené úkony. Poté necháme děti vymýšlet další možnosti – podlézání, podplazení, kutálení, přeskok ve dvojici. Na přeskok potoku nebo řeky použijeme dvě lanka různě vzdálená a různě vysoko. Oblíbené je probíhání točícího se lanka samostatně, ve dvojici, trojici...Aktivitu podpoříme říkadly podle tématu Integrovaného bloku a situace.

Neběhej daleko, maminka ti stále říká,

neběhej daleko, říká ti tvůj tatínek.

Za chvíli se koukej vrátit, mohl by ses venku ztratit,

neběhej daleko, říkají ti rodiče.

Pomůcky

Lano 1–2x, sportovní obuv, oděv.

Reflexe

Pokud se má učitel zapojit do probíhání, je lepší, když točí lanem druhý učitel a dítě. Předškolní děti tuto pohybovou aktivitu po správném vysvětlení a chvíli zkoušení bez problémů zvládnou.

- - - OBMĚNA - - -

BAREVNÁ PRUŽINA

Dílčí cíle

Zahřátí organismu, prověřit svoje možnosti, posilovat schopnost zlepšovat se a překonávat překážky, prohlubovat dechovou kapacitu, zlepšovat držení těla, procvičovat nožní klenbu, užít si pohybovou aktivitu s kamarády.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Postup je podobný, k pohybové činnosti použijeme jednu nebo dvě barevné pružiny.

My jsme malí ušáci,

nemáme nic na práci,

trénujeme běh a skoky,

přes pařezy, přes potoky.

Učíme se kotouly,

nekoukáme na bouli (Fischer, Eben, 2015).

Pomůcky

Lano 1–2x, barevná pružina, sportovní obuv, oděv.

Reflexe

Při použití pružných pomůcek se děti nebojí přeskakovat a eliminují se zranění. Děti si rády vyzkouší i držení lanka nebo pružiny a učitel může přeskakovat s nimi.

13. POHYBOVÉ ČINNOSTI S POHYBLIVÝMI PŘEDMĚTY VENKU – JEDNOTLIVCI, DVOJICE

Zdroj: (Backer-Braun, 2015)

ZVONÍČÍ BALONKY

Dílčí cíle

Rozvoj hrubé motoriky, koordinace celého těla, schopnost zasáhnout cíl, sluchové vjemy, postřeh, koncentrace, radost z pohybu, výdrž.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Nafoukneme tolik balonků, kolik je dětí, do každého vložíme rolničku. Děti se snaží zasáhnout rukou svůj balónek a rozeznít rolničku. Když si vyzkouší hru s balonkem samy, utvoří kruh a pinkají si s jedním balonkem. Mají za úkol přiběhnout pod balonek, odehrát a zase se vrátit na místo. Chvilí sledují styl ostatních a najdou si dvojici.

Pomůcky

Balonky s rolničkami uvnitř, sportovní oděv, obuv, pití.

Reflexe

Tato činnost se hodí pro slavnostní příležitost jako překvapení nebo odměna, děti z ní mají radost a než se nabaží, tak se dostatečně unaví, i když se tak na první pohled nezdá.

--- OBMĚNA ---

ZÁBAVNÉ POHYBLIVÉ PŘEDMĚTY

Dílčí cíle

Rozvoj hrubé motoriky, koordinace celého těla, schopnost zasáhnout cíl, sluchové vjemy, postřeh, koncentrace, radost z pohybu, výdrž.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Hra může probíhat i s jinými pohyblivými předměty, které přimějí děti bez přemlouvání k pohybové aktivitě.

Pomůcky

Látkový létající talíř, pátky s pingpongovými míčky, síťka obdélníkového tvaru s držadly a molitanovými míčky, badmintonové pátky s košíčky, soft tenis s molitanovými míčky, haptické míčky děrované, vystřelovací lehké vrtulky atd.

Reflexe

Pohybové hry s pohyblivými předměty se hodí jak pro dopolední, tak i odpolední volnou hru venku, především na zahradě mateřské školy. Učitel se může věnovat více dětem najednou, které projeví zájem, nebo individuálně jednomu dítěti. Tyto pohybové aktivity se osvědčily zvláště v čase, kdy dětem odejdou kamarádi domů a nechtějí se nudit při čekání na rodiče. Většinou nastává situace, že přimějí svoje rodiče, aby si také s nimi pohráli. Když vidí učitele aktivně hrát, bez ostychu se zapojí.

