



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 výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

# Využití psychomotoriky u dětí v batolecím věku

Vypracovala: Barbora Šťastná  
Vedoucí práce: Mgr. Michaela Pospíšilová  
České Budějovice 2014



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

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

University of South Bohemia in České Budějovice  
Faculty of Education  
Department of Health Education

Bachelor Thesis

# Using of psychomotoric exercises for children in toddler years

Author: Barbora Šťastná  
Supervisor: Mgr. Michaela Pospíšilová  
České Budějovice 2014

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci „Využití psychomotoriky u dětí v batolecím věku.“ jsem vypracovala samostatně 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 fakultou pedagogickou 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 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 odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, dne 1. 5. 2014

Barbora Šťastná

### Poděkování:

Děkuji své vedoucí bakalářské práce, Mgr. Michaele Pospíšilové, za odborné vedení, cenné rady a ochotu při vypracování bakalářské práce.

Zvláštní poděkování patří Kateřině Bílkové, díky níž mohla vzniknout celá praktická část této práce. A v neposlední řadě bych ráda poděkovala své rodině a svému příteli Vítu Marouškovi za trpělivost a podporu, kterou mi projevovali.

# Obsah

|       |                                                                                               |    |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1     | ÚVOD .....                                                                                    | 6  |
| 2     | TEORETICKÁ ČÁST .....                                                                         | 7  |
| 2.1   | Osobnost dítěte v batolecím věku.....                                                         | 7  |
| 2.1.1 | Sociální vývoj batolete .....                                                                 | 7  |
| 2.1.2 | Vývoj motorických dovedností batolete a vývoj řeči.....                                       | 8  |
| 2.2   | Pojem psychomotorika.....                                                                     | 10 |
| 2.2.1 | Psychomotorika a její definice.....                                                           | 11 |
| 2.2.2 | Historie psychomotoriky .....                                                                 | 12 |
| 2.2.3 | Psychomotorika jako pohybová aktivita .....                                                   | 13 |
| 2.2.4 | Hra v psychomotorice.....                                                                     | 14 |
| 2.2.5 | Didaktické zásady v psychomotorice .....                                                      | 14 |
| 2.3   | Cvičení rodičů s dětmi .....                                                                  | 16 |
| 2.3.1 | Vztah rodič – dítě .....                                                                      | 16 |
| 2.3.2 | Cvičební jednotka u dětí batolecího věku.....                                                 | 16 |
| 2.3.3 | Motivace .....                                                                                | 17 |
| 2.3.4 | Psychomotorické pomůcky.....                                                                  | 18 |
| 2.3.5 | Básničky a pohybová aktivita .....                                                            | 18 |
| 3     | METODOLOGIE .....                                                                             | 21 |
| 3.1   | Cíle práce .....                                                                              | 21 |
| 3.2   | Úkoly práce .....                                                                             | 21 |
| 3.3   | Výzkumné předpoklady .....                                                                    | 21 |
| 4     | METODICKÁ PŘÍRUČKA .....                                                                      | 22 |
| 4.1   | Cílová skupina .....                                                                          | 22 |
| 4.2   | Organizace práce s cílovou skupinou .....                                                     | 22 |
| 4.3   | Edukační jednotka .....                                                                       | 23 |
| 4.3.1 | Průběh edukační jednotky.....                                                                 | 23 |
| 5     | METODIKA.....                                                                                 | 25 |
| 5.1   | Charakteristika souboru .....                                                                 | 25 |
| 5.2   | Použité metody .....                                                                          | 25 |
| 5.3   | Organizace výzkumného šetření.....                                                            | 25 |
| 6     | VÝSLEDKY .....                                                                                | 27 |
| 6.1   | Metodická příručka .....                                                                      | 27 |
| 6.2   | Výsledky výzkumného šetření .....                                                             | 27 |
| 7     | DISKUZE .....                                                                                 | 31 |
| 8     | ZÁVĚR A DOPORUČENÍ PRO PRAXI .....                                                            | 34 |
| 9     | BIBLIOGRAFIE.....                                                                             | 35 |
| 10    | SEZNAM PŘÍLOH.....                                                                            | 37 |
| 11    | PŘÍLOHY .....                                                                                 | 38 |
| 11.1  | Příloha č. 1: Příklady specifických psychomotorických pomůcek pro děti v batolecím věku ..... | 38 |
| 11.2  | Příloha č. 2: Příklady básniček, říkanek a tanečků pro děti v batolecím věku .....            | 44 |
| 11.3  | Příloha č. 3: Edukační jednotka pro děti v batolecím věku .....                               | 56 |
| 11.4  | Příloha č. 4: Dotazník pro zpětnou vazbu .....                                                | 58 |
| 11.5  | Příloha č. 5: Příklad vyplněného dotazníku pro zpětnou vazbu .....                            | 59 |
| 12    | ABSTRAKT .....                                                                                | 60 |
| 13    | ABSTRACT .....                                                                                | 61 |

# 1 Úvod

Téma mé bakalářské práce Využití psychomotoriky u dětí v batolecím věku jsem si vybrala z několika různých důvodů.

Jedním z důležitých důvodů byl fakt, že psychomotorickými cvičeními pro děti v batolecím věku se v literatuře zabývá velmi omezený počet autorů. Daleko větší množství autorů se zaměřuje na využití psychomotoriky dětí v předškolním či školním věku. Téma práce jsem zvolila také na základě své vlastní pracovní zkušenosti, jelikož vedu lekce cvičení rodičů s dětmi od osmi měsíců a lekce dětí v předškolním věku. Proto je mi obsahem velmi blízké. A v neposlední řadě jsem si tento název práce vybrala také proto, že jako studentka Katedry výchovy ke zdraví, se domnívám, že je velice důležité začít se zdravým pohybovým režimem již ve velmi nízkém věku. Děti si tak pohyb brzy zamilují a stane se jejich součástí.

Tato bakalářská práce bude rozdělena do části teoretické a do části praktické.

V teoretické části této práce se, po prostudování odborné literatury, zaměřím na vývojovou psychologii dětí v batolecím věku, psychomotoriku a cvičení rodičů s dětmi. Zmíním se v ní také o některých specifických pomůckách, které jsou pro batolecí věk a cvičení rodičů s dětmi vhodné. Dále popíšu význam a důležitost dětských básniček a říkanek, které hrají významnou roli ve vývoji řeči a paměti dítěte a mohou být velmi užitečné také z hlediska koordinace pohybu.

Cílem bakalářské práce je vypracování metodické příručky, která bude obsahovat edukační jednotky pro cvičení rodičů s dětmi v batolecím věku. Podle této metodické příručky budu následně tři měsíce vézt lekce cvičení rodičů s dětmi a po absolvování těchto lekcí, zjistím spokojenost rodičů s kurzem pomocí dotazníku (zpětné vazby). Získaná data následně vyhodnotím a graficky znázorním.

## **2 Teoretická část**

### **2.1 Osobnost dítěte v batolecím věku**

V této kapitole se zaměřím na osobnost dítěte ve věku od jednoho do tří let, kdy batolecí období trvá. Jedná se o velice důležité období ve vývoji každého jedince. Batole se učí novým dovednostem téměř každý den a mění se tak rodičům téměř před očima.

Podíváme-li se zejména na vnější změny v chování, patří mezi ně pokrok v hrubé i jemné motorice, a také v řeči (LANGMEIER Josef, 2006).

V tomto věku se dítě stává samostatnějším, aktivním subjektem, vědomým si své vlastní existence a možností, které ovšem ale také potřebuje pevné vedení a kontrolu, jelikož se ještě nedokáže vždy správně orientovat. Stále dokola zkouší, kde leží jeho limity (VÁGNEROVÁ, 2008).

#### **2.1.1 Sociální vývoj batolete**

Socializace dítěte probíhá především v rámci rodiny (VÁGNEROVÁ, 2008).

V období mezi prvním a třetím rokem života dítěte, jsou z hlediska sociálního důležité některé zásadní pojmy. Dítě si začíná naplno uvědomovat svou vlastní identitu, a s tím přichází také tzv. fáze vzdoru, někdy také označovaná jako fáze negativismu. Čím více se batole stává vyzrálou autonomní osobností a uvědomuje si možnost vzít si cokoli a dojít kamkoli, tím více to může přinášet různé strasti pro rodinu a právě probíhající výchovu dítěte. Velice často pak slýcháme věty typu: „Já chci!“ a „Já sám!“. Slovo ne, se stává slovem, které děti nejen že velice často používají, ale znamená pro ně také možnost volby, kterou začínají plně vnímat.

Negativismus se v plné míře objevuje mezi druhým a třetím rokem života a trvá zhruba jeden rok (LANGMEIER Josef, 2006).

Dle Vágnerové (2008) lze negativismus interpretovat také jako počáteční projev nezralé dětské vůle (VÁGNEROVÁ, 2008).

Velmi důležitou roli v tomto období hraje také tzv. separace neboli odpoutání se od matky.

Odpoutání je důležitým vývojovým mezníkem, ale je možné jen tehdy, kdy mělo dítě možnost prožít stabilní a spolehlivou citovou vazbu. Pokud tomu tak nebylo, není se od čeho odpoutávat a dominantní dítě potřebou je takovou vazbu vytvořit. Citově strádající batole by i v tomto věku usilovalo o infantilní způsob uspokojení potřeby citové jistoty a bezpečí (VÁGNEROVÁ, 2008).

U dětí v batolecím věku je běžné, že se pokouší napodobovat své okolí a chování ostatních lidí. A nezáleží na tom, jestli jde zrovna o nápodobu žádoucího chování či nikoli.

Specifickou variantou nápodoby je identifikace, která se projevuje ztotožněním se s modelem, potřebou být jako on a tudíž se i stejně chovat. Batolata se často identifikují se svými rodiči a to nejčastěji stejného pohlaví. Osvojují si vzorce chování a způsoby řešení problémů, které jsou pro identifikační model typické (VÁGNEROVÁ, 2008).

### **2.1.2 Vývoj motorických dovedností batolete a vývoj řeči**

Podíváme-li se na vnější chování batolete, je patrné, že hlavní pokrok se odehrává ve dvou důležitých oblastech, kterými jsou rozvoj hrubé a jemné motoriky a rozvoj řeči (LANGMEIER Josef, 2006).

Podle Vágnerové (2008) je dítě v batolecím věku schopné zpracovávat a uchovávat představy jako jednotlivé symboly. Ty lze chápat jako označování něčeho konkrétního prostřednictvím něčeho jiného jako například obrázku, slova či gesta. A od této doby se začíná rozvíjet řeč.

Jazyk je základním nástrojem sociálního přizpůsobení. Batole jí přijímá v konkrétní, hotové a konvencí dané podobě. Právě proto potřebuje model, který by mohlo napodobovat a osvojit si tak stejný jazykový systém. Jeho verbální dovednosti jsou také velmi citlivým ukazatelem kvality výchovného působení rodiny (VÁGNEROVÁ, 2008).

U batolat se sémantická složka řeči velice rychle rozvíjí a k akceleraci rozvoje slovní zásoby dochází v období mezi 18-24 měsícem, kdy se dětský slovník dokonce zdesateronásobí (SIEGLER, 1998).

Vývoj motoriky souvisí podle Vágnerové (2008) zejména s narůstající potřebou aktivity, která je v tomto věku uspokojována především pohybem.

Pro zdokonalování motorických dovedností dětí, potřebují batolata nejrůznější podněty, které by je nepřesytily nadměrnou intenzitou či frekvencí, nenudily stereotypií a zároveň byly alespoň do určité míry srozumitelné, aby mohly být lákavé a nevyvolávaly v nich strach svou nejasností. (Vágnerová, 2008)

Pohybové aktivity všeho druhu bývají v počátcích svého rozvoje pro dítě zajímavé samy o sobě. Proto batolata se svými pohybovými dovednostmi různým způsobem experimentují (VÁGNEROVÁ, 2008).

Mezi dvě nejdůležitější kategorie řadíme rozvoj hrubé a jemné motoriky, které se u dětí v batolecím věku mění téměř každý měsíc.

#### **2.1.2.1 Rozvoj hrubé motoriky u dětí batolecího věku**

Vývoj hrubé motoriky je patrný na první pohled. Průměrné batole začíná s prvními krůčky již v jednom roce, teprve až mezi třináctým a patnáctým měsícem začíná ale chodit samostatně a umí se rozejít a zastavit ve volném prostoru bez opory (LANGMEIER Josef, 2006).

Patnáctý měsíc je pro většinu batolat důležitým obdobím, mnohem důležitějším než například jeden rok, protože okolo patnáctého měsíce začíná dítě doopravdy chodit. Díky tomu, má volnější a následně také zručnější ruce, kterými začíná házet předměty a zkouší je pouštět v ten pravý okamžik (BACUS, 2009).

Dle Kiedroňové (2010) je osmnáctý měsíc dítěte, obdobím lokomoční posedlosti. Dítě se umí rozběhnout, zastavit, otočit, udělat dřep, ale neumí se vyhýbat. Ve dvou letech dítě ještě nedokáže vyskočit, ale zvládá seskočit z malé výšky a ovládá chůzi na špičkách. Po dalším půl roku se naučí skákat sounož a ve třech letech přeskochí nejen nízkou překážku, ale také ovládá perfektně běh a stoj na jedné noze.

#### **2.1.2.2 Rozvoj jemné motoriky u dětí batolecího věku**

Do jemné motoriky řadíme zejména manipulaci s různými předměty, pohyby rukou, a zvláště pak prstů.

Po dosažení jednoho roku, je akt pouštění předmětu jemnější a lépe načasovaný, než tomu bylo v kojeneckém období. Pro osmnáctiměsíční dítě není již věž z několika kostek žádným problémem. Kolem dvou let dokáže kostky napodobivě řadit, jak svisle, tak i vodorovně a tříleté dítě už zvládne postavit z kostek i složitější konstrukce, a také zvládá navlékat korálky na provázek.

Dle Kiedroňové (2010) se po prvním roce života začne rozlišovat pravák a levák podle dominantní hemisféry. Dítě v té době zvládá také cíleně vkládat předměty do určené nádoby. V patnácti měsících dozrává uvolňovací úchop. Batole začíná házet hračky z výšky či se treffi tužkou do klíčové dírky. Osmnáctiměsíční dítě dokáže nakreslit čáru, vkládá různé tvary do správných otvorů, navléká kroužky na tyčku a umí házet a kutálet míč. Ve dvou letech už dítě preferuje dominantní ruku, navléká korále na tyčku a zvládá napodobit kruhovou i svislou čáru. Tříleté děti si již dokáží zašněrovat boty nebo nakreslit postavu hlavonožce. Plně si totiž již uvědomuje, co vlastně kreslí.

## **2.2 Pojem psychomotorika**

Již dlouhodobě můžeme pozorovat vliv zhoršujících se životních podmínek na psychické i fyzické zdraví lidí. Především děti trpí nedostatkem sociálních zkušeností, žijí život, ve kterém mají hlavní slovo média a jsou vtahovány do tzv. konzumní společnosti. Sledují televizi a počítač daleko více než je pro ně vhodné. Často jsou nuceni pozorovat velmi násilné činy, na které nejsou připraveny. Rodiny tráví čím dál tím méně společného času. Děti jsou posílány předčasně do soukromých mateřských školek, hlídají je chůvy a s rodiči se vidí pouze večer, než jdou spát a ráno, než jim odejdou do práce. Mnoho odborníků se těmito problémy zabývá a vychází najevo, že hravá a zábavná psychomotorika může být ideálním řešením těchto problémů.

Zjednodušeně můžeme říci, že psychomotorika je výchova pohybem, kdy se jedná o cílené působení na fyzickou i psychickou stránku jedince (HÁJKOVÁ, 2010).

V této kapitole se budu zabývat tím, co přesně je psychomotorika, a dále také jejími definicemi, historií či didaktickými zásadami.

### 2.2.1 Psychomotorika a její definice

Psychomotorika je forma pohybové aktivity, ve které jde především o prožitek, a která napomáhá jak k poznání vlastního těla, tak i okolního světa (BLAHUTKOVÁ, 2003).

Podle Hermové (1994) psychomotorikou rozumíme velmi blízké spojení psyché (tzn. duševních procesů) a motoriky (tzn. tělesných procesů).

Psychomotorika je systém tělesné výchovy, který používá pohyb jako výchovného prostředku. Tato výchova je cílená, odpovědná a hlavně zábavná a hravá. Psychomotorika se nesnaží pouze rozvíjet pohybové schopnosti, ale klade důraz také na psychickou a společenskou složku jedince. V úvahu ale bere i jeho psychické vlastnosti (odvaha, sebedoceňování se) a vztahy k ostatním jedincům (družnost, uzavřenost). Je velice důležité naučit se uvědomování si vlastních pocitů a rozvíjet schopnost vcítit se do pocitů a potřeb druhých (ADAMÍROVÁ, 2006).

Cílem psychomotoriky je harmonická osobnost, díky prožívání radosti z pohybu, hry a vytvoření tzv. bio – psycho - socio spirituální spokojenosti člověka (BLAHUTKOVÁ, 2003).

Kusáková (2010) ve své práci uvádí, že psychomotorika je úzce spjata s dalšími vědními disciplínami:

#### ➤ Pedagogika

Psychomotorika hraje důležitou roli při výchově osobnosti. Prostřednictvím psychomotorických činností dochází k výchově osobnosti, pro jejíž vývoj a učební procesy jsou rozhodující především pohyb, jednání a vnímání (BLAHUTKOVÁ, 2003).

Jednoduché činnosti nám pomáhají rozeznat vývojová opoždění nebo poruchy a následně je můžeme kladně ovlivnit.

#### ➤ Psychologie

V herních činnostech můžeme pozorovat projevy temperamentu, obav a strachu, prožitky ze hry a podobně. Psychomotorika poukazuje na těsné spojení a souvislost psychického a motorického prožívání.

#### ➤ Sociologie

Psychomotorické činnosti působí na rozvoj osobnosti ve vztahu jedince a kolektivu, pomáhá zvládat sociální fobie, a také problémy v komunikaci. Jedinec s pomocí jednoduchých činností hledá svoje místo v kolektivu a je schopen komunikace s ostatními

(většinou spontánně). Některé činnosti nelze vykonávat samostatně (např. cvičení s vozíky) a při spolupráci se skupinou nebo s druhým jedincem se vytvářejí spontánní kolektivní vztahy (BLAHUTKOVÁ, 2003).

#### ➤ Fyziologie

Psychomotorická cvičení jsou významná pro zdraví dítěte i dospělých. Kladně působí na svalový systém, dýchací systém, oběhový a srdeční systém. Kontroluje se správné držení těla, aby nedocházelo k vadnému držení těla a svalovým dysbalancím. Cvičení, při kterých používáme vozíky nebo balanční nářadí, kladně rozvíjí nervosvalovou koordinaci, rovnováhu a prostorovou orientaci.

#### ➤ Etika

Všechny psychomotorické činnosti ovlivňují morální chování osobnosti a působí na morálně volní vlastnosti člověka (BLAHUTKOVÁ, 2003).

Mezilidské vztahy a vzájemná komunikace se rozvíjí a zlepšuje a díky tomu jsou lidé schopni mluvit spolu „z očí do očí“.

#### ➤ Estetika

Prostřednictvím psychomotorických činností se dá u člověka vhodně rozvíjet vnímání a prožitky krásy lidského pohybu, rozvíjí se cit pro estetické vnímání a vlivem využívání barevných předmětů (nářadí a náčiní) může docházet k pocitům libosti (BLAHUTKOVÁ, 2003).

#### ➤ Sexuální výchova

Při cvičení ve dvojicích, dochází k vytvoření vztahů mezi pohlavím, a také k poznávání osobnosti. Vzájemné dotyky odstraňují ostych jedince a bližší komunikaci s druhými.

#### ➤ Filosofie

Psychomotorika přispívá k rovnováze osobnosti po dušení strážce. Pomáhá hledat smysl života a jeho naplňování.

## 2.2.2 Historie psychomotoriky

Ve dvacátých letech ve Francii vznikla psychomotorika v rámci léčebné tělesné výchovy. Vyvinula se z francouzských tradic přirozeného tělocviku, rytmické gymnastiky, různých tanečních směrů a pantomimy za podpory lékařů, terapeutů, ale také psychologů a sociologů (ADAMÍROVÁ, 2006).

V pozdějších letech, přesněji v padesátých letech, se v Německu začala objevovat také v oblasti psychiatrie. V současnosti můžeme psychomotoriku rozdělit na dvě lehce odlišné a důležité větve. První je větev lékařská, a tou druhou je větev pedagogická. V té se psychomotorika objevuje například v mateřských školách, ve zvláštních školách, zájmové tělesné výchově, a také v nejrůznějších zájmových kroužcích pro děti či dospělé. V České republice se začíná objevovat od roku 1990 (ADAMÍROVÁ, 2006).

Situace v České republice ve školské oblasti se pořád zlepšuje, učitelé a pedagogové jsou odborně školeni a psychomotorické aktivity jsou podporovány MŠMT. Uplatňují se hlavně zábavná cvičení a hry a do budoucna bude důležité se zaměřit také na výchovu osobnosti (ADAMÍROVÁ, 2006).

### **2.2.3 Psychomotorika jako pohybová aktivita**

Termínem psychomotorika obecně rozumíme pohybovou výchovu. Už při pohledu na tento název je jasné, že se nejedná pouze o cvičení za účelem zlepšení obratnosti, posílení fyzické zdatnosti nebo aktivní odpočinek, ale že jde také o cvičení, které napomáhá i rozvoji psychických funkcí (JOKLOVÁ, 2012).

Podle Adamírové (2006) je psychomotorika systém tělesné výchovy využívající pohybu jako výchovného prostředku, kdy cvičitel vybírá takové cvičební postupy, aby navodil v dětech příjemné pocity a především chuť se dále pohybovým činnostem věnovat.

Velmi úzce psychomotorika souvisí také s hudebně pohybovou výchovou (rytmus a jeho vnímání) a duševní hygienou (BLAHUTKOVÁ, 2003).

První roky v životě dítěte jsou pro rozvoj jeho tělesných i duševních schopností rozhodující. Je téměř nemožné dokázat, zda by se určitá dovednost rozvíjela jinak, když by byl jedinec povzbuzován a motivován zvnějšku, či nikoliv. Je však prokázáno, že nedostatek pohybových aktivit dítěte má záporný vliv na rozvoj organismu a vede tak ke zpomalení celkového vývoje dítěte (BOROVÁ, 2006).

Využíváme-li psychomotoriku jako pohybovou aktivitu pro děti, je nezbytné navodit na lekcích příjemnou atmosféru, zvolit pestré a poutavé pomůcky jako adekvátní motivaci k cvičení a dát dětem dostatek prostoru, aby si jednotlivé aktivity mohly osvojit, a aby se jim zalíbily. Děti se naučí pravidelně cvičit a ke cvičení si již od malička pěstují pozitivní vztah.

V psychomotorice se navíc nejedná o jednostranné zatěžování organismu, jak tomu někdy bývá u jiných pohybových aktivit.

## **2.2.4 Hra v psychomotorice**

Obecná charakteristika hry zní, že jde o činnost jednoho či několika lidí, která nemusí mít konkrétní smysl, ale přitom má za cíl radost nebo relaxaci (KUSÁKOVÁ, 2010).

Hry mají silný emotivní účinek a staví nás do nezvyklých situací, ve kterých se odkrývají ty stránky osobnosti, které pořádně neznáme nebo dokonce o nich nevíme (BLAHUTKOVÁ, 2003).

Hry využíváme nejčastěji pro pobavení, a když potřebujeme přijít na jiné myšlenky. Slouží nám k rozptýlení a pomáhá rozvíjet naši osobnost, neboť dostatečně podněcuje naši fantazii. V hrách se může naplno projevovat individualita každého dítěte.

V batolecím věku usnadňuje společnou hru dětí s vrstevníky přítomnost matky. Za její asistence si společně hrají déle a jsou v častějším kontaktu. Účast dospělých je velice důležitá zejména v počátcích rozvoje sociálních dovedností, v pozdějším věku dětskou hru tak významně neovlivní (PARKE, a další, 1998).

Psychomotorické hry se od běžných her odlišují zejména použitím netradičních pomůcek, ale také tím, že zde není vítězů ani poražených. Vítězové jsou všichni, kteří se těchto her zúčastní. Hry v psychomotorice řadíme podle různých kritérií, např. podle použitého nářadí nebo náčiní nebo podle oblasti vnímání: tělesné schéma, rovnováha, prostorová orientace, hmatové vnímání, optické vnímání, akustické vnímání (HERMOVÁ, 1994).

Je vhodné kombinovat psychomotorické činnosti tak, aby některé obsahovaly nácvik s novým nářadím či náčiním, jiné kruhový provoz nebo překážkové dráhy, a vše aby prolínaly soutěže a hry. Každá činnost by měla v závěru obsahovat relaxace nebo masáže a psychostimulace, které navazují na použitý materiál. Zúčastnění se zklidní, uvolní a lépe se zapojí do další práce a činnosti (BLAHUTKOVÁ, 2003).

## **2.2.5 Didaktické zásady v psychomotorice**

Učitelé, cvičitelé i lektori, kteří s psychomotorickým cvičením pracují, by měli dbát následujících didaktických zásad (BLAHUTKOVÁ, 2003):

Hodina začíná volně. Děti přicházejí ze šatny a vybírají si z pomůcek, které pro ně učitel před hodinou připravil. Jsou to pomůcky, se kterými mají již základní zkušenost. Možnost hrát si s oblíbenou pomůckou navodí příjemnou atmosféru a zároveň podporuje individuální rozvoj. Učitel získává informaci o zájmu jednotlivých žáků o předložené pomůcky, o jejich pohybovém projevu a o schopnostech s předmětem zacházet. Podle toho volí postup individuální nebo sestavuje nabídku činností různého stupně obtížnosti. Vlastní začátek hodiny probíhá v kroužku kolem učitele v sedu na lavičkách nebo na zemi (na podložkách). Povídá se o prvním úkolu. Navržený úkol řeší žáci ve dvojici, malé skupině nebo samostatně, ale vždy iniciativně. Učitel nepřikazuje. Stojí stranou nebo pomáhá a radí tam, kde je třeba. Tento postup vyžaduje dobrou přípravu učitele, i když při menší organizovanosti hodiny vzniká dojem improvizace. Děti musí mít pocit, že se podílejí na programu hodiny, že se jejich nápady přijímají a názory respektují. Nepospíchá se. Spěch nedovoluje prožitek a narušuje pohodu. Hravost, zábavnost a pestrost charakterizují celý výchovný proces. Po každém skončeném tématu se děti opět sesednou a povídají si o dojmech a prožitcích. Učitel vymýšlí stále nové nápady, aby se skupiny nebo dvojice neopakovaly. První pomůcky by měly být dynamické a nenáročné na ovládání. Vždy při použití nové pomůcky vede učitel žáky k jejímu důkladnému poznání, k vyzkoušení jejich vlastností bez velké organizovanosti. Aby se mohly vypracovat stabilní pohybové vzorce k další samostatné činnosti, obměňuje učitel co nejvíce situace se stále stejnou pomůckou a nabízí nové varianty. Učitel kontroluje vzrušení cvičenců při hrách a koriguje je, aby nebylo extrémně škodlivé. Psychomotorické učení je orientováno vývojově, začíná na individuální tělesné, duševní i společenské úrovni. I neúspěchy při zacházení s určitým náčiním jsou cenné. Právě při pohybu s ním se po prvním negativním výsledku cvičenec naučí, že musí některé své pohyby usměrnit. Posuzování pohybových pokroků by se mělo odehrávat jen na úrovni každého cvičence, ne v porovnání s ostatními. Na začátku je třeba podporovat každého cvičence a slabosti ignorovat. Pohybové zkušenosti vždy obohacují poznání vlastního těla. Závěr hodiny je opět v kroužku s hodnocením a povídání si o tom, co se dělo (BLAHUTKOVÁ, 2003).

U cvičení s dětmi v batolecím věku se nedá úplně doslova těchto zásad držet. Děti nemohou slovně hodnotit každou prováděnou aktivitu. Těžko také budou pracovat ve dvojicích, trojicích či skupinkách. Jde zde především o vztah dítě a rodič, kdy zejména v počátku je rodič tím, kdo dítě motivuje ke zvoleným aktivitám.

## **2.3 Cvičení rodičů s dětmi**

Velmi vhodnou formou pro nejmenší děti je společné cvičení rodičů s dětmi, které v pozitivní míře ovlivňuje děti i rodiče (DVOŘÁKOVÁ, 2002).

S rozvojem chůze se pohybové možnosti dítěte velice rychle rozšiřují. Postupně děti dorůstají do fáze, kdy necvičí pouze dítě s rodičem, ale také se učí spolupráci s jinými dětmi. Do doby, než se děti naučí chodit, však mohou rodiče se svým dítětem cvičit také, i když se jedná jen o přetáčení, zvedání hlavičky, lezení a další aktivity. Ve chvíli, kdy se dítě naučí sedět, je možné začít s procvičováním jemné motoriky, což znamená trénování prstíků, úchopů a manipulace s předměty.

Cvičení rodičů s dětmi je osvědčenou variantou společných činností rodičů a jejich dětí, kde se rozvíjí osobnost dítěte nenásilnou formou s citovou oporou rodiče a kdy dochází k přirozenému propojení činností dvojice rodiče a dítě s činností ve skupině jiných dětí a jejich rodičů (BOROVÁ, 2006).

Rodiče hrají při cvičení velice důležitou úlohu. Nejmladší děti správně motivují na dané aktivity, starším po té pomáhají s držením těla a dávají jim dopomoc při pohybových aktivitách.

### **2.3.1 Vztah rodič – dítě**

Vlivem společného cvičení se rozvíjí zejména vzájemný vztah mezi rodičem a dítětem. Poznávají se z úplně jiné stránky a prožívají společně zábavné sportovní chvíle, což utužuje jejich pouto. Děti zjišťují, co všechno jejich tělo dokáže a jak funguje a rodiče jsou těmi nejlepšími průvodci, kteří dodávají dětem odvahu, chválí je a podporují (HÁJKOVÁ, 2010).

Cvičení rodičů s dětmi má velmi kladný vliv na vzájemné vazby v rodině, někdy se jedná o jediný čas, který tráví společně (např. cvičení se účastní otec, který je jinak pracovně velmi vytížen). Právě přes pohyb a společnou hru k sobě mohou najít cestu a prohlubovat vzájemné přátelství a lásku (HÁJKOVÁ, 2010).

