

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie



Bakalářská práce

Realizace pohybových činností v mateřské škole

Iva Doležalová

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Alena Váchová
Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy
Forma studia: prezenční
Ročník: třetí

České Budějovice 2008

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

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

28. března 2008

Poděkování

Chtěla bych touto cestou poděkovat své vedoucí bakalářské práce, paní PaedDr. Aleně Váchové, za metodické vedení práce a cenné rady.

Anotace

Název práce: Realizace pohybových činností v mateřské škole

Klíčová slova: Pohyb, pohybové aktivity, pohybové schopnosti, pohybové dovednosti, mateřská škola, pohyb předškolního dítěte, srdeční frekvence, intenzita pohybu.

Bakalářská práce se zabývá významem a realizací pohybu předškolního dítěte v současném způsobu života, především v současné mateřské škole.

V teoretické části se nachází informace o pohybu obecně, jeho významu pro fyzickou a psychickou zdatnost, stručná charakteristika pohybového ústrojí a nervového řízení hybnosti, vše je zakončeno stručným vývojem motoriky. Následuje popis pohybových schopností a dovedností a charakteristika pohybových aktivit ve vztahu k současnému předškolnímu vzdělávání. Posledním bodem je tepová frekvence u dětí předškolního věku a jejich reakce na pohybové zátěže.

Praktická část pojednává o měření zmíněné tepové frekvence u dětí předškolního věku a o reakci na vybrané druhy organizace pohybových činností. V závěru práce je seznámení s výsledky výzkumu a doporučení vhodných způsobů realizace pohybových činností v mateřské škole.

Abstract

Title: Realization Of Physical Activities In The Nursery School

Key Words: Exercise, Physical Activities, Physical Abilities, Physical Skills, Nursery School, Exercise of Nursery-Age Children, Pulse Rate, Intensity of Exercise

The dissertation deals with the importance and realization of exercise of nursery-age children in the current way of life, especially in the contemporary nursery school.

In the theoretical part there is information about exercise in general, its meaning for the physical and psychical fitness, a brief characteristic of the organs of motion, nervous control of movement, and a brief development of motor control. Then there is description of physical abilities and skills and a characteristic of physical activities in relation with the contemporary nursery-age education. The last part deals with the pulse rate of nursery-age children and their reaction to exercise.

The practical part deals with the measurement of the pulse rate of nursery-age children and their reaction to specific forms of the organization of physical activities. In the conclusion there are the results of the research and a recommendation of suitable ways of the realization of physical activities in the nursery school.

OBSAH:

Úvod	8
Teoretická část	9
1 Pohyb	9
1.1 Význam pohybu pro fyzickou a psychickou zdatnost	9
1.1.1 Tělesná zdatnost	10
1.1.2 Psychická zdatnost	11
1.2 Pohybové ústrojí	12
1.3 Nervové řízení hybnosti	13
1.4 Vývoj motoriky	15
2 Pohybové schopnosti	17
2.1 Schopnosti silové	18
2.2 Schopnosti vytrvalostní	18
2.3 Schopnosti rychlostní	18
2.4 Schopnosti pohyblivostní – flexibilita	19
2.5 Schopnosti obratnostní	19
3 Pohybové dovednosti	20
3.1 Nelokomoční dovednosti	20
3.2 Lokomoční dovednosti	22
3.3 Manipulační dovednosti	24
3.4 Sportovní dovednosti	25
3.4.1 Plavání	25
4 Pohybové činnosti v pojetí současného předškolního vzdělávání	26
4.1 Pohyb a Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání	26
4.2 Možnosti pohybových aktivit v mateřské škole	28
4.3 Omezení pohybových činností	30
4.4 Organizace a metody řízení	30
5 Tepová frekvence u dětí předškolního věku	33
5.1 Reakce dítěte předškolního věku na zátěž	33

5.2 Měření srdeční frekvence	34
Praktická část	36
6 Výzkum	36
6.1 Přípravná fáze	37
6.2 Výzkumná fáze	38
6.3 Shrnutí výzkumné fáze	43
7 Doporučení pro praxi	46
7.1 Doporučení realizace pohybových činností pro předškolní dítě dle tematických bloků	46
Závěr	54
Seznam použité a citované literatury	55
Přílohy	56

Úvod

Bakalářská práce reaguje na současné změny životního stylu, které se vyznačují především nedostatkem pohybu. Tento problém se týká nejen dospělých, ale bohužel i nejmladší generace. Na jedné straně jde o nárůst mediálního konzumu jako je stále vyšší sledování televizních pořadů a sedavé činnosti u počítačů, se kterými je spojené vytlačování mnohých aktivit důležitých pro rozvoj dětí. Pasivní konzumace převládá nad aktivní. Na druhé straně jsou stále omezenější možnosti přirozeného pohybového prostoru pro hry a tvůrčí činnosti. Přírodní příležitosti jsou nahrazovány uměle vytvořenými plochami a kultura her venku je přesunuta do domovů.

Setkat se také můžeme s přehnanými nároky na děti předškolního věku, především však v oblastech, kde se příliš pohybovat nemohou. Jde o jazykové, hudební či výtvarné kroužky, které jsou sice přínosné, ale nedovolují dítěti vybit jeho pohybovou aktivitu. Pokud dítě navštěvuje sportovní kroužek, který je realizován speciálními sportovními oddíly, je zase nutné dohlédnout na náročnost činnosti a profesionální vedení.

Nedostatek aktivního pohybu má negativní dopad nejen na úroveň fyzické kondice dětí, ale projevuje se v komplexním rozvoji osobnosti. Ovlivňuje jak tělesný rozvoj, tak i vývoj psychický a v neposlední řadě může být příčinou vzniku možných zdravotních problémů. Stejně může působit i nevhodné přetěžování. I přes tyto aspekty však lze sledovat, že si děti a mládež neuvědomují nutnost udržování si zdravého těla a fyzické kondice, nebo nevědí, jak tento stav zlepšit.

Proto považuji za velmi významné zařazovat pohyb v co nejprůměrnější míře již v předškolním zařízení, pěstovat u dětí tělesnou i duševní zdatnost, seznámit je se zdravým životním stylem a naučit je žít v souladu s ním.

Prostřednictvím bakalářské práce bych chtěla zjistit míru pohybové aktivity v mateřských školách, vztah dětí k pohybovým činnostem a vliv používaných forem a metod na intenzitu zátěže.

TEORETICKÁ ČÁST BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

1 Pohyb

Z fyzikálního hlediska může být pohyb popsán jako změna polohy tělesa vzhledem k prostoru a času. Je základem lidského bytí a prostředníkem mezi člověkem a jeho světem. Stává se důležitým prostředkem přispívajícím k tělesnému rozvoji a ke zdraví každého jedince.

„Pohyb je základní životní projev i základní biologická potřeba dítěte.“ (Dvořáková, 2002 s. 17). Je přirozenou a účelnou součástí života dítěte a jeho her. Pohybem se dítě rozvíjí po stránce tělesné, psychické i sociální a získává tak řadu životních – klíčových kompetencí. Seznamuje se s vlastním tělesným schématem, poznává prostředí a orientuje se v něm, jeho prostřednictvím vyjadřuje sebe sama, komunikuje s ostatními, získává sebevědomí.

Jeho uplatnění najdeme ve všech oblastech Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání, především však v oblasti biologické.

1.1 Význam pohybu pro fyzickou a psychickou zdatnost

Tělesná zdatnost je neoddělitelná od *zdatnosti psychické*, obě jsou důležité pro zdraví, schopnost vyrovnat se s vnějšími vlivy, překonat nepříjemné pocity, vytrvat v činnosti, vyrovnat se s neúspěchem. Při praktických pohybových činnostech dítě získává požadované poznatky a vědomosti ve vztahu k sobě samému, ke svému tělu a zdraví, vytváří si své zdravé životní návyky a postoje, učí se zkoušet to znovu, i když se nedaří, dělat i to, co neumí či co ho nebaví.

1.1.1 Tělesná zdatnost

Nezbytným předpokladem pro efektivní fungování lidského organismu je zdatnost, která je podmíněna zejména fyziologickými funkcemi organismu. Tělesná zdatnost je tedy odpovědí organismu na pohybovou zátěž, ovlivňuje zdravotní stav a působí preventivně na problémy spojené s hypokinézou (pohybovou nečinností).

Podle Dvořákové (2006) tvoří tělesnou zdatnost:

- svalová zdatnost - podporující držení těla,
- aerobní zdatnost - preventující kardiovaskulární nemoci,
- složení těla - což souvisí s genetikou, výživou a celkovým způsobem života.

Fyzická zdatnost je propojena s rozvojem především těchto pohybových schopností – síly, flexibility a vytrvalosti.

Svalová zdatnost

Dostatečná svalová síla je potřebná pro statické i dynamické tělesné aktivity. Přiměřeně silné a pružné svaly spolu dobře spolupracují. Umožňují nám tak správné držení těla. Pojem svalová zdatnost souvisí s pojmy svalová pohyblivost a svalová vytrvalost.

Svalovou pohyblivost – pružnost zajišťuje kloubní pohyblivost podle anatomické stavby kloubů. Svaly mají tendenci se zkracovat nebo ochabovat, což vede ke svalové nerovnováze a následným dalším problémům. Je tedy zapotřebí udržovat pružnost nejlépe pomocí protahování strečinkovou metodou (pomalu s krátkou výdrží).

Svalová vytrvalost je schopnost svalu se stahovat a uvolňovat po určitou dobu, opakovat pohyb či udržet polohu těla. Svalovou sílu a vytrvalost podporují každodenní různorodé přirozené pohyby jako je lezení, plazení, chůze, běhání, a záměrně zařazované posilovací zdravotní cviky.

Aerobní zdatnost

Spočívá v déletrvajícím pohybovém zatížení, kdy má organismus (včetně mozku) velmi dobrý přísun kyslíku. Dochází k udržování fyziologického napětí, obzvláště funkcí srdce, plic, cév a schopnosti přesunu kyslíku ke tkáním. Aerobní zdatnost je tedy důležitá pro zdraví vnitřních orgánů a jako prevence kardiovaskulárních nemocí.

Rozvoj aerobní zdatnosti je možný díky vytrvalostním aktivitám. „Po chvíli intenzivního pohybu svaly získávají energii zpracováváním zásobní látky převážně anaerobně – bez přístupu kyslíku. Vytvářejí tak okamžitě více energie, byť za cenu horšího využití zásobních látek. Při tom vznikají odpadní látky, pro jejichž odbourání je nutný kyslík. Jejich zpracování probíhá dodatečně po kratší intenzivní zátěži a projevuje se zvýšeným dýcháním.

Pokud pohybová činnost trvá déle, nebo je přerušována jen na velmi krátkou dobu, je do svalů krví dopravováno zvýšené množství kyslíku, aby energie k práci byla získávána z reakcí za přístupu kyslíku – tedy převážně aerobně. Stále při ní vydatně pracují plíce, srdce, cévy a další přenosné systémy mezi buňkami svalů, a tím se jejich funkce zlepšuje.“ (Dvořáková, 2002, s. 45).

1.1.2 Psychická zdatnost

Pohyb a pohybové činnosti poskytují velký prostor a mnoho možností, jak nenásilně formovat vlastní sebepojetí, sebevědomí, empatii ve vztahu k ostatním, vytvářet si sociální kontakty, rozvíjet sociální komunikaci, najít si své postavení ve skupině, spolupracovat s kamarády, podílet se na řešení problémů či pomoci někomu, kdo si zrovna neví rady. Zkrátka vše, co potřebujeme, abychom mohli žít ve společnosti s ostatními a byli přitom spokojeni. Tím, že bude dítě psychicky zdatné, bude si jisto samo sebou, bude i duševně v pohodě, bude se moci dále rozvíjet v poznání a učení se. Je také všeobecně uznáváno, že i psychika se výrazně podílí na zdraví a ovlivňuje ho.

Prostřednictvím pohybu dostávají zpětné informace o svých schopnostech, silných i slabých stránkách, učí se odhadovat svou výkonnost.