14. LABILNÍ TERÉNY, HERNÍ PRVKY A NÁČINÍ

Zdroj: (Volná, 2015)

Dílčí cíle

Obratnost, postřeh, trpělivost, aktivace celého těla v důsledku vyrovnávání nestabilní podložky.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Učitel poučí děti o dodržování bezpečnosti při pohybových aktivitách na labilních herních prvcích a při manipulaci s náčiním. Zde je potřeba vyrovnávat nakloněnou rovinu a být obezřetný k pádu.

Pomůcky

Trampolína, točna, pohyblivá kladina, houpačka koš, talíř na pružině, houpačka řetězová, otočná tyč, nafukovací skákadla, vodorovná a svislá lana, balanční deska.

Reflexe

Pohybové aktivity tohoto typu provádí děti po řádném poučení o bezpečnosti a s dopomocí učitele. Většina dětí hry založené na principu ilinx, které způsobují závrať, záměrně vyhledává.

15. DRAKIÁDA

Zdroj: (Volfová, Volfová, 2009)

Dílčí cíle

Pohyb v přírodě na travnaté ploše, posilování svalstva, koordinace pohybu, rychlost, zábava, spolupráce MŠ a rodiny.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Děti, učitelé a rodiče se sejdou v odpoledních hodinách na určeném místě a užijí si společně odpoledne. Může například proběhnout ocenění dětí, které se dostavily s draky, nafocení akce, vyhodnocení nejhezčích draků, vyhlášení draka, který létá nejvýše, nejdéle apod. Nakonec všichni zúčastnění dostanou na svačinu např. koblížky.

Pomůcky

Papíroví draci na šňůře.

Reflexe

Drakiáda se dá uskutečnit na louce nebo fotbalovém stadionu, všichni se na akci vždy těší a přivedou si příbuzné a známé.

16. ENVIRONMENTÁLNÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI

Zdroj: (Volfová, Volfová, 2009)

SLUNEČNÍ PAPRSKY

Dílčí cíle

Souznění s přírodou, vítání jara, vnímání jarních zvuků, vůní, slunečního tepla, vánku; rostlin, živočichů; princip mimikry – proměna, nápodoba.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Děti vítají nejprve jaro v kruhu, posílají svíčku, vyslovují přání Zahradě ticha, aby dala hodně úrody nám lidem, aby pohostila i živočichy, aby nás nechala pohrát si v ní, aby slunce vytáhlo rostliny, aby je déšť zalil a vše uzrálo, atd. Potom dospělí i děti rozvinou ze středu každý svůj paprsek. Utvoří se slunce, položí paprsky na zem. Vezmou si jinou stuhu na cvičení – sluneční paprsek a zacvičí si v širším kruhu. Učitel začne, a kdo se přihlásí, může pokračovat. Máváme sluníčku nad hlavou střídavě vpravo a vlevo, přeskakujeme paprsek jako švihadlo, točíme paprskem kolem sebe na místě, vyskakujeme do výšky, točíme s ním do kruhu vodorovně nad hlavou, tvoříme před sebou osmičku, kýváme střídavě pravou a levou rukou atd. Poté vybrané dítě oběhne kruh dětí a předvede, jak za ním žlutá stuha vlaje. I ostatní se mohou rozletět po Zahradě ticha a na domluvené znamení po chvíli pověsit paprsky na větvičky stromů. Modré stuhly představují jarní vánek, děti se proběhnou za sebou po obvodu zahrady. Dále si vytáhnou z velkého hnízda křídla, dvě hnědé stuhly, a jako ptáčci obletí stromy se zavěšenými krmítky. Na znamení vrátí křídla do hnízda.

Oranžové stuhy představují ocásky zvířat, probuzených po zimním spánku. Proběhnou se k jezírku napít a zpět, a vrátí ocásky do dutiny stromu. Naposledy vyletí motýli s barevnými stuhami, postupně se posadí ke květinám, rozmístěným po trávě a pijí nektar. Na závěr pohybových aktivit vytvoří na zemi ze stuh obrysy motýlů.

Pomůcky

Barevné stuhy – silonové nebo krepové, CD přehrávač; sportovní oděv, obuv, třepetalky, balanční kameny, tunel, slalom.

Reflexe

V jarní přírodě je mnoho co pozorovat. Učitel prostřednictvím pohybových činností a her motivuje děti, aby vnímaly všemi smysly vůně, barvy, zvuky, lidi, zvířata, rostliny.

