



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

# Pojetí ranních cvičení v mateřské škole

Vypracovala: Nikola Cingelová

Vedoucí práce: Mgr. Dita Podhrázká

České Budějovice 2020

## **Prohlášení**

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

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

V Českých Budějovicích dne 11. 5. 2020

Nikola Cingelová

## **Poděkování**

Tímto bych ráda poděkovala vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Ditě Podhrázké za konzultace, cenné rady a připomínky k mé práci. Dále poděkování patří mateřské škole, kde jsem ověřovala tematické celky a všem, kteří vyplnili dotazník a podíleli se tak na tvorbě této práce.

## **Abstrakt**

Bakalářská práce zjišťuje pojetí ranních cvičení v mateřské škole. V teoretické části se autorka věnuje režimu mateřské školy z hlediska ranních cvičení, i s ohledem na Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Dále se zabývá vlivem pohybu na dítě z hlediska jeho vývoje po fyzické, psychické a motorické stránce. Poslední teoretická kapitola obsahuje didaktiku ranních cvičení. Popisuje například charakteristiku, metody a formy ranních cvičení. Praktická část prezentuje výsledky dotazníkového šetření, jehož respondenty byly učitelky mateřských škol. Autorka s využitím responzí z dotazníků odpovídá na čtyři výzkumné otázky, které zjišťují: organizaci, motivaci, strukturu, náplň a pomůcky ranních cvičení i zapojení pohybových aktivit do režimu mateřské školy. V rámci diskuse jsou uvedeny poznatky z realizace dvou celků ranního cvičení.

**Klíčová slova:** ranní cvičení, pohyb, předškolní věk

## **Abstract**

This bachelor thesis detects the concept of morning physical exercises performed in the kindergarten. In the theoretical part the author concentrates on kindergarten regime in terms of morning exercises and with respect to Framework Educational Programme for Pre-school Education. She also deals with the impact of exercises on a child's development (physical, mental and motorial). The last chapter of the theoretical part contains the didactics of morning exercises. It describes, for example, the characteristic, methods and forms of morning exercises. The practical part analyses the results of a questionnaire survey. Kindergarten teachers took part in this survey. The author answers four research questions, which concern organization, structure and contents of the exercises, motivation, teaching aids used, as well as the integration of physical activities into the kindergarten regime. These answers are based on the questionnaire responses. The information gained during the realisation of two units of physical exercises is introduced in the follow-up discussion.

Key words: morning exercises, motion, pre-school age

## OBSAH

ÚVOD.....	7
TEORETICKÁ ČÁST .....	8
1. Tělesná výchova v režimu mateřské školy .....	8
1.1 Charakteristika mateřské školy .....	8
1.2 Režim dne v mateřské škole.....	9
1.3 Pohybové činnosti a RVP PV.....	10
2. Vliv pohybu na dítě z hlediska jeho vývoje .....	14
2.1 Charakteristika předškolního období .....	14
2.2 Fyzický vývoj.....	15
2.3 Psychický vývoj.....	16
2.4 Motorický vývoj.....	17
3. Didaktika ranních cvičení .....	21
3.1 Charakteristika ranních cvičení .....	21
3.2 Organizační struktura cvičební jednotky.....	22
3.3 Sociálně-interakční formy .....	24
3.4 Vyučovací metody .....	25
3.5 Podmínky.....	27
3.6 Bezpečnost a rizika.....	29
PRAKTICKÁ ČÁST .....	30
1. Metodika .....	30
2. Výsledky .....	31
2.1 Jakou organizaci a motivaci ranních cvičení volí učitelky nejčastěji? .....	31
2.2 Které z pomůcek při ranních cvičeních učitelky využívají a jak často?.....	40
2.3 Co je zařazováno v rámci ranního cvičení a jaká je jeho struktura? .....	45
2.4 Jsou pohybové aktivity součástí režimu mateřské školy? .....	48
3. Diskuse .....	50
3.1 Jakou organizaci a motivaci ranních cvičení volí učitelky nejčastěji? .....	50
3.2 Které z pomůcek při ranních cvičeních učitelky využívají a jak často?.....	50
3.3 Co je zařazováno v rámci ranního cvičení a jaká je jeho struktura? .....	51
3.4 Jsou pohybové aktivity součástí režimu mateřské školy? .....	52
3.5 Realizace ranního cvičení v mateřské škole .....	52
ZÁVĚR.....	54
POUŽITÉ ZDROJE .....	56
SEZNAM PŘÍLOH.....	58

## ÚVOD

V posledních letech se často mluví o změně životního stylu. O tom, jak z běžného života rodin ubylo přirozeného pohybu. Že obezita a čím dál menší pohyblivost omezuje život již u dětí předškolního věku. V mateřské škole máme prostor k tomu, abychom alespoň trochu pomohli ke změně stavu. Prostředkem k této změně je náš vlastní postoj a příklad, vytváření vhodných podmínek ke spontánnímu pohybu dětí a samozřejmě řízené pohybové aktivity.

Každodenní cvičení dětem prospívá nejen po stránce tělesné, ale prolíná se i do psychiky, sociálních vztahů a má vliv i na kognitivní funkce dětí. Když si uděláme každý den čas na ranní cvičení, prospěje to nejenom dětem, ale i vychovateli a okolí. Je prokázáno, že kde mají děti dostatek příležitostí k pohybu, tak lépe spolupracují. Jsou klidnější a celkově vstřícnější.

Proto jsem si za téma své bakalářské práce vybrala ranní cvičení v mateřské škole. Dalším důvodem je můj vlastní silný vztah k pohybu a také to, že se mi zdá, že v některých školkách je pohybu věnována jen malá pozornost.

Ve své práci popisuji vliv pohybu na vývoj dítěte a jeho roli v něm, uvádím možnosti zařazování pohybu do režimu mateřské školy. Jako poslední bod jsem zařadila didaktiku tělesné výchovy, neboť jen se správnými metodami, formami a s vědomím rizik i bezpečnosti, je učitelka schopna děti efektivně vést k vytyčeným cílům.

V praktické části prezentuji výsledky dotazníkového šetření. Respondenty byly učitelky mateřských škol a bylo zjišťováno pojetí ranních cvičení v mateřských školách. Dále je popsána realizace dvou celků ranního cvičení v mateřské škole. Tyto vytvořené celky jsou přílohami bakalářské práce.

## TEORETICKÁ ČÁST

### 1. Tělesná výchova v režimu mateřské školy

#### 1.1 Charakteristika mateřské školy

Mateřská škola je v České republice součástí vzdělávacího systému. A od školního roku 2017/2018 je pro děti, které na začátku školního roku dovrší pět let, povinná. (Zákon 561/2004 Sb.)

*„Úkolem institucionálního předškolního vzdělávání je doplňovat rodinnou výchovu a zajistit dítěti podnětné prostředí k jeho rozvoji a aktivnímu učení.“* (Opravilová, 2016, s. 156) Předškolní vzdělávání by mělo zahrnovat výchovu, vzdělávání i péči. Jeho podobu určují především legislativní a kurikulární dokumenty. Legislativní dokumenty zahrnují zákony, vyhlášky a vnitřní předpisy nebo řád školy. Jedněmi z těchto zákonů jsou třeba školský zákon a zákon o pedagogických pracovnících. (Průcha & Koťátková, 2013)

Hlavním kurikulárním dokumentem je Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (dále RVP PV). Ten, mimo jiné, konkretizuje cíle, klíčové kompetence, vzdělávací obsah, výstupy, vymezuje podmínky a varuje před riziky při naplňování cílů. Je pro učitelku hlavním pomocníkem při přípravě a promýšlení vzdělávacích programů. Dalším povinným dokumentem je Školní vzdělávací program (dále ŠVP). Je zpracován na základě RVP PV a vypovídá také o zaměření školy, o tom, co je pro ně důležité. Je zde popsáno fungování školy a její spolupráce s okolím. (Průcha & Koťátková, 2013)

Učitelka je jedním z účastníků vzdělávacího procesu a její osobnost, kompetence a kvalifikace mají velký vliv na edukační proces. Pedagogický slovník říká, že je to *„profesionálně kvalifikovaný pedagogický pracovník, spoluzodpovědný za přípravu, řízení, organizaci a výsledky tohoto procesu. K výkonu učitelského povolání je nezbytná pedagogická způsobilost.“* (Průcha, Walterová & Mareš, 2009)



## 1.2 Režim dne v mateřské škole

Ranním hrám je věnován čas dopoledne před svačinou. Učitelka vytvoří nabídku činností a děti si mohou vybrat, co je zaujme a volně si hrát. Do této nabídky je vhodné zařadit pomůcky pro podpoření pohybové aktivity dětí. Vytvářením vhodných podmínek k pohybu mimo jiné podporujeme i prevenci dětské obezity. (Pastucha, 2011)

Spontánní aktivity probíhají v mateřských školách nejčastěji ráno, ale také při pobytu venku a odpoledne po spaní. Zapojení pohybu do volné hry dětí je při dostatečném prostoru a vhodných podmínkách většinové. Pozitivní jsou mimo jiné zjištění, že tam, kde mají děti dostatek pohybu při volné hře, se chovají vstřícněji a klidněji spolupracují. Důležité jsou však podmínky v konkrétní chvíli na daném místě. (Dvořáková, 2007)

Před svačinou, pokud není ve školce zavedená tzv. průběžná svačina, kdy mají děti možnosti si její čas vybrat samy, bývá prostor vyhrazen společné činnosti v kruhu. A to komunitního, reflexního nebo diskusního charakteru. Dále pak obsahuje rituál či pozdravení s dětmi. Před svačinou může být také čas na kratší řízenou činnost například právě ranní cvičení. (Syslová & Štěpánková, 2019)

Po svačině mohou následovat činnosti připravené učitelkou, volná hra a také každodenní dvouhodinový pobyt venku. Po obědě je zařazen odpočinek dětí a další spontánní aktivity nebo řízená činnost. (Syslová & Štěpánková, 2019)

Řízená činnost může obsahovat mimo jiné celou cvičební jednotku. Která probíhá, buď ve třídě, nebo v tělocvičně s využitím nejrůznějšího náčiní i nářadí. Dále pohybové aktivity využíváme jako tzv. přechodové činnosti, které nám pomohou k udržení pozornosti dětí a ucelení programu. Kompenzační nebo relaxační zařazení pohybové aktivity je vhodné, když děti dlouho sedí, nebo pomůže od psychického napětí. Pohybovými chvilkami můžeme reagovat na aktuální potřeby dětí. Využíváme jich také jako nástroje pro naplňování cílů ze všech oblastí RVP PV. (Dvořáková, 2011)

Cvičení by se mělo zařazovat každý den. Nemůže sice nahradit přirozený pohyb, ale je vhodným prostředkem k rozvoji pohybových schopností, dovedností a návyků. Vzhledem ke změnám životního stylu, kde pohyb často chybí, je nutné pro něj vytvářet příslušný prostor také v režimu dne v mateřské škole. (Ottomanská, 2019)

### 1.3 Pohybové činnosti a RVP PV

*„Rámcové cíle jsou specifikovány do pěti oblastí rozvoje osobnosti dítěte, v nich jsou pak formulovány specifické činnosti a příležitosti, jež vedou k osvojování kompetencí, které postupně umožňují dítěti vyrovnávat se se stále širším prostředím a narůstajícími nároky života.“ (Dvořáková, 2011, s. 20)*

Vzdělávací oblasti (RVP PV, 2018, s. 15):

1. Biologická oblast – dítě a jeho tělo
2. Psychologická oblast – dítě a jeho psychika
3. Interpersonální oblast – dítě a ten druhý
4. Sociokulturní oblast – dítě a společnost
5. Environmentální oblast – dítě a svět

#### *1. Dítě a jeho tělo*

Pohybové aktivity se zcela jednoznačně nejvíce vztahují k první vzdělávací oblasti a jsou jediným prostředkem jejího naplňování. Pohyb vede k uvědomění si svého těla, k rozvoji pohybových schopností, dovedností a celkové zdatnosti dětí. Směřuje k získávání poznatků, hodnot a postojů a zdravému životnímu stylu. (Dvořáková, 2011)

Uvědomění si vlastního těla je prvním dílčím vzdělávacím cílem a je jednou z podmínek k jeho správnému ovládnutí. Tím, že se dítě pohybuje, že provádíme zdravotní cviky a pojmenováváme jednotlivé části těla i jejich polohy, podporujeme orientaci v tělovém schématu i orientaci v prostoru obecně. Když se dítě na pohyb soustředí, má čas na jeho opravu a také možnost jej zdokonalovat opakováním, je menší pravděpodobnost vzniku různých špatných stereotypů. Ty pak vedou třeba k vadnému držení těla a mají následky v dalším životě dětí. (Křištofič, 2006)

Jednotlivé dílčí cíle spolu úzce souvisí a k jejich naplňování můžeme využít různých prostředků. Rozvoj zdatnosti, pohybových schopností a dovedností i osvojování si věku přiměřených praktických dovedností můžeme podporovat například hudebně

pohybovými hrami, manipulací s předměty, nebo prací s náčiním a náradím. Užívání všech smyslů zase předpokládá zapojení smyslových a psychomotorických her. (RVP PV, 2018)

Poznatky o zdraví, jeho podpora i vytváření zdravých životních návyků dětem předáváme denně cvičením. Při pohybových hrách děti vedeme k tomu, aby dávaly pozor na bezpečnost. Rozlišujeme, co zdraví prospívá a co ne. (Dvořáková, 2011)

## *2. Dítě a jeho psychika*

Psychologická oblast zahrnuje hned několik podoblastí. Jazyk a řeč je tou první. Dílčí vzdělávací cíle nás vyzývají k rozvoji receptivních a produktivních řečových a jazykových dovedností, rozvoji komunikativních dovedností i osvojení si některých předčtenářských dovedností. (RVP PV, 2018)

K jejich naplňování vedou především hudebně pohybové hry, říkadla s pohybem a nejrůznější dechová, rytmická i artikulační cvičení, která se v mateřské škole hojně provádějí. Tato cvičení zařazujeme i v rámci ranního cvičení. Vztah k pohybu je daný už tím, že mluvení je samo o sobě motorická činnost. (Dvořáková, 2011)

Další podoblastí jsou poznávací schopnosti a funkce, myšlenkové operace, představivost a fantazie. Dílčími cíli jsou rozvoj smyslového vnímání, paměti, pozornosti, představivosti a fantazie, přechod k pojmovému myšlení, rozvoj tvořivosti, vytváření pozitivního vztahu k učení a osvojení si elementárních poznatků o znakových systémech. (RVP PV, 2018)

K podpoře jejich rozvoje využíváme pohybových her, kde děti řeší nastavené problémy. I při obyčejné honičce se dítě musí rozhodnout, kudy unikne tak, aby se s nikým nesrazilo. Honič se zase musí soustředit na to, aby pochytal co nejvíce dětí. Když učitelka dá dětem za úkol postavit překážkovou dráhu s nějakým požadavkem na její uspořádání, musejí se společně domluvit, najít řešení. Různé motivace podporují rozvoj představivosti i fantazie a například hra na semafor seznamuje děti s jednoduchým znakovým systémem. (Dvořáková 2011)

Poslední podoblast se zabývá sebepojetím, city a vůlí. Ta nás vede k podpoře dětí v poznávání sebe sama, k sebelásce, citové samostatnosti i schopnosti sebeovládání.