Pohybové hry s jednoduchými říkankami či opakovanou promluvou a vyvoláváním podporují odvahu projevit se v sociální skupině, komunikovat. Mnoho pohybových her a činností je realizováno ve skupině dětí. Dochází zde k výrazné socializaci a nalezení sociální role. Od svých vrstevníků dostává zároveň zpětné informace o sobě samém a svém chování. Další řada pohybových her vyžaduje kromě domluvy, spolupráce a pomoci si navzájem i samostatné řešení situace a úkolů, čímž podporujeme samostatnost, vlastní tvořivost a sebevědomí. Zcela přirozeně z nich také vyplývá akceptování pravidel, které děti při pohybových hrách rády dodržují, aby zachovaly smysl a princip hry a také respektování práv ostatních, aby si měly s kým hrát. Zcela nezabráníme ani výhrám a prohrám, ať jednotlivců či skupin, děti se učí ovládat své afektivní chování, mít pod kontrolou emoce. Důležité je spojení pohybu se smyslovými zkušenostmi. Díky nim vnímá dítě jak samo sebe (pomocí „bazálních“ smyslů), tak okolní svět a životní prostředí.

Aby však měl pohyb a pohybové činnosti takovýto účinek, je třeba vytvořit ve třídě atmosféru pohody a důvěry, což je zásadním úkolem učitelky. Neměla by zapomínat, že děti mají z pohybu radost a je jejich přirozeností.

1.2 Pohybové ústrojí

Pohybovou soustavu – jeden funkční celek – tvoří soustava kosterní a svalová. Již při narození je to nejmohutnější část lidského těla. Kostra novorozence se podílí zhruba 14 % na celkové tělesné váze a svalstvo asi 25%.

Soustava kosterní tvoří pevnou oporu těla a je pasivním hybným aparátem pohybového ústrojí. Další funkcí kostry je na některých místech těla chránit jiné orgány. K růstu kostí dochází až do 18. respektive 20. roku života. Po celé období dětství obsahují kosti více vody, méně nerostných látek, nejsou osifikovány. Ve srovnání s dospělým jsou poměrně měkčí a pružnější.

Novorozenec se narodí s rovnou páteří. Fyziologické zakřivení páteře se vytváří postupně. Když dítě začne zvedat hlavičku, vytvářejí se prohnutí krční

páteře směrem vřed, prohnutí páteře bederní se tvoří na konci prvního roku, jakmile dítě samo stojí. Páteř je tedy po prvním roce dvakrát esovitě prohnutá - v krční a bederní části vpřed a v hrudní a křížové části vzad. Ani kloubní spojení nejsou v dětském období dokončena, zpevnění vazy a kloubními pouzdry není úplné.

Soustava svalová tvoří aktivní část pohybového ústrojí. Ve spojení s kostrou umožňuje pohyblivost jednotlivých částí těla i pohyb celého těla – lokomoci. Kosterní příčně pruhovaná svalovina umožňuje pohyb ovládaný vůlí. Vzrůst svalů závisí na celkové pohybové aktivitě organismu, rozvíjí se přirozenými pohyby celého těla. Svaly mají v dětství vyšší obsah vody a nejsou připraveny pro speciální rozvoj síly. U dětí předškolního věku jsou také poměrně malé zásobárny jaterního a svalového glykogenu, který je zdrojem pro svalovou práci. V období mezi čtvrtým až šestým rokem dochází k tzv. růstovému spurtu – první vytáhlosti, kdy se i intenzivněji vyvíjí větší svalové skupiny.

1.3 Nervové řízení hybnosti

Kosterní svalstvo je řízeno somatickou složkou nervové soustavy, tvoří ji mozek, mícha, mozkové a míšní nervy. Základem nervového řízení hybnosti je reflex.

Reflexem máme na mysli převod vzruchu z receptoru nervovou drahou na efektor. Změny vnějšího nebo vnitřního prostředí, neboli podněty, zaznamenávají specializované buňky – receptory, které převádějí tyto změny na vzruchy – impulzy. Ty jsou vedeny do nervového centra a z něho na výkonné orgány – efekторы. Reflex prochází po dráze nazývané reflexní oblouk.

Podle Pavlovova učení má v řízení hybnosti vedoucí úlohu mozková kůra, která prostřednictvím první a druhé signální soustavy vytváří pohybové návyky. Na podkladě různých podnětů vnitřního i vnějšího prostředí dochází k tvorbě

dočasných spojů a postupně i vyšších koordinačních celků, dynamických stereotypů.

Podněty z vnitřního a vnějšího prostředí přijímá organismus prostřednictvím receptorů. Mezi nejdůležitější patří receptory uložené přímo v pohybovém systému, které neustále informují centrální nervovou soustavu o stavu napětí a uvolnění ve svazech, šlachách a o polohách částí těla. Nazýváme je proprioceptory, patří mezi „bazální“ smysly. Na základě těchto podnětů je možný koordinovaný svalový tah. Rozvíjení propriocepčního vnímání je jedním z úkolů mateřské školy.

Pro složitější pohyby a orientaci v prostoru jsou důležité zejména podněty zrakové a podněty z ústrojí vestibulárního.

Vestibulární čidlo patří také do „bazálních“ smyslů, je uloženo ve středním uchu a informuje nás o poloze těla a jeho pohybu. Tento smysl je důležitý i pro rovnováhu.

Pro vytváření podmíněných reflexů jsou důležité také signály druhého stupně, které se vyvinuly na základě prvotních signálů v podobě mluveného a slyšeného slova nebo viděného.

Osvojení a tvorba pohybových dovedností probíhá ve třech fyziologických fázích:

- a) V první fázi převládá proces podráždění v příslušné oblasti kůry, ale šíří se také na oblasti sousední, čímž vznikají občasné souhyby – nedostatek souhry jednotlivých dílčích pohybů.
- b) V druhé fázi se pohybové dovednosti diferencují bez zbytečného svalového napětí a souhybů. V kůře mozkové však dochází k útlumu a vzniklý žádaný pohyb je strnulý.
- c) V třetí fázi se vytváří v kůře mozkové dynamický pohybový stereotyp, pohyb je přesnější, rychlejší a ladnější.

Získané dynamické stereotypy v dětství zůstávají do značné míry zafixovány v centrální nervové soustavě a velmi špatně se přeučují či odnaučují. Právě proto je nutné již od dětství dbát na správné osvojování si základních pohybových návyků a dovedností, správné držení těla a souhru pohybů.

1.4 Vývoj motoriky od narození

Novorozenec – období přibližně 1. měsíce po narození, dítě se adaptuje na podmínky nového prostředí. Po narození je dítě vybaveno řadou různých reflexů:

- a) Objevujících se hned po porodu, sloužících k přežití – slouží k primární orientaci a adaptaci na prostředí, jsou základem dalšího vývoje.
- b) Mizících v průběhu 1. měsíce života – nejsou pro prvotní adaptaci dítěte významné.
- c) Objevujících se až delší dobu po narození.

Zvedneme-li dítě do náručí, je bdělejší, než kdyby leželo. Ještě více ožije, položíme-li ho bříškem na tělo matky, kožní kontakt s ní aktivuje plazivé pohyby dítěte.

Kojenecký věk – od 2. měsíce do 1 roku života dítěte. V průběhu prvního roku dochází k prudkému tělesnému růstu – dítě vyroste v průměru o 25 cm a váha se ztrojnásobí. Dominuje hlava, která tvoří asi 1/3 – 1/4 celkového růstu, krátké končetiny, kulovitý trup s vystouplým bříškem.

Motorika kojence se zdokonaluje směrem od hlavy k patě: nejprve se upevňují okohybné svaly, mimické svaly, svaly v oblasti krční páteře k zvednutí hlavičky, dále svaly v oblasti hrudní páteře – převrací se, v oblasti bederní páteře – posazení se a lezení, a svaly dolních končetin – lezení a chůze. U horní končetiny jde vývoj od ramenního kloubu přes loket, ruku až k prstům. K manipulaci s předměty užívá kojenec nejprve úchopu nůžkového, tj. uchopuje celou rukou a prsty bez opozice palce, asi od 10 měsíce se rozvíjí úchop klíškový, tj. úchop s opozicí palce.

Na vývoji motorických dovedností závisí i rozvoj poznávání. „Rozvoj motoriky a poznávacích procesů je ve vzájemné interakci: zvědavost a potřeba

poznávat okolí podporuje rozvoj motoriky, motorické kompetence naopak umožňují rozvoj poznání.“ (Vágnerová, M., 2000, s. 50).

Batolecí věk – od 1 do 3 let. V tomto období růst poněkud stagnuje – dítě vyroste asi o 20 cm a přibere zhruba 6 – 11 kg. Na postavě dítěte stále dominuje hlava a tělo je spíše kulaté. Zato ale u batolete dochází k bouřlivému rozvoji motoriky a osobnosti dítěte.

Motorické aktivity bývají pro děti zajímavé samy o sobě, radostně experimentují a rozvíjí různé pohybové kompetence. Uchvácení jsou ovládáním vlastního těla, což je jednou z forem autoregulace vlastního jednání. Neustálým opakováním získaných motorických dovedností jsou posilovány všechny svalové skupiny, především kosterní svalstvo a svěrače.

Dítě má v tomto období zvýšenou *potřebu aktivity*, kterou uspokojuje pohybem. Ta však může být ovlivněna buď stavem dítěte, např. vlivem nemoci, nebo omezením dospělými. Neuspokojená potřeba aktivity vyvolává vnitřní napětí, které si dítě může uvolňovat např. záchvaty vzteku nebo vytvořením si nějakého zlovyku (cucání prstů, pomočování, aj.).

Výrazně se zdokonaluje hrubá i jemná motorika dítěte. Chůze je rychlejší a jistější, učí se chodit po nerovném terénu, do kopce a z kopce, po schodech, nejprve s přísunem jedné nohy a s oporou, až střídá samostatně nohy, naučí se běhat, skákat, lézt, atd. Lépe manipuluje s drobnými předměty, staví z kostek, umí se obléknout, zapnout knoflíky, začíná používat tužku.

Předškolní věk – od 3 do 6 let. Ještě ve třech až čtyřech letech je pro dítě předškolního věku typická batolecí proporcionalita postavy. Mezi pátým až šestým rokem dochází k výrazné tělesné změně. Ta je autory nazývána různě: první vytáhlost, růstový spurt, první strukturální přeměny, malá puberta, atd. Proporce těla se mění – hlava přestává být dominantní vzhledem k tělu, prodlužují se končetiny zhruba o 7,5 cm, břicho není kulaté a vypouklé, dokáže ho zatáhnout. Výrazné je v tomto věku dozrávání centrální nervové soustavy,

proto dítě lépe a rychleji zvládá celou řadu pohybových dovedností. Podle Dvořákové (2002) přichází v tomto věku „zlatý věk motoriky“.

V průběhu předškolního věku by měly děti zvládnout určité kompetence pohybových dovedností, v tělesné zdatnosti i v kognitivní a afektivní oblasti vztahující se k pohybu. Tyto pohybové kompetence jsou uvedeny v Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání.

2 Pohybové schopnosti

Schopnost – je geneticky podmíněný předpoklad, který umožňuje různé druhy činností, jednání a výkonů. Rozlišujeme mezi duševními (intelektuálními), kognitivními a tělesnými (motorickými) schopnostmi. Jako speciální označujeme schopnosti např. výtvarné, hudební, sportovní, aj. Každá schopnost má své limity.

Motorická schopnost – je předpoklad jedince, jehož výsledkem jsou pohybové činnosti. Jsou nedílnou součástí mnoha druhů lidské činnosti a nezbytné k provedení pohybu.

Motorických schopností se vyvíjí:

- Z vrozených dispozic, vloh.
- Převážně v období postnatálního života jedince, probíhá procesem učení. Můžeme je ovlivňovat ve smyslu pozitivním, tj. aktivní pohybovou činností v období dětství, nebo negativním, tj. znemožněním pohybu – dlouhodobé upoutání na lůžko nebo různými somatickými znevýhodněními, atd.
- Vlivem prostředí.

Hlavními pohybovými schopnostmi jsou – silové, vytrvalostní, rychlostní, pohyblivostní (flexibilita) a obratnostní. Jmenované motorické schopnosti se navzájem prolínají a spolupracují spolu, proto je důležité rozvíjet všechny v přiměřené míře.