--- OBMĚNA ---

OTVÍRÁNÍ STUDÁNEK

Dílčí cíle

Souznění s přírodou, vítání jara, vnímání jarních zvuků, vůní, slunečního tepla, vánku; rostlin, živočichů; princip mimikry – proměna, nápodoba.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Třepetalky, vyrobené z igelitových tašek při pracovních činnostech, představují vodu ze studánek, potoků a řek. Děti napodobují pohyb vody při hudbě – nejprve na místě, potom v pohybu:

- třepetání rukama s poskoky,
- kruh zápěstím, předloktím, celé kruhy čelné, bočné s výskoky,

- rytmická chůze a běh v prostoru s doprovodnými pohyby paží s třepetalkami dle volby dětí,
- boční kruh pravou paží dvakrát, vyhodit třepetalku nad sebe, chytit; totéž levou,
- boční kruh pravou paží dvakrát, vyhodit třepetalky před sebe, běh pro třepetalky,
- probíhat jednoduchou překážkovou dráhu – voda skáče přes balanční kameny, mezi kameny, pod mostem, padá z vodopádu – klouzačka, kroutí se – slalom potrubím – tunel atd.,
- házet a chytat třepetalky ve dvojicích proti sobě,
- házet třepetalky přes lano natažené na zemi.

Pomůcky

Barevné třepetalky – silonové nebo krepové, CD přehrávač; sportovní oděv, obuv, balanční kameny, tunel, slalom.

Reflexe

Třepetalky jsou bezpečná pomůcka, jen je potřeba v závěru dodržet bezpečnou vzdálenost dvojic od sebe, aby nedošlo při rychlejším pohybu k uklouznutí na igelitu. Do pohybových aktivit se zapojí i učitel.

17. MASOPUST, KARNEVAL

Zdroj: (Mlčochová, 2012)

MASOPUST

Dílčí cíle

Seznámení dětí s masopustní tradicí, nacvičení masopustní písně k tanci za použití

hudebních a Orffových nástrojů; rozvoj hrubé motoriky, koordinace celého těla, rytmiky; spontánnost, radost z pohybu; princip mimikry – proměna, nápodoba.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Učitelka vypráví dětem o velmi starém zvyku – masopustu, který se pravidelně dodržoval v dřívějších dobách. Je to období od Tří králů do dne před Popeleční středou. V tomto období veselosti a jídla se slavil Tučný čtvrtek, Taneční neděle, Maškarní úterý. Ukončení masopustu se nazývá končiny a je to doba smažených koblih. Následovalo předvelikonoční křesťanské období – čtyřicetidenní půst. Při masopustním průvodu se děti pohybují do rytmu.

Písnička s taneční hrou může provázet celým dnem.

Hola, hola, já pan Pronobus,
přeji šťastný a veselý masopust.
Hejsa, děti, dobrý den,
jaké kumšty umíte.
Hejsa, děti, dobrý den,
jen tak s nimi rychle ven.
Hojačky, hojačky,
zahrajte mě muzikanti skákačky.

(sedačky, couvačky, klekačky, tleskačky, lezačky, běhačky, točičky, kývačky,...)

Pomůcky

Masopust – masky přes zimní oblečení, barvičky na tělo; koblihy, pití.

Reflexe

Děti se rády pohybují na hudbu, jsou rády veselé a také velmi zdatně vymýšlejí další možnosti pohybového vyjádření. Učitelé hrají na kytaru, předvádí, tančí a cvičí s dětmi.

--- OBMĚNA ---

KARNEVAL

Dílčí cíle

Seznámení dětí s tradicí karnevalu, paměť – nacvičení písně k tanci za použití hudebních nástrojů, rozvoj rytmiky, spontánnost, radost z pohybu; princip mimikry – proměna, nápodoba.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Po skončení soutěžního programu ve třídě se děti ustrojí teple a vezmou si ty části masek, které venku nezničí, ale připomenou, za jakou masku se dítě ve třídě na karnevalu vydávalo. Masky mohou např. jít průvodem, vyřadit se na sněhu nebo sáňkovat.

Písnička může provázet celým dnem.

To byl rej, to byl bál,
tančil celý, tančil celý,
to byl rej, to byl bál,
tančil celý karneval.
Takhle tančí holky,
Takhle zase kluci.
To byl rej, to byl bál,
tančil celý, tančil celý,

to byl rej, to byl bál,

tančil celý karneval.

Pomůcky

Karneval – masky, barvičky na tělo, barevné balonky, pomůcky na soutěže, kytara, CD, přehrávač, Orffovy nástroje.