Dále k vytváření vztahů, péči o ně, k jejich plnému prožívání, ke schopnosti vyjadřovat city, kultivaci mravního a estetického vnímání a k záměrnému ovlivňování vlastní situace. (RVP PV, 2018)

Pohybovými činnostmi, následným hodnocením dětí a celkovým postojem k nim samotným i k jejich výkonům, ovlivňujeme pozitivní či negativní sebepojetí. Je dobré na to pamatovat a snažit se působit především podpůrně. Podporou samostatnosti a toho, aby ovlivňovaly děti vlastní situaci, budeme dětem dávat dostatek příležitostí k samostatnému řešení problémů. Pro děti je vyjadřování citů a nálad jednodušší pohybem. Pro dodržování pravidel je nutné, aby se děti uměly ovládat. Při hrách i při sportu se musí vyrovnat s prohrou, a snaží-li se zlepšovat přesto, že jim něco nejde tak, jak by chtěli, posilují svou vůli. Tyto příležitosti vytváříme například právě ranním cvičením. (Dvořáková, 2011)

### *3. Dítě a ten druhý*

V rámci interpersonální oblasti děti seznamujeme s pravidly chování a podporujeme prosociálnost. Osvojujeme si vše důležité pro fungující vztahy, rozvíjíme kooperativní i komunikativní dovednosti a vedeme děti k ochraně osobního soukromí. (RVP PV, 2018)

Vztahy dětí mezi sebou se promítají i do jejich hry a vzájemného kontaktu. Pohybové hry mohou vést k respektu, dodržování pravidel a k prosociálnosti. Je vhodné využít her „se záchranou“ a jiných, které napomáhají k utužování vzájemných vztahů. Honičky se záchranou můžeme zařadit třeba do hlavní části ranního cvičení. Hry jsou nácvikem situací, které bude dítě řešit v reálném životě. Zde záleží především na učitelce, jak s dětmi komunikuje a zda musí být nastavená pravidla opravdu dodržována. (Dvořáková, 2011)

### *4. Dítě a společnost*

Tato oblast se vztahuje k poznání i spoluvytváření pravidel, porozumění neverbálním projevům, ke schopnosti žít ve společenství (spolupracovat, spolupodílet se, vnímat a respektovat dané hodnoty). Důležitý je rozvoj kulturně společenských postojů,

návyků a dovedností, autentického projevu a prosociálnosti, seznamování se s kulturou a uměním, povědomí o ostatních kulturách, vytváření základů postojů a estetického vkusu. (RVP PV, 2018)

Pohybové hry, kde jsou děti rozděleny na skupiny, předpokládají jejich spolupráci. Tu se snažíme podporovat, ale vybíráme především hry, u kterých nejsou tak zřetelné jednotlivé výkony dětí. Jde nám spíše o to, aby se děti účastnily rády, bez stresu, držely při sobě a společně prožívaly úspěch, nebo neúspěch. To vylučuje soutěživé hry, kdy často jedno dítě vykonává činnost před celým družstvem. Estetické hodnoty a vnímání můžeme rozvíjet tancem, nebo jen tím, že se děti při cvičení soustředí na hezké držení těla. (Dvořáková, 2011)

### 5. *Dítě a svět*

Díličními cíli environmentální oblasti jsou seznamování se s místem, kde žijeme a vytváření pozitivního vztahu k němu, získávání povědomí o přírodním, kulturním i technickém prostředí, o jeho rozmanitosti a proměnách, poznávání jiných kultur, pochopení lidského působení na prostředí a poznávání toho, jak jej chránit, pečovat o něj a jak se mu přizpůsobovat. Rozvíjení úcty k životu a pocitu sounáležitosti se světem, přírodou, společností i planetou je nemalou součástí oblasti. (RVP PV, 2018)

Výlety do přírody a ke kulturním památkám podporujeme vytváření vztahu k místu, kde žijeme. Aby to děti více bavilo, pomůžeme si pohybovými hrami, stopováním atd. Můžeme se snažit pečovat o školní zahrádku, o zvířata nebo sledovat změny počasí a ročních období. Sezónní pohybové činnosti, jako je pouštění draků, sáňkování nebo bobování bude děti také bavit. Z procházky si můžeme do školky přinést kaštiny a druhý den si s nimi zacvičit. Prožíváním obecních i celosvětových akcí podporujeme naplňování cílů v této oblasti. Využitím tanců můžeme pomoci k lepšímu poznávání různých kultur. (Dvořáková, 2011)

## **2. Vliv pohybu na dítě z hlediska jeho vývoje**

### **2.1 Charakteristika předškolního období**

Předškolní období spadá do doby od 3 do 6 až 7 let věku dítěte, přičemž konec období neurčuje pouze věk, ale především nástup do základní školy. Celkový vývoj dětí – fyzický, psychický, motorický i sociální – je individuální a závisí na mnoha proměnných. V tomto období se dítě vymezuje ve vztahu k sobě, k druhým a ke světu. (Vágnerová, 2012)

Tento věk lze nazývat věkem hry, protože ta se stává hlavní činností dítěte. Hra je vykonávána jen proto, že dítěti přináší uspokojení sama o sobě. Při ní si procvičuje činnosti, které bude uplatňovat ve svém životě. Podněcuje jeho tvořivost, podnikavost i fantazii. (Langmeier & Krejčířová, 2006)

Předškolní děti bývají neustále v pohybu a s nadšením se naplno pouští do všeho, co je zaujme. Výrazně se rozvíjí řeč a tím i intelekt. Samostatnost se zvětšuje, ale stále je znatelná potřeba přítomnosti dospělého, který dítěti pomůže, kdyby se mu nedařilo. (Allen & Marotz, 2008)

## 2.2 Fyzický vývoj

Fyzický rozvoj je ovlivněn geneticky, ale velký vliv na něj mají i další faktory. Je to třeba pohlaví, ale především výživa a množství pohybové aktivity dítěte. Můžeme jej tedy sledovat z hlediska růstu hmotnosti a výšky, ale také z hlediska fyzické funkčnosti, jak je tělesně zdatné. (Volf & Volfová, 2003)

Mezi 3–5 rokem dochází k významné proměně proporcí těla. Dítě roste do výšky, zvětšuje se jeho váha, protahují se končetiny, mění se stavba vnitřních orgánů. Ubývá tukové tkáně a přibývá svalové. Hlava se při porovnání s tělem zmenšuje. Zda proporční vývoj probíhá v pořádku, se můžeme přesvědčit sledováním výšky a hmotnosti. Existuje ale také rychlý test tzv. filipínská míra. Ta sleduje poměr délky paží a rozměrů hlavy. Dítě má za úkol si rukou přes hlavu dosáhnout na ušní lalůček druhého ucha. Šestiletým dětem by se to mělo podařit. (Říčan, 2004)

Kosti předškolního dítěte nejsou zcela osifikovány a klouby se také ještě vyvíjí, proto není vhodné nadměrné a statické zatěžování. Konec období a pokrok v osifikaci nám naznačí vypadávání dočasného chrupu a prořezávání zubů druhé dentice. Děje se tak před vstupem dětí do školy. (Machová, 2016)

Ve svalech je větší množství vody, proto nemohou vyvinout větší sílu, ale s věkem se síla zvětšuje. Srdce a plíce mají menší kapacitu, při zátěži se proto výrazně zvyšuje frekvence tepu i dechu. Děti dokáží při vysoké frekvenci pracovat delší dobu, je vhodné delší zatížení se střední i vyšší intenzitou. Naopak se vyhýbáme enormně silné zátěži, protože organismus dětí není připraven na odbourávání zplodin vznikajících při anaerobní energetické přeměně. Ta nastává při nedostatku kyslíku ve svalech. U předškolních dětí však k tomuto stavu většinou nedochází. Pokud je činnost pro dítě příliš náročná, samo v ní ustane. (Dvořáková, 2014)

Termoregulace je málo vyvinutá, proto je riziko přehřátí při vyšší fyzické činnosti. Dbáme tedy na to, aby byly děti při pohybové aktivitě přiměřeně oblečené. Samy totiž ještě nedokáží posoudit, jak se obléknout. Další důležitou podmínkou je, aby aktivita probíhala ve větrané místnosti. Je třeba připomínat pitný režim. (Dvořáková, 2014)

Výrazný vliv na tělesné proměny má pohyb. Ovlivňuje pevnost kostí, stavbu svalů i funkčnost orgánových soustav. (Dvořáková, 2014)

## 2.3 Psychický vývoj

Ve třech letech se již dítě zpravidla vnímá jako osobnost, která je schopna ovlivňovat svět, ve kterém žije. Pro předškolní dítě je zásadní možnost pronikat do širšího světa mimo rodinu. Proto je velmi důležitý styk s vrstevníky, což podporuje zejména mateřská škola. (Vágnerová, 2012)

Ve vnímání u dětí přetrvávají určité znaky, například magičnost uvažování, egocentrismus nebo fenomenismus. Dítě se těmito mechanismy chrání, vysvětluje si, co jinak ještě nedokáže pochopit. Dětské sebepojetí je velmi závislé na hodnocení okolí, především rodičů, ale i učitelů. S jejich názorem se identifikuje a nehledí na to, zda je pravdivý. (Vágnerová, 2012)

*„Když budeme například žít někde na samotě a dohodneme se, že slonovi budeme říkat pes, a že modrá je vlastně žlutá, pak to dítě prostě přijme za své.“* (Herman, 2014, s. 139) Stejně tak to platí i s pojmy jako je šikulka nebo nemešlo. Čím víc o nich tak budeme mluvit, tím víc se tomu obrazu budou podobat, protože tomu uvěří a přijmou to jako součást sebe sama. (Herman, 2014)

Erikson ve své teorii psychosociálního vývoje definoval největší problém, který musí předškolní dítě vyřešit. Je to iniciativa proti vině. Slovo iniciovat si můžeme přeložit jako vykročit novým směrem. Můžeme tím zaujmout druhé a sami se posunout. *„Je plná života a plná nadšení, dokud trvá, ale ten, kdo podněcuje iniciativu, často končí s pocitem nedostatečnosti a viny.“* (Erikson, 2014, s. 112)

Aktivita dětí začíná být usměrňována také zvnitřněnými normami společenského chování. Projevuje se to rozvíjením svědomí, díky němuž pak dítě zažívá například pocity viny při nedodržení pravidel nebo naopak hrdost, když se jimi dokáže řídit. Celé období však spíše převládá vnější regulace. (Vágnerová, 2012)

Emoční prožívání předškoláků je stabilnější, ačkoliv i tak je vázáno na daný okamžik. Postupně se lépe orientují ve vlastních emocích i v emocích druhých lidí. Začínají chápat jejich příčiny, a to, jaké situace je vyvolávají. Podle toho jsou pak schopny i regulovat své chování. (Vágnerová, 2012)



## 2.4 Motorický vývoj

Ve 3. roce bychom měli upevňovat všechny dovednosti (přirozená cvičení), učit akrobacii. Využíváme říkadel a písniček s pohybem, učíme manipulaci s různými předměty, lyžování, jízdě na tříkolce). Další roky by se měly tyto dovednosti rozšiřovat a prohlubovat. Dítě by v nich mělo získávat větší jistotu. Postupně zařazujeme další sportovní disciplíny. (Dvořáková, 2009)

V mateřské škole nás nezajímá vrcholový výkon, jde především o radost z pohybu, všeobecnou pohybovou schopnost a mnohostranné pohybové zkušenosti. Motorický vývoj samozřejmě závisí na fyziologickém zrání dítěte, ale velký vliv má také prostředí. Když má dítě pro něco vlohy, hned to neznamena, že v tom bude dobré. Důležité je především, zda jsou jeho vlohy rozvíjeny, zda k tomu má dostatečné podmínky. Pokud podmínky a možnosti budou dostačující, bude se dítě po motorické stránce vyvíjet příznivě. (Hermová, 1994)

Pohybové schopnosti dětí závisí také na zrání centrální nervové soustavy. Pokud dítě nerozumí pokynům nebo pravidlům, tak ani nevykoná správně to, co po něm požadujeme. (Dvořáková, 2014)

*Motorické dovednosti:*

**Chůze** je jednou ze základních pohybových dovedností, podle toho, jak ji člověk vykonává, se můžeme dozvědět i něco o něm samém. U každého je totiž něčím specifická. U mladších dětí se vyznačuje malou stabilitou, krátkými, nepravidelnými kroky, nepatrným odvíjením chodidel, nerovnoměrným kladením nohou, nebo nesladěnými pohyby paží. Dítě má problém orientovat se v prostoru. S rostoucím věkem však přibývá jistoty a koordinace pohybů. (Masaryková, 2014)

Tím, že se dítě pohybuje, nedostatky postupně mizí. Využíváme tedy různých pohybových her a všímáme si, jak vypadá chůze dětí. Pravidelné a přiměřeně dlouhé procházky jsou mimo jiné vhodným prostředkem k rozvoji vytrvalostních schopností. (Masaryková, 2014)

Změnou podmínek dosáhneme také lepších výsledků. Například chůzí po stužce natažené na zemi s kladením nohou za sebe děti procvičují rovnováhu a soustředění. Procvičujeme i chůzi po špičkách, což vede ke správnému držení těla. (Dvořáková, 2011)

Chůze po schodech by kolem třetího roku měla být se střídáním nohou a to při vystupování nahoru i při scházení schodů. (Allen & Marotz, 2008)

**Běh** je v porovnání s chůzí koordinačně i fyzicky mnohem náročnější. Je jedním z cyklických pohybů a nejpřirozenějším ukazatelem zdatnosti a motorické vyspělosti dětí. Příznivé fyziologické účinky běhu na oběhovou a dýchací soustavu i na látkovou přeměnu jsou prokázány. U běhu rozlišujeme fázi odrazovou, letovou a dopadovou. (Masaryková, 2014)

Nedostatky v běhu u mladších dětí jsou téměř shodné s těmi, které jsou ze začátku při chůzi. Postupně se běh slaďuje, přibývá rychlost, zlepšuje se orientace v prostoru, odhad a schopnost reakce. (Dvořáková, 2007)

Úkolem učitelky je tedy podporovat stabilitu a jistotu v běhu, učit je běhat rychle, rytmicky, zlepšovat jeho techniku, dýchání a orientaci v prostoru. Začínáme s nácvikem běhu na místě, zařazujeme slalomy a pohybové hry. Je nutné děti při běhání ve třídě upozornit na bezpečnost a v terénu nejdříve prostor zkontrolovat. (Masaryková, 2014)

**Skok** je nejnáročnější ze základní lokomoce z hlediska fyzické i technické náročnosti. Stejně jako u běhu rozlišujeme fázi odrazovou, letovou a dopadovou, přičemž letová fáze je delší než u běhu a liší se i technika provedení. Důležité je také, zda jde o seskok, skok do výšky, nebo do dálky. (Masaryková, 2014)

Technika všech fází skoku bývá nedokonalá. Odraz dítěte je slabý, skok je nízký a dopad bývá často tvrdý s dopadem na napnuté nohy. (Dvořáková, 2007)

Začínáme se seskoky, pokračujeme přeskokováním nízkých překážek (čáry) a postupně je zvyšujeme. Zdokonalujeme především techniku – sílu odrazu, pružný doskok na měkkou podložku, rovnováhu. Nakonec můžeme skok spojovat i s rozběhem. Seskok by však neměl být z větší výšky, než je pas dítěte. U starších dětí můžeme využít i dalších pomůcek, jako je švihadlo, nebo guma. (Masaryková, 2014)

**Lezení** je předstupněm chůze a prvním prostředkem k přesunům z místa na místo. Lezení zaměstnává celé tělo a je prospěšné pro pohyblivost páteře a kloubů. Je dětmi velmi oblíbené a dá se využít bez větší motivace. (Dvořáková, 2007)

Existuje mnoho druhů lezení, ve vzporu klečmo, ve vzporu dřepmo, různé prolézání, podlézání a přelézání překážek, vylézání, slézání na žebřinách nebo plazení a plížení. Je vhodné tyto polohy střídat zařazením rozmanitých překážkových drah. (Dvořáková, 2011)

Práce učitelky je zde naučit děti zdolávat překážky různými způsoby a učit je lézt rychle, obratně tak, aby překonávaly strach především z nezvyklých poloh. (Masaryková, 2014)

**Házení** je složitější dovednost, která předpokládá určitou vyzrálou motoriku, tak i centrálního nervového systému. Podporuje rozvoj senzomotorických operací, zrakového vnímání, vnímání tvarů, velikostí, odhad vzdálenosti, prostoru, pohybu a případně i načasování. Předpokládá také zvládnutí techniky úchopu. (Dvořáková, 2007)

Hod může být proveden jednou rukou, nebo za použití obou. V závislosti na tom volíme vhodnou velikost a hmotnost míče. Důležité je i podporovat prstové držení míče a rozvíjení schopností nutných ke správnému hodů (obratnost, rychlost, pohotovost a odhad vzdálenosti). (Masaryková, 2014)

**Chytání** je pohyb složitější než házení, je nutné dodržet nácvikovou řadu a nejprve se věnovat uchopování a podávání míče, následně chytání kutálejšího se míče a teprve pak přistoupíme k chytání míče v letu. V nácviku můžeme ze začátku používat balónek, protože letí pomaleji než míč a dítě tak má více času k tomu jej chytit. (Masaryková, 2014)

Zaměřujeme se na správné držení míče, což podporujeme manipulací s různými předměty, rozvíjíme tím uchopovací schopnosti a procvičujeme motoriku. Snažíme se, aby děti míč chytaly s aktivním náprahem do dlaní a jen nečekaly, až jim spadne do náruče. (Masaryková, 2014)

Dovednosti, které se dítě naučí špatně, jdou velmi obtížně přeučovat. Je to tím, že plastické nervové buňky si pohyby převezmou za své a opakováním si je uloží hluboko do systému. Při přeučování se musí tedy přerušit zaběhlý spoj a nahradit jej novým. Velký problém je to například u držení tužky, kde má chybný návyk za následek horší výsledky ve škole, nechut ke psaní, bolesti ruky atd. (Matějček, 1996).