### **2.3.2 Cvičební jednotka u dětí batolecího věku**

Pro děti je velice důležité, aby se ve cvičební jednotce opakovaly stále stejné rituály, ale při tom v ní nacházely pokaždé něco nového a poutavého, co by je překvapilo. Rituály dávají

dětem pocit jistoty a bezpečí, protože mohou dělat věci, které dobře znají. Důležité je také nechat dětem dostatek času a prostoru, aby si aktivity osvojily a začaly je bavit.

Podle Adamírové (2006) mohou cvičenci na lekci přicházet postupně a volně a začít si tak hrát s připravenými pomůckami. Což je důležité zvláště proto, že děti se do lekce těší a cvičitelé si navíc mohou obhlédnout pohybové schopnosti jednotlivých dětí.

Pohybová jednotka by měla mít nejméně pět částí. Na začátek samozřejmě řadíme část úvodní, kdy se všichni pozdravíme, vyjasníme téma hodiny a vhodně děti motivujeme. Následuje část rušná, do níž patří aktivity nebo hry na zahřátí organismu (běh, lezení, poskoky, chůze). Průpravná část má za úkol rozcvičení organismu a přípravu na zatížení. Dbáme hlavně na správné provedení cviků, dýchání a držení těla. Je důležité děti opravovat, abychom zamezili špatnému naučení cviků a nesrovnalostem ve vývoji. Veškerá pozornost se ale upíná do hlavní části hodiny, která slouží k rozvoji pohybových schopností. Je nejdelší, a tak má dítě spoustu času na vyzkoušení všech aktivit. V našem případě jde o stanoviště sestavená z náradí a náčiní, po nichž se děti s dospělými libovolně pohybují. Závěrečná část patří na konec hodiny, kdy je třeba děti zklidnit. Vhodná je jakákoliv forma relaxace (pohádka, příběh), jednoduchá hra nebo dechové cvičení. (HÁJKOVÁ, 2010)

Pro děti v batolecím věku je vhodné zařadit na začátek cvičební jednotky stále stejnou básničku na přivítání v kroužku, po té propojit několik dalších básniček s pohybovou aktivitou a prostřídát je s rušnou částí (lezení, běh s reakcí na signál, jiné druhy lokomoce). Po té následuje část s vybranou pomůckou a několik aktivit s ní pro rozvoj především jemné motoriky. V hlavní části se odehrává tzv. opičí dráha, kde se procvičují další pohybové dovednosti (lezení, podlézání, přeskakování, cílený krok, a mnoho dalších dovedností) a po dráze může následovat zklidnění v podobě her s psychomotorickým padákem či dalšími balančními pomůckami. Na závěr by se mělo končit opět v kroužku s básničkou na rozloučení.

### **2.3.3 Motivace**

Adekvátně zvolená motivace pomůže dítěti vytvořit představu pohybu a zároveň umožní spojit pohyb s citovým prožitkem. To je pro dítě velmi důležité, pohyb se kvalitativně mění a stává se pro dítě hrou (BOROVÁ, 2006).

Správná motivace je pro cvičení rodičů s dětmi naprosto klíčová. Nejen že dítě díky ní několikrát dokola zkouší pohybové dovednosti, ale také mu říká přesně, ve kterou chvíli se mu daná dovednost povedla. Proto je velice důležité chválit děti bezprostředně po činnosti, za kterou je dítě chváleno, aby nemělo v hlavě zmatek. Jako pochvala může sloužit například pohlazení, zatleskání či slovní pochvala se správnou intonací hlasu, aby dítě pochopilo, že právě teď udělalo něco správně.

### **2.3.4 Psychomotorické pomůcky**

Psychomotorika využívá dva druhy pomůcek tzv. typické a netypické.

- typické – nářadí a náčiní, které je volně dostupné v tělocvičně
- netypické – předměty denní potřeby nebo tzv. specifické (pestré a poutavé pomůcky)

Typické pomůcky obsahují především obvyklé vybavení tělocvičen. Některé nářadí může však u dětí vyvolávat pocit strachu, který může přerůst až k odporu ze cvičení. Předměty denní potřeby umožňují rovnocenné zapojení všech dětí a ponechávají jim dostatečný prostor pro fantazii (ADAMÍROVÁ, 2006).

Pro děti v batolecím věku jsou důležité především pomůcky specifické (viz příloha č. 1), které jsou velice pestré a lákavé a děti tak mají zvýšenou touhu si s nimi hrát (ADAMÍROVÁ, 2006). Motivují děti k pohybové aktivitě a pomáhají rozvoji jemné i hrubé motoriky. Je důležité správně odhadnout čas, kdy pomůcky měnit, aby měly děti novou motivaci, a kdy je opakovat, aby si na ně děti mohly zvyknout a „skamarádit“ se s nimi. Teprve v tu chvíli totiž začíná práce s nimi malé cvičence bavit.

### **2.3.5 Básničky a pohybová aktivita**

Zde poukážu na důležitost básniček a říkanek při cvičení rodičů s dětmi.

Rozvoj pohybových dovedností s rozvojem řeči velmi úzce souvisí, a proto je velice vhodné básničky a říkanky do lekcí zařazovat. Děti si tak procvičují nejen daný pohyb, ale také jeho správný rytmus a v neposlední řadě také řeč, která se v batolecím období rozvíjí.

Význam říkanek není pouze v tom, že je s nimi cvičení pro děti veselejší, ale i v tom, že mají velký význam pro psychický vývoj dítěte. Je prokázáno, že děti, kterým rodiče

předčítají, říkají si s nimi říkanky i básničky a zpívají si s nimi, mají mnohem méně práce s nácvikem čtení a psaní. Učí se snáze mluvit a osvojují si rytmus řeči, který jim později napomůže v získávání školních dovedností (POSPÍŠILOVÁ, a další, 2009).

Děti rytmická říkadla spojená s pohybem velmi baví a mají je rády. Podporují u dětí vývoj řeči a obohacují slovní zásobu. Velice rychle si je proto oblíbí a časem se je naučí také odříkávat (KÍŠOVÁ, 2010).

Samostatné nápodobě pohybu na jednotlivá slovní spojení v básničkách a říkankách se děti začínají učit kolem 18. měsíce života. Před tím dětem s pohyby napomáhají především rodiče.

Zuzana Pospíšilová a Petra Poláčková (2009) řadí básničky a říkadla do několika kategorií:

- Básničky na rozehrátí

Jsou to básničky pro zahřátí organismu a naladění se na aktivitu. Menší děti jsou často nošeni, v klubíčku, natřásají se, otáčíme s nimi v prostoru. Starší děti již samy lezou nebo popřípadě samy chodí.

- Básničky pro celkové uvolnění těla

V těchto básničkách jde o procvičení celého těla. Zapojují se zde dolní i horní končetiny, změny poloh, úklony trupu a podobně.

- Básničky pro uvolňování horních končetin

Tyto básničky jsou zaměřeny na rozvoj hrubé motoriky horních končetin. Je důležité procvičit celé paže pro následnou správnou manipulaci s různými předměty jako je například házení a uchopování.

- Básničky pro uvolňování dolních končetin

Dolní končetiny jsou nesmírně důležité pro chůzi. Adekvátně k věku dětí jim chystáme různé překážky k překonávání a procvičování tzv. cíleného kroku.

- Básničky na procvičení jemné motoriky

Básničky pro děti od 10 měsíců. Například k procvičování úchopu a následného pouštění.

- Básničky pro orientaci na těle

Básničky napomáhající k seznámení dětí s vlastním tělem.

- Motivační říkanky

Motivační básničky ke zcela běžným a každodenním činnostem.

- Škádlivky

Básničky utužující vztah rodič – dítě.

- Básničky pro cvičení s pomůckami

Motivační básničky napomáhající ke cvičení s danou pomůckou.

## **3 Metodologie**

### **3.1 Cíle práce**

Cílem mé bakalářské práce bylo připravit edukační jednotky pro psychomotorické cvičení rodičů s dětmi v batolecím věku a z nich následně vytvořit metodologickou příručku, která by napomáhala lektorům a lektorkám ve cvičení rodičů s dětmi.

Pro splnění tohoto cíle práce jsem vymezila několik úkolů a připravila výzkumné předpoklady, které jsem následně ověřila v dotazníkovém šetření.

### **3.2 Úkoly práce**

V této části, jsou zapsané a seřazené úkoly, které jsem si připravila, aby pomohly v lepší orientaci, organizaci, a také sepsání celé práce.

- Sestavení obsahu bakalářské práce na základě konzultací s vedoucí práce
- Vyhledání a prostudování odborné literatury a na jejím základě vytvoření teoretické části práce
- Stanovení výzkumných předpokladů pro bakalářskou práci
- Vytvoření edukačních jednotek pro cvičení rodičů a dětí v batolecím věku
- Z edukačních jednotek vyhotovení metodické příručky
- Pravidelné spolupracování se skupinami rodičů s dětmi v batolecím věku
- Vytvoření otázek pro zpětnou vazbu
- Vyhodnocení výzkumných předpokladů této práce
- Sestavení doporučení pro praxi

### **3.3 Výzkumné předpoklady**

Pro svou bakalářskou práci jsem stanovila tyto výzkumné předpoklady:

- Předpokládám, že s lekcemi vedenými mnou podle metodické příručky, bude z dotazovaných rodičů 80 % spokojených.
- Předpokládám, že 75 % dotazovaných rodičů s dětmi, bude chtít se cvičením pokračovat i v navazujícím kurzu.

## **4 Metodická příručka**

K vypracování praktické části mé bakalářské práce jsem absolvovala lekce cvičení rodičů s dětmi ve společnosti zabývající se cvičením rodičů s dětmi v kojeneckém, batolecím a předškolním věku, kde jsem lekce nejen sama vedla, ale také docházela na pravidelné hospitace a konzultace k dalším lektorkám. Ze získaných zkušeností jsem sestavila soubor edukačních jednotek pro cvičení rodičů s dětmi v batolecím věku.

### **4.1 Cílová skupina**

Batolecí věk je období mezi prvním a třetím rokem života. V tomto věku se motorické dovednosti dětí mění a vyvíjí každým dnem. Cvičení rodičů s dětmi byly proto rozděleny do několika věkových kategorií dle věku, ale také motorických schopností a dovedností každého dítěte. Edukační jednotky pro metodickou příručku (viz příloha č. 3 a metodická příručka) byly vytvořeny podle stejného rozdělení a seřazeny od nejmladší skupinky po nejstarší. Skupinky byly ve věku:

- 12-15 měsíců
- 15-18 měsíců
- 18-24 měsíců
- 24-30 měsíců
- 27-36 měsíců

Dvě nejstarší skupiny dětí se o pár měsíců překrývaly, jelikož tam už rozdíl v aktuálních dovednostech není tak velký a často se rozdíly téměř ztratí. Mnohokrát se stalo, že pár dětí ze skupinky 24-30 měsíců bylo ve vývoji napřed, a díky tomu by zvládly aktivity pro starší skupinku a naopak.

### **4.2 Organizace práce s cílovou skupinou**

Ve všech kategoriích bylo zapsáno vždy maximálně deset dětí, což byl adekvátní počet k prostorovým možnostem jednotlivých sálů, ve kterých se lekce odehrávaly. V neposlední řadě, takový počet dětí, umožňoval lektorkám dostatek času a velice osobní přístup ke každému dítěti, což docenily zejména rodiče. Měla jsem tedy celkem padesát dětí, rozdělených do pěti stejných skupin.

Po dobu tří měsíců, což byla doba trvání jednoho kurzu, jsem vedla lekce jednotlivých skupinek, které jsem průběžně sledovala, a také se chodila dívat na lekce ostatních lektorek. Po třech měsících byl tento kurz ukončen a rodiče měli možnost přihlásit se do navazujícího kurzu, který měl pouze posunuté věkové ohraničení.

Pro každou skupinku jsem vytvořila osm edukačních jednotek, které jsem nazvala podle pomůcek, které v nich byly využity. Všech osm bylo využito minimálně jednou a ty nejoblíbenější z nich, se po té ještě zopakovaly. Jedna edukační jednotka trvala čtyřicet pět minut.

Každá věková skupinka absolvovala vždy jednu lekci týdně a maminkám bylo doporučeno, aby jednotlivé aktivity trénovaly s dětmi také doma. Zejména pro dosažení lepšího a rychlejšího efektu, jelikož jedna lekce týdně není opravdu mnoho a děti na některé aktivity potřebují dostatek času a klidu, aby si aktivity osvojily a začaly je dostatečně bavit.

### **4.3 Edukační jednotka**

Každá věková kategorie byla zaměřena na několik dovedností, které odpovídaly správnému psychomotorickému vývoji. Ve skupince 12-15 měsíců to byly především první krůčky dětí, zdvih ze země bez pomoci opory (především pozice „rytíře“ přes jedno koleno) a na dráze motivované lezení. U dětí ve skupince 15-18 měsíců bylo nejdůležitějším úkolem stabilizovat chůzi, s čímž souvisí také přenášení váhy a k tomu bylo přidáno dupání a tzv. malý hod. Období mezi 18-24 měsícem je tzv. období rychlého pohybového rozvoje, a proto byla tato skupinka zaměřena na více aktivit jako například kopání, házení na cíl, chytání, nápodoba v motorickém projevu, pérování a skákání, chůze vzad a také startování a změny poloh mezi dřepem a stojem. Ve skupince 24-30 měsíců se trénoval odraz a skok společně s cíleným hodem a kopem. A u nejstarší skupinky se rozšiřoval pohybový repertoár dítěte, děti společně tancovaly a začaly vnímat také první pravidla her.

#### **4.3.1 Průběh edukační jednotky**

Každá edukační jednotka byla rozdělena na pět částí. V úvodní části se děti s maminkami s lektorkou přivítaly a udělala se docházka a několik úvodních básniček. Běhy byly součástí rušné části. Průpravná část obsahovala několik básniček a cvičení s vybranou pomůckou, které mělo rozvíjet jak hrubou, tak především jemnou motoriku. V hlavní části byla postavena

opičí dráha, kterou děti zdolávaly. Mladší skupinky především za vydatné pomoci maminek, starší pak zkoušely některé části překonávat samy. Závěrečná část obsahovala většinou cvičení a relaxaci s psychomotorickým padákem nebo gymbally.

Opičí dráha, která byla součástí hlavní části lekce, se skládala z mnoha na sebe navazujících překážek. Tyto překážky měly za úkol motivovat děti ke změnám poloh těla (podlézání, vstávání), rozvíjet rovnováhu (balanční pomůcky), procvičování cíleného kroku (kladina), skákání (trampolínka) a trénování různých dalších dovedností adekvátních k věku (přeskok, plazení). Jedno stanoviště v opičí dráze měla pod dohledem vždy lektorka a napomáhala tak dětem ke správnému zdolání a natrénování dané dovednosti (skoky na trampolínce, podcházení tunelu z pontonů, plazení, kotoul, balanční kolotoč a další). Dráhu děti absolvovaly bez botiček a ponožek, které jim rodiče vždy před dráhou sundaly, a po ní zpět oblékly.

## **5 Metodika**

Výzkumným problémem této práce je ověření spokojenosti a úspěšnosti mnou vypracované metodické příručky a lekcí podle ní vedených.

### **5.1 Charakteristika souboru**

Výzkumná skupina byla tvořena 50 rodiči (dále jen probandy) od cvičících dětí batolecího věku, kteří dostali k vyplnění mnou vytvořený dotazník.

### **5.2 Použité metody**

Pro ověření spokojenosti a úspěšnosti mnou vypracované metodické příručky a lekcí podle ní vedených, jsem jako výzkumnou metodu, zvolila mnou vytvořený dotazník (viz příloha č. 4 a 5). Tento dotazník měl sloužit jako zpětná vazba od probandů.

Dotazník je jeden z nejpoužívanějších prostředků ke sběru informací. Rodiče odpovídají písemně na otázky tištěného formuláře. Formulace otázek v dotaznících mohou postupovat od obecnějších ke konkrétnějším nebo naopak. Vyskytovat se mohou otázky přímé nebo také nepřímé. Varianty odpovědí mohou být otevřené, uzavřené i polootevřené (HENDL, 2008).

Ke zpracování výsledků dotazníkového šetření jsem využila program Microsoft Office Excel 2010 a Microsoft Office Word 2010.

### **5.3 Organizace výzkumného šetření**

Na základě výzkumných předpokladů této bakalářské práce, jsem vytvořila velice krátký dotazník, který měl sloužit jako zpětná vazba ohledně spokojenosti a úspěšnosti mnou vypracované metodické příručky a lekcí podle ní vedených.

Dotazník obsahoval celkem čtyři otázky a z toho tři otázky mohli probandi jednoduše zakroužkovat podle jejich volby a poslední otázka byla tzv. otevřená, kdy jsem od probandů chtěla náměty na zlepšení. Dotazník byl zcela anonymní a pouze první otázka rozřadila probandy podle jednotlivých věkových skupinek.

Jednotlivým probandům jsem tento dotazník rozdala na jejich předposledních lekcích s dětmi, na kterých ale nebyli všichni. Rozdala jsem jich tedy celkem 42 kusů a 8 kusů mi zbylo. Na poslední lekci se mi počty dětí a jejich rodičů opět z různých důvodů trochu proměnily. Ze 42 kusů rozdaných dotazníků jsem obdržela 38 kusů a z 8 původně chybějících jsem dodala ještě dalších 6 dotazníků. Celkově jsem obdržela odpovědi od 44 probandů.

Ke zpracování těchto dotazníků jsem využila Microsoft Office Excel 2010 a získaná data blíže hodnotím v následující kapitole, kde jsem výsledky zaznamenala do vytvořených tabulek a grafů.

## 6 Výsledky

### 6.1 Metodická příručka

Výsledkem této bakalářské práce bylo vytvoření 40 kusů edukačních jednotek pro cvičení rodičů s dětmi v batolecím věku. Edukační jednotky byly rozděleny po 8 do 5 věkových kategorií a z nich byla následně sestavena metodická příručka (viz příloha č. 3 a metodická příručka), podle které jsem 3 měsíce vedla lekce cvičení rodičů s dětmi.

K vypracování této metodické příručky mi pomohlo studium odborné literatury, ale také vlastní dvouletá zkušenost s vedením lekcí pro rodiče s dětmi.

### 6.2 Výsledky výzkumného šetření

Výzkumný dotazník jsem rozdala celkem 48 probandům. Celkem se mi vrátilo 44 kusů výzkumných dotazníků, ze kterých jsem zpracovávala výsledky. Obsahoval celkem otázky:

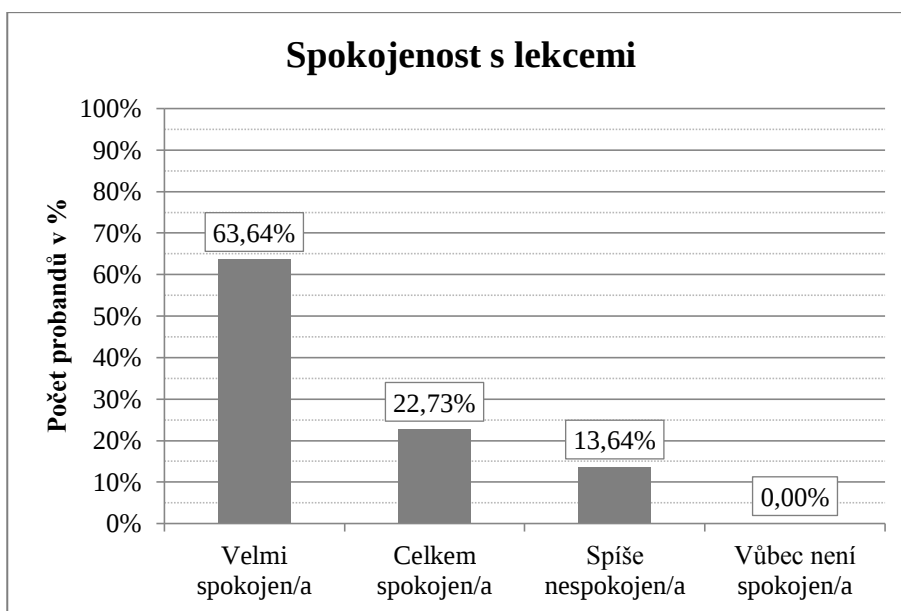
- Otázka č.1: Kterou věkovou skupinku navštěvujete?

| Věková skupina | Počet vyplněných dotazníků |
|----------------|----------------------------|
| 12-15 měsíců   | 7                          |
| 15-18 měsíců   | 9                          |
| 18-24 měsíců   | 9                          |
| 24-30 měsíců   | 10                         |
| 27-36 měsíců   | 9                          |
| Celkem         | 44                         |

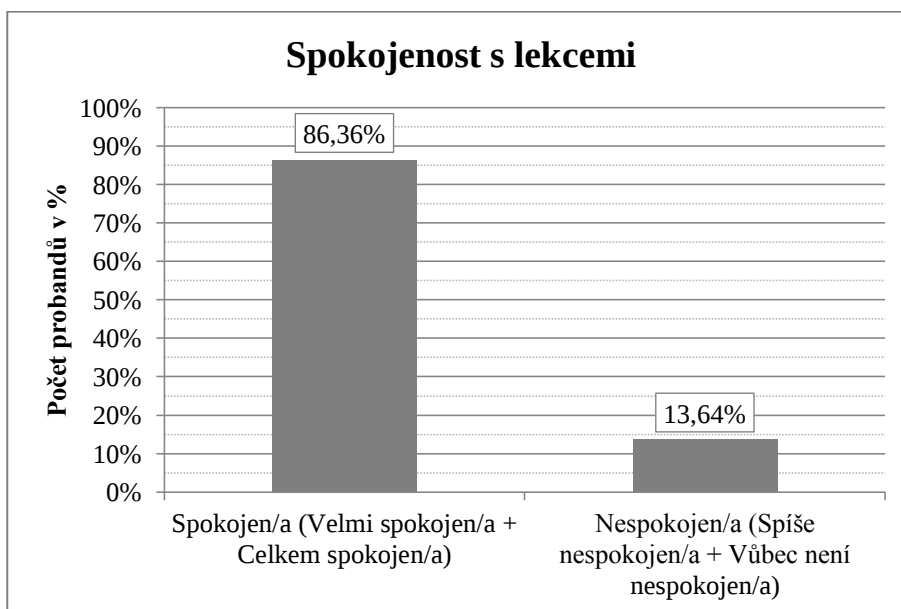
**Tabulka 1 Počet vyplněných dotazníků podle skupin**

První otázka v dotazníku, která měla za úkol mi rozčlenit probandy do jednotlivých věkových skupinek, sloužila k jejich evidenci. Nejméně dotazníků ode mne obdržela nejmladší skupinka, kde jsem nemohla rozdat dva dotazníky z důvodu absence na obou posledních lekcích. V té samé skupince se mi jeden dotazník navíc nevrátil, což znamená, že jsem ze skupinky 12-15 měsíců obdržela celkem 7 vyplněných odpovědí. Během celého kurzu se tato věková kategorie prezentovala jako ta s nejvíce absencemi. Po 1 kusu dotazníku se mi nevrátilo ze skupinek 15-18 měsíců, 24-30 měsíců a 27-36 měsíců. Naopak ze skupinky 18-24 měsíců jsem obdržela plný počet tj. 10 kusů vyplněných dotazníků.

- Otázka č.2: Jak jste s lekcemi v aktuálně probíhajícím kurzu spokojen/a?



**Graf 1 Jak jste s lekcemi v aktuálně probíhajícím kurzu spokojen/a?**



**Graf 2 Jak jste s lekcemi v aktuálně probíhajícím kurzu spokojen/a? (sloučené kategorie)**

Na druhou otázku, která se dotazovala na spokojenost s lekcemi v aktuálně probíhajícím kurzu mi 63,64% probandů odpovědělo, že jsou velmi spokojeni. Celkem spokojených bylo 22,73 % a spíše nespokojených bylo 13,64 % dotazovaných. Poslední odpověď, která zněla tak, že probandi nejsou vůbec spokojeni, nebyla zastoupena ani jednou. Celková spokojenost

tedy byla v 86,36% případů, čímž byl potvrzen první výzkumný předpoklad této bakalářské práce.<sup>o</sup>

- Otázka č.3: Zvažujete možnost pokračovat v navazujícím kurzu, který by změnil pouze věkové ohraničení?



**Graf 3 Zvažujete možnost pokračovat v navazujícím kurzu, který by změnil pouze věkové ohraničení?**

|                                                                                   |            | Zvažujete možnost pokračovat v navazujícím kurzu, který by změnil pouze věkové ohraničení? |        |        |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|
|                                                                                   |            | Ano                                                                                        | Ne     | Celkem | Podíl  |
| Jak jste s lekcemi v aktuálně probíhajícím kurzu spokojen/a? (sloučené kategorie) | Spokojen   | 34                                                                                         | 4      | 38     | 86,36% |
|                                                                                   | Nespokojen | 0                                                                                          | 6      | 6      | 13,64% |
|                                                                                   | Celkem     | 34                                                                                         | 10     | 44     | 100%   |
|                                                                                   | Podíl      | 77,27%                                                                                     | 22,73% | 100%   |        |

**Tabulka 2 Detailní pohled na otázky č. 2 a č. 3**

Předposlední otázka se zaměřila na to, zda proband zvažuje možnost pokračovat také v dalším navazujícím kurzu, který by změnil pouze věkové ohraničení. Možnosti byly pouze ano nebo ne. Tuto variantu zvažuje celkem 77,3% tázaných a naopak neuvažuje o ní 22,7% probandů. Z těch, kteří na předešlou otázku odpověděli, že jsou s lekcemi spokojeni, se rozhodli nepokračovat 4 dotazovaní. Dalších 6 nepokračujících uvedlo, že jsou s lekcemi nespokojeni. Druhý výzkumný předpoklad byl tedy také potvrzen, protože pokračování zvažuje více než 75% probandů.

- Otázka č.4: Pokud jste nespokojen/a s aktuálně probíhajícím kurzem nebo nezvažujete možnost pokračování v navazujícím kurzu, napište, prosím, co bychom mohli zlepšit nebo co Vám chybí.

Čtvrtá a poslední otázka byla otevřená a probandi v ní, za předpokladu, že nejsou s aktuálně probíhajícím kurzem spokojeni nebo se nechystají pokračovat v navazujícím kurzu, měli možnost vyjádřit svůj názor a navrhnou náměty ke zlepšení. Nešlo tedy o otázku jako takovou, ale spíše o zpětnou vazbu od těch, kteří nebyli z nějakého důvodu spokojeni nebo nebudou se cvičením pokračovat. Zde se mi sešlo několik námětů. Odpovědělo mi celkem 10 dotazovaných.

Mezi nejčastější odpovědi patřila nespokojenost kvůli plačícímu dítěti na lekci, které má jiný denní režim tzn. spací režim nebo stravovací návyky, a které se na dobu, ve které lekce probíhaly, nedokázalo dostatečně adaptovat. V dalších obdržených odpovědích probandi zmiňovali stále se dokola opakující téměř ty samé básničky, říkanky a tanečky nebo také nevyhovující prostředí, ve kterém lekce probíhaly.

## 7 Diskuze

V této bakalářské práci se zabývám využitím psychomotoriky u dětí v batolecím věku. Práce je rozdělena do teoretické a praktické části.

Do teoretické části jsem zařadila informace získané ze studia odborné literatury o vývojové psychologii dětí v batolecím věku, psychomotorice a cvičení rodičů s dětmi. Mezi nejvýznamnější české autory zabývající se danou problematikou bych zařadila Marii Vágnerovou, Josefa Langmeiera a Danu Krejčířovou v oblasti vývojové psychologie a Marii Blahutkovou a Jiřinu Adamírovou v problematice psychomotoriky.

Stejně tak jako Langmeier (2006) i Vágnerová (2008) se také já domnívám, že v batolecím období tj. mezi prvním a třetím rokem života jsou pro děti velice významné dvě fáze, a to tzv. fáze negativismu a fáze odpoutávání se od matky tzv. separace, které musí absolvovat každé dítě ať už v menší či větší míře. Nicméně tyto problémy nepatří mezi hlavní témata práce a jsou zde zmíněny především, protože se domnívám, že lektorka, která vede cvičení pro děti v batolecím věku, by je měla znát, aby jí různé reakce dětí nepřekvapily.

V této části jsem poukázala také na některé specifické pomůcky, které jsou pro batolecí věk a cvičení rodičů s dětmi vhodné. Dále jsem se zaměřila na význam a důležitost básniček a říkanek, které hrají významnou roli ve vývoji řeči a paměti dítěte a mohou být velmi užitečné také z hlediska koordinace pohybu. Ztotožňuji se také s názorem Zuzany Pospíšilové (2009), která uvádí, že děti, kterým rodiče zpívali, a se kterými si říkali nejrůznější říkanky a básničky, mají mnohem menší problémy s nácvikem čtení a psaní, snáze se učí mluvit a nedělá jim problém si rychle osvojit rytmus řeči.

Pro praktickou část práce jsem si zvolila jeden základní cíl, a to vytvoření metodické příručky (viz metodická příručka), která obsahuje soubor edukačních jednotek zaměřených na psychomotorické cvičení rodičů a dětí v batolecím věku. Edukační jednotky jsou rozděleny po osmi do pěti věkových kategorií. Metodickou příručku jsem vytvořila na základě studia odborné literatury a pomohly mi také mé vlastní zkušenosti se cvičením rodičů s dětmi, kterému se již dva roky plně věnuji. Po vytvoření jsem edukační jednotky z této příručky aplikovala na lekcích, které jsem sama vedla.

Stejně jako Vágnerová (2008) se domnívám, že pro zdokonalování motorických dovedností potřebují batolata nejrůznější podněty, které by je nepřesytily nadměrnou

intenzitou či frekvencí, nenudily stereotypií a zároveň byly alespoň do určité míry srozumitelné, aby mohly být lákavé a nevyvolávaly v nich strach svou nejasností.

Pro tuto práci byly stanoveny dva základní výzkumné předpoklady:

- Předpokládám, že s lekcemi vedenými mnou podle metodické příručky, bude z dotazovaných maminek (nebo tatínků) 80 % spokojených. (otázka č. 2; odpovědi „velmi spokojen/a“ a „celkem spokojen/a“)
- Předpokládám, že 75 % dotazovaných maminek (nebo tatínků) s dětmi, bude chtít se cvičením pokračovat i v navazujícím kurzu. (otázka č. 3; odpověď „ano“)

Oba tyto předpoklady jsem zjišťovala pomocí dotazníku zpětné vazby, který ode mne rodiče dětí obdrželi na předposlední a poslední lekci tříměsíčního kurzu, na kterém jsem aplikovala mnou vytvořenou metodickou příručku. V prvním případě bylo spokojených celkem 86,6% dotazovaných a v druhém případě zvažovalo možnost pokračovat v navazujícím kurzu celkem 77,3% respondentů.