Reflexe

Děti se rády pohybují na hudbu, jsou rády veselé a také velmi zdatně vymýšlejí další možnosti pohybového vyjádření. Učitelé hrají na kytaru, předvádí, tančí a cvičí s dětmi.

c) Sportovní hry – základy

18. SPORTOVNÍ HRY – MÍČOVÉ

FOTBAL, HÁZENÁ, FLORBAL, BASKETBAL, VOLEJBAL (PŘEHAZOVANÁ)

Zdroj: (Jandová, 2009)

Dílčí cíle

Zvyšování kondice, posilování svalstva, koordinace pohybu, kombinační schopnosti.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Pravidla těchto kolektivních her jsou pro předškolní děti, které o ně jeví zájem, zjednodušená, záleží na učiteli a dětech, na čem se dohodnou a jak si je upraví.

Pomůcky

Míče, florbalové hokejky, síť, branky.

Reflexe

Tyto kolektivní hry rády hrají děti v posledním roku před nástupem do školy nebo děti starší, s odkladem. Některé již navštěvují kroužky juda, basketu nebo fotbalu, a tak pro ně nejsou překážkou. Velmi se na hry vždy těší, neboť se při nich dokáží dostatečně zahřát a příjemně unavit.

19. PLAVÁNÍ A HRY VE VODĚ

Zdroj: (Volná, 2015)

PODPLAVÁVÁNÍ

Dílčí cíle

Otužování, pozitivní emoce, bezpečnost, koordinace pohybu.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Učitel poučí děti o dodržování bezpečnosti při pohybových aktivitách ve vodě. Nikdo z dětí nesmí nečekaně strkat do ostatních, potápět jim hlavu, běhat kolem bazénu, aby nedošlo ke zranění. Poté se děti důkladně seznámí s vodou, např. si zahrají hru „Spadla lžička“, zopakují dýchání do vody, potápění, splývání, skákání z malého schůdku a nakonec zkusí podplavávat nějaký např. nafukovací předmět. Ve vodě stále stačí.

Pomůcky

Plavky, ručník, pantofle, opalovací krém, batoh, pití, svačina.

Reflexe

Pro děti je koupání a plavání přitažlivá pohybová aktivita, zdroj relaxace a radosti. Rády experimentují, potápí se, cákají, skáčou do vody a používají různé pomůcky.

--- OBMĚNA ---

KLOUZÁNÍ DO VODY

Dílčí cíle

Koordinace pohybu, otužování, pozitivní emoce, bezpečnost.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Po úvodním seznámení s vodou jako v předešlém případě, mohou děti vyzkoušet klouzání do vody z menší klouzačky, kde dochází také k částečnému nebo úplnému potopení hlavy do vody.

Pomůcky

Plavky, rukávky, ručník, pantofle, opalovací krém, batoh, pití, svačina.

Reflexe

Děti se brzy osmělí, napodobují kamarády a rychle se učí. Pobyť ve vodě jim činí radost.

20. SÁŇKOVÁNÍ, BOBOVÁNÍ A HRY NA SNĚHU

SÁŇKOVÁNÍ A BOBOVÁNÍ

Dílčí cíle

Radost ze zimních sportů, z kolektivního prožitku atraktivní pohybové činnosti, prostorová orientace, aktivace celého těla, ohleduplnost, opatrnost, pomoc, dodržování pravidel bezpečnosti.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Učitel poučí děti o dodržování bezpečnosti při pohybu na sněhu, určí stranu, po které děti sáňkují dolů a kterou vycházejí nahoru. Děti mohou poměřovat, kdo jede rychleji,

kdo dojel nejdále, kdo projede slalom, projede mezi metami, kdo se nepřevrhne, skočí z malého skokánku.

Pomůcky

Sáně, boby, talíř, igelitový pytel, kombinéza, nepromokavá obuv, čepice, rukavice.

Reflexe

Sáňkování se těší každoročně velké oblibě. Děti si přinesou z domova různé druhy bobů, saní, talířů a lopat. Zde je příležitost k posilování prosociálního chování – děti si podle dohody mohou vyměnit náčiní a udělat druhým radost a dále k odpovědnosti předat jej zpět nepoškozené.

--- OBMĚNA ---

NEPOSEDNÝ MÍČ (FOTBAL NA SNĚHU)

Dílčí cíle

Radost ze zimních sportů, z kolektivního prožitku atraktivní pohybové činnosti, prostorová orientace, ohleduplnost, aktivace celého těla.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Pravidla se oproti klasickému fotbalu upraví podle potřeby, vyznačí se pouze základní body a spojnice hřiště hráči odhadnou.

Pomůcky

Míč, nepromokavá obuv.

Reflexe

Na sněhu lze hrát také fotbal, při kterém si všichni užijí legraci. Pokud dojde k pádu, nic se nestane, neboť sníh je měkký. Tuto aktivitu děti milují, zapojují se děvčata i učitel.