S všeobecnou sportovní přípravou můžeme s dětmi začít hned, když dítě začne chodit. Prvním krokem je jízda na tříkolce či odrážedle. Kolem třetího roku se dítě může začít učit lyžovat, ve čtyřech bruslit nebo jezdit na kole. Nabízíme také různá šlapadla, koloběžky, plavání atd. (Dvořáková, 2007)

Z hlediska samoobsluhy je dítě samostatnější. Většinou se obslouží při jídle, samo se svléká a obléká, i když ještě potřebuje menší pomoc. Obouvá si boty a zkouší si zavazovat tkaničku. Také při toaletě potřebuje jen malou pomoc, až se zcela osamostatní. (Langmeier & Krejčířová, 2006)

### **3. Didaktika ranních cvičení**

#### **3.1 Charakteristika ranních cvičení**

Ranní cvičení je pohybová činnost řízená učitelkou. Den v mateřské škole by měl obsahovat nějakou takovou pohybovou chvíli. Případně můžeme zařadit i větší celek, jehož struktura je daná a je lepší se jí držet, pokud nemáme podstatný důvod k jejímu zkrácení. Jedním z nejčastějších důvodů, proč není možné zařazovat celek v neupravené formě, je nedostatek času. Proto si jej můžeme zkrátit a nejčastěji tak děláme v jeho hlavní části. (Dvořáková, 2011)

Abychom správně vedli cvičení a co nejlépe děti rozvíjeli, musíme mít potřebné znalosti a osobnostní předpoklady. Pokud volíme vhodné metody i formy, máme na paměti rizika, dbáme na bezpečnost a samozřejmě vytváříme vhodné podmínky, můžeme se dočkat úspěchu ve svém edukačním působení. (Dvořáková, 2007)

### 3.2 Organizační struktura cvičební jednotky

*Organizačně tedy cvičení rozdělujeme do pěti částí (Volfová, 2008, s. 8 – 11)*

**Úvodní část** je věnována především motivaci, přípravě na činnost. Měla by začínat vždy stejně, podle stanovených pravidel. Podpoří tak jistotu dětí. Vědí, že když je tělocvik, tak se všichni posadíme do kruhu na koberec a teprve pak začneme. Nebo může předcházet rituál v podobě písně či básničky. (Dvořáková, 2007)

**Rušná část** je vstupem do činnosti, slouží k rozehřátí organismu. Zařazujeme do ní především tzv. přirozená cvičení, jako je chůze, běh, lezení a skoky. Využít můžeme i různého náradí či náčiní. Jelikož se v této části soustředíme především na rozehřátí, nejsou vhodná štafetová soutěžení ani hry, kde dochází k prudkým změnám pohybu a maximálnímu zatížení svalstva dětí. Měly by se zapojit všechny děti, proto neužíváme vyřazovacích her. (Volfová & Kolovská, 2008)

**Průpravná část** napomůže k připravenosti svalstva na hlavní část. Podporuje správné držení těla a jde především o zdravotní cviky. *„Nevycházejí ze spontánních pohybů dítěte, jsou vytvořeny uměle jako specifické cvičební tvary, zaměřené na protažení, uvolnění a posílení jednotlivých svalových skupin, zejména svalů posturálních.“* (Juklíčková-Krestovská Ed., 1985, s. 107) Posturálními svaly rozumíme ty, které utvářejí postoj a zaručují držení těla. Cviky vyžadují správné provedení a především názornou ukázkou. Motivace by měla být dostatečná a při provádění bychom měli děti opravovat. (Juklíčková-Krestovská Ed., 1985)

Zařazováním zdravotních cviků předcházíme chybnému držení těla v klidových činnostech i při pohybu. Cvičením vštěpujeme dítěti představu správného držení těla. Učíme správně relaxovat a dýchat. Každý den do cvičení zařazujeme cviky tak, abychom procvičili celé tělo. Nezapomínáme ani na cviky procvičující chodidlo, protože tím podporujeme utváření nožní klenby. (Juklíčková-Krestovská Ed., 1985)

Při cvičení dbáme na to, aby byla správně provedená výchozí pozice. Na začátek volíme cviky v nízkých polohách a postupně přecházíme do stoje. Je totiž jednodušší, když je část těla fixovaná podložkou. Pak mohou děti věnovat více pozornosti procvičovaným částem těla. (Volfová & Kolovská, 2008)

Měli bychom se vyvarovat hmitů a rychlých pohybů. Pomalý průběh spojený se slovním popisem nebo motivací dětem napomůže k přesnějšímu napodobení. Opravujeme chybné provedení cviku a sledujeme i dech dětí. Můžeme si pomoci zapojením zvuku do výdechu, přičemž bychom neměli zapomínat na vhodnou motivaci. (Volfová & Kolovská, 2008)

Akrobatická cvičení navazují na zdravotní cviky a jsou základem pro všechny pohybové dovednosti. V mateřské škole proto mají nezastupitelnou úlohu. *„Jsou to v podstatě pohotovité změny postojů a poloh, které rozvíjejí obratnost, rychlost, částečně i sílu a pohyblivost kloubů, pružnost a prostorovou orientaci a zdokonalují nervosvalovou koordinaci a cit pro rovnováhu.“* (Juklíčková-Krestovská Ed., 1985, s. 108)

V **hlavní části** se můžeme věnovat nácviku nových pohybových činností a dovedností, nebo opakujeme a zdokonalujeme ty, se kterými už děti mají zkušenosti. Nová, koordinačně či rychlostně náročnější cvičení, zařazujeme na začátek této části. Pak už děti nemají tolik síly a soustředění. Pro opakování využíváme zbylý čas. Pro lepší efektivitu můžeme využít skupinovou práci na stanovištích či proudové metody. Hodí se sem i honičky a jiné hry. (Volfová, 2008)

**Závěrečná část** je charakteristická klidnější atmosférou, obsahuje pohybové, psychomotorické nebo manipulační hry a především relaxaci. Ta může být spojena s hudbou či dechovým cvičením. Kompenzujeme tak náročnost předchozích cvičení a nakonec je vhodné i povzbudivě zhodnotit celou cvičební jednotku. (Volfová & Kolovská, 2008)

### **3.3 Sociálně-interakční formy**

Z hlediska vzájemných vztahů můžeme rozdělovat jednotlivé formy nácviku. První je hromadná, kdy učitel řídí všechny děti najednou. Může se tak dít frontálně, když jsou všechny děti čelem k učiteli, nebo proudově, což znamená například za sebou v kruhu nebo v překážkové dráze. (Dvořáková, 2007)

Skupinové vedení může probíhat ve družstvech a děti pak pracují na úkolu na stanovištích s pravidelným střídáním. Další možností je třeba překážková dráha s postupem mezi stanovišti. (Dvořáková, 2007)

Vedení individuální používáme zřídka, spíše tehdy, kdy hodnotíme či opravujeme dítě. Zaměřujeme se jen na něj a pracujeme výhradně s ním. (Dvořáková, 2007)



### 3.4 Vyučovací metody

*„Vyučovací metoda je záměrné, plánovité uspořádání učiva, vyučovacích činností učitele a učebních činností dítěte, aby za daných podmínek bylo co nejefektivněji dosaženo cíle vyučování.“ (Dvořáková, 2007, s. 64)*

Podle způsobu předávání můžeme dělit na verbální, názorné (ukázka, obrázek, model) a na praktické (praxe, cvičení). Ve vyučovacím procesu jsou využívány všechny, ale v každé fázi mají odlišnou důležitost. (Dvořáková, 2007)

Z hlediska průběhu rozdělujeme na metody (Mužík & Krejčí, 1997, s. 51):

1. seznamující s úkolem
2. nácvičné
3. zdokonalující a zpevňovací
4. metody zjišťující a oceňující pokroky v učení – diagnostické a hodnotící

1. Pro mladší děti je nejvhodnější užití ukázky, která by měla být co nejpřesnější. Můžeme ji doprovodit verbálním popisem nebo motivací. (Mužík & Krejčí, 1997)

2. V mateřské škole je nejvhodnějším způsobem nácvičku komplexní postup. Používá se na ty nejjednodušší, přirozené dovednosti, které je nelogické rozkládat na celky. Pohyb je předveden již v konečné podobě, dítě tak vidí cíl svého snažení a může se s ním porovnávat. Musíme však dbát na opravování chybného provedení, aby nebyl upevněn chybný návyk. (Mužík & Krejčí, 1997)

Dále existuje analyticko-syntetický postup, kdy se pohybový celek – například gymnastická sestava – rozčlení na dílčí úseky a ty jsou trénovány samostatně. Po jejich nacvičení se úseky opět složí v celek. (Mužík & Krejčí, 1997)

Synteticko-analytický postup je kombinací předchozích dvou postupů a využívá se především u sportovních her. (Mužík & Krejčí, 1997)

3. Zdokonalování a upevňování dovedností provádíme opakováním. Buď můžeme cvičení opakovat izolovaně několikrát za sebou, což je vhodné pro první seznamování

s úkolem, nebo je procvičovaná dovednost zařazena do širšího celku – např. překážková dráha. (Dvořáková, 2007)

4. Diagnostické metody jsou důležité pro práci učitele. Podávají informace o pokroku dítěte, podle výsledků můžeme volit další postup a metody. Rozdělujeme je na vstupní, kdy se dozvídáme například o úrovni dětí a jejich předpokladech, na průběžné, kdy sledujeme reakce dětí, a na konečné, které zahrnují zhodnocení určitého období. (Dvořáková, 2007)

### 3.5 Podmínky

*„Poskytnutím prostoru a pomůcek učitelka vytváří podmínky k různým činnostem. Tyto podmínky může záměrně a plánovitě měnit v souvislosti s pozorováním dětí, jejich pokroků a znalostmi jejich problémů.“ (Dvořáková, 2011, s. 110)*

Příznivé podmínky k pohybovým aktivitám ve třídě nastavuje učitelka skrze dohodnutá pravidla, děti ovlivňuje svým postojem k pohybu a tím, jaké jim dá k dispozici pomůcky. Omezen je prostorem a vybavení třídy, množství dětí v ní. (Dvořáková, 2007)

Obecně bychom tak podmínky mohli rozdělit do tří kategorií – personální, organizační, materiální a prostorové.

#### *Personální podmínky*

Pedagogové zajišťují podmínky po stránce personální. Záleží na jejich počtu, vzdělání v oblasti tělesné a pohybové a schopnosti podporovat a předávat vhodné dovednosti a návyky. Patří sem však i práce uklízečky nebo školníka. (Dvořáková, 2011)

#### *Organizační podmínky*

Organizačními podmínkami rozumíme například zařazení pohybových aktivit do programu školky a třídy. Záleží také na tom, zda jsou řízené, či spontánní. Nicméně by měly být pohybové aktivity zařazené každý den, protože, jak uvádí Dvořáková: *„Bez pohybu se však dítě předškolního věku neobejde ani jeden den, neobejde se bez něho ani hodinu, dokonce ani půl hodiny. Pokud mu nebude dána možnost pohybovat se, projeví se to v celém jeho chování.“* (Dvořáková, 2011, s. 92)

#### *Prostorové a materiální podmínky*

Do těch prostorových a materiálních podmínek mimo jiné patří i lokalita školky a její prostorové možnosti. Pokud je v blízkosti park nebo les, školka ani nemusí mít velkou zahradu, aby dětem nabídla dostatek místa k volnému pohybu. Platí zde pravidlo, že čím větší mají děti k dispozici prostor, tím intenzivnější je jejich pohyb. (Dvořáková 2011)

Pokud je v dosahu tělocvična, může si školka domluvit hodiny, kdy ji bude navštěvovat. Podobně to lze zařídit i s bazény, zimními stadiony či jinými sportovišti. Pak je na učitelce, jak těchto prostor dokáže využít. (Dvořáková 2011)

Pomůcky také napomohou k úpravě náročnosti pohybové aktivity. Používáme různé velké a těžké míče, vyšší a komplikovanější prolézačky, nebo náročnější opičí dráhy.

Důležitá je role učitelky. Musí dětem v případě potřeby dopomoci, aby překonaly strach ze složitější pohybové dovednosti. Měla by nabízet vhodné obměny pro atraktivnost i různou úroveň schopností dětí. Když se děti pokouší zorganizovat společně nějakou hru, může je vést k ujasnění pravidel, až to děti zvládnou zcela samy. (Dvořáková, 2011)

Tradiční vybavení školky v rámci pomůcek pro podporu pohybových aktivit může obsahovat například různé druhy míčů a míčků (overbally, molitanové, tenisové), švihadla, lana, stuhy nebo skákací gummy, kužely, obruče, nejrůznější balanční pomůcky (bosu, říční kameny), velké stavebnice, lavičky, žebřiny, padák, šátky a mnoho dalšího. Netradičními pomůckami otevíráme obsáhlou skupinu pomůcek, jejíž obsah závisí především na vynalézavosti učitelky. Mohou to být papíry, noviny, přírodniny (kaštany, listy, šišky), drátěnky, plyšové hračky atd. (Ottomanská, 2019)

Pomůcky tedy využíváme jako prostředku k změně obtížnosti pohybové aktivity, dále je to prostředek pro rozvíjení různých manipulačních a jiných dovedností. V neposlední řadě však náčiní a nářadí děti motivuje k činnosti. Pro podporu estetického projevu nám pomůže například pohyb se stuhou nebo s šátkem. Samozřejmě je také mimořádně důležitý hudební doprovod. (Dvořáková, 2011)

Pomůcky, které podporují pohybovou aktivitu, by děti měly mít k dispozici však i v průběhu volné hry. Děti se tak přirozeně seznamují se svými schopnostmi, rozvíjí je a má to význam i pro vývoj celé osobnosti dítěte. (Dvořáková, 2011)

### 3.6 Bezpečnost a rizika

Pohybové činnosti jsou náročnější na dodržení a kontrolu bezpečnostních pravidel. Tyto pravidla určují normy a vyhlášky. Učitel by je měl znát a řídit se jimi. (Rychtecký & Fialová, 2004)

Bezpečnost učitel zajišťuje svou přítomností v pedagogickém procesu, tím, že má nad dětmi přehled a vhodnými prostředky udržuje kázeň. Kontroluje nejen cvičební prostor, stav náradí a náčiní, ale i zdravotní stav svých svěřenců. Volí vhodné metody, formy a organizaci k naplňování vzdělávacích cílů. Správnou ukázkou a případnou dopomocí a záchranou předchází úrazům. (Rychtecký & Fialová, 2004)

Měli bychom respektovat úroveň dětí a dostatečně se s nimi rozcvičit. Lékárničku a telefon bychom měli mít v dosahu, abychom mohli při případném úrazu efektivně pomoci. Větráný prostor je podmínkou k pohybovým aktivitám a můžeme tak předejít přehřátí dětí, spolu s kontrolou vhodnosti jejich oblečení. (Dvořáková, 2007)

Děti předškolního věku mají jistá omezení ve vztahu ke svému věku a stupni vývoje. Můžeme v tomto smyslu slyšet o tzv. „zakázaných cvicích.“ Při řízených činnostech bychom se jim měli spíše vyhýbat, ale pokud děti samovolně nějaký provádí, nemusíme je hned zastavovat v jejich volné hře. (Dvořáková, 2007)

Kvůli osifikaci kostí a nedokončenému vývoji kloubů se vyhýbáme jednostrannému zatěžování, prostým visům a vzporům. Místo toho spíše podporujeme visy smíšené. Nepokoušíme se zvětšovat kloubní rozsah nad fyziologickou mez rozštěpy a mosty. Dále nenutíme k dlouhému setrvávání v polohách a k nošení těžkých břemen, což je pro dítě více než 10% jeho váhy. (Dvořáková, 2007)

Páteř chráníme před přetěžováním, k čemuž může dojít například při provádění kotoulu vzad, který ohrožuje krční páteř. Přílišné záklony hlavy podporují krční lordózu a přílišné prohýbání v oblasti beder podporuje zvýšenou bederní lordózu. Seskoky z výšek kompenzujeme žíněnkami nebo duchnou, abychom ochránili páteř i klouby dětí. Chůzi ve dřepu či po kolenou na delší vzdálenost, nebo při větší rychlosti se snažíme při řízených činnostech vyhýbat. Také klek sedmo mezi patami není pro kolenní kloub vhodný. (Dvořáková, 2007)

## **PRAKTICKÁ ČÁST**

Jako cíl výzkumného šetření jsem stanovila zjistit, jakým způsobem probíhá ranní cvičení v mateřských školách. Zajímala jsem se především o realizaci ranních cvičení a také o pomůcky, které se využívají. Zjišťovala jsem například dobu trvání, četnost, strukturu i náplň cvičení.

V další části bakalářské práce jsou ověřené mnou vytvořené celky ranních cvičení v praxi. Při jejich vytváření jsem pracovala především s metodikou Volfové & Kolovské (2008) a Dvořákové (2007).

### **Výzkumný problém**

Jakým způsobem učitelky mateřských škol realizují ranní cvičení?

### **Výzkumné otázky**

Jakou organizaci a motivaci ranních cvičení volí učitelky nejčastěji?

Které z pomůcek při ranních cvičeních učitelky využívají a jak často?

Co je zařazováno v rámci ranního cvičení a jaká je jeho struktura?

Jsou pohybové aktivity součástí režimu mateřské školy?

## **1. Metodika**

Ke zjišťování informací jsem zvolila kvantitativní výzkum. Konkrétně jsem využila metody dotazníkového šetření, které bylo provedeno elektronickou formou. Chráska (2007, s. 163) dotazník charakterizuje takto: „*Samotný dotazník je soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně.*“

Respondenty jsou v tomto případě učitelky mateřských škol.

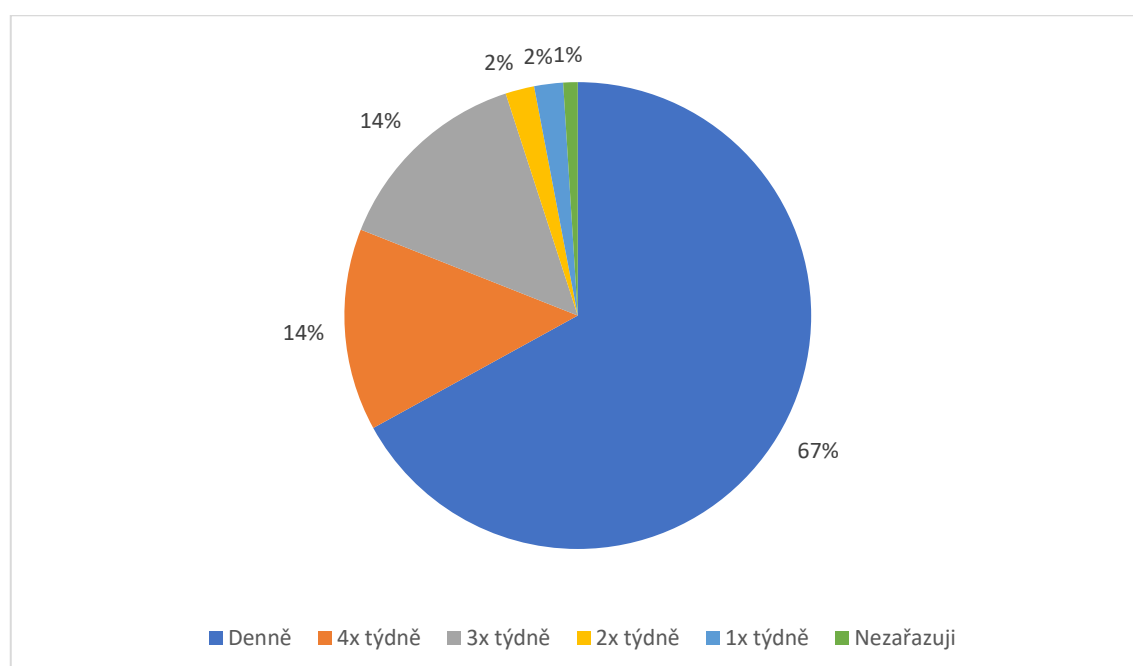
## 2. Výsledky

### 2.1 Jakou organizaci a motivaci ranních cvičení volí učitelky nejčastěji?

První výzkumná otázka se zaměřovala na to, jak jsou ranní cvičení ve školkách organizována. Zjišťovala jsem, jak často a jak dlouho cvičení trvají. Zajímalo mě použití organizačních forem, názvosloví, motivace i to, jak jsou děti při cvičení oblečeny.

K této výzkumné otázce se vztahují otázky dotazníku číslo 1, 2, 4 - 7 a dále 13, 14 a 17.