Ze 48 vrácených vyplněných dotazníků mi 10 dotazovaných napsalo také k poslední otevřené otázce důvod, proč nezvažují možnost pokračovat v následném kurzu. Odpovědi byly různé. Mezi nejčastější, patřila nespokojenost kvůli času lekce z důvodu jiného denního režimu, tzn. spací režim nebo stravovací návyky, a na který se nedokázalo dítě dostatečně adaptovat. S tímto problémem jsem bohužel nedokázala nic udělat, jelikož denní režim má každé dítě zcela individuálně postavený a zařízený a není možné vyhovět časovým požadavkům na lekci od každého rodiče. Mezi další odpovědi, které se v dotazníku objevily, bylo nevyhovující prostředí, ve kterém lekce probíhaly. Z dotazníků nicméně nebylo zcela patrné, zda nebyla vyhovující vzdálenost místa, kde se lekce konaly, od místa bydliště nebo se jednalo o nespokojenost z hlediska vybavení sálu či dalšího zázemí potřebného například k převlečení dětí. S první možností by se toho moc změnit nedalo, kdež to druhá možnost nabízí minimálně důvod k zamyšlení a zvážení, zda by nebylo dobré blíže zkoumat, jak má takový ideální sál pro cvičení rodičů s dětmi vypadat. Poslední variantou nespokojenosti, byly podle odpovědí respondentů, stále se opakující stejné nebo téměř stejné básničky a tanečky. S touto odpovědí by se určitě dalo dále pracovat. Naráží zde na sebe ale dvě významná hlediska. Na jednu stranu by se mohly básničky a tanečky častěji obměňovat a také například ztěžovat a rodiče by tak měli větší dojem, že se lekce někam posouvají a vyvíjí, protože laickým pohledem by tomu tak určitě bylo. Na druhou stranu ale děti potřebují své stále se

opakující rituály, kterými opakující se básničky a tanečky rozhodně jsou, aby se cítily dostatečně bezpečně a cvičení si tak mohly náležitě užít. Ke konci tříměsíčním kurzu bylo také zejména u starších věkových skupinek znát, že si básničky začínají pamatovat a často je zkoušely nejen napodobovat, ale především už i recitovat se mnou.

## 8 Závěr a doporučení pro praxi

Má bakalářská práce se skládá z teoretické a praktické části. Část teoretickou jsem vytvářela zejména na základě studia odborné literatury, která se zabývá vývojovou psychologií dětí v batolecím věku, psychomotorikou a cvičením rodičů s dětmi. Poukázala jsem v ní také na některé specifické pomůcky, které jsou pro batolecí věk a cvičení rodičů s dětmi vhodné. Dále jsem se zmínila o významu a důležitosti básniček a říkanek, které hrají významnou roli v rozvíjení percepčních schopností řeči a paměti dítěte a mohou být velmi užitečné také z hlediska koordinace pohybu.

Hlavním cílem praktické části této práce bylo vytvoření metodické příručky pro cvičení rodičů s dětmi v batolecím věku. Příručka může sloužit jako pomoc a inspirace pro ostatní cvičitele a lektory cvičení rodičů a dětí a může být využita také jako výukový materiál pro výuku psychomotoriky na katedře Výchovy ke zdraví. Bylo by velice zajímavé a ráda bych se v budoucnu zabývala zpracováním obdobné metodické příručky pro výuku cvičení rodičů s dětmi v kojeneckém věku.

Pro praktickou část práce jsem si zvolila dva výzkumné předpoklady ohledně spokojenosti mnou vypracované metodické příručky a lekcí, které jsem podle ní vedla. Oba tyto předpoklady byly potvrzeny krátkým dotazníkem, který jsem si zvolila jako vhodnou metodu pro ověření.

## 9 Bibliografie

ADAMÍROVÁ, Jiřina. 2006. *Hravá a zábavná výchova pohybem: Základy psychomotoriky*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2006.

BACUS, Anne. 2009. *Vaše dítě ve věku od 1 do 3 let*. Praha: Portál s.r.o., 2009. ISBN 978-80-7367-564-6.

BLAHUTKOVÁ, Marie. 2003. *Psychomotorika*. Brno: Masarykova univerzita, 2003. str. 92. ISBN 80-210-3067-4.

BOROVÁ, Blanka et al. 2006. *Cvičení předškolních dětí a rodičů s dětmi : Speciální učební text*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2006. str. 62.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. 2002. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4.

HÁJKOVÁ, Zuzana. 2010. *Využití psychomotorických aktivit ve cvičebních jednotkách cvičení dětí s rodiči*. Brno: Masarykova univerzita, 2010.

HENDL, Jan. 2008. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál, 2008. 978 80 7367 485 4.

HERMOVÁ, Sabine. 1994. *Psychomotorické hry*. Praha: Portál, 1994. ISBN 80-7178-018-9.

JOKLOVÁ, Lada. 2012. *Využití psychomotorických aktivit u předškolních dětí při cvičení rodičů a dětí*. Brno: Masarykova univerzita, 2012.

KIEDROŇOVÁ, Eva. 2010. *Rozvíjej se, děťátko...* Třinec: Baby klub Kenny s.r.o., 2010. ISBN 978-80-247-3744-7.

KIŠOVÁ, Hana. 2010. *Hrátky s batolátky*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-762-6.

KUSÁKOVÁ, Alexandra. 2010. *Využití psychomotorických aktivit při cvičení rodičů s dětmi*. Brno: Masarykova univerzita, 2010.

LANGMEIER Josef, KREJČÍŘOVÁ Dana. 2006. *Vývojová psychologie 2. aktualizované vydání*. Praha: Grada publishing a.s., 2006. 80-247-1284-9.

PARKE, Ross a BURIEL, Raymond. 1998. Socialization in the family: Ethnic and ecological perspectives. [autor knihy] William Damon a Nancy Eisenberg. *Handbook of child psychology, Vol 3. Social, emotional, and personality development*. New York: John Wiley, 1998.

POSPÍŠILOVÁ, Zuzana a POLÁČKOVÁ, Petra. 2009. *Pohyb s říkadly pro nejmenší*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2009. str. 128. ISBN 978-80-247-2769-1.

SIEGLER, Robert. 1998. *Children's thinking*. New Jersey: Prentice hall, 1998.

VÁGNEROVÁ, Marie. 2008. *Vývojová psychologie I. dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2008. str. 467. ISBN 978-80-246-0956-0.

## 10 Seznam příloh

|             |                                                                           |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Příloha č.1 | Příklady specifických psychomotorických pomůcek pro děti v batolecím věku |
| Příloha č.2 | Příklady básniček, říkanek a tanečků pro děti v batolecím věku            |
| Příloha č.3 | Edukační jednotky pro děti v batolecím věku                               |
| Příloha č.4 | Dotazník pro zpětnou vazbu                                                |
| Příloha č.5 | Příklad vyplněného dotazníku pro zpětnou vazbu                            |

## 11 Přílohy

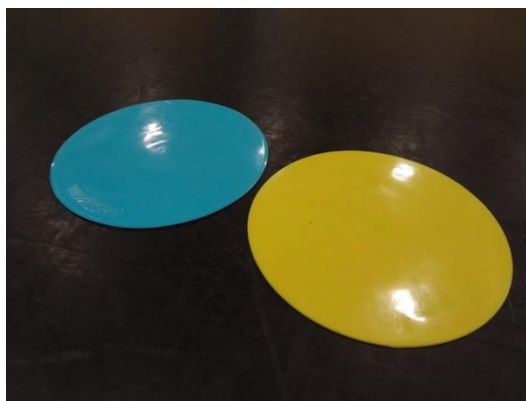
### 11.1 Příloha č. 1: Příklady specifických psychomotorických pomůcek pro děti v batolecím věku

Zde uvedu příklady některých specifických psychomotorických pomůcek pro děti v batolecím věku, které jsem využívala také v edukačních jednotkách v praktické části této bakalářské práce:

- podložky – vhodné na úvod celé lekce k posazení popř. položení dětí a přivítání



Obrázek 1 - Plavecký ponton

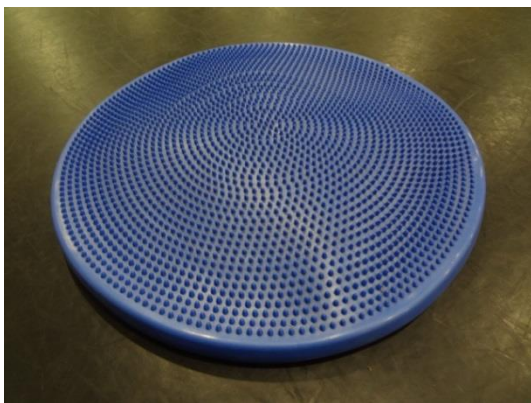


Obrázek 2 - Sedátka



Obrázek 3 - Podložka

- balanční pomůcky – rozvíjí rovnováhu a procvičují celé tělo



**Obrázek 4 - Balanční čočka s výstupky**



**Obrázek 5 - Balanční kolotoč**



**Obrázek 6 – Trampolínka**



**Obrázek 7 - Bosu**

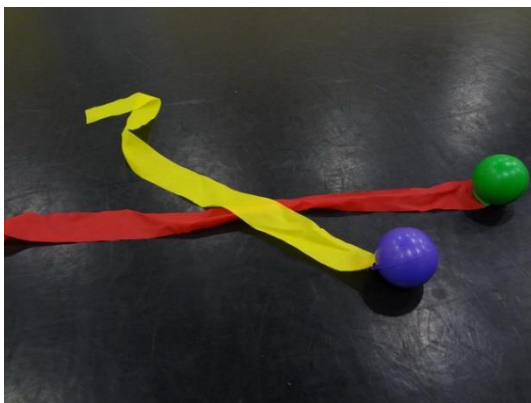
- míče – nejoblíbenější pomůcka všech dětí



**Obrázek 8 - Malé míčky**



**Obrázek 9 - Overball**

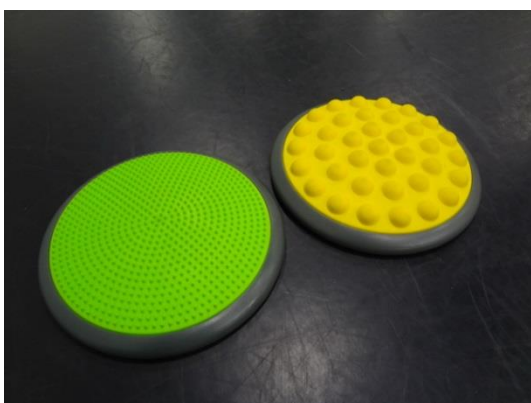


**Obrázek 10 – Kometka**



**Obrázek 11 - Gymball**

- nášlapné pomůcky – rozvíjí rovnováhu a pomáhají k procvičování tzv. cíleného kroku



**Obrázek 12 - Nášlapné kameny s výstupky**



**Obrázek 13 - Balanční polokoule „ježci“**



**Obrázek 14 - Balanční podložka kladina**

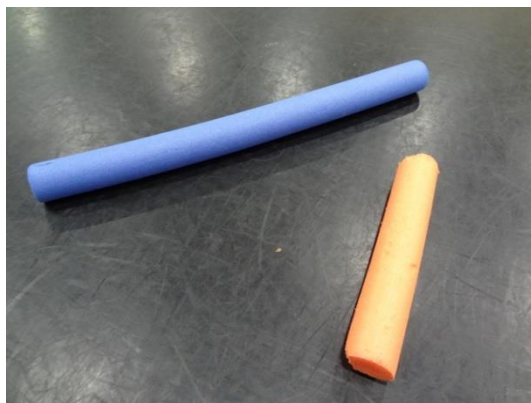


**Obrázek 15 - Nášlapná dráha (kladina)**

- ostatní pomůcky rozvíjející jemnou a hrubou motoriku



**Obrázek 16 – Kužel**



**Obrázek 17 - Pěnová žízala**



**Obrázek 18 - Orffovy nástroje**



**Obrázek 19 - Šátek**



**Obrázek 20 - Plyšový medvídek**



**Obrázek 21 - Štěpce**



**Obrázek 22 - Krátké tyčky (na prostrkávání)**



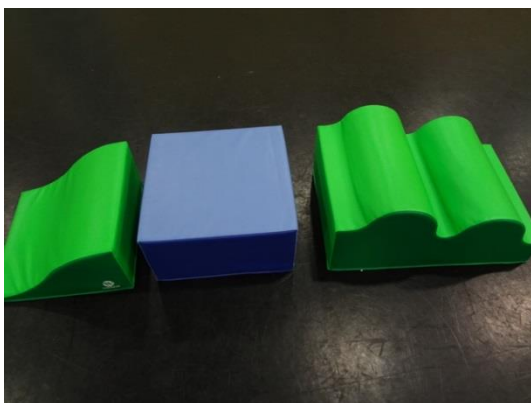
**Obrázek 23 - Puzzle se zvířátky**



**Obrázek 24 – Obruče**



**Obrázek 25 - Pěnové talíře**



**Obrázek 26 - Molitanová sestava**



**Obrázek 27 - Psychomotorický padák**



**Obrázek 28 - Tunel**

## 11.2 Příloha č. 2: Příklady básniček, říkanek a tanečků pro děti v batolecím věku

### Básničky:

#### Brambora

|                          |                                         |
|--------------------------|-----------------------------------------|
| Koulela se ze dvora,     | (rukama dělat mlýnek před tělem)        |
| takhle velká brambora,   | (rukama udělat velký čelný kruh)        |
| neviděla, neslyšela,     | (skrýt oči, skrýt uši)                  |
| že na ní padá závora.    | (ruce naznačují padání závory na hlavu) |
| Kam koukáš, ty závoro?   | (prstem hrozit ty ty ty)                |
| Na tebe, ty bramboro!    | (prstem ukazovat na sebe)               |
| Kdyby tudy projel vlak,  | (ruce dělají mašinku)                   |
| byl by z tebe bramborák. | (tleskání)                              |

#### Dobrý den

|                                            |                                  |
|--------------------------------------------|----------------------------------|
| Dobrý den, dobrý den,                      | (tleskání/předklony trupu)       |
| to je/byl dneska krásný den.               | (velký čelný kruh rukama)        |
| Dobrý den, dobrý den,                      | (tleskání/předklony trupu)       |
| dneska zlobit nebudem/sejdeme se za týden. | (rukama naznačit nenene/zamávat) |

#### Strašidlo

|               |                                      |
|---------------|--------------------------------------|
| Co to slyším? | (ruka u ucha a naznačit poslouchání) |
|---------------|--------------------------------------|

|                           |                                        |
|---------------------------|----------------------------------------|
| Cupy, dupy.               | (nohy naznačují dupání/dupání)         |
| Ježí se mi z toho chlupy. | (2x ruce vzpažit)                      |
| Koukám na tu divnou věc,  | (ruka u očí a naznačit koukání)        |
| nejsem žádný zbabělec.    | (rukama naznačit nenene)               |
| To náš přítel zajíček,    | (natřásání na kolenou maminky/skákání) |
| hopsá si přes trávníček.  | (natřásání na kolenou maminky/skákání) |

### Žába leze po žebříku

|                       |                                        |
|-----------------------|----------------------------------------|
| Žába leze po žebříku, | (vzpažit střídavě pravou a levou ruku) |
| natahuje elektriku.   | (ruce střídají vzpažení a upažení)     |
| Nejde to, nejde to,   | (rukama naznačit nenene)               |
| necháme to na léto.   | (tleskání)                             |

### Medvěd tančí

|                              |                                                 |
|------------------------------|-------------------------------------------------|
| Medvěd tančí, při tom bručí, | (přenášení váhy z jedné nohy na druhou, upažit) |
| medvíďata tančit učí.        | (přenášení váhy z jedné nohy na druhou, upažit) |
| Medvěd tančí, hlavou kývá,   | (přenášení váhy z jedné nohy na druhou, upažit) |
| maličký, se na to dívá.      | (přenášení váhy z jedné nohy na druhou, upažit) |

### Korálky se roztrhaly

|                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| Korálky se roztrhaly, | (vysypávání míčků) |
|-----------------------|--------------------|

do všech koutů rozsypaly. (vysypávání míčků)

Kde je najdu? Kde je mám? (vysypávání míčků)

Všechny si je posbírám. (vysypávání míčků)

### Paci, paci, pacičky

Paci, paci, pacičky, (tleskání)

to jsou moje ručičky. (tleskání)

Dupy, dupy, dupyčky, (naznačit dupání)

to jsou moje nožičky. (naznačit dupání)

Ruce, aby dělaly, (čelný kruh rukama)

nohy, aby běhaly. (naznačit rychlé dupání)

### Šiju boty

Šiju boty do roboty, (rukama dělat mlýnek před tělem)

od soboty do soboty, (rukama dělat mlýnek před tělem)

nemám chleba ani sýra, (rukama dělat mlýnek před tělem)

kočka mi to všechno snědla, (rukama dělat mlýnek před tělem)

udělala kšá. (ruce dětí pro legraci rychle rozpažit)

### Třepotej se střípečku

Třepotej se střípečku, (šimrání střípcem na nohách)

|                            |                                         |
|----------------------------|-----------------------------------------|
| pošimrej mi nožičku.       | (šimrání střapcem na špičkách)          |
| Šimrej, šimrej malinko,    | (šimrání střapcem na kolenou)           |
| tam kde já mám kolínko.    | (šimrání střapcem na kolenou)           |
| A teď šimrej trochu výš,   | (šimrání střapcem na břišku)            |
| kde mám bříško, dobře víš. | (šimrání střapcem na břišku)            |
| Přes ramínko, na hlavičku  | (šimrání střapcem přes rameno na hlavu) |
| a je konec šimráníčku.     | (šimrání střapcem na hlavě)             |

### Skáče sem a skáče tam

|                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| Skáče sem a skáče tam,     | (naznačit skákání pomůcky)  |
| doskočí až ke hvězdám.     | (naznačit skákání pomůcky)  |
| Doskočí mi na nožky,       | (skákání pomůcky na nohách) |
| tam, kde já mám ponožky.   | (skákání pomůcky na nohách) |
| Vyskočí mi na tričko,      | (skákání pomůcky na břišku) |
| tam, kde já nosím tričko.  | (skákání pomůcky na břišku) |
| A vyskočí i na hlavičku,   | (skákání pomůcky na hlavě)  |
| tam, kde já nosím čepičku. | (skákání pomůcky na hlavě)  |

### Hopy hop

|                      |          |
|----------------------|----------|
| Hopy hop, hopy hop,  | (skákat) |
| v lese skáče lidoop. | (skákat) |

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| Cupy, dupy po pralese,   | (dupat)  |
| až se celá země třese.   | (dupat)  |
| Hopy hop, hopy hop,      | (skákat) |
| ještě že tam není strop. | (skákat) |

### Co už umím

|                          |                              |
|--------------------------|------------------------------|
| Umím běhat,              | (rychlé běhání na místě)     |
| umím stát,               | (stoj, nikdo se nesmí hnout) |
| nad hlavu si ruce dát.   | (výpon a vzpažit)            |
| Umím chodit pomaličku,   | (zvedání kolen vysoko)       |
| umím si hrát na žabičku. | (skákaní jako žába)          |
| Umím chodit jako rak,    | (couvání ve vzporu jako rak) |
| věřte mi to, je to tak!  | (zatočení se)                |

### **Balanční cvičení (u maminek)**

#### Paša

|                         |                                             |
|-------------------------|---------------------------------------------|
| Sedí paša na trůnu,     | (houpání na kolenou maminky)                |
| na hlavě má korunu.     | (houpání na kolenou maminky)                |
| Jak si hlavou pokyvuje, | (houpání na kolenou maminky)                |
| koruna se pohupuje,     | (houpání na kolenou maminky)                |
| udělala báb.            | (houpání na kolenou maminky a „báb“ na zem) |

### Výtah

|                          |                                                                                             |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jedeme do prvního patra, | (děti sed na nohách maminky, maminky na jednotlivá patra krčí nohy a děti „vyjíždí“ nahoru) |
| do druhého patra,        |                                                                                             |
| do třetího patra,        |                                                                                             |
| a cink, dolů.            | (maminky zpátky propnou nohy a děti jsou opět dole)                                         |

### Hopsa hejsa

|                           |                              |
|---------------------------|------------------------------|
| Hopsa hejsa, hopsa hejsa, | (natřásat na nohách maminky) |
| pojedeme do Brandejsa.    | (natřásat na nohách maminky) |
| Hopsasá, hopsasá,         | (natřásat na nohách maminky) |
| děťátko se natřásá.       | (natřásat na nohách maminky) |

### **Básničky s padákem**

#### Kolotoč

|                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| Měj dědeček kolotoč,    | (točení dětí na padáku) |
| zbaštil mu ho červotoč. | (točení dětí na padáku) |
| Zbaštil mu i figurky,   | (točení dětí na padáku) |
| teď prodává okurky.     | (točení dětí na padáku) |

#### Foukej, foukej, větříčku

|                           |                    |
|---------------------------|--------------------|
| Foukej, foukej, větříčku, | (natřásání padáku) |
| shod' mi jednu hruštičku, | (natřásání padáku) |

shod' mi jednu nebo dvě, (natřásání padáku)

budou sladké obě dvě. (natřásání padáku)

### Ratata

Ratata, ratata, (rytmické tleskání do schovaných nohou pod padákem)

někdo klepe na vrata. (rytmické tleskání do schovaných nohou pod padákem)

Kuk! (zvednout padák a pod ním udělat „kuk“)

### Kolo, kolo mlýnský

Kolo, kolo mlýnský, (točení dětí na padáku)

za čtyři rýnský, (točení dětí na padáku)

kolo se nám polámalo, (točení dětí na padáku)

mnoho škody nadělalo, (točení dětí na padáku)

udělalo bác. (schovat děti přikrytím padáku)

Vezmeme si hoblík, pilku, (natřásání padáku)

zahrajem si ještě chvilku, (natřásání padáku)

až to kolo spravíme, (natřásání padáku)

tak se takhle zatočíme. (točení dětí na padáku)

### **Básničky s balanční pomůckou**

#### Meleme, meleme

|                      |                                      |
|----------------------|--------------------------------------|
| Meleme, meleme kávu, | (meleme s dětmi na balanční pomůcce) |
| pro dědka a bábu,    | (meleme s dětmi na balanční pomůcce) |
| jedno zrnko pryč.    | (naklonit děti na balanční pomůcce)  |
| Meleme, meleme kávu, | (meleme s dětmi na balanční pomůcce) |
| pro dědka a bábu,    | (meleme s dětmi na balanční pomůcce) |
| druhé zrnko pryč     | (naklonit děti na balanční pomůcce)  |
| a už tam není nic.   | („vysypat“ děti z balanční pomůcky)  |

#### Houpy, houpy

|                            |                                    |
|----------------------------|------------------------------------|
| Houpy, houpy,              | (houpání na balanční pomůcce)      |
| co si žabák koupí?         | (houpání na balanční pomůcce)      |
| Koupí on si za kačku,      | (houpání na balanční pomůcce)      |
| velikánskou klouzačku.     | (houpání na balanční pomůcce)      |
| Po klouzačce do rybníčka,  | (houpání na balanční pomůcce)      |
| nese klobouk pro vodníčka. | (houpání na balanční pomůcce)      |
| Žbluňk!                    | („shodit“ děti z balanční pomůcky) |

#### Skáče žába po blátě

|                      |                                                        |
|----------------------|--------------------------------------------------------|
| Skáče žába po blátě, | (hopsání na balanční pomůcce/skákání)                  |
| koupíme jí na gatě.  | (hopsání na balanční pomůcce/skákání)                  |
| Na jaký? Na jaký?    | (hopsání na balanční pomůcce/ramena se zvedají k uším) |

Na zelený strakatý. (hopsání na balanční pomůcce/plácání do stehen)

### Berany, berany

Berany, berany, duc. (leh na břiše na balanční pomůcce a naznačit ťuknutí čelem)

### Auto

Tů tů tů, („hopsání“ na balanční pomůcce)

auto už je tu. („hopsání“ na balanční pomůcce)

Pojed', mámo, pojed' s námi, („hopsání“ na balanční pomůcce)

za chvíli jsme za horami. („hopsání“ na balanční pomůcce)

Tů tů tů, („hopsání“ na balanční pomůcce)

auto už je tu. („hopsání“ na balanční pomůcce)

### Dešťové kapičky

Dešťové kapičky, dostaly nožičky, (bubnování do balanční pomůcky jemně prsty)

dělaly neplechu, běhaly po plechu. (bubnování do balanční pomůcky dlaněmi)

Kocour spal v okapu, (přiložení ucha na balanční pomůcku)

pláclý ho přes tlapu. (velké bouchnutí do balanční pomůcky)

Kocour se polekal, vyskočil (vyskočení)

a utíkal. (oběhnutí jednoho kolečka)

## **Tanečky**

### Pásla ovečky

|                                    |                                                                                                                    |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pásla ovečky v zeleném háječku,    | (chodící děti v kroužku chůze k sobě/nechodící drží maminky v náruči pod bříškem a pod hrudníkem a houpou s nimi)  |
| pásla ovečky v černém lese.        | (chodící děti v kroužku chůze od sebe/nechodící drží maminky v náruči pod bříškem a pod hrudníkem a houpou s nimi) |
| Já na ní dupy dupy dup,            | (dupání - nahlas)                                                                                                  |
| ona zas cupy cupy cup.             | (cupitání - potichu)                                                                                               |
| Houfem ovečky, seberte se všechny, | (chodící děti v kroužku chůze k sobě/nechodící drží maminky v náruči pod bříškem a pod hrudníkem a houpou s nimi)  |
| houfem ovečky, seberte se.         | (chodící děti v kroužku chůze od sebe/nechodící drží maminky v náruči pod bříškem a pod hrudníkem a houpou s nimi) |

### Měla babka

|                            |                                                         |
|----------------------------|---------------------------------------------------------|
| Měla babka, čtyři jabka    | (děti v klubíčku u maminek/útkroky stranou s maminkami) |
| a dědoušek jen dvě.        | (děti v klubíčku u maminek/útkroky stranou s maminkami) |
| Dej mi babko, jedno jabko, | („kuk“ na maminku na jednu a druhou stranu)             |
| budeme mít stejně.         | (otočení)                                               |

### Kolo, kolo mlýnský

|                            |                                                         |
|----------------------------|---------------------------------------------------------|
| Kolo, kolo mlýnský,        | (točení dětí v kroužku/v náruči maminky)                |
| za čtyři rýnský,           | (točení dětí v kroužku/v náruči maminky)                |
| kolo se nám polámalo,      | (točení dětí v kroužku/v náruči maminky)                |
| mnoho škody nadělalo,      | (točení dětí v kroužku/v náruči maminky)                |
| udělalo bác.               | (sed na zem)                                            |
| Vezmeme si hoblík, pilku,  | (bouchání do země/„řezat dříví“ s maminkami proti sobě) |
| zahrajem si ještě chvilku, | (bouchání do země/„řezat dříví“ s maminkami proti sobě) |
| až to kolo spravíme,       | (bouchání do země/„řezat dříví“ s maminkami proti sobě) |
| tak se takhle zatočíme.    | (stoj a zatočit/zatočit u maminky v náruči)             |

### Beruška

|                               |                                           |
|-------------------------------|-------------------------------------------|
| Beruško, půjč mi jednu tečku, | (střídat palečky – jedničky v předpažení) |
| třeba tu, co máš na zadečku.  | (plácání na zadeček)                      |
| Musím ji napsat za větou,     | (psaní ukazováčkem před tělem)            |
| ať se mi slova nepletou.      | (kroutit hlavou i rukama nenene)          |

|                         |                                |
|-------------------------|--------------------------------|
| Tulipán a tulipání,     | (ruce do „svícnu“ a předklony) |
| celý den se sobě klaní. | (ruce do „svícnu“ a předklony) |
| Až se diví okolí,       | (ruce do „svícnu“ a předklony) |
| že je záda nebolí.      | (ruce do „svícnu“ a předklony) |

|                               |                                           |
|-------------------------------|-------------------------------------------|
| Beruško, půjč mi jednu tečku, | (střídat palečky – jedničky v předpažení) |
| třeba tu, co máš na zadečku.  | (plácání na zadeček)                      |
| Musím ji napsat za větou,     | (psaní ukazováčkem před tělem)            |
| ať se mi slova nepletou.      | (kroutit hlavou i rukama nenene)          |
|                               |                                           |
| Sedí bubák na dubu,           | (dřep)                                    |
| který v lese stojí.           | (výpon, vzpažit)                          |
| Straší děti bububu,           | (ruce před pusou a strašit bububu)        |
| a pak se sám bojí.            | (stále dřep a ruce na tváře)              |
| Beruško, půjč mi jednu tečku, | (střídat palečky – jedničky v předpažení) |
| třeba tu, co máš na zadečku.  | (plácání na zadeček)                      |
| Musím ji napsat za větou,     | (psaní ukazováčkem před tělem)            |
| ať se mi slova nepletou.      | (kroutit hlavou i rukama nenene)          |

## 11.3 Příloha č. 3: Edukační jednotka pro děti v batolecím věku

Lekce s ježky a tyčkami (pro skupinu 24-30 měsíců)

### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 15. 1. 2014, 12. 3. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: sedátka, ježci, tyčky, pomůcky na dráhu, psychomotorický padák

| Čas              | Obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9:30-9:33</b> | <b>Přivítání</b><br>Sed v kroužku s maminkami na sedátkách.<br>Na vyzvání se dítě přihlásí a nahlásí: „Tady“.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>9:33-9:38</b> | <b>Úvodní básničky</b><br>Básničky ve stoji s názvem: „Dobrý den“, „Žába leze po žebříku“ a „Medvěd tančí“.<br>Natrénovat pozici „hory“ a „stromu“.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>9:38-9:48</b> | <b>Cvičení s pomůckou</b><br>Běh s maminkami okolo sedátek na veselou písničku. Na tlesknutí udělat pozici „hory“ nebo „stromu“. Několikrát zopakovat.<br>Děti si přijdou k lektorce pro dva ježky. Děti si vyberou barvu.<br>Běh s maminkami okolo sedátek na veselou písničku. Na zacinkání rolničky si každý najde své ježky a postaví se na ně.<br>Děti na ježcích zadupou, a poté skočí z ježků k maminkám Několikrát zopakovat. |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <p>Dát ježky na úroveň dětského stoje rozkročného a děti na jezcích přenáší váhu s básničkou „Medvěd tančí“.</p> <p>Děti si přijdou k lektorce pro tyčku.</p> <p>Děti tyčkou střídavě bubnují do ježků s písničkou „Tluče bubeníček“.</p> <p>Zkouší zastrčit tyčku do ježka a překlopením ho zvednout a následně setřást.</p> <p>Lektorka přinese pontony v barvě ježků a děti je roztřídí podle barev.</p> <p>Uklidit tyčky a ježky.</p> <p>Napít.</p> |
| <b>9:48-</b>  | <b>Dráha</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>10:00</b>  | <p>Molitanové úseky, tunely, balanční čocka, nášlapné kameny s výstupky, balanční polokoule („ježci“), balanční podložka kladina, trampolínka, molitanová kostka na seskok, tyče v kuzelech na přeskok.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>10:00-</b> | <b>Tanečky</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>10:05</b>  | „Pásla ovečky“, „Beruška“.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>10:05-</b> | <b>Psychomotorický padák</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>10:13</b>  | <p>Přivítání padáku s básničkou „Ratata“.</p> <p>Vození dětí na padáku s básničkou „Kolotoč“.</p> <p>Ovívání s básničkou „Foukej, foukej, větríčku“.</p> <p>Udělat kuk/baf na schované děti v padáku.</p> <p>Děti si lehnou pod padák a ovívat.</p> <p>Lektorka jde k dětem pod padák a společně s dětmi si chytají oblíbené barvičky na padáku.</p>                                                                                                    |
| <b>10:13-</b> | <b>Závěrečné básničky v kroužku</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>10:15</b>  | <p>Básničky s názvem: „Brambora“ a „Dobrý den“.</p> <p>Rozloučení, předání razítek do notýsků.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|               | <p><b>Poznámky</b></p> <p>Před lekcí jsou v sále připraveny sedátka na sezení a trampolínka, aby si na ní děti mohly zaskákat.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## 11.4 Příloha č. 4: Dotazník pro zpětnou vazbu

### Dotazník pro zpětnou vazbu

1. Kterou věkovou skupinku navštěvujete?
  - a) 12-15 měsíců
  - b) 15-18 měsíců
  - c) 18-24 měsíců
  - d) 24-30 měsíců
  - e) 27-36 měsíců
  
2. Jak jste s lekcemi v aktuálně probíhajícím kurzu spokojen/a?
  - a) velmi spokojen/a
  - b) celkem spokojen/a
  - c) spíše nespokojen/a
  - d) vůbec nejste spokojen/a
  
3. Zvažujete možnost pokračovat v navazujícím kurzu, který by změnil pouze věkové ohrazení?
  - a) ano
  - b) ne
  
4. Pokud jste nespokojen/a s aktuálně probíhajícím kurzem nebo nezvažujete pokračování v navazujícím kurzu, napište, prosím, co bychom mohli zlepšit nebo co Vám chybí.