21. BRUSLENÍ

NÁCVIK

Dílčí cíle

Radost z neobvyklého pohybu, cvičení rovnováhy, předvídavosti, ohleduplnosti, opatrnosti, respektování dohodnutých pravidel a bezpečnosti.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Učitel poučí děti o dodržování bezpečnosti při pohybu na zimním stadionu; zkontroluje vybavení a oblečení dětí; určí prostor k bruslení; postupně předvede jízdu vpřed, vzad, zastavení, jízdu po jedné noze, jízda s podřepy, přešlapování do kruhu, ve dvojici, slalom apod.

Pomůcky

Brusle, teplé oblečení, náhradní rukavice, kapesníky, pití.

Reflexe

Bruslení je u dětí velmi oblíbené. Děti jsou různě pohybově vyspělé, některé chodí bruslit i s rodiči, mají zkušenosti, ale některé potřebují zpočátku pomoc a praktické ukázky učitele. Následuje dlouhodobější nácvik.

HRY NA LEDĚ

Dílčí cíle

Radost z neobvyklého pohybu, cvičení rovnováhy, předvídavosti, ohleduplnosti, opatrnosti, respektování dohodnutých pravidel a bezpečnosti.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Učitel poučí děti o dodržování bezpečnosti při pohybu na zimním stadionu; zkontroluje vybavení a oblečení dětí; určí prostor k bruslení; zopakuje s dětmi nacvičované úkony a postupně s nimi začne hrát jednoduché hry: na babu, na baletky, na závody, střílení na branku s hokejkou, hokej atd.

Pomůcky

Brusle, teplé oblečení, náhradní rukavice, kapesníky, pití, pomůcky pro pohybové aktivity (kužely, šátky, hokejky a puk, pešek, lano na podjíždění atd.).

Reflexe

Pohyb na ledě je zdravý a velmi zábavný. Děti dělají rychle pokroky, a proto se mohou začít hry obměňovat.

22. AEROBIC BABIES

Zdroj: (Jandová, 2009)

NÁCVIK VEŘEJNÉHO VYSTOUPENÍ

Dílčí cíle

Pohybová abeceda, rozvoj pohybových dovedností, sestavy, chůze a běh v prostoru se vzájemným vyhýbáním dětí, sladění pohybů více cvičenců při hudbě, vytrvalost, ohleduplnost, koordinace, rovnováha, dodržování dohodnutých a pochopených pravidel.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Učitel zajistí prostor se značkami (tartanový povrch apod). Ukáže možnosti, kam se děti mohou pohybovat. Vysvětlí dětem zrcadlové předcvičování. Předcvičuje nejprve pomalu, potom ve správném rytmu na rytmické písničky připravené jednoduché sestavy. Malým dětem ozvláštní cvičení nějakými pomůckami a na závěr nechá děti cvičit podle vlastní fantazie.

Pomůcky

Pevná sportovní obuv, oblečení, pití, aerobic, nářadí, náčiní – stupínky, plyšové hračky atd.

Reflexe

Děti se rády účastní vystoupení a s potěšením předvádí, co se naučily nového. Očekávají právem ocenění od rodičů, sourozenců, učitelů.

--- OBMĚNA ---

ZPÍVÁME A TANČÍME

Dílčí cíle

Cvičení zaměřené na rozvoj pohybových dovedností dětí při hudbě formou zábavných her. Pohybová abeceda, sestavy, chůze a běh v prostoru se vzájemným vyhýbáním dětí, sladění pohybů více cvičenců při hudbě, vytrvalost, ohleduplnost, koordinace, rovnováha, dodržování dohodnutých a pochopených pravidel.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Děti si osvojí jednoduché taneční sestavy např. podle souboru DVD „Zpíváme a tančíme s Míšou.“

- Minidiskotéka v ZOO – 1. Sloník Toník,

- Minidiskotéka v džungli – 1. Pongo (Růžičková, 2017).

Pomůcky

Pevná sportovní obuv, oblečení, pití, náradí, náčiní – stupínky, plyšáci, stuhy, míčky atd.

Reflexe

Při nácviku se věnovat zapamatování posloupnosti jednotlivých částí produkce pomocí mnemotechnických pomůcek či vyrobit nápovědu v podobě obrázkového leporela, aby byla zachována plynulost vystoupení.

23. CYKLISTIKA (JÍZDA NA KOLOBĚŽCE, NA KOLE)

Dílčí cíle

Ohleduplnost, postřeh, orientace v prostoru, rovnováha, aktivace celého těla v důsledku vyrovnávání nestabilního jednostopého vozidla.