2.1 Schopnosti silové

Silová schopnost je schopností koncentrace svalů. Určitá svalová síla je potřeba pro každý, i ten nejjednodušší pohyb, umožňuje nám pohybovat se, udržovat správné postavení těla, vykonávat činnosti běžné denní potřeby.

V předškolním věku je rozvoj silové schopnosti omezený. Upřednostňujeme dynamické zatěžování, tj. střídání napětí a uvolnění, proti statickému zatěžování, tj. výdrž ve svalové kontrakci. Neposilujeme pouze konkrétní svalové skupiny, ale aktivujeme svalstvo celého těla, případně svalstvo ochabující. Příkladem dynamického zatěžování jsou výskoky, přitahování rukama v lehu na lavičce, aj.

2.2 Schopnosti vytrvalostní

Jsou schopnosti setrvat v určité aktivitě po delší dobu. Pomocí této schopnosti se snažíme o zvyšování aerobní zdatnosti. Znamená to setrvat v takové aktivitě, která zatěžuje svalstvo celého těla, a tím zvyšovat funkčnost srdečně-cévního a dýchacího systému. Určitá svalová vytrvalost je důležitá pro déletrvající činnosti, aniž bychom se unavili, např. při spontánní hře, honičce, aj.

2.3 Schopnosti rychlostní

Umožňují rozvíjet rychlost na signál, rychlost provedení zadané činnosti. V období předškolního věku dochází k dozrávání centrální nervové soustavy, což také přispívá k rychlejšímu zpracování podnětu a reakci na něj. Jde tedy o nejvhodnější dobu pro rozvíjení této schopnosti přiměřenými metodami a činnostmi. Zároveň s ní si děti cvičí i záměrnou pozornost. Jde např. o vyběhnutí na zvukový signál nebo naopak ustrnutí v určité poloze.

2.4 Schopnosti pohyblivostní – flexibilita

Jsou schopnosti pohyblivosti kloubu a jeho okolních svalů. Určitá ohebnost je nezbytná pro běžné životní pohyby, předcházení zranění a udržování celkového zdraví. V období předškolního věku je fyziologický rozsah kloubu veliký. Nejde nám o jeho zvyšování, ale o udržení jeho základní pohyblivosti. Ohebnost udržujeme protahováním – statickým strečkem, kterým pomalu a plynule napínáme sval (bez trhavých pohybů) až za jeho normální klidovou délku. U předškolních dětí nepoužíváme dlouhé výdrže. Je důležité naučit je, aby si navykly protahovat se, připravit své tělo na činnost. Smyslem udržování flexibility je prevence zkracování svalů, které by mohly negativně ovlivnit správné držení těla.

2.5 Schopnosti obratnostní

Jsou schopnosti rovnováhy, koordinace částí těla, rytmičnosti a orientace v prostoru. Děti předškolního věku už také dokáží přizpůsobit pohyb hudbě, rytmu a orientují se v tělesném schématu. Tato schopnost do značné míry souvisí s dozráváním centrální nervové soustavy i se schopností řízení pohybu. K jejímu rozvoji přispívají téměř všechny pohybové činnosti; využíváme také různých balančních ploch, nářadí, nápodoby učitelky i kamarádů (např. ve hře Na zrcadlo).

3 Pohybové dovednosti

Motorická dovednost je podřízená motorické schopnosti. To znamená, že je závislá především na motorických, senzorických a kognitivních schopnostech. Jde o učením získanou pohotovost k motorické činnosti.

Dítě získává během svého vývoje základní pohybové dovednosti, které jsou součástí běžného života. Každá z „technik“ základních pohybových dovedností má svůj charakteristický vývojový průběh. Dalším novým pohybovým dovednostem, např. sportovním či uměleckým, by se mělo dítě naučit právě v předškolním věku. Ke kvalitnějšímu zvládnutí pohybových dovedností by mělo mít dostatek příležitostí k pohybu – pohyb zlepšuje sám sebe.

Základní pohybové dovednosti podle Dvořákové (2006, str. 27) jsou: *nelokomoční, lokomoční a manipulační*.

Současně s nimi a jejich prostřednictvím se rozvíjí:

1. Vnímání vlastního těla – smysly taktilní, propiocepční, vestibulární.
2. Uvědomění si a rozlišování různé intenzity v pohybu – smysly propiocepční, taktilní.
3. Orientace v prostoru – zraková, sluchová, taktilní.
4. Vnímání vztahů – zrak, sluch, taktilní smysly.

Pohybové dovednosti a činnosti se běžně prolínají, pro dítě mají vliv komplexní a zároveň pro každé dítě individuální.

3.1 Nelokomoční dovednosti

Jde o pohyby částí těla, změny poloh těla na místě. Nelokomočními dovednostmi upevňujeme vnímání vlastního těla a orientaci v tělním schématu, vnímání napětí a uvolňování. Tyto schopnosti jsou důležité jak při různých pohybech v životě, i při nezvyklých situacích, tak pro správné sebepojetí

a sebevědomí. Prvotní informace o vlastním těle přinášejí počítky z „bazálních“ smyslů – taktilní (dotekové), vestibulární (rovnovážné) a proprioceptivní (informace o poloze a stavu těla). V současném životě jsou však tyto počítky potlačovány a naopak jsou přetěžovány smyly zrakové a sluchové. A přitom nám citlivost vestibulárního ústrojí ve spojení s propriocepcí umožňuje zvládnout různé pohyby i bez zrakové kontroly. Obrácením pozornosti k vnímání vlastního těla a rozvíjením těchto vnitřních smyslů můžeme dokonce pomoci dětem s některými problémy vlastní identifikace a sebeovládání.

U nelokomočních dovedností se nejprve děti seznamují s různými polohami, učí se je správně zaujmout nebo provést, nejprve nápodobou, později pod slovním vedením. Postupně se tak seznamují s názvy částí těla a základních poloh. Děti by měly bez obtíží zvládnout vzpor klečmo, klek, stoj na jedné noze a různé další obtížnější polohy a pohyby končetin ve vzporu klečmo i dřepmo. Jde však o to, zaměřit pohyb pouze na jednu končetinu, nebo polohu a činnost symetrickou a oboustrannou. „Vhodnou metodou je uvědomělé a soustředěné zaujímání poloh, které je podstatou jógových cvičení.“ (Dvořáková, 2006, s. 28).

Rovnováha – lze ji považovat za důležitou pro vertikální postavení těla i pro zvládnutí veškerých pohybů. Tréninkem rovnováhy posilujeme svalový aparát celého těla, větší svalové skupiny i drobné svaly v hlubších vrstvách zajišťující posturální funkci, neboli vzpřímené držení těla. Důležité pro rovnováhu je vestibulární ústrojí. Cvičit stabilitu můžeme za pomoci různých balančních (nestabilních) pomůcek, které kladou zvýšené nároky na aktivitu svalů zabezpečujících uvedenou posturální funkci. Mohou to být různé míče (gumbaly, fyziobaly, overbally), balanční plochy v podobě kruhové úseče, podložky naplněné vzduchem, trampolína, lavička (a různé možnosti jejího zavěšení) či kladina.

3.2 Lokomoční dovednosti

Lokomoce spočívá v přemísťování těla v prostoru, může být velmi různorodá. Patří sem nejprve plazení a lezení, dále chůze, běh, poskoky, skoky a různé kombinace. Pro předškolní věk lze využití pomůcek k přesunu těla – koloběžky, tříkolky, kola, kolečkové a normální brusle, lyže, chůďy, aj., které rozšiřují koordinační dovednosti dětí. Každá ze základních lokomočních dovedností má ve vývoji dítěte své místo, není vhodné některý z vývojových kroků přeskočit či úmyslně urychlovat. Je naopak vhodné vytvářet optimální podmínky pro rozvoj a zdokonalování lokomočních dovedností a danou dovednost cvičit.

Lezení – je důležitým krokem ke vzpřimování postavy, a proto je v rané vývojové fázi nutné je podporovat. Také v dalším vývojovém období je lezení pro děti důležité, při hře na zemi, na různém nářadí či prolézačkách. „Jde o komplexní pohyb a všechny jeho způsoby (plazení, lezení po kolenou či ve vzporu dřepmo, lezení po žebřinách a přes překážky) zaměstnávají svalstvo celého těla, čímž působí stimulačně na rozvoj svalové síly. Její zvyšování má pozitivní vliv i na držení těla a svalovou zdatnost. Lezení v různých podmínkách, přes překážky, na nářadí a prolézačkách je též cvičením koordinace a rozvíjí dětskou psychiku.“ (Dvořáková, 2006, s. 33).

U předškolních dětí podněcujeme *lezení ve vzporu dřepmo* („jako pejsek“), které vydatněji zatíží a procvičí pohybový aparát a posílí pletenec ramenní, stejně jako *odrazy a skoky snožmo ve vzporu dřepmo*, střídavě na ruce a na nohy („jako zajíček“). Dále podporujeme plazení s tělem co nejvíce přitisknutým k podložce a přitahování v lehu na břiše či na zádech např. po lavičce.

Chůze a běh – jsou přirozeným cyklickým lokomočním pohybem, vycházejí ze vzpřímeného držení těla. Chůzi zvládá dítě kolem prvního roku, následují pokusy o běh, opravdový běh s tzv. letovou fází, tj. moment, kdy se tělo

nedotýká podložky, by mělo zdravé dítě zvládnout do tří let. Pro dítě předškolního věku je běh nejpřirozenější lokomocí. Je prostředkem rozvoje pohybových schopností – rychlostních, vytrvalostních a dynamické síly, též zdravotně stimuluje vnitřní orgány, především srdečně-cévní a dýchací systém.

„Raná chůze i běh se vyznačuje krátkými kroky, širokou stopou, paže jsou drženy od těla a pomáhají při rovnováze. Chodidla nejsou pružná, kotníky nepracují a dítě našlapuje na celé chodidlo a zpět je také neodvíví postupně. Kroky jsou nepravidelné, nestejně dlouhé. Postupně se prodlužuje krok, zužuje stopa, krok se stává pravidelným, rytmickým, paže se pohybují v souladu s kroky nebo doprovázejí pohyb jiným vlastním pohybem.“ (Dvořáková, 2002, s. 37).

V předškolním věku nacvičujeme správnou chůzi a běh:

- *rovnováhu* - chůzí po špičkách, stojem či poskoky na jedné noze.
- *pružnost v kloubech* - protahováním v lehu, ve stoji do výponu.
- *odvívění chodidel* - změnou chůze z chodidel na špičky, houpání z pat na špičky.
- *náprava vtáčení či vytáčení chodidel* - chůzí po čáře nebo po nakreslených stopách ve správné poloze.
- *rytmus* - chůzí ve vázaných útvarech s pomocí říkadel a písniček.
- *odraz a letovou fázi* - pomocí poskoků a odrazů.
- *souhyby paží* - rytmickým tleskáním, máváním („jako motýli“) při chůzi.
- *trénujeme pohyb na signál, se změnou směru, mezi překážkami, dlouhodobý pohyb i po nerovném terénu.*

Skoky – jsou přirozeným pohybem k překonání vzdálenosti nebo výšky. „Je dán schopností dynamické síly pro odraz dolních končetin a souhrou dalších částí těla (švih paží, pohyb trupu nebo jeho zpevnění) a koordinace. Dítě postupně zvládá seskok z nízké překážky, skoky na místě, skok odrazem snožmo mírně vpřed (přes čáru, stužku), skok stranou, vzad, skok do dálky, do výšky, odraz jednou nohou z chůze a z běhu. V průběhu předškolního období se rozvíjí odraz

snožmo a odraz jednou nohou z kroku (prodloužený krok).“ (Dvořáková, 2006, s.40).

Nejprve nacvičujeme skoky malé, nízké, bez souhybů paží a těla, pohyby na špičkách, rytmické pohupy, přeskoky přes symbolickou překážku, na něž navážeme poskoky za sebou, překážky a seskoky stále zvětšujeme, procvičujeme pružné navázání odrazu, pravidelný nebo různý rytmus skoků, souhyby paží, skoky vpřed, vzad či stranou.