## 11.5 Příloha č. 5: Příklad vyplněného dotazníku pro zpětnou vazbu

### Dotazník pro zpětnou vazbu

1. Kterou věkovou skupinku navštěvujete?
  - a) 12-15 měsíců
  - ☒ b) 15-18 měsíců
  - c) 18-24 měsíců
  - d) 24-30 měsíců
  - e) 27-36 měsíců
  
2. Jak jste s lekcemi v aktuálně probíhajícím kurzu spokojen/a?
  - a) velmi spokojen/a
  - ☒ b) celkem spokojen/a
  - c) spíše nespokojen/a
  - d) vůbec nejste spokojen/a
  
3. Zvažujete možnost pokračovat v navazujícím kurzu, který by změnil pouze věkové ohraničení?
  - a) ano
  - ☒ b) ne
  
4. Pokud jste nespokojen/a s aktuálně probíhajícím kurzem nebo nezvažujete pokračování v navazujícím kurzu, napište, prosím, co bychom mohli zlepšit nebo co Vám chybí.

LEKCE SE MI VELMI LÍBILY. PREFEROVALA BYCH  
PŘESUN NA JINOU HODINU.

## 12 Abstrakt

ŠŤASTNÁ, Barbora. *Využití psychomotoriky u dětí v batolecím věku*. České Budějovice 2014. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Pedagogická fakulta. Katedra výchovy ke zdraví. Vedoucí práce M. Pospíšilová.

**Klíčová slova:** psychomotorika, batolecí věk, cvičení rodičů s dětmi, cvičební pomůcky, básničky pro děti v batolecím věku

Bakalářská práce se zabývá vytvořením metodické příručky obsahující edukační jednotky s psychomotorickým zaměřením pro cvičení rodičů s dětmi v batolecím věku a následnou aplikací těchto edukačních jednotek v kurzech cvičení rodičů s dětmi, které probíhalo pravidelně jednou týdně po dobu tří měsíců.

Zpracování metodické příručky předchází souhrn teoretických poznatků z odborné literatury, který je náplní teoretické části práce.

V praktické části se nachází výsledky zpracovaného dotazníkového šetření ohledně spokojenosti s touto metodickou příručkou a lekcemi podle ní vedenými, které potvrzují oba výzkumné předpoklady, které byly pro tuto práci stanoveny.

## 13 Abstract

ŠŤASTNÁ, Barbora. *Using of psychomotoric excercises for children in toddler years*. České Budějovice 2014. University of South Bohemia in České Budějovice. Health Education, Faculty of Education. Supervisor M. Pospíšilová.

**Keywords:** psychomotorics, toddler age, training of parents with children, exercise equipment, poems for toddlers

Bachelor thesis is focused on the creation of methodological manual containing educational units with psychomotorical exercises for parents with children in the toddler age and subsequent application of these educational units in training exercises with their children, which took place once a week for three months.

Methodological manual precedes a summary of theoretical knowledge from the literature, which is filling the theoretical part.

The practical part processes the results of a questionnaire survey aimed on satisfaction with lessons led following this methodological manual. Both research presumptions about satisfaction with lessons that have been set for this work were confirmed.



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 výchovy ke zdraví

Metodická příručka

# Využití psychomotoriky u dětí v batolecím věku

Vypracoval: Barbora Šťastná  
Vedoucí práce: Mgr. Michaela Pospíšilová  
České Budějovice 2014



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

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

University of South Bohemia in České Budějovice  
Faculty of Education  
Department of Health Education

Methodical manual

# Using of psychomotoric excercises for children in toddler years

Author: Barbora Šťastná  
Supervisor: Mgr. Michaela Pospíšilová  
České Budějovice 2014

# Obsah

|     |                                    |     |
|-----|------------------------------------|-----|
| 1   | PŘEDMLUVA .....                    | 4   |
| 2   | EDUKAČNÍ JEDNOTKY .....            | 5   |
| 2.1 | Pro skupinu 12-15 měsíců .....     | 5   |
| 2.2 | Pro skupinu 15-18 měsíců .....     | 21  |
| 2.3 | Pro skupinu 18-24 měsíců .....     | 37  |
| 2.4 | Pro skupinu 24-30 měsíců .....     | 56  |
| 2.5 | Pro skupinu 27-36 měsíců .....     | 75  |
| 3   | BÁSNIČKY.....                      | 96  |
| 3.1 | Balanční cvičení (u maminek).....  | 100 |
| 3.2 | Básničky s padákem .....           | 101 |
| 3.3 | Básničky s balanční pomůckou ..... | 102 |
| 4   | TANEČKY.....                       | 104 |
| 5   | POMŮCKY .....                      | 107 |

# 1 Předmluva

Tato metodická příručka obsahuje edukační jednotky pro cvičení rodičů s dětmi v batolecím věku.

Je rozdělena do pěti věkových kategorií:

- 12-15 měsíců
- 15-18 měsíců
- 18-24 měsíců
- 24-30 měsíců
- 27-36 měsíců

Pro každou věkovou kategorii je zde zpracováno osm edukačních jednotek s nejrozličnějšími specifickými pomůckami pro rozvoj hrubé a jemné motoriky. Edukační jednotky jsou zpracovány tak, aby z nich bylo patrné i to, jak děti na dané aktivity co nejlépe namotivovat. Správná motivace je totiž naprosto nezbytná.

Ve druhé části této metodologické příručky jsou zařazeny básničky, tanečky a pomůcky, které jsou v edukačních jednotkách využity. Všechny básničky i tanečky jsou popsány tak, aby bylo jasné, jaký pohyb se na daná slova a slovní spojení provádí.

## 2 Edukační jednotky

### 2.1 Pro skupinu 12-15 měsíců

#### 2.1.1 Lekce s kužely a tyčkami (pro skupinu 12-15 měsíců)

##### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 6. 1. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: podložky, kužele a tyčky, pomůcky na dráhu, psychomotorický padák

| Čas              | Obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9:30-9:33</b> | <b>Přivítání</b><br>Sed v kroužku s maminkami na podložkách.<br>Na vyzvání dítě zamává (uděláme „pápá“)                                                                                                                                                                              |
| <b>9:33-9:38</b> | <b>Úvodní básničky a balanční cvičení</b><br>Básničky v sedu u maminky s názvem: „Dobrý den“, „Brambora“, „Žába leze po žebříku“ a balanční cvičení: výtah, houpání a hopsání na kolenou maminky s básničkami s názvem: „Hopsa hejsa“, „Houpy, houpy“, pohoupání na bércích maminky. |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9:38-</b>  | <b>Cvičení s pomůckou</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>9:48</b>   | <p>Rozdat dětem dvě tyčky.</p> <p>Bubnovat tyčkami nejprve o sebe, a poté do podlahy s písničkou „Tluče bubeníček“.</p> <p>Rozdat každému kužel.</p> <p>Děti zkouší prostrkávat tyčky kuželem (zastrkávají, tlačí do nich, vysunují ven).</p> <p>Bubnovat tyčkami do kuželu.</p> <p>Uklidit tyčky a kužely.</p> <p>Napít.</p> |
| <b>9:48-</b>  | <b>Dráha</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>10:00</b>  | <p>Molitanové úseky, tunely, houpačky (pěnové žížaly pod pontony), balanční čočka, červený balanční kolotoč, pěnové žížaly pod položky, bosu.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                               |
| <b>10:00-</b> | <b>Tanečky</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>10:04</b>  | „Pásla ovečky“, „Měla babka“ (nechodící děti jsou u maminek v náruči)                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>10:04-</b> | <b>Psychomotorický padák</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>10:12</b>  | <p>Přivítání padáku s básničkou „Ratata“.</p> <p>Vožení dětí na padáku s básničkou „Kolotoč“.</p> <p>Ovívání s básničkou „Foukej, foukej, větríčku“.</p> <p>Udělat kuk/baf na schované děti v padáku.</p> <p>Podcházení tunelu z padáku u maminek v náruči.</p> <p>Uklidit padák.</p>                                         |
| <b>10:12-</b> | <b>Závěrečné básničky v kroužku</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>10:15</b>  | <p>Básničky s názvem: „Šiju boty“ a „Dobrý den“.</p> <p>Rozloučení, předání razítek do notýsků.</p>                                                                                                                                                                                                                           |
|               | <p><b>Poznámky</b></p> <p>Před lekcí jsou v sále připraveny podložky na sezení a barevné míčky, aby si s nimi děti mohly pohrát.</p>                                                                                                                                                                                          |

## 2.1.2 Lekce s ježky a tyčkami (pro skupinu 12-15 měsíců)

### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 13. 1. 2014, 3. 3. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: podložky, ježci a tyčky, pomůcky na dráhu, psychomotorický padák

| Čas          | Obsah                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9:30-</b> | <b>Přivítání</b>                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>9:33</b>  | Sed v kroužku s maminkami na podložkách.<br>Na vyzvání dítě zamává (uděláme „pápá“)                                                                                                                                                     |
| <b>9:33-</b> | <b>Úvodní básničky a balanční cvičení</b>                                                                                                                                                                                               |
| <b>9:38</b>  | Básničky v sedu u maminky s názvem: „Dobrý den“, „Brambora“, „Žába leze po žebříku“ a balanční cvičení: výtah, houpání a hopsání na kolenou maminky s básničkami s názvem: „Hopsa hejsa“, „Houpy, houpy“, pohoupání na bércích maminky. |
| <b>9:38-</b> | <b>Cvičení s pomůckou</b>                                                                                                                                                                                                               |
| <b>9:48</b>  | Rozdat dětem dvě tyčky.<br>Bubnovat tyčkami nejprve o sebe, a poté do podlahy s písničkou „Tluče bubeníček“.<br>Rozdat každému dva ježky.<br>Děti zkouší zastrčit tyčky do ježků.<br>Bubnovat tyčkami do ježků.                         |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | Uklidit tyčky a ježky.<br>Napít.                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>9:48-</b>  | <b>Dráha</b>                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>10:00</b>  | Molitanové úseky, tunely, houpačky (pěnové žížaly pod pontony), balanční čočka, červený balanční kolotoč, pěnové žížaly pod položky, bosu.<br>Napít.                                                                                                       |
| <b>10:00-</b> | <b>Tanečky</b>                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>10:04</b>  | „Pásla ovečky“, „Měla babka“ (nechodící děti jsou u maminek v náruči)                                                                                                                                                                                      |
| <b>10:04-</b> | <b>Psychomotorický padák</b>                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>10:12</b>  | Přivítání padáku s básničkou „Ratata“.<br>Vození dětí na padáku s básničkou „Kolotoč“.<br>Ovívání s básničkou „Foukej, foukej, větríčku“.<br>Udělat kuk/baf na schované děti v padáku.<br>Podcházení tunelu z padáku u maminek v náručí.<br>Uklidit padák. |
| <b>10:12-</b> | <b>Závěrečné básničky v kroužku</b>                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>10:15</b>  | Básničky s názvem: „Šiju boty“ a „Dobrý den“.<br>Rozloučení, předání razítek do notýsků.                                                                                                                                                                   |
|               | <b>Poznámky</b><br>Před lekcí jsou v sále připraveny podložky na sezení a overbally, aby si s nimi děti mohly pohrát.                                                                                                                                      |

### 2.1.3 Lekce s kužely a šátky (pro skupinu 12-15 měsíců)

#### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 20. 1. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: podložky, kužele a šátky, pomůcky na dráhu, psychomotorický padák, barevné míčky

| Čas              | Obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9:30-9:33</b> | <b>Přivítání</b><br>Sed v kroužku s maminkami na podložkách.<br>Na vyzvání dítě zamává (uděláme „pápá“)                                                                                                                                                                              |
| <b>9:33-9:38</b> | <b>Úvodní básničky a balanční cvičení</b><br>Básničky v sedu u maminky s názvem: „Dobrý den“, „Brambora“, „Žába leze po žebříku“ a balanční cvičení: výtah, houpání a hopsání na kolenou maminky s básničkami s názvem: „Hopsa hejsa“, „Houpy, houpy“, pohoupání na bércích maminky. |
| <b>9:38-9:48</b> | <b>Cvičení s pomůckou</b><br>Rozdat dětem šátky (děti se pro šátek natáhnou).<br>Udělat přes šátek na maminky „kuk/bať“ a vyměnit se.<br>Ukázat dětem, jak mohou maminkám šátek z hlavy sundat a vyzkoušet.<br>Zamávat na sebe šátkem „pá pá“.                                       |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | <p>Rozdat každému kužel.</p> <p>Děti s maminkami schovají šátek do kuželu a obrátí ho. Vyndají dírkou kousek šátku a nechají děti, aby zatahly a dostaly šátek ven. Několikrát zopakují.</p> <p>Uklidit šátky a kužely.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>9:48-10:00</b>  | <p><b>Dráha</b></p> <p>Molitanové úseky, tunely, houpačky (pěnové žížaly pod pontony), balanční čochka, červený balanční kolotoč, pěnové žížaly pod položky, bosu.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>10:00-10:04</b> | <p><b>Tanečky</b></p> <p>„Pásla ovečky“, „Měla babka“ (nechodící děti jsou u maminek v náruči)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>10:04-10:12</b> | <p><b>Psychomotorický padák</b></p> <p>Přivítání padáku s básničkou „Ratata“.</p> <p>Vožení dětí na padáku s básničkou „Kolotoč“.</p> <p>Ovívání s básničkou „Foukej, foukej, větříčku“.</p> <p>Udělat kuk/baf na schované děti v padáku.</p> <p>Posadit děti pod padák a ovívat.</p> <p>Vysypat na padák barevné míčky a foukáním je shodit.</p> <p>Uklidit padák.</p> <p>Děti sbírají míčky a pomáhají je házet zpět do krabice.</p> <p>Uklidit míčky.</p> |
| <b>10:12-10:15</b> | <p><b>Závěrečné básničky v kroužku</b></p> <p>Básničky s názvem: „Šiju boty“ a „Dobrý den“.</p> <p>Rozloučení, předání razítek do notýsků.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                    | <p><b>Poznámky</b></p> <p>Před lekcí jsou v sále připraveny podložky na sezení a obruče, aby si s nimi děti mohly pohrát.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## 2.1.4 Lekce se střapci (pro skupinu 12-15 měsíců)

### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 27. 1. 2014, 10. 3. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: podložky, střapce, pomůcky na dráhu, psychomotorický padák, barevné míčky

| Čas              | Obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9:30-9:33</b> | <b>Přivítání</b><br>Sed v kroužku s maminkami na podložkách.<br>Na vyzvání dítě zamává (uděláme „pápá“)                                                                                                                                                                              |
| <b>9:33-9:38</b> | <b>Úvodní básničky a balanční cvičení</b><br>Básničky v sedu u maminky s názvem: „Dobrý den“, „Brambora“, „Žába leze po žebříku“ a balanční cvičení: výtah, houpání a hopsání na kolenou maminky s básničkami s názvem: „Hopsa hejsa“, „Houpy, houpy“, pohoupání na bércích maminky. |
| <b>9:38-9:48</b> | <b>Cvičení s pomůckou</b><br>Rozdat dětem střapce (děti se pro střapce natáhnou).<br>Udělat skrz střapce na maminky „kuk/bať“ a vyměnit se.<br>Maminky si udělají ze střapce „ofinu“ a „bafnou na děti“, poté je vyzvou, aby jim střapce sundaly.                                    |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <p>Děti sed u maminek a maminky děti šimrají s básničkou „Třepotej se střapečku“.</p> <p>Zamávat na sebe střapcem „pá pá“.</p> <p>Zkusit navléknout maminkám střapec na ruku.</p> <p>Navléci dětem střapec na nohu a nechat je si ho sundat.</p> <p>Uklidit střapce.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                              |
| <b>9:48-</b>  | <b>Dráha</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>10:00</b>  | <p>Molitanové úseky, tunely, houpačky (pěnové žížaly pod pontony), balanční čočka, červený balanční kolotoč, pěnové žížaly pod položky, bosu.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>10:00-</b> | <b>Tanečky</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>10:04</b>  | „Pásla ovečky“, „Měla babka“ (nechodící děti jsou u maminek v náruči)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>10:04-</b> | <b>Psychomotorický padák</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>10:12</b>  | <p>Přivítání padáku s básničkou „Ratata“.</p> <p>Vození dětí na padáku s básničkou „Kolo, kolo mlýnský“.</p> <p>Ovívání s básničkou „Foukej, foukej, větríčku“.</p> <p>Udělat kuk/baf na schované děti v padáku.</p> <p>Posadit děti pod padák a ovívat.</p> <p>Vysypat na padák barevné míčky a foukáním je shodit.</p> <p>Uklidit padák.</p> <p>Děti sbírají míčky a pomáhají je házet zpět do krabice.</p> <p>Uklidit míčky.</p> |
| <b>10:12-</b> | <b>Závěrečné básničky v kroužku</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>10:15</b>  | <p>Básničky s názvem: „Šiju boty“ a „Dobrý den“.</p> <p>Rozloučení, předání razítek do notýsků.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|               | <p><b>Poznámky</b></p> <p>Před lekcí jsou v sále připraveny podložky na sezení a tyčky, aby si s nimi děti mohly pohrát.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## 2.1.5 Lekce s kužely a obručemi (pro skupinu 12-15 měsíců)

### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 3. 2. 2014, 17. 3. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: podložky, kužele a obruče, pomůcky na dráhu, gymbally

| Čas          | Obsah                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9:30-</b> | <b>Přivítání</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>9:33</b>  | Sed v kroužku s maminkami na podložkách.<br>Na vyzvání dítě zamává (uděláme „pápá“)                                                                                                                                                                                                |
| <b>9:33-</b> | <b>Úvodní básničky a balanční cvičení</b>                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>9:38</b>  | Básničky v sedu u maminky s názvem: „Dobrý den“, „Brambora“, „Žába leze po žebříku“ a balanční cvičení: výtah, houpání a hopsání na kolenou maminky s básničkami s názvem: „Hopsa hejsa“, „Houpy, houpy“, pohoupání na bércích maminky.                                            |
| <b>9:38-</b> | <b>Cvičení s pomůckou</b>                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>9:48</b>  | Rozdat dětem obruče.<br>Udělat skrz obruč na maminky „kuk/baf“ a vyměnit se.<br>Roztočit dětem obruče a děti zkouší chytit (trénují koordinaci oko a ruka).<br>Děti navléknou obruč maminkám na ruku.<br>Navléci obruč na děti a vyzvat je, aby si jí sundaly (horem nebo spodem). |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <p>Rozdat každému kužel.</p> <p>Děti navlékají obruč na kužel (lektorka přinese více obručí).</p> <p>Uklidit obruče a kužely.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>9:48-</b>  | <b>Dráha</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>10:00</b>  | <p>Molitanové úseky, tunely, houpačky (pěnové žížaly pod pontony), balanční čočka, červený balanční kolotoč, pěnové žížaly pod položky, bosu.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>10:00-</b> | <b>Tanečky</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>10:04</b>  | „Pásla ovečky“, „Kolo, kolo mlýnský“ (nechodící děti jsou u maminek v náruči)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>10:04-</b> | <b>Gymbally</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>10:12</b>  | <p>Rozdat gymbally dětem.</p> <p>Bubnovat do gymballů a střídát hlasité bubnování a chvíle ticha.</p> <p>Děti sed na gymball (maminky jistí) a houpání s básničkou „Houpy, houpy“ a „Meleme, meleme“.</p> <p>Děti lehnout bříškem na gymball (maminky drží děti za stehna) a „Berany, berany“.</p> <p>Děti sed s maminkami na gymball a houpání s básničkou „Skáče žába po blátě“ a básnička „Šiju boty“.</p> <p>Úklid gymballů.</p> |
| <b>10:12-</b> | <b>Závěrečné básničky v kroužku</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>10:15</b>  | <p>Básnička s názvem: „Dobrý den“.</p> <p>Rozloučení, předání razítek do notýsků.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|               | <p><b>Poznámky</b></p> <p>Před lekcí jsou v sále připraveny podložky na sezení a střapce, aby si s nimi děti mohly pohrát.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## 2.1.6 Lekce s žížalami a obručemi (pro skupinu 12-15 měsíců)

### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 10. 2. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: pontony, žížaly a obruče, pomůcky na dráhu, gymbally

| Čas              | Obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9:30-9:33</b> | <b>Přivítání</b><br>Sed v kroužku s maminkami na pontonech.<br>Na vyzvání dítě zamává (uděláme „pápá“)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>9:33-9:38</b> | <b>Úvodní básničky a balanční cvičení</b><br>Básničky v sedu u maminky s názvem: „Dobrý den“, „Brambora“, „Žába leze po žebříku“ a balanční cvičení: výtah, houpání a hopsání na kolenou maminky s básničkami s názvem: „Hopsa hejsa“, „Paša“, pohoupání na bércích maminky.                                                                                                                                                                                                       |
| <b>9:38-9:48</b> | <b>Cvičení s pomůckou</b><br>Rozdat dětem žížaly (děti se pro žížalu natáhnou).<br>Děti zkusí žížalu chytit a s pomocí maminek zabouchat žížalou o zem.<br>Děti sed u maminek a maminky jim namasírují nohy kutálením žížaly.<br>Podložit žížalou ponton a pohoupat děti s básničkou „Hopsa hejsa“.<br>Děti zkusí s pomocí maminky zapíchnout žížalu do pontonu.<br>Rozdat každému obruč.<br>Děti navlékají obruče na žížalu zapíchnutou v pontonu (lektorka přinese více obručí). |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | Uklidit obruče a žížaly.<br>Napít.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>9:48-</b>  | <b>Dráha</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>10:00</b>  | Molitanové úseky, tunely, houpačky (pěnové žížaly pod pontony), balanční čočka, červený balanční kolotoč, pěnové žížaly pod položky, bosu.<br>Napít.                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>10:00-</b> | <b>Tanečky</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>10:04</b>  | „Pásla ovečky“, „Kolo, kolo mlýnský“ (nechodící děti jsou u maminek v náruči)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>10:04-</b> | <b>Gymbally</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>10:12</b>  | Rozdat gymbally dětem.<br>Bubnovat do gymballů a střídat hlasité bubnování a chvíle ticha.<br>Děti sed na gymball (maminky jistí) a houpání s básničkou „Houpy, houpy“ a „Meleme, meleme“.<br>Děti lehnout bříškem na gymball (maminky drží děti za stehna) a „Berany, berany“.<br>Děti sed s maminkami na gymball a houpání s básničkou „Skáče žába po blátě“ a básnička „Šiju boty“.<br>Úklid gymballů. |
| <b>10:12-</b> | <b>Závěrečné básničky v kroužku</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>10:15</b>  | Básnička s názvem: „Dobrý den“.<br>Rozloučení, předání razítek do notýsků.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|               | <b>Poznámky</b><br>Před lekcí jsou v sále připraveny pontony na sezení a overbally, aby si s nimi děti mohly pohrát.                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## Lekce s bosu (pro skupinu 12-15 měsíců)

### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 17. 2. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: bosu, pomůcky na dráhu, psychomotorický padák

| Čas              | Obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9:30-9:33</b> | <b>Přivítání</b><br>Sed v kroužku s maminkami na bosu (na modré části).<br>Na vyzvání dítě zamává (uděláme „pápá“)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>9:33-9:38</b> | <b>Úvodní básničky a balanční cvičení</b><br>Básničky v sedu u maminky s názvem: „Dobrý den“, „Brambora“, „Paci, paci, pacičky“ a balanční cvičení: výtah, houpání a hopsání na kolenou maminky s básničkami s názvem: „Hopsa hejsa“, „Paša“.                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>9:38-9:48</b> | <b>Cvičení s pomůckou</b><br>Posadit děti samotné na bosu a pohoupat s básničkou „Auto“.<br>Otočit bosu černou stranou nahoru a děti zkouší pohoupat s básničkou „Houpy, houpy“.<br>Zabubnovat na bosu na písničku „Tluče bubeníček“.<br>Posadit děti na bosu a točíme s nimi dokola na básničku „Meleme, meleme“ (na konec básničky udělat z bosu klouzačku a děti sklouznou dolů).<br>Zabubnovat na bosu a střídat hlasité bubnování a na signál ticho.<br>Uklidit bosu |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | Napít.                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>9:48-</b>  | <b>Dráha</b>                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>10:00</b>  | Molitanové úseky, tunely, houpačky (pěnové žížaly pod pontony), balanční čochka, červený balanční kolotoč, pěnové žížaly pod položky, bosu.<br>Napít.                                                                                                      |
| <b>10:00-</b> | <b>Tanečky</b>                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>10:04</b>  | „Pásla ovečky“, „Kolo, kolo mlýnský“ (nechodící děti jsou u maminek v náruči)                                                                                                                                                                              |
| <b>10:04-</b> | <b>Psychomotorický padák</b>                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>10:12</b>  | Přivítání padáku s básničkou „Ratata“.<br>Vožení dětí na padáku s básničkou „Kolotoč“.<br>Ovívání s básničkou „Foukej, foukej, větříčku“.<br>Udělat kuk/baf na schované děti v padáku.<br>Podcházení tunelu z padáku u maminek v náruči.<br>Uklidit padák. |
| <b>10:12-</b> | <b>Závěrečné básničky v kroužku</b>                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>10:15</b>  | Básničky s názvem: „Šiju boty“ a „Dobrý den“.<br>Rozloučení, předání razítek do notýsků.                                                                                                                                                                   |
|               | <b>Poznámky</b><br>Před lekcí jsou v sále připraveny bosu na sezení a barevné míčky, aby si s nimi děti mohly pohrát.                                                                                                                                      |

### 2.1.7 Lekce s míčky a pontony (pro skupinu 12-15 měsíců)

#### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 24. 2. 2014, 24. 3. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: plavecké pontony, barevné míčky, pomůcky na dráhu, gymbally

| Čas              | Obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9:30-9:33</b> | <b>Přivítání</b><br>Sed v kroužku s maminkami na pontonech.<br>Na vyzvání dítě zamává (uděláme „pápá“)                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>9:33-9:38</b> | <b>Úvodní básničky a balanční cvičení</b><br>Básničky v sedu u maminky s názvem: „Dobrý den“, „Brambora“, „Paci, paci, pacičky“ a balanční cvičení: výtah, houpání a hopsání na kolenou maminky s básničkami s názvem: „Skáče žába po blátě“, „Paša“, pohoupání na bérkách maminky.                                                                                                                  |
| <b>9:38-9:48</b> | <b>Cvičení s pomůckou</b><br>Rozsypat míčky s básničkou „Korálky se roztrhaly“.<br>Děti si vezmou dva míčky a ťukají s nimi o sebe, a poté o podlahu.<br>Děti zkouší udělat „hop“ (trénujeme cílené pouštění předmětu/házení).<br>Děti plní dírky v pontonech míčky.<br>Maminky udělají kolem dětí ohrádku z pontonů a děti vyhazují míčky dírkami ven.<br>Úklid míčků do krabice (cílené pouštění). |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | Napít.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>9:48-</b>  | <b>Dráha</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>10:00</b>  | Molitanové úseky, tunely, houpačky (pěnové žížaly pod pontony), balanční čocka, červený balanční kolotoč, pěnové žížaly pod položky, bosu.<br>Napít.                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>10:00-</b> | <b>Tanečky</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>10:04</b>  | „Pásla ovečky“, „Kolo, kolo mlýnský“ (nechodící děti jsou u maminek v náruči)                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>10:04-</b> | <b>Gymbally</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>10:12</b>  | Rozdat gymbally dětem.<br>Bubnovat do gymballů a střídat hlasité bubnování a chvíle ticha.<br>Děti sed na gymball (maminky jistí) a houpání s básničkou „Houpy, houpy“ a „Meleme, meleme“.<br>Děti lehnout bříškem na gymball (maminky drží děti za stehna) a „Berany, berany“.<br>Děti sed s maminkami na gymball a houpání s básničkou „Skáče žába po blátě“.<br>Úklid gymballů. |
|               | <b>Závěrečné básničky v kroužku</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>10:10-</b> | Básnička s názvem: „Šiju boty“ a „Dobrý den“.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>10:15</b>  | Rozloučení, předání razítek do notýsků.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|               | <b>Poznámky</b><br>Před lekcí jsou v sále připraveny pontony na sezení a obruče, aby si s nimi děti mohly pohrát.                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## 2.2 Pro skupinu 15-18 měsíců