Vzdělávací nabídka, pravidla

Děti se učí udržovat rovnováhu na dvoustopém dopravním prostředku.

Pomůcky

Koloběžka, kolo.

Reflexe

Je nutné upozornit děti, aby nepřeceňovaly své síly, dbaly pokynů a dávaly pozor, aby nezranily ostatní.

PŘÍKLAD ROZHOVORU S DĚTMI (JAKUB)

Otázka č. 1 pro děti: Jak a co se ti líbí na tom, když s vámi paní učitelky společně venku provádí pohybové aktivity?

Učitel: *„Tak ahoj, já jsem za vámi přišla do školky, jmenuji se Eva, a jak se jmenuješ ty?“*

Dítě: *„Jakub.“*

Učitel: *„Ty jsi Jakub. Jakoubku, už půjdeš do školy?“*

Dítě: *„Hm.“*

Učitel: *„Kolik je ti let? Ukaž mi to na prstíčkách.“*

Dítě: *„Pět.“*

Učitel: *„Je ti pět let. Aha, dobře. Já jsem se vás přišla zeptat na nějaké sportovní otázky. Vy tady ve školce hodně běháte, plavete, bruslíte a tak. A mě by zajímalo, jak a co se ti líbí na tom, když s vámi paní učitelky přímo běhají a sportují.“*

Dítě: *„Mně se líbí vybíjená, jak jsem tě vybil.“*

Učitel: *„Jo takhle, tak dobře. To je pravda, hráli jsme spolu vybíjenou, a potom jsme si dávali fanty, vid'? Když se někdo nechal vybit, tak si děti vymýšlely pro toho druhého nějaký legrační fant. Takže jsme se při tom i docela zasmáli. Dobře. Tak.“*

Otázka č. 2 pro děti: Jaké jsou tvé tři nejoblíbenější pohybové aktivity společně s paní učitelkou (zahřátí těla 10 min. a více, děti i učitel)?

Dítě: *„Bruslení.“*

Dítě: *„Fotbal.“*

Dítě: *„Plavání.“*

Otázka č. 3 pro děti: Kolik dnů v týdnu si přeješ provádět společně s paní učitelkou pohybové aktivity (zahřátí těla 10 min. a více, děti i učitel)?

Učitel: „Ještě se tě zeptám na třetí otázku. Kolik dnů v týdnu bys chtěl sportovat ve školce? Víš, kolik má dnů týden? Uměl bys to ukázat na ručičce? Kolikrát sem přijdete do školky v tom týdnu?“

Dítě: „Raz, dva tři, čtyři, pět.“

Učitel: „Pětkrát, ano, a potom?“

Dítě: „To je pondělí, úterý, středa, čtvrtek a pátek.“

Učitel: „To vás sem mamka nebo taťka dovedou, vid', do školky, abyste si tu mohli hrát. A potom dva dny, to je sobota a neděle, jste doma s rodiči. Jo? Je to tak? A kolik dnů v týdnu, z těch pěti, myslím, se ti líbí sportovat? Chtěl bys sportovat každý den ve školce takhle hodně, aby ses zahřál a pořádně si zařádl, nebo jenom v některé dny?“

Dítě: „Pět dnů.“

Učitel: „Pět dnů? A dokázal bys říci, co bys každý den dělal, nebo bys chtěl dělat stejný sport? Zkus mi říci. Každý den jiný by tě bavil? Hm, aha. Tak zkus vyjmenovat pět nějakých sportů.“

Dítě: „Každý den. Někdy bych chtěl dělat fotbal.“

Učitel: „Aha.“

Dítě: „Někdy vybíjenou.“

Učitel: „Ano.“

Dítě: „Někdy bruslení.“

Učitel: „Aha.“

Dítě: „A někdy plavání a někdy kolování.“

Učitel: „Kolování. A jak se to kolování správně jmenuje?“

Dítě: „Že jezdíme na kole.“

Učitel: „Jezdíte na kolech. Tomu se říká cyklistika. Ano, dobře. Tak jsi šikovný. Tak děkuji ti mockrát, měj se hezky, ahoj.“

Dítě: „Ahoj.“



Vzor pro formulář informovaného souhlasu účastníka výzkumu

Návod k formulování Informovaného souhlasu:

Informovaný souhlas je vyžadován z důvodu ochrany účastníků ve výzkumných projektech. Informovaný souhlas vypracuje každý předkladatel projektu (tj. student či akademický pracovník) individuálně, aby odpovídal jeho výzkumnému projektu. Informovaný souhlas účastníků výzkumu je důležitý dokument přinášející účastníkům výzkumu důležité informace a současně dokládající souhlas těchto osob s jejich zapojením do výzkumného projektu. Text informovaného souhlasu musí být pro účastníky výzkumu (případně jejich zákonných zástupců) svým rozsahem a formulacemi přiměřený a srozumitelný, aby se mohli zodpovědně, dobrovolně a bez nátlaku rozhodnout o své účasti ve výzkumném projektu.

