



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

Hledání možností v rozvoji pohybových činností u dětí
v mateřské škole

Vypracoval: Markéta Jílková
Vedoucí práce: Mgr. Josef Nota, Ph.D.

České Budějovice 2019

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

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

Poděkování

Děkuji Mgr. Josefu Notovi, Ph.D. za odborné vedení bakalářské práce, za jeho odborné věcné připomínky, cenné rady a trpělivost při zpracování závěrečné bakalářské práce. Touto cestou bych také ráda poděkovala své rodině za jejich podporu.

ABSTRAKT

Název a hlavní téma mé bakalářské práce je Hledání možností v rozvoji pohybových činností u dětí v mateřské škole. Práce je dělena na teoretickou a praktickou část.

Cílem bakalářské práce je motivovat děti k pohybovým činnostem pomocí cvičebního programu a k tomu ukázat prospěšné zdravotní cviky, které jim pomohou se správným držením těla.

Teoretická část je zásadně věnována základním pedagogicko-psychologickým pojmům předškolního věku. Věnuje se fyziologickému vývoji, rozvoji pohybových činností u dětí v mateřské škole, správnému a vadnému držení těla, významu cvičení s náčiním u dětí a stavbě cvičební jednotky.

Praktická část zahrnuje cvičební program pro děti, metodu zúčastněného pozorování, která je zaznamenána formou sebereflexe a rozborové činnosti. Závěrem byl zjištěn zájem o pohybové činnosti u dětí a jejich vztah k pohybu pomocí pozorování.

Klíčová slova: pohybová činnost, předškolní věk, cvičení s náčiním, pohyb a dítě, tělesná výchova

ABSTRACT

The name and the main theme of my Bachelor Thesis is the Searching for Options in the Development of Mental Activities of Kindergarden Children. The thesis is divided into the theoretical and practical parts.

The aim of the bachelor thesis is to motivate children to train activities using the exercise program and show good health exercises to help them with proper body posture.

The theoretical part is devoted to basic pedagogical-psychological notions of pre-school age. It deals with physiological development, the development of physical activities in kindergarden children, correct and defective postures, the importance of exercises with children's equipment and the building of an exercise unit.

The practical part includes the exercise program for children, the method of participating observation, which is recorded in the form of the self-reflection and the analysis of the activities. In conclusion, there was found the interest in movement activities in children and their relationship to movement through observation.

Key words: movement activity, preschool age, exercises with tools, movement and child, physical education

Obsah

Obsah	6
ÚVOD.....	9
1 Předškolní věk dítěte	10
1.1 Vývoj dítěte předškolního věku	10
1.2 Tělesný vývoj	11
2 Pohyb a předškolní dítě	13
2.1 Definice pohybu	13
2.2 Pohybová výchova.....	14
2.3 Pohybová činnost	14
2.4 Pohybové schopnosti	14
2.5 Pohybové dovednosti.....	15
2.6 Formy pohybové činnosti v mateřské škole.....	17
2.7 Formy v tělesné výchově.....	17
3 Tělesná výchova předškolního věku	18
3.1 Zdravotní tělesná výchova	18
3.2 Mateřská škola a tělesná výchova	18
4 Držení těla.....	19
4.1 Správné držení těla.....	19
4.2 Péče o držení těla v mateřské škole	21

4.3	Vadné držení těla	21
4.3.1	Znaky vadného držení	22
4.3.2	Typy vadného držení těla	22
5	Cvičení s náčiním	24
5.1	Pomůcky a jejich význam	25
5.2	Zásady při cvičení	25
5.3	Stavba cvičební jednotky.....	26
6	PRAKTICKÁ ČÁST	27
6.1	Cíl práce.....	27
6.2	Metodologie	27
6.2.1	Kvalitativní výzkum.....	27
6.2.2	Metoda zúčastněného pozorování	29
6.3	Popis respondentů	30
6.4	Podmínky tříd pro cvičení	30
6.5	Etika výzkumu	30
7	SOUHRN CVIČEBNÍCH PROGRAMŮ V MATEŘSKÝCH ŠKOLÁCH.....	31
1.	CVIČEBNÍ PROGRAM PŘI RANNÍM CVIČENÍ V MŠ KORÁLKY	31
2.	CVIČEBNÍ PROGRAM PŘI RANNÍM CVIČENÍ V MŠ ČESKÉ BUDĚJOVICE. 50	
8	Shrnutí výsledků z pozorování.....	70
9	ZÁVĚR.....	71

LITERATURA.....	72
-----------------	----

ÚVOD

Téma bakalářské práce jsem si vybrala, protože mne velice zaujalo a je mi velice blízké. Ráda si zacvičím pro radost a snažím se dodržovat zdravý životní styl. Vystudovala jsem pedagogickou školu, kde jsem měla možnost vidět třídy mateřských škol v několika městech. Zvolila jsem si téma, které se bude orientovat na rozvíjení pohybu v mateřských školách, jelikož mám pocit, že se v posledních letech vytrácí ze škol. Děti a pohyb jsou nedílnou součástí dnešního světa, tak bych se ráda pokusila znovu oživit činnosti dětí pohybem a zdravotními cviky. Nejvíce bych si přála, aby má bakalářská práce byla užitečná a byla malou příručkou pro rodiče i pro učitele. Na praxích jsem se setkala s negativními postoji učitelů i dětí co se týče pohybových činností, plno lidí nemá k pohybu kladný vztah. Mnohem více dětí v dnešní době sedí u počítače, než aby se procházely, běhaly venku s kamarády. Mým cílem bakalářské práce je motivovat děti k pohybovým činnostem pomocí cvičebního programu a k tomu ukázat prospěšné zdravotní cviky, které jim pomohou se správným držením těla. Chci dosáhnout toho, aby se děti při pohybu cítily dobře a braly cviky jako jednu z forem zábavy. V teoretické části jsem se proto zaměřila na fyziologickou stránku dítěte a jeho vývoj, na správné držení těla při cvičení a pomůcky, které k nim patří. Dále jsem také zmínila zásady při cvičení a jeho zařazení do denního režimu v MŠ.

V praktické části jsem se zaměřila pomocí metody zúčastněného pozorování na pohyb v MŠ. Touto formou jsem zjišťovala, zdali je ve školkách využíván čas na pohybovou aktivitu dětí, a jestli je s dětmi pravidelně prováděna. Jak často je věnována pozornost dětem a jejich potřebám při pohybové činnosti. Vytvořila jsem, na základě daných celků integrovaného bloku, cvičební program, který jsem vyzkoušela v praxi s dětmi. Proto bych byla moc ráda, kdyby byla příručka inspirací jak paním učitelkám, tak maminkám, které s dětmi rády cvičí a nechaly se inspirovat novými zkušenostmi.

1 Předškolní věk dítěte

Toto předškolní období trvá od 3 do 6 let. Konec této fáze se pozná především sociálně, nástupem do školy. Charakteristickým znakem tohoto věku je postupné uvolňování vázanosti na rodinu a jeho okolí, rozvoj aktivity, která mu pomáhá navazovat a uplatnit kontakt ve skupině a prosadit se ve vrstevnické skupině. K uvolnění této závislosti přispívá osvojení si základních norem chování, znalost obsahu rolí a přijatelná úroveň komunikace. Dětské myšlení je ještě stále prelogické a egocentrické, vázané na subjektivní dojem. Překonání této bariéry je jedním z významných úkolů předškolního období. (Vágnerová, 2000, str. 102)

1.1 Vývoj dítěte předškolního věku

„Dítě předškolního věku prochází velmi výrazným biologickým a fyziologickým vývojem. S tím je spojena funkční úroveň orgánů těla a rozvoj pohybových dovedností. Zanedbání nebo omezení tohoto vývoje může brzdit celkový rozvoj dítěte a bránit využití jeho psychického a intelektuálního potenciálu.“ (Dvořáková, 2002, s.15)

Do třetího roku života dosáhne dítě přibližné hmotnosti 11-14 kg a vyroste do výšky 93-94 cm. Dítě se naučí samo jíst a oblékat, spolehlivě ovládat chůzi a koordinaci pohybů. Dále je velmi důležitý rozvoj řeči a smyslového vnímání, které se rozvíjí podle individuálních vrozených předpokladů. (Borová, 1998)

Tříleté dítě se již dokáže pohybovat po způsobu dospělých. Chodí a běhá bez velkých pádů, dokáže chodit ze schodů bez držení. Čtyřleté dítě dobře utíká, seběhne ze schodů, skáče, hopsá, leze po žebříku, seskočí z nízké lavičky, stojí na jedné noze, dokáže hodit míč. Předškolní dítě samo jí, obléká se, svléká, při osobní hygieně se dokáže umýt, umýt si ruce, dojít si na WC, potřebuje k tomu jen malou pomoc. Dítě cvičí svou zručnost při kresbě, při které se postupně zdokonaluje. Řeč se během předškolního období značně zdokonalí. (Langmeier, Krejčířová, 2006)

1.2 Tělesný vývoj

Tříleté dítě měří v průměru 90 až 96 centimetrů a váží 13 až 16 kilogramů. Dítě zvládá udržet rovnováhu- chodí popředu a pozadu, udrží se na jedné noze, dokáže kopnout do míče. Dítě se dokáže pohybovat do rytmu hudby, je manuálně zručné (udrží tužku a dokáže s ní kreslit, malovat štětcem).

Po období vyrovnanosti ve třech letech dítě znovu prochází náročným obdobím, při kterém znovu ztrácí rovnováhu, a tím bude potřebovat zažít si znovu pocit bezpečí a jistoty.

Čtyřleté dítě váží v průměru 14,5 až 18 kilogramů a měří 97,5 až 104 centimetrů. Dívky ale bývají často menší než chlapci. Dítě má velikou potřebu tělesného pohybu např. jízda na tříkolce, skákání přes překážky, lezení na stromě, hra na honěnou. Dokáže také samo sejít schody a přitom střídat levou a pravou nohu. Lépe se rozvíjí jemná motorika, při manuálních činnostech, poradí si s vystřihováním omalovánek, při kreslení si dokážou představit skutečnou činnost, nebo osobu a nakreslí ji. Například kresba postavy má hlavu, tělo, ruce, nohy. Dítě dokáže napsat své vlastní jméno.

Během pátého roku dítě znovu objevuje svou ztracenou vnitřní vyrovnanost. Ve všech směrech se rozvíjí a stává se dospělejší. Pětileté dítě měří průměrně 105 až 111 centimetrů a váží 16,3 až 20,5 kilogramů. Dítě v tomto věku dokáže skákat snožmo, nebo po jedné noze, měnit je a přitom udržet rovnováhu. Je spokojené se svým tělem a jeho pohyby jsou přesnější. Zvládá pohybové aktivity jako je jízda na kole s opěrnými kolečky, lezení po žebřinách, šplhání po laně, skákání, klouzání po klouzačce. Dokážeme vypořádat opakovanější používání jedné ruky, kterou používá s větší zručností při manuálních činnostech. V kresbě vytváří více detailů.

Předškolní dítě měří průměrně 107,5 až 115 centimetrů a váží 17,2 až 22,5 kilogramů. Dítě dokáže jezdit na kole bez opěrných koleček a zkouší i další fyzické aktivity jako jízda na kolečkových i normálních bruslích, skákání přes švihadlo, houpání na houpačce, překonává různé překážky venku i v místnosti. Na požádání ukáže levou, pravou ruku a dokáže ji rozlišit. Povaha dítěte se začíná měnit, již není tak

bezproblémové a přizpůsobivé, ale můžeme si všimnout nástupu nové krize. Dítě může častěji plakat, mít záchvaty vzteku. Dítě zná více písmenek, umí i dobře počítat a psát podle linky. Dítě se začíná těšit na první třídu a připravuje se na ni. (Bacus, 2004, str.12, 66, 122, 148)

Doposud mělo dítě postavu s proporcionálně větší hlavou a trupem a krátké končetiny. Kolem šestého roku dítě vyrostе, protáhnou se mu končetiny a jeho tělo je proporcionálně podobné tělu dospělému. Po celé období dětství nejsou kosti osifikovány, proto není vhodné děti zatěžovat jednostranně nebo nošením těžkých věcí. Svaly mají vyšší obsah vody než u dospělého a nejsou ještě uzpůsobené pro speciální rozvíjení síly například kondiční cvičení. Sílu, která je nutná pro ovládnutí těla, zvyšujeme přirozenými pohyby celého těla. Srdce a plíce při veliké zátěži reagují výrazným zrychlením srdeční a dechové frekvence, protože mají menší objem. Při spontánní aktivitě se děti dlouhodobě pohybují nejčastěji mezi 150 a 180 tepů za minutu. (Dvořáková, 2002, str. 14)

Dítě předškolního věku by mělo mít možnost pohybovat se dostatečně dlouho a intenzivně. Dozrává také centrální nervová soustava, která je schopná řídit pohyb mnohem přesněji. Dítě se učí ovládat své rostoucí tělo a postupně začíná rozvíjet své pohybové schopnosti a postupně je zdokonalovat. Hru si dítě zvolí tak, aby mu vyhovovala a byla mu příjemná. (Borová, 1998, str. 15)

„Ke konci předškolního období děti projdou výraznou tělesnou změnou. Mění se jejich proporce, poměr hlavy a těla, prodlouží se končetiny, břicho není už tak kulaté a vypouklé.“ (Dvořáková, 2002, str.15)

2 Pohyb a předškolní dítě

Pohyb je základní životní projev i základní biologická potřeba dítěte. Proto je to i jeden ze základních výchovných a vzdělávacích prostředků. Pohybové činnosti nabízejí prožitkové učení, které probíhá vlastní skutečnou aktivitou. Pohyb je pro dětskou hru typický, obsahuje ho většina dětských her. (Dvořáková, 2002, s. 17)

2.1 Definice pohybu

Lidský pohyb obecně můžeme vymezit jako změnu vzájemného postavení částí lidského těla, jako změnu polohy, nebo jako přemístění celého organismu v prostoru. (Borová a spol., 1998, str.22)

Pohybem se dítě seznamuje s prostředím, s prvním učením, jak ovládat své tělo a koordinaci. Pohyb je prostředkem, jak vyjádřit sebe sama a komunikovat s ostatními. „Jednou ze základních potřeb předškolního dítěte a tím i důležitým prostředkem dětského objevování světa je právě pohyb.“

„Pohyb je základní potřebou dítěte a je spojen s vývojem tělesným, psychickým, i sociálním. Právě pro svou náležitost k dětskému věku je pohybová aktivita a hra prostředkem velmi přirozeným a účinným. Dětský rozvoj je bez těchto aktivit a činností nemyslitelný.“ (Dvořáková, 2002, str. 13,17)

Pro dítě je hra v pohybu nejpřirozenější, přesto se jeho nedostatek na předškolních dětech dost často podepisuje. Dříve než usednou za školní lavice, mají tendence k vadnému držení těla z častého sezení. Můžeme jim pomoci od budoucích problémů se zády tím, že jim umožníme dostatek volného pohybu, umožníme jim začít s posilováním správných stereotypů a s prevencí špatných pohybů a držení těla. Proto mají děti možnost vybrat si v mateřské škole zájmový tělovýchovný kroužek, který je bude bavit. Při cvičení s dětmi je třeba vědět, že dítě necvičí se zaměřením na konkrétní cíl. Obecně platí, že cvičení má být vedeno správným způsobem, má vycházet ze správné polohy držení těla a tělo má být celkově protaženo. Je velice důležité přijmout pohyb jako hru a zábavu, protože naší snahou je, aby si děti pohyb oblíbily a aby byl jednou z pravidelných součástí jejich života.