### 2.2.1 Lekce se střapci a kužely (pro skupinu 15-18 měsíců)

#### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 7. 1. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: podložky, střapce, kužele, pomůcky na dráhu, psychomotorický padák

| Čas                | Obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>10:30-10:33</b> | <b>Přivítání</b><br>Sed v kroužku s maminkami na podložkách.<br>Na vyzvání dítě zamává (uděláme „pápá“)                                                                                                                                                                                                |
| <b>10:33-10:38</b> | <b>Úvodní básničky a balanční cvičení</b><br>Básničky v sedu u maminky s názvem: „Dobrý den“, „Brambora“, „Strašidlo“ a balanční cvičení: výtah, houpání a hopsání na kolenou maminky s básničkami s názvem: „Hopsa hejsa“, „Paša“.                                                                    |
| <b>10:38-10:48</b> | <b>Cvičení s pomůckou</b><br>Běh s maminkami okolo podložek na veselou písničku. Na tlesknutí změna směru běhu.<br>Děti si přijdou k lektorce pro střapce.<br>Udělat skrz střapce na maminky „kuk/bať“ a vyměnit se.<br>Děti sed u maminek a maminky děti šimrají s básničkou „Třepotej se střapečku“. |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <p>Běh s maminkami okolo podložek na veselou písničku se střapcem.</p> <p>Zamávat na sebe střapcem „pá pá“.</p> <p>Zkusit zamávat nahoře se vzpaženou rukou (na sluníčko) a zamést střapcem dole (ve dřepu). Několikrát zopakovat.</p> <p>Zkusit navléknout maminkám střapce na ruku.</p> <p>Rozdat kužely a navlékat střapce na kužely. (Mohou se rozsypat ještě další obruče a děti je nosí a navlékají na kužele.)</p> <p>Střapce uklidit navlečením lektorce na ruku.</p> <p>Napít.</p> |
| <b>10:48-</b> | <b>Dráha</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>11:00</b>  | <p>Molitanové úseky, tunely, houpačky (pěnové žižaly pod pontony), balanční čočka, nášlapné kameny s výstupky, balanční polokoule („ježci“), balanční podložka kladina</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>11:00-</b> | <b>Tanečky</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>11:05</b>  | „Pásla ovečky“, „Kolo, kolo mlýnský“                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>11:05-</b> | <b>Psychomotorický padák</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>11:13</b>  | <p>Přivítání padáku s básničkou „Ratata“.</p> <p>Vození dětí na padáku s básničkou „Kolotoč“.</p> <p>Ovívání s básničkou „Foukej, foukej, větríčku“.</p> <p>Udělat kuk/baf na schované děti v padáku.</p> <p>Ovívání dětí pod padákem.</p> <p>Podcházení tunelu z padáku.</p> <p>Uklidit padák.</p>                                                                                                                                                                                         |
| <b>11:13-</b> | <b>Závěrečné básničky v kroužku</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>11:15</b>  | <p>Básničky s názvem: „Šiju boty“ a „Dobrý den“.</p> <p>Rozloučení, předání razítek do notýsků.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|               | <p><b>Poznámky</b></p> <p>Před lekcí jsou v sále připraveny podložky na sezení a overbally, aby si s nimi děti mohly pohrát.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## 2.2.2 Lekce s obručemi a kužely (pro skupinu 15-18 měsíců)

### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 14. 1. 2014, 4. 3. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: podložky, obruče, kužely, pomůcky na dráhu, psychomotorický padák, barevné míčky

| Čas                | Obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>10:30-10:33</b> | <b>Přivítání</b><br>Sed v kroužku s maminkami na podložkách.<br>Na vyzvání dítě zamává (uděláme „pápá“)                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>10:33-10:38</b> | <b>Úvodní básničky a balanční cvičení</b><br>Básničky v sedu u maminky s názvem: „Dobrý den“, „Brambora“, „Strašidlo“ a balanční cvičení: výtah, houpání a hopsání na kolenou maminky s básničkami s názvem: „Hopsa hejsa“, „Paša“.                                                                                                                                  |
| <b>10:38-10:48</b> | <b>Cvičení s pomůckou</b><br>Běh s maminkami okolo podložek na veselou písničku. Na tlesknutí změna směru běhu.<br>Rozdat dětem obruče.<br>Udělat skrz obruč na maminky „kuk/bať“ a vyměnit se.<br>Roztočit dětem obruče a děti zkouší chytit (trénují koordinaci oko a ruka).<br>Běh s maminkami okolo podložek na veselou písničku a obručí točit jako s volantem. |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <p>Děti navléknou obruč maminkám na ruku.</p> <p>Navléci obruč na děti a vyzvat je, aby si jí sundaly (horem nebo spodem).</p> <p>Rozdat každému kužel.</p> <p>Děti navlékají obruč na kužel (lektorka přinese více obručí a rozsype je po sále a děti si pro ně chodí a zvedají je).</p> <p>Uklidit obruče a kužely.</p> <p>Napít.</p>                                                                                  |
| <b>10:48-</b> | <b>Dráha</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>11:00</b>  | <p>Molitanové úseky, tunely, houpačky (pěnové žížaly pod pontony), balanční čočka, nášlapné kameny s výstupky, balanční polokoule („ježci“), balanční podložka kladina</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>11:00-</b> | <b>Tanečky</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>11:05</b>  | „Pásla ovečky“, „Měla babka“                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>11:05-</b> | <b>Psychomotorický padák</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>11:13</b>  | <p>Přivítání padáku s básničkou „Ratata“.</p> <p>Vožení dětí na padáku s básničkou „Kolotoč“.</p> <p>Ovívání s básničkou „Foukej, foukej, větříčku“.</p> <p>Udělat kuk/baf na schované děti v padáku.</p> <p>Posadit děti pod padák a ovívat.</p> <p>Vysypat na padák barevné míčky a foukáním je shodit.</p> <p>Uklidit padák.</p> <p>Děti sbírají míčky a pomáhají je házet zpět do krabice.</p> <p>Uklidit míčky.</p> |
| <b>11:13-</b> | <b>Závěrečné básničky v kroužku</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>11:15</b>  | <p>Básničky s názvem: „Šiju boty“ a „Dobrý den“.</p> <p>Rozloučení, předání razítek do notýsků.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|               | <p><b>Poznámky</b></p> <p>Před lekcí jsou v sále připraveny podložky na sezení a střapce, aby si s nimi děti mohly pohrát.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

### 2.2.3 Lekce se šátky a kužely (pro skupinu 15-18 měsíců)

#### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 21. 1. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: podložky, šátky, kužele, pomůcky na dráhu, psychomotorický padák

| Čas                | Obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>10:30-10:33</b> | <b>Přivítání</b><br>Sed v kroužku s maminkami na podložkách.<br>Na vyzvání dítě zamává (uděláme „pápá“)                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>10:33-10:38</b> | <b>Úvodní básničky a balanční cvičení</b><br>Básničky v sedu u maminky s názvem: „Dobrý den“, „Paci, paci, pacičky“, „Strašidlo“ a balanční cvičení: výtah, houpání a hopsání na kolenou maminky s básničkami s názvem: „Hopsa hejsa“, „Houpy, houpy“.                                                                                                  |
| <b>10:38-10:48</b> | <b>Cvičení s pomůckou</b><br>Běh s maminkami okolo podložek na veselou písničku. Na tlesnutí změna směru běhu. Děti si přijdou k lektorce pro šátek.<br>Udělat přes šátek na maminky „kuk/bať“ a vyměnit se.<br>Běh s maminkami okolo podložek na veselou písničku. Maminky si zaháknou děti do šátku jako „koníky“.<br>Zamávat na sebe šátkem „pá pá“. |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <p>Zamávat šátkem se vzpaženou rukou nahoře (na sluníčko) a zamést dole na podložce.</p> <p>Rozdat každému kužel.</p> <p>Děti s maminkami schovají šátek do kuželu a obrátí ho. Vyndají dírkou kousek šátku a nechají děti, aby zatahly a dostaly šátek ven. Několikrát zopakují.</p> <p>Uklidit šátky a kužely.</p> <p>Napít.</p> |
| <b>10:48-</b> | <b>Dráha</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>11:00</b>  | <p>Molitanové úseky, tunely, houpačky (pěnové žížaly pod pontony), balanční čočka, náslapné kameny s výstupky, balanční polokoule („ježci“), balanční podložka kladina</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                           |
| <b>11:00-</b> | <b>Tanečky</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>11:05</b>  | „Pásla ovečky“, „Kolo, kolo mlýnský“                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>11:05-</b> | <b>Psychomotorický padák</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>11:13</b>  | <p>Přivítání padáku s básničkou „Ratata“.</p> <p>Vození dětí na padáku s básničkou „Kolotoč“.</p> <p>Ovívání s básničkou „Foukej, foukej, větríčku“.</p> <p>Udělat kuk/baf na schované děti v padáku.</p> <p>Ovívání dětí pod padákem.</p> <p>Podcházení tunelu z padáku.</p> <p>Uklidit padák.</p>                                |
| <b>11:13-</b> | <b>Závěrečné básničky v kroužku</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>11:15</b>  | <p>Básničky s názvem: „Brambora“ a „Dobrý den“.</p> <p>Rozloučení, předání razítek do notýsků.</p>                                                                                                                                                                                                                                 |
|               | <p><b>Poznámky</b></p> <p>Před lekcí jsou v sále připraveny podložky na sezení a obruče, aby si s nimi děti mohly pohrát.</p>                                                                                                                                                                                                      |

## 2.2.4 Lekce s medvídky (pro skupinu 15-18 měsíců)

### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 28. 1. 2014, 11. 3. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: podložky, medvídci, pomůcky na dráhu, psychomotorický padák, barevné míčky

| Čas                | Obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>10:30-10:33</b> | <b>Přivítání</b><br>Sed v kroužku s maminkami na podložkách.<br>Na vyzvání dítě zamává (uděláme „pápá“)                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>10:33-10:38</b> | <b>Úvodní básničky a balanční cvičení</b><br>Básničky v sedu u maminky s názvem: „Dobrý den“, „Brambora“, „Žába leze po žebříku“ a balanční cvičení: výtah, houpání a hopsání na kolenou maminky s básničkami s názvem: „Hopsa hejsa“, „Houpy, houpy“.                                                                                 |
| <b>10:38-10:48</b> | <b>Cvičení s pomůckou</b><br>Běh s maminkami okolo podložek na veselou písničku. Na tlesknutí změna směru běhu.<br>Rozdat dětem medvídky.<br>Děti sed u maminek a maminky skáčou s medvídkem dětem na různých částech těla s básničkou „Skáče sem a skáče tam“.<br>Běh s maminkami okolo podložek a držení se přes pomůcku (medvídka). |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <p>Maminky položí medvídka dětem na hlavu. Děti ho zkusí setřást (předkloní se a medvídek spadne).</p> <p>Děti vyzkouší s pomocí maminek zabalit medvídka do podložky jako palačinku (poté mohou zkusit maminky zabalit také děti).</p> <p>Děti se s medvídkem posadí na podložku a maminky je povoží na písničku.</p> <p>Uklidit medvídky.</p> <p>Napít.</p>                                                                       |
| <b>10:48-</b> | <b>Dráha</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>11:00</b>  | <p>Molitanové úseky, tunely, houpačky (pěnové žížaly pod pontony), balanční čochka, nášlapné kameny s výstupky, balanční polokoule („ježci“), balanční podložka kladina</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>11:00-</b> | <b>Tanečky</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>11:05</b>  | „Pásla ovečky“, „Měla babka“                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>11:05-</b> | <b>Psychomotorický padák</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>11:13</b>  | <p>Přivítání padáku s básničkou „Ratata“.</p> <p>Vození dětí na padáku s básničkou „Kolo, kolo mlýnský“.</p> <p>Ovívání s básničkou „Foukej, foukej, větříčku“.</p> <p>Udělat kuk/baf na schované děti v padáku.</p> <p>Posadit děti pod padák a ovívat.</p> <p>Vysypat na padák barevné míčky a foukáním je shodit.</p> <p>Uklidit padák.</p> <p>Děti sbírají míčky a pomáhají je házet zpět do krabice.</p> <p>Uklidit míčky.</p> |
| <b>11:13-</b> | <b>Závěrečné básničky v kroužku</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>11:15</b>  | <p>Básničky s názvem: „Paci, paci, pacičky“ a „Dobrý den“.</p> <p>Rozloučení, předání razítek do notýsků.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|               | <p><b>Poznámky</b></p> <p>Před lekcí jsou v sále připraveny podložky na sezení a tyčky s kužely, aby si s nimi děti mohly pohrát.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## 2.2.5 Lekce s overbally (pro skupinu 15-18 měsíců)

### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 4. 2. 2014, 18. 3. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: podložky, overbally, pomůcky na dráhu, psychomotorický padák

| Čas                | Obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>10:30-10:33</b> | <b>Přivítání</b><br>Sed v kroužku s maminkami na podložkách.<br>Na vyzvání dítě zamává (uděláme „pápá“)                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>10:33-10:38</b> | <b>Úvodní básničky a balanční cvičení</b><br>Básničky v sedu u maminky s názvem: „Dobrý den“, „Paci, paci, pacičky“, „Strašidlo“ a balanční cvičení: výtah, houpání a hopsání na kolenou maminky s básničkami s názvem: „Hopsa hejsa“, „Paša“.                                                                                                                                |
| <b>10:38-10:48</b> | <b>Cvičení s pomůckou</b><br>Běh s maminkami okolo podložek na veselou písničku. Na tlesknutí změna směru běhu.<br>Rozdat dětem overbally.<br>Děti zkouší házet maminkám.<br>Děti hází maminkám do „basketového koše“, který maminky vytvoří z rukou.<br>Děti sed na overball a zkouší (samy nebo za pomoci maminky) zaskákat na overballu s básničkou „Skáče žába po blátě“. |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <p>Děti sed na overbally a meleme s básničkou „Meleme, meleme“.</p> <p>Bubnovat do overballů se střídáním hlasitého bubnování a na signál ticho.</p> <p>Položit děti bříškem na overball a posunout je dopředu (jako trakař) s básničkou „Berany, berany“.</p> <p>Uklidit míče.</p> <p>Napít.</p>   |
| <b>10:48-</b> | <b>Dráha</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>11:00</b>  | <p>Molitanové úseky, tunely, houpačky (pěnové žížaly pod pontony), balanční čočka, náslapné kameny s výstupky, balanční polokoule („ježci“), balanční podložka kladina</p> <p>Napít.</p>                                                                                                            |
| <b>11:00-</b> | <b>Tanečky</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>11:05</b>  | „Pásla ovečky“, „Kolo, kolo mlýnský“                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>11:05-</b> | <b>Psychomotorický padák</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>11:13</b>  | <p>Přivítání padáku s básničkou „Ratata“.</p> <p>Vození dětí na padáku s básničkou „Kolotoč“.</p> <p>Ovívání s básničkou „Foukej, foukej, větríčku“.</p> <p>Udělat kuk/baf na schované děti v padáku.</p> <p>Ovívání dětí pod padákem.</p> <p>Podcházení tunelu z padáku.</p> <p>Uklidit padák.</p> |
| <b>11:13-</b> | <b>Závěrečné básničky v kroužku</b>                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>11:15</b>  | <p>Básničky s názvem: „Brambora“ a „Dobrý den“.</p> <p>Rozloučení, předání razítek do notýsků.</p>                                                                                                                                                                                                  |
|               | <p><b>Poznámky</b></p> <p>Před lekcí jsou v sále připraveny podložky na sezení a obruče, aby si s nimi děti mohly pohrát.</p>                                                                                                                                                                       |

## 2.2.6 Lekce s ježky a tyčkami (pro skupinu 15-18 měsíců)

### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 11. 2. 2014, 25. 3. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: podložky, ježci a tyčky, pomůcky na dráhu, gymbally

| Čas                | Obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>10:30-10:33</b> | <b>Přivítání</b><br>Sed v kroužku s maminkami na podložkách.<br>Na vyzvání dítě zamává (uděláme „pápá“)                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>10:33-10:38</b> | <b>Úvodní básničky a balanční cvičení</b><br>Básničky v sedu u maminky s názvem: „Dobrý den“, „Brambora“, „Paci, paci pacičky“ a balanční cvičení: výtah, houpání a hopsání na kolenou maminky s básničkami s názvem: „Hopsa hejsa“, „Houpy, houpy“.                                                                                                                                                 |
| <b>10:38-10:48</b> | <b>Cvičení s pomůckou</b><br>Běh s maminkami okolo podložek na veselou písničku. Na tlesnutí změna směru běhu.<br>Rozdat dětem dva ježky.<br>Běh s maminkami okolo podložek na veselou písničku. Na zacinkání rolničky si děti najdou své ježky a stoupnou si na ně (maminky jistí).<br>Rozdat dětem dvě tyčky.<br>Bubnovat tyčkami nejprve o sebe, a poté do podlahy s písničkou „Tluče bubeníček“. |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <p>Děti zkouší zastrčit tyčky do ježků.</p> <p>Maminky ukáží dětem, jak ježka za tyčku zvednout (oběma rukama naklonit a převrátit) a děti zkouší.</p> <p>Bubnovat tyčkami do ježků.</p> <p>Uklidit tyčky a ježky.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                                          |
| <b>10:48-</b> | <b>Dráha</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>11:00</b>  | <p>Molitanové úseky, tunely, houpačky (pěnové žížaly pod pontony), balanční čochka, náslapné kameny s výstupky, balanční polokoule („ježci“), balanční podložka kladina</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>11:00-</b> | <b>Tanečky</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>11:05</b>  | „Pásla ovečky“, „Měla babka“                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>11:05-</b> | <b>Gymbally</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>11:13</b>  | <p>Rozdat gymbally dětem.</p> <p>Bubnovat do gymballů a střídat hlasité bubnování a chvíle ticha.</p> <p>Děti sed na gymball (maminky jistí) a houpání s básničkou „Houpy, houpy“ a „Meleme, meleme“.</p> <p>Děti lehnout bříškem na gymball (maminky drží děti za stehna) a „Berany, berany“.</p> <p>Děti sed s maminkami na gymball a houpání s básničkou „Skáče žába po blátě“.</p> <p>Úklid gymballů.</p> |
| <b>11:13-</b> | <b>Závěrečné básničky v kroužku</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>11:15</b>  | <p>Básničky s názvem: „Šiju boty“ a „Dobrý den“.</p> <p>Rozloučení, předání razítek do notýsků.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|               | <p><b>Poznámky</b></p> <p>Před lekcí jsou v sále připraveny podložky na sezení a barevné míčky, aby si s nimi děti mohly pohrát.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## Lekce s míčky a pontony (pro skupinu 15-18 měsíců)

### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 18. 2. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: pontony, barevné míčky, kužely, pomůcky na dráhu, gymbally

| Čas                | Obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>10:30-10:33</b> | <b>Přivítání</b><br>Sed v kroužku s maminkami na pontonech.<br>Na vyzvání dítě zamává (uděláme „pápá“)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>10:33-10:38</b> | <b>Úvodní básničky a balanční cvičení</b><br>Básničky v sedu u maminky s názvem: „Dobrý den“, „Brambora“, „Strašidlo“ a balanční cvičení: výtah, houpání a hopsání na kolenou maminky s básničkami s názvem: „Hopsa hejsa“, „Paša“.                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>10:38-10:48</b> | <b>Cvičení s pomůckou</b><br>Běh s maminkami přes pontony na veselou písničku. Na tlesknutí změna směru běhu.<br>Rozsypat míčky s básničkou „Korálky se roztrhaly“.<br>Děti si vezmou dva míčky a ťukají s nimi o sebe, a poté o podlahu.<br>Děti zkouší házet míčky po sále a kopat do nich.<br>Děti plní dírky v pontonech míčky.<br>Maminky udělají kolem dětí ohrádku z pontonů a děti vyhazují míčky dírkami ven.<br>Rozdat maminkám kužely a děti do nich sbírají míčky. |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <p>Vysypat míčky do krabice a uklidit kužely.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>10:48-</b> | <b>Dráha</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>11:00</b>  | <p>Molitanové úseky, tunely, houpačky (pěnové žížaly pod pontony), balanční čočka, nášlapné kameny s výstupky, balanční polokoule („ježci“), balanční podložka kladina</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>11:00-</b> | <b>Tanečky</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>11:05</b>  | „Pásla ovečky“, „Měla babka“                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>11:05-</b> | <b>Gymbally</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>11:13</b>  | <p>Rozdat gymbally dětem.</p> <p>Bubnovat do gymballů a střídat hlasité bubnování a chvíle ticha.</p> <p>Děti sed na gymball (maminky jistí) a houpání s básničkou „Houpy, houpy“ a „Meleme, meleme“.</p> <p>Děti lehnout bříškem na gymball (maminky drží děti za stehna) a „Berany, berany“.</p> <p>Děti sed s maminkami na gymball a houpání s básničkou „Skáče žába po blátě“.</p> <p>Úklid gymballů.</p> |
| <b>11:13-</b> | <b>Závěrečné básničky v kroužku</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>11:15</b>  | <p>Básničky s názvem: „Žába leze po žebříku“ a „Dobrý den“.</p> <p>Rozloučení, předání razítek do notýsků.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|               | <p><b>Poznámky</b></p> <p>Před lekcí jsou v sále připraveny podložky na sezení a tyčky, aby si s nimi děti mohly pohrát.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## 2.2.7 Lekce s gymbally (pro skupinu 15-18 měsíců)

### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 25. 2. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: podložky, gymbally, pomůcky na dráhu, psychomotorický padák

| Čas                | Obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>10:30-10:33</b> | <b>Přivítání</b><br>Sed v kroužku s maminkami na podložkách.<br>Na vyzvání dítě zamává (uděláme „pápá“)                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>10:33-10:38</b> | <b>Úvodní básničky a balanční cvičení</b><br>Básničky v sedu u maminky s názvem: „Dobrý den“, „Žába leze po žebříku“, „Paci, paci pacičky“ a balanční cvičení: výtah, houpání a hopsání na kolenou maminky s básničkami s názvem: „Hopsa hejsa“, „Houpy, houpy“.                                                                                      |
| <b>10:38-10:48</b> | <b>Cvičení s pomůckou</b><br>Běh s maminkami okolo podložek na veselou písničku. Na tlesnutí změna směru běhu.<br>Rozdat gymbally dětem.<br>Bubnovat do gymballů a střídát hlasité bubnování a chvíle ticha.<br>Děti zkouší kutálet gymbally po sálu.<br>Děti sed na gymball (maminky jistí) a houpání s básničkou „Houpy, houpy“ a „Meleme, meleme“. |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <p>Děti lehnout bříškem na gymball (maminky drží děti za stehna) a „Berany, berany“.</p> <p>Děti sed s maminkami na gymball a houpání s básničkou „Skáče žába po blátě“.</p> <p>Úklid gymballů.</p> <p>Napít.</p>                                                                                   |
| <b>10:48-</b> | <b>Dráha</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>11:00</b>  | <p>Molitanové úseky, tunely, houpačky (pěnové žížaly pod pontony), balanční čočka, nášlapné kameny s výstupky, balanční polokoule („ježci“), balanční podložka kladina</p> <p>Napít.</p>                                                                                                            |
| <b>11:00-</b> | <b>Tanečky</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>11:05</b>  | „Pásla ovečky“, „Měla babka“                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>11:05-</b> | <b>Psychomotorický padák</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>11:13</b>  | <p>Přivítání padáku s básničkou „Ratata“.</p> <p>Vození dětí na padáku s básničkou „Kolotoč“.</p> <p>Ovívání s básničkou „Foukej, foukej, větříčku“.</p> <p>Udělat kuk/baf na schované děti v padáku.</p> <p>Ovívání dětí pod padákem.</p> <p>Podcházení tunelu z padáku.</p> <p>Uklidit padák.</p> |
| <b>11:13-</b> | <b>Závěrečné básničky v kroužku</b>                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>11:15</b>  | <p>Básničky s názvem: „Šiju boty“ a „Dobrý den“.</p> <p>Rozloučení, předání razítek do notýsků.</p>                                                                                                                                                                                                 |
|               | <p><b>Poznámky</b></p> <p>Před lekcí jsou v sále připraveny podložky na sezení a tyčky s kužely, aby si s nimi děti mohly pohrát.</p>                                                                                                                                                               |

## 2.3 Pro skupinu 18-24 měsíců

### 2.3.1 Lekce s medvědy (pro skupinu 18-24 měsíců)

#### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 7. 1. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: podložky, medvědi, pomůcky na dráhu, psychomotorický padák, barevné míčky

| Čas          | Obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9:30-</b> | <b>Přivítání</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>9:33</b>  | Sed v kroužku s maminkami na podložkách.<br>Na vyzvání se dítě zkusí přihlásit.                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>9:33-</b> | <b>Úvodní básničky</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>9:35</b>  | Básničky ve stoji s názvem: „Dobrý den“, „Žába leze po žebříku“ a „Hopy hop“.                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>9:35-</b> | <b>Cvičení s pomůckou</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>9:45</b>  | Běh s maminkami okolo podložek na veselou písničku. Na tlesknutí změna směru běhu.<br>Básnička s přenášením váhy „Medvěd tančí“.<br>Rozdat dětem medvídky.<br>Medvídek skáče dětem na různé části těla s básničkou „Skáče sem a skáče tam“<br>Běh s maminkami okolo podložek a držení se přes pomůcku (medvídko). |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | <p>Děti si položí medvídku na hlavu, předkloní se a medvídek spadne (trénování předklonů).</p> <p>Děti zkusí zabalit medvídku do podložky jako palačinku (poté mohou zkusit maminky zabalit děti).</p> <p>Medvídku posadit na podložku a povozit (chůze vzad).</p> <p>Uklidit medvídky.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                                 |
| <b>9:48-10:00</b>  | <p><b>Dráha</b></p> <p>Molitanové úseky, tunely, balanční čůčka, nášlapné kameny s výstupky, balanční polokoule („ježci“), balanční podložka kladina, tyčka v kuželech na překročení (cílený krok), trampolínka.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>10:00-10:05</b> | <p><b>Tanečky</b></p> <p>„Pásla ovečky“, „Měla babka“</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>10:05-10:13</b> | <p><b>Psychomotorický padák</b></p> <p>Přivítání padáku s básničkou „Ratata“.</p> <p>Vození dětí na padáku s básničkou „Kolo, kolo mlýnský“.</p> <p>Ovívání s básničkou „Foukej, foukej, větříčku“.</p> <p>Udělat kuk/baf na schované děti v padáku.</p> <p>Děti si lehnou pod padák a ovívat.</p> <p>Vysypat na padák barevné míčky a foukáním je shodit.</p> <p>Uklidit padák.</p> <p>Děti sbírají míčky a pomáhají je házet zpět do krabice.</p> <p>Uklidit míčky.</p> |
| <b>10:13-10:15</b> | <p><b>Závěrečné básničky v kroužku</b></p> <p>Básničky s názvem: „Šiju boty“ a „Dobrý den“.</p> <p>Rozloučení, předání razítek do notýsků.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|  |                                                                                                                                  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>Poznámky</b></p> <p>Před lekcí jsou v sále připraveny podložky na sezení a overbally, aby si s nimi děti mohly pohrát.</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2.3.2 Lekce s šátky (pro skupinu 18-24 měsíců)

### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 14. 1. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: sedátka, šátky, pomůcky na dráhu, psychomotorický padák

| Čas          | Obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9:30-</b> | <b>Přivítání</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>9:33</b>  | Sed v kroužku s maminkami na sedátkách.<br>Na vyzvání se dítě zkusí přihlásit.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>9:33-</b> | <b>Úvodní básničky</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>9:38</b>  | Básničky ve stoji s názvem: „Dobrý den“, „Žába leze po žebříku“ a „Hopy hop“.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>9:38-</b> | <b>Cvičení s pomůckou</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>9:48</b>  | Běh s maminkami okolo sedátek na veselou písničku. Na tlesknutí změna směru běhu.<br>Děti si přijdou k lektorce pro šátek.<br>Udělat přes šátek na maminky „kuk/bať“ a vyměnit se.<br>Běh s maminkami okolo sedátek na veselou písničku. Maminky si zaháknou děti do šátku jako „koníky“.<br>Zamávat šátkem se vzpaženou rukou (na sluníčko) a zamést si sedátko (ve dřepu).<br>Pohoupat šátek s básničkou „Houpy, houpy“.<br>Děti zkouší do rozloženého šátku fouknout. |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | <p>Děti zametají se šátkem (chůze vzad) a maminky korigují směr.</p> <p>Děti zmačkají šátek a na odstartování ho vyhodí do vzduchu.</p> <p>Přeběhy přes sál (natrénovat startování). Děti mají maminky zaháknuté jako „koníky“.</p> <p>Napít.</p>                                                                                      |
| <b>9:48-10:00</b>  | <p><b>Dráha</b></p> <p>Molitanové úseky, tunely, balanční čočka, nášlapné kameny s výstupky, balanční polokoule („ježci“), balanční podložka kladina, tyčka v kuzelech na překročení (cílený krok), trampolínka.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                     |
| <b>10:00-10:05</b> | <p><b>Tanečky</b></p> <p>„Pásla ovečky“, „Měla babka“</p>                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>10:05-10:13</b> | <p><b>Psychomotorický padák</b></p> <p>Přivítání padáku s básničkou „Ratata“.</p> <p>Vožení dětí na padáku s básničkou „Kolo, kolo mlýnský“.</p> <p>Ovívání s básničkou „Foukej, foukej, větríčku“.</p> <p>Udělat kuk/baf na schované děti v padáku.</p> <p>Děti si lehnou pod padák a ovívají.</p> <p>Podcházení tunelu z padáku.</p> |
| <b>10:13-10:15</b> | <p><b>Závěrečné básničky v kroužku</b></p> <p>Básničky s názvem: „Šiju boty“ a „Dobrý den“.</p> <p>Rozloučení, předání razítek do notýsků.</p>                                                                                                                                                                                         |
|                    | <p><b>Poznámky</b></p> <p>Před lekcí jsou v sále připraveny sedátka na sezení a pěnové talíře, aby si s nimi děti mohly pohrát.</p>                                                                                                                                                                                                    |