Informovaný souhlas účastníka výzkumu:

Vážený pane, vážená paní,

v souladu se zásadami etické realizace výzkumu¹ Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu v rámci (*bakalářské práce, diplomové práce, výzkumného projektu atd.*).

Název projektu: (uveďte název práce či projektu, nebo alespoň název předběžný)

Řešitel projektu: Jméno, příjmení, tituly, kontakt na osobu, která je hlavním řešitelem výzkumné práce, která komunikuje se zkoumanými osobami, vysvětluje jim výzkum a odpovídá na jejich dotazy.

Název pracoviště: (uveďte pracoviště, katedru), Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.

Vedoucí práce: Jméno, příjmení, tituly a kontakt na vedoucího práce, příp. školitele, s nímž student svoji práci realizuje, který odborně garantuje a kontroluje práci studenta.

Cíl výzkumu: uveďte cíl výzkumu.

Popis výzkumu: způsobu zapojení zkoumaných osob do výzkumu, kdy, kde, co a jak budou provádět; jak budou měření nebo testováni, jaká budou provádět cvičení, jak to bude dlouho trvat, jaká k tomu bude příprava atd. Uvést případná rizika poškození zdraví zkoumaných osob a způsob minimalizace těchto rizik – bezpečnostní opatření. Způsob zpracování výsledků výzkumu, jejich publikace a zejména ochrany osobních údajů zkoumaných osob (anonymita, neidentifikovatelnost zkoumaných osob), bránících tyto údaje před zneužitím dalšími osobami. Dobrovolnost zapojení zkoumané osoby do výzkumu a možnost, kdykoliv bez udání důvodu výzkum opustit.

.....
datum a podpis řešitele projektu

¹ Všeobecnou deklaraci lidských práv, nařízením Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 2016/679 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (obecné nařízení o ochraně osobních údajů) a dalšími obecně závaznými právními předpisy (jimiž jsou zejména Helsinská deklarace přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964, ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013), zákon č. 372/2011 Sb., o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zákon o zdravotních službách), ve znění pozdějších předpisů, zejména ustanovení jeho § 28 odst. 1, a Úmluva na ochranu lidských práv a důstojnosti lidské bytosti v souvislosti s aplikací biologie a medicíny: Úmluva o lidských právech a biomedicíně publikované pod č. 96/2001 Sb. m. s., jsou-li aplikovatelné).



Prohlášení a souhlas účastníků s jejich zapojením do výzkumu:

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl/a možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal/a jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl/a jsem poučen/a o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí resp. mého dítěte.

Jméno a příjmení účastníka:..... Datum narození:.....

Adresa trvalého bydliště účastníka:.....

Podpis účastníka:

(Uved'te v případě, že je účastník výzkumu mladší 18 let:)

Jméno a příjmení zákonného zástupce:Datum narození:.....

Adresa trvalého bydliště zákonného zástupce:.....

Vztah zákonného zástupce k účastníkovi:.....

Podpis zákonného zástupce:.....

VZOR DOTAZNÍKU PRO UČITELE MŠ

Zvu vás k vyplnění formuláře:

PŘÍMÉ ZAPOJENÍ UČITELE DO POHYBOVÝCH AKTIVIT S DĚTMI V MŠ VENKU

Jsem studentka PF JU v Českých Budějovicích. Obracím se na Vás s žádostí o vyplnění dotazníku. V rámci bakalářské práce vytvářím průzkum mezi učiteli mateřských škol zaměřený na přímé zapojení učitele do pohybových aktivit s dětmi (5–7 let) v MŠ venku. Přímým zapojením je míněno, zda vy osobně s touto věkovou skupinou běháte, házíte, přeskakujete, kopete, předcvičujete, honíte, hraje se s dětmi pohybové hry nebo ne, či jste to činili v minulosti. Jedná se o zahřátí těla 10 min. a více, a to u UČITELE i DĚTÍ, při řízených činnostech nebo při volné hře se skupinou dětí, která projeví zájem, v dopoledních či odpoledních hodinách. Děkuji za pravdivé zodpovězení anonymních otázek a za Váš čas věnovaný vyplnění dotazníku. Eva Hollmanová