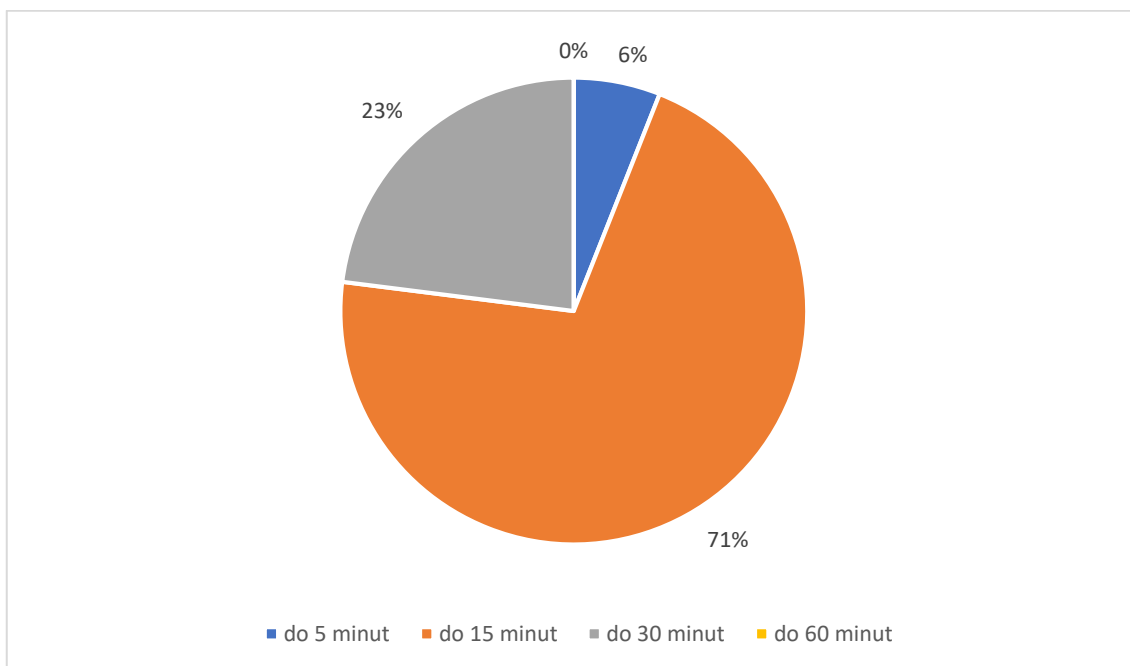
#### 2.1.1 Otázka č. 1 - Jak často zařazujete ranní cvičení?



Učitelky mateřských škol ranní cvičení nejčastěji zařazují denně (67%). Čtyřikrát týdně cvičí s dětmi 14% z nich a stejný podíl procent můžeme vidět i u odpovědi třikrát týdně (14%). Se stejnou hodnotou vyšly odpovědi jednou týdně (2%) a dvakrát týdně (2%).

Pouze jedna učitelka odpověděla, že s dětmi ranní cvičení neprovádí vůbec (1%). V dalších částech dotazníku ale odpovídala, jako kdyby s dětmi cvičila, je proto možné, že se jen přehlédla a označila jinou odpověď, než chtěla.

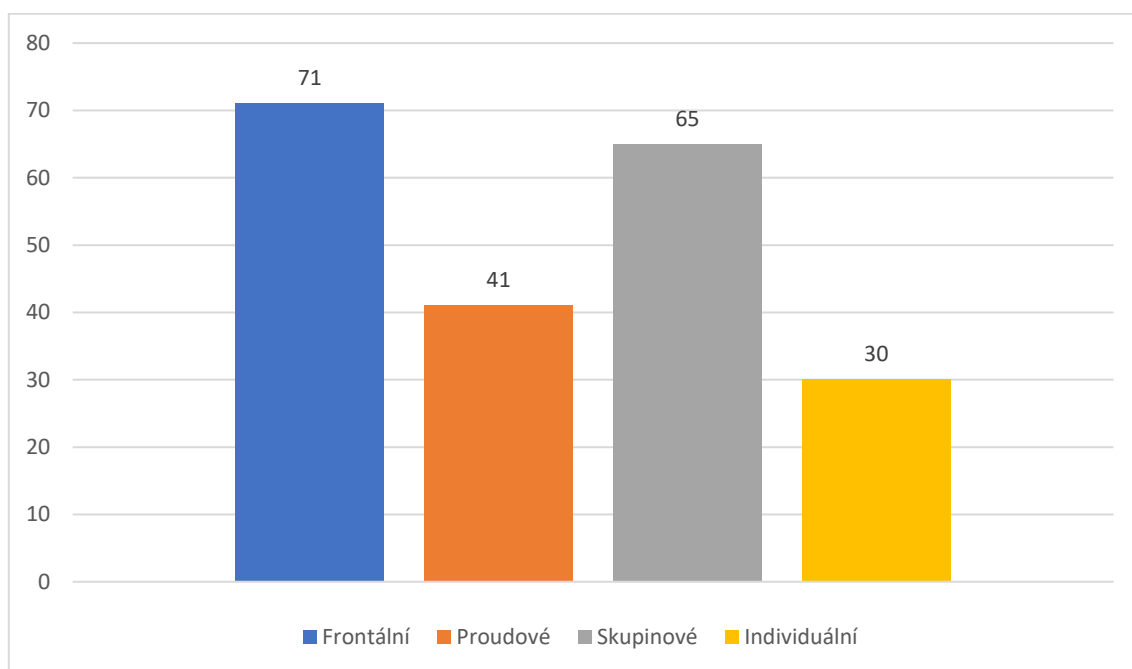
### 2.1.2 Otázka č. 2 - Jak dlouho přibližně ranní cvičení trvá?



Délka cvičení podle odpovědí respondentů nepřekračovala 30 minut. Nejčastěji uváděná doba cvičení byla do patnácti minut (71%). Podstatná část respondentů uvádí délku cvičení do půl hodiny (23%). Pouze 6 z nich odpovědělo, že doba cvičení zpravidla nepřekračuje 5 minut (6%).

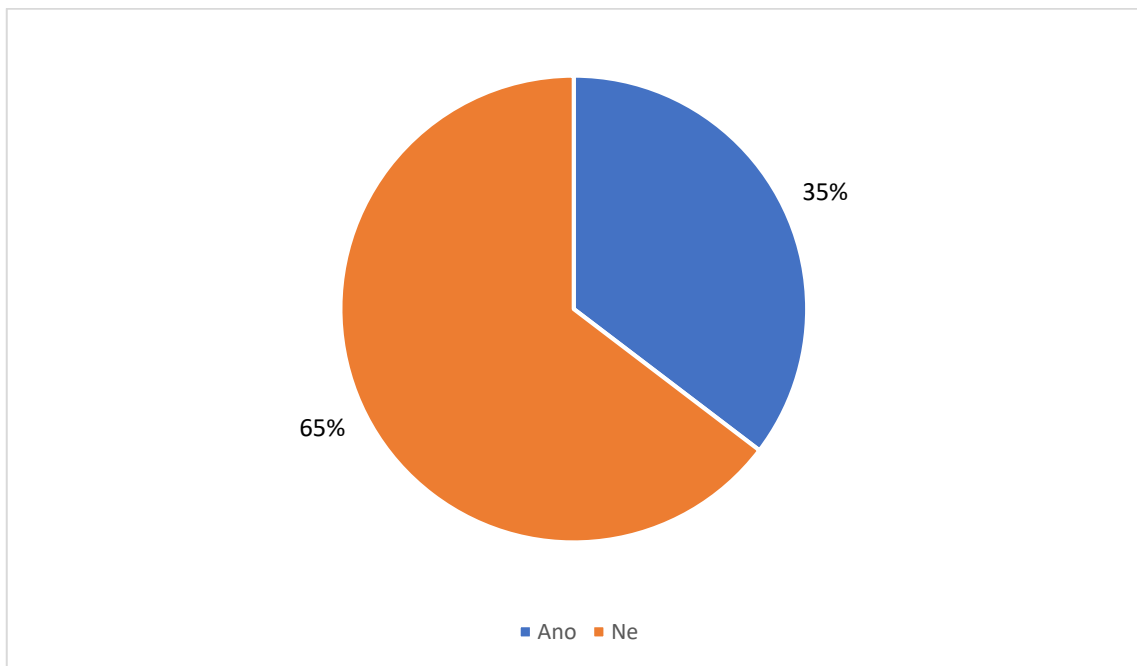


### 2.1.3 Otázka č. 4 - Jakých organizačních forem při cvičení využíváte?



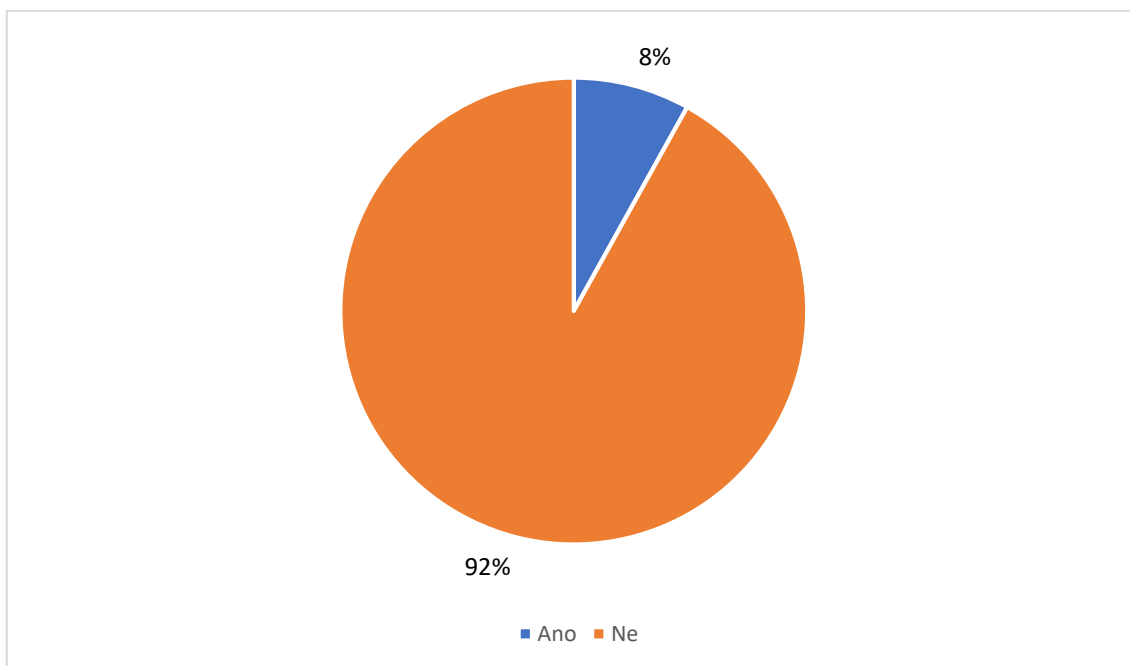
Nejčastější užívání je především frontální organizační formy (71%). Proudová metoda je zařazována 41 respondenty (41%). Skupinově pracuje s dětmi 65 respondentů (65%). Nejméně užívanou organizační formou je individuální (30%).

#### 2.1.4 Otázka č. 5 - Cvičí děti v domácí obuvi?



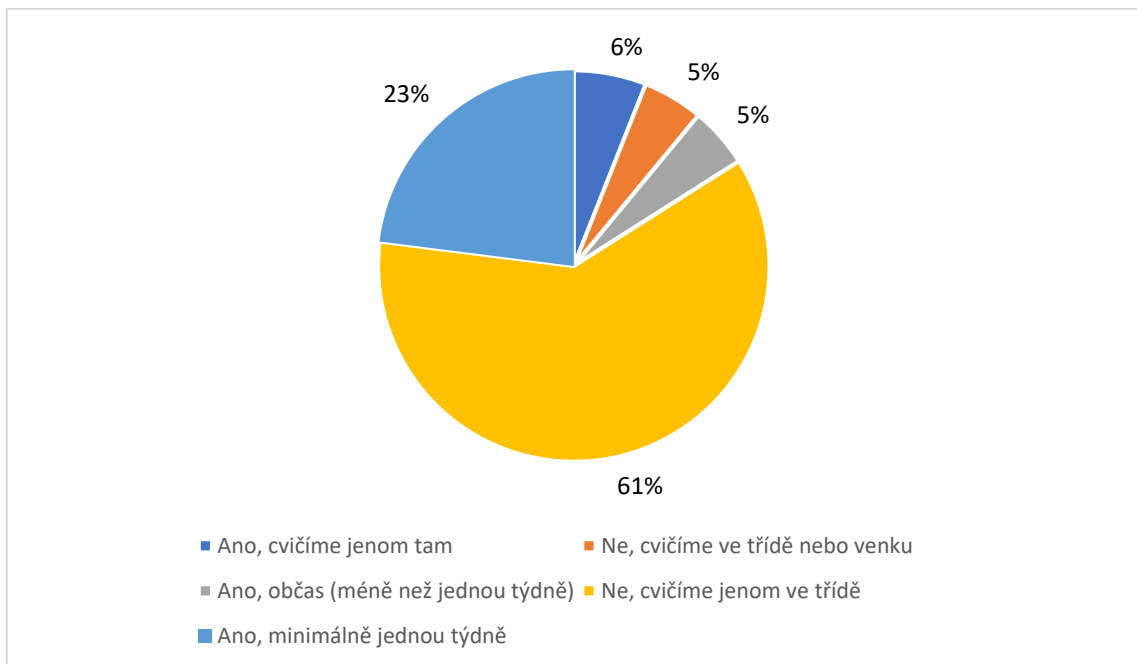
Ve většině případů děti cvičí bez bačkor (65%). Pouze 34 respondentů odpovědělo, že děti cvičí v domácí obuvi (35%).

### 2.1.5 Otázka č. 6 - Mají děti cvičební úbor?



Ve většině školek děti nemají cvičební úbor (92%), pouze 8 respondentek uvádí, že se děti převlékají do cvičebního úboru (8%).

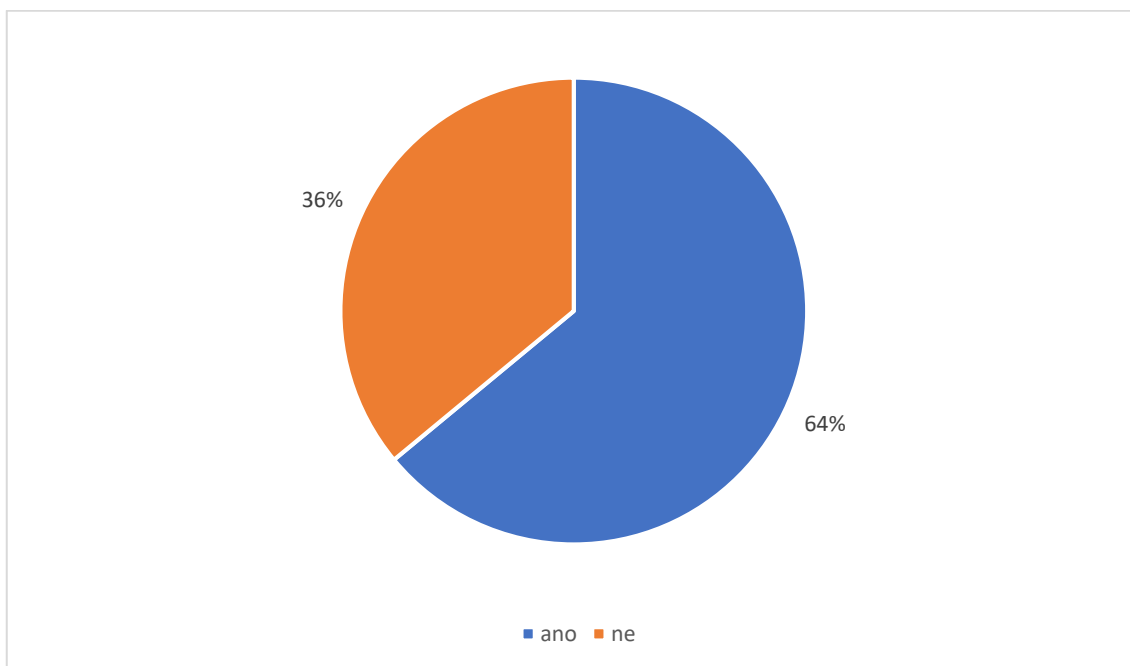
### 2.1.6 Otázka č. 7 - Využíváte tělocvičnu?



Celkem využívá tělocvičnu 34 respondentů (34%). Každý den tam cvičí 6 z nich (6%), 23 z nich tam cvičí minimálně jednou týdně (23%) a 5 jich tam cvičí méně než jednou týdně (5%).

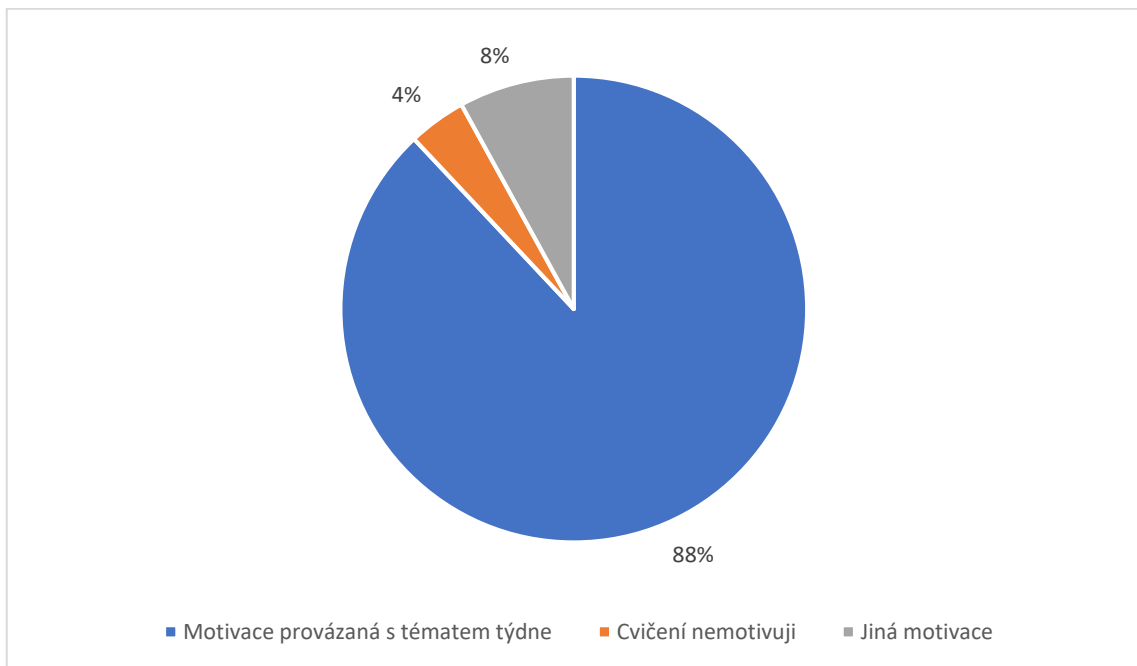
66 respondentů tělocvičnu nevyužívá (66%). 61 z nich cvičí jen ve třídě (61%) a 5 jich cvičí ve třídě nebo venku (5%). Nejčastějším důvodem, proč necvičí v tělocvičně, bylo, že v dané mateřské škole není zřízena.