### 2.3.3 Lekce s ježky a tyčkami (pro skupinu 18-24 měsíců)

#### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 21. 1. 2014, 4. 3. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: sedátka, ježci a tyčky, pomůcky na dráhu, psychomotorický padák, barevné míčky

| Čas          | Obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9:30-</b> | <b>Přivítání</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>9:33</b>  | Sed v kroužku s maminkami na sedátkách.<br>Na vyzvání se dítě zkusí přihlásit.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>9:33-</b> | <b>Úvodní básničky</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>9:35</b>  | Básničky ve stoji s názvem: „Dobrý den“, „Medvěd tančí“ a „Hopy hop“.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>9:35-</b> | <b>Cvičení s pomůckou</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>9:45</b>  | Běh s maminkami okolo sedátek na veselou písničku. Na tlesknutí změna směru běhu.<br>Děti si přijdou k lektorce pro dva ježky.<br>Běh s maminkami okolo sedátek na veselou písničku. Na zacinkání rolničky si každý najde své ježky a postaví se na ně.<br>Děti zkouší na jezcích zadupat.<br>Dát ježky na úroveň dětského stoje rozkročného a děti na jezcích přenáší váhu s básničkou „Medvěd tančí“. |

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                          | <p>Děti si přijdou k lektorce pro tyčku.</p> <p>Děti tyčkou střídavě bubnují do ježků s písničkou „Tluče bubeníček“.</p> <p>Zkouší zastrčit tyčku do ježka a překlopením ho zvednout a následně setřást.</p> <p>Uklidit tyčky a ježky.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>9:45-</b></p> <p><b>10:00</b></p>  | <p><b>Dráha</b></p> <p>Molitanové úseky, tunely, balanční čocka, nášlapné kameny s výstupky, balanční polokoule („ježci“), balanční podložka kladina, tyčka v kuželech na překročení (cílený krok), trampolínka.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>10:00-</b></p> <p><b>10:05</b></p> | <p><b>Tanečky</b></p> <p>„Pásla ovečky“, „Kolo, kolo mlýnský“</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>10:05-</b></p> <p><b>10:13</b></p> | <p><b>Psychomotorický padák</b></p> <p>Přivítání padáku s básničkou „Ratata“.</p> <p>Vožení dětí na padáku s básničkou „Kolotoč“.</p> <p>Ovívání s básničkou „Foukej, foukej, větríčku“.</p> <p>Udělat kuk/baf na schované děti v padáku.</p> <p>Děti si lehnou pod padák a ovívat.</p> <p>Vysypat na padák barevné míčky a foukáním je shodit.</p> <p>Uklidit padák.</p> <p>Děti sbírají míčky a pomáhají je házet zpět do krabice.</p> <p>Uklidit míčky.</p> |
| <p><b>10:13-</b></p> <p><b>10:15</b></p> | <p><b>Závěrečné básničky v kroužku</b></p> <p>Básničky s názvem: „Šiju boty“ a „Dobrý den“.</p> <p>Rozloučení, předání razítek do notýsků.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                          | <p><b>Poznámky</b></p> <p>Před lekcí jsou v sále připraveny podložky na sezení a overbally, aby si s nimi děti mohly pohrát.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

### 2.3.4 Lekce s obručemi (pro skupinu 18-24 měsíců)

#### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 28. 1. 2014, 11. 3. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: sedátka, obruče, pomůcky na dráhu, gymbally

| Čas              | Obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9:30-9:33</b> | <b>Přivítání</b><br>Sed v kroužku s maminkami na sedátkách.<br>Na vyzvání se dítě zkusí přihlásit.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>9:33-9:35</b> | <b>Úvodní básničky</b><br>Básničky ve stoji s názvem: „Dobrý den“, „Medvěd tančí“ a „Hopy hop“.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>9:35-9:45</b> | <b>Cvičení s pomůckou</b><br>Běh s maminkami okolo sedátek na veselou písničku. Na tlesknutí změna směru běhu.<br>Děti si přijdou k lektorce pro obruč.<br>Maminky dětem obruč roztáčí a děti se pokouší chytat (koordinace oko ruka).<br>Děti si položí obruč na sedátko a zaskáčou v ní s básničkou „Hopy hop“.<br>Běh s maminkami okolo sedátek a obručí. Na zacinkání rolničky si děti najdou obruč a zadupou v ní.<br>Na odstartování děti vlezou do obruče (cílený krok) a maminky s obručí vyjedou nahoru. Několikrát zopakovat. |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <p>Děti si navlékají obruč na ruku, na nohu, na krk. Mohou navlékat také maminkám.</p> <p>Běh s maminkami okolo sedátek a z obručí si děti udělají volant.</p> <p>Uklidit obruče.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>9:45-</b>  | <b>Závody</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>9:48</b>   | <p>Lektorka startuje jednotlivé děti, a ty pak utíkají přes pontonový chodníček, do náruče k maminkám.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>9:48-</b>  | <b>Dráha</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>10:00</b>  | <p>Molitanové úseky, tunely, balanční čocka, nášlapné kameny s výstupky, balanční polokoule („jezci“), balanční podložka kladina, tyčka v kuželech na překročení (cílený krok), trampolínka.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>10:00-</b> | <b>Tanečky</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>10:05</b>  | „Pásla ovečky“, „Kolo, kolo mlýnský“                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>10:05-</b> | <b>Gymbally</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>10:13</b>  | <p>Rozdat gymbally dětem.</p> <p>Děti zkouší gymbally kutálet po sále na veselou písničku.</p> <p>Bubnovat do gymballů a střídat hlasité bubnování a chvíle ticha.</p> <p>Děti sed na gymball (maminky jistí) a houpání s básničkou „Houpy, houpy“ a „Meleme, meleme“.</p> <p>Děti položí ucho na gymball poslouchají (maminky do něj zaťukají).</p> <p>Děti sed s maminkami na gymball a houpání s básničkou „Skáče žába po blátě“.</p> <p>Sed na gymballu s maminkami a básnička „Šiju boty“.</p> <p>Úklid gymballů.</p> |
| <b>10:13-</b> | <b>Závěrečné básničky v kroužku</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>10:15</b>  | <p>Básnička s názvem: „Dobrý den“.</p> <p>Rozloučení, předání razítek do notýsků.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|  |                                                                                                                                          |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>Poznámky</b></p> <p>Před lekcí jsou v sále připraveny sedátka na sezení a puzzle se zvířátky, aby si s nimi děti mohly pohrát.</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 2.3.5 Lekce se střapci (pro skupinu 18-24 měsíců)

#### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 4. 2. 2014, 18. 3. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: sedátka, střapečky, pomůcky na dráhu, gymbally

| Čas          | Obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9:30-</b> | <b>Přivítání</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>9:33</b>  | Sed v kroužku s maminkami na sedátkách.<br>Na vyzvání se dítě zkusí přihlásit.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>9:33-</b> | <b>Úvodní básničky</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>9:35</b>  | Básničky ve stoji s názvem: „Dobrý den“, „Žába leze po žebříku“ a „Medvěd tančí“.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>9:35-</b> | <b>Cvičení s pomůckou</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>9:45</b>  | Běh s maminkami okolo sedátek na veselou písničku. Na tlesknutí změna směru běhu.<br>Básnička se skákáním a dupáním „Hopy hop“.<br>Rozdat dětem střapce.<br>Děti si se střapcem zamávají.<br>Děti zkouší střapcem mávat na sluníčko (paže vzpažené) a zamést si sedátko (dřep).<br>Několikrát zopakovat.<br>Běh s maminkami okolo sedátek a třesení se střapcem v ruce.<br>Sed u maminek a šimrání na různých částech těla s básničkou „Třepotej se střapečku“. |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <p>Děti zkouší pošimrat také maminky.</p> <p>Děti si navlékají kroužek ze střapce na ruce, na nohy.</p> <p>Uklidit střapce.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>9:45-</b>  | <b>Závody</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>9:48</b>   | <p>Lektorka startuje jednotlivé děti, a ty pak utíkají přes pontonový chodníček, do náruče k maminkám.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>9:48-</b>  | <b>Dráha</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>10:00</b>  | <p>Molitanové úseky, tunely, balanční čočka, nášlapné kameny s výstupky, balanční polokoule („ježci“), balanční podložka kladina, tyčka v kuzelech na překročení (cílený krok), trampolínka.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>10:00-</b> | <b>Tanečky</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>10:05</b>  | „Pásla ovečky“, „Kolo, kolo mlýnský“.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>10:05-</b> | <b>Gymbally</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>10:13</b>  | <p>Rozdat gymbally dětem.</p> <p>Děti zkouší gymbally kutálet po sále na veselou písničku.</p> <p>Bubnovat do gymballů a střídat hlasité bubnování a chvíle ticha.</p> <p>Děti sed na gymball (maminky jistí) a houpání s básničkou „Houpy, houpy“ a „Meleme, meleme“.</p> <p>Děti položí ucho na gymball poslouchají (maminky do něj zatukají).</p> <p>Děti sed s maminkami na gymball a houpání s básničkou „Skáče žába po blátě“.</p> <p>Sed na gymballu s maminkami a básnička „Šiju boty“.</p> <p>Úklid gymballů.</p> |
| <b>10:13-</b> | <b>Závěrečné básničky v kroužku</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>10:15</b>  | <p>Básnička s názvem: „Dobrý den“.</p> <p>Rozloučení, předání razítek do notýsků.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|  |                                                                                                                    |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Poznámky</b><br>Před lekcí jsou v sále připraveny sedátka na sezení a trampolínka, aby si na ní děti zaskákaly. |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 2.3.6 Lekce s overbally (pro skupinu 18-24 měsíců)

#### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 11. 2. 2014, 25. 3. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: sedátka, overbally, pomůcky na dráhu, psychomotorický padák, barevné míčky

| Čas          | Obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9:30-</b> | <b>Přivítání</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>9:33</b>  | Sed v kroužku s maminkami na sedátkách.<br>Na vyzvání se dítě zkusí přihlásit.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>9:33-</b> | <b>Úvodní básničky</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>9:35</b>  | Básničky ve stoji s názvem: „Dobrý den“, „Strašidlo“ a „Medvěd tančí“.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>9:35-</b> | <b>Cvičení s pomůckou</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>9:45</b>  | Běh s maminkami okolo sedátek na veselou písničku. Na tlesknutí změna směru běhu.<br>Rozdat dětem overbally.<br>Děti zkouší házet overball maminkám.<br>Maminky udělají z noh bránu a děti kopou do brány.<br>Běh s maminkami okolo sedátek na veselou písničku. Na zacinkání rolničky si děti lehnou bříškem na overball, aby ho úplně schovaly.<br>Děti sed na overball a zkouší skákat s básničkou „Hopsa hejsa“. |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | <p>Maminky s dětmi točí s básničkou „Meleme, meleme“.</p> <p>Uklidit overbally.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>9:45-10:00</b>  | <p><b>Dráha</b></p> <p>Molitanové úseky, tunely, balanční čocka, nášlapné kameny s výstupky, balanční polokoule („ježci“), balanční podložka kladina, tyčka v kuželech na překročení (cílený krok), trampolínka.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>10:00-10:05</b> | <p><b>Tanečky</b></p> <p>„Pásla ovečky“, „Měla babka“</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>10:05-10:13</b> | <p><b>Psychomotorický padák</b></p> <p>Privítání padáku s básničkou „Ratata“.</p> <p>Vození dětí na padáku s básničkou „Kolotoč“.</p> <p>Ovívání s básničkou „Foukej, foukej, větříčku“.</p> <p>Udělat kuk/baf na schované děti v padáku.</p> <p>Děti si lehnou pod padák a ovívají.</p> <p>Vysypat na padák barevné míčky a foukáním je shodit.</p> <p>Uklidit padák.</p> <p>Děti sbírají míčky a pomáhají je házet zpět do krabice.</p> <p>Uklidit míčky.</p> |
| <b>10:13-10:15</b> | <p><b>Závěrečné básničky v kroužku</b></p> <p>Básničky s názvem: „Brambora“ a „Dobrý den“.</p> <p>Rozloučení, předání razítek do notýsků.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                    | <p><b>Poznámky</b></p> <p>Před lekcí jsou v sále připraveny podložky na sezení a štrápce, aby si s nimi děti mohly pohrát.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

### 2.3.7 Lekce s kometkami (pro skupinu 18-24 měsíců)

#### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 18. 2. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: sedátka, kometky, pomůcky na dráhu, gymbally

| Čas              | Obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9:30-9:33</b> | <b>Přivítání</b><br>Sed v kroužku s maminkami na sedátkách.<br>Na vyzvání se dítě zkusí přihlásit.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>9:33-9:35</b> | <b>Úvodní básničky</b><br>Básničky ve stoji s názvem: „Dobrý den“, „Žába leze po žebříku“ a „Strašidlo“.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>9:35-9:45</b> | <b>Cvičení s pomůckou</b><br>Běh s maminkami okolo sedátek na veselou písničku. Na tlesknutí změna směru běhu.<br>Rozdat dětem kometky.<br>Maminky zvednou kometky do výšky a děti se pro ně natahují.<br>Děti si zkusí podávat kometku kolem těla (povozí ji na kolotoči).<br>Běh s maminkami okolo sedátek na veselou písničku. Na zacinkání rolničky udělají děti dřep.<br>Děti kometku pohoupou s básničkou „Houpy, houpy“.<br>Maminky položí kometky tak, aby byl míček na sedátku a stužka jako paprsek ven |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | <p>z kroužku. Děti jdou dokola a stužky překračují (cílený krok).</p> <p>Děti se postaví na jednu stranu sálu a hází kometku maminkám na druhou stranu.</p> <p>Uklidit kometky.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>9:45-10:00</b>  | <p><b>Dráha</b></p> <p>Molitanové úseky, tunely, balanční čočka, nášlapné kameny s výstupky, balanční polokoule („ježci“), balanční podložka kladina, tyčka v kuzelech na překročení (cílený krok), trampolínka.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>10:00-10:05</b> | <p><b>Tanečky</b></p> <p>„Pásla ovečky“, „Měla babka“</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>10:05-10:13</b> | <p><b>Gymbally</b></p> <p>Rozdat gymbally dětem.</p> <p>Děti zkouší gymbally kutálet po sále na veselou písničku.</p> <p>Bubnovat do gymballů a střídát hlasité bubnování a chvíle ticha.</p> <p>Děti sed na gymball (maminky jistí) a houpání s básničkou „Houpy, houpy“ a „Meleme, meleme“.</p> <p>Děti položí ucho na gymball poslouchají (maminky do něj zaťukají).</p> <p>Děti sed s maminkami na gymball a houpání s básničkou „Skáče žába po blátě“.</p> <p>Sed na gymballu s maminkami a básnička „Šiju boty“.</p> <p>Úklid gymballů.</p> |
| <b>10:13-10:15</b> | <p><b>Závěrečné básničky v kroužku</b></p> <p>Básničky s názvem: „Brambora“ a „Dobrý den“.</p> <p>Rozloučení, předání razítek do notýsků.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                    | <p><b>Poznámky</b></p> <p>Před lekcí jsou v sále připraveny podložky na sezení a obruče, aby si s nimi děti mohly pohrát.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## 2.3.8 Lekce s gymbally (pro skupinu 18-24 měsíců)

### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 25. 2. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: sedátka, gymbally, pomůcky na dráhu, psychomotorický padák

| Čas          | Obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9:30-</b> | <b>Přivítání</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>9:33</b>  | Sed v kroužku s maminkami na sedátkách.<br>Na vyzvání se dítě zkusí přihlásit.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>9:33-</b> | <b>Úvodní básničky</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>9:35</b>  | Básničky ve stoji s názvem: „Dobrý den“, „Strašidlo“ a „Hopy hop“.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>9:35-</b> | <b>Cvičení s pomůckou</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>9:45</b>  | Běh s maminkami okolo podložek na veselou písničku. Na tlesknutí změna směru běhu.<br>Rozdat gymbally dětem.<br>Bubnovat do gymballů a střídat hlasité bubnování a chvíle ticha.<br>Děti zkouší gymbally kutálet po sále na veselou písničku.<br>Děti sed na gymball (maminky jistí) a houpání s básničkou „Houpy, houpy“ a „Meleme, meleme“.<br>Děti položí ucho na gymball poslouchají (maminky do něj zatukají).<br>Děti sed s maminkami na gymball a houpání s básničkou „Skáče žába po blátě“. |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9:45-</b>  | <b>Závody</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>9:48</b>   | <p>Děti se seřadí na jedné straně sálu i s maminkami a s gymbally a na odstartování lektorky, kutálí gymbally na druhou stranu sálu. Několikrát zopakovat.</p> <p>Uklidit gymbally.</p> <p>Napít.</p>                                                                                   |
| <b>9:48-</b>  | <b>Dráha</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>10:00</b>  | <p>Molitanové úseky, tunely, balanční čočka, nášlapné kameny s výstupky, balanční polokoule („ježci“), balanční podložka kladina, tyčka v kuzelech na překročení (cílený krok), trampolínka.</p> <p>Napít.</p>                                                                          |
| <b>10:00-</b> | <b>Tanečky</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>10:05</b>  | „Pásla ovečky“, „Měla babka“                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>10:05-</b> | <b>Psychomotorický padák</b>                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>10:13</b>  | <p>Přivítání padáku s básničkou „Ratata“.</p> <p>Vození dětí na padáku s básničkou „Kolotoč“.</p> <p>Ovívání s básničkou „Foukej, foukej, větříčku“.</p> <p>Udělat kuk/baf na schované děti v padáku.</p> <p>Děti si lehnou pod padák a ovívají.</p> <p>Podcházení tunelu z padáku.</p> |
| <b>10:13-</b> | <b>Závěrečné básničky v kroužku</b>                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>10:15</b>  | <p>Básničky s názvem: „Brambora“ a „Dobrý den“.</p> <p>Rozloučení, předání razítek do notýsků.</p>                                                                                                                                                                                      |
|               | <p><b>Poznámky</b></p> <p>Před lekcí jsou v sále připraveny podložky na sezení a kometky, aby si s nimi děti mohly pohrát.</p>                                                                                                                                                          |

## 2.4 Pro skupinu 24-30 měsíců

### 2.4.1 Lekce s overbally (pro skupinu 24-30 měsíců)

#### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 8. 1. 2014, 5. 3. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: sedátka, overbally, pomůcky na dráhu, psychomotorický padák

| Čas              | Obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9:30-9:33</b> | <b>Přivítání</b><br>Sed v kroužku s maminkami na sedátkách.<br>Na vyzvání se dítě přihlásí a nahlásí: „Tady“.                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>9:33-9:38</b> | <b>Úvodní básničky</b><br>Básničky ve stoji s názvem: „Dobrý den“, „Žába leze po žebříku“ a „Hopy hop“.<br>Natrénovat pozici „hory“ a „stromu“.                                                                                                                                                                                                           |
| <b>9:38-9:48</b> | <b>Cvičení s pomůckou</b><br>Běh s maminkami okolo sedátek na veselou písničku. Na tlesknutí udělat pozici „hory“ nebo „stromu“. Několikrát zopakovat.<br>Lektorka hází dětem overbally a děti chytají.<br>Děti hází overbally maminkám a lektorce.<br>Děti trénují házení a kopání (maminky jim udělají basketový koš z rukou a branku na kopání z noh). |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | <p>Běh s maminkami okolo sedátek na veselou písničku. Na zacinkání rolničky si děti lehnou bříškem na overball, aby ho úplně schovaly.</p> <p>Děti sed na overball a zkouší skákat s básničkou „Hopsa hejsa“.</p> <p>Básnička „Dešťové kapičky“.</p> <p>Uklidit overbally.</p> <p>Napít.</p>                                                                                              |
| <b>9:48-10:00</b>  | <p><b>Dráha</b></p> <p>Molitanové úseky, tunely, balanční čočka, nášlapné kameny s výstupky, balanční polokoule („jezci“), balanční podložka kladina, trampolínka, molitanová kostka na seskok, tyče v kuželech na přeskok.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                             |
| <b>10:00-10:05</b> | <p><b>Tanečky</b></p> <p>„Pásla ovečky“, „Beruška“.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>10:05-10:13</b> | <p><b>Psychomotorický padák</b></p> <p>Přivítání padáku s básničkou „Ratata“.</p> <p>Vození dětí na padáku s básničkou „Kolotoč“.</p> <p>Ovívání s básničkou „Foukej, foukej, větříčku“.</p> <p>Udělat kuk/baf na schované děti v padáku.</p> <p>Děti si lehnou pod padák a ovívají.</p> <p>Lektorka jde k dětem pod padák a společně s dětmi si chytají oblíbené barvičky na padáku.</p> |
| <b>10:13-10:15</b> | <p><b>Závěrečné básničky v kroužku</b></p> <p>Básničky s názvem: „Šiju boty“ a „Dobrý den“.</p> <p>Rozloučení, předání razítek do notýsků.</p>                                                                                                                                                                                                                                            |
|                    | <p><b>Poznámky</b></p> <p>Před lekcí jsou v sále připraveny sedátka na sezení a kometky, aby si s nimi děti mohly pohrát.</p>                                                                                                                                                                                                                                                             |

## 2.4.2 Lekce s ježky a tyčkami (pro skupinu 24-30 měsíců)

### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 15. 1. 2014, 12. 3. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: sedátka, ježci, tyčky, pomůcky na dráhu, psychomotorický padák

| Čas          | Obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9:30-</b> | <b>Přivítání</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>9:33</b>  | Sed v kroužku s maminkami na sedátkách.<br>Na vyzvání se dítě přihlásí a nahlásí: „Tady“.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>9:33-</b> | <b>Úvodní básničky</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>9:38</b>  | Básničky ve stoji s názvem: „Dobrý den“, „Žába leze po žebříku“ a „Medvěd tančí“.<br>Natrénovat pozici „hory“ a „stromu“.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>9:38-</b> | <b>Cvičení s pomůckou</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>9:48</b>  | Běh s maminkami okolo sedátek na veselou písničku. Na tlesknutí udělat pozici „hory“ nebo „stromu“. Několikrát zopakovat.<br>Děti si přijdou k lektorce pro dva ježky. Děti si vyberou barvu.<br>Běh s maminkami okolo sedátek na veselou písničku. Na zacinkání rolničky si každý najde své ježky a postaví se na ně.<br>Děti na jezcích zadupou, a poté skočí z ježků k maminkám Několikrát zopakovat.<br>Dát ježky na úroveň dětského stoje rozkročného a děti na jezcích přenáší váhu |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | <p>s básničkou „Medvěd tančí“.</p> <p>Děti si přijdou k lektorce pro tyčku.</p> <p>Děti tyčkou střídavě bubnují do ježků s písničkou „Tluče bubeníček“.</p> <p>Zkouší zastrčit tyčku do ježka a překlopením ho zvednout a následně setřást.</p> <p>Lektorka přinese pontony v barvě ježků a děti je roztřídí podle barev.</p> <p>Uklidit tyčky a ježky.</p> <p>Napít.</p>                |
| <b>9:48-10:00</b>  | <p><b>Dráha</b></p> <p>Molitanové úseky, tunely, balanční čocka, nášlapné kameny s výstupky, balanční polokoule („ježci“), balanční podložka kladina, trampolínka, molitanová kostka na seskok, tyče v kuzelech na přeskok.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                            |
| <b>10:00-10:05</b> | <p><b>Tanečky</b></p> <p>„Pásla ovečky“, „Beruška“.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>10:05-10:13</b> | <p><b>Psychomotorický padák</b></p> <p>Přivítání padáku s básničkou „Ratata“.</p> <p>Vožení dětí na padáku s básničkou „Kolotoč“.</p> <p>Ovívání s básničkou „Foukej, foukej, větříčku“.</p> <p>Udělat kuk/baf na schované děti v padáku.</p> <p>Děti si lehnou pod padák a ovívat.</p> <p>Lektorka jde k dětem pod padák a společně s dětmi si chytají oblíbené barvičky na padáku.</p> |
| <b>10:13-10:15</b> | <p><b>Závěrečné básničky v kroužku</b></p> <p>Básničky s názvem: „Brambora“ a „Dobrý den“.</p> <p>Rozloučení, předání razítek do notýsků.</p>                                                                                                                                                                                                                                            |
|                    | <p><b>Poznámky</b></p> <p>Před lekcí jsou v sále připraveny sedátka na sezení a trampolínka, aby si na ní děti mohly zaskákat.</p>                                                                                                                                                                                                                                                       |

### 2.4.3 Lekce s pěnovými talíři (pro skupinu 24-30 měsíců)

#### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 22. 1. 2014, 19. 3. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: sedátka, pěnové talíře, pomůcky na dráhu, psychomotorický padák

| Čas          | Obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9:30-</b> | <b>Přivítání</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>9:33</b>  | Sed v kroužku s maminkami na sedátkách.<br>Na vyzvání se dítě přihlásí a nahlásí: „Tady“.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>9:33-</b> | <b>Úvodní básničky</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>9:38</b>  | Básničky ve stoji s názvem: „Dobrý den“, „Žába leze po žebříku“ a „Medvěd tančí“.<br>Natrénovat pozici „hory“ a „stromu“.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>9:38-</b> | <b>Cvičení s pomůckou</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>9:48</b>  | Běh s maminkami okolo sedátek na veselou písničku. Na tlesknutí udělat pozici „hory“ nebo „stromu“. Několikrát zopakovat.<br>Děti si přijdou k lektorce pro talíř. Děti si vyberou barvu.<br>Děti roztáčí talíře a následně je chytají.<br>Děti sed a pokládají talíř na různé části těla podle instrukcí lektorky.<br>Běh s maminkami okolo sedátek na veselou písničku. Talíře mají děti jako volant.<br>Na zacinkání rolničky sed na sedátku (garáž) a talíř dát jako střechu (vzpažit). |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | <p>Několikrát zopakovat.</p> <p>Děti si dají talíř na hlavu a předklonem ho shodí.</p> <p>Děti se seřadí na jedné straně sálu a zkouší posílat (kutálet) talíře na druhou stranu.</p> <p>Uklidit talíře. Děti je lektorce přinesou na hlavě (čepice).</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                    |
| <b>9:48-10:00</b>  | <p><b>Dráha</b></p> <p>Molitanové úseky, tunely, balanční čocka, nášlapné kameny s výstupky, balanční polokoule („ježci“), balanční podložka kladina, trampolínka, molitanová kostka na seskok, tyče v kuželech na přeskok.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                                              |
| <b>10:00-10:05</b> | <p><b>Tanečky</b></p> <p>„Pásla ovečky“, „Beruška“.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>10:05-10:13</b> | <p><b>Psychomotorický padák</b></p> <p>Přivítání padáku s básničkou „Ratata“.</p> <p>Vození dětí na padáku s básničkou „Kolotoč“.</p> <p>Ovívání s básničkou „Foukej, foukej, větříčku“.</p> <p>Udělat kuk/baf na schované děti v padáku.</p> <p>Děti si lehnou pod padák a ovívat.</p> <p>Lektorka jde k dětem pod padák a společně s dětmi si chytají oblíbené barvičky na padáku.</p> <p>Probíhání tunelu z padáku.</p> |
| <b>10:13-10:15</b> | <p><b>Závěrečné básničky v kroužku</b></p> <p>Básničky s názvem: „Šiju boty“ a „Dobrý den“.</p> <p>Rozloučení, předání razítek do notýsků.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                    | <p><b>Poznámky</b></p> <p>Před lekcí jsou v sále připraveny sedátka na sezení a overbally, aby si s nimi děti mohly pohrát.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## 2.4.4 Lekce s bosu (pro skupinu 24-30 měsíců)

### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 29. 1. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: bosu, pomůcky na dráhu, psychomotorický padák

| Čas              | Obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9:30-9:33</b> | <b>Přivítání</b><br>Sed v kroužku s maminkami na bosu.<br>Na vyzvání se dítě přihlásí a nahlásí: „Tady“.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>9:33-9:38</b> | <b>Úvodní básničky</b><br>Básničky ve stoji s názvem: „Dobrý den“, „Žába leze po žebříku“.<br>Děti stoj na bosu a na odstartování skočí dolů k maminkám. Několikrát zopakovat.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>9:38-9:48</b> | <b>Cvičení s pomůckou</b><br>Běh s maminkami okolo bosu na veselou písničku. Na tlesknutí změna směru.<br>Děti stoj na bosu (modrá strana) a zadupat a zaskákat s básničkou „Hopy hop“, poté na odstartování, skok dolů k maminkám. Několikrát zopakovat.<br>Běh s maminkami přes bosu (přes kopečky) a na zacinkání rolničky si na nejbližším bosu zaskákat.<br>Sed na bosu a zaskákat v sedu s básničkou „Auto“.<br>Otočit bosu a zabubnovat do něj s písničkou „Tluče bubeníček“. |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <p>Děti stoj rozkročný na bosu (černá strana) a přenášení váhy s básničkou „Medvěd tančí“ (maminky jistí).</p> <p>Uklidit bosu.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>9:48-</b>  | <b>Dráha</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>10:00</b>  | <p>Molitanové úseky, tunely, balanční čočka, nášlapné kameny s výstupky, balanční polokoule („ježci“), balanční podložka kladina, trampolínka, molitanová kostka na seskok, tyče v kuželech na přeskok.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                              |
| <b>10:00-</b> | <b>Tanečky</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>10:05</b>  | „Pásla ovečky“, „Beruška“.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>10:05-</b> | <b>Psychomotorický padák</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>10:13</b>  | <p>Přivítání padáku s básničkou „Ratata“.</p> <p>Vožení dětí na padáku s básničkou „Kolotoč“.</p> <p>Ovívání s básničkou „Foukej, foukej, větříčku“.</p> <p>Udělat kuk/baf na schované děti v padáku.</p> <p>Děti si lehnou pod padák a ovívat.</p> <p>Lektorka jde k dětem pod padák a společně s dětmi si chytají oblíbené barvičky na padáku.</p> <p>Podbíhání tunelu z padáku.</p> |
| <b>10:13-</b> | <b>Závěrečné básničky v kroužku</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>10:15</b>  | <p>Básničky s názvem: „Brambora“ a „Dobrý den“.</p> <p>Rozloučení, předání razítek do notýsků.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|               | <p><b>Poznámky</b></p> <p>Před lekcí jsou v sále připraveny sedátka na sezení a barevné míčky, aby si s nimi děti mohly pohrát.</p>                                                                                                                                                                                                                                                    |