3.3 Manipulační dovednosti

Manipulační dovednosti souvisejí se změnou polohy předmětu pomocí jemné motoriky rukama, nohama, popř. hlavou, lokty, rameny, koleny. Cvičením manipulace jinými částmi těla než rukama, vedeme děti k větší citlivosti a koordinaci celého těla. Dále by se měly děti naučit ovládat předměty pomocí dalších pomůcek – tyčí, pálkami, hokejkou, aj. Základem učení by měla být individuální experimentace a hry s různými předměty, vyzkoušet si, zkoumat k čemu jsou a nalézat tak nové poznatky a zkušenosti, které bychom jim jinak nabízeli řízeně.

Mezi manipulační dovednosti řadíme:

- *Házení* – komplexní manipulaci ovládá dítě postupně jednou i oběma rukama. Paže pokrčena ve vzpažení, loket směřuje vpřed, švih paže do protažení vpřed vzhůru ve směru hodů.
- *Chytání* – průpravou je uchopování podávaných a kutálejících se míčů, chytání po odrazu od země. Pomůže nám vhodná volba velikosti míče – spíše větších. Míč by měl být chycen do dlaní, paže pokrčené ve směru letícího míče v přiměřené vzdálenosti od sebe. Po chycení stahují ruce míč k hrudníku a tlumí tak rychlost letu.
- *Kopání* – provádíme mírně vnitřním nártem po náprahu kopající nohou, nikdy ne špičkou. Průpravou může být uvádění míče nohou do pohybu (kutálení, povalování či postrkování).

- *Ovládní předmětu jiným předmětem* – učit postupně přes jednodušší manipulaci, např. přenášení míčku na lžici, na pálce, postrkování míčku či kuličky vařečkou a další.

3.4 Sportovní dovednosti

Navazují na základní dovednosti a jsou též využívány k péči o tělesnou i psychickou zdatnost. V mateřské škole bychom měli dětem umožnit seznámit se s řadou sportovních činností, se sportovními pomůckami, náčiním, nářadím či s pravidly. Tím, že si děti sportovní dovednosti alespoň zkusí, učiníme první krůček k jejich ovládnutí a možné oblibě. Program běžné mateřské školy sice dále jednotlivé sporty nerozvíjí, ale dítě si může různé sportovní specializace rozšířit ve speciálních sportovních oddílech.

Přínosem této rané sportovní specializace je např. pravidelnost pohybové aktivity, organizace denního režimu, zlepšení zdatnosti či úrovně pohybových dovedností, rozvoj sebeovládání, kamarádství, seberealizace, aktivního způsobu života. Negativem by mohly být zdravotní důsledky při jednostranném zatěžování, přílišné očekávání rodičů přinášející stres a neurózy, odtržení od kolektivu či nemožnost si „normálně“ hrát.

Pokud je to možné, je vhodné začít v tomto období s lyžováním. V posledních letech je oblíbenou a rodiči vyžadovanou aktivitou mateřských škol plavání.

3.4.1 Plavání

Tato dovednost výrazně podporuje zdraví – zvyšuje funkčnost srdečně – cévního systému, vitální kapacitu plic, posiluje svalstvo celého těla a pozitivně působí na držení těla. Zároveň šetří nosný aparát – kosti a klouby a utužuje organismus.

S vodním prostředím můžeme dítě seznamovat již od kojeneckého období, tj. již od 4 týdnů, navazujeme tak na prenatální období. Jedná se především o plavání v domácím prostředí – ve vanách, jehož obsahem je např.: cvičení a protažení před plaváním, aklimatizace na vodní prostředí, otužování, polohování ve vodě, potápění a závěrečná relaxace po koupání. Děti starší 6 měsíců již mohou plavat v plaveckém bazénu, kde prohlubují obsah plavání o orientaci nad i pod vodou, skoky do vody, základy plaveckých stylů a práci v kolektivu. Také mateřská škola obvykle zprostředkovává kurzy plavání. Pro některé děti je to zkušenost zcela nová a je nutné postupovat ve vztahu dítě - voda velmi pomalu. Začínáme od seznámení s vodou, procvičování plaveckých dovedností na suchu, otužování dětí. Seznamovat s vodou děti můžeme prostřednictvím různých her, poznáváním jejích vlastností či rozhovoru o plavání a o vodních živočiších.

4 Pohybové činnosti v pojetí současného předškolního vzdělávání

4.1 Pohyb a Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

Dítě a jeho tělo – v souladu s platným Rámcovým vzdělávacím programem pro předškolní vzdělávání je záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v oblasti biologické stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou a psychickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou a psychickou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových dovedností, učit ho sebeobslužným dovednostem a vést ke zdravým životním návykům a postojům. Bez pohybových činností bychom tohoto cíle nemohli dosáhnout.

Dítě a psychika – i zde najdeme uplatnění motoriky: ovládáme a procvičujeme mluvidla, dynamickými pohybovými činnostmi rozvíjíme dýchání a jeho pravidelný rytmus při řeči, pohybem rozvíjíme neverbální vyjadřování; pohybové činnosti jsou zdrojem nových poznatků o sobě samém i prostředí, od pohybového napodobování učitelky a kamarádů dochází dítě k rozhodování, sebeuvědomění, samostatnosti a nezávislosti, manipulací a experimentací s pomůckami objevují děti samy mnohé informace, což je vede též k tvořivosti. Při pohybu ve skupině získává dítě zpětné informace o sobě samém, rozhoduje se, zda se činnosti zúčastní či ne, učí se přijmout výhry i prohry, usměrňovat emocionální projevy, které může pohybová hra vyvolat, čímž vlastně buduje mravní chování, při pohybu s hudbou rozvíjí estetické cítění.

Dítě a ten druhý – většina pohybových aktivit a her se realizuje v interpersonální oblasti, děti přijímají nebo si stanovují srozumitelná pravidla a povinnosti, které dodržují a plní. Učí se ohleduplnosti k druhému, respektu k odlišnostem, vzájemné pomoci a spolupráci. Prosociální vztah ke kamarádovi musí být vždy důležitější než dosažení úspěchu v pohybové činnosti.

Dítě a společnost – v rámci pohybových činností vzniká příináležitost ke skupině, což znamená respektování společenských pravidel a hodnot, spolupráci a domluvu více dětí najednou, snahu společně dosáhnout cíle. Dodržování pravidel při pohybových hrách a činnostech je krokem k dodržování pravidel ve společnosti.

Dítě a svět – při pohybových hrách se dítě seznamuje s širším okolím, s kulturní tradicí místa bydliště, při vycházkách, výletu či hrách mimo prostory budovy školy se seznamuje s přírodou, učí se zvládat její členitější terén – získává tak elementární povědomí v kontextu enviromentální oblasti.

4.2 Možnosti pohybových aktivit v mateřské škole

Pokud budeme vycházet z předpokladu, že pohyb je pro dítě předškolního věku biologickou potřebou, jehož pomocí můžeme ovlivnit celou osobnost dítěte, je třeba přizpůsobit prostory a materiální vybavení mateřské školy přirozenému dětskému pohybu, jakožto také organizační a personální podmínky.

Prostorové a materiální podmínky – prostory ve velké míře ovlivňuje umístění mateřské školy, liší se venkovská, sídlištní nebo v centru města. Městské školy by měly například kompenzovat absenci přírodních prostor jinými prostory, jako jsou malé hřiště, sportovní zařízení, tělocvična nebo pokud to jinak nejde, zajistit větší vnitřní prostor ve škole. Oproti venkovským školám mají zase výhodu lepší dostupnosti bazénu během celého roku či bruslení na zimním stadionu, spolupráce se speciálními sportovními oddíly a celkově pestřejší kulturní nabídky.

V každé třídě by měl být dostatečně volný prostor mimo stolky s židličkami, kde by mohly děti vybit svoji aktivitu, aniž by hrozil úraz. Měli bychom se snažit o co nejpestřejší vybavení mateřské školy uvnitř i venku, a tím ovlivnit šíři pohybových činností. Dále je velmi důležitá neustálá dostupnost tohoto vybavení všem dětem pro spontánní aktivity. Děti zkouší a experimentují s předměty a mnohdy samy dojdou k poznatkům, které bychom jim jinak předali v řízené činnosti. Podporujeme tím samostatnost, tvořivost a vlastní aktivitu. K neustálé dostupnosti pomůcek a nářadí se samozřejmě váže nutnost pravidel, které si s dětmi stanovíme pro bezpečnost všech (nestrkat se, na nářadí vstupovat po jednom, aj.).

Neustále uvažujeme, zda mají děti dostatečný prostor a vhodné podmínky pro různé druhy pohybu – lokomoční, nelokomoční i manipulační; běh, skoky, přeskoky, lezení, vylézání, šplhání, houpání či balancování.

Organizační podmínky – vřazujeme pohybové činnosti do rámce dne, týdne, tematického bloku. Pravidelně se opakující spontánní, částečně i zcela

řízené aktivity poskytují dětem základní orientaci a jistotu. Časový režim dne musí respektovat potřebu dětí střídát činnosti, klidové s dynamickými, řízené se spontánními a individuální se skupinovými. Známkou řádu jsou pak pro děti každodenní rituály, jako např. zahájení dne přivítáním v kruhu, písničkou, říkankou a třeba právě cvičením.

Personální podmínky – samozřejmostí je, aby učitelka znala tělesné a pohybové možnosti, ovládala zákonitosti jejich vývoje, aby je mohla vhodně podporovat. Dále učitelka zásadně ovlivňuje organizační, částečně i materiální podmínky ve třídě. Především vytváří klima třídy, atmosféru, která může aktivitu dětí podporovat, nebo naopak tlumit. Klidnou a důvěryhodnou atmosféru může učitelka nastolit stanovením jednoduchých a jasných pravidel (společně s dětmi), jejich dodržováním, dostatečně daným prostorem pro samostatnost dětí a projevem důvěry k dětem. Učitelka může přispět zřízením interních pohybových činností uvnitř školního vzdělávacího programu pro děti přihlášené nebo podle momentálního zájmu dětí. Může se jednat i o odpolední kroužky, buď jen pro děti, nebo i pro rodiče, cvičení s rodiči, taneční kroužek, jógový kroužek, plavání a další. Na celkové klima třídy i celé školy působí veškerý personál, pedagogický i nepedagogický. Je tedy zapotřebí snaha a spolupráce všech zúčastněných.

Hygienické podmínky, bezpečnost a budování životních hodnot a postojů. Při realizaci pohybových aktivit je nutné dodržovat určité hygienické podmínky, jako je větrání místnosti, převlékání a přezouvání, užívání vhodného oblečení. Patří sem také zprostředkování přiměřených informací o výživě, o potřebě dostatečně pít, vytváření základních zvyků stolování. V rámci bezpečnosti je to potom stanovení si a dodržování jasných a srozumitelných pravidel při využívání pohybových pomůcek a nářadí a pro pohyb v prostoru. Zároveň je nutná neustálá kontrola a údržba těchto pomůcek a zařízení.

4.3 Omezení pohybových činností

Učitelka předškolních dětí by měla mít povědomí o vývojových zvláštnostech a specifikách tohoto období (viz. vyšší obsah vody ve svalech, nedokončenou osifikaci, rozsah kloubů), aby nepůsobila na dítě nepřiměřeně a zároveň je rozvíjela.

Mezi nevhodné činnosti patří podle Dvořákové (2006, s. 6 – 8):

- jednostranné zatěžování především stejnými či podobnými činnostmi,
- prosté visy a vzpory,
- zvětšování kloubního rozsahu nad fyziologickou mez (rozštěpy, mosty a další),
- nošení těžkých břemen, která jsou těžší než 10% hmotnosti těla dítěte,
- dlouhodobé setrvávání v polohách např. ve stoji.

Dále také nepřetěžujeme krční páteř kotoulem vzad, nedoporučují se záklony hlavy a saskoky z výšky na tvrdou podložku. Pro nosné klouby je nevhodné chození v dřepu či opakované výskoky ze dřepu, nenutíme děti do poloh vyžadujících zvýšenou flexibilitu kloubů (klek sedmo či klek sedmo mezi patami), i přesto, že si děti v těchto polohách obvykle samy hrají, a už vůbec nevyžadujeme rychlé lezení po kolenou na delší vzdálenost.