### 2.1.7 Otázka č. 13 - Používáte při ranním cvičení názvosloví?



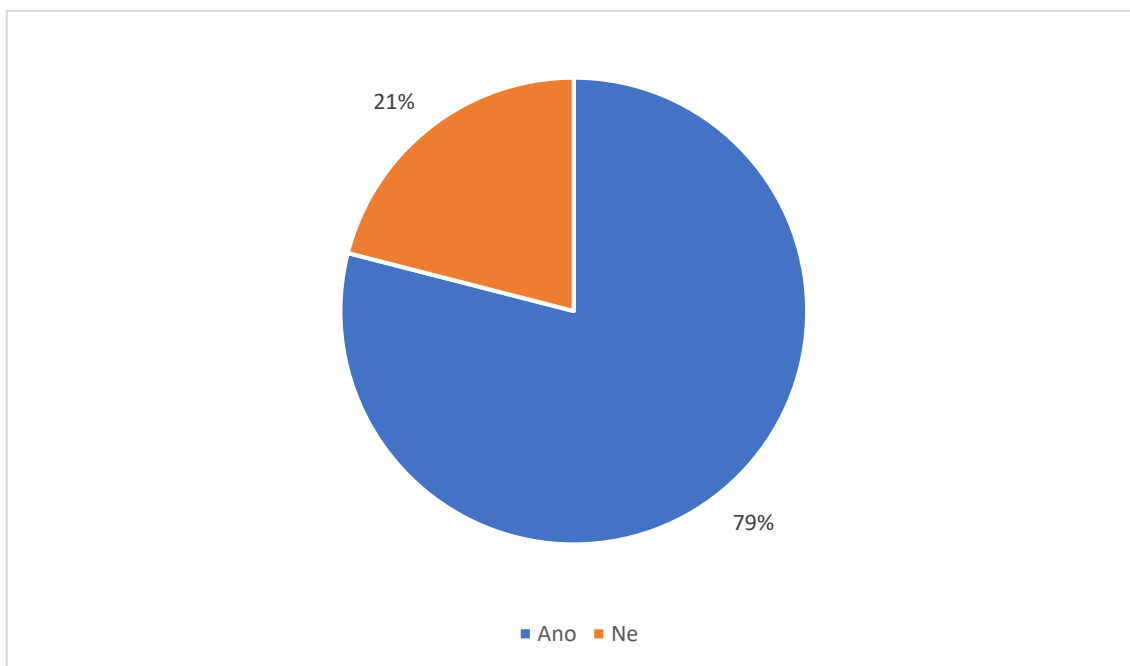
Z grafu je patrné, že užívání názvosloví je většinové (64%), 36 respondentů jej do cvičení nezavádí (36%).

### 2.1.8 Otázka č. 14 - Jak cvičení motivujete?



88 učitelek motivuje ranní cvičení stejně jako tématický celek (88%). Vůbec nemotivují 4 učitelky (4%). 8% respondentů využívá jiné motivace, a to nejčastěji básní, písní a říkadel.

### 2.1.9 Otázka č. 17 - Motivujete jednotlivé cviky?



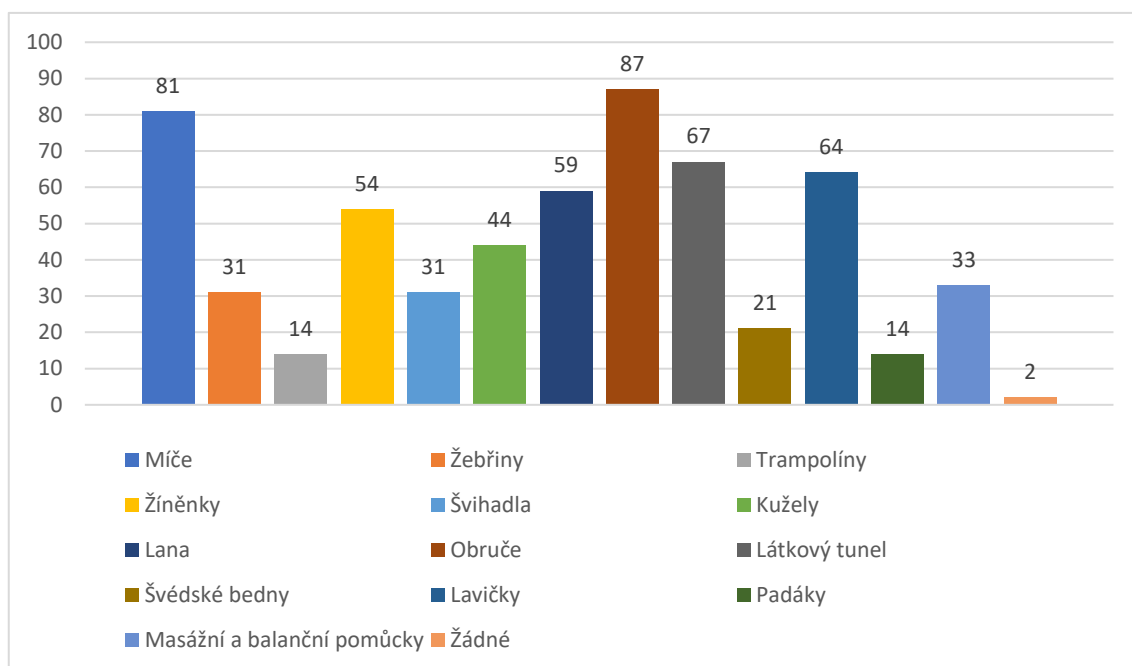
Většina respondentů motivuje jednotlivé cviky (79%), 21 respondentů cviky nemotivuje (21%).

## 2.2 Které z pomůcek při ranních cvičeních učitelky využívají a jak často?

Druhá výzkumná otázka se zabývala pomůckami. Zmapovala jsem, které z nich mají učitelky k dispozici a zda využívají i netradičních pomůcek, které nejsou primárně určeny na cvičení. Také jsem zjišťovala, jak často je využívají.

K této výzkumné otázce se vztahují otázky dotazníku číslo 8 – 12.

### 2.2.1 Otázka č. 8 - Jaké pomůcky používáte při ranním cvičení?



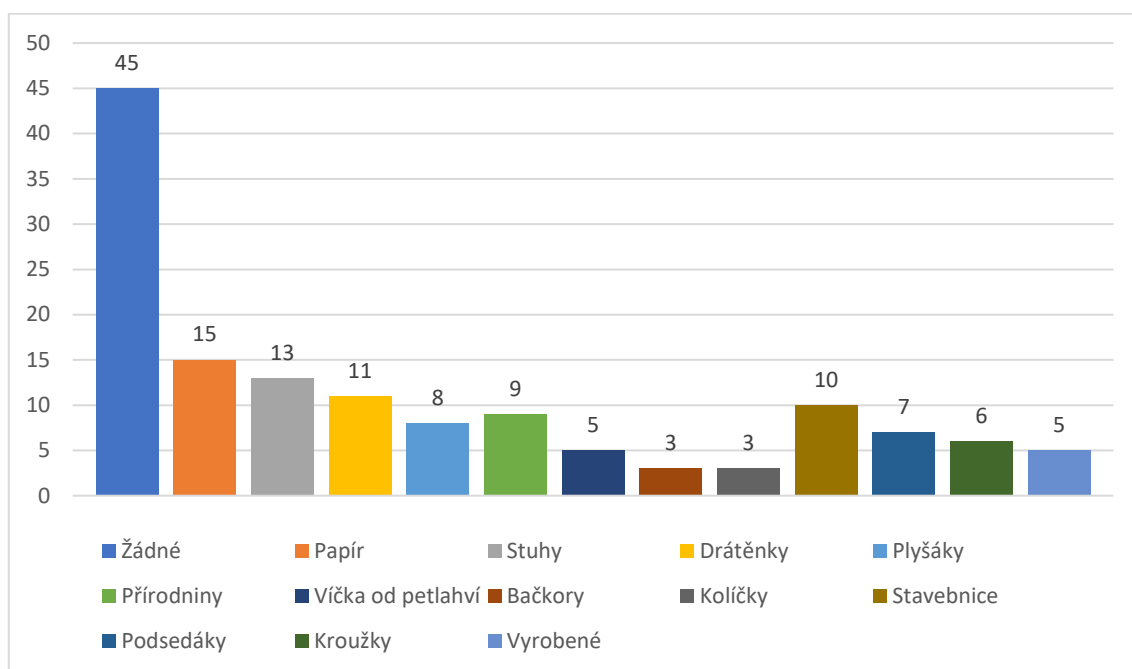
Mezi nejčastěji využívané pomůcky se řadily především obruče (87%), míče (81%), látkové tunely (67%), lavičky (64%), lana (59%) a žíněnky (54%). Méně užívané bývají kužely (44%), žebřiny (31%), švihadla (31%), švédské bedny (21%).

Balanční a masážní pomůcky využívalo 33 respondentů (33%). K těmto pomůckám náleží říční kameny, balanční čočky, masážní míčky, koberečky a cesty. Nejméně jsou používané trampolíny (14%) a padáky (14%).

Bez pomůcek cvičili pouze dva respondenti (2%).



## 2.2.2 Otázka č. 9 - Používáte při ranním cvičení nějaké netradiční pomůcky?



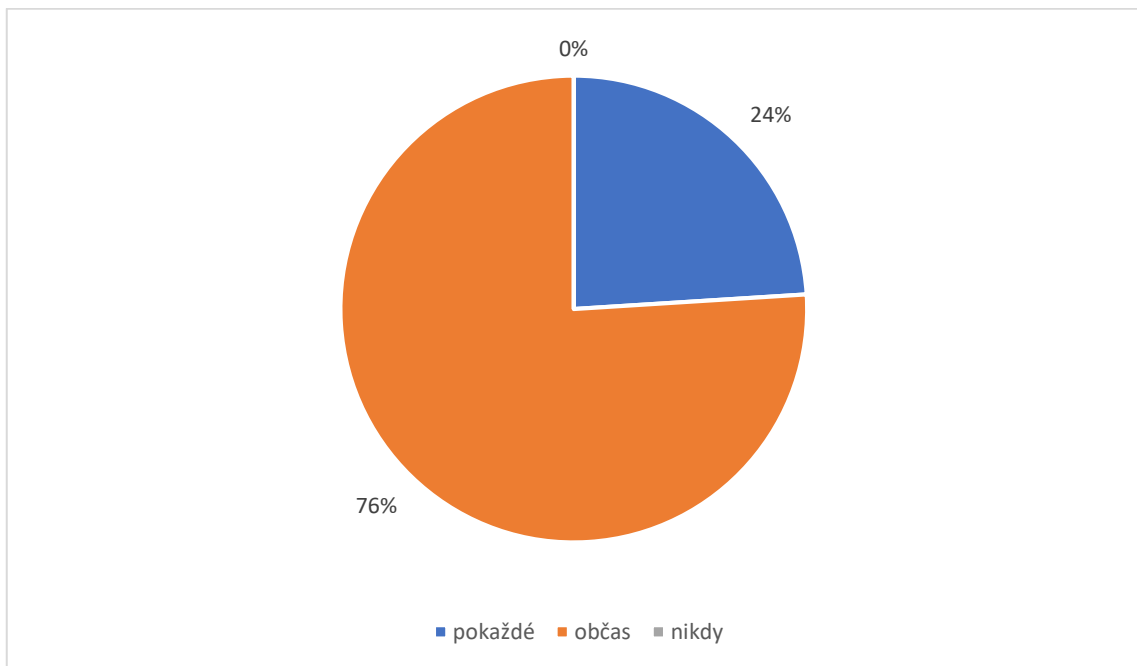
45 respondentů uvádí, že žádné netradiční pomůcky nepoužívá (45%), ostatní vypsali, že netradiční pomůcky mají k dispozici (55%).

Hojně používaný je papír (15%), a to jak v obyčejné podobě, tak zmačkaný do koulí, pak také stuhý (13%), drátěnky (11%) nebo stavebnice – nejčastěji látkové a molitanové (10%).

Přírodniny používá 9 respondentů (9%), nejčastěji jsou to kaštiny, šišky, listy nebo dřívka. Dále respondenti uvádí, že si pomůcky ke cvičení vyrábí (8%).

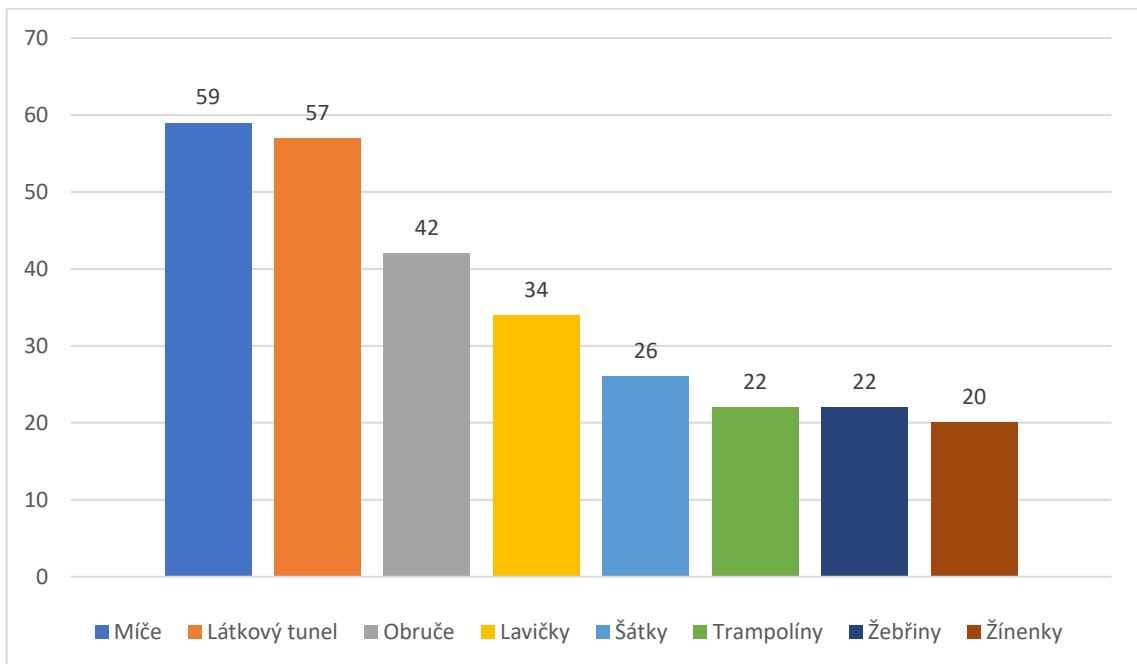
Mezi pomůckami najdeme také podsedáky (7%), víčka od pet lahví (5%), kroužky (6%) plyšové hračky (5%), kolíčky (3%) a bačkory (3%).

### 2.2.3 Otázka č. 10 - Jak často pomůcky ke cvičení využíváte?



76 respondentů uvedlo, že pomůcky využívají pouze občas (76%). Pokaždé pomůcky používá 24 respondentů (24%). Nikdo nevedl, že by je nezařazoval.

## 2.2.4 Otázka č. 11 - Jaké pomůcky jsou dětmi nejoblíbenější?

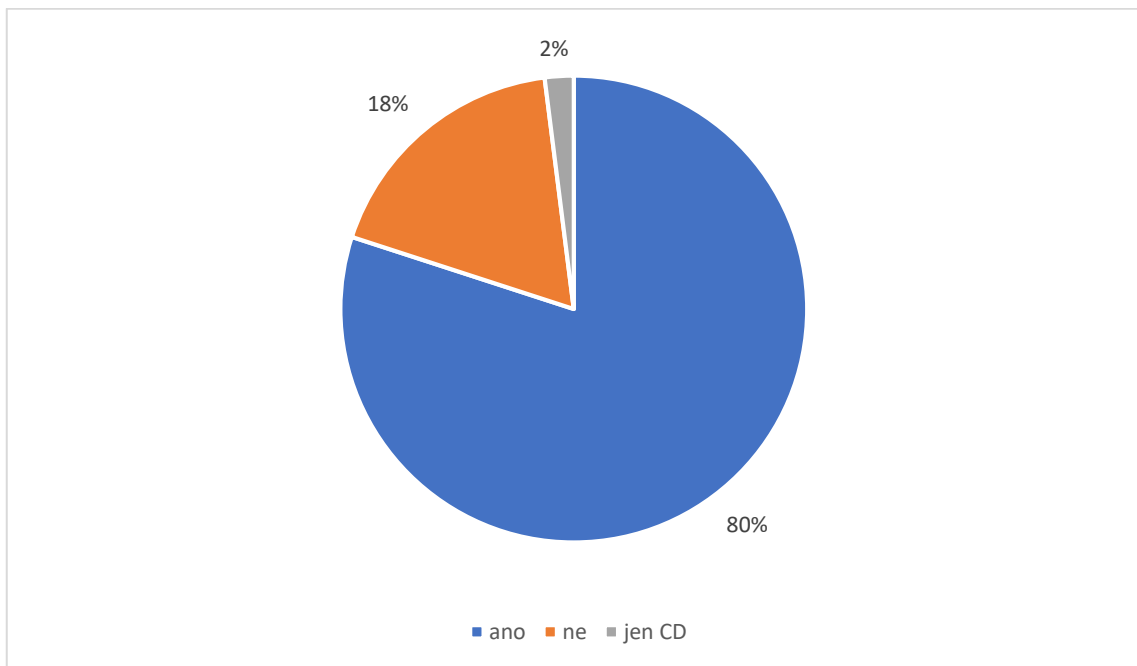


Pro děti nejoblíbenějšími pomůckami byly podle respondentů míče (59%), látkové tunely (57%), obruče (42%) nebo lavičky (34%). Mají v oblibě i šátky (26%), trampolíny (22%), žebřiny (22%) a žíněnky (20%).