Volba cviků by měla odpovídat možnostem a úrovni motorického a psychického vývoje dětí. Důležité je si uvědomit schopnosti a možnosti pohybu každého jedince. Pokaždé se snažíme o maximální provedení daného pohybu s ohledem a respektem na individualitu dítěte. Cvičíme vždy s dobrou náladou, reagujeme na potřeby dětí během dne i během tělovýchovného celku. S dětmi provádíme pohyb i mezi jinými klidovými činnostmi, dopřejeme jim proběhnutí, protažení. Jestliže jsou děti unavené po dlouhém pohybu venku, je dobré zařadit relaxační cvičení. (Dvořáková, 1995, str. 6-9)

2.2 Pohybová výchova

„Pohybová výchova v předškolním období tvoří základ zdravého, všestranného rozvoje osobnosti dítěte. Je jedním z prostředků, který zabezpečuje působení na dítě a zdokonaluje ho po stránce fyziologické, motorické, koordinační, kognitivní, emocionální, psychologické a sociální, čím přispívá k upevňování zdraví.“ (Bagínová a kol., 2013 str.3)

2.3 Pohybová činnost

Činností se rozumí aktivní chování nějakého systému, proto je pohybová stránka v dané činnosti rozhodující a velice důležitou. (Měkota, 2007, str. 37)

„Pohybová činnost je sled dílčích pohybů, které jsou nutné pro uskutečnění pohybového úkolu.“ Ke každé činnosti dítěte, tedy i pohybu, je potřebný podnět, kterým se stávají biologické potřeby. (Borová a kol., 1998, str. 22)

2.4 Pohybové schopnosti

Pohybové schopnosti jsou vrozené předpoklady pro určitou kvalitu pohybu. Za kvalitu pohybu považujeme rychlost, sílu, vytrvalost, flexibilitu a obratnost. Pohybové schopnosti mohou být rozvinuty v závislosti na daných podmínkách. Schopnosti rozdělujeme na dvě skupiny: kondiční (síla, vytrvalost, rychlost, flexibilita) a koordinační pohybové schopnosti (obratnost). (Dvořáková, 2000, str.17,18)

2.5 Pohybové dovednosti

Pohybové dovednosti jsou naučené pohyby, které dokáže člověk prakticky realizovat. Základem pro osvojování pohybových dovedností jsou vrozené předpoklady, které ovlivňují jejich úroveň. (Dvořáková, 2000, str. 17)

Je to učením získaná způsobilost k vykonání určité pohybové činnosti. (Měkota, 1985) Dítě se učí pohybovým dovednostem už od narození, začíná zvládat své tělo, později kultivovat pohybový projev od základní motoriky (jemná, hrubá) přes dovednosti běžného života až po dovednosti sportovní. Dokáže užívat všech smyslů a orientovat se tak v prostoru při pohybu. V předškolním věku postupně dozrává nervová soustava, zkvalitňuje se řízení vlastního těla a spolu s tím ovládnutí celé řady pohybových dovedností. (Dvořáková, 2002)

Pohybové dovednosti se dělí dle různých hledisek. Uvedu tedy dvě z nich, které si týkají dětí předškolního věku:

Lokomoční dovednosti:

- pohybovat se různými způsoby v prostoru všemi směry, ve směru podle pokynů
- pohybovat se různými druhy lokomoce mezi překážkami, přes překážky terénní i umělé
- poskakovat a skákat různými způsoby a v kombinacích
- skákat do různých směrů, přeskakovat překážku, vyskočit na překážku a seskočit
- pohybovat se různými způsoby v prostoru s různými polohami nebo pohyby částí těla (upažit, připažit, vzpažit, tleskat, dupat, luskat...)
- pohybovat se s partnerem a ve skupině ve vzájemné spolupráci
- podřídit lokomoci rytmu a hudbě,
- pohybovat se v prostoru v různém prostředí- na sněhu, ve vodě, v písku...

Nelokomoční dovednosti:

- zaujmout různé polohy podle pokynů- znát názvy částí těla, základních poloh a pohybů,

- pohybovat částmi těla podle pokynů, nápodoby, v různých podmínkách- s náčiním, na nářadí
- pohybovat se kolem různých os svého těla (převaly, obraty, kotouly)
- dokázat pohyby částí těla podřídít hudbě

Manipulační dovednosti:

- manipulace s různým náčiním a předměty (rukama, nohama, koleny, hlavou; zvedat, nosit, předávat, kutálet, pohazovat, odrážet, kopat, driblovat, balancovat)
- odhadnout pohyb náčiní a přizpůsobit mu vlastní pohyb
- spolupracovat ve skupině při ovládnutí náčiní
- využít pomůcky k pohybu v různém prostředí (tříkolky, kola, boby, saně, lyže, brusle...) (Dvořáková, 2002, str. 18-19)

Dělení pohybových dovedností dle Volfové, Kolovské (2008, str. 12)

Nelokomoční – změny poloh těla a pohyby částí těla na místě:

- vnímat vlastní tělo,
- vytvářet polohy a vnímat je,
- udržovat rovnováhu v různých polohách,
- pohybovat jednotlivými částmi těla,
- zvládat polohy a pohyby těla s využitím náčiní

Lokomoční – přemísťování těla v prostoru:

- plazení a lezení,
- chůze a běh,
- skoky

Manipulační – ovládnutí předmětů různými částmi těla:

- házení,
- chytání,
- kopání,
- ovládnutí předmětů jiným předmětem

2.6 Formy pohybové činnosti v mateřské škole

Nejznámější forma je ranní cvičení. Je to delší cvičební celek, který má svá pravidla. Týká se vhodného prostředí, správného oblečení dětí, pravidel o výběru a řazení cviků a počtu jejich opakování. Při pobytu venku dáváme přednost přirozenému pohybu a pohybovým hrám. Odpolední cvičení po vyspání má mít aktivizující charakter. Je dobré zařadit některé cviky po delším jednotvárném pohybu. (Pechová, 2000)

2.7 Formy v tělesné výchově

V mateřské škole je dodržován pravidelný denní rytmus, který je časově rozdělen na spontánní, řízené činnosti a stravování dětí. Dítě potřebuje mít pocit bezpečí a k tomu mu napomáhá pravidelnost a řád v mateřské škole. V programu se lépe orientuje, když mu poskytneme příležitost pro spontánní pohybové aktivity v době volných her, při pobytu venku a po spánku. V poslední době se rozšířila nabídka řízených pohybových činností a zájmových kroužků.

Při spontánních ranních aktivitách je důležité naplnit tyto podmínky:

- dostatečný prostor,
- podnětné vybavení,
- pozitivní postoj učitelky.

Řízené tělesné výchově je v mateřských školách věnováno 25-47 minut, účast při cvičení je dobrovolná a cvičení probíhá především hromadně. Řízená tělesná výchova svým rozsahem a obsahem závisí na učitelce, její osobnosti, přítomnosti, didaktických schopnostech a prostorovém vybavení. Řízenou činnost můžeme dělit do různých organizačních forem, jako krátkou tělovýchovnou chvíli s vyrovnávacími a relaxačními cviky, nebo jako klasickou jednotku tělesné výchovy.

Jednotka tělesné výchovy by měla být kratší (asi 10-40 minut) a činnosti více motivovány. Nezkrácená forma cvičební jednotky obsahuje úvodní část- přípravná, hlavní část, závěrečnou hru. (Dvořáková, 2000, str. 57, 58)

3 Tělesná výchova předškolního věku

Tělesná výchova je obor přípravy pedagogů a je také předmětem školního vzdělávání. V mateřské škole se různorodé činnosti všech oborů v hrách a aktivitách prolínají a fungují jako prostředky dětského přirozeného učení. V oblasti tělesné výchovy se jedná o konkrétní pohybové činnosti a hry, které probíhají během dne, s nimiž je spojeno i získávání nových poznatků a hodnot. Obor tělesná výchova se stává svým obsahem jedním z nejdůležitějších prostředků komplexní výchovy a rozvíjení osobnosti člověka. (Dvořáková, 2002, s. 12)

3.1 Zdravotní tělesná výchova

„Zdravotní tělesná výchova je tedy především určena zdravotně oslabeným jedincům. Zdravotní oslabení se může projevovat trvalými nebo dočasnými odchylkami tělesného vývoje, tělesné stavby a zdravotního stavu. Zpravidla není překážkou pro školní docházku a vzdělávání, ani nemusí být příčinou omezující pracovní zařazení.“ (Hošková, Matoušová, 2005, s. 9)

3.2 Mateřská škola a tělesná výchova

Mateřské školy jsou součástí výchovně vzdělávací soustavy, a proto mají určité povinnosti a závazky. Úkolem mateřské školy je zabezpečit uspokojování přirozených potřeb dítěte, rozvoj jeho osobnosti a zajišťovat pro dítě všestrannou péči. Cílem mateřské školy v oblasti tělesné výchovy je:

- Vytvořit dostatečný prostor pro spontánní pohybové aktivity dětí, které je možné podpořit poskytnutím prostoru a pomůcek.
- Zařazovat alespoň jedenkrát denně řízenou tělesnou výchovu v přiměřeném rozsahu dle potřeb dětí. Respektovat klid po jídle.
- Změnit příkazový styl vedení řízených činností za příjemnou a vzájemnou komunikaci, vhodnou motivaci, respektující osobnostní přístup k dětem (Dvořáková, 2000, str. 8)

4 Držení těla

Jde o vztah jednotlivých částí těla k páteři. Držení těla závisí na tvaru tělesné osy, kterou udržují pasivní síly (meziobratlové ploténky, meziobratlové klouby a vazivo), a také na stavu svalstva. (Vrbas, 2010, str. 20)

Držení těla je určováno postavením pánve, hlavy, a dolních končetin. Postavení pánve je velice důležité a má klíčový význam. Nalézá se zde těžiště těla a je základnou pro páteř, která je hlavním ukazatelem všech změn. Z pánve vycházejí pohybové činnosti, hlava má vedoucí postavení ve vedení, řízení směru pohybových činností a dolní končetiny zajišťují základní lokomoční pohyb. (Hošková, Matoušová, 2005, str. 49)

4.1 Správné držení těla

Základem správného držení těla je páteř, jejíž tvar se mění během růstu dítěte a je ovlivňován funkcí a činností svalů. Nevyvážené zatěžování jednotlivých svalových skupin, jejich ochabování a nesprávné pohybové návyky mohou být příčinou odchylek v držení páteře v pozdějším věku. (Borová a kol., 1998, str. 15)

Správné držení těla je projevem tělesného i duševního zdraví člověka. Správné držení není pro všechny stejné- musí odpovídat konstitučnímu typu jedince, jeho váze, složení těla a jeho proporcím. Předpokladem správného držení těla jsou zejména přiměřená zakřivení páteře a vyvinuté zádové svalstvo. (Vrbas, 2010)

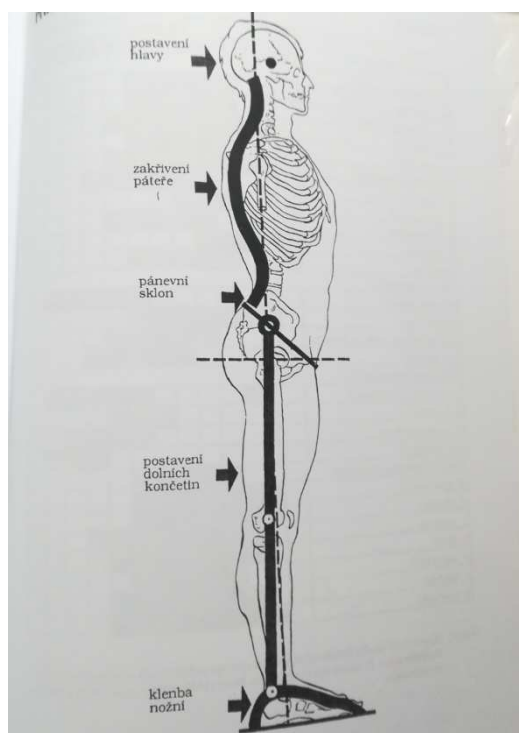
Správné vzpřímené držení těla je charakterizováno postojem, při kterém jsou jednotlivé články těla v optimálním postavení vzhledem k udržení rovnováhy a minimálnímu zapojení posturálních svalů. (Vrbas, 2010)

Posturální svalstvo se podílí na udržení vzpřímené pozice, jsou výrazem aktivní svalové a nervové činnosti. Svaly posturální neboli tonické zajišťují vzpřímenou postavu člověka, svaly tvoří souvislý pás rozprostřený podél osy těla. Jsou stále aktivní, a to i v klidovém stavu. Mezi nejdůležitější posturální svaly patří:

- svaly šíjové, svaly chodidla a lýtko, sval čtyřhlavý na přední straně stehna, velký sval hýžděový, vzpřimovač páteře (Čermák, Strnad, 1976, str. 15)

Model správného držení těla:

Správné držení těla je projevem tělesného i duševního zdraví člověka. Správné držení těla není pro všechny stejné, záleží na typu jedince, jeho váze, složení těla a jeho proporcích. Za správné postavení lze považovat postoj, při kterém jsou jednotlivé články těla v optimálním postavení. V postoji jsou nohy volně u sebe, kolena a kyčle jsou nenásilně nataženy, pánev je v postavení s hmotností trupu vycentrovanou nad spojnici středů kyčelních kloubů, páteř je plynule fyziologicky zakřivená, ramena jsou spuštěna volně dolů, hlava je vzpřímená a brada svírá s osou těla pravý úhel (Vrbas, 2010, str.20)



Obr. 1 Správné držení těla (Čermák, 1994, s. 27)

Definice správného držení těla dle Čermáka (1976):

- hlava je vzpřímená,
- krk vytažen vzhůru, brada svírá s krkem 90°,
- hrudní kost směřuje vzhůru a vpřed,
- ramena jsou rozložena do šířky a spuštěna dolů,
- paže volně u těla,

- palce směřují vpřed,
- lopatky jsou stažené dozadu a dolů,
- pánev je podsazená,
- chodidla jsou rovnoběžná,
- prsty nohou rovnoměrně rozložené na podložce,
- osa dolních končetin je rovná, kolena i kotníky se lehce dotýkají

4.2 Péče o držení těla v mateřské škole

V mateřské škole vedeme děti ke správnému držení těla pomocí celkového denního režimu:

- střídáním pohybových činností s klidovými
 - vytvoření dostatečného prostoru pro pohybové aktivity
 - doplněním pohybových aktivit vhodným náčiním a nářadím
 - řízenými pohybovými aktivitami, včetně celkového cvičení
- (Dvořáková, 2006, str. 89)

4.3 Vadné držení těla

Vadné držení těla je špatný návyk, zlovyk, určitá ledabylost v držení těla a lze je vyrovnat, ale v podstatě jde o poruchu pohybového systému čili posturální funkce. (Vrbas, 2010)

Nejčastější poruchy v držení těla jsou často způsobeny vlastnostmi svalů, které mají tendenci se zkracovat, být méně pružné a omezovat pohyb a dále také ochabovat. Jejich vzájemné porušení pak vede k častým a typickým chybám v držení těla. (Dvořáková, 2006, str. 87)

Mezi pátým a šestým rokem věku dítěte dochází k prudkému růstu kostry. Postava dítěte se celkově prodlužuje. Svaly, svalové úpony a šlachy často tempu kosterního růstu nestačí. Vede to k odchylkám od správného držení těla, na kterém se projevuje i nečinnost některých svalů. (Pechová, 2000)

Příčiny vzniku vadného držení těla mnoho autorů dělí do dvou skupin:

- faktory vnitřní > fyziologické
- faktory vnější > dané prostředním

Hlavními vnitřními faktory jsou vlivy dědičné- vrozené vady, dispozice po rodičích, nerovnoměrný růst dítěte, výživa, ale také úrazy, nebo choroby snižující odolnost pohybového systému.