4.4 Organizace a metody řízení

Do popředí zájmu se dostává dítě, výchova je zaměřena na jeho individualitu a osobnost jako takovou. Učitelka přistupuje k dítěti jako k partnerovi s cílem rozvíjet jeho samostatnost a rozhodnost. Respektuje jeho potřebu spontánního pohybu, ale současně využívá i řízené formy organizace

pohybových činností. V mateřské škole se tak uplatňují aktivity spontánní i řízené, individuální, skupinové a hromadné.

Spontánní činnosti

Spontánní hry neznamenají neusměrněnou volnost, ale je důležité, aby si děti také hrály podle svých představ a pravidel, kdy se učí jeden od druhého. Dochází tak k přirozenému předávání zkušeností a k větší samostatnosti. Aktivita by měla být ovlivněna jen v počátku stanovením základních pravidel, vyplývajících z bezpečnostních důvodů a respektování druhých.

Prostřednictvím spontánních pohybových aktivit rozvíjíme:

- pohybový aparát - ovládání a procvičování dovedností,
- fyziologický rozvoj – dítě je mnohem aktivnější a mnohem intenzivněji se pohybuje,
- samostatnost, sebeodpovědnost, vztah k ostatním, dodržování pravidel.

Spontánní aktivity však ovlivňuje řada činitelů: počet dětí, složení skupiny, prostor, materiální vybavení, náčiní a nářadí a postoj učitelky. Malý prostor v běžných třídách většinou neumožňuje pohybovat se dostatečně intenzivně a podle potřeb dětí, neprovokuje tolik k pohybu jako hřiště nebo tělocvična. Velký význam má také materiální vybavení, které je k dispozici. Dostatečně rozličné materiály a pomůcky rozšiřují způsob pohybu a učení se novým dovednostem. Provokují ke zkoumání možností jejich využití, k řešení různých nápadů, vymýšlení nových her a ke spolupráci s ostatními.

Záměrné vytváření podmínek

Poskytnutím prostoru a volbou pomůcek vytváří učitelka podmínky k různým činnostem, tedy i k pohybovým. Tyto podmínky může záměrně a plánovitě měnit v souvislosti s pozorováním dětí, jejich pokroků a znalostí jejich problémů, čímž zvyšuje intenzitu pohybu, tedy zdatnost, mění náročnost pohybových dovedností. Učitelka může např. změnit prostor, nabídnout nový

podnět, náročnější pomůcku, námět hry, což děti mohou přijmout nebo odmítnout. Tyto nabídky by měly vycházet ze situace, z činnosti a zájmu dětí.

Řízené činnosti

Učitelka se snaží zapojit a motivovat do pohybové činnosti všechny děti, tato činnost bude probíhat podle jejích pokynů, může mít řadu různých podob a různou délku podle záměrů a aktuální reakce dětí. Řízené činnosti mohou vycházet z tematických bloků i vzniknout ze situace a zájmů dětí. Často v řízenou činnost přechází spontánní pohyb, který je třeba usměrnit nebo obohatit. Aby mohla být učitelka dostatečně flexibilní, měla by mít připravenou zásobu her, motivací a podnětů. Nejobtížnější se zdá být volba přiměřených aktivit ve věkově smíšených skupinách, určitou úlevou by zde mohla být práce s vytvořenou skupinou s podobnými schopnostmi a dovednostmi. Každé dítě by ale mělo mít možnost se zapojit.

U řízených pohybových činností rozlišujeme délku trvání:

- a) pohybové chvilky: odpočinek od statické polohy či po psychické zátěži, příprava pro jinou činnost, probuzení zájmu či předěl mezi činnostmi nebo zdravotní chvilka pro aktivování a protažení svalů,
- b) pohybový celek: spojení hry a motivovaného protažení v rámci určitého tématu, trvá delší dobu, až 30 minut,
- c) tělovýchovná jednotka: je dána fyziologickými a psychologickými požadavky, lze ji realizovat ve třídě s vhodným prostorem a vybavením, v tělocvičně i venku. Obsahovat by měla zahřívací část (honička, jednoduchá dynamická pohybová hra), protahovací část – protáhnout zkracující se svaly a aktivovat ochabující, část s nabídkou činností známých i nových za využití různých pomůcek. Následuje opět část s dynamickou hrou a část relaxační.

Individuální, skupinové, hromadné činnosti

Pohyb a pohybová hra jsou aktivity společenské a kolektivní. Učitelka v mateřské škole však musí dbát jak o individualitu každého jedince, tak o spokojenost celé skupiny. Při spontánních činnostech si volí dítě samo aktivity i intenzitu a délku zátěže. Také se rozhoduje, zda bude v činnosti samo, s určitým kamarádem nebo se skupinou dětí. I při řízených aktivitách má dítě možnost neúčastnit se, pokud nechce. Učitelka by se však měla snažit provokovat vnitřní motivaci náměty a činnostmi tak, aby se zapojila celá skupina a pracovala jako tým. Jako ideální a velmi pozitivní se zdá kombinace individuálního, skupinového i hromadného řízení. Jde např. o zařazení daného problému jednotlivců do obsahu společné práce. Společně budou děti velmi rády opakovat logopedická cvičení či absolvují několik vyrovnávacích cviků, než když dítě vyrušíme z kolektivní hry, abychom s ním mohli individuálně pracovat. Zároveň tím přispíváme i ke zdokonalení a prevenci ostatních. A pokud přece chceme s dětmi pracovat individuálně, měli bychom využít prostoru po příchodu dítěte do mateřské školy, než „se zahraje“, nebo po kratším poledním odpočinku.

5 Tepová frekvence u dětí předškolního věku

5.1 Reakce dítěte předškolního věku na zátěž

Obecně mají děti v klidu vyšší srdeční frekvenci než dospělí, jejich schopnost vyrovnat se s tělesnou zátěží je také velmi vysoká a k tomu se ještě vyznačují vysokou schopností regenerace.

Klidová tepová frekvence se obecně pohybuje od 90 – 110 tepů za minutu. Po začátku pohybové aktivity dochází rychle k jejímu výraznému vzestupu a po ukončení pohybu opět k rychlému snížení srdeční frekvence. Při dynamické pohybové činnosti může tepová frekvence dosahovat až 220 tepů za minutu, což svědčí o vysoké intenzitě zátěže, kterou děti bez problému zvládnou.

Charakteristické je, že i při řízené aktivitě, se zatížením mezi 160 – 190 tepy za minutu a setrvání v této činnosti po dobu 10 minut, vyžadují děti po krátkém odpočinku opakování této zátěže. I při spontánní aktivitě si dítě samo volí intenzitu zátěže mezi 170 – 190 tepy za minutu a vydrží v ní velmi dlouho. Je však také rysem dětské pohybové reakce, že ještě úplně nedokážou volit správnou intenzitu, pracují systémem „vše, nebo nic“ a volí intenzitu příliš vysokou.

U dětí dochází k aerobní reakci v dynamické pohybové činnosti asi po 2,5 – 3 minutách pohybové aktivity. Podle Dvořákové by pro správný rozvoj aerobní zdatnosti, tedy pro pozitivní ovlivnění vnitřních orgánů, měla srdeční frekvence dosahovat nad 160 tepů za minutu alespoň po dobu 10 minut, a to nejméně třikrát týdně, lépe však denně při pobytu venku.

Přetížení funkčních předpokladů dítěte se nemusíme bát, dochází k němu jen zcela výjimečně. Limitem dětských pohybových aktivit je spíše psychická nezábavnost, monotónnost, nedostatek přiměřeného smyslu, cíle a nízká motivace, nežli fyziologická náročnost pohybu. Nízkou pohybovou aktivitu také vyvolávají nedostatečné prostory, obava dospělých z možného přetížení a zvyšující se pasivní způsob života, jako jsou sedavé činnosti, jízda autem, aj.

5.2 Měření srdeční frekvence

Měření tepové frekvence je objektivní metodou zajištění tepové frekvence při každodenní pohybové aktivitě. Existují dva způsoby měření, manuální a elektronická.

Manuální metoda měření je velmi známá a užívaná. Nevýhodou této metody však je, že měření se dá provádět pouze v klidu, respektive při přerušení pohybové aktivity. Nejlépe nahmatáme tep na vřetenní tepně těsně nad zápěstím, v prohlubni na palcové straně pravé ruky. Na toto místo přikládáme dva prsty pravé ruky. Tepová frekvence se měří zpravidla po dobu 10 sekund a vynásobí se

šesti, nebo po dobu 15 sekund a vynásobí se čtyřmi. Delší doba se nedoporučuje, protože dochází ke zpomalování tepu po zátěži. Výsledná hodnota nám oznamuje počet srdečních tepů za minutu.

Poměrně snadno lze získat objektivní měření tepové frekvence pomocí *elektronické metody*. Nejznámějším měřičem je sport-testr. Skládá se ze dvou částí – vysílače a přijímače. Vysílač se podobá plastovému pásu a umísťuje se pomocí gumového popruhu na holé tělo těsně pod hrudní koš. Na straně, která je ve styku s pokožkou, má vysílač umístěny elektrody (pravá a levá). Ty snímají zvláště obě vertikální poloviny těla. Spojení s přijímačem je bezdrátové. Přijímač má podobu běžných sportovních hodinek. Speciální vybavení softwarem umožňuje zpracování naměřených hodnot, které jsou v počtu tepů za minutu.

PRAKTICKÁ ČÁST BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

6 Výzkum

V teoretické části jsem se zabývala všeobecně pohybem, pohybovými schopnostmi a dovednostmi a vztahem pohybu s Rámcovým vzdělávacím programem pro předškolní věk. V poslední části jsem poukázala na tepovou frekvenci u dětí předškolního věku a na techniky jejího měření.

Vlastní praktická část bakalářské práce je zaměřena na měření tepové frekvence u vybraných forem pohybových aktivit, tedy jak zvolená organizační forma pohybových aktivit ovlivňuje tepovou frekvenci dětí předškolního věku. Odpovědi na mé výzkumné otázky jsem se rozhodla získat pomocí kvalitativního metodologického přístupu, který se zabývá odhalením a porozuměním podstaty jevů, o nichž toho ještě moc nevíme.

Výzkum byl proveden: II. Mateřská škola Jindřichův Hradec

Jáchymova ulice 109/III

Jindřichův Hradec 37 704

Proběhl ve dvou fázích v časovém rozmezí: od 26. 11. 2007 do 6. 3. 2008.

- 1.fáze – přípravná – děti byly seznámeny se sport-testy, bylo prováděno předběžné měření tepové frekvence, jak za použití manuální, tak elektronické metody. Tento způsob jsem zvolila, aby si děti zvykly na používané postupy a činnost pro ně byla přirozená.
- 2.fáze – vlastní měření tepové frekvence při realizaci pohybových činností: dynamických her, rozvíček, řízené překážkové dráhy, spontánních činností .

Cílem výzkumu bylo ověřit tyto hypotézy:

1. Zvolená organizace ovlivňuje tepovou frekvenci všech dětí.
2. Při spontánních pohybových aktivitách je intenzita zátěže srovnatelná s řízenými činnostmi.
3. Intenzita zátěže je individuální, větší rozdíly mezi dětmi jsou u spontánních pohybových činností.

6.1 Přípravná fáze

Prvním krokem bylo seznámit děti s mým plánem měřit jejich tepové frekvence před pohybovými činnostmi, v jejich průběhu a po jejich ukončení. Vysvětlila jsem dětem, že jejich srdce pracuje jinak, když jsou klidní a odpočívají a jinak, když začnou skákat, běhat, zkrátka, když se začnou pohybovat. Řekli jsme si také o zdravotním smyslu pohybu, o zdravém životním stylu a jeho důležitosti.

Prakticky jsme si vyzkoušeli manuální i elektronickou metodu měření srdeční frekvence v klidu i po pohybové aktivitě. U manuálního způsobu měření jsem dětem ukázala, kde se tep měří a jak. Také si děti zkusily přiložit ruku na levou část hrudníku, kde mohly cítit, jak pracuje jejich srdce. Pokus jsme prováděli v klidu a poté po dynamické pohybové hře. Děti samy upozorovaly, že se jejich tep podstatně zrychlil, srdce pracuje rychleji a rychleji dýchají. Zkoušely jsme dětem tepovou frekvenci změřit pomocí manuální metody, v klidné fázi byl však tep některých dětí tak slabý, že se nám ztrácel a nemohli jsme ho tady přesně naměřit. Po rušné části byl sice tep silnější, ale jako problém se ukázalo napočítat přesný počet tepů za minutu, chyběl potřebný klid, měření bylo zdlouhavé a výsledky tepové frekvence nebyly objektivní.