Dále respondenti uváděli třeba overbally, lana, švihadla, švédské bedny, padáky, stuhy, balanční plochy apod.

Pět respondentů uvedlo, že si myslí, že všechny pomůcky se dětem líbí, když s nimi vymyslí zajímavou činnost (5%).

### 2.2.5 Otázka č. 12 - Využíváte při cvičení hudebních nástrojů?



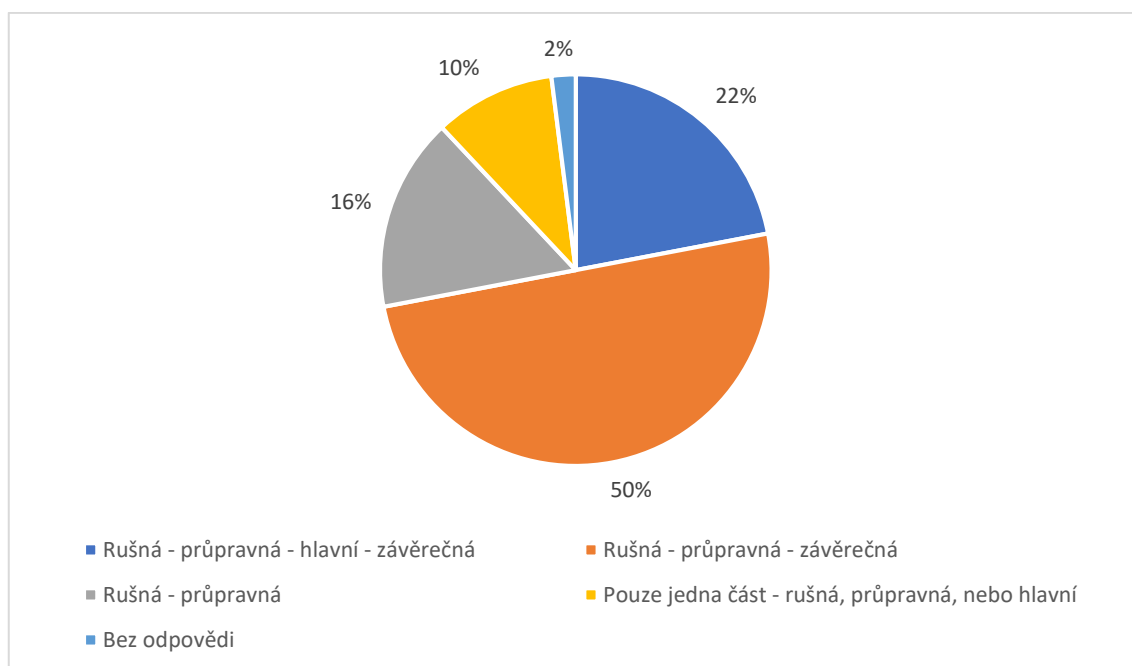
Většina respondentů uvedla, že ke cvičení používají hudební nástroje (80%) a pouze 2 respondenti pouští dětem pouze hudbu z CD přehrávače. 18 respondentů ke cvičení vůbec nevyužívá hudebních nástrojů (18%).

### 2.3 Co je zařazováno v rámci ranního cvičení a jaká je jeho struktura?

Výzkumná otázka mapuje, co učitelky zařazují do ranního cvičení. Ptala jsem se na části cvičení a jejich náplň, na zapojení prvků sportovních disciplín a množství cviků při ranním cvičení.

K této výzkumné otázce se vztahují otázky dotazníku číslo 3, 15 a 16.

#### 2.3.1 Otázka č. 3 - Jaké má cvičení části a jaká je jejich náplň?



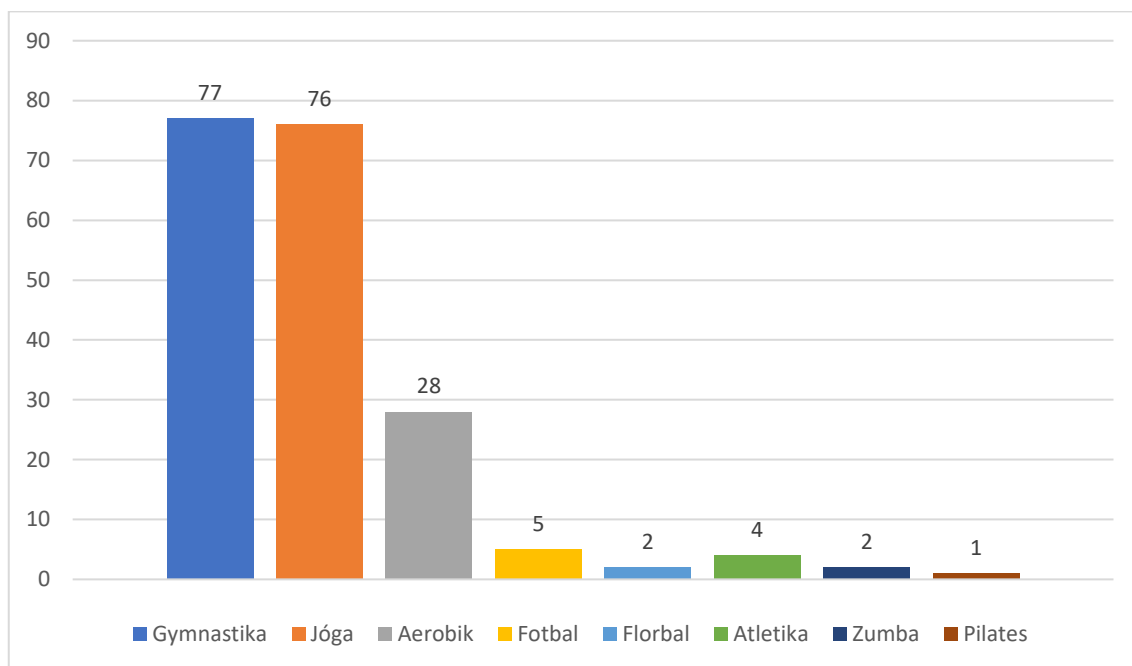
Nejčastější odpovědí bylo, že cvičení rozdělují do tří částí (50%), a to na rušnou, která obsahuje běh, pohybové hry nebo lokomoční pohyby. Poté následuje průpravná část, kam zařadíme zdravotní, posilovací, vyrovnávací a protahovací cviky a závěrečná část zahrnuje především relaxaci a zklidňující pohybové hry.

Druhou nejčastější možností bylo rozdělení do čtyř částí (22%), přičemž se k výše uvedeným třem částem přidala po průpravné ještě hlavní část. V té se objevují opičí dráhy, pohybové hry i nácvik a upevňování dovedností.

Pouze část rušnou a průpravnou mají cvičení 16% respondentů a jen jednu část zařazuje 10 respondentů (10%). Pokud zařazují jen jednu část, je buď rušná, průpravná, nebo hlavní.

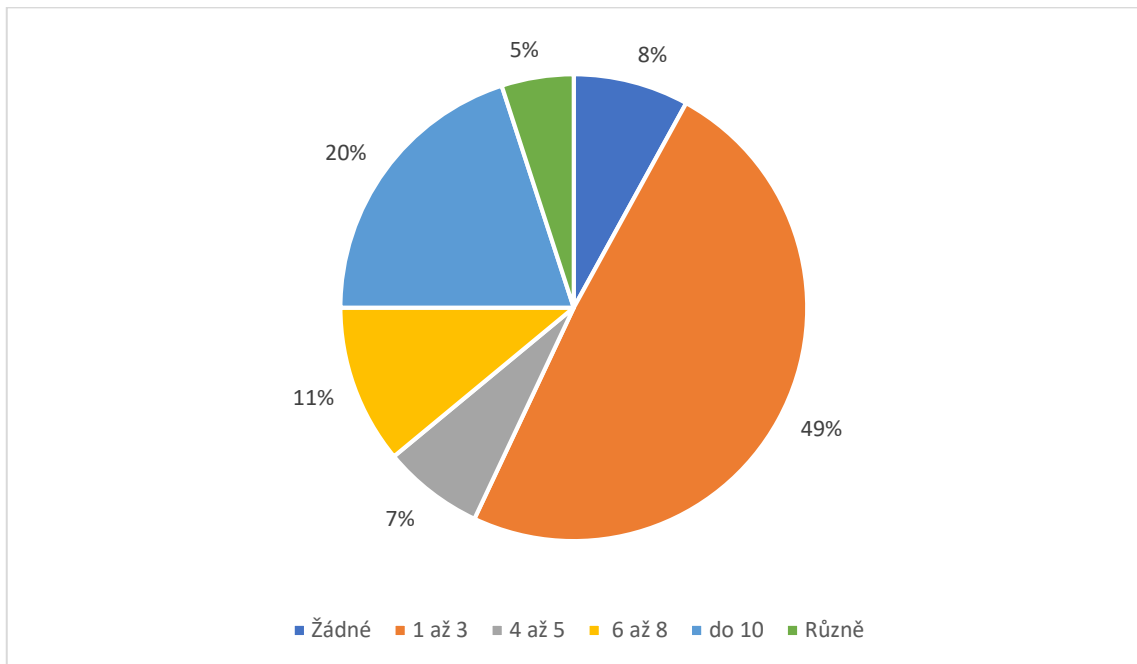
Dva respondenti na otázku neodpověděli (2%).

**2.3.2 Otázka č. 15 - Zaškrtněte sportovní disciplíny, jejichž prvky zařazujete do ranních cvičení.**



Z hlediska zařazování prvků ze sportovních disciplín mají největší zastoupení gymnastika (77%) a jóga (76%). Třetím nejvyužívanějším sportem je aerobik (28%). Dále se v ranním cvičení objevují prvky fotbalu (5%), florbalu (2%), atletiky (4%), zumbly (2%) a pilates (1%).

### 2.3.3 Otázka č. 16 - Kolik zdravotních cviků zařazujete v rámci ranních cvičení?



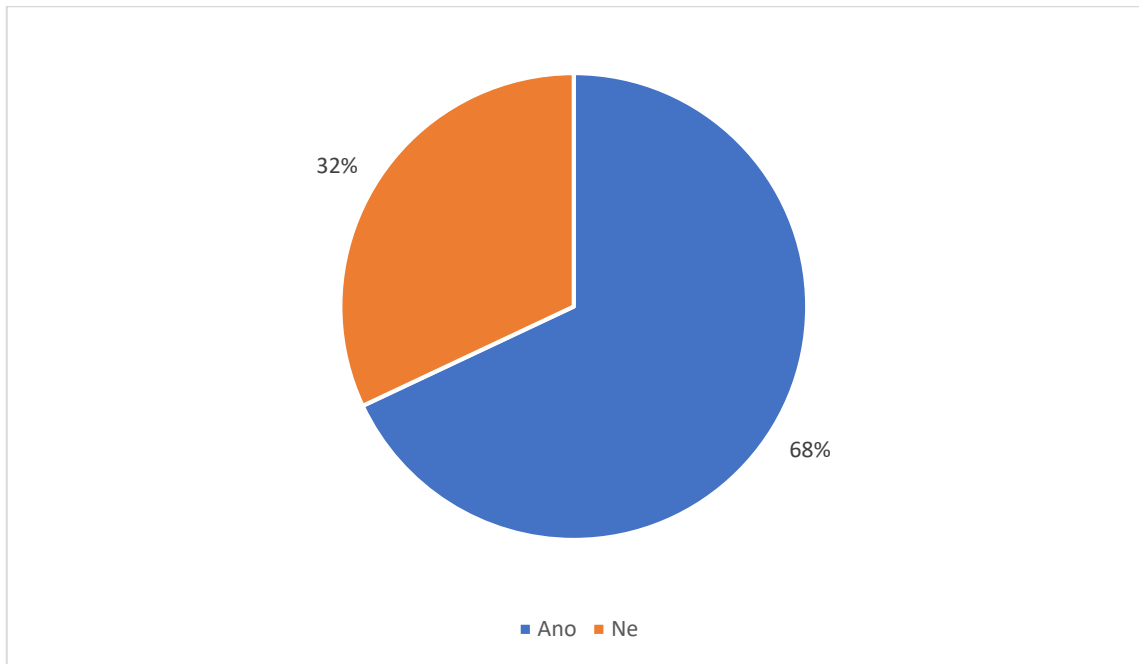
49 respondentů odpovědělo, že zařazuje tři až čtyři cviky (49%). Druhou nejčastější odpovědí je zařazení maximálně deseti cviků (20%). Méně už je včleněno šest až osm cviků (11%), nebo čtyři až pět cviků (7%).

Pět respondentů uvedlo, že množství cviků různě střídá (5%) a osm respondentů zdravotní cviky vůbec nepoužívá (8%).

## 2.4 Jsou pohybové aktivity součástí režimu mateřské školy?

Poslední dvě otázky z dotazníku (18 a 19) zjišťují, zda jsou pohybové aktivity zapojovány, umožňovány a podporovány i při řízených a spontánních činnostech.

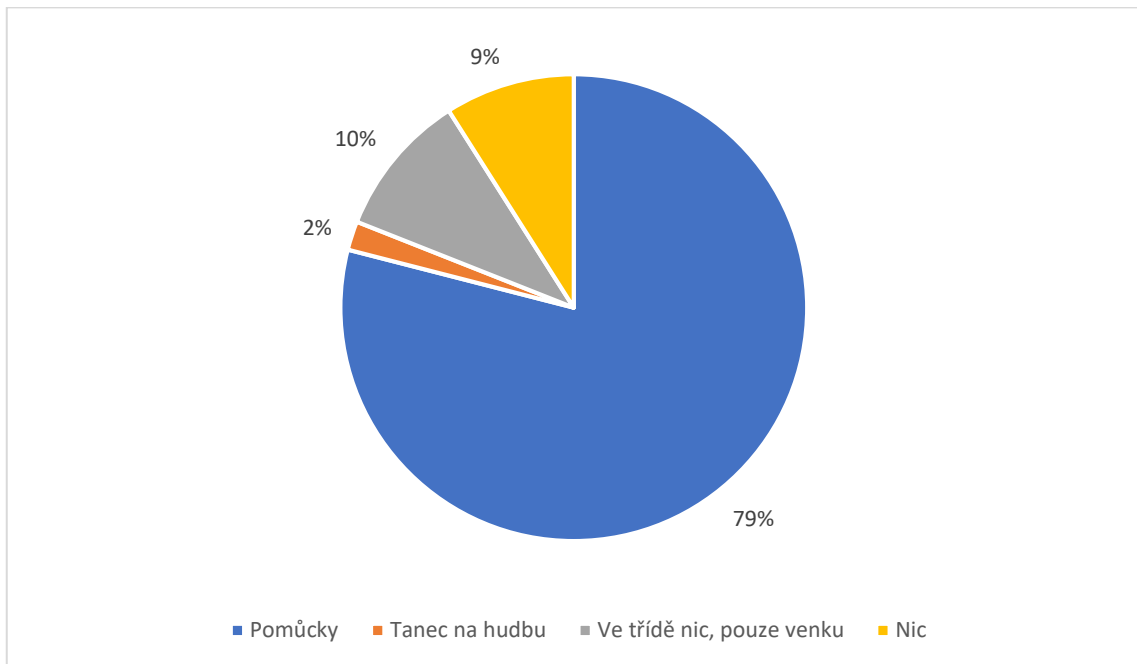
### 2.4.1 Otázka č. 18 - Věnujete se pohybovým aktivitám více i v rámci řízené činnosti? Např.: návštěva tělocvičny, cvičení na nářadí, bruslení atd.



V rámci řízené činnosti se pohybovým aktivitám věnuje 68 respondentů (68%). 32 respondentů více pohybu nezařazuje (32%).



### 2.4.2 Otázka č. 19 - Co dětem nabízíte pro pohybové vyžití v rámci volné hry?



Při volné hře a spontánních činnostech jsou dětem často dostupné pomůcky pro pohybové aktivity (79%). Z toho 19 respondentů odpovědělo, že děti mají k dispozici veškeré náčiní a nářadí, což děti využívají především k tvorbě překážkových drah. Zbýlých 60 respondentů nabízí různé pomůcky, jako jsou míče, lana, tunely, šátky, trampolíny apod. K pobytu venku přidávají ještě různá odražedla, koloběžky, kola, prolézačky, hmatový chodník, kuželky a hry jako je fotbal nebo florbal či střelbu na basketbalový koš pro děti.

Dva respondenti odpověděli, že nabízí jen tanec na hudbu, kterou si děti mohou vybrat (2%).

Další odpovědí bylo, že ve třídě kvůli vysokému počtu dětí a malému prostoru nedávají při volné hře možnost pro pohybové vyžití (10%). Nahrazují to však při pobytu venku, kdy mají děti možnost zapůjčit si pomůcky a volně běhat.

Devět respondentů odpovědělo, že nic nenabízí, nebo neodpovědělo vůbec (9%).