Na vnější faktory má přímý vliv prostředí, rodina, škola a celkový režim dítěte. Na vadném držení těla se může podílet nesprávné sezení, nedostatek pohybu, dlouhé stání, nevhodný nábytek - neuzpůsobené lavice, stoly věku dítěte, ale také třeba nedostatečné dýchání. Vždy je potřeba podívat se zpět do dětství, kdy vlivem nesprávného zatěžování pohybového aparátu dochází ke svalové nerovnováze. (Vrbas, 2010, str. 22)

4.3.1 Znaky vadného držení

- při pohledu ze strany je vidět velké zakřivení krční a bederní páteře > povadlé držení hlavy, kulatá záda, odstávající lopatky, plochý hrudník a ochablou břišní stěnu
- při pohledu ze strany pozorujeme nepatrné zakřivení páteře > plochá záda, špatný sklon pánve, plochý hrudník
- při pohledu zezadu je jedno rameno výš než druhé, lopatky jsou nestejně vysoko, obrysy těla jsou nesymetrické, jeden bok vystupuje (Vrbas, 2010)

4.3.2 Typy vadného držení těla

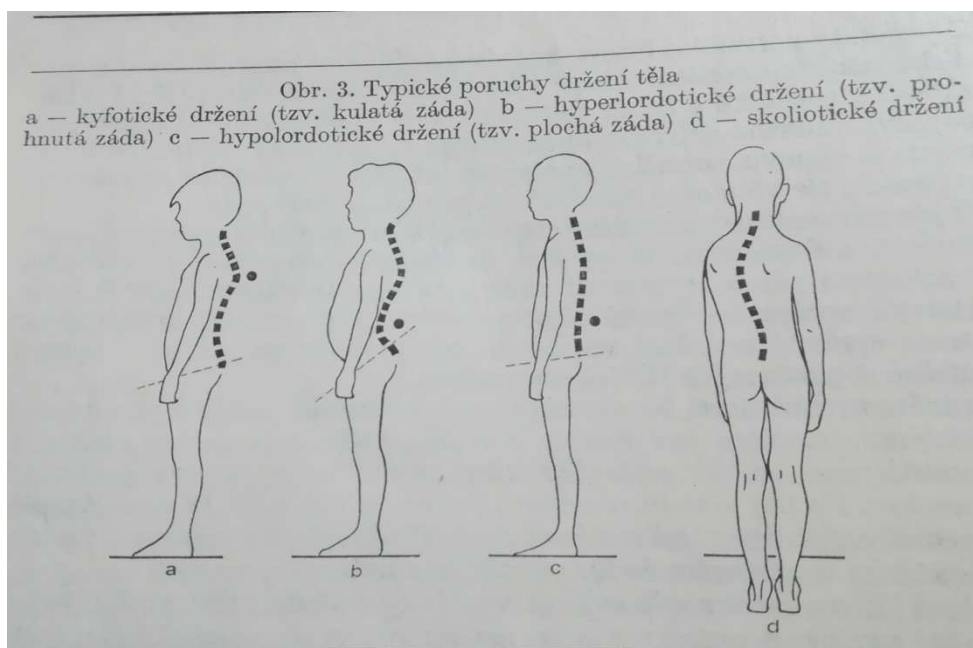
Nejčastěji se vyskytují 4 typy:

Hyperkyfóza- při hrudní hyperkyfóze (kulatých zádech) je zvětšené vyklenutí hrudní páteře. Typicky k tomu dochází při celkové ochablosti svalstva, zejména však při ochabování mezilopatkových svalů

Hyperlordóza- bederní hyperlordóza je nadměrné prohnutí bederní páteře. Dochází k němu při ochabování břišního svalstva, nebo pokud je nadměrná pohyblivost spojena s ochablostí.

Plochá záda- současné oploštění bederní, hrudní i krční páteře. Jedná se o setrvalý stav, který by se měl napravit cvičením.

Skolióza - jedná se o funkční, statickou poruchu, vychýlení páteře do strany. Projevuje se různou výškou ramen, lopatek a zešíklenou pánví. Bývá buď vrozená, nebo vzniká následkem jednostranné zátěže, také při nestejně délce dolních končetin. (Čermák, Strnad, 1976)



Obr. 2 Typické poruchy držení těla (Čermák, 1976, str. 21)

5 Cvičení s náčiním

Cvičení s náčiním lze použít v každé části režimu dne. Nejvíce náčiní využijeme při cvičební lekci, v úvodní části (rušné části) držíme vhodné náčiní při chůzi, běhu, nebo skoku v ruce, nebo je obíháme, přeskakujeme, prolézáme. V průpravné části volíme pomůcky k protažení svalových skupin a ke zlepšení kloubní pohyblivosti, dále se zaměříme na určitou oblast těla a dáme dětem možnost rozvinout svou tvořivost při stavbě nových cviků. V závěrečné části zvolíme hru s náčiním, která je vhodná k danému tématu a přitom využijeme již zažitá cviky a prvky, které si děti zapamatovaly.

Pohyb s náčiním by měl být prováděn mnohem přesněji, lépe a s větším zaujetím. Špatně provedený cvik s náčiním se odrazí ve tvaru a držení těla. Náčiní pomáhá nenásilně zvýšit rozsah pohybu, pohybovou koordinaci, hbitost, obratnost a postřeh. Významně posiluje jemnou motoriku ruky, což je pro děti velice důležité k celkové obratnosti.

Náčiní se stává partnerem dítěte. Vztah k němu a dítěti se odrazí na sklonu těla, způsobu uchopování, natočení trupu a hlavy. Náčiní musíme vybírat podle jeho tvaru, váhy, nebo rozměru. Ohleduplný vztah k tomuto partnerovi se přenáší i na živého partnera a opačně.

Při pohybu s náčiním si dítě uvědomuje prostor kolem sebe a dokáže ho akceptovat. Chce-li dítě cvičit s náčiním v prostoru, musí vnímat a odhadnout jeho výšku, hloubku, šířku i vzdálenosti a přizpůsobit podle toho své pohyby. Dítě tím rozšiřuje pohybovou a prostorovou paměť a představivost. (Kulhánková, 2007, str. 9)

5.1 Pomůcky a jejich význam

Obruče – zařazením obručí do cvičení zdokonalujeme nervosvalovou koordinaci, rozvíjíme hbitost a postřeh, děti si obruč v prostoru uvědomují jako plochu, se kterou musí umět zacházet, proto práce s ní rozvíjí prostorovou orientaci, intenzivní procvičení paží a trupu, zlepšení spolupráce v prostoru.

Švihadla/stuhy – výběr cviků je zaměřen na zvyšování hbitosti, postřehu, obratnosti, síly a pohybové koordinace, cvičení se švihadlem a stuhou vyžaduje dostatek prostoru z bezpečnostních důvodů, proto švihadla používáme k vymezení prostoru, přeložená na polovinu pro cvičení v nízkých polohách: na zemi, v lehu, sedu, ve stoji

Míče – míč je náčiní, které vyžaduje citlivou volbu velikosti míče, s míčem procvičujeme nejen svaly chodidel a rukou, ale zároveň i nohou při relaxačních cvičení, paží a trupu. Také rozvíjíme pohybovou koordinaci, představivost a kreativitu dětí. (Kulhánková, 2007)

5.2 Zásady při cvičení

Realizace pohybových činností by měla probíhat při dodržování určitých hygienických podmínek. Mezi tyto podmínky patří:

- vyvětraná místnost,
- vyvarování se cvičení po jídle,
- vyvarování se předmětů na podlaze

Při cvičení je důležitá vhodná motivace a vhodné motivační pomůcky. Cvičení by mělo být zaměřeno všestranně. Klade se důraz na správné držení těla a správné provedení cviku.

Při intenzivních pohybových činnostech může dojít k upocení dítěte, a proto je velice důležité vhodně zvolené oblečení, děti by měly cvičit naboso, nebo alespoň bez bačkor.

Při cvičení bychom měli brát v úvahu motorický, psychický vývoj a aktuální potřeby dětí. (Volfová, Kolovská, 2009)

5.3 Stavba cvičební jednotky

Ranní cvičení dělíme na pět částí:

- **úvodní část** – hlavně organizační a motivační
- **rušná část** – hra na zahřátí organismu, zvýšené tepové i dechové frekvence
- **průpravná část** – protahovací cviky, zpevňující cviky, příprava svalstva na zatížení v hlavní části, podpora správného držení těla
- **hlavní část** – nácvik nových pohybových dovedností a činností, opakování a zdokonalování pohybových dovedností a osvojování organizačních prvků
- **závěrečná část** – uvolňovací, relaxační cviky, zklidnění celého organismu po fyzické i emotivní stránce (Volfová, Kolovská, 2008, str. 8-11)

6 PRAKTICKÁ ČÁST

6.1 Cíl práce

Cílem bylo vytvořit cvičební program s nabídkou činností a následně si ho ověřit v pedagogické praxi s využitím zúčastněného pozorování jako nástroje pro realizaci metodiky.

6.2 Metodologie

Zvolila jsem si právě tento metodický nástroj z toho důvodu, že nejlépe naplňuje zvolený cíl, kterým je reflexe pedagogické praxe a vytvoření vlastní, autorské metodiky cvičebních programů a jejich realizace. Použitým nástrojem je zúčastněné pozorování.

6.2.1 Kvalitativní výzkum

„Kvalitativní výzkum je definován dle různých autorů a jejich hledisek. Prakticky každá definice zdůrazňuje znak kvalitativního výzkum jako zásadní odlišující aspekt. Kvalitativní výzkum je tedy proces zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí s cílem získat komplexní obraz jevů založený na hlubokých datech a specifickém vztahu mezi badatelem a účastníkem výzkumu. Záměrem výzkumníka tohoto výzkumu je za pomoci celé řady postupů a metod rozkrýt dané téma. Reprezentovat to, jak lidé chápou, prožívají a vytvářejí sociální realitu.“ (Švaříček, Šed'ová a kol., 2007, str. 17)

- **Zúčastněné pozorování**

Základním typem pozorování je zúčastněné pozorování, které lze definovat jako dlouhodobé, systematické sledování probíhajících aktivit ve zkoumaném prostředí. Cílem tohoto pozorování je objevit a reprezentovat život účastníků a jejich proces. Zúčastněný pozorovatel je tedy jak účastník v daném prostředí, kde spíše aktivity sleduje, tak pozorovatelem či badatelem, který chce objevit něco nového. Pozorovatel je také do jisté míry účastník probíhajících aktivit, zvědavým cizincem, který klade

otázky na věci, které by měl každý ze studované skupiny znát. (Švaříček, Šedřová a kol., str. 143)

- **Výhody pozorování**

Účelem pozorování je zachytit co se děje v dané situaci a jak taková situace vypadá. Popis by měl být přesný, detailní a neměl by obsahovat nepodstatné informace. Kvalita každého popisu je napsána tak, aby tomu každý čtenář rozuměl a uměl si danou situaci představit. Zúčastněné pozorování umožňuje pochopit celý kontext, ve kterém se situace odehrávají, a také výzkumníkovi dovoluje být otevřený vůči problémům. Díky pozorování můžeme zachytit denní režim a situace v daném prostředí. Badatel si udělá vlastní názor na pozorované jevy a může objevit jevy, kterým se doposud nikdo nevěnoval. Reflexe a vlastní poznámky jsou velmi důležitou součástí každého kvalitativního výzkumu. (Švaříček, Šedřová a kol., str. 143, 144)

- **Typy pozorování**

Pozorování rozdělujeme na několik druhů. Mezi základní dělení patří zúčastněné a nezúčastněné pozorování. Zúčastněné pozorování je takový druh pozorování, kdy sledujeme studované jevy přímo v prostředí, kde se odehrávají. Nezúčastněné pozorování je takové, kdy pozorujeme probíhající situace, ale pozorovaní jedinci nás nevidí. Je to umožněno díky technickým prostředkům, ale může to omezovat i kvalitu pozorování.

Dalším dělením je přímé a nepřímé pozorování, kdy přímé znamená, že se badatel účastní zkoumaného jevu v daném čase a jeho průběhu. Nepřímé pozorování se neodehrává přímo ve zkoumaném prostředí, ale sleduje pouze záznam proběhlé činnosti.

Strukturované a nestrukturované pozorování je další dělení výzkumného pozorování. Při strukturovaném pozorování hledáme odpověď na předem vymezené a určené jevy. Zatímco účelem nestrukturovaného pozorování je získat obsáhlý popis jednání, které není předem přesně určeno.

Poslední dělení rozlišujeme na otevřené a skryté pozorování. Při otevřeném pozorování vystupuje pozorovatel otevřeně jako výzkumník, zatímco při skrytém pozorování svoji identitu utajuje. Lidé mohou jednat různě a odlišně, pokud jsou

pozorování, a proto někteří výzkumníci rádi využívají skryté pozorování. (Švaříček, Šedová a kol., 2007, str. 145)

- **Popis různých stránek pozorovaných jevů**

Popis fyzického prostředí je velice důležité, protože každá škola je velice odlišná v mnoha charakteristikách. Správný popis by měl čtenáři poskytnout dostatek informací, aby si dokázal dané prostředí představit. Popis sociální stránky prostředí zaznamenává, jaké vztahy panují v dané společnosti, jak je společenství rozděleno na jednotlivé skupiny. Popis jednání aktérů je primární součástí každého pozorování. (Švaříček, Šedová a kol., 2007, str. 150, 151)

6.2.2 Metoda zúčastněného pozorování

Metodu zúčastněného pozorování jsem zrealizovala v Mateřské škole Korálky, Havlíčkův Brod, 580 01 a v Mateřské škole České Budějovice, 370 01. Realizace cvičení a zároveň přímého pozorování trvala po dobu dvou měsíců, kdy jsem do školek pravidelně docházela na praxi.

Tímto šetřením jsem chtěla zjistit:

- zda mají děti zájem o cvičení,
- jak často děti cvičí během dne a v jakém časovém intervalu
- zda bude děti více motivovat cvičení s pomůckami, či bez pomůcek,
- na jaké úrovni budou děti ve dvou rozdílných třídách s pohybovými dovednostmi

Abych mohla metodu pozorování použít, vytvořila jsem si cvičební program, který jsem poté aplikovala v praxi. Cvičební program je rozdělen na dny, které jsem ve školce trávila, a na tematické celky. Cvičení probíhalo vždy během ranního cvičení. Na základě přímého pozorování jsem formou sebereflexe a rozborového hlediska zhodnotila průběh cvičení.

V průběhu nácviku správného pohybu těla jsem využila metodu názornou a slovní. Používala jsem také názvoslovné terminologie, které předškolní děti přijímají přirozeně (např. stoj rozkročný, sed roznožný, upažit, úklony). Při každém cviku jsem využila slovní hodnocení u dětí a dbala na opravu chyb v provedení cviků.

6.3 *Popis respondentů*

Cvičení jsem vykonávala v Havlíčkově Brodě s věkově smíšenou třídou, dětmi ve věku 3 – 6 let. Cviky jsem se snažila přizpůsobit tak, aby je zvládly i nejmenší děti. Cvičení se zúčastnilo 22 dětí. 12 chlapců a 10 děvčat. Věkově byly děti smíšené od 3 do 6 let.

Další cvičení jsem vykonávala v Českých Budějovicích s předškolními dětmi ve věku 5 – 7 let. Cviky jsem přizpůsobovala podle věku a potřeby dětí. Cvičení se zúčastnilo 28 dětí. 20 chlapců a 8 děvčat. Věková skupina se členila na děti od 5 do 7 let

6.4 *Podmínky tříd pro cvičení*

Třída v Havlíčkově Brodě se nachází v odloučeném pavilonu v přízemí. Třída je spojena s třídou Krtečků a společnou chodbou. Třída je rozdělena na hernu a stolní část se stolečky. V herně se nachází obrovský koberec, na který navazuje linoleum. Podél této místnosti jsou skříně a lavička na cvičení.

V budějovické třídě zase nacházíme obrovské dvě oddělené místnosti koupelnou, kde jedna místnost představuje jídelnu i hernu, druhá místnost je určená přímo na každodenní cvičení- Nachází se zde prostorný koberec, lavičky, proti kterým je umístěno zrcadlo přes celou stěnu, míče, obruče, stuhy, šátky, oblouky, švihadla, kužele.

6.5 *Etika výzkumu*

Účastníci byli srozuměni, že jde o bakalářskou práci a souhlasili s fotografováním pod podmínkou zachování anonymity dětí. V obou mateřských školách jsem tak zachovávala mlčenlivost a anonymitu o osobních údajích dětí, proto jsou fotografie upravené tak, aby jim nebylo vidět do obličeje.

7 SOUHRN CVIČEBNÍCH PROGRAMŮ V MATEŘSKÝCH ŠKOLÁCH

1. CVIČEBNÍ PROGRAM PŘI RANNÍM CVIČENÍ V MŠ KORÁLKY



Obr. 3 Prostor pro cvičení (fotografie MŠ)



Obr. 4 Prostředí mateřské školy (fotografie MŠ)

ROZCVIČKA NA 5. 11.