## 2.4.5 Lekce se střapci (pro skupinu 24-30 měsíců)

### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 5. 2. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: sedátka, střapce, kužele, pomůcky na dráhu, psychomotorický padák

| Čas              | Obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9:30-9:33</b> | <b>Přivítání</b><br>Sed v kroužku s maminkami na sedátkách.<br>Na vyzvání se dítě přihlásí a nahlásí: „Tady“.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>9:33-9:38</b> | <b>Úvodní básničky</b><br>Básničky ve stoji s názvem: „Dobrý den“, „Medvěd tančí“.<br>Natrénovat pozici „hory“ a „stromu“.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>9:38-9:45</b> | <b>Cvičení s pomůckou</b><br>Běh s maminkami okolo sedátek na veselou písničku. Na tlesknutí udělat pozici „hory“ nebo „stromu“. Několikrát zopakovat.<br>Děti si přijdou k lektorce pro střapce. Děti si vyberou barvu.<br>Děti sed na sedátku a šimrají se střapcem s básničkou „Třepotej se střapečku“.<br>Děti šimrají maminky na různých částech těla.<br>Běh s maminkami okolo sedátek na veselou písničku a mávají střapcem (křidélka).<br>Děti stoj na sedátku (zkouší na výpon) a mávat střapcem na sluníčko (vzpažit). |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <p>Děti si ve dřepu zametají sedátko.</p> <p>Děti si dají střepec na hlavu (vlasy) a dojdou se na sebe podívat do zrcadla.</p>                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>9:45-</b>  | <b>Závody</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>9:48</b>   | <p>Lektorka připraví na jedné straně sálu kužely.</p> <p>Děti se seřadí na druhé straně sálu a na odstartování lektorky běží navléknout střepec na svůj kužel.</p> <p>Uklidit střapce.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                                           |
| <b>9:48-</b>  | <b>Dráha</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>10:00</b>  | <p>Molitanové úseky, tunely, balanční čochka, nášlapné kameny s výstupky, balanční polokoule („ježci“), balanční podložka kladina, trampolínka, molitanová kostka na seskok, tyče v kuželech na přeskok.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                         |
| <b>10:00-</b> | <b>Tanečky</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>10:05</b>  | „Měla babka“, „Beruška“.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>10:05-</b> | <b>Psychomotorický padák</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>10:13</b>  | <p>Přivítání padáku s básničkou „Ratata“.</p> <p>Děti s maminkami (sed) vlní padákem. Lektorka říká jméno dítěte s maminkou, kteří se jdou projít po vlnách (na padáku).</p> <p>Vožení dětí na padáku s básničkou „Kolotoč“.</p> <p>Ovívání s básničkou „Foukej, foukej, větříčku“.</p> <p>Udělat kuk/baf na schované děti v padáku.</p> <p>Děti si lehnou pod padák a ovívat.</p> |
| <b>10:13-</b> | <b>Závěrečné básničky v kroužku</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>10:15</b>  | <p>Básničky s názvem: „Šiju boty“ a „Dobrý den“.</p> <p>Rozloučení, předání razítek do notýsků.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|  |                                                                                                                                     |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>Poznámky</b></p> <p>Před lekcí jsou v sále připraveny sedátka na sezení a pěnové talíře, aby si s nimi děti mohly pohrát.</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2.4.6 Lekce s kometkami (pro skupinu 24-30 měsíců)

### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 12. 2. 2014, 26. 3. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: sedátka, kometky, pomůcky na dráhu, psychomotorický padák

| Čas              | Obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9:30-9:33</b> | <b>Přivítání</b><br>Sed v kroužku s maminkami na sedátkách.<br>Na vyzvání se dítě přihlásí a nahlásí: „Tady“.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>9:33-9:38</b> | <b>Úvodní básničky</b><br>Básničky ve stoji s názvem: „Dobrý den“, „Hopy hop“.<br>Děti udělají tři dřepy.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>9:38-9:48</b> | <b>Cvičení s pomůckou</b><br>Běh s maminkami okolo sedátek na veselou písničku. Na tlesknutí změna směru.<br>Děti si přijdou k lektorce pro kometku. Děti si vyberou barvu.<br>Děti se projdou s kometkou (vezmou na procházku pejska).<br>Maminky zvednou kometky do výšky a děti se pro ně natahují.<br>Děti si podávají kometku kolem těla (povoží ji na kolotoči).<br>Běh s maminkami okolo sedátek na veselou písničku. Na zacinkání rolničky udělají děti dřep a zkusí vyskočit ze dřepu do výšky.<br>Děti kometku pohoupou s básničkou „Houpy, houpy“. |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | <p>Maminky položí kometky tak, aby byl míček na sedátku a stužka jako paprsek ven z kroužku. Děti jdou dokola a stužky přeskakují snožmo.</p> <p>Děti se postaví na jednu stranu sálu a hází kometku na druhou stranu. Na odstartování lektorky si běží pro míčky.</p> <p>Uklidit kometky.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>9:48-10:00</b>  | <p><b>Dráha</b></p> <p>Molitanové úseky, tunely, balanční čočka, nášlapné kameny s výstupky, balanční polokoule („jezci“), balanční podložka kladina, trampolínka, molitanová kostka na seskok, tyče v kuželech na přeskok.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>10:00-10:05</b> | <p><b>Tanečky</b></p> <p>„Měla babka“, „Beruška“.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>10:05-10:13</b> | <p><b>Gymbally</b></p> <p>Rozdat gymbally dětem.</p> <p>Děti kutálí gymbally po sále na veselou písničku.</p> <p>Bubnovat do gymballů a střídat hlasité bubnování a chvíle ticha.</p> <p>Děti sed na gymball (maminky jistí) a houpání s básničkou „Houpy, houpy“ a „Meleme, meleme“.</p> <p>Děti položí ucho na gymball poslouchají (maminky do něj zatukají). Lektorka se ptá dětí, co jim balón zašeptal?</p> <p>Básnička „Dešťové kapičky“.</p> <p>Děti sed s maminkami na gymball a houpání s básničkou „Skáče žába po blátě“.</p> <p>Úklid gymballů.</p> |
| <b>10:13-10:15</b> | <p><b>Závěrečné básničky v kroužku</b></p> <p>Básničky s názvem: „Šiju boty“ a „Dobrý den“.</p> <p>Rozloučení, předání razítek do notýsků.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|  |                                                                                                                                          |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>Poznámky</b></p> <p>Před lekcí jsou v sále připraveny sedátka na sezení a puzzle se zvířátky, aby si s nimi děti mohly pohrát.</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2.4.7 Lekce s gymbally (pro skupinu 24-30 měsíců)

### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 19. 2. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: sedátka, gymbally, pomůcky na dráhu, psychomotorický padák

| Čas              | Obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9:30-9:33</b> | <b>Přivítání</b><br>Sed v kroužku s maminkami na sedátkách.<br>Na vyzvání se dítě přihlásí a nahlásí: „Tady“.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>9:33-9:38</b> | <b>Úvodní básničky</b><br>Básničky ve stoji s názvem: „Dobrý den“ a „Strašidlo“.<br>Děti udělají tři dřepy.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>9:38-9:45</b> | <b>Cvičení s pomůckou</b><br>Běh s maminkami okolo sedátek na veselou písničku. Na tlesknutí udělat dřep na svém sedátku a vyskočit. Několikrát zopakovat.<br>Rozdat gymbally dětem.<br>Děti kutálí gymbally po sále na veselou písničku.<br>Bubnovat do gymballů a střídat hlasité bubnování a chvíle ticha.<br>Děti sed na gymball (maminky jistí) a houpání s básničkou „Houpy, houpy“ a „Meleme, meleme“. |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <p>Děti položí ucho na gymball poslouchají (maminky do něj zatřukají). Lektorka se ptá dětí, co jim balón zašeptal?</p> <p>Básnička „Dešťové kapičky“.</p> <p>Děti sed s maminkami na gymball a houpání s básničkou „Skáče žába po blátě“.</p>                                                                                                                                     |
| <b>9:45-</b>  | <b>Závody</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>9:48</b>   | <p>Děti se seřadí na jedné straně sálu i s maminkami a s gymbally a na odstartování lektorky, kutálí gymbally na druhou stranu sálu. Několikrát zopakovat.</p> <p>Úklid gymballů.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                                                |
| <b>9:48-</b>  | <b>Dráha</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>10:00</b>  | <p>Molitanové úseky, tunely, balanční čocka, nášlapné kameny s výstupky, balanční polokoule („ježci“), balanční podložka kladina, trampolínka, molitanová kostka na seskok, tyče v kuželech na přeskok.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                          |
| <b>10:00-</b> | <b>Tanečky</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>10:05</b>  | „Měla babka“, „Beruška“.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>10:05-</b> | <b>Psychomotorický padák</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>10:13</b>  | <p>Přivítání padáku s básničkou „Ratata“.</p> <p>Děti s maminkami (sed) vlní padákem. Lektorka říká jméno dítěte s maminkou, kteří se jdou projít po vlnách (na padáku).</p> <p>Vožení dětí na padáku s básničkou „Kolotoč“.</p> <p>Ovívání s básničkou „Foukej, foukej, větříčku“.</p> <p>Udělat kuk/baf na schované děti v padáku.</p> <p>Děti si lehnou pod padák a ovívat.</p> |
| <b>10:13-</b> | <b>Závěrečné básničky v kroužku</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>10:15</b>  | <p>Básničky s názvem: „Brambora“ a „Dobrý den“.</p> <p>Rozloučení, předání razítek do notýsků.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|  |                                                                                                                              |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>Poznámky</b></p> <p>Před lekcí jsou v sále připraveny sedátka na sezení a obruče, aby si s nimi děti mohly pohrát.</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2.4.8 Lekce s obručemi (pro skupinu 24-30 měsíců)

### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 26. 2. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: sedátka, obruče, pomůcky na dráhu, psychomotorický padák

| Čas              | Obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9:30-9:33</b> | <b>Přivítání</b><br>Sed v kroužku s maminkami na sedátkách.<br>Na vyzvání se dítě přihlásí a nahlásí: „Tady“.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>9:33-9:38</b> | <b>Úvodní básničky</b><br>Básničky ve stoji s názvem: „Dobrý den“, „Žába leze po žebříku“ a „Strašidlo“.<br>Natrénovat pozici „hory“ a „stromu“.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>9:38-9:48</b> | <b>Cvičení s pomůckou</b><br>Běh s maminkami okolo sedátek na veselou písničku. Na tlesknutí udělat pozici „hory“ nebo „stromu“. Několikrát zopakovat.<br>Děti si přijdou k lektorce pro obruče. Děti si vyberou barvu.<br>Děti roztáčí obruč a následně chytají.<br>Běh s maminkami okolo sedátek na veselou písničku. Na zacinkání rolničky si každý najde své sedátko s obručí a zaskáče v ní. Několikrát zopakovat.<br>Děti zaskácou a zadupou v obruči s básničkou „Hopy hop“. |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <p>Na odstartování děti skočí snožmo do obruče, vzpaží a maminky vyjedou obručí přes děti vzhůru.</p> <p>Hra s názvem „Škatulata, škatulata“.</p> <p>Děti si navlékají obruč na různé části těla.</p> <p>Uklidit obruče.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                           |
| <b>9:48-</b>  | <b>Dráha</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>10:00</b>  | <p>Molitanové úseky, tunely, balanční čočka, nášlapné kameny s výstupky, balanční polokoule („jezci“), balanční podložka kladina, trampolínka, molitanová kostka na seskok, tyče v kuželech na přeskok.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                            |
| <b>10:00-</b> | <b>Tanečky</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>10:05</b>  | „Pásla ovečky“, „Beruška“.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>10:05-</b> | <b>Psychomotorický padák</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>10:13</b>  | <p>Přivítání padáku s básničkou „Ratata“.</p> <p>Vození dětí na padáku s básničkou „Kolotoč“.</p> <p>Ovívání s básničkou „Foukej, foukej, větříčku“.</p> <p>Udělat kuk/baf na schované děti v padáku.</p> <p>Děti si lehnou pod padák a ovívat.</p> <p>Lektorka jde k dětem pod padák a společně s dětmi si chytají oblíbené barvičky na padáku.</p> |
| <b>10:13-</b> | <b>Závěrečné básničky v kroužku</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>10:15</b>  | <p>Básničky s názvem: „Šiju boty“ a „Dobrý den“.</p> <p>Rozloučení, předání razítek do notýsků.</p>                                                                                                                                                                                                                                                  |
|               | <p><b>Poznámky</b></p> <p>Před lekcí jsou v sále připraveny sedátka na sezení a kometky, aby si s nimi děti mohly pohrát.</p>                                                                                                                                                                                                                        |

## 2.5 Pro skupinu 27-36 měsíců

### 2.5.1 Lekce s pěnovými talíři (pro skupinu 27-36 měsíců)

#### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 9. 1. 2014, 6. 3. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: sedátka, pěnové talíře, pomůcky na dráhu, psychomotorický padák

| Čas              | Obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9:30-9:33</b> | <b>Přivítání</b><br>Sed v kroužku s maminkami na sedátkách.<br>Na vyzvání dítě oběhne kroužek kolem maminek a dětí.                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>9:33-9:38</b> | <b>Úvodní básničky</b><br>Básničky ve stoji s názvem: „Dobrý den“ a „Co už umím“.<br>Natrénovat stoj na jedné noze.                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>9:38-9:48</b> | <b>Cvičení s pomůckou</b><br>Běh okolo sedátek na veselou písničku. Na tlesknutí si najít sedátko a stoj na jedné noze. Několikrát zopakovat.<br>Děti si přijdou k lektorce pro talíř. Děti si vyberou barvu.<br>Děti roztáčí talíře a následně je chytají.<br>Děti sed a pokládají talíř na různé části těla podle instrukcí lektorky. |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | <p>Běh s maminkami okolo sedátek na veselou písničku. Talíře mají děti jako volant. Na zacinkání rolničky sed na sedátku (garáž) a talíř dát jako střechu (vzpažit). Několikrát zopakovat.</p> <p>Děti si dají talíř na hlavu a předklonem ho shodí.</p> <p>Děti posílají talíř maminkám a mohou se trefovat do „branky“ vytvořené ze stoje rozkročného maminek.</p> <p>Děti se seřadí na jedné straně sálu a trénují házení s talířem z jedné strany sálu na druhou. Poté si pro něj vždy doběhnou.</p> <p>Uklidit talíře. Děti je lektorce přinesou na hlavě (čepice).</p> <p>Napít.</p> |
| <b>9:48-10:00</b>  | <p><b>Dráha</b></p> <p>Molitanové úseky, tunely, balanční čocka, nášlapné kameny s výstupky, balanční polokoule („ježci“), balanční podložka kladina, molitanová kostka na seskok, tyče v kuželech na přeskok, plavecký ponton na kuželech na podplazení, trampolínka.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>10:00-10:05</b> | <p><b>Tanečky</b></p> <p>„Pásla ovečky“, „Beruška“.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>10:05-10:13</b> | <p><b>Psychomotorický padák</b></p> <p>Přivítání padáku s básničkou „Ratata“.</p> <p>Vození dětí na padáku s básničkou „Kolotoč“.</p> <p>Ovívání s básničkou „Foukej, foukej, větríčku“.</p> <p>Udělat kuk/baf na schované děti v padáku.</p> <p>Děti si lehnou pod padák a ovívat.</p> <p>Lektorka jde k dětem pod padák a společně s dětmi si chytají oblíbené barvičky na padáku.</p> <p>Probíhání tunelu z padáku.</p>                                                                                                                                                                 |
| <b>10:13-10:15</b> | <p><b>Závěrečné básničky v kroužku</b></p> <p>Básničky s názvem: „Šiju boty“ a „Dobrý den“.</p> <p>Rozloučení, předání razítek do notýsků.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|  |                                                                                                                                 |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>Poznámky</b></p> <p>Před lekcí jsou v sále připraveny sedátka na sezení a overbally, aby si s nimi děti mohly pohrát.</p> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2.5.2 Lekce se šátky (pro skupinu 27-36 měsíců)

### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 16. 1. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: sedátka, šátky, pomůcky na dráhu, psychomotorický padák

| Čas              | Obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9:30-9:33</b> | <b>Přivítání</b><br>Sed v kroužku s maminkami na sedátkách.<br>Na vyzvání dítě oběhne kroužek kolem maminek a dětí.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>9:33-9:38</b> | <b>Úvodní básničky</b><br>Básničky ve stoji s názvem: „Dobrý den“ a „Co už umím“.<br>Natrénovat most.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>9:38-9:45</b> | <b>Cvičení s pomůckou</b><br>Běh okolo sedátek na veselou písničku. Na tlesknutí změna směru běhu a na zabubnování na bubínek si děti najdou své sedátko a udělají most.<br>Děti si dojdou k lektorce pro šátek. Vyberou si barvu.<br>Děti udělají přes šátek na maminky „kuk“ a vymění se.<br>Zamávají šátkem na sluníčko (vzpažit) na výponu, a poté si zametou sedátko (dřep).<br>Běh okolo sedátek na veselou písničku a mávání se šátkem jako s křídélky.<br>Na sedátku děti udělají most a maminky pod nimi provlečou šátek. |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <p>Děti zkusí do šátku fouknout a ten se snese na zem.</p> <p>Děti drží šátek oběma rukama a zkusí ho překročit jako švihadlo (několikrát zopakují).</p>                                                                                                                              |
| <b>9:45-</b>  | <b>Závody</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>9:48</b>   | <p>Děti se seřadí s maminkami na jedné straně sálu a maminky si je zaháknou jako „koníky“. Na odstartování lektorky běží na druhou stranu sálu.</p> <p>Uklidit šátky.</p> <p>Napít.</p>                                                                                               |
| <b>9:48-</b>  | <b>Dráha</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>10:00</b>  | <p>Molitanové úseky, tunely, balanční čocka, nášlapné kameny s výstupky, balanční polokoule („ježci“), balanční podložka kladina, molitanová kostka na seskok, tyče v kuželech na přeskok, plavecký ponton na kuželech na podplazení, trampolínka.</p> <p>Napít.</p>                  |
| <b>10:00-</b> | <b>Tanečky</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>10:05</b>  | „Pásla ovečky“, „Beruška“.                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>10:05-</b> | <b>Psychomotorický padák</b>                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>10:13</b>  | <p>Přivítání padáku s básničkou „Ratata“.</p> <p>Vození dětí na padáku s básničkou „Kolotoč“.</p> <p>Ovívání s básničkou „Foukej, foukej, větríčku“.</p> <p>Udělat kuk/baf na schované děti v padáku.</p> <p>Děti si lehnou pod padák a ovívat.</p> <p>Probíhání tunelu z padáku.</p> |
| <b>10:13-</b> | <b>Závěrečné básničky v kroužku</b>                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>10:15</b>  | <p>Básničky s názvem: „Šiju boty“ a „Dobrý den“.</p> <p>Rozloučení, předání razítek do notýsků.</p>                                                                                                                                                                                   |
|               | <p><b>Poznámky</b></p> <p>Před lekcí jsou v sále připraveny sedátka na sezení a puzzle se zvířátky, aby si s nimi děti mohly pohrát.</p>                                                                                                                                              |

### 2.5.3 Lekce s overbally (pro skupinu 27-36 měsíců)

#### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 23. 1. 2014, 13. 3. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: sedátka, overbally, pomůcky na dráhu, psychomotorický padák

| Čas              | Obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9:30-9:33</b> | <b>Přivítání</b><br>Sed v kroužku s maminkami na sedátkách.<br>Na vyzvání dítě oběhne kroužek kolem maminek a dětí.                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>9:33-9:38</b> | <b>Úvodní básničky</b><br>Básničky ve stoji s názvem: „Dobrý den“ a „Co už umím“.<br>Natrénovat most.                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>9:38-9:45</b> | <b>Cvičení s pomůckou</b><br>Běh okolo sedátek na veselou písničku. Na tlesknutí změna směru běhu a na zabubnování na bubínek si děti najdou své sedátko a udělají most. Několikrát zopakovat.<br>Lektorka hází dětem overbally a děti chytají.<br>Děti hází overbally maminkám a lektorce.<br>Děti trénují házení a kopání (maminky jim udělají basketový koš z rukou a branku na kopání z noh). |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | <p>Běh s maminkami okolo sedátek na veselou písničku. Na zacinkání rolničky si děti lehnou bříškem na overball, aby ho úplně schovaly.</p> <p>Děti sed na overball a zkouší skákat s básničkou „Hopsa hejsa“.</p> <p>Básnička „Dešťové kapičky“.</p> <p>Uklidit overbally.</p>                                                                                                                                    |
| <b>9:48-10:00</b>  | <p><b>Dráha</b></p> <p>Molitanové úseky, tunely, balanční čocka, nášlapné kameny s výstupky, balanční polokoule („ježci“), balanční podložka kladina, molitanová kostka na seskok, tyče v kuželech na přeskok, plavecký ponton na kuželech na podplazení, trampolínka.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                          |
| <b>10:00-10:05</b> | <p><b>Tanečky</b></p> <p>„Pásla ovečky“, „Beruška“.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>10:05-10:13</b> | <p><b>Psychomotorický padák</b></p> <p>Přivítání padáku s básničkou „Ratata“.</p> <p>Vožení dětí na padáku s básničkou „Kolo, kolo mlýnský“.</p> <p>Ovívání s básničkou „Foukej, foukej, větríčku“.</p> <p>Udělat kuk/baf na schované děti v padáku.</p> <p>Děti si lehnou pod padák a ovívat.</p> <p>Stoj kolem zvednutého padáku a zatočení padáku s básničkou „Kolotoč“.</p> <p>Probíhání tunelu z padáku.</p> |
| <b>10:13-10:15</b> | <p><b>Závěrečné básničky v kroužku</b></p> <p>Básničky s názvem: „Brambora“ a „Dobrý den“.</p> <p>Rozloučení, předání razítek do notýsků.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                    | <p><b>Poznámky</b></p> <p>Před lekcí jsou v sále připraveny sedátka na sezení a kometky, aby si s nimi děti mohly pohrát.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## 2.5.4 Lekce s kužely (pro skupinu 27-36 měsíců)

### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 30. 1. 2014, 20. 3. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: sedátka, kužely, pomůcky na dráhu, psychomotorický padák

| Čas              | Obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9:30-9:33</b> | <b>Přivítání</b><br>Sed v kroužku s maminkami na sedátkách.<br>Na vyzvání dítě oběhne kroužek kolem maminek a dětí.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>9:33-9:38</b> | <b>Úvodní básničky</b><br>Básničky ve stoji s názvem: „Dobrý den“, „Strašidlo“ a „Co už umím“.<br>Natrénovat stoj na jedné noze.                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>9:38-9:45</b> | <b>Cvičení s pomůckou</b><br>Běh okolo sedátek na veselou písničku. Na tlesknutí změna směru běhu a na zabubnování na bubínek si děti najdou své sedátko a stoj na jedné noze. Několikrát zopakovat.<br>Děti zkusí udělat most.<br>Děti udělají „kočičí hřbet“.<br>Děti si dojdou k lektorce pro kužel. Vyberou si barvu.<br>Děti zkusí zaťukat nohou do kuželu (stoj na jedné noze). |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <p>Děti oběhnou svůj kužel z jedné a druhé strany.</p> <p>Děti běží s maminkami slalom mezi kužely.</p> <p>Děti skáčou a dupou s básničkou „Hopy hop“.</p>                                                                                                                                                                                                     |
| <b>9:45-</b>  | <b>Závody</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>9:48</b>   | <p>Děti se seřadí s maminkami na jedné straně sálu, na druhé straně lektorka připraví kužely. Na odstartování děti běží, oběhnou kužel a vrátí se k maminkám zpět.</p> <p>Uklidit kužely.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                    |
| <b>9:48-</b>  | <b>Dráha</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>10:00</b>  | <p>Molitanové úseky, tunely, balanční čochka, nášlapné kameny s výstupky, balanční polokoule („ježci“), balanční podložka kladina, molitanová kostka na seskok, tyče v kuželech na přeskok, plavecký ponton na kuželech na podplazení, trampolínka.</p> <p>Napít.</p>                                                                                          |
| <b>10:00-</b> | <b>Tanečky</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>10:05</b>  | „Měla babka“, „Beruška“.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>10:05-</b> | <b>Psychomotorický padák</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>10:13</b>  | <p>Přivítání padáku s básničkou „Ratata“.</p> <p>Vožení dětí na padáku s básničkou „Kolotoč“.</p> <p>Ovívání s básničkou „Foukej, foukej, větříčku“.</p> <p>Udělat kuk/baf na schované děti v padáku.</p> <p>Děti si lehnou pod padák a ovívají.</p> <p>Stoj kolem zvednutého padáku a na vyzvání lektorky dítě s maminkou podbíhá padák na druhou stranu.</p> |
| <b>10:13-</b> | <b>Závěrečné básničky v kroužku</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>10:15</b>  | <p>Básničky s názvem: „Šiju boty“ a „Dobrý den“.</p> <p>Rozloučení, předání razítek do notýsků.</p>                                                                                                                                                                                                                                                            |

|  |                                                                                                                                     |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>Poznámky</b></p> <p>Před lekcí jsou v sále připraveny sedátka na sezení a barevné míčky, aby si s nimi děti mohly pohrát.</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2.5.5 Lekce s pontony (pro skupinu 27-36 měsíců)

### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 6. 2. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: pontony, pomůcky na dráhu, psychomotorický padák

| Čas              | Obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9:30-9:33</b> | <b>Přivítání</b><br>Sed v kroužku s maminkami na sedátkách.<br>Na vyzvání dítě oběhne kroužek kolem maminek a dětí.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>9:33-9:38</b> | <b>Úvodní básničky</b><br>Básničky ve stoji s názvem: „Dobrý den“, „Co už umím“ a „Hopy hop“.<br>Děti udělají tři dřepy.<br>Natrénovat most.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>9:38-9:45</b> | <b>Cvičení s pomůckou</b><br>Běh okolo pontonů na veselou písničku. Na tlesknutí změna směru běhu a na zabubnování na bubínek si děti najdou své sedátko a udělají most.<br>Lektorka vyzve děti, že společně ukáží maminkám, co už dovedou a rychle polohy střídají (př. leh na břicho, dřep, stoj na výponu, otočit se dokola, vyskočit ze dřepu do výšky, stoj na jedné noze, most, v sedu se chytit za špičky a podobně).<br>Maminky přisunou pontony blíž k sobě. Děti jdou dokola a snožmo přeskakují |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | <p>z jednoho pontonu na druhý.</p> <p>Běh přes pontony. Na tlesknutí změna směru.</p> <p>Děti si zahrají na medvěda s básničkou „Medvěd tančí“.</p>                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>9:45-9:48</b>   | <p><b>Před dráhou</b></p> <p>Maminky udělají pro děti z pontonů úzkou uličku (vždy dva pontony naproti sobě) a děti jí procházejí po straně (chůze stranou, úkroky).</p> <p>Uklidit pontony.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                                                     |
| <b>9:48-10:00</b>  | <p><b>Dráha</b></p> <p>Molitanové úseky, tunely, balanční čochka, nášlapné kameny s výstupky, balanční polokoule („ježci“), balanční podložka kladina, molitanová kostka na seskok, tyče v kuželech na přeskok, plavecký ponton na kuželech na podplazení, trampolínka.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                          |
| <b>10:00-10:05</b> | <p><b>Tanečky</b></p> <p>„Měla babka“, „Beruška“.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>10:05-10:13</b> | <p><b>Psychomotorický padák</b></p> <p>Přivítání padáku s básničkou „Ratata“.</p> <p>Vožení dětí na padáku s básničkou „Kolotoč“.</p> <p>Ovívání s básničkou „Foukej, foukej, větříčku“.</p> <p>Udělat kuk/baf na schované děti v padáku.</p> <p>Děti si lehnou pod padák a ovívají.</p> <p>Stoj kolem zvednutého padáku a na vyzvání lektorky dítě s maminkou podbíhá padák na druhou stranu.</p> |
| <b>10:13-10:15</b> | <p><b>Závěrečné básničky v kroužku</b></p> <p>Básničky s názvem: „Šiju boty“ a „Dobrý den“.</p> <p>Rozloučení, předání razítek do notýsků.</p>                                                                                                                                                                                                                                                     |

|  |                                                                                                                              |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>Poznámky</b></p> <p>Před lekcí jsou v sále připraveny sedátka na sezení a obruče, aby si s nimi děti mohly pohrát.</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2.5.6 Lekce s bosu (pro skupinu 27-36 měsíců)

### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 13. 2. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: bosu, pomůcky na dráhu, psychomotorický padák, barevné míčky

| Čas              | Obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9:30-9:33</b> | <b>Přivítání</b><br>Sed v kroužku s maminkami na bosu.<br>Na vyzvání dítě oběhne kroužek kolem maminek a dětí.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>9:33-9:38</b> | <b>Úvodní básničky</b><br>Básničky ve stoji s názvem: „Dobrý den“ a „Co už umím“.<br>Děti udělají tři dřepy.<br>Natrénovat pozici „hory“ a „stromu“.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>9:38-9:44</b> | <b>Cvičení s pomůckou</b><br>Běh okolo bosu na veselou písničku. Na tlesknutí změna směru běhu a na zabubnování na bubínek si děti najdou své sedátko a udělají pozici „stromu“ nebo „hory“. Několikrát prostřídat.<br>Děti stoj na bosu (modrá strana) a zadupat a zaskákat s básničkou „Hopy hop“, poté na odstartování, skok dolů. Několikrát zopakovat.<br>Běh přes bosu (přes kopečky) a na zacinkání rolničky si na nejbližším bosu zaskákat.<br>Sed na bosu a zaskákat v sedu s básničkou „Auto“. |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <p>Básnička „Dešťové kapičky“.</p> <p>Otočit bosu a zabubnovat do něj s písničkou „Tluče bubeníček“.</p> <p>Děti stoj rozkročný na bosu (černá strana) a přenášení váhy s básničkou „Medvěd tančí“ (maminky jistí).</p>                                                                                                                                                                                                    |
| <b>9:45-</b>  | <b>Před dráhou</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>9:48</b>   | <p>Lektorka připraví střídavě busu a pontony do řady. Děti vylezou na bosu a skočí snožmo na ponton. Několikrát zopakovat.</p> <p>Uklidit bosu.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>9:48-</b>  | <b>Dráha</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>10:00</b>  | <p>Molitanové úseky, tunely, balanční čocka, nášlapné kameny s výstupky, balanční polokoule („ježci“), balanční podložka kladina, molitanová kostka na seskok, tyče v kuželech na přeskok, plavecký ponton na kuželech na podplazení, trampolínka.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                       |
| <b>10:00-</b> | <b>Tanečky</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>10:05</b>  | „Pásla ovečky“, „Beruška“.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>10:05-</b> | <b>Psychomotorický padák</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>10:13</b>  | <p>Přivítání padáku s básničkou „Ratata“.</p> <p>Vození dětí na padáku s básničkou „Kolotoč“.</p> <p>Ovívání s básničkou „Foukej, foukej, větříčku“.</p> <p>Udělat kuk/baf na schované děti v padáku.</p> <p>Děti si lehnou pod padák a ovívat.</p> <p>Vysypat na padák barevné míčky a foukáním je shodit.</p> <p>Uklidit padák.</p> <p>Děti sbírají míčky a pomáhají je házet zpět do krabice.</p> <p>Uklidit míčky.</p> |
| <b>10:13-</b> | <b>Závěrečné básničky v kroužku</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>10:15</b>  | Básničky s názvem: „Brambora“ a „Dobrý den“.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|  |                                                                                                                    |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Rozloučení, předání razítek do notýsků.                                                                            |
|  | <b>Poznámky</b><br>Před lekcí jsou v sále připraveny sedátka na sezení a střípce, aby si s nimi děti mohly pohrát. |

## 2.5.7 Lekce se zvířátky (pro skupinu 27-36 měsíců)

### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 20. 2. 2014, 27. 3. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: pontony, pomůcky na dráhu, gymbally

| Čas              | Obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9:30-9:33</b> | <b>Přivítání</b><br>Sed v kroužku s maminkami na pontonech.<br>Na vyzvání dítě oběhne kroužek kolem maminek a dětí.                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>9:33-9:38</b> | <b>Úvodní básničky</b><br>Básničky ve stoji s názvem: „Dobrý den“ a „Co už umím“.<br>Natrénovat stoj na jedné noze.                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>9:38-9:48</b> | <b>Cvičení s pomůckou</b><br>Běh okolo pontonů na veselou písničku. Na tlesknutí změna směru běhu a na zabubnování na bubínek si děti najdou své sedátko a udělají stoj na jedné noze.<br>Lektorka se zeptá dětí, jaká zvířátka znají.<br>Společně si některá zvířátka zacvičí:<br>Kočka (kočičí hřbet).<br>Zajíc (skoky snožmo kolem pontonů).<br>Medvěd (básnička „Medvěd tančí“). |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | <p>Žába (skákání kolem pontonů).</p> <p>Pták (Běh přes pontony a mávání křídélky. Na tlesknutí změna směru.)</p> <p>Čáp (stoj na jedné noze).</p> <p>Uklidit pontony.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>9:48-10:00</b>  | <p><b>Dráha</b></p> <p>Molitanové úseky, tunely, balanční čocka, nášlapné kameny s výstupky, balanční polokoule („ježci“), balanční podložka kladina, molitanová kostka na seskok, tyče v kuželech na přeskok, plavecký ponton na kuželech na podplazení, trampolínka.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>10:00-10:05</b> | <p><b>Tanečky</b></p> <p>„Pásla ovečky“, „Beruška“.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>10:05-10:13</b> | <p><b>Gymbally</b></p> <p>Rozdat gymbally dětem.</p> <p>Děti kutálí gymbally po sále na veselou písničku.</p> <p>Bubnovat do gymballů a střídát hlasité bubnování a chvíle ticha.</p> <p>Děti sed na gymball (maminky jistí) a houpání s básničkou „Houpy, houpy“ a „Meleme, meleme“.</p> <p>Děti položí ucho na gymball poslouchají (maminky do něj zaťukají). Lektorka se ptá dětí, co jim balón zašeptal?</p> <p>Básnička „Dešťové kapičky“.</p> <p>Děti sed s maminkami na gymball a houpání s básničkou „Skáče žába po blátě“.</p> <p>Úklid gymballů.</p> |
| <b>10:13-10:15</b> | <p><b>Závěrečné básničky v kroužku</b></p> <p>Básničky s názvem: „Šiju boty“ a „Dobrý den“.</p> <p>Rozloučení, předání razítek do notýsků.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                    | <p><b>Poznámky</b></p> <p>Před lekcí jsou v sále připraveny sedátka na sezení a pěnové talíře, aby si s nimi děti mohly pohrát.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## 2.5.8 Lekce se šťapci (pro skupinu 27-36 měsíců)

### PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

**Edukátor: Barbora Šťastná**

**Datum: 27. 2. 2014**

**Cíle edukační jednotky:**

- vzdělávací: Rozvoj hrubé a jemné motoriky
- výchovný: Vztah mezi matkou a dítětem / lektorkou a dítětem
- zdravotní: Rozvoj všech dovedností bez jakýchkoliv zdravotních rizik

Materiální zajištění: sedátka, šťapce, kužely, pomůcky na dráhu, gymbally

| Čas              | Obsah                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9:30-9:33</b> | <b>Přivítání</b><br>Sed v kroužku s maminkami na sedátkách.<br>Na vyzvání dítě oběhne kroužek kolem maminek a dětí.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>9:33-9:38</b> | <b>Úvodní básničky</b><br>Básničky ve stoji s názvem: „Dobrý den“ a „Co už umím“.<br>Natrénovat pozici „hory“ a „stromu“.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>9:38-9:45</b> | <b>Cvičení s pomůckou</b><br>Běh okolo sedátek na veselou písničku. Na tlesknutí změna směru běhu a na zabubnování na bubínek si děti najdou své sedátko a udělají pozici „hory“ nebo „stromu“. Několikrát prostřídají.<br>Děti si dojdou k lektorce pro šťapec. Vyberou si barvu.<br>Děti sed na sedátku a šimrají se šťapcem s básničkou „Třepotej se šťapečku“.<br>Děti šimrají maminky na různých částech těla.<br>Běh s maminkami okolo sedátek na veselou písničku a mávají šťapcem (křidélka). |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <p>Děti stoj na sedátku (na výponu) a mávat střapcem na sluníčko (vzpažit).</p> <p>Děti si ve dřepu zametají sedátko.</p> <p>Děti si dají střapce na hlavu (vlasy) a dojdou se na sebe podívat do zrcadla (rovný postoj).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>9:45-</b>  | <b>Závody</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>9:48</b>   | <p>Lektorka připraví na jedné straně sálu kužely.</p> <p>Děti se seřadí na druhé straně sálu a na odstartování lektorky běží navléknout střapce na svůj kužel.</p> <p>Uklidit střapce.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>9:48-</b>  | <b>Dráha</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>10:00</b>  | <p>Molitanové úseky, tunely, balanční čůčka, nášlapné kameny s výstupky, balanční polokoule („ježci“), balanční podložka kladina, molitanová kostka na seskok, tyče v kuželech na přeskok, plavecký ponton na kuželech na podplazení, trampolínka.</p> <p>Napít.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>10:00-</b> | <b>Tanečky</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>10:05</b>  | „Pásla ovečky“, „Beruška“.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>10:05-</b> | <b>Gymbally</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>10:13</b>  | <p>Rozdat gymbally dětem.</p> <p>Děti kutálí gymbally po sále na veselou písničku.</p> <p>Bubnovat do gymballů a střídat hlasité bubnování a chvíle ticha.</p> <p>Děti sed na gymball (maminky jistí) a houpání s básničkou „Houpy, houpy“ a „Meleme, meleme“.</p> <p>Děti položí ucho na gymball poslouchají (maminky do něj zatřukají). Lektorka se ptá dětí, co jim balón zašeptal?</p> <p>Básnička „Dešťové kapičky“.</p> <p>Děti sed s maminkami na gymball a houpání s básničkou „Skáče žába po blátě“.</p> <p>Úklid gymballů.</p> |

|               |                                                                                                                      |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>10:13-</b> | <b>Závěrečné básničky v kroužku</b>                                                                                  |
| <b>10:15</b>  | Básničky s názvem: „Žába leze po žebříku“ a „Dobrý den“.<br>Rozloučení, předání razítek do notýsků.                  |
|               | <b>Poznámky</b><br>Před lekcí jsou v sále připraveny sedátka na sezení a overbally, aby si s nimi děti mohly pohrát. |

### 3 Básničky

#### Brambora

|                          |                                         |
|--------------------------|-----------------------------------------|
| Koulela se ze dvora,     | (rukama dělat mlýnek před tělem)        |
| takhle velká brambora,   | (rukama udělat velký čelný kruh)        |
| neviděla, neslyšela,     | (skrýt oči, skrýt uši)                  |
| že na ní padá závora.    | (ruce naznačují padání závory na hlavu) |
| Kam koukáš ty závoro?    | (prstem hrozit ty ty ty)                |
| Na tebe, ty bramboro!    | (prstem ukazovat na sebe)               |
| Kdyby tudy projel vlak,  | (ruce dělají mašinku)                   |
| byl by z tebe bramborák. | (tleskání)                              |

#### Dobrý den

|                                            |                                  |
|--------------------------------------------|----------------------------------|
| Dobrý den, dobrý den,                      | (tleskání/předklony trupu)       |
| to je/byl dneska krásný den.               | (velký čelný kruh rukama)        |
| Dobrý den, dobrý den,                      | (tleskání/předklony trupu)       |
| dneska zlobit nebudem/sejdeme se za týden. | (rukama naznačit nenene/zamávat) |

#### Strašidlo

|                           |                                      |
|---------------------------|--------------------------------------|
| Co to slyším?             | (ruka u ucha a naznačit poslouchání) |
| Cupy, dupy.               | (nohy naznačují dupání/dupání)       |
| Ježí se mi z toho chlupy. | (2x ruce vzpažit)                    |
| Koukám na tu divnou věc,  | (ruka u očí a naznačit koukání)      |
| nejsem žádný zbabělec.    | (rukama naznačit nenene)             |

|                          |                                        |
|--------------------------|----------------------------------------|
| To náš přítel zajíček,   | (natřásání na kolenou maminky/skákání) |
| hopsá si přes trávníček. | (natřásání na kolenou maminky/skákání) |

### **Žába leze po žebříku**

|                       |                                        |
|-----------------------|----------------------------------------|
| Žába leze po žebříku, | (vzpažit střídavě pravou a levou ruku) |
| natahuje elektriku.   | (ruce střídají vzpažení a upažení)     |
| Nejde to, nejde to,   | (rukama naznačit nenene)               |
| necháme to na léto.   | (tleskání)                             |

### **Medvěd tančí**

|                              |                                                 |
|------------------------------|-------------------------------------------------|
| Medvěd tančí, při tom bručí, | (přenášení váhy z jedné nohy na druhou, upažit) |
| medvíďata tančit učí.        | (přenášení váhy z jedné nohy na druhou, upažit) |
| Medvěd tančí, hlavou kývá,   | (přenášení váhy z jedné nohy na druhou, upažit) |
| maličký, se na to dívá.      | (přenášení váhy z jedné nohy na druhou, upažit) |

### **Korálky se roztrhaly**

|                           |                    |
|---------------------------|--------------------|
| Korálky se roztrhaly,     | (vysypávání míčků) |
| do všech koutů rozsypaly. | (vysypávání míčků) |
| Kde je najdu? Kde je mám? | (vysypávání míčků) |
| Všechny si je posbírám.   | (vysypávání míčků) |

### **Paci, paci, pacičky**

|                      |            |
|----------------------|------------|
| Paci, paci, pacičky, | (tleskání) |
|----------------------|------------|

|                       |                          |
|-----------------------|--------------------------|
| to jsou moje ručičky. | (tleskání)               |
| Dupy, dupy, dupyčky,  | (naznačit dupání)        |
| to jsou moje nožičky. | (naznačit dupání)        |
| Ruce, aby dělaly,     | (čelný kruh rukama)      |
| nohy, aby běžaly.     | (naznačit rychlé dupání) |

### **Šiju boty**

|                             |                                         |
|-----------------------------|-----------------------------------------|
| Šiju boty do roboty,        | (rukama dělat mlýnek před tělem)        |
| od soboty do soboty,        | (rukama dělat mlýnek před tělem)        |
| nemám chleba ani sýra,      | (rukama dělat mlýnek před tělem)        |
| kočka mi to všechno snědla, | (rukama dělat mlýnek před tělem)        |
| udělala kšá.                | (ruce dětí pro legraci rychle rozpažit) |

### **Třepotej se střípcečku**

|                            |                                         |
|----------------------------|-----------------------------------------|
| Třepotej se střípcečku,    | (šimrání střípcem na nohách)            |
| pošimrej mi nožičku.       | (šimrání střípcem na špičkách)          |
| Šimrej, šimrej malinko,    | (šimrání střípcem na kolenou)           |
| tam kde já mám kolínko.    | (šimrání střípcem na kolenou)           |
| A teď šimrej trošku výš,   | (šimrání střípcem na břišku)            |
| kde mám bříško, dobře víš. | (šimrání střípcem na břišku)            |
| Přes ramínko, na hlavičku  | (šimrání střípcem přes rameno na hlavu) |
| a je konec šimráníčku.     | (šimrání střípcem na hlavě)             |

### **Skáče sem a skáče tam**

|                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| Skáče sem a skáče tam,     | (naznačit skákání pomůcky)  |
| doskočí až ke hvězdám.     | (naznačit skákání pomůcky)  |
| Doskočí mi na nožky,       | (skákání pomůcky na nohách) |
| tam, kde já mám ponožky.   | (skákání pomůcky na nohách) |
| Vyskočí mi na tričko,      | (skákání pomůcky na břišku) |
| tam, kde já nosím tričko.  | (skákání pomůcky na břišku) |
| A vyskočí i na hlavičku,   | (skákání pomůcky na hlavě)  |
| tam, kde já nosím čepičku. | (skákání pomůcky na hlavě)  |

### **Hopy hop**

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| Hopy hop, hopy hop,      | (skákat) |
| v lese skáče lidoop.     | (skákat) |
| Cupy, dupy po pralese,   | (dupat)  |
| až se celá země třese.   | (dupat)  |
| Hopy hop, hopy hop,      | (skákat) |
| ještě že tam není strop. | (skákat) |

### **Co už umím**

|                        |                              |
|------------------------|------------------------------|
| Umím běhat,            | (rychlé běhání na místě)     |
| umím stát,             | (stoj, nikdo se nesmí hnout) |
| nad hlavu si ruce dát. | (výpon a vzpažit)            |
| Umím chodit pomaličku, | (zvedání kolen vysoko)       |

|                          |                              |
|--------------------------|------------------------------|
| umím si hrát na žabičku. | (skákání jako žába)          |
| Umím chodit jako rak,    | (couvání ve vzporu jako rak) |
| věřte mi to, je to tak!  | (zatočení se)                |

### 3.1 Balanční cvičení (u maminek)

#### Paša

|                         |                                             |
|-------------------------|---------------------------------------------|
| Sedí paša na trůnu,     | (houpání na kolenou maminky)                |
| na hlavě má korunu.     | (houpání na kolenou maminky)                |
| Jak si hlavou pokyvuje, | (houpání na kolenou maminky)                |
| koruna se pohupuje,     | (houpání na kolenou maminky)                |
| udělala báb.            | (houpání na kolenou maminky a „báb“ na zem) |

#### Výtah

|                          |                                                                                             |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jedeme do prvního patra, | (děti sed na nohách maminky, maminky na jednotlivá patra krčí nohy a děti „vyjíždí“ nahoru) |
| do druhého patra,        |                                                                                             |
| do třetího patra,        |                                                                                             |
| a cink, dolů.            | (maminky zpátky propnou nohy a děti jsou opět dole)                                         |

#### Hopsa hejsa

|                           |                              |
|---------------------------|------------------------------|
| Hopsa hejsa, hopsa hejsa, | (natřásat na nohách maminky) |
| pojedeme do Brandejsa.    | (natřásat na nohách maminky) |
| Hopsasá, hopsasá,         | (natřásat na nohách maminky) |
| děťátko se natřásá.       | (natřásat na nohách maminky) |

## 3.2 Básničky s padákem

### Kolotoč

|                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| Měj dědeček kolotoč,    | (točení dětí na padáku) |
| zbaštil mu ho červotoč. | (točení dětí na padáku) |
| Zbaštil mu i figurky,   | (točení dětí na padáku) |
| teď prodává okurky.     | (točení dětí na padáku) |

### Foukej, foukej, větříčku

|                           |                    |
|---------------------------|--------------------|
| Foukej, foukej, větříčku, | (natřásání padáku) |
| shoď mi jednu hruštičku,  | (natřásání padáku) |
| shoď mi jednu nebo dvě,   | (natřásání padáku) |
| budou sladké obě dvě.     | (natřásání padáku) |

### Ratata

|                       |                                                     |
|-----------------------|-----------------------------------------------------|
| Ratata, ratata,       | (rytmické tleskání do schovaných nohou pod padákem) |
| někdo klepe na vrata. | (rytmické tleskání do schovaných nohou pod padákem) |
| Kuk!                  | (zvednout padák a pod ním udělat „kuk“)             |

### Kolo, kolo mlýnský

|                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| Kolo, kolo mlýnský,   | (točení dětí na padáku) |
| za čtyři rýnský,      | (točení dětí na padáku) |
| kolo se nám polámalo, | (točení dětí na padáku) |
| mnoho škody nadělalo, | (točení dětí na padáku) |

|                            |                                 |
|----------------------------|---------------------------------|
| udělalo báb.               | (schovat děti přikrytím padáku) |
| Vezmeme si hoblík, pilku,  | (natřásání padáku)              |
| zahrajem si ještě chvilku, | (natřásání padáku)              |
| až to kolo spravíme,       | (natřásání padáku)              |
| tak se takhle zatočíme.    | (točení dětí na padáku)         |

### 3.3 Básničky s balanční pomůckou

#### **Meleme, meleme**

|                      |                                      |
|----------------------|--------------------------------------|
| Meleme, meleme kávu, | (meleme s dětmi na balanční pomůcce) |
| pro dědka a bábu,    | (meleme s dětmi na balanční pomůcce) |
| jedno zrnko pryč.    | (naklonit děti na balanční pomůcce)  |
| Meleme, meleme kávu, | (meleme s dětmi na balanční pomůcce) |
| pro dědka a bábu,    | (meleme s dětmi na balanční pomůcce) |
| druhé zrnko pryč     | (naklonit děti na balanční pomůcce)  |
| a už tam není nic.   | („vysypat“ děti z balanční pomůcky)  |

#### **Houpy, houpy**

|                            |                               |
|----------------------------|-------------------------------|
| Houpy, houpy,              | (houpání na balanční pomůcce) |
| co si žabák koupí?         | (houpání na balanční pomůcce) |
| Koupí on si za kačku,      | (houpání na balanční pomůcce) |
| velikánskou klouzačku.     | (houpání na balanční pomůcce) |
| Po klouzačce do rybníčka,  | (houpání na balanční pomůcce) |
| nese klobouk pro vodníčka. | (houpání na balanční pomůcce) |

Žbluňk!

(„shodit“ děti z balanční pomůcky)

### **Skáče žába po blátě**

Skáče žába po blátě,

(hopsání na balanční pomůcce/skákání)

koupíme jí na gatě.

(hopsání na balanční pomůcce/skákání)

Na jaký? Na jaký?

(hopsání na balanční pomůcce/ramena se zvedají k uším)

Na zelený strakatý.

(hopsání na balanční pomůcce/plácání do stehen)

### **Berany, berany**

Berany, berany, duc.

(leh na břicho na balanční pomůcce a naznačit ťuknutí čelem)

### **Auto**

Tů tů tů,

(„hopsání“ na balanční pomůcce)

auto už je tu.

(„hopsání“ na balanční pomůcce)

Pojed', mámo, pojed' s námi,

(„hopsání“ na balanční pomůcce)

za chvíli jsme za horami.

(„hopsání“ na balanční pomůcce)

Tů tů tů,

(„hopsání“ na balanční pomůcce)

auto už je tu.

(„hopsání“ na balanční pomůcce)

### **Dešťové kapičky**

Dešťové kapičky, dostaly nožičky,

(bubnování do balanční pomůcky jemně prsty)

dělaly neplechu, běhaly po plechu.

(bubnování do balanční pomůcky dlaněmi)

Kocour spal v okapu,

(přiložení ucha na balanční pomůcku)

plácly ho přes tlapu.

(velké bouchnutí do balanční pomůcky)

Kocour se polekal, vyskočil

(vyskočení)

a utíkal.

(oběhnutí jednoho kolečka)

## **4 Tanečky**

### **Pásla ovečky**

Pásla ovečky v zeleném háječku,

(chodící děti v kroužku chůze k sobě/nechodící  
drží maminky v náruči pod bříškem a pod  
hrudníkem a houpou s nimi)

pásla ovečky v černém lese.

(chodící děti v kroužku chůze od sebe/nechodící  
drží maminky v náruči pod bříškem a pod  
hrudníkem a houpou s nimi)

Já na ní dupy dupy dup,

(dupání - nahlas)

ona zas cupy cupy cup.

(cupitání - potichu)

Houfem ovečky, seberte se vščky,

(chodící děti v kroužku chůze k sobě/nechodící  
drží maminky v náruči pod bříškem a pod  
hrudníkem a houpou s nimi)

houfem ovečky, seberte se.

(chodící děti v kroužku chůze od sebe/nechodící  
drží maminky v náruči pod bříškem a pod  
hrudníkem a houpou s nimi)

### **Měla babka**

Měla babka, čtyři jabka

(děti v klubíčku u maminek/úkroky stranou s  
maminkami)

a dědoušek jen dvě.

(děti v klubíčku u maminek/úkroky stranou s  
maminkami)

Dej mi babko, jedno jabko, („kuk“ na maminku na jednu a druhou stranu)  
budeme mít stejně. (otočení)

### **Kolo, kolo mlýnský**

Kolo, kolo mlýnský, (točení dětí v kroužku/v náruči maminky)  
za čtyři rýnský, (točení dětí v kroužku/v náruči maminky)  
kolo se nám polámalo, (točení dětí v kroužku/v náruči maminky)  
mnoho škody nadělalo, (točení dětí v kroužku/v náruči maminky)  
udělalo bác. (sed na zem)  
Vezmeme si hoblík, pilku, (bouchání do země/„řezat dříví“ s maminkami proti sobě)  
zahrajem si ještě chvilku, (bouchání do země/„řezat dříví“ s maminkami proti sobě)  
až to kolo spravíme, (bouchání do země/„řezat dříví“ s maminkami proti sobě)  
tak se takhle zatočíme. (stoj a zatočit/zatočit u maminky v náruči)

### **Beruška**

Beruško, půjč mi jednu tečku, (střídat palečky – jedničky v předpažení)  
třeba tu, co máš na zadečku. (plácání na zadeček)  
Musím ji napsat za větou, (psaní ukazováčkem před tělem)  
ať se mi slova nepletou. (kroutit hlavou i rukama nenene)

Tulipán a tulipání, (ruce do „svícnu“ a předklony)  
celý den se sobě klaní. (ruce do „svícnu“ a předklony)  
Až se diví okolí, (ruce do „svícnu“ a předklony)  
že je záda nebolí. (ruce do „svícnu“ a předklony)

Beruško, půjč mi jednu tečku, (střídat palečky – jedničky v předpažení)

třeba tu, co máš na zadečku.  
Musím ji napsat za větou,  
ať se mi slova nepletou.

(plácání na zadeček)  
(psaní ukazováčkem před tělem)  
(kroutit hlavou i rukama nenene)

Sedí bubák na dubu,  
který v lese stojí.  
Straší děti bububu,  
a pak se sám bojí.

(dřep)  
(výpon, vzpažit)  
(ruce před pusou a strašit bububu)  
(stále dřep a ruce na tváře)

Beruško, půjč mi jednu tečku,  
třeba tu, co máš na zadečku.  
Musím ji napsat za větou,  
ať se mi slova nepletou.

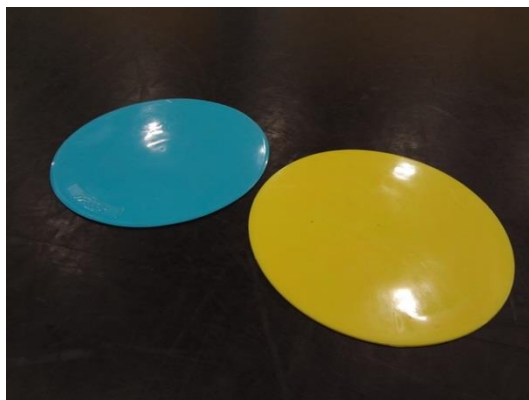
(střídat palečky – jedničky v předpažení)  
(plácání na zadeček)  
(psaní ukazováčkem před tělem)  
(kroutit hlavou i rukama nenene)

## 5 Pomůcky

podložky – vhodné na úvod celé lekce k posazení popř. položení dětí a přivítání



Obrázek 1 - Plavecký ponton

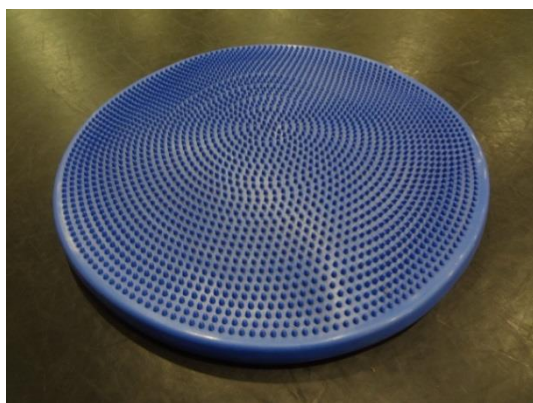


Obrázek 2 - Sedátka



Obrázek 3 - Podložka

- balanční pomůcky – rozvíjí rovnováhu a procvičují celé tělo



Obrázek 4 - Balanční čočka s výstupky



Obrázek 5 - Balanční kolotoč



**Obrázek 6 – Trampolínka**



**Obrázek 7 - Bosu**

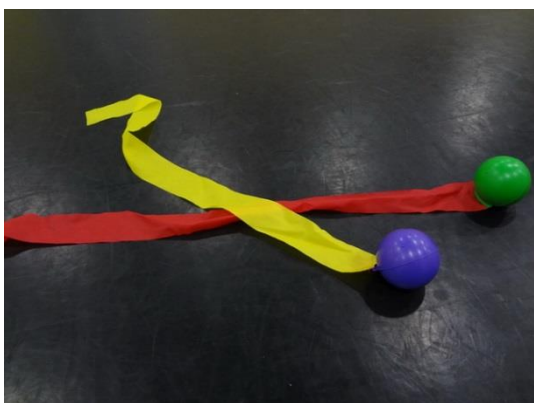
- míče – nejoblíbenější pomůcka všech dětí



**Obrázek 8 - Malé míčky**



**Obrázek 9 - Overball**

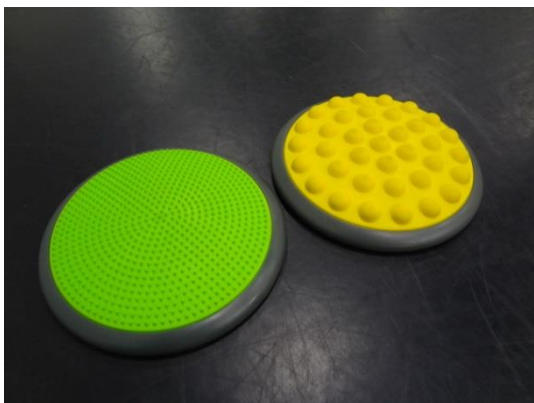


**Obrázek 10 – Kometka**

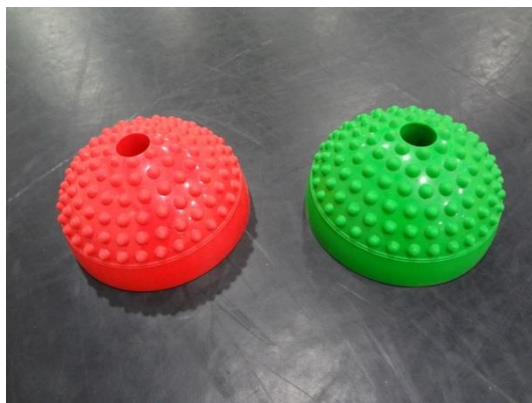


**Obrázek 11 - Gymball**

- nášlapné pomůcky – rozvíjí rovnováhu a pomáhají k procvičování tzv. cíleného kroku



Obrázek 12 - Nášlapné kameny s výstupky



Obrázek 13 - Balanční polokoule „ježci“



Obrázek 14 - Balanční podložka kladina

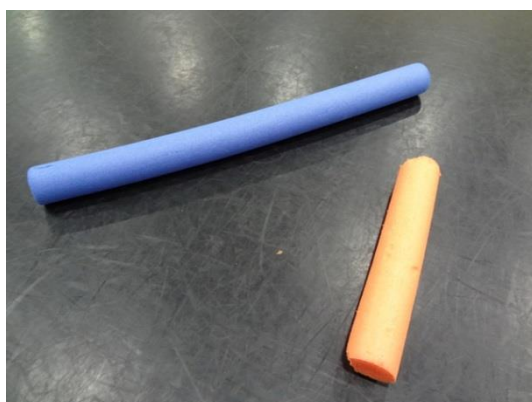


Obrázek 15 - Nášlapná dráha (kladina)

- ostatní pomůcky rozvíjející jemnou a hrubou motoriku



Obrázek 16 – Kužel



Obrázek 17 - Pěnová žízala



**Obrázek 18 - Orffovy nástroje**



**Obrázek 19 - Šátek**



**Obrázek 20 - Plyšový medvídek**



**Obrázek 21 - Štřapce**



**Obrázek 22 - Krátké tyčky (na prostrkávání)**



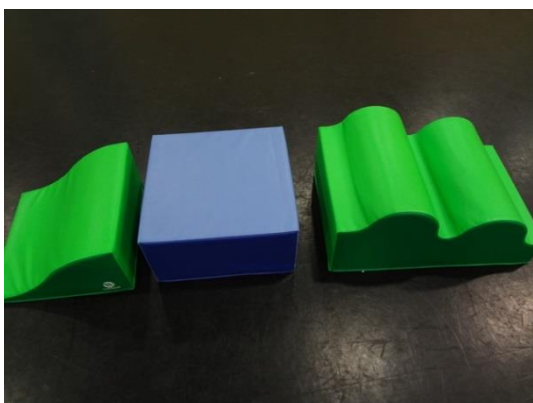
**Obrázek 23 - Puzzle se zvířátky**



**Obrázek 24 – Obruče**



**Obrázek 25 - Pěnové talíře**



**Obrázek 26 - Molitanová sestava**



**Obrázek 27 - Psychomotorický padák**



**Obrázek 28 - Tunel**