### 3. Diskuse

#### 3.1 Jakou organizaci a motivaci ranních cvičení volí učitelky nejčastěji?

Většina respondentů provádí ranní cvičení s dětmi minimálně třikrát týdně (95%), z toho 67 jich cvičí každý den (67%). Toto zjištění mě mile překvapilo. Pohyb je samozřejmě potřeba zařazovat každý den, jak ostatně upozorňuje i Pastucha (2011), ale ranní cvičení je jen jednou z možností, jak jej dětem zprostředkovat.

Délka cvičení se nejčastěji pohybuje od 15 minut (72%) do půl hodiny (23%). Organizační forma, kterou používají respondenti nejčastěji, je frontální (71%). Dle mého názoru je to především kvůli průpravné části, kdy děti provádějí jednotlivé cviky po vzoru učitelky. Je kladen velký důraz na to, aby na ni děti dobře viděly, proto je vhodné, aby byla před nimi. Skupinová metoda je také hojně zařazována (65%). Názvosloví používá 64 respondentů (64%).

Z hlediska oblečení při cvičení v naprosté většině školek děti nemají cvičební úbory (92%). Alespoň přezůvky si děti sundávají v 65 případech (65%).

Využití tělocvičny je menšinové (34%). Další respondenti uvádějí, že tělocvičnu nemají, či ji nevyužívají, proto cvičí jen ve třídě, nebo i na zahradě a na terase.

Vzhledem k tomu, jak je u předškolních dětí důležitá motivace, je dobře, že cvičení vůbec nemotivují pouze 4 respondenti (4%). Nejčastější motivace je stejná jako týdenní téma (88%). V 79% jsou motivovány i jednotlivé cviky, méně respondentů cviky nemotivuje (21%).

#### 3.2 Které z pomůcek při ranních cvičeních učitelky využívají a jak často?

Využití pomůcek je poměrně rozmanité. Mezi klasické pomůcky, které jsou zařazovány nejčastěji, patří například obruče (87%), míče (81%) nebo látkový tunel (67%). Většina těchto pomůcek se využívá především jako součást překážkových drah. Pomůcky nepoužívají pouze 2 respondenti (2%).

Z netradičních pomůcek je častý papír (15%), stuhy (13%), drátěnky (11%) a mnoho dalších. 45 respondentů netradičních pomůcek nevyužívá (45%). Pro děti je cvičení

s pomůckou atraktivní a motivuje je k pohybům a činnostem, jaké by děti bez nich neprováděly. Například tanec a pohyby dětí se stuhou nebo s šátkem jsou ladnější a přirozenější než bez těchto pomůcek.

Pomůcky jsou respondenty využívány pokaždé (24%), nebo jen občas (76%). Žádný z respondentů neodpověděl, že by pomůcky nezařazoval nikdy.

Jako dětmi nejoblíbenější pomůcky vidí respondenti míče (59%), látkový tunel (57%), obruče (42%) nebo lavičky (34%). Dávám ale za pravdu respondentům, kteří uváděli, že je velmi důležité, jak zajímavou činnost učitelka s pomůckou vymyslí.

Hudební nástroje používá 80% respondentů. Na nástroje při cvičení nehraje 18 respondentů (18%), což mě překvapilo.

### **3.3 Co je zařazováno v rámci ranního cvičení a jaká je jeho struktura?**

Vzhledem ke zjištěné nejčastější délce cvičení (otázka dotazníku číslo 1) je jasné, že většina respondentů bude mít méně částí cvičení, než doporučuje například Volfová & Kolovská (2008), nebo Dvořáková (2007). Nejčastěji má cvičení rušnou, průpravnou a závěrečnou část (50%). 22 respondentů uvedlo, že k těmto třem přidávají ještě hlavní část (22%), což téměř odpovídá počtu těch, kteří mají cvičení dlouhé 30 minut (23%).

Ze sportovních disciplín, jejichž prvky se objevují v ranním cvičení, jsou nejčastějšími gymnastika (77%) a jóga (76%). Jejich zařazení předpokládám nejspíše v průpravné části.

Počet zdravotních cviků v průpravné části nepřesahuje deset cviků. Nejčastěji jsou zařazovány jeden až tři. Volfová & Kolovská (2008) ve své metodice uvádí přibližně osm až jedenáct cviků v jednom cvičebním celku, přičemž některé z nich jsou určeny starším dětem a jiné zase mladším. Ve výsledku jich tedy může být pro danou věkovou kategorii jenom 6 nebo i méně.

Někteří respondenti připsali jako poznámku, že opakují jeden cvik, dokud není prováděn zcela správně, pak teprve děti učí další. Předpokládám, že pár respondentů vnímá rozdíl mezi cviky a zdravotními cviky, zatímco jiní pod tento název zahrnují

veškeré cviky. Proto nelze říci, kolik respondentů skutečně provádí jen tři cviky a kolik počítalo pouze ty, které jsou popsány jako cviky zdravotní.

### **3.4 Jsou pohybové aktivity součástí režimu mateřské školy?**

V rámci řízené činnosti jsou pohybové aktivity většinou více zařazovány (68%). Tímto způsobem lze kompenzovat například ranní pětiminutové cvičení. Někteří respondenti odpovídali, že delší cvičení zařazují jednou týdně, a proto mají ranní cvičení kratší. Z odpovědí na otázku číslo 18 nevyvozují, že 32 respondentů vůbec pohybové aktivity do řízených činností nezavádí například alespoň jako kompenzaci k pohybovému klidu. Spíše se domnívám, že jim pohyb není natolik blízký, aby se mu s dětmi více věnovali.

Počet respondentů, kteří jsou nuceni pohybovou aktivitu dětí tlumit kvůli nevyhovujícím podmínkám, není zanedbatelný (10%). Naštěstí při pobytu venku snad mohou nechat děti volně se pohybovat v rámci nastavených pravidel. Je však možné, že i pobyt venku někteří pojmají jako řízenou cestu, kdy se pouze ujede určitá vzdálenost.

### **3.5 Realizace ranního cvičení v mateřské škole**

Dva vytvořené celky jsem otestovala ve dvou třídách mateřské školy. Obě třídy byly smíšené a počet dětí při cvičení byl 18 a 17 dětí. V obou třídách se běžně s dětmi cvičí a předškoláci mají navíc každý druhý čtvrtek cvičení v tělocvičně základní školy. Na cvičení se děti těšily, bylo vidět, že je baví a že jim pohyb dělá radost. Pro přehlednost budu nazývat jednu třídu A, druhou B.

První celek s tématem Afrika přijaly děti s nadšením. V rušné části základní lokomoce nedělala problém, jen u dvou tříletých dětí ve třídě A byla vidět nejistota při plazení a běhu. Něco podobného jsem vysledovala i ve třídě B, kde tříletá dvojčata nejdřív počkala, co udělají ostatní, a pak se teprve zapojila a napodobila pohyb. Držení těla, zvláště při napodobování žirafy, měly děti správné v obou třídách. Musela jsem je však upozornit, že nemají zvedat ramena vzhůru. Pohyb ve skupině některým dělal mírné potíže především při běhu, což bylo dáno tím, že ve třídách bylo velké věkové rozmezí

mezi dětmi. Starší předškoláci i děti s odkladem školní docházky chtěli běhat rychle, zatímco čerstvě tříleté děti se s během teprve seznamovaly a musely jej cvičit. Na situaci jsem reagovala regulací rychlosti pomocí vyprávění o lovu geparda.

Průpravná část proběhla bez větších problémů. Děti samy navrhovaly, co ještě může udělat lev po probuzení, takže jsme i zivali, při výskoku ze dřepu jsme „zařvali jako lev.“ Cvik č. 4 kdy se z kleku sedmo přechází do kleku s jednou rukou ve vzpažení, jsem musela dětem ve třídě B ještě dovysvětlit. Druhou rukou se totiž opíraly o zem a natahovaly se do strany místo ke stropu. Hlavní část byla dětmi v obou třídách přijata s nadšením. Děti výskaly, pomáhaly si, když jsem odebrala místa, kde se mohly před lvem ukrýt. Po týdnu mi paní učitelky vyprávěly, že děti hru vyžadují neustále znovu. Ve třídě B tříletým dvojčatům delší dobu trvalo, než pochopila pravidla. Když měla běhat, tak ještě delší dobu jen tak stála a po stopnutí hudby zůstávala stát na místě, i když si měla najít úkryt. Starší děti jim vždy nabízely, že se mohou jít schovat k nim, takže vždy utekla včas.

Závěrečná část byla pro děti ve třídě A zřejmě nezvyklou situací. Spolupráce ve dvojicích jim dělala problémy. Od kamaráda, kterého si vybrali, odcházeli k jiné skupince a při výměně zmatek. Ve třídě B se spoluprací ve dvojicích děti neměly problém. Ve třídě A by hladší průběh zajistila společná „masáž“ v kruhu.

Druhý celek byl zařazen v rámci tématu pohádky a lidové písně. V rušné části děti dobře přiřazovaly pohyb k písním. V průpravné části děti napodobovaly pohyby podle vzoru bez potíží. Jako nejlepší část celého cvičení děti označily „smažení koblížků.“ To bystře reagovaly na signál a s uvolněním celého těla neměly potíže.

Hlavní část byla náročnější především pro nejmladší. Chtěli si míč držet a soustředit se na dva míče pro ně bylo těžké. Na to jsem reagovala v obou třídách tím, že si děti míčky mohly nejdřív jen podržet a prohlédnout, teprve na to následovala hra.

S vyprávěním pohádky na závěr mi děti pomáhaly a pohlazení šátkem bylo všem příjemné. Vždy, když jsem je ovála a dotkla se jich šátkem, usmály se.

## ZÁVĚR

V bakalářské práci jsem zjišťovala pojetí ranních cvičení v mateřské škole.

Teoretická část bakalářské práce nás uvádí do problematiky ranního cvičení v mateřské škole. Seznamuje s režimem mateřské školy v kontextu zapojení pohybových aktivit a popisuje vliv pohybu na vývoj dítěte. Následuje didaktika ranních cvičení.

V praktické části jsem dotazníkovým šetřením zjišťovala pojetí ranních cvičení učitelkami mateřských škol. Dále jsem popsala realizaci dvou celků ranního cvičení, která proběhla ve dvou třídách mateřské školy.

Výsledky dotazníků mě v mnohém překvapily. Příjemným zjištěním bylo, kolik učitelek s dětmi cvičí každý den. To, že 72% z realizovaných cvičení má nejméně tři části (rušnou, průpravnou a závěrečnou).

Moje očekávání splnilo množství učitelek, které motivují cvičení i jednotlivé cviky., protože vím, jak motivace dokáže děti dovést k lepšímu provedení cviku.

Potvrdila se mi domněnka, že učitelky příliš nevyužívají tělocvičny. Mateřské školy jimi dle odpovědí respondentů zpravidla nejsou vybaveny, proto 66% učitelek nerealizuje cvičení v tělocvičně. Zároveň některé uváděly, že kdyby ji měly, tak by tam rády cvičily. Dle mého názoru možnost cvičení v tělocvičně lze v některých případech zařídit. Nabízí se otázka, jaké překážky by stály v cestě domluvení možnosti využití tělocvičny v obci (cena pronájmu, vzdálenost od MŠ, vhodný volný čas) a zda by byly v mateřské škole dostatečné prostředky a motivace k jejich překonání.

Z hlediska pomůcek jsou školky zřejmě dobře vybavené a učitelky toho využívají. Jejich nabídka pomůcek odpovídá tomu, jaké mají děti v oblibě. Žádná z učitelek neuvědomila, že by pomůcky ke cvičení nepoužívala vůbec. Zarazilo mě, že 20% učitelek nepoužívá při cvičení hudebních nástrojů. Využití CD přehrávače je samozřejmě možné, přesto si myslím, že by hudební nástroje, jako jsou dřívka, tamburína, nebo bubínek měly občas při cvičení objevit. Jsou to nástroje, které nepotřebují zvláštní hudební nadání, pokud budeme například jen udávat rytmus běhu dětí.

Mnou realizované celky cvičení byly oba přijaty pozitivně a s nadšením. Samozřejmě jsem narazila na některé problémy, ale většinu z nich jsem očekávala a upozorňuji na ně předem u jednotlivých činností. V heterogenních třídách může být těžké nabídnout dětem hru, aby bavila starší a zároveň ji pochopily nejmladší děti. V jedné třídě tříletá dvojčata zjevně nechápala pravidla jedné z her. Když se jim pak pedagog snaží pravidla vysvětlit znovu, starší děti se začínají nudit.

V menším počtu dětí lze samozřejmě lépe reagovat. Pokud je dostatek prostoru a děti jsou vedené k tomu, aby braly ohled na druhé, je větší naděje, že vše proběhne v pořádku. Kdybych ale ve stejné třídě měla plný počet dětí, což je 28, myslím, že by hra neměla takový úspěch. Třída má malý prostor na běhání takto velké skupiny dětí, do dvojčat, kterým déle trvalo než zareagovaly, by mohl dost možná někdo narazit, čímž by se hra nešťastně přerušila.

Dle mého názoru je pro učitelky s aktuálními počty dětí ve třídách a tím, jak málo mají místa pro volný pohyb, velmi náročné dovolit dětem užít si akčních her a aktivního pohybu. S vědomím toho, že budou muset řešit opětovné nehody a neshody, raději příště hru nezařadí.

Připočtou-li se k tomu rozdíly fyzické i kognitivní mezi dětmi, kdy se v jedné třídě sejdou děti tříleté, případně i dvouleté, se sedmiletými, je jasné, že bez rozdělených činností má učitelka velmi malou šanci, že dokáže vyhovět potřebám všech dětí. Ideální pro nejmladší by byl dostatek času. Předškoláci vyžadují pohyb, akci, a rychlé změny. Pokud by se s každou skupinou mohlo pracovat zvlášť, bylo by to lepší nejen pro děti, ale i pro učitelku.

Nadchlo mě, v kolika třídách je pohyb brán jako součást režimu dne. Ranní cvičení v něm zjevně mají své místo a jejich forma je většinou podobná metodice.

Věřím, že moje bakalářská práce pomůže z hlediska motivace i po stránce organizační tým, kteří zařazují cvičení zřídka, nebo je forma cvičení nevyhovující.

## POUŽITÉ ZDROJE

- Allen, K. E., & Marotz, L. R. (2008). *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let* (Vyd. 3). Praha: Portál.
- Dvořáková, H. (2007). *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta.
- Dvořáková, H. (2009). *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Velké Bílovice: TeMi CZ.
- Dvořáková, H. (2011). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]* (Vyd. 2., aktualiz). Praha: Portál.
- Dvořáková, H. (Ed.). (2014). *Rozvíjíme tělesnou zdatnost dětí*. Praha: Raabe.
- Erikson, E. H. (2014). *Životní cyklus rozšířený a dokončený: devět věků člověka*. Praha: Portál.
- Herman, M. (2014). *Najděte si svého manžana*. Olomouc: apak.
- Hermová, S. (1994). *Psychomotorické hry: 92 her zaměřených na motorický rozvoj dětí v mateřské škole*. Praha: Portál.
- Chrásková, M. (2007). *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada.
- Juklíčková-Krestovská, Z. (Ed.). (1985). *Pohybové hry dětí předškolního věku*. Státní pedagogické nakladatelství, n. p., v Praze
- Jurkovič, P., & Žáček, J. (2011). *Jak počítají kořata*. Praha: Portál.
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2., aktualizované vydání). Praha: Grada Publishing.
- Machová, J. (2016). *Biologie člověka pro učitele* (Druhé vydání). Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum.
- Masaryková, D. (2014). *Vzdělávací oblast Zdravie a pohyb – metodická příručka*. Metodicko-pedagogické centrum
- Matějček, Z. (1996). *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Praha: Portál.



Mužík, V., & Krejčí, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Olomouc: Hanex.

Oprailová, E. (2016). *Předškolní pedagogika*. Praha: Grada.

Ottomanská, V. (2019). *Když se řekne rozcvička: pohybové aktivity pro předškolní děti*. Praha: Portál.

Pastucha, D. (2011). *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada.

Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2009). *Pedagogický slovník* (6., aktualiz. a rozš. vyd). Praha: Portál.

Průcha, J., & Kořátková, S. (2013). *Předškolní pedagogika: učebnice pro střední a vyšší odborné školy*. Praha: Portál.

*Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. (2018). Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze. Dostupné z <http://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/skolskareforma/ramcove-vzdelavaci-programy>

Rychtecký, A., & Fialová, L. (2004). *Didaktika školní tělesné výchovy* (3. dotisk 2. přeprac. vyd). Praha: Karolinum.

Říčan, P. (2004). *Cesta životem* (Vydání druhé, přepracované vydání). Praha: Portál.

Syslová, Z., & Štěpánková, L. (2019). *Třídní projekty v mateřské škole*. Praha: Portál.

Szabová, M. (2001). *Preventivní a nápravná cvičení*. Praha: Portál.

Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání* (Vydání druhé, rozšířené a přepracované). Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum.

Volf, V., & Volfová, H. (2003). *Pediatric I.* (Třetí, doplněné vydání). Praha: Informatorium, spol. s r. o.

Volfová, H., & Kolovská, I. (2008). *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada.

*Zákon 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, školský zákon, ve znění platném od 15. 2. 2020*. (2004). Praha: tiskárna Ministerstva vnitra

## **SEZNAM PŘÍLOH**

**Příloha č. 1 – Dotazník**

**Příloha č. 2 – Tématický celek č. 1**

**Příloha č. 3 – Tématický celek č. 2**

**Příloha č. 4 – Píseň Pět minut v Africe**

## Pojetí ranních cvičení v mateřské škole

Dobrý den,

dotazník je určen pro učitelky mateřských škol. Věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku.