Téma integrovaného bloku: Cesta s podzimním mlsáním

Téma: Dráčku, Fráčku, kam letíš?

Vzdělávací cíle: posilování zvědavosti a aktivního postoje ke světu

Očekávaný výstup: zvládat pohybovat se ve skupině dětí, mít radost z pohybu, reagovat na pokyny a dodržovat jejich pravidla

Dynamický stereotyp:

- rozcvička začíná v 8:30- 8:50
- před cvičením- hygiena (WC, správný postup při umytí rukou- neplýtvat vodou- svléknutí oblečení, děti cvičí jen v triku a kalhotách, ostatní sundávají (obuv, brýle, mikina) obuv si řadí vedle koberce
- řazení do kruhu a vysvětlení následující činnosti

Organizace:

- v rušné části - běhání v kruhu
- v průpravné části- na koberci, v rozptylu třídy
- pohybová hra- v prostoru třídy „Na draka“

Pomůcky:

- barevné papíry (žlutý, modrý), vyrobená dešťová kapička, krepový papír

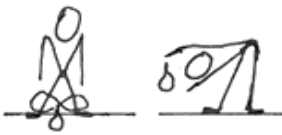
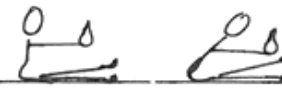
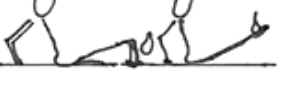
1) Rušná část

- pohyb podle pokynů v kruhu, lokomoční činnosti - reakce na předem daný pokyn (běh, chůze, poskoky po jedné noze, změna směru)
- umět reagovat na signál - žlutý papír- chůze a protahování, modrý papír- běh, dupání

1) Průpravná část

- s motivací- cvičení s kapičkou
- viz. příloha
- upozornění dětí na správné napodobování cviků

2) Pohybová hra Popis hry: Jedno dítě – drak (stojí v rohu), ostatní děti volají: „*fí, fí draku, vyleť z toho mraku*“. Drak vyletí a koho se dotkne (pohladí ho), ten se zapojí jako dračí ocas, až drak posbírá všechny děti po třídě, hra končí.

<u>CÍL</u>	<u>POLOHA</u>	<u>POPIS</u>	<u>MOTIVACE</u>	<u>NÁKRES</u>
Koordinace a rovnováha těla, posilování krční páteře	STOJ	Stoj mírně rozkročný, vzpažit, úklony hlavou, dopředu, dozadu, stranou	Kapičky ťukají na střeche „bimbam“	
Protažení paží, zádových svalů	STOJ	Stoj rozkročný, vzpažit, kapička nad hlavou - úklony vlevo, vpravo	Fouká a prší - kapička se hýbe na jednu/druhou stranu	
Protahování zádových a stehenních svalů	STOJ	Stoj rozkročný, předklon: Podávat kapku z ruky do ruky osmičkou mezi kolena	Kapička rychle stéká ze střechy a dělá neplechu	
Protažení dvojhlavého svalu pažního, celého těla	STOJ	Stoj rozkročný-upažit, kapka na pravé dlani: Předávání kapičky z ruky do ruky- nad hlavou	Kapička je tak rychlá, že skáče z louže do louže	
Protahování stehenních a lýtkových svalů	SED	Sed roznožný- kapičku předpažit- hluboký předklon, vzpřim - předklon vlevo a vpravo	Dostane se kapička co nejdál	
Posilování břišních svalů, celého těla	SED	Vzpor vzadu sedmo- přednožit- svírat kapičku kotníky- spustit nohy na zem	Zkusíme co nejdéle kapičku udržet	

Posilování stehenních a lýtkových svalů	SED	Sed- kapičku mezi kotníky předklon	Kapičku chce vítr odfouknout daleko od nás	
Protahování šíje , zádočných svalů	LEH	Leh na břicho- kapičku předpažit- záklon s vytočením trupu, nahoru dolů	Kapička spadla do louže a chtěla by ven	



Obr. 5 Sluníčko a mrak (vlastní fotografie)



Obr. 6 Cvičení s kapičkou (vlastní fotografie)

ROZBOR 5.11.

- bylo aktivní/zapojilo se – 17 dětí
- bylo bez zájmu/nezapojilo se – 4 děti

Příprava je obsahově kvalitní, srozumitelná, byla využita odborná literatura a účelné pomůcky, cíl nebyl zvolen přiměřeně věku dětí - neuvědomila jsem si, že mám smíšenou třídu, cíl nebyl splněn. Byly využity vhodné formy a metody práce s dětmi, motivace při cvičení byla originální a dostatečná, využila jsem i zásadu názornosti, důslednosti při průpravné části a individuálního přístupu. Promyslela jsem rozmístění dětí na koberci tak, aby nedošlo k úrazu pomocí pomůcky - každou kapičku jsem dala na koberec v určité vzdálenosti a děti si měly stoupnout ke kapičce. Děti byly spokojené, ukázněné a myslím si, že jsem efektivně využila čas a měla jsem přehled o dětech. Mám kladný vztah k dětem, jsem optimistická, dovedu vytvořit klidné prostředí. Snažím se hovořit nahlas a živě, s dětmi dokážu vést rozhovor.

SEBEREFLEXE

První den ve školce pro mě byl trochu chaotický, musela jsem se docela rychle zorientovat v novém prostředí a během ranních her se s dětmi a paní učitelkami seznámit. Nebylo to vůbec snadné, protože některé malé děti mi nedokázaly ani odpovědět, jak se jmenují, tak jsem musela požádat o pomoc paní učitelky. Já osobně jsem byla nervózní a nevěděla jsem, jakým způsobem mám reagovat na děti před třemi p. učitelkami, které měly jiné metody a formy práce s dětmi, než jsem byla zvyklá. Při natáčení jsem se cítila nepřírozeně, i když jsem se snažila myslet jen na cviky, které mám pro děti připravené.

Pohybová aktivita při rušné části byla pro děti velice zajímavá a zábavná, protože už od první chvíle, co jsem řekla, že si budeme každý den hrát, běhat a cvičit, byly děti nadšené, z toho jsem vydedukovala, že pohybu v mateřské škole není moc věnována pozornost.

Při povídání jsem využila slovní metodu, pomůcky byly již předem připravené > barevné papíry, které jsem nechala ležet vedle sebe, a děti měly za úkol si samy určit, co bychom na tento pokyn mohly dělat (sluníčko - chodit a mrak nebe, budeme běhat), měla jsem velikou radost, že si děti samy určily a bylo vidět, že je to baví více. Při zdravotním cvičení jsem přecenila síly dětí, bavila je motivace s kapičkou, ale plno malých dětí nepochopilo, co mají dělat a nedokázaly obtížnější cviky > větší děti pochopily, co po nich chci, ale bylo jim nabídnuto hodně cviků, na které nebyly zvyklé a tím pádem připravené. Pohybová hra - všechny děti byly ze začátku nadšené z názvu hry i z pravidel, které jsme si víckrát zopakovali, větší děti běhaly a čekaly, co se bude dít, ale s malými dětmi hrát nešlo, zvolila jsem nesprávnou hru s těžkými pravidly pro malé děti, po chvíli jsem ji musela ukončit, protože předškolní děti přestávala bavit v momentě, kdy menší děti nevěděly, co mají dělat a hra byla matoucí.

ROZCVIČKA NA 6. 11.

Téma integrovaného bloku: Cesta s podzimním mlsáním

Téma: Dráčku, Fráčku, kam letíš?

Vzdělávací cíle: podporovat rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností, uvědomění si vlastního těla

Očekávaný výstup: zachovávat a udržet správné držení těla, dokáže sladit pohyb s rytmem a hudbou

Dynamický stereotyp:

- rozcvička začíná v 8:30- 8:50
- před cvičením- hygiena (WC, správný postup při umytí rukou- neplýtvat vodou- svléknutí oblečení, děti cvičí jen v triku a kalhotách, ostatní sundávají (obuv, brýle, mikina) obuv si řadí vedle koberce
- řazení do kruhu a vysvětlení následující činnosti

Organizace:

- v rušné části - chození a běhání v prostoru třídy- písnička z CD „Draci“
- v průpravné části- na koberci, v rozptylu třídy
- pohybová hra- „honička mráčků“

Pomůcky:

- krepový papír, CD- První krůčky k hudbě, vyrobená papírová kapička

1) Rušná část

- pohyb podle pokynů v kruhu, lokomoční činnosti - reakce na daný pokyn v průběhu hudby z CD „Draci“ (běh, chůze, tleskání, dupání)
- umět sladit pohyb s rytmem

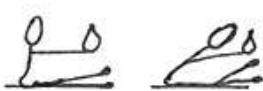
2) Průpravná část

- s motivací- cvičení s kapičkou
- viz. příloha
- zdravotně zaměřené činnosti (vyrovnávací, protahovací)

3) Pohybová hra

- „honička mraků“

Popis hry: jedno dítě je černý mrak (označí se černou stuhou), ostatní děti jsou modré a bílé mraky, koho se černý mrak dotkne, ten se rozplyne a sedne si na zem.

<u>CÍL</u>	<u>POLOHA</u>	<u>POPIS</u>	<u>MOTIVACE</u>	<u>NÁKRES</u>
Koordinace a rovnováha těla, posilování krční páteře	STOJ	Stoj mírně rozkročný, vzpažit, úklony hlavou, dopředu, dozadu, stranou	Kapičky ťukají na střechu „bimbam“	
Protažení dvojhlavého svalu pažního, celého těla	STOJ	Stoj rozkročný- upažit, Předávání kapičky z ruky do ruky- nad hlavou	Kapička je tak rychlá, že skáče z louže do louže	
Protahování stehenních a lýtkových svalů	SED	Sed roznožný- kapičku předpažit- hluboký předklon, vzpřim - předklon vlevo a vpravo	Dostane se kapička co nejdál	
Posilování stehenních a lýtkových svalů	SED	Sed- kapička mezi kotníky, předklon	Kapičku chce vítr odfouknout daleko od nás	



Obr. 7 Rozmístění dětí (vlastní fotografie)

ROZBOR 6.11.

- bylo aktivní/zapojilo se – 18 dětí
- bylo bez zájmu/nezapojilo se – 2 děti

Příprava je srozumitelná, byla využita dětská literatura, pomůcky byly estetické (draci z papíru), cíl byl zvolen přiměřeně věku, složení a úrovni dětí, využila jsem vhodné formy a metody práce > při rozptýlu na koberci, motivace byla dostatečná pro všechny věkové kategorie dětí, zkusila jsem využít zásadu důslednosti při rušné části, postupnosti a individuálního přístupu po celý den, metodu slovní jsem využívala převážně, občas jsem děti nechala, aby si přišly na pravidla samy, děti jsem měla rozmístěny tak, aby měly dostatek místa kolem sebe a nedocházelo tak k úrazům. Děti byly spokojené hlavně při pohybu s hudbou, měla jsem přehled o dětech u každé části, během rozcvičky jsem děti posílala pro pití (podle potřeby), čas byl využit efektivně, děti byly spokojené a soustředěné na dané cviky, mám kladný vztah k dětem, jsem optimistická, ale snažím se být při názorném cvičení důsledná. Hovořím spisovně a mám dostatečnou slovní zásobu.

SEBEREFLEXE

Při rušné části jsem využila metodu slovní a názornou. Moc ráda využívám jejich znalosti a snažím se, aby si co nejlépe zapamatovaly pravidla v chování při lokomočních pohybech (hlavně při běhu) svou vlastní zkušeností. Děti jsem pomohla navést na své vlastní pravidla, jak by se měly, pohybovaly po třídě tak, aby to nikoho nebolelo. Moc se mi líbila odezva dětí, kdy se všechny děti zapojily do rozhovoru a řekly svůj názor. Přišly s tím, že nikdo nikoho nestrká, a když se někdo zastaví, obejdu ho, anebo počkám, až se druhý rozejde. Děti běhaly do rytmu písničky, na pokyn běhaly, chodily, dupaly a k tomu tleskaly, různě jsem to kombinovala tak, aby to děti bavilo. Zaujalo mě, jak jsou děti rytmicky nadané, do každého rytmu se snažily tleskat a zároveň dupat, když jsem viděla jejich obrovské nadšení a zapojení, věděla jsem, že jsem zvolila účelné činnosti pro jejich rozvoj. Poté jsem plynule přešla na malé dechové cvičení na uvolnění s motivací větru. Líbilo se mi, že děti dokázaly dlouho udržet pozornost a byly opravdu soustředěné. Cviky s kapičkou jsem se snažila přizpůsobit věkové skupině dětí, motivace při cvičení děti velice zaujala, společně jsme si začarovali ošklivé (dešťové) počasí tak, aby bylo celý týden hezky a my mohli chodit společně na procházky a na zahradu. Zdravotní cviky byly nenáročné a bylo jich méně vzhledem k potřebám dítěte.

Byly nastavené tak, aby to zvládly všechny děti, bylo vidět, že je to opravdu bavilo a dělaly to s velikým nadšením. Snažila jsem se být jejich vzorem, upozorňovala jsem je na správné držení a měla jsem z toho velice příjemný pocit, nebyla jsem nervózní a s dětmi jsme dokázaly vytvořit klidné a harmonické prostředí. Využila jsem zásadu individuálního přístupu - obcházela jsem děti jednotlivě, když někdo přesně nevěděl, jak udělat daný cvik, pomohla jsem jim a srovnala do správné polohy.

Pohybovou hru „honička mraků“ jsem uzpůsobila podle věku a individuálnosti dětí, nejmenší děti pravidla nepochopily, tak jsem zkusila jinou variantu, kde dítě chodilo a hladilo ostatní, ty si sedly na zem a čekaly, až hra skončí. Hra děti moc bavila.

ROZCVIČKA NA 7. 11.

Téma integrovaného bloku: Cesta s podzimním mlsáním

Téma: Dráčku, Fráčku, kam letíš?

Vzdělávací cíle: naučit se ovládat své tělo a porozumět mu, podporovat fyzickou pohodu

Očekávané výstupy: vědomě napodobovat jednoduchý pohyb podle vzoru, vnímat a rozlišovat pomocí všech smyslů

Dynamický stereotyp:

- rozcvička začíná v 8:30- 8:50
- před cvičením- hygiena (WC, správný postup při umytí rukou- neplýtvat vodou- svléknutí oblečení, děti cvičí jen v triku a kalhotách
- řazení do kruhu a vysvětlení následující činnosti

Organizace:

- v rušné části - chození a běhání v prostoru třídy- písnička z CD „Draci“
- v průpravné části- na koberci, v rozptylu třídy
- pohybová hra- „Drak ztratil mašličku“

Pomůcky:

- stuhy, CD- První krůčky k hudbě

1) Rušná část

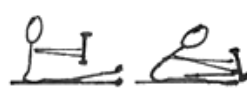
- pohyb podle vzoru, lokomoční činnosti - reakce na daný pokyn v průběhu hudby z CD „Draci“ (běh, chůze, tleskání, dupání)
- umět sladit pohyb s rytmem

2) Průpravná část

- s náčiním- „cvičení se stuhou“- motivace „jsme papíroví draci a vznášíme se ve větru“
- viz. příloha
- zdravotně zaměřené činnosti

3) Pohybová hra

- „Drak ztratil mašličku“ Popis: hráči se rozestaví na čáru na jedné straně hřiště a na druhý konec si stoupne vyvolávač. Vyvolávač začíná slovy: „Dráček ztratil mašličku, měla barvu barvičku.“ Vybere si barvu a nahlas ji zvolá. Ostatní hráči se musí dotknout příslušné barvy.