1. Pohlaví

- Žena
- Muž

2. Věk

- 20–29 let
- 30–39 let
- 40–49 let
- 50 let a více

3. Nejvyšší dosažené vzdělání

- Střední odborné s maturitou
- Střední všeobecné s maturitou
- Vyšší odborné
- Vysokoškolské

4. Pracuji v MŠ

- Vesnice
- Město do 25 000 obyvatel
- Město nad 25 000 obyvatel

5. Jak často průměrně vyvíjíte pohybové aktivity venku ve svém volném čase (zahřátí těla 10 min. a více)?

- Vůbec
- Nárazově
- 1x týdně
- 2x týdně
- 3x týdně
- 4x týdně
- 5x týdně
- 6–7x týdně

6. a) Jaký je Váš názor na přímé zapojení učitele do pohybových aktivit s dětmi (5–7 let) v MŠ venku (zahřátí těla 10 min. a více, děti i učitel)?

- Ne, učitel se nemá přímo zapojovat do pohybových aktivit v MŠ venku.
- Ano, učitel se má přímo zapojovat do pohybových aktivit dětí v MŠ venku.

Proč myslíte, že se učitel nemá zapojovat do pohybových aktivit s dětmi venku?

Proč myslíte, že se učitel má zapojovat do pohybových aktivit s dětmi venku?

6. b) Pokud se s dětmi v MŠ venku přímo nezapojujete do pohybových aktivit (s dětmi ve věku 5–7 let), je to z tohoto důvodu (uvedte jeden nejdůležitější)

- Nejsem sportovní typ
- Stydím se před dětmi běhat, bojím se, abych se před dětmi neztrapnila
- Neumím děti správně ke společnému pohybu motivovat
- Zdravotní důvody
- Ředitel / kolegové mi brání přímo se zapojit do pohybových aktivit
- Pohodlnost
- Snažila jsem se o společné pohybové činnosti, ale děti nechtějí
- Bojím se, že by mi děti utekly

Myslím si, že se učitel přímo nesmí podle RVP PV zapojit do pohybových aktivit s dětmi v MŠ venku

- Jiný důvod

Jiný důvod

6. c) Pokud se s dětmi v MŠ přímo zapojujete do pohybových aktivit, je

to z tohoto důvodu:

7. Jaké jsou dle Vašich praktických zkušeností 3 nejoblíbenější pohybové aktivity dětí (5–7 let) v MŠ venku s přímým zapojením učitele (zahřátí těla 10 min. a více, děti a učitel)? Vyplňte buď první možnost: NEVÍM nebo 3 pohybové aktivity.

- Nevím, nezapojuji se do pohybových aktivit, pouze organizuji nebo přihlížím + běžné vycházky
- Turistika a dlouhé vycházky s vydatnou pohybovou zátěží dětí i učitele (běh, přírodní překážky atd.)
- Honičky a jiné pohybové hry
- Překážková dráha
- Atletika
- Cyklistika
- Fotbal
- Florbal
- Vybíjená
- Basket
- Sportovní soutěže
- Sáňkování / lyžování
- Bruslení
- Plavání (s učitelem nebo při plaveckém výcviku – místo učitele instruktor)
- Jiné

Jiné

8. a) Kolik dnů v týdnu si podle vašeho názoru přejí děti (5–7 let) v MŠ venku vyvíjet pohybovou aktivitu s přímým zapojením učitele (zahřátí těla 10 min. a více, děti a učitel)?

- Vůbec
- Nárazově
- 1x týdně
- 2x týdně
- 3x týdně
- 4x týdně

5x týdně

8. b) Kolik dnů v týdnu se skutečně přímo zapojujete do pohybových aktivit s dětmi (5–7 let) v MŠ venku (zahřátí těla 10 min. a více, děti a učitel)?

Vůbec

Nárazově

1x týdně

2x týdně

3x týdně

4x týdně

5x týdně

9. Jaké máte v okolí MŠ vhodné prostory k pohybovým aktivitám dětí (5–7 let) s přímým zapojením učitele (zahřátí těla 10 min. a více, děti i učitel)? Uvedte nejvýše 3 možnosti.

10. Vedete v MŠ pohybový kroužek, kde se přímo zapojujete do pohybových aktivit venku s dětmi ve věku 5–7 let (zahřátí těla 10 min. a více, děti a učitel)?

Ne, nevedu pohybový kroužek

Ano, vedu pohybový kroužek, ale pouze uvnitř v MŠ

Ano, vedu pohybový kroužek, uvnitř MŠ i venku a přímo se zapojuji do pohybových aktivit venku

Zde máte možnost napsat doplňující poznámky k tématu:

Děkuji za Váš čas

Na shledanou