### 1. Jak často zařazujete ranní cvičení?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- denně
- 4x týdně
- 3x týdně
- 2x týdně
- 1x týdně
- nezařazují

### 2. Jak dlouho přibližně ranní cvičení trvá?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- do 5 minut
- do 15 minut
- do 30 minut
- do 60 minut

### 3. Jaké má ranní cvičení části a jaká je jejich náplň?

Nápověda k otázce: *Jednotlivé části prosím jen stručně popište*

#### 4. Jakých organizačních forem při cvičení využíváte?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- frontální
- proudové
- skupinové
- individuální

#### 5. Cvičí děti v domácí obuvi?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ano
- ne

#### 6. Mají děti cvičební úbor?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ano
- ne

#### 7. Využíváte tělocvičnu?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano, cvičíme jenom tam
- Ano, minimálně jednou týdně
- Ne, cvičíme jen ve třídě
- Jiná odpověď...

#### 8. Jaké pomůcky používáte při ranním cvičení?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- míče
- overbally
- šátky
- kužely
- lana
- obruče
- látkový tunel
- švédské bedny
- lavičky
- žebřiny
- trampolíny
- žíněnky
- švihadla
- Jiné...

9. Používáte při ranním cvičení nějaké netradiční pomůcky?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Žádné netradiční nemáme
- Jiná odpověď...

10. Jak často pomůcky ke cvičení využíváte?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- pokaždé
- občas
- nikdy

11. Jaké pomůcky jsou dětmi nejoblíbenější?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- míče     overbally     šátky     kužely     švihadla     lana     obruče
- látkový tunel     švédské bedny     lavičky     žebřiny     trampolíny     žíněny
- Jiné...

12. Využíváte při cvičení hudebních nástrojů?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ano
- ne
- Jiná odpověď...

13. Používáte při ranním cvičení názvoslovní?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ano
- ne

#### 14. Jak cvičení motivujete?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

Motivace je provázána s tématem týdne.

Cvičení nemotivují.

Jiná motivace...

#### 15. Zaškrtněte sportovní disciplíny, jejichž prvky zařazujete do ranních cvičení:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

gymnastika

jóga

aerobic

fotbal

florbal

Jiná...

#### 16. Kolik zdravotních cviků zařazujete v rámci ranních cvičení?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

žádné

3

10

Jiná odpověď...

#### 17. Motivujete jednotlivé cviky?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

ano

ne

18. Věnujete se pohybovým aktivitám více i v rámci řízené činnosti? Např.: návštěva tělocvičny, cvičení na nářadí, bruslení atd.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

ano

ne

19. Co dětem nabízíte pro pohybové vyžití v rámci volné hry?

## **Příloha č. 2 – Tématický celek č. 1**

**Téma:** Zvířata v Africe (zapojeno v rámci týdne o světadílech)

**Cíl:** rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé motoriky

### **Očekávané výstupy:**

Dítě zvládá základní lokomoci

Dítě provádí pohyb podle pokynů a podle pohybového vzoru

Dítě se bezpečně pohybuje ve skupině dětí

Dítě ví, jaké je správné držení těla

**Pomůcky:** obrázky zvířat (žirafy, geparda, slona, zebry, lva a chřestýše), kroužky, nebo něco jiného na označení prostoru (stejný počet, jako je počet dětí), případně hudba a bubínek

**Celková délka:** 20 – 30 minut

### **Úvodní část**

**Věková kategorie:** smíšená třída

**Pomůcky:** obrázky zvířat (žirafy, geparda, slona, zebry, lva a chřestýše)

**Organizace:** děti sedí v kruhu na koberci po přivítání se a ranním rituálu, před cvičením si sundáme bačkory a srovnáme je k topení

**Motivace:** „*Dnes jsme přiletěli na další světadíl. Mám pro vás nápovědu k tomu, abyste zjistili, který světadíl to je.*“ Mám nachystané obrázky zvířat, která žijí v Africe (žirafy, geparda, slona, zebry, lva a chřestýše). Společně si je pojmenujeme. Kdo by přesto nevěděl, tomu napoví písnička (Pět minut v Africe).

### **Rušná část**

**Pomůcky:** žádné, případně obrázky zvířat (žirafy, geparda, slona, zebry, lva a chřestýše), hudba nebo bubínek

**Organizace:** je potřeba dostatečný prostor, aby se děti mohly volně pohybovat, běhat atd., pokud máme k dispozici menší prostor, rozdělíme si děti do dvou skupin, jedna cvičí, druhá sedí stranou a pozoruje (mají za úkol zapamatovat si pohyby k jednotlivým zvířatům).

Změnu pohybu (chůze, běh,..) oddělíme jasným signálem. Může to být tlesknutí, úder bubínku, nebo zastavení hudby, pokud ji chceme využít. Když hraje hudba, pohybují se, jakmile je ticho, stojím. K tomuto tématu se hodí například písnička Pět minut v Africe (viz příloha č. 4).

Upozorníme děti na bezpečnost.



### Pohybové napodobování afrických zvířat:

- **Žirafa** – chůze ve výponu, hlava v prodloužení těla, vytažená ke stropu, lopatky lehce stažené k sobě (vypnutí hrudníku)  
*„Žirafa má velmi dlouhý krk a je hodně vysoká. Snaž se jít hezky na špičkách, pomalu, abys byl stejně vysoký jako ona.“*
  - Dáváme pozor, aby děti hlavu nezakláněly, ramena by neměla být v křeči vytažená nahoru
- **Gepard** – běh  
*„Gepard je výborný běžec. Umí běhat rychle, ale dává u toho takový pozor, že ho člověk ani neslyší a dokáže se i hezky vyhnout všem překážkám na cestě.“*
  - Sledujeme bezpečnost, případně regulujeme rychlost běhu
- **Slon** – pomalejší kolébavá chůze (rukama můžeme napodobovat chobot)  
*„Slon je veliký a jeho chůze je velmi těžká. Je to, jako kdybyste měli na nohou závaží. Slon většinou nikam nespěchá a jde pomalu.“*
  - Pro mladší děti může být napodobení chobotu příliš obtížné
- **Zebra** – poskok přísunný  
*„Zebra běží podobně jako kůň. Hop, hop, poskakuje.“*
  - Pro mladší děti může být tento pohyb těžký, je třeba jim při něm dopomoci, nacvičit jej
- **Lev** – lezení po 4 (ne po kolenou)  
*„Lev je králem zvířat. Nikam nespěchá a v klidu se prochází.“*
  -
- **Chřestýš (had)** – plazení  
*„Chřestýš se plazí po zemi. Nejen, že umí syčet, ale také svým ocasem chřestí jako s chrastítkem“*
  - Pozor, aby děti měly dostatek prostoru, při plazení by měly ležet, nenadzvedávat se

Pokud bychom se chtěli věnovat pohybu zvířat více, nebo rozcvičku dělali s obměnou poněkoličatě, můžeme změnu pohybu signalizovat pouze zvednutím příslušného obrázku zvířete nad hlavu. Děti si pak musí vzpomenout, jak se dané zvíře pohybuje a rovnou jej předvést.

## Průpravná část

**Pomůcky:** žádné, případně hudba

**Organizace:** frontální, mladší děti jsou nejbližší učitelce, předškoláci jsou vzadu

1. Leh na zádech pokrčmo, ruce na břicho, kontrolujeme vlastní dech (jak se nám zvedají ruce)
  - Předškoláci mohou zkusit těžší verzi, kdy s výdechem zvednou hlavu a fouknou si až na břicho (na ruce položené na břicho)
  - *„Lev se nažral a odpočívá, odfukuje si mouchy z břicha.“*
2. Leh na zádech, připažit, zpevnit a vytáhnout se do dálky (za chodidly a za hlavou) a pak povolit, uvolnit se
  - Předškoláci mohou zkusit se vzpažením
  - *„Lev se protahuje, probouzí se.“*
3. Sed pokrčmo, střídavě se dotýkáme palci a patami podložky
  - Předškoláci mohou zkusit udělat „tunel“ (stáhnou chodidlo, aby se dotýkalo pouze patami a palci)
  - *„Lev si protahuje drápy.“*
4. Sed snožmo, střídavě ohýbáme palce nohou k zemi a ke stropu, přitom máme natažená kolena a sedíme s rovnými zády
  - *„Lev si protahuje nohy.“*
5. Klek sedmo, přesun do kleku s vytažením střídavě jedné ruky do vzpažení, mezitím chvíle uvolnění (ruce střídáme)
  - *„Lev se snaží dosáhnout na větev nad sebou.“*
6. Výskok ze dřepu se vzpažením na místě
  - *„Lev se snaží vyskočit na větev nad sebou.“*

## Hlavní část

**Pomůcky:** kroužky, nebo něco jiného na označení prostoru (stejný počet, jako je počet dětí), případně hudba, bubínek

**Organizace:** volně v prostoru

Pohybová hra – Lev leží na vyznačeném místě (ve stínu pod stromem) a spí. To se ostatním zvířátkům hodí, mohou se totiž pohybovat všude po prostoru. Když se ale lev vzbudí, musí se všichni schovat do úkrytu (každý si stoupne do kroužku na zemi, nebo do jiného vyznačeného prostoru), aby je lev nesežral.

- Na větším prostoru můžeme hru hrát tak, že učitelka (nebo dítě) je lev a na určitý signál (hlasité zívnutí, vypnutí hudby, úder bubínku,...) začne honit děti, které hledají úkryt. Koho chytí, ten může být „sněžen“ a v dalším kole zase hraje. Sněžení by mělo být spíš vtipná záležitost, můžeme imitovat dramaticky.
- Pokud máme k dispozici menší prostor, může být lev pouze imaginární a děti reagují pouze na domluvený signál.
- Děti se nemusí schovávat pouze ve svém kroužku, ale mohou se o jeden kroužek podělit. Tím do hry přidáme prosociální faktor.
- Jako hudební doprovod můžeme opět použít písničku Pět minut v Africe.

## Závěrečná část

**Pomůcky:** žádné, případně hudba

**Organizace:** ve dvojicích

Před činností bychom měli připomenout pravidlo, že dotyky nesmí nikoho bolet. Protože každému nemusí být činnost příjemná, nabídneme roli pozorovatele.

**Relaxace** – Děti utvoří dvojice a ve svých pozicích se vystřídají. Jedno dítě leží uvolněně na břiše s rukama podél těla. Druhé dítě představuje lva:

- „Lev běhá a honí zvířátka“ – bříšky prstů běháme po zádech dítěte
- „Lev se tiše plíží a opatrně našlapuje“ – imitujeme našlapování dlaněmi
- „Lev drápy lehce škrábe, brousí si je“ – lehce škrábeme záda dítěte

### **Příloha č. 3 – Tématický celek č. 2**

**Téma:** Pohádky a lidové písně

**Cíl:** rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé motoriky

**Očekávané výstupy:**

Dítě zvládá základní lokomoci

Dítě provádí pohyb podle pokynů a podle pohybového vzoru

Dítě se bezpečně pohybuje ve skupině dětí

**Pomůcky:** klavír nebo CD přehrávač, tamburína, větší a menší míč, nahrávka zvuků lesa, větší šátek

**Celková délka:** 20 – 30 minut

#### **Úvodní část**

**Věková kategorie:** smíšená třída

**Pomůcky:** nic

**Organizace:** děti sedí v kruhu na koberci po přivítání se a ranním rituálu, před cvičením si sundají bačkory a srovnají je k topení

**Motivace:** „*Jako první mám pro vás hádanku. Poznáte, jaký pohyb patří ke které písničce? Budeme běhat, lézt, plazit se, poskakovat nebo pochodovat. Jsem zvědavá, jak si poradíte.*“

„*Tyto písničky jsem slyšela pod jedním oknem, kde to moc pěkně vonělo. Něco se tam totiž peklo. Pak se tam podíváme, proč to tam tak vonělo, a nakonec vám povím pohádku.*“

#### **Rušná část**

**Pomůcky:** klavír nebo CD přehrávač

**Organizace:** je potřeba dostatečný prostor, aby se děti mohly volně pohybovat, běhat atd. Pokud máme k dispozici menší prostor, rozdělíme si děti do dvou skupin, jedna cvičí, druhá sedí stranou a pozoruje (dáme jim nějaký úkol).

Upozorníme děti na bezpečnost.

Pohyb podle písni:

- *Tluče bubeníček – pochod*
- *Kočka leze dírou – lezení po čtyřech*
- *Běží liška k Táboru – běh*
- *Žába leze do bezu – plazení se*
- *Já mám koně – poskoky*

Za zpěvu písně děti provádějí pohyb. Můžeme jim jej zadat i jako hádanku a ony samy vymyslí, jak se podle textu písně pohybovat. Využíváme buď klavíru se zpěvem, nebo nahrávky.

## Průpravná část

**Pomůcky:** tamburína, případně klidná hudba

**Organizace:** stojíme v kruhu (kruh je pomyslná mísa na těsto)

1. Stoj spatný, ruce předpažené, prsty imitujeme sypání špetkou, vysypávání hrnků mouky a mléka, můžeme některé suroviny i počítat na prstech.
  - *„Do mísy si dáme základ na těsto. Do něj patří mouka, cukr, mléko, máslo a kvasnice.“*
2. Stoj mírně rozkročný, imitujeme míchání vařečkou před sebou, pak krouživým pohybem pánve napodobíme pohyby „vařečky.“
  - *„Teď se těsto musí pořádně promíchat.“*
3. Vzpor dřepmo, ruce se co nejdéle dotýkají země, zatímco napínáme kolena, pak se postupně narovnáváme (hlava jako poslední) a pokračujeme až do výponu s rukama do vzpažení – opakujeme několikrát.
  - *„Jakmile je zamíchané, nechá se odpočívat. Je malé, ale postupně roste a roste, říká se, že těsto kyne. A vykyne až na okraj mísy.“*
4. Sed pokrčmo skřížný, rukama si masírujeme jedno a pak i druhé chodidlo.
  - *„Z vykynutého těsta se vždy vezme část, která se hněte a udělá se z ní bochánek.“*
5. Leh na zádech pokrčmo, zvednutí a propnutí pánve směrem nahoru, případně s krátkou výdrží.
  - *„Bocháňky se nechají pod utěrkou a taky ještě kynou. Utěrka se pak zvedá, až je koblížek vykynutý, velký.“*
6. Uvolněný pohyb celého těla v prostoru kruhu za zvuku tamburíny. Děti se postupně vystřídají. Jejich pohyb je omezen prostorem v kruhu, zvukem tamburíny (když nehraje, znehybní) a pravidlem, že to nikoho nesmí bolet (může se pohybovat jen tak, aby nikomu neublížil).
  - *„Koblížky se smaží.“*

## Hlavní část

**Pomůcky:** větší a menší míč

**Organizace:** děti sedí v kruhu

Děti sedí v kruhu a podávají si míče. Každý míč startuje z jiného místa, měly by být přesně naproti sobě. Pak si je děti podávají co nejrychleji jedním směrem. Cílem je, aby se u nikoho míče nepotkaly.

Je lepší nejdříve posílat jen jeden, naučit děti, aby jej předávaly do rukou kamaráda. Druhý míč přidáme, až předávání zvládnou.

**Motivace:** *„Znám takovou pohádku o jednom koblížku. Ten se, hned jak byl usmažený, rychle kutálel do světa, aby ho nesnědli. A utíkal a utíkal a všichni se ho snažili dohnat. Tenhle malý míček bude koblížek a tenhle velký by mohl být kdo? Kdo zná tu pohádku?“*

## Závěrečná část

**Pomůcky:** nahrávka zvuků lesa, větší šátek

**Organizace:** volně v prostoru

Relaxace při vyprávění pohádky O Koblížkovi. Děti leží se zavřenýma očima tak, jak je jim pohodlné a poslouchají stručné vyprávění pohádky. Nakonec (až Koblížka sežere liška) pokračujeme tím, že liška usnula.

Pak děti zavřou oči a chvíli jen leží a soustředí se na svůj dech. K tomu jim můžeme pustit nahrávku zvuků lesa. Koho pak pohladí šátek (učitelka jemně pohladí šátkem dítě od hlavy až k nohám), může vstát a jít do umývárky.

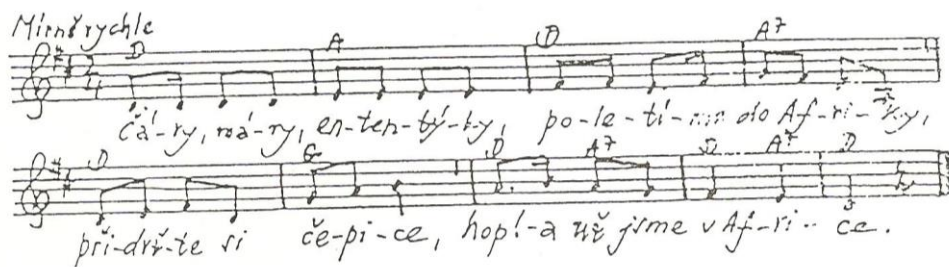
Pohlazení můžeme motivovat třeba jako vánek, který probudí lišku. Děti by se mohly vystřídat s učitelkou a pohladit šátkem kamaráda.

## Příloha č. 4 – Píseň Pět minut v Africe

### Pět minut v Africe

Hudba P. Jurkovič  
Text J. Žáček

Mírně rychle



čá-ry, ná-ry, en-ten-tý-ky, po-le-tí-ná do Af-ri-ky,  
pří-dr-že si če-pi-ce, hop!-a už jsme v Af-ri-ce.

Lvi a lvice pod palmami  
hrozitánsky špulí tlamy,  
loví myši v oáze,  
přibývají na vdze.

Sloni troubí na choboty  
od pondělka do soboty  
a pak zase pozpátku  
od úterka do pátku.

Pštrosi mají krásné peří  
pyšně si ho nakadeří,  
kýchně-li však nablízku,  
strčí hlavu do písku.

Plameňáci purpuroví  
na jezeře ryby loví,  
volavky a marabu  
hrají si tam na babu.

Pavídní křičel zdola  
na žirafu: Hej ty, hola,  
jak se máš tam nahoře?  
Dohlédneš až za moře?

Žirafa jen mhouří víčka  
žduchá hlavou do sluníčka,  
chodí k němu na táčky,  
okusuje obláčky.

Rondo: píseň začíná refrémem, po rytmicky recitované sloce následuje vždy znovu refrén, který pak skladbu také uzavírá.