<u>CÍL</u>	<u>POLOHA</u>	<u>POPIS</u>	<u>MOTIVACE</u>	<u>NÁKRES</u>
Protahování zádových svalů a šíje	STOJ	Stoj rozkročný- vzpažit, stuha v rukách - úklony vlevo, vpravo	Vítr fouká a drak léta na jednu/druhou stranu	
Protažení celého těla zejména zádových svalů	STOJ	Stoj spatný- vzpažit, stuhu držet oběma rukama, upažit skřemč, lokty k tělu, stuha za zády, zpět vzpažit	Dráček si musí narovnat záda, aby mohl doletět co nejdál	
Protahování stehenních a lýtkových svalů	SED	Sed roznožný, stuhu předpažit- hluboký předklon, vzpřim, předklon vlevo, vpravo	Drak letí co nejdál od domova	
Protažení lýtkového a stehenního svalu	SED	Sed pokrčmo - stuhu držet oběma rukama, chodidly přišlápnout stuhu- nohy napnout v kolenou	Drak si sedne a natáhne ocásek	
Kroužení ramenního kloubu a uvolnění ruky	STOJ	Stoj mírně rozkročný - stuhu držet v jedné ruce a kroužení paže se stuhou	Drak létá tak rychle, že ani ocásek není vidět	

ROZBOR 7.11.

- bylo aktivní/zapojilo se – 11 dětí
- bylo bez zájmu/nezapojilo se – 1 dítě

Příprava byla připravena, tak aby byly využity účelné a estetické pomůcky. Cíl byl zvolen podle věku a složení dětí, rušná část jsem vymyslela tak, aby nedošlo ke zranění. Myslím si, že jsem splnila cíl, tím, že jsem využila vhodnou motivaci (létající draci na obloze), děti byly pozorné a soustředěné. Využila jsem zásadu názornosti při průpravné části, v rušné části, kde si děti hrály na draky, jsem je nechala, aby si samy zkusily, co jako dráčci mohou dělat. Při rozcvičce jsem okolo dětí chodila a pomáhala jim se cviky, využila jsem tedy i zásadu individuálního přístupu a trvalosti. Děti okolo sebe měly dostatek prostoru, takže rozmístění dětí i pomůcek bylo promyšleno. Děti byly velice spokojené, u pohybové hry „drak ztratil mašličku“ jsem se dětem věnovala individuálně (někdo neuměl barvy). Myslím si, že jsem optimistická, laskavá, ale i důsledná a vytrvalá. Dokážeme s dětmi vytvořit klidné prostředí, dodržujeme správné návyky před každou činností. Mluvíme na děti živě a nahlas, tak aby mě bylo opravdu slyšet, jelikož je ve třídě maximální počet dětí, je to občas velice náročné. Dokážu vést s dětmi rozhovor, využívám také metodu slovní a praktickou při každé činnosti.

SEBEREFLEXE

Velké děti odešly na plavání, ve třídě tak byly nejmladší děti ve věku 3-4 roky (celkem 12 dětí), ve třídě byla velice příjemná atmosféra již od rána, paní učitelky byly laskavé, optimistické a myslím si, že jsme si na sebe za pár dní zvykly a mohly jsme jedna druhé důvěřovat, velice se mi líbil jejich přístup ke mně, vždy mi vyšly vstříc a snažily se mi pomoci s přípravami některých činností. Následovala rušná část se stuhami na písničku „Draci“ - děti běhaly po třídě s nadšením, všechny děti pochopily pravidla velice rychle, společně jsme si zopakovaly, jak se máme pohybovat, abychom nikoho nezranily, s radostí jsem koukala na děti, jak létají jako draci po obloze > tato motivace byla vhodná a dostatečná, nejvíce se jim líbily ocásky, které neustále kontrolovaly, jestli se za nimi vznáší a plachtí. Poté jsme běhaly do rytmu písně jako předchozí den, protože jsem přesvědčená, že děti hra bavila a jejím opakováním docílíme stejného ba i lepšího zážitku. Jsem velice spokojená se sebou, když děti vidím radostné, soustředěné a nadšené z toho, co dělají.

Průpravná část byla zvolena s náčiním- se stuhami, využila jsem je i při zdravotním cvičení, protože mám ráda propojenost mezi jednotlivými částmi. Malé děti nezvládají moc náročné cviky, často nepochopí, co po nich chci ani podle vzoru, tak jsem zvolila 5 jednodušších cviků, které děti krásně zvládly, a moc se jim líbilo, že mohly pracovat se stuhami a létat jako draci (například při kroužení celými pažemi), líbí se jim pohyb a mají z toho radost, za to jsem velice ráda.

Po uvolnění celého těla malou relaxací jsme si s dětmi na koberci vysvětlili pravidla „Drak ztratil mašličku“ > většina dětí to pochopila velice rychle a bavilo je, když jsem je chvíli nechala čekat, než barvu řeknu, bylo to pro ně vzrušující a dokázaly se tak lépe soustředit, mrzelo mě ale, že dvě děti měly problém s barvami (neuměly barvy poznat ani přes vysvětlení) a tak byly vždy poslední. Nakonec jsem se snažila barvy opakovat a tím dát prostor i těmto dětem, myslím si, že jim to velice pomohlo a nepřipadaly si tak odstrčené. Hru jsem nehrála na vypadávání už kvůli těmto dětem, mým záměrem bylo procvičit si barvy hrou a prožitkovou formou tak, aby to děti bavilo.



Obr. 8 Cvičení se stuhou (vlastní fotografie)



Obr. 9 Létání draka (vlastní fotografie)

ROZCVIČKA NA 8. 11.

Téma integrovaného bloku: Cesta s podzimním mlsáním

Téma: Dráčku, Fráčku, kam letíš?

Vzdělávací cíle: posilování zvědavosti, učit dítě vést ke zdravým životním návykům

Očekávaný výstup: zvládá základní pohybové dovednosti a lépe se dokáže orientovat v prostoru

Dynamický stereotyp:

- rozcvička začíná v 8:30- 8:50
- před cvičením- hygiena (WC, správný postup při umytí rukou- neplýtvat vodou- svléknutí oblečení, děti cvičí jen v triku a kalhotách, ostatní sundávají (obuv, brýle, mikina) obuv si řadí vedle koberce

Organizace:

- v rušné části - chození a běhání v prostoru třídy „štronzo honička“
- v průpravné části- na koberci, v rozptylu třídy
- pohybová hra- „sluníčko a mraky“

Pomůcky:

- žlutý krepový papír (slunce)

1) Rušná část

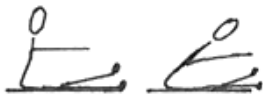
- upozornění na nebezpečí při hře
- pravidla hry- jedno dítě je drak, který chodí mezi ostatními v kruhu a koho se dotkne, ten si vzápětí sedne na zem, když drak pochyťá všechny, hra končí > určeno pro menší děti (všechny děti chodí)
- umět reagovat na daný pokyn a seznámit se s pravidly hry

2) Průpravná část

- bez náčiní - motivace
- viz. příloha
- zdravotně zaměřené činnosti

3) Pohybová hra

- „Sluníčko a mraky“ - popis hry: určí se jedno dítě, které představuje slunce (označí se žlutým krepovým papírem, aby bylo pro menší děti přehlednější, kdo je chytá) děti (mraky) běhají po kruhu a slunce je chytá, když je pohladí, zastaví se a sednou si na zem, hra končí, až slunce pochyťá všechny mraky

<u>CÍL</u>	<u>POLOHA</u>	<u>POPIS</u>	<u>MOTIVACE</u>	<u>NÁKRES</u>
Protahování zádových svalů a šíje	STOJ	Stoj rozkročný- sepjaté ruce před tělem, vzpažit, - předklon - k jedné noze, druhé noze	Jsme co nejvýše, pozorujeme z výšky jako draci a letíme dolů	
Protahování celého těla	STOJ	Stoj rozkročný- pravou ruku v bok, úklon vpravo, vzpažit levou- výdech výdrž, totéž opačně	Děláme úklony na jednu stranu a na druhou	
Protahování stehenních a lýtkových svalů	SED	Sed roznožný, předpažit- hluboký předklon, vzpřim, předklon vlevo, vpravo	Hmitáme doprostřed, pak k jedné noze, druhé noze, počítáme do pěti	
Posilování břišních svalů	LEH	Leh na záda pokrčmo, mírně zvednout záda z koberce, výdrž, ruce předpažit rovnoběžně se stehny	Chceme se co nejdál dostat a dotknout se kolen	
Napínání stehenních svalů	SED	Sed- ruce podél těla, jednu nohu pokrčit- zpátky, druhou nohu pokrčit, střídavě levá, pravá	Jedna noha zpátky, druhá noha zpátky, obě nohy skrčíme, takhle krásně cvičíme	

ROZBOR 8.11.

- bylo aktivní/zapojilo se – 12 dětí
- bylo bez zájmu/nezapojilo se – 2 děti

Příprava byla srozumitelná, zvolena přiměřeně věku dětí, pomůcku jsem využila při rušné části. Cíl byl zvolen přiměřeně k věku a složení dětí, myslím si, že byl cíl splněn,

vzhledem k tomu, že jsem využila vhodné formy práce, snažila jsem se dětem vše vysvětlit a povzbudit, motivace byla ale nedostatečná, proto děti při průpravné části nedávaly takový pozor, jako při cvičení s náčiním, využila jsem zásady postupnosti, názornosti a individuálního přístupu. Organizace byla promyšlená, vzhledem k menšímu počtu dětí jsme využili čas efektivně podle jejich potřeb (více jsem se zaměřila na pohybové hry, které děti baví) a děti byly velice spokojené, byly dodržovány správné návyky při dynamickém stereotypu. Mám kladný vztah k dětem, myslím si, že jsem laskavá, snažím se vyjít dětem vstříc, ale zároveň jsem důsledná, snažím se vytvořit klidné prostředí ve třídě, hovořím spisovně a nahlas, ovládám své projevy neverbální komunikace.

SEBEREFLEXE

Starší děti šly po osmé hodině na bruslení, ve třídě mi tak zbylo 14 menších dětí, které jsem nechala vyhrát si déle při ranních činnostech. Snažila jsem se přizpůsobit jejich potřebám, proto jsem neměla na menší děti veliké nároky. Ještě při ranním kruhu, kde jsme seděli všichni společně, jsem jim vysvětlila princip hry „štronzo honička“. Myslím si, že jsem zvolila správný postup, protože děti byly klidnější a soustředné na to, co jim povídám. Hru jsem uzpůsobila menším dětem tak, že jsme si zkusili prvně hru při chůzi - jedno dítě jsem označila žlutým krepovým papírem-dítě bylo slunce, které mělo za úkol chodit po prostoru a pohlady ty mráčky, které chodily okolo něj, koho se dotkl, musel jít do dřepu. Rozcvičku jsem zvolila bez náčiní a motivace, chtěla jsem tím zjistit, jak to na děti působí a jestli poznají rozdíl oproti jinému dnu, přišlo mi, že to menší děti bez motivace moc nezaujalo a některé ani neměly zájem cvičit zdravotní cviky, viděla jsem tedy sama, že bez motivace s pouhými pokyny to není ono a děti to velice rychle omrzí, někdo nechtěl ani provést následující cviky podle mého vzoru. Zjistila jsem tím, co tedy děti doopravdy baví a z čeho mají větší radost, bylo to pro mě velikým přínosem.

Nakonec jsme si hru „štronzo“ znovu zopakovali ale s jinými pravidly. Když jsem viděla, že děti za chůze hru pochopily, hned jsem věděla, že můžeme přejít na ty samá pravidla s během. Měla jsem radost, že si děti hru užily v nejvyšší míře.



Obr.10 Štronzo hra (vlastní fotografie)

ROZCVIČKA NA 9. 11.

Téma integrovaného bloku: Cesta s podzimním mlsáním

Téma: Dráčku, Fráčku, kam letíš?

Vzdělávací cíle: zdokonalování dovedností v hrubé i jemné motorice, naučit se ovládat své tělo

Očekávaný výstup: dítě dokáže překonávat překážky- saskoky z vyšší roviny, úchop a hod míčem

ROZCVIČKA „Velké cvičení“

Dynamický stereotyp:

- rozcvička začíná v 8:15- 8:40
- před cvičením- hygiena (WC, správný postup při umytí rukou- neplýtvat vodou- svléknutí oblečení, děti cvičí jen ve spodním prádle, bosy, obuv si řadí vedle koberce)
- řazení do zástupů (chlapci, dívky zvlášť)

Organizace:

- v rušné části - běhání po kruhu na koberci
- velké cvičení- v prostoru třídy

Pomůcky:

- velké i malé obruče, švihadlo, kbelíky, středně velké míče, lavička
- na rušnou část CD s písničkou

1) Rušná část

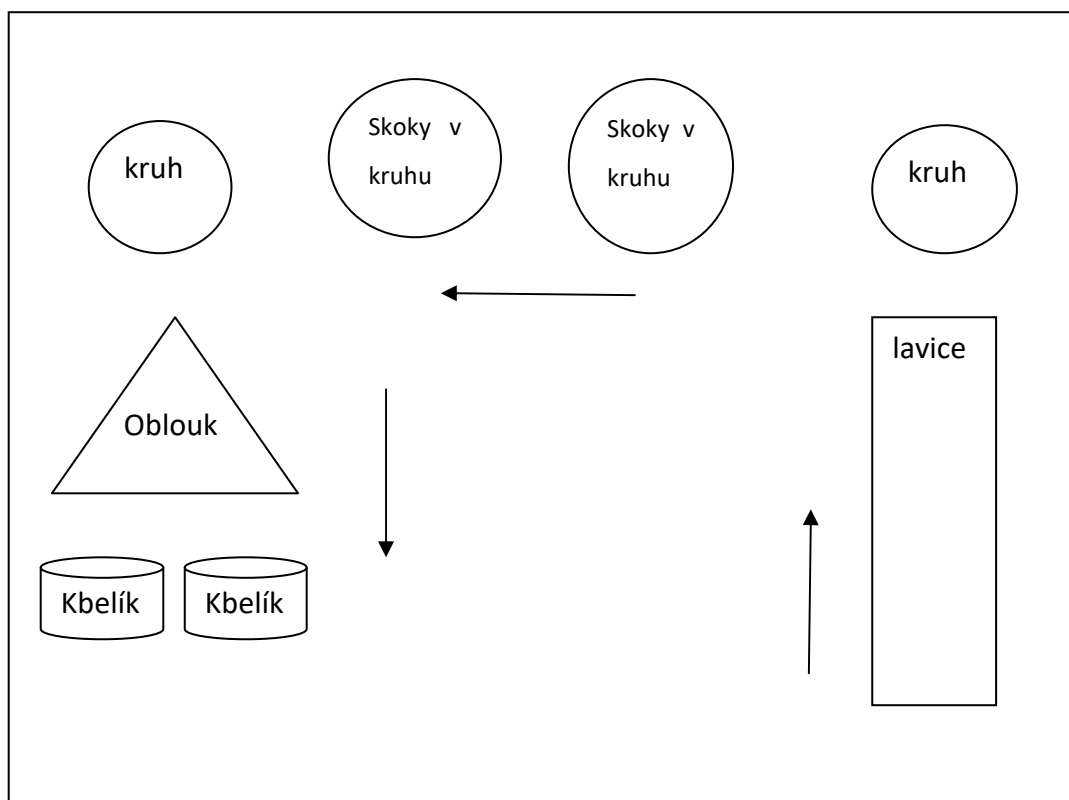
- pohyb podle pokynů v kruhu, lokomoční činnosti podle hudby - když se píseň zastavila > změna pohybu (běh, chůze, poskoky po jedné noze, změna směru, chůze po špičkách, patách)
- umět reagovat na signál, pomoc dětí připravit třídu na překážkovou dráhu

2) Překážková dráha

Motivace: poslední den před víkendem si ve školce zaskotačíme- sportovní činnosti

- žebřík v oblouku - lezeme na nejvyšší kopec
- obruče velké - děti skočí do kruhu (do louže, zaskotačíme si)
- prolézání obručí - lezeme za sluníčkem
- lavička- lezeme po lávce opatrně, abychom nespadli do řeky
- házení míčem do kbelíku - učíme se uchopit a házet míč

- viz. příloha



Obr. 11 Příloha



Obr. 12 Překážková dráha (vlastní fotografie)



Obr. 13 Házení míčem (vlastní fotografie)

ROZBOR 9.11.