Proto jsme se rozhodli pro elektronickou metodu s využitím sport-testrů. Děti si opět zkusily jeho používání v klidu i po pohybové aktivitě. Jeho užívání se nám zdálo optimální. Po uplynutí dvou týdnů jsme tedy zahájili vlastní výzkum.

6.2 Výzkumná část

K dispozici jsem měla šest elektronických měřičů, sport-testrů, po dobu 4 dnů. Ty zapůjčil Cykloport Hájek & Spinning, Jindřichův Hradec. Měření bylo tedy provedeno u šesti předškolních dětí ve věku pěti až šesti let, vždy však v rámci celé skupiny dětí věkově smíšených od tří do šesti let, aby byly zachovány běžné podmínky heterogenní skupiny mateřské školy. Testovaným dětem byly sport-testry nasazeny hned po jejich příchodu do mateřské školy a děti se věnovaly běžným činnostem. Před každou pohybovou aktivitou byla zaznamenána klidová tepová frekvence. Další měření následovalo po každé pohybové činnosti v časovém rozmezí 4 – 5 minut.

Mezi sledované pohybové aktivity jsem zařadila – dynamické hry, honičky, řízenou motivovanou rozcvičku, překážkovou dráhu, cvičení na stanovištích, spontánní činnost ve třídě a při pobytu venku. Abychom děti nepřetížili, snažili jsme se zařazovat pohybové aktivity tak, aby to odpovídalo režimu dne.

Činnosti byly realizovány v prostorách herny třídy, tedy v omezeném prostoru. Tento způsob je typický pro většinu mateřských škol a zajišťuje pro náš výzkum standardní podmínky.

Vyhodnocení 1. části vybraných pohybových aktivit

Měřené pohybové aktivity:

- 1. dynamická pohybová hra – honička se záchranou – jsou určeni dva honiči, které symbolicky označíme. Koho se honiči dotknou, musí zaujmout polohu vzpor stojmo, zachráněný může být kamarádem, který ho podleze a pokračuje ve hře.
- Řízená motivovaná rozcvička zaměřená na zdravotní cviky – děti provádějí podle učitelky zvolené zdravotní cviky, které učitelka motivuje daným tematickým celkem.

- 2. dynamická pohybová hra – lavinová honička – je určen první honící, v ruce drží molitanový míček, kterým předává babu. Každý, koho se dotkne, si přiběhne k učitelce pro molitanový míček, a tím se stává také honičem.

Adélka L. 6,5 let	Nina Š. 5,10 let	David T. 7,1 let	Lucie T. 7,1 let	Lukáš S. 6,8 let	Tomáš Ch. 6,5 let
Klidová tepová frekvence					
111	102	108	105	108	109
1. honička – 4 minuty					
227	203	159	151	229	196
Řízená motivovaná rozcvička – 5 minut					
203	167	140	169	141	188
2. honička – 4 minuty					
159	166	152	152	173	183

Naměřené hodnoty tepové frekvence se pohybují:

- Klidová tepová frekvence = 102 – 111 (Ø 107)
- 1. honička = 151 – 229 (Ø 194)
- Rozcvička = 140 – 203 (Ø 168)
- 2. honička = 152 – 183 (Ø 164)

Z naměřených hodnot tepové frekvence u těchto konkrétních pohybových aktivit lze usuzovat:

- Pohybové nasazení je daleko vyšší u 1. dynamické hry než-li u druhé.
- Pro některé děti je větší zátěž rozcvička než-li první dynamická hra.
- Průměrně dochází u rozcvičky k pomalejší tepové frekvenci.
- Aktivity jsou pro jedince velmi individuální.

Vyhodnocení 2. části vybraných pohybových aktivit

Měřené pohybové aktivity:

- Překážková dráha – proudem za sebou – slalom mezi kužely, přeskokování kruhů, překonání natažených švihadel přes molitanové kostky – jednu podlézt, druhou přeskočit, třetí podlézt, oběhnoutí většího kruhu, překonání švédské bedny, přelopením či výskokem a seskokem, doběhnoutí do cíle. Konečná překážková dráha měla podobu - viz. příloha I.
- Cvičení na stanovištích – zůstala výše popisovaná překážková dráha, děti se rozdělily na skupiny po čtyřech na každé stanoviště, celkem bylo 5 stanovišť – 1. stanoviště: probíhání slalomem, 2. stanoviště: přeskokování kruhů, 3. stanoviště: podlézání a přelézání švihadel, 4. stanoviště: obíhání kruhu, 5. stanoviště: překonání švédské bedny. Na každém stanovišti se děti zdržely jednu minutu. Cvičení na stanovištích mělo tuto podobu - viz. příloha II.
- Relaxace – po pohybových činnostech si děti vytřepaly končetiny a relaxovaly v leže na klidnou hudbu po 4 minuty.

Adélka L. 6,5 let	Nina Š. 5,10 let	David T. 7,1 let	Lucie T. 7,1 let	Lukáš S. 6,8 let	Tomáš Ch. 6,5 let
Klidová tepová frekvence					
109	105	97	102	112	115
Překážková dráha – 4 minuty					
156	215	138	131	221	157
Cvičení na stanovištích – 5 minut					
198	169	124	135	192	145
Relaxace – 4 minuty					
129	102	82	95	129	122

Naměřené hodnoty tepové frekvence se pohybují:

- Klidová tepová frekvence = 97 – 115 (Ø 107)
- Překážková dráha = 131 – 215 (Ø 170)
- Cvičení na stanovištích = 124 – 198 (Ø 160,5)
- Relaxace = 82 – 129 (Ø 110)

Z naměřených hodnot tepové frekvence u těchto konkrétních pohybových aktivit lze usuzovat:

- K největšímu pohybovému nasazení došlo u 1. pohybové aktivity, tedy u řízené překážkové dráhy proudem za sebou.
- Při cvičení na stanovištích došlo pouze u jednoho dítěte k výraznému zvýšení tepové frekvence. U ostatních došlo ke snížení tepu.
- Cvičení na stanovištích se tedy vyznačuje nižším pohybovým nasazením než-li překážková dráha.
- Po ukončení pohybové aktivity, při relaxaci, došlo poměrně rychle ke snížení srdeční frekvence, až do klidové frekvence.

Vyhodnocení 3. části vybraných pohybových aktivit

Měřené pohybové aktivity:

- Spontánní pohybová činnost – děti dostaly pouze jediný pokyn: „Dnes si můžete vzít, co chcete.“ K mému překvapení si vzaly samé tělovýchovné nářadí a pomůcky. Vyžádaly si trampolínu a pomoc potřebovaly i se švédskou bednou. Dále využily kužely, kruhy, menší bedýnky na přeskočení, molitanové kostky a švihadla, lano na oběhnutí. V podstatě vytvořily podobnou překážkovou dráhu, jaká jim byla nabídnuta v řízené činnosti. Překážková dráha, vytvořená dětmi, měla tuto podobu – viz. příloha III.
- Spontánní pohybová činnost při pobytu venku – také venku mohly děti využít jakékoli pohybové aktivity, vzhledem však k počasí, nebylo pohybové nasazení tak velké, jaké by se dalo očekávat.

Některé děti pobíhaly v prostoru zahrady, jiné trénovaly hod do koše a další si hrály na jízdu vlakem.

Adélka L.	Nina Š.	David T.	Lucie T.	Lukáš S.	Tomáš Ch.
6,5 let	5,10 let	7,1 let	7,1 let	6,8 let	6,5 let
Klidová tepová frekvence					
116	101	102	103	118	114
Spontánní pohybová činnost – 5 minut					
228	222	148	192	179	170
Spontánní pohybová činnost při pobytu venku – po 30 minutách					
142	150	113	159	120	128

Naměřené hodnoty tepové frekvence se pohybují:

- Klidová tepová frekvence = 101 – 118 (Ø 109)
- Spontánní pohybová činnost = 148 – 228 (Ø 190)
- Spontánní pohybová činnost při pobytu venku = 113 – 159 (Ø 135)

Z naměřených hodnot tepové frekvence u těchto konkrétních pohybových aktivit lze usuzovat:

- Děti si při spontánní činnosti samy volí vysokou zátěž a jsou v ní schopné setrvat po delší dobu.
- Při spontánní aktivitě je výběr činností velmi ovlivněn předchozími zkušenostmi.
- Pohybové nasazení je ovlivněné i okolními podmínkami – vliv počasí, prostoru, vybavení náradím a pomůckami.

6.3 Shrnutí výzkumné fáze

Nyní bych chtěla porovnat výsledky, které jsem získala měřením tepové frekvence u předškolních dětí při různě zvolených pohybových činnostech a vyvodit z nich závěry pro svoji bakalářskou práci.

Půjde tedy o shrnutí zvolených organizačních forem pohybových činností, k nimž se váží průměrné tepové frekvence testovaných dětí. Porovnávat budu hodnoty klidové srdeční frekvence, dynamických her, řízené rozcvičky, řízené překážkové dráhy, cvičení na stanovištích, spontánní činnosti, spontánní činnosti při pobytu venku a relaxace. Tepové frekvence u jednotlivých činností jsou zprůměrované z výsledků šesti testovaných dětí.

Uvědomuji si, že množství získaných výsledků není takové, aby bylo možné prezentovat je jako obecně platné, přesto však částečně ukazují reakci předškolních dětí na různé formy pohybových aktivit.

1. Zvolená organizace ovlivňuje tepovou frekvenci všech dětí.

Když jsem hodnoty tepových frekvencí jednotlivých testovaných dětí zprůměrovala, dospěla jsem k závěru, že maximálních hodnot dosahují děti hlavně při první dynamické činnosti či při spontánní činnosti. K nižším hodnotám v tepové frekvenci docházelo ve spontánní činnosti při pobytu venku nebo při cvičení na stanovištích. U všech dětí se tepová frekvence v závislosti na organizaci pohybovala stejným směrem, ale ne ve stejné míře.

2. Při spontánních pohybových aktivitách je intenzita zátěže srovnatelná s řízenými činnostmi.

Tato hypotéza se potvrdila. Pouze při pobytu venku byla tepová frekvence nižší. Pravděpodobně to bylo ovlivněno chladným počasím. Všeobecně si myslím, že děti jsou schopny velkého pohybového nasazení, pokud jim činnost přináší potěšení a dává jim smysl.

3. Intenzita zátěže je individuální, větší rozdíly mezi dětmi jsou u spontánních pohybových činností.

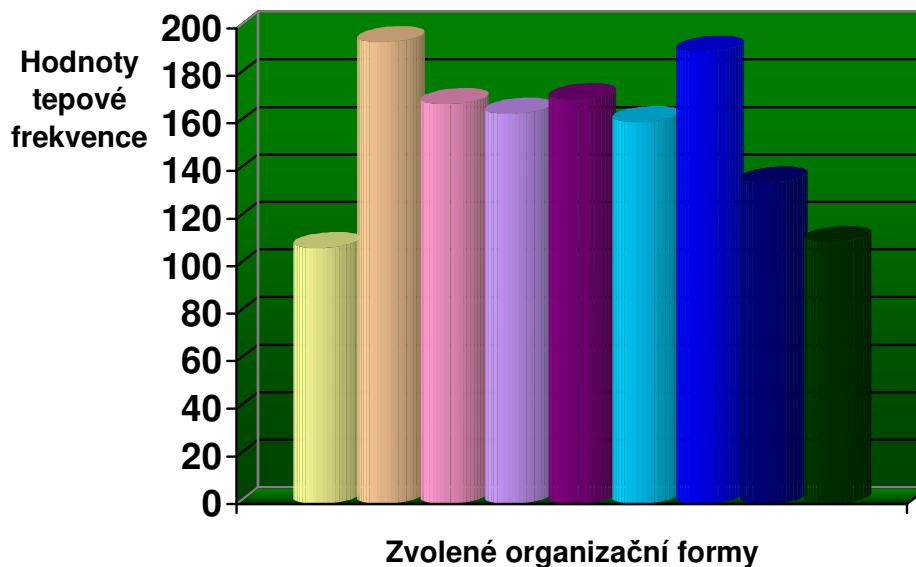
Pohybové aktivity jsou velmi individuální. Hodnoty tepových frekvencí byly u pohybových činností rozdílné i o 84 tepů mezi jednotlivými dětmi, např. u řízené překážkové dráhy byla maximální hodnota 215 tepů za minutu a minimální hodnota 131 tepů za minutu. Podobný rozdíl se objevil také u spontánní činnosti či u dynamické hry – 1. honičky.