- bylo aktivní/zapojilo se – 22 dětí
- bylo bez zájmu/nezapojilo se – 0 dětí

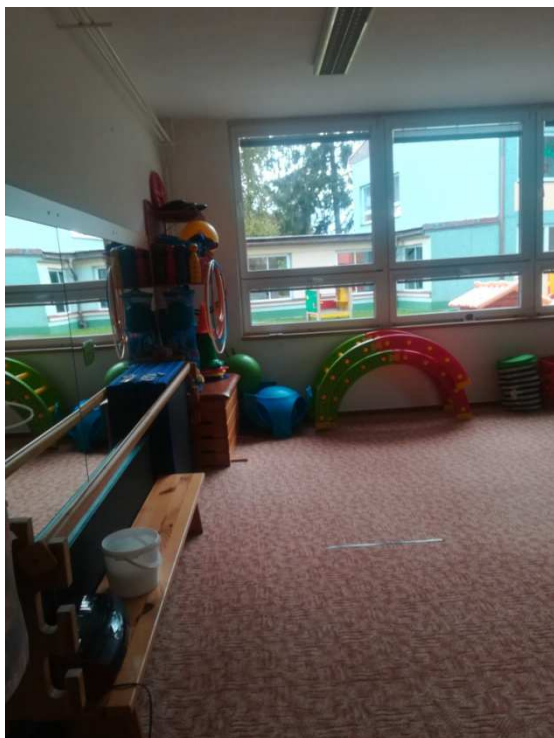
Příprava byla připravena, tak aby byly využity účelné a estetické pomůcky. Cíl byl zvolen podle věku a složení dětí, rušná část i velké cvičení nakonec bylo uzpůsobeno tak, aby se děti vzájemně neohrožily. Myslím si, že jsem splnila cíl, tím, že jsem využila vhodnou motivaci, děti byly pozorné a soustředěné. Využila jsem zásadu názornosti při velkém cvičení, v rušné části při hraní na draky se děti rozprostřely tak, aby běžaly v jedné kruhu a nikomu se nic nestalo. Při velkém cvičení jsem okolo dětí chodila a pomáhala jim, využila jsem tedy i zásadu individuálního přístupu a trvalosti. Děti okolo sebe měly dostatek prostoru, takže rozmístění dětí i pomůcek bylo promyšleno. Děti byly velice spokojené, stanoviště s nářadím jsou pro děti velice zajímavé a dokážou se navzájem tolerovat, myslím si, že jsem optimistická, laskavá, ale i důsledná a vytrvalá. Dokážeme s dětmi vytvořit klidné prostředí, dodržíme správné návyky před každou činností (sundání přebytečného oblečení, otevření oken, sundání bačkor). Mluvím na děti živě a nahlas, tak aby mě bylo opravdu slyšet. Dokážu vést s dětmi rozhovor, využívám také metodu slovní a praktickou při každé činnosti.

SEBEREFLEXE

S dětmi jsme si chtěly užít poslední pracovní den, tak jsme si spolu déle hrály při ranních hrách a dbala jsem i na individuální přístup k dětem. Využívala jsem zásadu důslednosti při uklízení hraček a měla jsem při činnostech přehled o dětech. Při rušné části jsem měla pocit, že děti byly spokojené, nemusela jsem je napomínat při dodržování bezpečnostních pravidel. Měla jsem radost, že se zapojují všechny děti, po celou dobu cvičení se zapojoval i chlapec jménem Radek, který měl poruchu autistického spektra, dodávalo mi to každý den větší a větší odvahu, protože vidět takové dítě šťastné a spokojené při tom, co dělám, je něco úžasného. Protože jsem dětem chtěla udělat radost, vymyslela jsem si pro ně překážkovou dráhu, jen co jsem to vyslovila, děti okamžitě jásaly, jak byly šťastné. Měla jsem připravené pomůcky včas, ale potřebovala jsem je vhodně uložit do prostoru třídy, požádala jsem tak starší děti o pomoc. Děti byly ochotné a pomohly mi postavit dráhu, na kterou se moc těšily. Zvolila jsem vhodné náčiní, i když u posledního stanoviště mohlo být něco jiného. Dětem jsem tam dala dva kbelíky, do kterých se měly trefovat míčem. Tuto aktivitu jsem chtěla s

děťmi zkusit, protože si měly děti zkoušet správný úchop a hod míčem, ale neuvědomila jsem si, že se děti budou pečlivě snažit, a tím jim to bude trvat déle. Vznikla tak docela dlouhá fronta, kde děti čekaly, i přesto byly trpělivé a čekaly, až na ně dojde řada. Snažila jsem se reagovat na danou situaci a malým děťem jsem pomáhala sbírat míč a dávat dalšímu na řadě, ostatní děti po hodu míč sebraly a dali dalšímu kamarádovi. Myslím si, že takhle jsme to zvládli mnohem rychleji a byl to dobrý nápad.

2. CVIČEBNÍ PROGRAM PŘI RANNÍM CVIČENÍ V MŠ ČESKÉ BUDĚJOVICE



Obr. 14 Prostor pro cvičení (vlastní fotografie)



Obr. 15 Molitanové kostky (vlastní fotografie)



Obr. 16 Pomůcky, náčiní ke cvičení (vlastní fotografie)

ROZCVIČKA NA 13. 11.

Téma integrovaného bloku: Ten dělá to, ten zas ono

Téma: Povolání, řemesla

Vzdělávací cíle: rozvoj fyzické i psychické zdatnosti, uvědomění si vlastního těla,

Očekávaný výstup: zvládat sebeobsahu, ovládat dechové svalstvo, znát a dodržovat pravidla

Dynamický stereotyp:

- rozcvička začíná v 8:30- 8:50
- před cvičením- hygiena (WC, správný postup při umytí rukou- neplýtvat vodou- svléknutí oblečení, děti cvičí jen v triku a kalhotách, ostatní sundávají (obuv, brýle, mikina) obuv si řadí vedle koberce
- řazení do kruhu a vysvětlení následující činnosti

Organizace:

- v rušné části - chození a běhání v prostoru třídy
- v průpravné části- na koberci, v rozptýlu třídy
- relaxační chvilka- „Hra na pekaře“
- pohybová hra - „Na kominíky“

Pomůcky:

- CD- písničky z CD Hrajeme si a zpíváme pro radost, kartičky se symboly povolání

1) Rušná část

- Děti se volně pohybují do rytmu hudby, paní učitelka hudbu po chvíli zastaví a ukáže dětem na kartě nakreslené povolání, které děti napodobí
- děti se budou na hudbu pohybovat dle pokynů (např. skáče po jedné noze jako čáp, jako žába apod.) při zastavení hudby se změní pohyb
- musíme se s dětmi dohodnout na daném pohybu ke každému povolání

2) Průpravná část

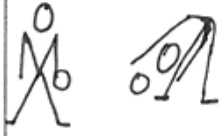
- s náčiním- „molitanové míče“- motivace „jsme pekaři a uděláme si těsto na pizzu“
- viz. příloha
- zdravotně zaměřené činnosti

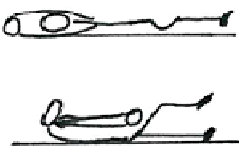
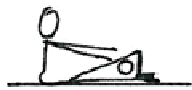
3) Relaxační chvilka - „Na pekaře“

- Děti sedí v kroužku za sebou (tak, že před sebou mají záda kamaráda)
- Dle pokynů kreslí na záda kamaráda (molitanovým míčkem)
- Upečeme pizzu → připravíme pec/troubu, zaděláme na těsto, uválíme těsto, přidáme ingredience, navrch posypeme sýrem, ozdobíme bazalkou, těsto dáme péct, nakrájíme

4) Pohybová hra

- Děti stojí s rozkročenýma nohama v řadě za sebou a drží se rukama za ramena předcházejícího. Učitel volá: *Kominíku, kominíku, jsou komíny čisté?* – Dítě, které stojí v poslední řadě odpoví: *Nevím, nevím, podívám se, není to tak jisté.* → následně se musí doplazít komínem (tunelem), který tvoří ostatní děti

<u>CÍL</u>	<u>POLOHA</u>	<u>POPIS</u>	<u>MOTIVACE</u>	<u>NÁKRES</u>
Protažení dvojhlavého svalu pažního, celého těla	STOJ	Stoj rozkročný- upažit, míč na pravé dlani: předávání míče z ruky do ruky- vzpažením nad hlavou	Těsto jsme udělali a teď s ním budeme pracovat	
Protažení celého těla zejména lýtkových svalů	STOJ	Stoj rozkročný, hluboký předklon, napnuté nohy v kolenou	Pořádně propracujeme těsto	
Protahování zádočných svalů, uvolnění ruky	KLEK	Klek sedmo- stlačovat a koulet míč po podložce (celou dlaní, konečky prstů)	Válíme těsto a mačkáme, abychom si mohli udělat pizzu	

Protažení paží a otáčení trupem	KLEK	Klek mírně rozkročný- pokrčit vzpažmo zevnitř, míč nad hlavou (úklony, otáčení trupem- vpravo, vlevo)	Zkusíme si kolik naše těsto váží	
Posilování břišních a hýžďových svalů	LEH	Leh- míč držet oběma rukama ve vzpažení, předpažit pravou- hrudní předklon, míč se dotkne kolena	Kam nejdál dosáhneme s těstem	
Posilování lýtkových svalů, podpora nožní klenby	SED	Podpor sedmo pokrčmo- koulet míč chodidly střídavě, mačkat k podložce	Válíme placku, abychom měli co nejtenčí těsto	
Protažení dolních končetin	SED	Sed snožný (rovný), skrčit jednu nohu, druhá napnutá, míč podávat mezi nohy, vystřídát	Z malé placky si uděláme větší, podáváme si těsto pod nohama	



Obr. 17 Vyválení těsta (vlastní fotografie)



Obr. 18 Masážní kruh (vlastní fotografie)

ROZBOR 13.11

- bylo aktivní/zapojilo se – 24 dětí
- bylo bez zájmu/nezapojilo se – 0 dětí

Příprava je obsahově kvalitní, srozumitelná, byla využita dětská literatura a účelné pomůcky, cíl byl zvolen přiměřeně věku dětí a myslím si, že při průpravné části si děti uvědomily, co vše je pro jejich tělo důležité, cíl byl tak splněn. Byly využity vhodné formy a metody práce s dětmi, motivace při cvičení byla originální a dostatečná, nejvíce děti oslovila forma práce s molitanovými míčky, kdy jsme společně relaxovaly, využila jsem i zásadu názornosti při průpravné části, důslednosti při každé činnosti a individuálního přístupu. Promyslela jsem rozmístění dětí na koberci tak, aby nedošlo k úrazu pomocí míčku a obrázku s povoláním. Děti byly spokojené, ukázněné a myslím si, že jsem efektivně využila čas a měla jsem přehled o dětech. Mám kladný vztah k dětem, jsem optimistická, důsledná a laskavá, dovedu vytvořit klidné prostředí. Snažím se hovořit nahlas a živě, s dětmi dokážu vést rozhovor

SEBEREFLEXE

Byla jsem ve třídě předškoláku ve věku 5-7 let s počtem 28 dětí. Práce s nimi je opravdu jiná, než se smíšenou třídou, ve třídě si mohu dovolit dát více zdravotně zaměřených cviků a pohybové hry s pravidly, které děti neznají. Děti velice rychle poznají princip hry i záměr zdravotních cviků. Dost často mi při cvičení říkají, že cítí v těle nějaký sval, pro mě to je velice pozitivní zpětná vazba, protože aspoň vím, že některé cviky mají smysl a děti se naučí lépe pracovat se svým tělem. Hlavním tématem bylo povolání, kde jsem využila motivaci na různá povolání. Práce s předškoláky byla ze začátku náročná, než jsme se navzájem poznaly, bylo to chaotické a nesmělé, ale děti se velice rychle adaptovaly na jiný přístup, ale již si dokážeme spolu vytvořit klidné a harmonické prostředí. Při rušné části jsme si společně s dětmi ukázaly obrátky povolání a nechala jsem, aby si samy děti určily pohyb k danému povolání (př. kuchařka - v ruce držíme hrnec a mícháme vařečkou). Snažila jsem se o klidné přejítí na další činnost a myslím si, že se mi to povedlo, děti si udělaly prostor na cvičení a následně jsem je obešla a dala jim molitanový míč. Motivace byla úžasná, protože se zapojily do vymýšlení i děti, pomáhaly mi vyrobit těsto na pizzu a k tomu vymýšlet pohyb. Byla to skvělá spolupráce, ze které jsme měla obrovskou radost. Děti ze začátku cviky neznaly, ale podle vzoru je prováděly velice dobře. Při relaxaci jsme využili míčky

a společně jsme si vyráběli pizzu na zádech kamaráda, podmínkou bylo, že to nikoho nesmí bolet. Děti měly skvělé nápady, co bychom všechno mohli na pizzu dát (šunku, sýr, chili omáčku...). Při pohybové hře na kominíky jsem dětem nesprávně vysvětlila pravidla a došlo k tomu, že se děti v zástupu neměly kam vejít a mačkaly se na stěnu, neuzpůsobila jsem podmínky pro tak velké množství dětí.

ROZCVIČKA NA 20. 11.

Téma integrovaného bloku: Ten dělá to a ten zas ono

Téma: Povolání, řemesla

Vzdělávací cíle: osvojování poznatků o těle a pohybových činnostech, podporovat růst a vývoj dítěte

Očekávaný výstup: dítě dokáže pojmenovat části těla, po rozcvičce po sobě dokáže uklidit

Dynamický stereotyp:

- rozcvička začíná v 8:30- 8:50
- před cvičením- hygiena (WC, správný postup při umytí rukou- neplýtvat vodou- svléknutí oblečení, děti cvičí jen v triku a kalhotách, ostatní sundávají (obuv, brýle, mikina) obuv si řadí vedle koberce
- řazení do kruhu a vysvětlení následující činnosti

Organizace:

- v rušné části - chození a běhání v prostoru třídy
- v průpravné části- na koberci, v rozptylu třídy
- pohybová hra -„Na kominíky“

Pomůcky:

- ozvučná dřívka

1) Rušná část

- Děti se volně pohybují po prostoru na daný rytmus dřívek (zpomalení, zrychlení) a zkusíme si při tom upevňovat lokomoční pohyby (chůze běh, skok)
- děti musí poslouchat daný rytmus a zkusit se na něj pohybovat v prostoru

2) Průpravná část

- bez náčiní - motivace „jsme kominíci a lezeme na střechu“
- viz. příloha
- zdravotně zaměřené činnosti

3) Pohybová hra

- Děti stojí s rozkročenýma nohama v řadě za sebou a drží se rukama za ramena předcházejícího. Učitel volá: *Kominíku, kominíku, jsou komíny čisté?* – Dítě, které stojí v poslední řadě, odpoví: *Nevím, podívám se, není to tak jisté.*

→ následně se musí doplazít komínem (tunelem), který tvoří ostatní děti.

<u>CÍL</u>	<u>POLOHA</u>	<u>POPIS</u>	<u>MOTIVACE</u>	<u>NÁKRES</u>
Protahování zádových svalů a šíje	STOJ	Stoj rozkročný- sepjaté ruce před tělem, vzpažit, - předklon - k jedné noze, druhé noze	Kominík se chystá na cestu k jednomu domu	
Protahování celého těla	STOJ	Stoj rozkročný- pravou ruku v bok, úklon vpravo, vzpažit levou- výdech výdrž, totéž opačně	Kominík se chystá čistit komín, musíme si připravit štětku	
Protahování stehenních a lýtkových svalů	SED	Sed roznožný, předpažit- hluboký předklon, vzpřím, předklon vlevo, vpravo	Hmitáme doprostřed, k jedné noze, druhé noze, počítáme do pěti	
Srovnání, protahování šíjových svalů a správné držení páteře	SED	Sed zkřížmo skrčný- z upažení pokrčit vzpažmo zevnitř, pravou ruku na spánek a naopak	Kominíci se musí před lezením pořádně protáhnout	
Protahování stehenních a břišních svalů	LEH	Podpor ležmo na předloktcích, střídavě krčit a napínat nohy	Jedeme na kole, schválně kdo z vás dojede nejdál	

ROZBOR 20.11.

- bylo aktivní/zapojilo se – 26 dětí
- bylo bez zájmu/nezapojilo se – 0 dětí

Příprava je srozumitelná, byla využita dětská literatura, pomůcky byly účelné (hudební nástroje), cíl byl zvolen přiměřeně věku, složení a úrovni dětí, využila jsem vhodné formy a metody práce > při rozptýlu na koberci, motivace byla dostatečná pro věkovou skupinu dětí, zkusila jsem využít zásadu důslednosti při rušné části, postupnosti a individuálního přístupu po celý den, metodu slovní jsem využívala převážně, občas jsem děti nechala, aby si přešly na pravidla samy, děti jsem měla rozmístěny tak, aby měly dostatek místa kolem sebe a nedocházelo tak k úrazům. Děti byly spokojené hlavně při pohybu s hudebními nástroji, měla jsem přehled o dětech u každé části, čas byl využit efektivně, děti byly spokojené a soustředěné na dané cviky, mám kladný vztah k dětem, jsem optimistická, ale snažím se být při názorném cvičení důsledná. Hovořím spisovně a mám dostatečnou slovní zásobu.

SEBEREFLEXE

Pro velký počet dětí jsem musela uzpůsobit pohybové hry tak, aby nedošlo k poranění a nebezpečí při hře. Děti mně ráno říkaly, že mají rády hru štronzo, rozhodla jsem se jim přání splnit a zařadila jsem hru do rušné části, při pohybu na rytmus dřívek jsem dětem ztížila situaci tím, že jsem si dala hudební nástroj za zády a děti měly za úkol poslouchat a podle toho se pohybovat, ještě více je to zaujalo, než když nástroj vidí. Myslím si, že byly užity vhodné formy při přechodu jednotlivých částí, motivace nakonec nebyla dostačující, měla jsem pro děti připravené cviky se švihadly a s motivací, ale zjistila jsem, že ve třídě nemají švihadla pro všechny děti, proto jsem udělala rozcvičku bez náčiní a s lehčí improvizací, udržela jsem i tak děti klidné a soustředěné jelikož jsem využila zásadu individuálního přístupu a trvalosti, Děti byly rozmístěny tak, aby měl každý okolo sebe dostatek prostoru, mezi přechody nebyly velké prodlevy. Při cviku „jízda na kole“ jsem se dětí zeptala, kam dojeli nejdál (odpovídaly do Ameriky, k babičce na chalupu, do Prahy...) a tím vznikl veliký hluk v místnosti, když jsem chtěla jít na další cvik, musela jsem využít dřívka na zklidnění pozornosti, děti to uklidnilo a mohla jsem tak znovu začít s dalším cvikem. Věřím, že

děti byly velice spokojené, pohybová hra je bavila a moc se na ni těšily, protože tuto hru už znaly z minulého cvičení, děti mají rády soutěživé hry, pochybila jsem ale tím, že jsem si myslela, že všechny děti hru znají, byly tam ale dvě děti, které pravidla neznaly, protože tu minule nebyly. Příště tedy musím před každou hrou pravidla zopakovat. Nebo zkusit požádat některé dítě, aby zkusilo pravidla vysvětlit a zopakovat, baví je si vymýšlet svoje vlastní pravidla.

Při rozcvičce jsem využila slovní a názornou metodu. Měla jsem přehled o dětech, hygienické návyky byly dodržovány (děti se zouvají před kobercem).



Obr. 19 Hra na kominíky (vlastní fotografie)



Obr. 20 Jízda na kole (vlastní fotografie)

ROZCVIČKA NA 27. 11.

Téma integrovaného bloku: Podzimní radovánky

Téma: Čerti se ženili

Vzdělávací cíle: vytváření zdravých životních návyků, podporovat růst a vývoj dítěte

Očekávaný výstup: umí udržet tělo ve správné poloze, zvládat zařazené posilovací a protahovací cviky

Dynamický stereotyp:

- rozcvička začíná v 8:30- 8:50
- před cvičením- hygiena (WC, správný postup při umytí rukou- neplýtvat vodou- svléknutí oblečení, děti cvičí jen v triku a kalhotách, ostatní sundávají (obuv, brýle, mikina) obuv si řadí vedle koberce
- řazení do kruhu a vysvětlení následující činnosti

Organizace:

- v rušné části - chození a běhání v prostoru třídy na hudbu „Do peklíčka, do nebíčka“
- v průpravné části- na koberci, v rozptylu třídy
- pohybová hra - „Čertí honička“

Pomůcky:

- hudba - Míša Růžičková „BU BU BU“, molitanový míč -brambora

1) Rušná část

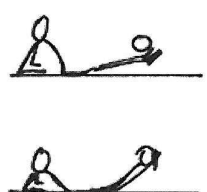
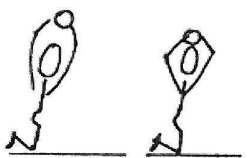
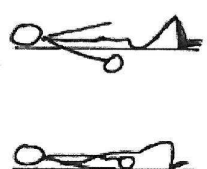
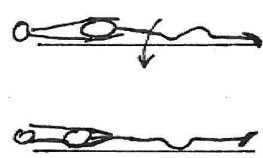
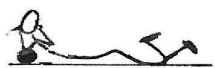
- Děti se volně pohybují po prostoru, tancují na písničku o čertech a zkoušíme si při tom upevňovat lokomoční pohyby (chůze běh, skok), při vypnutí hudby děti zpozorní a p. učitelka vysloví slovo- peklo (děti se zastaví, vrtí se a vyplazují jazyk jako drzý čert), nebo nebe (děti chodí pomalu a dělají, že létají)
- s dětmi si předem domluvíme, co bychom mohli na dané slovo dělat

2) Průpravná část

- s náčiním - míč motivace „čerti si hrají s horkou bramborou“ (Kudrlová, 2002)
- viz. příloha
- zdravotně zaměřené činnosti

3) Pohybová hra

- Na celé ploše hřiště stojí hráči - čerti. Ti mají vzadu za kalhotami zastrčený šátek, který symbolizuje jejich ocas. Úkolem čertů je v časovém limitu pochyťat ostatní hráče, kteří mají také ocásek. Všechny děti se rozprchnou po ploše a snaží se před sebou uchránit ocásek a zároveň ho druhému čertovi vzít. Komu ocásek ostatní čerti seberou, je vyřazen a jde si sednout na lavičku.

CÍL	POLOHA	POPIS	MOTIVACE	NÁKRES
Posilování lýtkových i stehenních svalů	STOJ	Stoj - kutálet bramboru nohou krouživými pohyby po koberci- vystřídát obě nohy	Koulej se bramboro, kutálej, ty se už čertíku neválej	
Posilování zádočných svalů, a protažení celého těla	STOJ	Stoj na jedné noze, upažit, brambora v jedné ruce, horním obloukem přendat do druhé- střídát stoj	Brambora je dosti horká, proto na ní čertík fouká	
Protahování břišních, lýtkových a stehenních svalů	PODPOR LEŽMO	Podpor ležmo na předloktích, brambora položená mezi kotníky, zvednout napjaté nohy povýš a znovu na zem	Kutálí se brambora z kopce rovnou do dvora	
Srovnání a protažení páteře	KLEK	Klek. vzpažit, bramboru držet oběma rukama- upažit pokrčmo nad hlavou, lokty vzad- ťuknout se bramborou do hlavy	Ťukni si, čertíčku, na svoji hlavičku	
Protahování stehenních a břišních svalů	LEH	Leh pokrčmo- ruce podél těla, brambora v jedné ruce, zvedat pánev, bramboru si předávat pod pánví	Čertík koulí bramborou, udrží se na nohou	
Zpevnění a rotování celým tělem	LEH	Leh na břiše- vzpažit s bramborou v obou rukou, převaly na bok, zpět a na záda	Už se valí čertíci, jako tlustí balíci	
Uvolnění hýžďových a stehenních zadních svalů	LEH	Leh na břiše- dlaněmi podepřít bradu, nohama kopat do zadečku, protahovat se	Čerti líní, špinaví, cvičit to je nebaví, jenom leží na břiše, blešku mají v kožiše	



Obr.21 Cvičení s horkou bramborou (vlastní fotografie)



Obr. 22 Kutálí se brambora (vlastní fotografie)

ROZBOR 27.11.

- bylo aktivní/zapojilo se – 25 dětí
- bylo bez zájmu/nezapojilo se – 0 dětí

Příprava je srozumitelná, byla využita dětská literatura (CD), pomůcky byly účelné i estetické (čertí brambora), cíl byl zvolen přiměřeně věku, složení a úrovni dětí, využila jsem vhodné formy a metody práce > při rozptylu na koberci, motivace byla originální (čerti z pekla), využila jsem zásadu důslednosti při rozcvičce, postupnosti a individuálního přístupu po celý den, metodu slovní jsem využívala převážně, občas jsem děti nechala, aby si přišly na pravidla samy, děti jsem měla rozmístěny tak, aby měly dostatek místa kolem sebe a nedocházelo tak k úrazům. Děti byly spokojené hlavně při pohybu s hudbou, měla jsem přehled o dětech u každé části, během pohybové hry jsem dával větší pozor na bezpečnost, protože děti byly velice zaujaté do

čertovské hry, čas byl využit efektivně, děti byly spokojené a soustředěné na dané cviky, mám kladný vztah k dětem, jsem optimistická, ale snažím se být při názorném cvičení důsledná. Hovořím spisovně a mám dostatečnou slovní zásobu.

SEBEREFLEXE

Děti trénují na čertí besídku, takže jsme si společně na čertíky zahráli. Ptala jsem se dětí, kde vlastně čerti žijí a co je opak pekla, některé děti odpovídaly a opravdu je toto téma zajímalo, ale některé děti byly rozjívené a nesoustředěné, snažila jsem se je něčím upoutat, cítila jsem se jinak než ostatní dny, měla jsem pocit, že nezvládám situaci a děti si dělají, co chtějí, při velikém ruchu jsem zatleskala a děti se opravdu ztišily a poslouchaly, myslím si, že je vždycky dobré nějakým způsobem děti zaujmout, než se je snažit překřičet, tato metoda se mi osvědčila. Společně jsme si tedy určily pohyby, které budou děti dělat, když řeknu slovo „peklo“, „nebe“, děti dokázaly udržet pozornost a poslouchaly, které slovo řeknu.

Cvičení bylo motivováno na horkou bramboru, kterou má čert v pekle a musí dávat pozor, aby se nespálil, měla jsem ze cvičení dobrý pocit, protože se zapojily skoro všechny děti s nadšením a opravdu cvičily podle vzoru, některé cviky jsem zvolila těžší, tak jsem je postupně obcházela a ukazovala, jak to má vypadat. Myslím si, že jsou děti jistější, když mají někoho, kdo jim poradí a pomůže. Při každém správném cviku děti slovně pochválím a snažím se i konkrétnímu dítěti vyjádřit svůj názor. Využívám zásadu důslednosti, a proto se nebojím děti upozornit na činnost, když se věnují něčemu jinému.

Při pohybové hře na čerty jsem každému rozdala látkový ocásek a vysvětlila pravidla hry, zapomněla jsem ale dětem říci, co se stane, když o ocas přijdou, měla jsem během hry obavy, jak se s tím poperou, chtěla jsem hru zastavit, ale nakonec nebylo potřeba, protože děti samy pochopily, že kdo o ocásek přišel, jde si sednout na lavičku. Tento den mi jedna holčička jménem Anička řekla „vy jste stejně ta nejlepší paní učitelka na světě“, byla jsem z tohoto okamžiku velice dojatá a uvědomila jsem si, že mě na této práci ohromné množství věcí baví.

ROZCVIČKA NA 4. 12.

Téma integrovaného bloku: Předvánoční tajemství

Téma: Hrátky s čerty

Vzdělávací cíle: vytváření a rozvíjení hudebního sluchu a rytmu, využití hudebních nástrojů

Očekávaný výstup: zachovávat správné držení těla, dokáže užívat různé náčiní a zacházet s ním

Dynamický stereotyp:

- rozcvička začíná v 8:30- 8:50
- před cvičením- hygiena (správný postup při umytí rukou), obuv si řadí pod lavičku, nebo vedle koberce

Organizace:

- v rušné části - chození a běhání v prostoru třídy - napodobování čerta Lucifera
- v průpravné části- na koberci, v rozptylu třídy „cviky s obručí“
- pohybová hra - „Čertí štronzo“

Pomůcky:

- bubínek na pohybovou hru, obruče k průpravné činnosti,

1) Rušná část

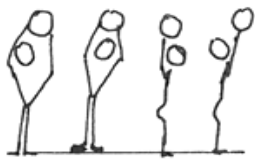
- Děti se volně pohybují po prostoru a jsou na chvíli opravdovými čerty, chodí a šklebí se na ostatní, válejí se, dupají, skotačí, co nejvíce to jde, běhají po třídě
- s dětmi si předem domluvíme, co bychom mohli jako čerti dělat a to napodobujeme

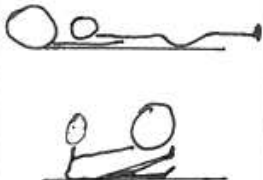
2) Průpravná část

- s náčiním - obruče, motivace „čerti v pekle taky musí občas poslouchat a tak si ukážeme, jak cvičí“
- viz. příloha
- zdravotně zaměřené činnosti

3) Pohybová hra

- Na celé ploše v prostoru herny stojí čerti, na rytmus bubínku se pohybují, ale opodál stojí p. učitelka - Lucifer a ten, když přestane hrát na bubínek- čerti se okamžitě zastaví a vydrží v té poloze, kterou zrovna dělali, když zase Lucifer začne hrát na bubínek, děti (čerti) poslouchají a chodí, nebo běhají na daný rytmus- Lucifer své čertíky chválí, je rád, že má čerty poslušné.

<u>CÍL</u>	<u>POLOHA</u>	<u>POPIS</u>	<u>MOTIVACE</u>	<u>NÁKRES</u>
Protahování krční páteře	STOJ	Stoj spatný – vzpažit, obruč držet v rukách úklony hlavou dopředu, dozadu, stranou	Čerti se vyspali a tak se pořádně protahují	
Protahování zádočných svalů	STOJ	stoj rozkročný, vzpažit, obruč držet nad hlavou rovno: otáčet trupem vlevo a vpravo	Vytahují se na jednu stranu a na druhou, bolí je hřbet	
Zvýšení tepové a dechové frekvence	STOJ	Přeskoky přes obruč snožmo na místě	Čertíci jsou veselí, a tak skáčou sem a tam	
Srovnání, protahování lýtkových svalů a správné držení páteře	STOJ	Stoj rozkročný, obruč vzad dole rovně, hluboký ohnutý předklon, obruč za tělo rovně, vzpřim, tyč vzad dole rovně	Předklání se a koukají si na ocásek	
Na správné držení těla a protažení vnitřních stehenních svalů	KLEK	Klek únožný levou, obruč nad hlavu rovně, úklon vlevo, ohnutý předklon vlevo Výměna -pravá noha	Čerti se snaží si dosáhnout na kopýtko	

Protažení lýtkových a stehenních svalů	SED	Sed roznožný – vzpažit, obruč nad hlavou, předklony k levé, pravé noze a doprostřed	Předvádí se před ostatními čerty, kdo má nejdelší kopyto	
Srovnání, páteře, protažení celého těla	LEH	Leh, obruč nad hlavu rovně Sed, obruč před čelo- přednožit pravou Leh přinožit	Čerti musí mít sílu na lovení zlých duší, a tak trénují a posilují	
Posilování stehenních svalů	LEH	Leh na zádech – přednožit, obruč opřít o kotníky z obou stran – připažit, lehce tlačit stehna od sebe	Čerti si ukazují, kolik má každý síly	



Obr. 23 Valení čertů (vlastní fotografie)



Obr. 24 Cviky s obručí (vlastní fotografie)

ROZBOR 4.12.

- bylo aktivní/zapojilo se – 19 dětí
- bylo bez zájmu/nezapojilo se – 4 děti

Příprava byla připravena, tak aby byly využity účelné a estetické pomůcky. Cíl byl zvolen podle věku a složení dětí, rušná část i pohybová hra štronzo byla uzpůsobena tak, aby se děti vzájemně nepostrkovaly a nebylo tak ohroženo jejich bezpečí. Myslím si, že jsem splnila cíl, tím, že jsem využila vhodnou motivaci (čerti v pekle), děti byly pozorné a soustředěné. Využila jsem zásadu názornosti při průpravné části, v rušné části, kde si děti hrály na čerty, jsem je nechala, aby si samy zkusily, jací čerti mohou být a jak se jim to líbí. Při rozcvičce jsem okolo dětí chodila a pomáhala jim se cviky, využila jsem tedy i zásadu individuálního přístupu a trvalosti. Děti okolo sebe měly dostatek prostoru, takže rozmístění dětí i pomůcek bylo promyšleno. Děti byly velice spokojené při jejich oblíbené hře štronzo -čertí honička, cviky s náradím jsou pro mě zajímavější a lépe se dokážou zorientovat při jednotlivých cvicích, myslím si, že jsem optimistická, laskavá, ale i důsledná a vytrvalá. Dokážeme s dětmi vytvořit klidné prostředí, dodržujeme správné návyky před každou činností (sundání přebytečného oblečení, otevření oken, sundání bačkor). Mluvíím na děti živě a nahlas, tak aby mě bylo opravdu slyšet, jelikož je ve třídě maximální počet dětí, je to občas velice náročné. Dokážu vést s dětmi rozhovor, využívám také metodu slovní a praktickou při každé činnosti

SEBEREFLEXE

Při rušné části mě děti opravdu překvapily, byly natěšené na celé dopoledne, protože měly s paní učitelkami připravené vystoupení pro rodiče, kteří měli přijít navečer. Hrály jsme si na zlobivé a hodné čerty, děti byly soustředěné na to, co jim budu dál říkat za vlastnost a oni se jí budou pokoušet ztvárňovat. Byla jsem moc ráda, že jsem tímto způsobem zaujala a nemusela jsem křičet na celou místnost, protože samy čekaly na pokyny. Překvapilo mě, že se některé děti dokážou tak vcítit do pekelné role. Když děti začaly více hlučet, zabubnovala jsem na bubínek, nastalo ztišení a poté jsem je převedla do klidné části pomocí motivace. Zahrála jsem si na Lucifera, co nemá rád hluk a všichni čerti mě v tu chvíli musí poslouchat. Nečekala jsem tak skvělou reakci od dětí, takže jsem z toho měla krásný pocit, věděla jsem, že jsou děti připravené na další činnost, kterou jsem si připravila. Zvolila jsem cviky s obručí, které mě vždycky nejvíce bavily a dosáhla jsem toho, že bavily i děti a to je pro mě nejdůležitější. Pohybovou hru jsem zvolila na přání dětí, protože jí mají moc rády. Hra štronzo děti udržuje v rytmu a postřehu, proto je to moc baví.

ROZCVIČKA NA 18. 12.

Téma integrovaného bloku: Předvánoční tajemství

Téma: Vánoce jsou, věř mi, skoro přede dveřmi

Vzdělávací cíle: vytvářet a rozvíjet hudebního sluch a rytmus, navazovat citový vztah s ostatními dětmi, osvojovat si pohybové dovednosti

Očekávaný výstup: dítě dokáže překonávat překážky, má povědomí o základních pojmech (názvosloví) při pohybu a sportech

Dynamický stereotyp:

- rozcvička začíná v 8:30- 8:50
- před cvičením- hygiena (WC, správný postup při umytí rukou- neplýtvat vodou
svléknutí oblečení, děti cvičí jen v triku a kalhotách, ostatní sundávají (obuv, brýle, mikina) obuv si řadí pod lavičku, nebo vedle koberce
- řazení do kruhu a vysvětlení následující činnosti

Organizace:

- v rušné části - chození a běhání v prostoru třídy - Létáme jako kometa
- v průpravné části- na koberci, v rozptýlu třídy „cviky na správné držení těla“
- pohybová hra - „Na anděla“

Pomůcky:

- šátek, klapky na oči, zvoneček na pohybovou hru, šátky k průpravné části

1) Rušná část

- Děti se volně pohybují po prostoru a hrajeme si na komety, které svítí na cestu do Betléma, a s dětmi předvádíme, co vše kometa může po cestě do Betléma potkat (ovečky, koně, hady, slony), s dětmi si během rušné části povídáme a vymýšlíme to, co bychom mohly po cestě potkat

2) Průpravná část

- s pomůckami- sněhová koule-bílé papíry A4, motivace „Předvánoční tajemství“
- viz. příloha
- zdravotně zaměřené činnosti

3) Pohybová hra

- Děti sedí v prostoru ve velkém kruhu nebo volně v prostoru. Jedno z dětí je v roli anděla (s klapkami na očích). Některé z dětí má zvoneček a zvoní. Úkolem anděla je

dojít ke zvonícímu dítěti a zeptat se ho: Máš v sobě kousek anděla? (ve smyslu komu a kdy jsi konkrétně pomohl, poradil?). Dotyčné dítě reflektuje své chování a odpovídá, pokud neví, ostatní děti i s paní učitelkou mu pomohou, nebo se domluví, že to budou pozorovat, jestli i Pepa má v sobě kousek anděla.

<u>CÍL</u>	<u>POLOHA</u>	<u>POPIS</u>	<u>MOTIVACE</u>	<u>NÁKRES</u>
Protahování krční páteře, uvolňování krční páteře	STOJ	Stoj rozkročný, ruce připažené, pohyby hlavou vlevo, vpravo	Přicházejí Vánoce- podíváme se z okna, jestli už venku sněží	
Protažení zádového svalstva a horních končetin	STOJ	Mírný stoj rozkročný na špičkách, vzpažit	Dáme hvězdičku na špičku Vánočního stroměčku	
Protažení zádového svalstva, horních a dolních končetin	STOJ	Stoj rozkročný, hluboký předklon	Dotkneme se papíru před sebou, z papíru zmuchláme sněhovou kouli	
Správné držení a rotování páteře	SED	Klek sedmo- koulení sněhové koule kolem těla po podlaze	Postavíme si ze sněhové koule sněhuláka	
Posilování břišních svalů a protažení horních končetin	LEH	Leh pokrčmo- koule ve vzpažení držet oběma rukama, hrudní předklon -předpažit a dotknout se koulí kolenou, zpět do lehu	Válím kouli sem a tam, sněhuláka kam já dám	
Posilování břišních svalů	LEH	Leh na zádech, pokrčmo- sněhová koule mezi kotníky- zvedáme natažené nohy	Musíme to vydržet, Sněhovou kouli udržet	

ROZBOR 18.12.

- bylo aktivní/zapojilo se – 28 dětí
- bylo bez zájmu/nezapojilo se – 0 dětí

Příprava byla připravena, tak aby byly využity účelné a estetické pomůcky. Cíl byl zvolen podle věku a složení dětí, rušná část i pohybová hra „na anděla“ byla uzpůsobena tak, aby se děti vzájemně nepostrkovaly a byl mezi dětmi dostatečný prostor. Myslím si, že jsem splnila cíl, vzhledem k tomu, že se blížily Vánoce, děti se soustředily na činnosti více- „všichni jsme andělci a děláme dobré skutky“. Využila jsem zásadu názornosti při průpravné části, v rušné části, kde si děti hrály na komety, jsem je nechala, aby si samy zkusily, kde všude mohou být a jak se jim to líbí (koho mohou vidět po cestě). Při rozcvičce jsem okolo dětí chodila a pomáhala jim se cviky, využila jsem tedy i zásadu individuálního přístupu a trvalosti. Děti okolo sebe měly dostatek prostoru, takže rozmístění dětí i pomůcek bylo promyšleno. Děti byly velice spokojené při hře na anděla, nejvíce se jim líbil zvuk zvonícího zvonku a takového zvláštního napětí, cviky se zapojením sněhové koule byly pro děti velice obohacující a mohly pomoci dětem rozvíjet svou fantazii, myslím si, že jsem optimistická, laskavá, ale i důsledná a vytrvalá. Dokážeme s dětmi vytvořit klidné prostředí, dodržujeme správné návyky před každou činností (sundání přebytečného oblečení, otevření oken, sundání bačkor). Mluvím na děti živě a nahlas, tak aby mě bylo opravdu slyšet, jelikož je ve třídě maximální počet dětí, je to občas velice náročné. Dokážu vést s dětmi rozhovor, využívám také metodu slovní a praktickou při každé činnosti

SEBEREFLEXE

Podle mého názoru byla hodina od hodiny lepší, s dětmi jsme se na začátku seznamovaly tak nesměle a bylo vidět, že jsme obě strany trochu nervózní. Nevěděla jsem, jak s dětmi budu moci pracovat a do jaké míry s nimi budu moct rozvíjet dovednosti. Poslední den jsem zjistila, jak hodně jsme si na sebe zvykli, děti po vstupu na koberec automaticky odkládají obuv pod lavičky, čekají, co se bude dít dál a to mě velice potěšilo. Při rušné části jsem zjistila, že děti baví nejen pohyb, ale i vymýšlení k danému tématu. Více si zapamatují děj, pokud si hru mohou vyzkoušet dle vlastních pravidel (při hraní na zvířátka, které kometa potkala). Je vidět, že děti pohyb potřebují a mají ho rády. Rády zkouší nové věci a myslím si, že jsme spolu navázaly moc klidné a harmonické prostředí. Každé dítě se vždy zapojilo do činnosti a hry, i když hru neznaly.

8 Shrnutí výsledků z pozorování

- **Jaký mají děti zájem o cvičení?**

Předškolní děti mají větší zájem o cvičení, protože jsou k tomu každý den vedeni, nežli děti ve smíšené třídě, ve které se cvičí pouze jedenkrát týdně.

K vyhodnocení zájmu dětí o určitou činnost ve cvičebním programu jsem si zapisovala poznatky formou sebereflexe. Při hodnocení jsem se zaměřila na to, kolik dětí se během činností zapojilo a bylo aktivní, nebo naopak, které dítě bylo bez zájmu a nezapojilo se. Výsledky jsou uvedeny u každého tematického celku zvlášť. Ke konci pozorování byly všechny děti aktivní a rády se do činností zapojily díky závěrečné opičí dráze, kterou jsem provedla v obou mateřských školách. Je tedy vidět, že děti kolektivní hry velice baví a rády si při jednotlivých stanovištích pomáhají.

-Dítě bylo aktivní/zapojilo se

-Dítě bylo bez zájmu/nezapojilo se

- **Jak často děti cvičí během dne a v jakém časovém intervalu?**

Ve školce v Havlíčkově Brodě jsem zjistila, že děti cvičí 1x týdně při velikém cvičení, nejčastěji cviky zařazují po ranních hrách. V časovém intervalu 20 minut. V Českých Budějovicích se cvičení věnují každodenně 20 minut, cviky provádí vždy po ranních hrách a to je viditelné již na první pohled. Děti jsou hbitější a při provádění jednotlivých cviků nebyl u dětí viditelný žádný problém.

- **Zda bude děti více motivovat cvičení s pomůckami, či bez pomůcek?**

Všechny děti mají větší snahu cvičit při vhodné motivaci a lépe se jim cvičí s pomůckami než bez nich. Děti se při pohybu s náčiním cítí bezpečněji a dokážou se tímto způsobem lépe orientovat v prostoru. Děti se s náčiním snáze soustředí na dané cviky a lépe udrží své tělo ve správné poloze.

9 ZÁVĚR

V rámci své bakalářské práce jsem se věnovala pohybovým činnostem v mateřské škole, pohybu a jeho zájmu u dětí. Zjistila jsem, že děti pohyb milují, ale je potřeba se pohybu dostatečně věnovat a zároveň ho prohlubovat vzhledem k rozvoji dítěte a jeho individualitě.

Smyslem mé práce bylo zapojit děti do předem připravených pohybových činností, rozvinout a prohloubit u dětí kladný vztah k pohybu. Celkově jsem byla s dětmi velice spokojená, jelikož jsme si pokaždé společně dokázali vytvořit harmonické prostředí. Nejvíce mě těšilo, jak byly děti vždy připravené na cvičení a těšily se, co bude následovat. Poznala jsem to podle toho, že pokaždé, když jsem vstoupila do místnosti, děti měly sundanou obuv a každý stál na svém místě. Ale největší překážkou pro mě byla příprava činností pro smíšenou třídu, kde je každé dítě individuální a potřebuje jiný přístup vůči ostatním dětem. Bylo velice náročné sladit do přípravy činnosti, které by vyhovovaly všem dětem, a bavilo je to. Nakonec jsem ve smíšené třídě pohybové aktivity opakovala a tím jsem docílila většího pocitu jistoty u mladších dětí.

Svou bakalářskou práci jsem chtěla předejít problémům současného vztahu předškolních dětí s pohybem, a proto jsem se pokusila nastínit k čemu je pohyb důležitý a proč bychom ho měli zařazovat do svého denního režimu.

Metodickou část jsem vytvářela jako námět pro paní učitelky, aby se jim ve školce lépe pracovalo s dětmi při pohybových činnostech. Ale ráda bych, kdyby také má práce byla přínosem pro rodiče, protože pro mě samotnou je práce naplňující a velice důležitou.

LITERATURA

- BACUS-LINDROTH, Anne. *Vaše dítě ve věku od 3 do 6 let*. Praha: Portál, 2004. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-7178-862-7
- BAGÍNOVÁ, Ľudmila a kolektív. *Pohybové hry, aktivity a cvičenia detí predškolského veku*. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum, 2013. ISBN 978-80-8052-531-6
- BOROVÁ, Blanka. *Cvičíme s malými dětmi: náměty pro rozvoj pohybových dovedností dětí od 3 do 8 let*. Ilustrovala Patricie KOUBSKÁ. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-223-8.
- ČERMÁK, Josef a Pavel STRNAD. *Tělesná výchova při vadném držení těla*. Praha: Avicenum, 1976.
- ČERMÁK, Josef, Vladana BOTLÍKOVÁ a Olga CHVÁLOVÁ. *Záda už mě nebolí*. Čes. vyd. 2. Praha: Jan Vašut, 1994. ISBN 80-7236-065-5.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana a kol. *Rozvíjíme tělesnou zdatnost dětí*. Praha: Raabe. 2014. ISBN 978-80-7496-162-5
- DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Cvičíme a hrajeme si*. Olomouc: Hanex, 1995. ISBN 80-85783-07-X.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*. Praha: Univerzita Karlova, 2000. ISBN 80-7290-005-6.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-819-7.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, c2006. ISBN 80-86307-27-1.
- HNÍZDILOVÁ, Michaela. *Tělovýchovné chvíle, aneb, Pohyb nejen v tělesné výchově*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4010-6.
- HOŠKOVÁ, Blanka a Miluše MATOUŠKOVÁ. *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy pro studující FTVS UK*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-621-x.

- KUDRLOVÁ, Ludmila. *Náměty zdravotních cvičení a pohybového využití v mateřské škole*. České Budějovice: Pedagogické centrum, 2002. Ediční řada B. ISBN 80-7019-012-4.
- KULHÁNKOVÁ, Eva. *Cvičíme pro radost*. Ilustrovala Patricie KOUBSKÁ. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-035-1.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
- PECHOVÁ, Jaromíra. *Cvičení pro zdraví s balančními míči a dalšími pomůckami: náměty pro zdravotní pohybovou výchovu dětí od 3 do 10 let*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-448-6.
- *Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání 72 – 41 – M/01 Informační služby* [online]. Praha: MŠMT, 2008 [cit. 2018-03-19]. Dostupné z: <http://rvp.cz/informace/wp-content/uploads/2009/09/RVP-7241M01.pdf>
- ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 8024609568.
- VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2317-4.
- VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2009. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2748-6.
- VRBAS, Jaroslav. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: zdravotně orientovaná zdatnost dětí mladšího školního věku: analýza vybraných ukazatelů*. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010. ISBN 978-80-210-5404-2