Další postřehy z výzkumu:

Při měření tepové frekvence v klidové fázi se potvrdila vyšší srdeční frekvence než u dospělých. U dětí předškolního věku představovala hodnoty od 97 do 118 tepů za minutu. Dále se také shoduje rychlost nástupu a naopak úbytek tepové frekvence ihned po započetí a ukončení pohybové aktivity. Již po čtyřech minutách relaxace po pohybové zátěži je srdeční frekvence stejná jako v klidové fázi.

Ověřila jsem si také, že děti bezproblémově zvládají vysokou zátěž kolem 220 tepů za minutu. Pokud se dítě na takovou zátěž necítí, zůstane v takové, která mu nejvíce vyhovuje, ať už by to bylo z důvodu fyziologického nebo psychického. Ovlivnění může být také vnějšími podmínkami, jako je vybavení pomůckami, náradím, velikostí prostoru pro pohybové činnosti, ale i počasím venku.

Srovnání tepových frekvencí zvolených organizačních forem pohybových činností



- Klidová tepová frekvence
- 1.honička
- Řízená rozcvička
- 2. honička
- Řízená překážková dráha
- Cvičení na stanovištích
- Spontánní činnosti
- Spontánní činnosti při pobytu venku
- Relaxace

7 Doporučení pro praxi

Na základě teoretické části bakalářské práce a s přihlédnutím k mému výzkumu, bych si dovolila uvést několik příkladů vhodné realizace pohybových činností pro děti předškolního věku.

7.1 Doporučení realizace pohybových činností pro předškolní děti dle určitých tematických bloků

Tematický blok: **Jdeme do školy**

Pomůcky: Listy papíru s písmeny, jimiž začínají jména dětí, míč, popř. jiné náčiní.

Cíle: rozvoj motoriky, znalost částí vlastního těla, procvičení symbolů (písmen) pomocí pohybových her a činností.

Rušná část: Ráno vstáváme, protahujeme se. Oblečeme se, vyčistíme si zuby, umyjeme si obličej. Jdeme se nasnídat. Obujeme si boty, oblečeme bundu, nasadíme tašku a jdeme do školy. Musíme utíkat, protože nestíháme.

Zdravotní cvičení: Ve škole máme první hodinu tělesnou výchovu: cvičíme s listy papíry s písmeny, jimiž začíná naše jméno.

- Stoj – výpon, vzpažit, papír v obou rukou držet prsty – vypustit papír vpřed tak, aby se klouzavě snášel – běh za ním.
- Stoj – vzpažit, papír v obou rukou držet prsty za růžky – nádech. Podřep, hrudní předklon, skrčit předpažmo – výdech foukáním do papíru.
- Klek sedmo, stočit list papíru do trubičky, držet v jedné ruce, vzpažit – nádech, skrčit – výdech do trubičky. Výdech různě rytmizovat (TU TU TU, TA-TA TA-TA TA-TA, TÓ TÓ TÓ,...).
- Sed zkřížený skrčmo (turecký sed) – zmačkat papír do koule, předávat kouli z ruky do ruky kolem těla – za krkem.
- Upažit, předávat kouli nad hlavou.

- Sed roznožný – vzpažit, kuličku v rukou, hluboký předklon, kuličku kutálet k sobě zpět.
- Sed roznožný – vzpažit, hluboký předklon, kutálet kuličku od nohy k noze.
- Vzpór sedmo pokrčmo –zvedat papír, kouli bosými chodidly, upustit ji a znovu zvedat. „Pohoupat na nohou.“
- Podpor ležmo – na předloktích, zvednout napjaté nohy povýš s kuličkou na nártách. Kuličku chytit v klíně a položit zpět.
- Sed pokrčme – podávání kuličky pod koleno, kolem nohou.
- Stoj – kuličku položit volně na zem a přeskakovat, dopředu a dozadu, ze strany na stranu.
- Stoj – vzpažit pokrčmo, přidržet kuličku rukama na hlavě, otáčet hlavou do stran. Chůze s koulí na hlavě.
- Leh – relaxace, kuličku položíme na břicho a pomalu ji nádechem zvedáme a výdechem spouštíme dolů.

Hlavní a závěrečná část:

- Možnost využití různých náčiní jako překážkové dráhy.
- Pohybová hra: „Na jména“ – stojíme v kruhu, házíme o zem míč kamarádovi, kterého oslovíme a řekneme na jaké písmeno jeho jméno začíná.
- Pohybová hra: „Ruty šuty“ – na různé části těla, např. ruce – Ruku dáme sem a ruku dáme tam, ruku dáme sem a takhle s ní zatřesem. Uděláme ruty šuty rotaci, ať máme legraci.

Tematický blok: **Ve školce je karneval**

Pomůcky: houbu, drátěnku či čelenku, tělovýchovné náradí a pomůcky (lavička, kužely, kruhy, švihadla, gumy na natažení, žíněnku).

Cíle: procvičení motoriky, rozvoj pozornosti, reakce na signál, spolupráce, ohleduplnosti k druhému, rozvoj aerobní zdatnosti.

Zahřívací část:

- A) Lavinová honička – první baba zůstává stále babou a každý chycený se stává další babou – zvětšujeme jejich počet. Koho baba chytí doběhne si ještě pro molitanový míček (houbu, drátěnku, čelenku aj.), kterým se baba předává, je to také označení, kdo je babou a kdo není.
- B) Honička se záchranou – může být jedna až tři baby, nejlépe nějak označené, koho baba chytne, udělá např. vzpor stojmo – kamarád ho vysvobodí podlezením.

Vybereme si jednu z nabízených typů honičky pro zahřátí, honiče necháme běhat nejdéle 3 – 4 minuty a ještě asi dvakrát opakujeme, pokud mají děti zájem.

Překážková dráha:

Aby došlo k možná co nejmenším prostojům a tím i ke snižování intenzity činnosti, motivuje učitelka děti např. příběhem nebo básničkou, flexibilně a hlavně rychle přidává různé nářadí dle obsahu.

Např.:

Haló děti, půjdeme se podívat na karneval spolu? Je tam spousta masek, všichni se radují, skákají a tancují. Cesta je daleká, všichni musíme dvakrát oběhnout třídu. Jakmile doběhneme pozdravíme všechny masky poskoky na místě – „panáčkem“ (skokem stoj rozkročný – vzpažit, skokem stoj spojný – připažit).

Mezitím učitelka připraví dvě lavičky vedle sebe.

Hned u vchodu nás vítají princezničky a ukazují nám svojí ladnou chůzi (přechod přes lavičku, mohou si jakoby máčet špičky chodidel ve vodě) a pak znovu oběhnout celou třídu.

Učitelka rozestaví dvě řady kuželek do slalomu.

Přivítat nás přiletěly také motýli, předvádějí nám svůj ladný let mezi překážkami, zkusme to také tak a zase dvakrát. (Slalom mezi kuželkami.)

Přidáme natažené přivázané gumy.

Když teď zvládneme chůzi princezen, ladný let motýlů, ukážeme také super hrdinům, že to umíme jako oni – oni totiž jsou hbití a mrštní, jednu překážku rychle podlezou a druhou přeskočí, další zase podlezou a pak zase přeskočí a přitom se snaží nedotknout se jich.

Přidáme ve dvou řadách obruče.

Také žabky nás vyzývají, ať si s nimi zaskáčíme po kamenech (obručemi), jestlipak nám to půjde jako jim.

Poslední přidáme ještě žíněnku.

Ukážeme také ježkům, že se umíme překulit jako oni (převaly na žíněnce – myslím sudy) a nakonec ještě doskáčeme jako zajdové. Celý karneval si ještě dvakrát proběhneme, abychom si užili se všemi maskami.

Překážky stavíme tak, aby vedle sebe mohli běžet dvě děti zároveň – respektujeme tím individuální potřebu běžet a překonávat překážky vlastním tempem a navíc zajistíme větší plynulost dráhy a méně prostojů.

V závěru si děti lehnou, vytřepají nohy a vydýchají se.

Tematický blok: **Motýlí rojení**

Pomůcky: strachový pytel, barevné květy papírové nebo molitanové podušky, barevné motýli,

Cíle: rozvoj fantazie, procvičení motoriky ve spojení s hudbou, rozvoj estetického vnímání, vcítění se.

Motivační část: pohybové ztvárnění vývoje motýlů, děti reagují na slovní vedení paní učitelky. *Motýlí maminka poletuje po louce, prohlíží si krásné barevné květy a přemýšlí, kam by nakladla své vajíčka* (děti jsou nyní motýlími maminkami a poletují po herně třídy, možný je doprovod hudbou). *Když si vybere ten nejlepší květ, posadí se na list této květiny a naklade vajíčka* (děti si vyberou vhodné, oblíbené místo v herně). *Ted' si děti na chvíli představme, že jsme těmi vajíčky. Schoulíme se do klubíčka, protože právě tak malinkatá vajíčka jsou. Na vajíčko svítí sluníčko, je mu dobře. Vevnitř roste malá housenka, které je také pěkně. Roste a roste, až jí je vajíčko malé. Nezbyvá jí než vajíčko opustit. Pomalu*

kouká z vajíčka a rozhlíží se po světě (děti z klubíčka zvedají hlavu a rozhlíží se ze strany na stranu). *Je celá rozlámaná. Protáhne si tělíčko, nejprve jednu ruku, poté druhou, jednu nohu a druhou* (děti se pomalu protahují). *Housenky mají radost ze života a vesele dovádějí* (navážeme zdravotními cviky).

Zdravotní cviky:

- podpor ležmo na předloktích, předpažit povýš, střídavě skrčovat přednožmo, kolena až k hrudníku (jedeme na kole),
- leh na zádech, nadzvednout bedra od země a přitisknout k zemi (udělat tunel pro vláček, pak aby tam neproběhla ani myška),
- sed rovný snožný s oporou o ruce vzadu, skrčit jednu nohu, druhá napnutá, vystřídat,
- sed zkřížený (turecký sed), upažit, nakláníme trup i s pažemi do stran, postupně krajní polohy,
- stoj na špičky – chůze, přehoupnutí na paty – chůze,
- klek sedmo, předklon, připažit, čelo na kolena – hrudní záklon, upažit povýš a vzad – výdrž.

Housenka dováděla a dováděla, spoustu toho už uměla, ale najednou zjistila, že má tuze velký hlad. Plazila se tedy, jak jen to housenky umějí a kde našla kousek listu, tak ho zbaštila (děti lezou po zemi a jakoby se krmí listím). *Jenomže děti ta housenka nevěděla, kdy má dost a tak se přejedla. Schoulela se do klubíčka a usnula* (děti se schoulí do klubíčka a odpočívají). *A jak tak spala, tak se celá zakuklila, až z ní byla kukla. A v té kukle se stalo něco neuvěřitelného. Housenka se proměnila v krásného motýla. Zkusíme si děti jaké to mohlo být?* Připravíme si strachový pytel, kam děti vlezou jako housenky a vylezou jako krásní motýli. Můžeme opakovat i vícekrát podle zájmu dětí.

Pohybová hra:

- A) Po zemi poházíme barevné květy, papírové, molitanové podušky, aj. Děti se stanou motýli a létají na hudbu mezi květy. Přestane-li hudba hrát, rychle si najdou květ, na který se postaví. Pro podporu partnerství, méně květů, více dětí na jeden květ, domluva spolupráce.

- B) Rozdělíme děti na dvě skupiny, později tři, jedna skupina budou modří motýli a druzí červení. Děti běhají (možný opět doprovod hudbou) podle toho jakého motýla učitelka zvedne nad hlavu. Střídání skupin i běh obou skupin. Cvičíme pozornost.

Tematický blok: **Ptala se Zuzana Kuby**

Pomůcky: molitanové kostky, drátěnky.

Cíle: procvičení motoriky, pohybová improvizace, cvičení pozornosti, reakce na signál, vytrvalosti, tvořivosti a spolupráce.

Motivační část: Veverky se ráno vzbudí ve svém pelíšku a protahují se, nejprve ruce a poté nohy. Než vyjdou ze svého domečku, rozhlédnou se do všech stran, jestli jim nehrozí nebezpečí. Pak už si mohou vesele hrát.

Pohybovou aktivitu spojíme s básní Veverka – Šmejkal, R.:

<i>VEVERKA NATRHÁ ŠÍŠKY</i>	Napodobení trhání,
<i>A HÁZÍ JE Z VELKÉ VÝŠKY.</i>	napodobení házení,
<i>NA VŠECHNY, KDO SE JEN MRAČÍ,</i>	mimicky ztvárnit mračení,
<i>ABY UŽ SMÁLI SE RADŠÍ.</i>	mimicky ztvárnit úsměv,
<i>PAK ZAS SKÁČE PO STROMECH</i>	skoky,
<i>A TAM, KDE JE MĚKKÝ MECH,</i>	
<i>UKRÝVÁ SVŮJ POKLAD VELKÝ –</i>	ztvárnit veliký,
<i>TŘI OŘÍŠKY PRO POPELKY.</i>	vytleskat slovo oříšky.

V případě zájmu možnost opakovat.

Další aktivitou je stavba hnízdečka z molitanových kostek, dětem je ponechám prostor pro tvořivost a spolupráci.

Pohybová hra:

- A) Na veverky a kuny - do hnízda nasypeme např. drátěnky - oříšky. Dvě kuny (vybrané děti) vniknou do hnízda a oříšky po jednom vyhazují

ven. Veverky, které jsou kolem hnízda dávají oříšky zase zpět. Kuny je třeba po chvíli vyměnit a hru opakovat.

- B) Na veverky – po prostoru herny rozložíme kruhy, které představují hnízda. Jedna veverka domeček nemá, chodí mezi hnízdy ostatních. Na říkadlo – „Veverky Čiperky, trhejte své oříšky!“, dochází k výměně domečků.

Tematický blok: **Lidské tělo**

Cíle: seznámení se s vlastním tělem, jeho částmi a péčí o něj,

Motivační část: Vysvětlíme dětem, jak je třeba pečovat o své tělo právě pohybem. Nejprve je potřeba připravit celé tělo na cvičení protažením. Strečink se vyznačuje pomalým, plynulým napínáním svalů za jejich klidovou délku s krátkou výdrží. Provádíme úklony hlavy ke straně, možná dopomoc ruky, protažení pravé natažené ruky nalevo za pomoci levé ruky a naopak, spojení rukou za zády a jejich odtažení od těla dozadu, úklony trupu do strany, doteky prstů rukou prstů u nohou v sedu s nataženými nohama, a další.

Po protažení následují zdravotní cviky, pro oživení můžeme spolupracovat s kamarádem cvičením ve dvojicích. Příklady zdravotních cviků:

- Podpor ležmo na předloktích proti sobě, dotýkají se vzájemně chodidly, střídavě krčit a napínat nohy.
- Podpor sedmo roznožný čelem k sobě, pošimrat chodidla kamaráda svými palečky.
- Sed zkřížný čelem k sobě, uchopit se za ruce, střídavě do předklonu a záklonu, popřípadě až do lehu.
- Stoj zády k sobě dotýkaje se, upažit, držet se za ruce a úklony trupem dopředu, dozadu, stranou, snaha nerozpojit se.
- Stoj zády k sobě dotýkaje se, současně snaha dřepnout si – akrobatický cvik.
- Stoj čelem k sobě, napodobování pohybů kamaráda – zrcadlo.

Pohybová hra:

- A) Hlava, ramena, kolena, palce – na označení částí těla se jich dotýkáme. Při každém opakování trochu zrychlíme. Snaha o rychlou a správnou reakci. Říkaná: „Hlava, ramena, kolena, palce, kolena, palce, kolena, palce. Hlava, ramena, kolena, palce, uši, ústa, oči, nos.“
- B) Spojíme se! – děti se volně pohybují po herně, možno pochodovat podle říkanky: „A pochodujeme, a vykračujeme, kolena pěkně zvedáme. A pochodujeme, a vykračujeme a chodidly se spojíme.“ Po určení části, kterou se máme spojit, konkrétně chodidly, se jimi s kamarádem spojíme. Hru opakujeme a místo chodidel dosadíme jinou část těla. Je možné určit také po kolika kamarádech se spojíme, maximálně však po čtyřech.

Závěr

Bakalářská práce poskytuje základní informace o pohybu dítěte předškolního věku ve vztahu se současným životním stylem a současným předškolním vzděláváním. Od obecnějšího popisu pohybu, pohybových schopností a dovedností se dostává do pojednání o reakci organismu dítěte na zátěž u různých druhů pohybových činností, které lze praktikovat v rámci mateřské školy.

V praktické části bakalářské práce se setkáváme s konkrétními výsledky naměřené tepové frekvence u dětí předškolního věku ve vztahu ke konkrétním organizačním formám pohybových činností. Dochází zde k porovnání výsledků a z nich vyplývajících závěrů.

Práce konstatuje, že pohybové činnosti jsou pro děti předškolního věku velmi individuální. Všeobecně mají na tepovou frekvenci dětí vliv veškeré pohybové činnosti, největší však spontánní a řízené dynamické činnosti. Předškolní děti jsou schopny dosáhnout vysoké zátěže a setrvat v ní po poměrně dlouhou dobu. Po relativně krátkém odpočinku se dostává organismus dítěte do klidové tepové frekvence a je schopen další aktivity.

Bakalářskou práci lze použít jako dokument pro praxi, poskytuje všeobecné poznatky o pohybu a jeho realizaci v předškolním vzdělávání, včetně doporučení vhodné realizace pohybových činností. Na práci je možné dále pracovat a vyvozovat další výsledky a závěry.

Seznam použité a citované literatury:

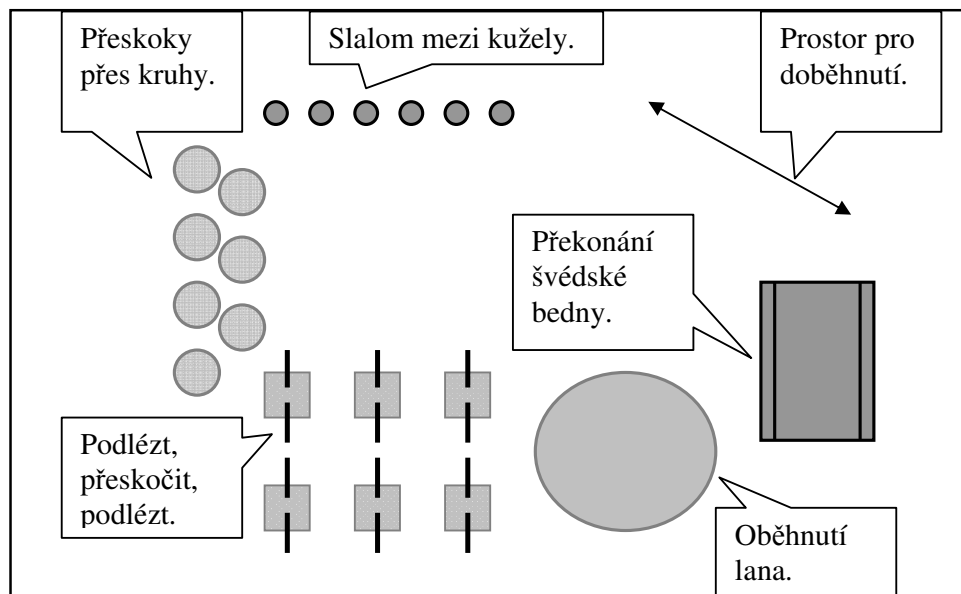
- BOROVÁ, B., TRPIŠOVÁ, D., SKOUMALOVÁ, S., SMEJKALOVÁ, V. *Cvičíme s malými dětmi*. Portál. Praha 1998
- DVOŘÁKOVÁ, H. *K některým problémům tělesné výchovy v současné mateřské škole*. Karolinum. Praha 1996
- DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Portál. Praha 2002
- DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Raabe. Praha 2006
- HÁJEK, P. *Pohádková jóga*. Pedagogické centrum Plzeň. Plzeň 2005
- FOSTEROVÁ, E. R., HARTINGEROVÁ, K., SMITHOVÁ, K. A. *85 her pro zlepšení kondice dětí od 4 do 14 let*. Portál. Praha 1997
- KUDRLOVÁ, L. *Náměty zdravotních cvičení a pohybové vyžití v mateřské škole*. Pedagogické centrum České Budějovice. (CB@PEDCENTRUM.CZ)
- MAZAL, F., CHLOPKOVÁ, J. *Pohybové pohádky předškoláků*. Hanex. Olomouc 1994
- MIŠURCOVÁ, V. *Základy tělesné výchovy dětí do šesti let*. SPN. Praha 1971
- PREKOPOVÁ, J., SCHWEIZEROVÁ, CH. *Neklidné dítě*. Portál. Praha 1994
- STRASSMEIER, W. *260 cvičení pro děti raného věku*. Portál. Praha 1996
- VÁGNEROVÁ, M. *Psychický vývoj dítěte a jeho variability*. UK Praha. Praha 1991
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Portál. Praha 2000
- VOLFOVÁ, H. *Rozcvičky v mateřské škole*. Pedagogické centrum Plzeň. Plzeň 1998
- ZIMMEROVÁ, R. *Netradiční sportovní činnosti*. Portál. Praha 2001

Internetové stránky:

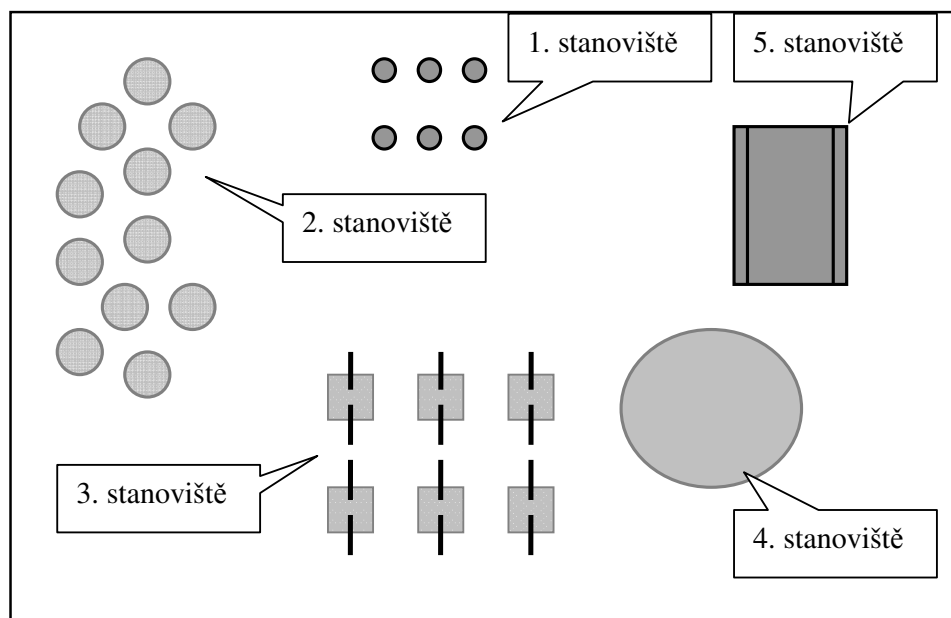
www.zonglovani.cz/index.php?potion=com_content&task=view&id
<http://www.nirvana-sport.cz/poradna/mereni-tepove-frekvence.php>

Přílohy:

Příloha I.: Konečná řízená překážková dráha vypadala takto:



Příloha II.: Cvičení na stanovištích by vypadalo takto:



Příloha III.: Konečná překážková dráha, spontánně vytvořená dětmi, vypadala takto:

