

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

PRVKY ZÁKLADNÍ GYMNASTIKY U DĚTÍ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

Bakalářská práce

Autor: Kristýna Ježková

Tělesná výchova – Společenské vědy se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Martina Poláková

Olomouc 2022

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Kristýna Ježková

Název závěrečné písemné práce: Prvky základní gymnastiky u dětí v předškolním věku

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí práce: Mgr. Martina Poláková

Rok obhajoby: 2022

Abstrakt: Bakalářská práce je zaměřena na využití základní gymnastiky s použitím náčiní a motivované básničkou, během pohybových činností v mateřských školách. Teoretická část se věnuje vývojovému období předškolního věku, vysvětluje pojem gymnastika a její začlenění do prostředí mateřské školy. Praktická část předkládá zásobník cviků s prvky základní gymnastiky, s využitím náčiní a motivované básničkou. Zásobník cviků je rozdělen podle ročních období na podzim, zima, jaro a při cvičení jsou využita dostupná náčiní v mateřských školách – overball, obruč, šátek. Zásobník cviků mohou využít pedagogové v mateřských školách nebo může být inspirací volnočasovým pedagogům při práci s předškolními dětmi.

Klíčová slova: základní gymnastika, předškolní věk, motivace, cvičební pomůcky, mateřská škola

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Autor's first name and surname: Kristýna Ježková

Title of the thesis: Elements of basic gymnastics in preschool children

Department: Department of Sport

Supervisor: Mgr. Martina Poláková

The year of presentation: 2022

Abstract: The bachelor thesis is focused on the use of basic gymnastics with the use of equipment and motivated by the poem, during physical activities in kindergartens. The theoretical part deals with the developmental period of preschool age, explains the concept of gymnastics and its integration into the kindergarten environment. The practical part presents a set of exercises with elements of basic gymnastics, using equipment and motivated by the poem. The set of exercises is divided according to the seasons in autumn, winter, spring and the available equipment in kindergartens - overball, hoop, scarf are used during the exercise. The set of exercises can be used by kindergarten teachers or can be an inspiration for leisure teachers working with preschool children.

Keywords: basic gymnastics, preschool age, motivation, exercise aids, kindergarten

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Martiny Polákové, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V..... dne.....

Poděkování patří vedoucí práce Mgr. Martině Polákové za odborné vedení mé bakalářské práce a cenné rady, které mi poskytla při jejím zpracování. Dále bych chtěla poděkovat rodině a přátelům za podporu při studiu.

OBSAH

1	ÚVOD	8
2	PŘEHLED POZNATKŮ	9
2.1	Charakteristika dítěte předškolního věku	9
2.1.1	Tělesný vývoj	9
2.1.2	Pohybový vývoj.....	11
2.1.3	Psychický vývoj	12
2.2	Gymnastika.....	13
2.2.1	Rozdělení gymnastiky	14
2.2.2	Základní gymnastická cvičení	15
2.2.3	Předškolní věk z gymnastického pohledu	16
2.2.4	Cvičení s náčiním v mateřské škole	17
2.3	Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání.....	17
2.3.1	Dítě a jeho tělo	18
2.4	Pohyb v předškolním období.....	20
2.4.1	Tělovýchovné činnosti v mateřské škole	21
2.4.2	Organizační formy a pedagogické zásady cvičební jednotky	22
2.4.3	Vyučovací metody.....	24
2.4.4	Podmínky bezpečnosti a omezení pro pohybové činnosti předškolních dětí.....	25
2.4.5	Motivace k pohybovým aktivitám.....	27
3	CÍLE	29
3.1	Hlavní cíl	29
3.2	Dílčí cíle	29
3.3	Úkoly	29
4	METODIKA.....	30
4.1	Použité náčiní	31
4.1.1	Overball.....	31

4.1.2	Obruč.....	32
4.1.3	Šátek.....	32
5	VÝSLEDKY	33
6	ZÁVĚRY.....	73
7	SOUHRN	74
8	SUMMARY	75
9	REFERENČNÍ SEZNAM.....	76
10	PŘÍLOHY.....	80

1 ÚVOD

Téma mé bakalářské práce se odvíjí od mého zaměření na předškolní vzdělávání a celoživotní lásky ke sportu, a to především ke gymnastice. Z mé praxe, ať už studia tělesné výchovy nebo předškolní pedagogiky a následné práci v mateřské škole, či trénování gymnastiky jsem získala povědomí o dnešních pohybových návycích dětí a o předávání pohybových vzorců ze stran jejich pedagogů.

„Pohyb je v životě dítěte základním praktickým a hrovým prostředkem k získávání životních (klíčových) kompetencí“ (Dvořáková, 2006, 2).

Jsem přesvědčena, že pohyb a pozitivní vztah ke sportu by měl doprovázet člověka celý život. Základní gymnastika je, nejen dle mého názoru, tím správným začátkem pro vytvoření silných pilířů pro jakýkoliv navazující sport, který si dítě vybere. Rozvíjet dovednosti základní gymnastiky je třeba od útlého věku, a proto jsem se rozhodla svou práci zaměřit na prvky základní gymnastiky u dětí předškolního věku a vytvořit podpůrný metodický materiál, jehož obsahem jsou cvičení s náčiním obohacené motivací v podobě básniček, které cvičení vhodně doprovází.

Bakalářská práce je rozčleněna na část teoretickou a praktickou. V teoretické části se zabývám vývojovým obdobím předškolního věku, nastiňuji pojem gymnastika a její rozdělení a využití u dětí v předškolním věku. Popisuji tělovýchovné činnosti v mateřské škole, nastiňuji rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání a motivaci k pohybovým aktivitám dětí.

Hlavním cílem praktické části je vytvoření souboru cvičení s prvky základní gymnastiky s využitím náčiní a motivované básněmi pro děti předškolního věku. Cvičení jsou rozdělena tematicky podle ročních období, jsou podrobně popsána a doplněna fotografiemi pro lepší pochopení. Náčiní jsem vybrala takové, které je dostupné ve většině mateřských škol a to: overball, obruč a šátek. Tento metodický materiál mohou využít především pedagogové z mateřských škol jako inspiraci pro tělovýchovné chvílky nebo cvičební jednotky.

Tato bakalářská práce vychází z dostupné literatury a vlastních zkušeností s prací s dětmi předškolního věku.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Charakteristika dítěte předškolního věku

Období předškolního věku většina vývojově – psychologických publikací považuje za období mezi třetím až šestým rokem života dítěte. Tato fáze je ukončena nejen dovršením šestého roku, ale především sociálně, nástupem do základní školy (Vágnerová, 2012). Předškolní věk někteří autoři také označují jako „věkem mateřské školy“ anebo „věkem otázek“. Pro člověka je to jedno z nejdůležitějších období v životě. Dochází v něm k významným změnám v tělesné, pohybové, poznávací a emocionální oblasti (Kuric et al., 1986). Kromě mentálního a tělesného rozvoje je hlavní charakteristikou tohoto období socializace při které si dítě osvojuje normy společnosti v níž žije. Nejvýrazněji si děti obohacují své sociální a komunikační schopnosti pobytem v mateřské škole. Zde si adaptací na kolektiv vrstevníků identifikují sociální vztahy, role a učí se citové samostatnosti (Průcha et al., 2016).

Hlavním prostředkem pro poznávání a učení je v tomto věku hra. Děti jsou velmi energické a za účasti pohybových her se učí poznávat svět a zdokonalují si jemnou i hrubou motoriku (Allen & Marotz, 2000). Dále se dítě naučí spolupracovat a prosazovat vlastní názor. Navazuje kontakty s ostatními dětmi, ale také s učitelkami. Dítě postupně pochopí důležitost sdílené aktivity a prosociálního chování (Vágnerová, 2012). Vágnerová (2000) uvádí, že se v předškolním věku rozvíjí nejen fantazie a kreativita, ale především intelekt a slovní zásoba. Dítě se zdokonaluje ve svém vyjadřování a získává kontrolu nad svým chováním.

Celkově bychom mohli období předškolního věku shrnout jako životní fázi plné aktivity ať tělesné nebo duševní. Děti jsou v tomto čase plné energie, s nadšením se zajímají o okolní jevy. Vše nové a neznáme intenzivně vnímají všemi smysly a prožitek „na vlastní kůži“ je pro ně klíčový. Kromě bohaté tvůrčí činnosti a fantazie si v tomto období osvojí vše, co budou potřebovat pro celý život (Vágnerová, 2012).

2.1.1 Tělesný vývoj

Dvořáková, Kukačková, Lietavcová, Nádvořníková a Svobodová (2015) uvádí, že je fyzický rozvoj dán tělesným vývojem a růstem především na základě genetických dispozic. Ty jsou ovšem ovlivněny způsobem života dítěte, a to především tělesnou

aktivitou a výživou. „*Po stránce tělesné (somatické) se dětské tělíčko vyvíjí velmi rychle a v průběhu prvního roku jeho hmotnost vzroste průměrně třikrát, zhruba na 10 kg, a do šestého roku pak ještě přibližně dvakrát, tedy na 20-25 kg*“ (Dvořáková, 2006, 3).

Langmeier a Krejčířová (2006) i Dvořáková (2006) se shodují, že v předškolním období dochází k tzv. první tvarové přeměně organismu. Dítě ve třech letech má stále typickou batolecí proporcionalitu postavy – velkou kulovitou hlavu, krátké končetiny, kulovitý trup s vystouplým bříškem. Mezi čtvrtým až šestým rokem se tělesné proporce změny. Hlava se zdá v poměru k tělu menší, končetiny se prodlouží, trup se zužuje a oplošťuje. Celkové tělesné proporce jsou podobné dospělému (Dvořáková, 2006). „*Koncem předškolního dětství probíhá perioda růstu – často se mluví o období první vytáhlosti*“ (Kuric et al., 1986, 132).

Kostra v tomto věku stále osifikuje. Kostí ještě nejsou dost pevné, jako u dospělého člověka. Snažíme se předcházet různým ortopedickým poruchám, které se v tomto věku vyskytují. Dětský organismus zatěžujeme úměrně jeho fyziologickým předpokladům (Trpišovská & Vacínová, 2006). Kloubní spojení také nejsou zcela dokončena, kvůli neúplnému zpevnění vazů a kloubních pouzder. Proto se vyskytuje vysoká flexibilita v kloubním rozsahu. To bývá v estetických sportech, jako je moderní a sportovní gymnastika, využíváno až nad fyziologickou mez. V čase růstového spurtu se více vyvíjejí větší svalové skupiny, které přednostně rozvíjí hrubou motoriku. Dále se rozvíjí funkčnost vnitřních orgánů, zejména, systém srdečně cévní a dýchací. Tyto systémy při zatížení pracují méně ekonomicky, je to dáno jejich malým objemem, který se při zátěži nezvětšuje. Proto se u malých dětí zvyšuje frekvence srdečního tepu i dechu (Dvořáková, 2006). „*Bylo zjištěno, že při spontánní aktivitě se srdeční frekvence pohybuje dlouhodobě (desítky minut) nad 150, ale i nad 180 tepy za minutu*“ (Dvořáková, 2006, 4). I přes vysokou frekvenci děti zvládají spíše dlouhodobější zátěž o vyšší intenzitě než krátkodobou maximální zátěž. V obou případech nesmí dojít k vyčerpání nepřiměřenou zátěží (Dvořáková, 2006).

Dvořáková, Kukačková, Lietavcová, Nádvoříčková, a Svobodová (2015) uvádí, že není v předškolním věku dostatečně vyvinutá termoregulační funkce těla. Dítě se tak při fyzické zátěži nebo působením horka méně potí a může dojít rychle k přehřátí organismu. Zároveň tělo nemá dostatečnou ochranu proti prochladnutí. Proto musíme při pohybové činnosti dostatečně větrat a volit ideální cvičební úbor. Nezapomínáme

dbát na pitný režim dětí při pohybových aktivitách. Kuric et al. (1986) dále poukazuje na zvláštnosti dýchacího ústrojí, které vedou k náchylnosti k chorobám dýchacích cest. Autor dále uvádí, že nervová soustava zdokonaluje svou stavbu i funkce. Vzrůstá vliv mozkové kůry a tím se zvyšuje pracovní schopnost nervových buněk.

2.1.2 Pohybový vývoj

Pohyb dětem přináší radost a je pro ně přirozenou činností. U dětí předškolního věku rozvíjíme pohyb nejen při pohybových hrách, ale také běžných činnostech, díky nimž dítě poznává okolní prostředí (Machalová & Koukola, 1999). Intenzivní rozvoj nervové soustavy má za následek také rozvoj motorických funkcí. Zdokonalují se dovednosti hrubé i jemné motoriky. Na počátku předškolního věku jsou pohyby v oblasti hrubé motoriky nekoordinované a chůze působí neohrabaně. Postupem času se styl chůze zautomatizuje a dítě již nenašlapuje na celé chodidlo. V průběhu času dítě více kontroluje pohyby svým vědomím, zdokonaluje krouživé pohyby i dynamickou rovnováhu. V předškolním věku dítě zlepšuje nejen praktické činnosti, ale obvykle zvládne i základy některých sportovních činností (Kuric et al., 1986). Podle Dvořákové (2007) zdokonaluje dítě hrubou motoriku při plazení, běhu, poskocích, koordinačních cvičeních, míčových a pohybových hrách. Zásadně rozvíjíme dovednosti lokomoční, nelokomoční a manipulační.

Jemná motorika, tedy pohybová funkce ruky se také výrazně rozvíjí. Dítě se učí uchopit předmět, tužku nebo pracovat s nůžkami. Těmito činnostmi zdokonaluje koordinaci prstového svalstva a vyhraňuje si dominanci jedné ruky (Kuric et al., 1986). Trpišovská a Vacínová (2006) dodávají, že jemnou motoriku dítě procvičí manipulací s malými předměty, například skládáním kostek nebo navlékáním korálků na šňůrku. Manuální zručnost se zdokonaluje také kresbou. Kreslením, děti vyjadřují své myšlenky, přání a uplatňují svoji fantazii a představivost. Proto je kresba v psychologii i pedagogice využívána k diagnostice dítěte.

Ke konci předškolního věku je dítě hbitější, zvládá náročnější pohyby a má základy samoobsluhy. Uspokojení potřeb v sebeobsluze a pohybová sebekontrola má pozitivní vliv na celkový psychický vývoj (Kuric et al., 1986). Všechny pohybové dovednosti a jejich vývoj se odvíjí dle aktuálního věku dítěte. Každý rok tak můžeme u dětí vidět a diagnostikovat velké pokroky v jejich pohybovém vývoji (Bednářová & Šmardová, 2015).

Celkově bychom mohli pohybový vývoj v předškolním období shrnout jako nekonečné zdokonalování pohybové koordinace prostřednictvím praktických pohybových cvičení. V předškolním věku jsou děti spontánní a učí se pohyby snadno a bez zábran. Čím více pohybů dítě naučíme, tím se lépe sociálně integruje a nabude více zkušeností. Raný vývoj motorických dovedností je základnou pro návyky zdravého životního stylu (Dvořáková, 2011).

2.1.3 Psychický vývoj

S tělesným a motorickým vývojem se u dětí mění i psychika. Ve věku od tří do šesti let se utváří základ osobnosti. Nástupem do mateřské školy se děti osamostatňují a nejsou již tolik vázány k rodině. Psychické rozpoložení ovlivňuje motivaci k pohybu, a naopak pohyb může děti pozitivně naladit k dalším činnostem. Dvořáková (2006) dále uvádí, že se dítě projevuje spíše labilně, především z hlediska pozornosti a emocí. Předškolní děti zřetelně projevují své psychické rozpoložení právě pohybem. Při pozitivním naladění dítě může pobíhat, skákat, a naopak při negativním může být pasivní. Kolem třetího roku života se dítě začíná prosazovat, snaží se o samostatnost a objevuje se období prvního vzdoru. Postupně dítě začne své chování vnímat, posuzovat s ostatními vrstevníky a hodnotit. „*Třileté dítě je značně sobecké a egocentrické. V průběhu předškolního období se jeho vlastnosti mění, dítě začíná spolupracovat na dosažení společenského cíle a pomalu překonává silně vyvinutý cit vlastnictví*“ (Kuric et al., 1986, 142).

Střídavost emocí je pro tento věk typická. Podle Čačky (1996) emoční projevy vázané na uspokojení základních biologických i psychických potřeb jako jsou, bezpečí, jistota, soucítění, zvědavost nejsou jediným podnětem. Dítě se chová více impulzivně a afektovaně, především při pocitu vzteku nebo strachu. Citové reakce tak mohou být neúměrné podnětům, které je vyvolalo. Kuric et al., (1986) dále uvádí, že kolem pátého roku života se u dítěte vyvíjí schopnost ovládat své vnější citové projevy. Důležitá je převaha kladných citových reakcí, která stabilizuje psychický vývoj dítěte. Smích se tak stává projevem zdravého dítěte. Utváří se také základ pro rozvoj intelektuálních a estetických citů především poslechem hudby, pohádek a výtvarnou činností. Dítě začíná rozlišovat dobro od zla.

Z pohledu emočního i socializačního vývoje je v období předškolního věku

nejdůležitější pro dítě rodina, která zprostředkovává primární socializaci (Langmeier & Krejčířová, 2006). Členové rodiny jsou zdrojem bezpečí, lásky, pomoci a opory. Nedostatek láskyplných projevů může vést k tzv. citové frustraci, která naruší citový vývoj dítěte. Ve společenství vrstevníků i dospělých osob dítě výrazně projevuje sympatii či antipatii. Koncem předškolního období se objevuje morální konformismus. Dítě se tak přizpůsobuje požadavkům osob z okolí, i přes rozpor s jeho morálními principy (Kuric et al., 1986).

2.2 Gymnastika

Pojem gymnastika prošel mnoha proměnami spjat s vývojem společností. Charakteristika pohybové aktivity byla ovlivňována historickými, politickými, ekonomickými nebo kulturními podmínkami (Krištofič et al., 2009). Název gymnastika pochází z řečtiny. Obsah pojmu v době svého vzniku byl vnímán jako způsob tzv. péče o tělo (Krištofič, 2004).

Jednotliví autoři definují gymnastiku takto:

- *„Gymnastiku chápeme jako otevřený systém metodicky uspořádaných pohybových činností esteticko-koordinačního charakteru se zaměřením na tělesný a pohybový rozvoj člověka, na udržení a zlepšování zdraví“* (Skopová & Zítko, 2013, 13).
- Kos (1990, 12) definuje gymnastiku jako *„...metodicky uspořádaná tělesná cvičení, zaměřená na rozvoj těla a jeho pohybových schopností“*.
- Krištofič et al. (2009, 8) definuje gymnastiku jako *„...otevřený systém uspořádaných, přesně určených gymnastických činností s cílem pozitivně ovlivňovat a rozvíjet pohybový projev cvičence, podílet se na pohybové, estetické a společenské kultivaci člověka“*.

Souhlasit lze se všemi definicemi. Gymnastická cvičení mají velký význam pro udržení fyzického i psychického zdraví. Tato tělesná cvičení jsou vhodná pro všechny věkové kategorie obou pohlaví. Z důvodu všestranné kultivace pohybových funkcí spojených především s pohybem horních i dolních končetin, by měla být tato cvičení součástí života jedince (Krištofič, 2004). Skopová a Zítko (2013) uvádí za specifické úkoly gymnastických cvičení kultivaci pohybového projevu a držení těla. Dále rozvoj tělesné zdatnosti, osvojování si dovedností s kladným prožitkem, jako předpoklad

vytvoření si trvalého vztahu ke gymnastickým pohybovým programům. V neposlední řadě pochopení vlivu pravidelné pohybové činnosti na zdraví člověka.

Křištofič (2004) shrnuje v bodech klady, které gymnastická příprava přináší:

- pohybová všestrannost – vytvoření zásobníku pohybových stereotypů,
- zdravotně preventivní význam – kompenzace a předcházení vzniku svalových dysbalancí,
- zvýšení kinestetické citlivosti a kinesteticko-diferenciační schopnosti – cvičení s vlastní hmotností těla a uvědomění si kolik je hodně nebo málo při užití nemaximální síly,
- motoricko-funkční připravenost – platí pro sport obecně, učení se novým dovednostem, řešení obtížných pohybových úkolů,
- hudebně pohybová výchova – rozvoj rytmických schopností,
- obohacení prožitkové sféry – kladný postoj k pohybovým aktivitám, vnímání krásy pohybu, pozitivní rozvoj k aktivnímu způsobu života.

Gymnastika skvěle rozvíjí pohybovou gramotnost, která vytváří v lidech jistotu a efektivitu pohybu v jakémkoli prostředí, představující fyzickou výzvu. Gymnastické disciplíny mohou být příležitostí pro zábavu, učení se novým dovednostem a soutěže bez ohledu na věk nebo pohlaví. Zahrnují vzdělávací i rekreační gymnastické činnosti a jsou základem pro aktivní životní styl a zdraví (Gymnastics Canada Gymnastique, 2008).

2.2.1 Rozdělení gymnastiky

Dělení gymnastiky prošlo historickým vývojem a bylo ovlivněno také několika faktory. Mezi ně můžeme zařadit postupný vývoj druhů gymnastik, rozvoj vědeckých poznatků i zkušenosti trenérů a cvičenců. To vše mělo vliv na dnešní pojetí gymnastiky. Skopová a Zítka (2013) uvádí, že všechny směry i druhy gymnastiky se navzájem ovlivňují a prolínají. Proto můžeme vidět rozlišnosti v rozdělení gymnastiky u různých autorů. Uvádím zde dělení podle (Skopové & Zítka, 2013) kteří se přiklání k vymezení dvou hlavních skupin, podle charakteru obsahu a účelu cvičení, na gymnastické sporty a druhy gymnastiky (Tabulka 1).

Tabulka 1. Dělení gymnastiky (dle Skopové & Zítka, 2013, 14)

GYMNASTIKA				
GYMNASTICKÉ DRUHY			GYMNASTICKÉ SPORTY	
Základní gymnastika	Rytmická gymnastika	Aerobik	Olympijské	Neolympijské
pořadová	hudebně – pohybová výchova	kondiční (bez náčiní, s náčiním)	Sportovní gymnastika	Sportovní aerobik
prostná	cvičení bez náčiní	taneční (choreografie)	Moderní gymnastika	Sportovní akrobacie
s náčiním	cvičení s náčiním		Skoky na trampolíně	Teamgym
na nářadí	tanec			Aerobik fitness družstev
akrobatická				Fitness jednotlivců
užitá				Estetická skupinová gymnastika
				Akrobatický rokenrol

2.2.2 Základní gymnastická cvičení

Základní gymnastika obsahuje základní gymnastická cvičení zaměřená na všestranný tělesný i pohybový rozvoj. Komplex teoreticky i prakticky propracovaných cvičení, které se prolínají do ostatních druhů gymnastiky i jiných pohybových aktivit a sportů. Cílem základní gymnastiky je harmonický rozvoj organismu prostřednictvím uvědoměle prováděných pohybů (Křištofič et al., 2009). Skopová a Zítka (2013, 16) uvádí „*Základní gymnastika v různých kombinacích svého obsahu plní požadavek účinného pohybového programu pro optimální vývoj jedince s důrazem na získání, udržení a zvýšení tělesné zdatnosti i celkové kultivace člověka*“.

Obsah základní gymnastiky dělí Skopová a Zítko (2013) na:

- a) Cvičení prostná – jednoduché druhy pohybů (chůze, běhy, poskoky, obraty), poloh těla a jeho částí (postoje, kleky, sedy, lehy, podpory). Cvičení jsou konána převážně jednotlivcem, ale mohou být i ve dvojicích nebo skupinová.
- b) Cvičení s náčiním – při použití náčiní se zvyšuje účinnost vybraných cviků. Typicky používaná náčiní jsou švihadla, tyče, medicinbaly, gumy a jiné.
- c) Cvičení na nářadí – mezi gymnastická nářadí patří lavičky, žebřiny, žebříky, žíněnky a šplhadla. Kombinujeme je s ostatním nářadím jako jsou bedny, hrazdy, kruhy, kladiny a malé trampolíny k různému zaměření.
- d) Užité cvičení – jsou to různé druhy přirozených cvičení (chůze, běhy, skoky, házení, lezení, šplhání, překonávání překážek a nošení břemen).
- e) Akrobatická příprava – je součástí motoricko-funkční přípravy většiny sportů. Patří sem cviky na odraz, doskok, zpevňovací, podporové a rovnovážné.
- f) Cvičení z oblasti hudebně pohybových vztahů – propojení pohybu s hudbou podporuje emocionální a estetický prožitek z cvičení.
- g) Pořadová cvičení – tradiční systém organizace cvičenců v tělovýchovném procesu – nástupové a pochodové tvary, hlášení, obraty, reje a jiné.

2.2.3 Předškolní věk z gymnastického pohledu

Základní gymnastika je zařazena jako jedna z pohybových cvičení v mateřských školách, protože je vhodná pro všechny věkové kategorie u obou pohlaví. Jako další výhody vyberu ty, které jsou při cvičení s předškolními dětmi nejcennější. Skopová a Zítko (2013) uvádí mezi výhody variabilitu a pestrost obsahu, všestranné působení, možnost odstupňování zátěže (výběr cviků, tempa, střídání činnosti a odpočinku), formativní účinky na hybný systém, udržení a zlepšování zdraví, zvyšování odolnosti a estetického citění. Cílem gymnastiky u dětí předškolního věku je všestranný rozvoj a vytvoření si co nejširší pohybové základny. Goodway, Ozmun & Gallahue (2019) zmiňují, že je vše závislé na motorických zkušenostech dítěte. Cílem všestranné pohybové přípravy je právě rozvoj základních motorických dovedností, pro získání specifických dovedností v jakémkoli sportu.

Základní gymnastika tak připraví dítě na téměř jakýkoliv sport, protože rozvíjí základní pohybové vzory jako jsou lokomoce, statická cvičení, rotace, výskoky apod. Prostřednictvím těchto cvičení dítě zlepšuje své pohybové schopnosti (rychlost, síla,

obratnost, flexibilita, rovnováha, koordinace, vytrvalost) ale také rytmické a taneční dovednosti. Děti se základní gymnastikou seznamujeme nejprve formou her. Postupně zařazujeme zpevňování, protahování a gymnastické cviky (Skopová & Zítko, 2013).

Podle Periče et al. (2012) se děti potřebují hlavně bavit a hrát si. Proto by se cvičební jednotka nebo trénink měl zaměřit nejen na pohybové schopnosti a dovednosti, ale také na prožitok, radost ze cvičení a atmosféru přátelství.

Základní gymnastika u dětí předškolního věku spadá do etapy sportovní předpřípravy. Na konci této etapy je výběr talentovaných cvičenců vhodných pro sportovní gymnastiku. Hlavním cílem sportovní předpřípravy je vzbuzení zájmu o pravidelnou sportovní aktivitu a sledování změn v motorice na základě níž lze vybrat jedince, kteří jsou pro další sportovní přípravu nejlepší (Zámostná, Kubička & Matlochová, 1987).

2.2.4 Cvičení s náčiním v mateřské škole

Při cvičení s dětmi můžeme využívat gymnastická nebo jiná náčiní, téměř každodenně a děti to velice motivuje. Je to jedna z výhod cvičení s náčiním. Mezi další Kulhánková (2007) uvádí také možnost využití náčiní v každé části cvičební jednotky, zvýšení fyziologického účinku cvičení, uvědomování si prostoru kolem sebe díky pohybu s náčiním, zlepšení koordinační schopnosti a celkové hbitosti a ohebnosti celého těla.

Základem pro cvičení s náčiním jsou cvičení prostná, která by měla být dětem již známá. Při jejich zvládnutí pro pestrost můžeme doplnit o náčiní a prohloubit tak dovednosti. Jednotlivé náčiní vyžaduje osvojení si takových dovedností, které podnítky ke zlepšení určitých pohybových schopností (Skopová & Zítko, 2013). Dostupné náčiní v mateřských školách může být tradiční gymnastické, ale také netradiční. Záleží na finančních prostředcích jednotlivých mateřských škol. Z pravidla jakákoliv pomůcka, klidně i vyrobená, děti namotivuje k pohybu, takže je dobré je do cvičení zařadit. V Mateřských školách jsem se v praxi setkala většinou s těmito cvičebními pomůckami: švihadla, obruče, velké i malé míče nebo overbally, stuhy, tyče a šátky. V praktické části této práce se zaměřím na cvičení s overballem, malou obručí a šátkem.

2.3 Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

V této kapitole představím rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání,

dále jen RVP PV (2021). Zaměřím se na jeho oblasti, především na oblast biologickou, ve které popíšu její cíle, vzdělávací nabídku, očekávané výstupy i rizika. RVP PV (2021) je základní dokument pro výchovu a vzdělávání dětí v předškolních zařízeních. Stanovuje zásady, cíle, prostředky i podmínky vzdělávání a působení na dítě, které pedagog musí přizpůsobit dětem ve své třídě. Každá mateřská škola si po vzoru tohoto dokumentu utváří svůj Školní vzdělávací program.

Vzdělávací obsah RVP PV (2021) je rozdělen do pěti vzdělávacích kategorií: biologické, psychologické, interpersonální, sociálně-kulturní a environmentální. Z dané oblasti pak vyplývá její název:

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

„Jednotlivé vzdělávací oblasti jsou zpracovány tak, aby byly pro učitele srozumitelné a aby s jejich obsahem mohl dále pracovat. Každá oblast zahrnuje tyto vzájemně propojené kategorie: dílčí cíle (záměry), vzdělávací nabídku a očekávané výstupy (předpokládané výsledky)“ (RVP PV, 2021, 14).

Dílčí cíle neboli záměry, které by měl pedagog u dítěte sledovat a podporovat. **Vzdělávací nabídka** neboli to, co učitel nabízí dítěti, je soubor praktických a intelektových činností jako prostředek vzdělávání jimiž naplňuje cíle i výstupy. **Očekávané výstupy** neboli to, co dítě na konci předškolního období dokáže. Předpokládané dosažitelné výsledky. **Rizika** neboli to, co ohrožuje úspěch vzdělávacích záměrů pedagoga a kterých by se měl vyvarovat (RVP PV, 2021).

2.3.1 Dítě a jeho tělo

V mé práci se zaměřím na oblast biologickou tedy Dítě a jeho tělo, protože se nejvíce zaměřuje na aktivity spojené s rozvojem tělesné stránky a podpory ke zdravému tělesnému i psychickému vývoji. Biologická oblast se však prolíná se všemi dalšími oblastmi vzdělávání. Společně prostřednictvím her, spontánních i řízených činností rozvíjí dítě po stránce pohybové, komunikační, psychické a dalších. Rozvíjí smyslové vnímání, myšlenkové procesy, dítě se učí správným hygienickým návykům pravidlům,

respektu a vytváří si postoje a morální hodnoty (Dvořáková, 2006).

Záměrem vzdělávacího úsilí učitele v oblasti biologické je stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových i manipulačních dovedností, učit je sebeobslužným dovednostem a vést je ke zdravým životním návykům a postojům (RVP PV, 2021, 15).

Tento záměr se naplňuje při každé řízené pohybové činnosti i při spontánních aktivitách. Cviky na náradí s náčiním nebo bez rozvíjí pohybové schopnosti, prohlubují dovednosti v oblasti jemné i hrubé motoriky a dítě se učí ovládat svůj pohybový aparát při správné technice dechu. Při tělesné aktivitě dbáme na to, aby si dítě uvědomovalo své pohyby a vytvářelo si tak životní návyky zdravého životního stylu (Dvořáková, 2006).

RVP PV (2021) uvádí mimo jiné tyto **dílčí vzdělávací cíle**: rozvoj pohybových schopností a dovedností v oblasti jemné i hrubé motoriky, uvědomování si vlastního těla, rozvoj fyzické i psychické zdatnosti a užívání všech smyslů, osvojení si věku přiměřených praktických dovedností. Dále osvojení si poznatků o lidském těle a sním spojeném zdraví, poznatků o pohybových činnostech a vytváření si zdravých návyků a postojů jakožto základu pro zdravý životní styl.

Podle RVP PV (2021) by měla **vzdělávací nabídka** pedagogů obsahovat mimo jiné všechny lokomoční a nelokomoční pohybové činnosti, manipulační a zdravotně zaměřené činnosti, smyslové a psychomotorické hry, konstruktivní, grafické, hudební a hudebně pohybové činnosti, relaxační, odpočinkové a činnosti směřující k prevenci proti úrazům. Dále také činnosti zaměřené k poznání lidského těla a sebeobslužné činnosti v oblasti osobní hygieny.

Očekávané výstupy RVP PV (2021) neboli to, co by dítě na konci předškolního období mělo zvládnout zahrnuje mimo jiné správné držení těla, zvládnutí základních pohybových dovedností, ovládat koordinaci ruky a oka, prostorovou orientaci, koordinovat pohyby těla i s rytmem a hudbou, napodobovat jednoduché pohyby, vnímat a rozlišovat pomocí smyslů. Dítě by mělo zvládat sebeobsluhu, jednoduché pracovní úkony, zacházet s běžnými předměty denní potřeby, jako jsou například hračky, hudební nástroje, sportovní náčiní a výtvarné pomůcky. Mělo by mít základní povědomí o lidském těle, jeho vývoji a funkcích, rozlišovat co prospívá zdraví a co škodí a mít povědomí o způsobech ochrany osobního zdraví a bezpečí.

Pedagog by měl znát rizika, která mohou jeho vzdělávací činnost ohrozit a snažit se je eliminovat. Mezi taková **rizika** RVP PV (2021) mimo jiné řadí nevyhovující denní režim, který neodpovídá fyziologickým potřebám dětí, nedostatečný respekt individuálních potřeb, omezení samostatnosti při pohybových činnostech dětí, nerespektování pohybových možností a rozdílných tělesných a smyslových předpokladů, neznalost zdravotního stavu či problémů dětí. Dále zmiňuje, že je nevhodné dlouhodobé statické zatěžování, nedostatek řízených pohybových aktivit nebo omezování ve spontánních pohybových aktivitách. Děti by měli dělat činnosti ve vhodných prostorech s dostatečným vybavením, se správnou organizací z hlediska bezpečnosti, mít vhodné oblečení, a získávat vhodné vzory cviků i chování

2.4 Pohyb v předškolním období

Velkou součástí života dítěte je pohyb. Dítě v předškolním věku prostřednictvím pohybových aktivit získává ty nejdůležitější dovednosti a kompetence pro celý jeho život. Pohyb pozitivně ovlivňuje tělesný i psychický vývoj dítěte, je tedy důležité vést děti nenásilně k aktivnímu způsobu života. Učit je pohybovým aktivitám a vysvětlovat jim pozitivní účinek na jejich organismus. Pohyb je základní potřebou dítěte, pomáhá proti stresu a napětí, napomáhá k socializaci a je prevencí před nadváhou (Dvořáková, 2006). V posledních letech se zvýšil výskyt obezity u dětí nejen předškolního věku. Z velké části za to může nedostatek pohybové aktivity u dětí (Coleman & Dymont, 2013) V počátcích pobytu v mateřské škole by učitelky měly diagnostikovat pohybovou úroveň dítěte, jelikož každé dítě pochází z jiného rodinného zázemí. Někteří rodiče žijí aktivním životním stylem a vedou k němu i své děti od raného dětství. Jiní rodiče mohou být úzkostliví a ze strachu ze zranění nevedou své děti k pohybu téměř vůbec. Děti mají tendenci naplňovat svůj volný čas pasivním sledováním obrazovek místo aktivního pobytu venku. Proto je důležité vytvořit dostatek podmínek pro pravidelnou pohybovou aktivitu při pobytu dítěte v mateřské škole (Dvořáková, 2011). Důležitost pohybu nesmí být přehlížena, jelikož je přirozenou součástí života jedince. Od útlého věku si dítě vytváří základní pilíře pro aktivní životní styl díky osvojování si základních pohybových dovedností (Cools et al., 2009)

Podle Dvořákové (2006) je dobré zařazovat pohybovou činnost každý den, ve třídě i při pobytu na zahradě, a to jak při řízené či spontánní aktivitě. Dbát na již zmíněnou

pravidelnost pohybových aktivit, pestrou nabídku se správnou motivací a přiměřeností. Cílem je všestranný pohybový rozvoj, který je třeba podporovat sportovními hrami, atletickou přípravou, přípravou pro plavání, zimními sporty nebo gymnastickou činností. Již zmíněná gymnastická cvičení umožňují právě komplexní rozvoj pohybových schopností. Mezi základní pohybové schopnosti řadí Perič et al. (2012):

- a) vytrvalost – dlouhodobě vykonávat pohybovou činnost nízké intenzity
- b) síla – překonávat vnější odpor prostřednictvím svalové kontrakce
- c) rychlost – překonávat krátký úsek v minimálním čase
- d) koordinace – účelně regulovat pohyby v určité přesnosti
- e) kloubní pohyblivost – provádět pohyby v maximálním rozsahu kloubního aparátu

2.4.1 Tělovýchovné činnosti v mateřské škole

V průběhu předškolní výchovy a vzdělávání ve vztahu k RVP PV by měly být naplněny prostřednictvím tělesných a pohybových aktivit kompetence ve třech základních oblastech:

- psychomotorické oblasti – dítě si osvojuje pohybové dovednosti,
- tělesné oblasti – vytváření tělesné zdatnosti,
- kognitivní oblasti – dítě si osvojuje znalosti a rozvíjí myšlenkové pochody,
- afektivní oblasti – sociální a psychické aspekty, chování, prožívání (Dvořáková, 2006).

Mateřská škola zajišťuje tělesnou výchovu různými formami. Ty by měly být zařazeny do režimu dne dle zdravého životního stylu, tedy dodržovat střídavost pohybové činnosti s odpočinkem nebo jídlem. Dítě se podle Kořátkové (2005) setkává s pohybem ve dvou organizačně různých činnostech, a to spontánních a řízených.

Spontánní činnosti jsou založeny na principu volné aktivity dětí, do které pedagog nezasahuje. Dítě dělá to, co samo chce a v činnosti se odráží emocionální prožívání dítěte. Tyto činnosti děti dělají především ráno, když se schází ve volné hře, při pobytu venku a odpoledne, než si pro ně přijdou rodiče (Kořátková, 2005). Oproti tomu v řízené činnosti jako jsou, ranní cvičení, pohybové chvílky nebo tělovýchovné jednotky, vede program pedagog a pohybová aktivita je pod odborným dohledem a se stanovenými pravidly. Ranní cvičení bývá prováděno před dopolední svačinou a má za cíl rozehrát a rozcvičit tělo pro celý den. Jeho obsahem je rušná část, kdy se většinou hrají pohybové hry, dále hlavní část, která obsahuje průpravná cvičení a cviky zdravotní. V závěrečné

třetí části například hudebně pohybovou hrou kompenzujeme psychické i tělesné zatížení. Pohybové chvílky kompenzují jinou výchovně vzdělávací činnost a jsou zařazeny v celém dni. Mají za úkol kompenzovat jednostranné zatížení například při dlouhém sezení nebo stání, zrelaxovat nebo naopak zahřát organismus, když je dítěti zima. Vyučovací jednotka tělesné výchovy, jinak řečeno cvičební nebo tělovýchovná jednotka, je zařazena jako hlavní činnost dne jednou až dvakrát týdně. Dále se pohybová aktivita naplňuje při vycházkách, výletech či zaměřených sportovních kroužcích. Obě formy by měly být ve vzájemné rovnováze a měly by být naplňovány ve stejném prostředí. Spontánní či řízenou pohybovou aktivitu tedy děláme jak v tělocvičně, herně, na školním hřišti nebo při pobytu v přírodě (Dvořáková, 2011).

Pedagog by měl s ohledem na individualitu dětí učit nové pohybové dovednosti, základy sportů a rozvíjet hrubou i jemnou motoriku. Z praxe jsem se setkala například s využitím překážkových či opičích drah, kromě pohybových her také tanečních, smyslových, míčových a relaxačních her.

2.4.2 Organizační formy a pedagogické zásady cvičební jednotky

Cvičební jednotka probíhá přibližně 1 až 2x týdně. Obsahem je osvojení si nových pohybových dovedností a procvičování a upevňování již získaných dovedností. Jednotka by měla naplňovat určitý výchovně vzdělávací cíl. Pedagog by měl mít cvičební jednotku promyšlenou, časově rozvrženou, měl by mít zvolený cíl i metodiku nácviku. To vše obohacené motivací a hrami s dodržováním zásad bezpečnosti. Struktura hodin by se neměla od sebe příliš lišit a měla by na sebe navazovat. Vždy by měla být rozdělena na úvodní, rušnou, průpravnou, hlavní a závěrečnou část. Skupinu dětí můžeme organizovat dle typu cvičení či počtu cvičenců na hromadné, skupinové nebo individuální cvičení. Při hromadném cvičení děti cvičí všechny zároveň a pedagog hodinu vede především frontální nebo proudovou metodou. Děti jsou při frontální metodě vedle sebe na značkách, nebo volně v prostoru a při proudové za sebou v řadě či po kruhu. Skupinové vedení se využívá především u soutěživých her nebo cvičeních na stanovištích, kde rozdělíme děti do družstev. Individuální cvičení se využívá především v začátcích nácviku, na hodnocení nebo diagnostiku. Zahájit cvičební hodinu je vhodné signálem nebo nějakým rituálem, jako je zazvonění na zvoneček, bubnování na bubínek nebo svolání básničkou (Dvořáková, 2011).

Strukturu cvičební jednotky můžeme rozdělit do pěti částí, jak jsem již zmiňovala

výše. Autorky Volfová a Kolovská (2008) je popsaly takto:

- Úvodní část – cílem je děti zorganizovat a motivovat. Pedagog svolá děti k sobě řekne jim obsah hodiny, namotivuje je k činnosti a zkontroluje jejich zdravotní stav či vhodné oblečení a obuv.
- Rušná část – cílem je zahřátí organismu, zvýšení tepové a dechové frekvence. Pedagog zde zařazuje známé pohybové hry, jako jsou honičky s lehkými pravidly nebo přirozené lokomoční činnosti jako běh, poskoky, chůze, lezení, plazení apod.
- Průpravná část – cílem je připravit tělo na zatížení v hlavní části, za pomoci kompenzačních, uvolňovacích, protahovacích a zpevňovacích cvičení. Je zde nutná bezchybná názorná ukázka se slovním doprovodem popisu cviků. Pedagog také podle potřeby opravuje chybná provedení a sleduje správnost dýchání při provádění cviku.
- Hlavní část – cílem je nácvik nové pohybové dovednosti, opakovat a zdokonalovat již osvojenou pohybovou dovednost. Ze začátku zařazuje pedagog činnosti pro rozvoj rychlosti a koordinace. Obratnostní činnosti by se měly objevovat v průběhu jednotky. Činnosti vytrvalostního charakteru zařazujeme až na konec.
- Závěrečná část – cílem je zklidnit a zrelaxovat organismus po fyzické i psychické stránce. Pedagog zařazuje klidné činnosti a hry nízké intenzity zatížení. Vhodné jsou psychomotorické hry, dechová cvičení s hudbou nebo bez.

Všechny pohybové aktivity by měly mít nejen vzdělávací funkci ale i výchovnou. Proto je potřeba určit didaktické zásady, které pedagog aplikuje při výuce. Jedna z nejdůležitějších zásad je pozitivní motivace a bezpečnost. Je třeba navodit dětem pozitivní vztah k cvičení a sportu v bezpečných podmínkách (Dvořáková, 2006). Z literatury jsem vybrala řazení zásad podle Periče et al. (2012), který mezi základní pedagogické zásady uvádí zásadu uvědomělosti a aktivity, názornosti, soustavnosti, přiměřenosti a trvalosti.

- Zásada uvědomělosti a aktivity – cílem je pochopení smyslu a podstaty prováděné činnosti. Pedagog využívá popisu cviku, vytyčení možných chyb a pobízí děti k promyšlenému pozorování pohybové činnosti. Dítě si tak osvojuje, k čemu pohybová aktivita slouží a co rozvíjí.
- Zásada názornosti – cílem je získání co nejpřesnější představy o daném pohybu. Doporučuje se přímá, bezchybná názorná ukázka pedagoga.

- Zásada soustavnosti – cílem je vytvořit ucelený systém, kde na sebe naučené dovednosti a znalosti navazují po obsahové stránce. Soustavnost také znamená pravidelnost a systematická práce podle plánu. Vždy postupujeme od jednoduchého ke složitějšímu a od známého k neznámému.
- Zásada přiměřenosti – cílem je, aby obsah, obtížnost i způsob pohybové aktivity odpovídaly věku, tělesným schopnostem a psychickými i individuálními zákonitostmi. Pedagog musí znát své děti a popřípadě je rozdělit do skupin, aby dodržel tuto zásadu.
- Zásada trvalosti – cílem je zapamatovat si naučené vědomosti a dovednosti pomocí opakování či obměn cvičení. Pedagog by měl pravidelně kontrolovat dosaženou úroveň rozvoje a popřípadě upravit postupy.

2.4.3 Vyučovací metody

Vyučovací metoda je výběr, uspořádání a způsob interakce učiva se zaměřením na výchovu jedince, skupiny nebo třídy. Metody výuky se vybírají a kombinují v závislosti na cvičebním obsahu – metody slovní, názorné, praktické. Dále v závislosti na fázi motorického učení – metody seznamovací, nácvikové, zdokonalovací, zpevňovací (Skopová & Zítka, 2013). Při pohybovém učení dětí předškolního věku upřednostňujeme názornou metodu před verbální. Pohybová ukázka od pedagoga musí být vzorná a bezchybná, získá si pozornost dětí a zároveň je motivuje. Postup nácviku vyplývá z charakteru a náročnosti pohybové činnosti. Pedagog by měl přihlížet na pohybovou úroveň a věk dětí (Dvořáková, 2011).

Perič et al. (2012) definuje pohybové učení jako proces vytváření si pohybových návyků na základě poznávacích a řídicích procesů. Dosažená úroveň pohybové inteligence závisí na fyzické i duševní činnosti jedince. Většina autorů vymezuje čtyři fáze motorického učení, podle Periče et al. (2012) dělíme pohybové učení do pěti základních kroků:

- Seznámení se s novou pohybovou dovedností. V této fázi se formují první představy o pohybu a vzniká první pohybová zkušenost. Pedagog by měl upoutat pozornost dětí a vysvětlit jim cíl dané dovednosti.
- Demonstrace a vysvětlení podstaty dovednosti. Zde je nutná dokonalá ukázka pohybu při plném soustředění cvičenců. Pokud je dovednost jednoduchá předvádí se v celku. Když je dovednost těžší, je vhodné jí demonstrovat pomalu a po fázích,

pokud je třeba na pravou i levou stranu. Ukázku by mělo doprovázet vysvětlení podstaty pohybu a upozornění na technicky důležité momenty.

- Návčik dovednosti, první pokusy zvládnutí pohybové dovednosti. V počátku této fáze jsou pohyby nedokonalé a nekoordinované. Pro návčik hraje velkou roli předchozí pohybová zkušenost. V průběhu návčiku dojde k zefektivnění funkcí a pohyby jsou prováděny již více ekonomicky.
- Korekce chyb a zpětná vazba, tzn. konkrétní informace o tom, jak dítě cvik provádí. Zpětná vazba by měla být s konkrétním obsahem podána, co nejdříve po provedení cviku a doplněna především pochvalou. V případě zásadních chyb je vhodné návčik přerušit a znovu demonstrovat průběh pohybu.
- Opakování a zpevňování dovedností. Mnohonásobné opakování dovednosti přináší pokroky a první úspěchy. Technika se stabilizuje a dítě již pohyb úspěšně opakuje s menším počtem chyb. Poté dochází k fázi automatizace, kdy je cvik komplexně zvládnut se všemi jemnostmi. Pohybový vzorec se ukládá do motorické paměti a tím jsou vytvořeny předpoklady pro zvládnutí cviku ve změněných podmínkách.

2.4.4 Podmínky bezpečnosti a omezení pro pohybové činnosti předškolních dětí

Děti se učí pohybovým dovednostem při spontánní i řízené činnosti, a to jak venku na zahradě, vevnitř ve třídě či tělocvičně. Ve všech případech musí být zajištěna pravidla bezpečnosti. Vždy musí být zvolena správná organizace činností, zajištěn bezpečný prostor i materiální podmínky. Prostorové i materiální podmínky záleží na dané mateřské škole a na tom kde se nachází. Školka může mít zahradu, hřiště ve svém areálu a propojení tělocvičny se Základní školou. Nebo mohou využívat blízká sportoviště, tělocvičny a spolupracovat se sportovními oddíly. Vždy by ale měly mít zajištěny dostatečně velký prostor pro pohybovou aktivitu i uvnitř ve třídě. Materiální vybavenost tělocvičen ve školkách se bude také lišit. Různorodost náčiní a náradí se bude lišit dle finančních a prostorových možnostech školky (Dvořáková, 2011).

Podle Dvořákové (2011), se organizace činností liší dle typu pohybové činnosti, doby, kdy jsou aktivity vykonávány a tematických cílech. Pedagog by měl znát bezpečnostní pravidla a měl by organizovat pohybovou aktivitu přiměřeně podle potřeb a pohybových dispozic dítěte. S pravidly bezpečné aktivity by měl obeznámit i děti a dohlížet na jejich plnění. Před začátkem pohybových činností by se měla vyvětrat místnost a regulovat její teplota. Pedagog musí zkontrolovat vhodnost oblečení, obuvi, úpravu vlasů a hlídat hygienické potřeby, jako je potřeba toalety, pitného režimu,

odpočinku apod. Dvořáková (2006) dále uvádí další zabezpečení z hlediska organizačního, například: pravidelná kontrola zařízení a pomůcek, vhodný podklad (uvnitř žíněnky a venku trávník či písek pod prolézačkami), dostatek volného prostoru mezi zařízeními a nářadím, vhodný prostor bez nebezpečných překážek či rohů, vymezení pravidel pro volný pohyb a užívání pomůcek. Pohybové činnosti tedy pedagog přizpůsobí prostoru, počtu dětí, věku a pohybovým dispozicím.

Učitel musí znát rizika a omezení spojená s některými pohyby, polohami, zatěžováním a přizpůsobit jim cvičení. Dvořáková (2006) uvádí nevhodné pohybové činnosti vzhledem k nedokončené osifikaci kostí a nedokončenému vývoji kloubů omezující jejich zátěž.

- Jednostranné zatěžování – činnosti stejného charakteru například jen sedět nebo běhat.
- Dlouhodobě setrvat v jedné poloze – například ve stoji, v sedě.
- Prosté visy a vzpory – v řízené činnosti zařazujeme visy a vzpory smíšené. Ve spontánní činnosti, kdy dítě provádí na prolézačkách s oporou rukou i nohou například visy, jej neomezujeme, protože dítě samo cítí, kdy má přestat a nedojde k přetížení.
- Zvětšování kloubního rozsahu – nad fyziologickou mez například provazy, rozštěpy, mosty apod.
- Nošení těžkých břemen – zátěž nesmí překročit hranici 10 % hmotnosti těla dítěte.
- Kotoul vzad – neprovádíme kvůli přetěžování krční páteře. Kotoul vpřed děti učíme, aby se neporanily při spontánních pokusech tohoto cviku stavěním se na hlavu apod.
- Doskoky na tvrdou podložku – doskok podkládáme žíněnkou nebo podložkou pro měkčí dopad, abychom ochránili páteř, hlavu a nosné klouby tlumící dopad.
- Záklony hlavy – neprovádíme ve stoji, protože hrozí ztráta rovnováhy a prohlubuje se krční lordóza. Používáme spíše předklony s přitažením brady.
- Ochraňujeme kolenní klouby – nepřetěžujeme je chozením ve dřepu, ani opakovanými výskoky ze dřepu či lezením po kolenou na delší vzdálenost.

Při cvičení pedagog musí cvik dobře znát, aby mohl dohlížet na správnost provedení cviků a zajišťovat pomoc či záchranu podle typu cviku. Dítě se tak cítí bezpečněji a je pro něj jednodušší cvičení provádět. Pomoc učitel volí hlavně v začátcích nácviku

a přiměřeně tak, aby dítě vyvinulo samo snahu cvik zvládnout. Dbá na to, aby dopomoc v problémové části cviku neposkytoval příliš dlouho a vedl k samostatnosti provedení. Při těžších cvicích, kde nejde poskytnout dopomoc, pedagog poskytuje záchranu. Dítě tedy například zachytí nebo podepře při možném pádu (Libra, 1971).

2.4.5 Motivace k pohybovým aktivitám

Pro děti v předškolním věku je správná motivace k činnostem velmi důležitá a pro pedagoga je každodenní úlohou. Pomocí motivace pedagog rozvíjí dítě ve všech oblastech a pomáhá mu dosahovat vytyčených cílů. Vhodně zvolená motivace je základem k získání pozornosti a zájmu naučit se novou dovednost. Správně motivované dítě je otevřené novým věcem, chce poznávat a učit se. Podle Stodůlkové a Zapletalové (2011) můžeme motivaci rozdělit na vnitřní a vnější. Vnitřní motivace vytváří potřebu poznávat nové věci, projevuje se zvědavostí, činností, radostí z poznání a je vnitřní hnací silou po celý život. Dítě vnitřně motivované vykoná činnost kvůli ní samé a neočekává za ni odměnu ani v podobě pochvaly. Učení nových dovedností ho baví, těší se z ní a uspokojuje ho výsledek. Vnější motivace je spojena s učební činností, kdy se dítě neučí z vlastního zájmu, ale je ovlivněno motivací z okolí a při činnosti se uspokojují i jiné potřeby.

Pedagog v mateřské škole používá motivaci každý den, při jakýchkoliv vzdělávacích či spontánních činnostech. Abychom dítě nemuseli nutit k pohybu je nejvhodnější ho vnitřně motivovat tak, aby ho pohyb bavil a dělal ho pro radost. K motivaci se využívají hry, pohádky, obrázky, předměty, náčiní, básničky, říkanky nebo písničky. Básničky a říkanky navíc prohlubují vývoj řeči a dítě si díky nim osvojuje rytmus a procvičuje paměť. Spojení básničky s pohybem nebo dramatizací vede k lepšímu zapamatování textu, rozvoji koordinace pohybů a dítě se naučí dělat více věci najednou. Říkadla a básničky rozvíjí dětskou řeč, výslovnost a můžeme jimi motivovat dítě téměř kdykoliv a kdekoliv (Metodický portál RVP.CZ, 2022).

Při řízených nebo částečně řízených činnostech pedagog volí téma motivace s ohledem na zájem dětí a aktuální potřeby. Při tělovýchovné činnosti motivaci užívá hlavně v úvodní části, aby děti zaujal. Každé dítě může upřednostňovat jiný typ motivace, například krátké povídání nad knížkou, básničku či písničku. Slovní motivace dá dítěti smysl pohybu. Cvičení se tak stává zábavou, pohádkovým příběhem a děti se soustředí a dělají cviky správně. Má-li dítě strach z pohybové aktivity vždy by jej pedagog

měl podpořit slovně a připomenout mu, co vše již dokázalo a ujistit ho, že tuto činnost zvládne taky. Průběžně děti povzbuzuje a motivuje pochvalou za snahu i úspěch, aby neztratily zájem a odvahu k nové činnosti. Po skončení pohybové činnosti by měl pedagog dát dětem pozitivní zpětnou vazbu. Vždy je dobré první hodnotit pozitivně a až pak poukazovat na chyby, a to jednotlivě každé dítě. Negativnímu hodnocení je dobré se vyhnout, abychom děti neodradily od aktivity. Při opravování chyb je vhodné používat pozitivně zabarvená slova a soustředit se vždy na jednu chybu, které dítě udělalo. Starší děti vedeme k zamýšlení se nad sebou, k sebehodnocení a přebírání odpovědnosti za své jednání. Pozitivní zpětnou vazbou a závěrečnou motivací pedagog vytváří zájem pro příští opakování pohybové činnosti (Metodický portál RVP.CZ, 2022).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvořit zásobník cviků s využitím náčiní a motivovaný básničkou pro děti předškolního věku.

3.2 Dílčí cíle

1. Vytvořit zásobník cviků základní gymnastiky s overballem a motivovaný básničkou využitelný v různých částech cvičební jednotky.
2. Vytvořit zásobník cviků základní gymnastiky s malou obručí a motivovaný básničkou využitelný v různých částech cvičební jednotky.
3. Vytvořit zásobník cviků základní gymnastiky s šátkem a motivovaný básničkou využitelný v různých částech cvičební jednotky.

3.3 Úkoly

- Zajistit podmínky k vytvoření fotodokumentace v Dětské skupině Štístko v Prostějově.
- U každé sestavy cviků vytvořit poznámkový aparát vyplývající z ověření využití v praxi.
- Pořídit fotodokumentaci jednotlivých cvičení.

4 METODIKA

Na základě prostudování odborných publikací a také z vlastní praxe z mateřské školy a dětské skupiny, jsem sestavila zásobník cvičení motivovaný náčiním a básničkami. Tento materiál může sloužit pedagogům předškolního vzdělávání, jako inspirace pro tělovýchovné chvílky nebo cvičební jednotky v mateřské škole. Cvičení lze využít v průpravné, hlavní i závěrečné části cvičební jednotky. Využít ho mohou jak učitelky v MŠ, tak i vychovatelé věnující se volnočasovým aktivitám. Cvičení jsou vybrána na základě schopnosti proveditelnosti předškoláků. Cvičení jsou tedy vhodná pro děti v rozmezí pěti až šesti let, ale zvládnou je i šikovné čtyřleté děti.

V rámci cvičení jsou použita různá náčiní, se kterými se děti mohou běžně setkat v mateřské škole. Cvičební pomůcky mají dětem cvičení zpestřit a stát se částečnou motivací k pohybu. Jednotlivé cviky mají různý význam a jsou zaměřeny na různé části těla. Při vytváření jsem se snažila, aby bylo cvičení hravé a děti především bavilo.

Praktická část bakalářské práce, je rozdělena do tří tematických celků podle ročního období, podzim, zima, jaro, které jsou přehledně strukturovány do tabulek. V každé části zásobníku jsou sestavy cviků číslovány, je u nich uvedeno základní postavení, popis provedení cviků, účinek cviků, použité náčiní, doporučení pro pedagogy a poznatky z praxe. Cvičení jsou doplněna motivací v podobě básničky a fotodokumentací. Motivaci v podobě básniček jsem zvolila z toho důvodu, že se děti velmi rády a rychle učí pohybové říkanky. Téma básniček jsem vybrala tak, aby byla vhodná k probíraným tématům v jednotlivém období v mateřské škole.

Při sestavování cviků jsem se inspirovala publikacemi: *Základní gymnastika* (Skopová & Zítka, 2013), *Cvičíme pro radost* (Kulhánková, 2007), *Předškoláci v pohybu 1, 2*, (Volfová & Kolovská, 2008, 2009), *Pohybové hrátky v netradiční dny* (Volfová & Volfová, 2009). Motivaci v podobě básniček jsem vymyslela sama na základě své praxe.

Pro vytvoření zásobníku cviků byly použity prostory z Dětské skupiny Štístko, Západní 99/72, Prostějov, kde jsem byla zaměstnaná. Na fotografiích jednotlivých cviků je dívka, která je v posledním roce předškolního vzdělávání, tedy v předškolním věku. Všechny fotografie byly pořízeny se souhlasem zákonných zástupců. Pro fotodokumentaci byl využit mobilní telefon iPhone 13 Pro max.

4.1 Použité náčiní

Při jednotlivých cvičení bylo použito různé náčiní vhodné jako motivace pro roční období. Děti pracovaly s overbally, obručemi a šátky. Zvolila jsem cvičební pomůcky, které by měly být dostupné v mnoha mateřských škol. Jednotlivé pomůcky se dají však nahradit jinými například menšími míčky, různou velikostí obručí, kruhů či švihadlem. V následující podkapitole popisují jednotlivá náčiní.

4.1.1 Overball

Overball je malý, lehký a měkký míč vyrobený z odolného, příjemného materiálu různých barev. Nahuštění míče můžeme snadno měnit vyfouknutím nebo nafouknutím plastovou trubičkou podle potřeby a využití. Overbally se dají koupit většinou o průměru 23 cm nebo 26 cm a unese zátěž až 150 kg. Při cvičení s dětmi jsem v praktické části zvolila overbally o průměru 23 cm. Overball je všestranně využitelný pro hry a cvičení malých dětí, díky jeho snadné uchopitelnosti, poddajnosti a měkkosti. Dá se využít jako balanční, posilovací, protahovací nebo relaxační pomůcka. Cvičení s míčem zlepšuje pohybové schopnosti a dovednosti, ale je také zdrojem zábavy a motivace. Při cvičení s malými dětmi overball nenafukujeme do plna pro lepší uchopení a manipulaci. Zcela nafouknuté overbally můžeme využít při hrách stejně jako „normální“ míče například při nácvičku házení a chytání (Pechová, 2009).

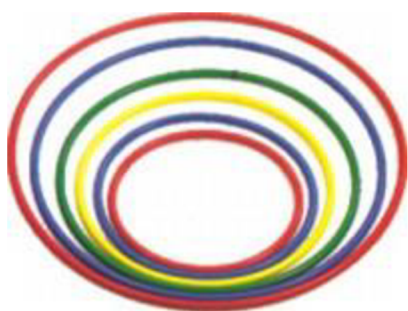
Při cvičeních s míči procvičujeme pohybovou koordinaci a svaly paží, ruky také šíje a trupu při předklonech, úklonech nebo kroužení, dále svaly nohou a chodidel. Rozvíjíme pohyb celého těla, zlepšujeme obratnost, jemnou motoriku ruky i chodidla nebo protahujeme zkrácené svalové skupiny (Kulhánková, 2007).



Obrázek 1. Overball

4.1.2 Obruč

Obruče můžeme najít v mnoha velikostech, například o průměru 60 až 70 cm a mohou být ploché nebo kulaté. Pro cvičení s malými dětmi jsem zvolila malé kulaté obruče neboli kruhy, o průměru 30 až 40 cm, které mohou pohodlně uchopit oběma rukama. Cvičením s obručemi zdokonalujeme nervosvalovou koordinaci, hbitost a postřeh jako reakci na pohyb obruče. Cviky s obručí lze provádět do nejzazších poloh, a proto jsou energeticky účinná. Cílem cvičení je prostorová orientace a intenzivní procvičení paží a trupu (Kulhánková, 2007).



Obrázek 2. Obruče

4.1.3 Šátek

Velikost, tvar a materiál šátku volíme podle toho jaký pohyb chceme doprovodit. Můžeme použít čtvercové nebo trojčípé šátky. Pro cvičení s malými dětmi jsem zvolila lehké, lesklé čtvercové šátky velikosti 70 x70 cm. Při cvičení šátky držíme konečky prstů za okraje nebo v rozích. Pohyb šátku by měl vycházet z pohybu celého trupu a paže, nejen ze zápěstí (Kulhánková, 2007).



Obrázek 3. Šátky

5 VÝSLEDKY

Číslo sestavy cviků	Název cvičení	Využití náčiní	Tematický celek
1.	Rozhýbeme tělíčko	Overball	Podzim
2.	Zahradníček		
3.	Broučci		
4.	Sovička	Obruč	Zima
5.	Zajíček		
6.	Sněhulák		
7.	Duha	Šátek	Jaro
8.	Motýlek a včelička		
9.	Lodička a letadýlko		

Tematický celek: Podzim		Téma: Mám nové kamarády
Číslo sestavy cviků	Název cvičení	Náčíní
1.	Rozhýbeme tělíčko	Overball

Základní postavení	Mírný stoj rozkročný, připažmo, overball v držení obouruč, paže napnuté.
Účinek	Protahování svalů trupu a horních končetin, protahování dolních končetin, dechové cvičení, relaxace.
Doporučení pro pedagogy	Overball lehce vyfouknout. Nejprve dětem představit cviky zvlášť se slovním popisem provedení, vzornou ukázkou, úvodní motivací a kontrolou správnosti provedení jednotlivých cviků. Poté tvoříme cvičební sestavu a cviky na sebe postupně pomalu navazujeme. Nakonec přidáme motivaci v podobě básničky, která cvičení slovně doprovodí a udává rytmus. Kontrola správného držení těla a dýchání. Cvičení provádíme pomalu a tahem.
Motivace	<p>AHOJ KAMARÁDI</p> <p>Zakroužíme ručičkou napravo i nalevo, otočíme bradičkou vždy na jedno rameno.</p> <p>Dopředu i dozadu míčkem zakýváme, na nebe i do země tam se podíváme.</p> <p>Kamaráda pozdravíme, zamáváme, pohladíme. Pak se hezky posadíme, k nožičkám míč kutálíme. Do klubička schoulíme se a trošičku zhoupneme se. Na záda si lehneme, bříškem míček zvedneme.</p> <p>Nádech, výdech, nádech, výdech.</p> <p>Tělíčko si uvolníme, na chvíli očka zavřem, krásně jsme si zacvičili s kamarádem míčkem.</p>
Poznátky z praxe	<p>Děti musí mít kolem sebe dostatek prostoru.</p> <p>Cviky ve stoje, můžeme nejprve provádět v nižších polohách (kleku, sedu) pro lepší stabilitu.</p>

ZP: mírný stoj rozkročný, připažmo, overball v držení obouřuč, paže napnuté

Provedení: čelný kruh na pravou a levou stranu



Obrázek 4.



Obrázek 5.

Motivace: Zakroužíme ručičkou napravo i nalevo,

ZP: mírný stoj rozkročný, overball v držení obouřuč v upažení skrčmo

Provedení: hlavou otočit na pravou a levou stranu



Obrázek 6.



Obrázek 7.

Motivace: otočíme bradičkou vždy na jedno rameno.

ZP: mírný stoj rozkročný, overball v držení obouřuč v upažení skrčmo

Provedení: s nádechem předpažit, s výdechem upažit skrčmo



Obrázek 8.



Obrázek 9.

Motivace: Dopředu i dozadu míčkem zakýváme,

ZP: mírný stoj rozkročný, overball v držení obouřuč v upažení skrčmo

Provedení: s nádechem do vzpažení, s výdechem hluboký předklon, vzpřim



Obrázek 10.



Obrázek 11.

Motivace: na nebe i do země tam se podíváme.

ZP: mírný stoj rozkročný overball v držení obouřuč ve vzpažení

Provedení: s výdechem úklon trupu vpravo, s nádechem se vrátit do ZP, s výdechem úklon trupu vlevo, s nádechem zpět do ZP



Obrázek 12.



Obrázek 13.

Motivace: Kamaráda pozdravíme, zamáváme, pohladíme.

ZP: sed snožný

Provedení: s výdechem overball kutálet po nohách do předklonu směrem k nártům s nádechem kutálet zpět do ZP



Obrázek 14.



Obrázek 15.

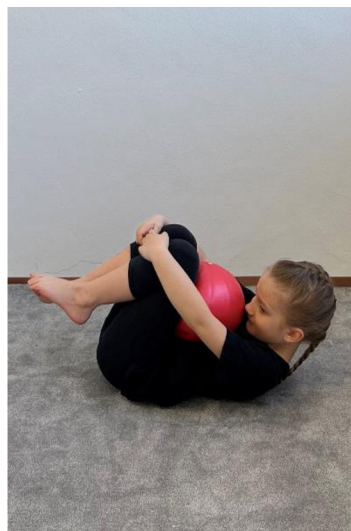
Motivace: Pak se hezky posadíme, k nožičkám míč kutálíme.

ZP: sed pokrčmo

Provedení: overball vložit mezi stehna a hrudník, paže objímají kolena, s výdechem se zhoupnout na záda, s nádechem vrátit do ZP



Obrázek 16.

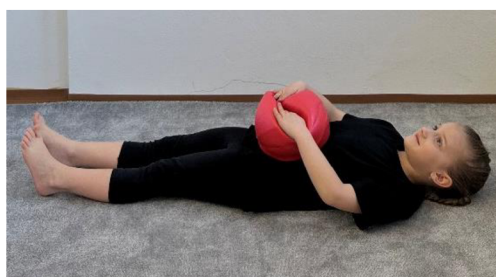


Obrázek 17.

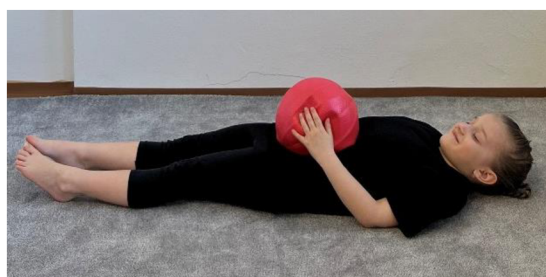
Motivace: Do klubička schoulíme se a trošičku zhoupneme se.

ZP: leh dolní končetiny natažené

Provedení: overball v držení obouřuč na břicho, dýchání do břicha, relaxace



Obrázek 18.

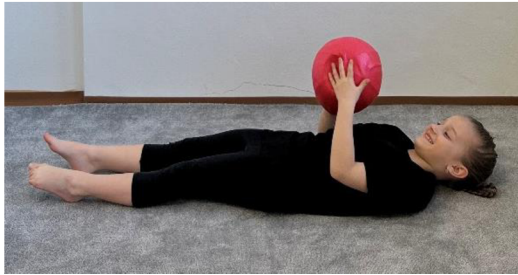


Obrázek 19.

Motivace: Na záda si lehneme, bříškem míček zvedneme. Nádech, výdech, nádech, výdech.

ZP: leh dolní končetiny natažené, overball v držení obouřuč na břiše

Provedení: relaxace se zavřenýma očima, vyhození a chycení overballu v předpažení



Obrázek 20.



Obrázek 21.

Motivace: Těličko si uvolníme, na chvíli očka zavřem, krásně jsme si zacvičili s kamarádem míčkem.

Tematický celek: Podzim		Téma: Sběr plodů	
Číslo sestavy cviků	Název cvičení	Náčíní	
2.	Zahradníček	Overball	

Základní postavení	Mírný stoj rozkročný, ruce v bok, jedna noha stojná, druhá položena na overballu.
Účinek	Posílení svalů nožní klenby a svalů hlubokého stabilizačního systému, posílení dolních končetin.
Doporučení pro pedagogy	Nejprve dětem představit cviky zvlášť se slovním popisem provedení, vzornou ukázkou, úvodní motivací a kontrolou správnosti provedení jednotlivých cviků. Poté tvoříme cvičební sestavu a cviky na sebe postupně pomalu navazujeme. Nakonec přidáme motivaci v podobě básničky, která cvičení slovně doprovodí a udává rytmus. Cvičení provádíme opakovaně na obě nohy. Overball lehce vyfouknout. Děti musí být bosy. Kontrola správného držení těla.
Motivace	<p>JABLÍČKO</p> <p>Namaluji kolečko, palcem jedné nohy. Na jablíčko přitlačím, na to já mám vlohy.</p> <p>Pak jablíčko uchopím, nožkou si ho zvednu. Nasbírám je do košíčku, tak šikovnou mám nožičku.</p>
Poznatky z praxe	Pro lepší rovnováhu, ruce v upažení, poté zkusit dát ruce v bok. Čím je overball méně nafouklý, tím lépe jde uchopit prsty u nohou.

ZP: mírný stoj rozkročný, ruce v bok, jedna noha stojná, druhá se opírá o overball

Provedení: chodidlem dělat dva kroužky chodidlem na overballe



Obrázek 22.



Obrázek 23.

Motivace: Namaluji kolečko, palcem jedné nohy.

ZP: mírný stoj rozkročný, ruce v bok, jedna noha stojná, druhá se opírá o overball

Provedení: s výdechem sešlápnout chodidlem overball, s nádechem stlačení uvolnit



Obrázek 24.



Obrázek 25.

Motivace: Na jablíčko přitlačím, na to já mám vlohy.

ZP: mírný stoj rozkročný, ruce v bok, jedna noha stojná, druhá se opírá o overball

Provedení: prsty u nohou uchopit míč a zvednou do přednožení pokrčmo, výdrž



Obrázek 26.



Obrázek 27.

Motivace: Pak jablíčko uchopím, nožkou si ho zvednu.

ZP: stoj na jedné noze, druhá noha v přednožení pokrčmo, ruce v bok

Provedení: nohou si podat overball do rukou v předpažení, skrčit ruce s overballem



Obrázek 28.



Obrázek 29.

Motivace: Nasbírám je do košíčku, tak šikovnou mám nožičku.

Tematický celek: Podzim		Téma: Uspávání broučků	
Číslo sestavy cviků	Název cvičení	Náčíní	
3.	Broučci	Overball	

Základní postavení	Dřep, overball v držení obouruč.
Účinek	Posílení přední strany stehů, posílení svalu trupu a horních končetin, protažení svalů zad a horních končetin.
Doporučení pro pedagogy	Nejprve dětem představit cviky zvláště se slovním popisem provedení, vzornou ukázkou, úvodní motivací a kontrolou správnosti provedení jednotlivých cviků. Poté tvoříme cvičební sestavu a cviky na sebe postupně pomalu navazujeme. Nakonec přidáme motivaci v podobě básničky, která cvičení slovně doprovodí a udává rytmus. Overball lehce vyfouknout, kontrolovat správné dýchání. Cviky provádět pomalu a tahem.
Motivace	<p>BROUČCI</p> <p>Broučci běží do zahrady, s balónky si vědí rady. Protáhnou si jednu nožku, vzpomenou si na stonožku.</p> <p>Kouknou na své plné břicho, v zimě bude velké ticho. Protáhnou si ruce, krovky, zima přišla do Stromovky.</p> <p>Překulit se stačí vzad, broučci pššt, jde se spát.</p>
Poznatky z praxe	Děti musí mít hodně prostoru na cvičení. Nejprve vyzkoušet polohu sedu na overballe.

ZP: dřep, overball v držení obouřuč

Provedení: dva malé kroky vpřed ve dřepu s overballem v držení oběma, vložit overball pod hýždě a sednout na něj



Obrázek 30.



Obrázek 31.

Motivace: Broučci běží do zahrady, s balónky si vědí rady.

ZP: sed na overballu, nohy napnuté, dlaně na zemi podél těla

Provedení: zvednout pravou nohu, zvednout levou nohu



Obrázek 32.



Obrázek 33.

Motivace: Protáhnou si jednu nožku, vzpomenou si na stonožku.

ZP: sed pokrčmo na overballu, dlaně na zemi za tělem

Provedení: zvednout pánev, předklon hlavy, zpět do ZP



Obrázek 34.



Obrázek 35.

Motivace: Kouknou na své plné břicho, v zimě bude velké ticho.

ZP: klek sedmo, overball v držení obouřuč na kolenou

Provedení: předklon kutálet overball vpřed do vzpažení, hlava v prodloužení, a zpět do ZP



Obrázek 36.



Obrázek 37.

Motivace: Protáhnou si ruce, krovky, zima přišla do Stromovky.

ZP: sed na patách, overball v držení obouřuč na kolenou

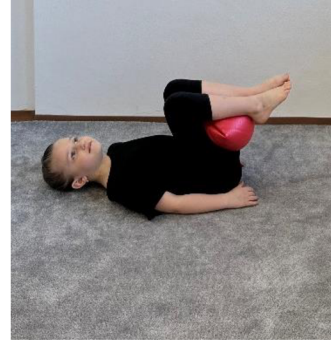
Provedení: předklon overball v držení obouřuč na hrudi, přeřalení přes pravý bok do lehu na zádech, přednožit skrčmo, overball vložit mezi lýtka a stehna



Obrázek 38.



Obrázek 39.



Obrázek 40.

Motivace: Překulit se stačí vzad, broučci pššt, jde se spát.

Tematický celek: Zima		Téma: Ptáčci v zimě	
Číslo sestavy cviků	Název cvičení	Náčíní	
4.	Sovička	Obruč	

Základní postavení	Turecký sed v obruči, dlaně na kolena.
Účinek	Rozcvičení horních končetin, uvolnění ramenního kloubu, protažení svalů trupu.
Doporučení pro pedagogy	Nejprve dětem představit cviky zvlášť se slovním popisem provedení, vzornou ukázkou, úvodní motivací a kontrolou správnosti provedení jednotlivých cviků. Poté tvoříme cvičební sestavu a cviky na sebe postupně pomalu navazujeme. Nakonec přidáme motivaci v podobě básničky, která cvičení slovně doprovodí a udává rytmus. Kontrolovat rovná záda v sedu, ramena tlačit dolů. Malé obruče o průměru 30-40 cm, ale může být použita i větší obruč.
Motivace	<p>SOVIČKA</p> <p>V hnízdě sedí sovička, jmenuje se Anička. Protáhne si křídélka, a načechrá peříčka.</p> <p>I když velká zima je, cvičením se zahřeje. Křídélky si zamává, a už letí za váma.</p>
Poznatky z praxe	V této sestavě může být použita větší obruč, znázorňující hnízdo ptáčka.

ZP: turecký sed v obruči, dlaně na kolena

Provedení: s výdechem mírné ohnutí v zádech, hlava směřuje dolů, s nádechem napřímít trup i hlavu



Obrázek 41.



Obrázek 42.

Motivace: V hnízdě sedí sovička,

ZP: turecký sed v obruči, dlaně na kolena

Provedení: s nádechem vzpažit, s výdechem skrčit upažmo prsty na ramena



Obrázek 43.



Obrázek 44.

Motivace: jmenuje se Anička.

ZP: turecký sed v obruči, skrčit upažmo prsty na ramena

Provedení: předpažit skrčmo, dotek loktů a zpět do ZP, opakovat 2x



Obrázek 45.



Obrázek 46.

Motivace: Protáhne si křídélka, a načechrá peříčka.

ZP: turecký sed v obruči, skrčit upažmo prsty na ramena

Provedení: kroužit skrčenými pažemi vzad a vpřed



Obrázek 47.



Obrázek 48.

Motivace: I když velká zima je, cvičením se zahřeje.

ZP: turecký sed v obruči, skrčit upažmo prsty na ramena

Provedení: vzpažit, úklon na pravou stranu, levá ruka ve vzpažení nad hlavou, pravá ruka pokrčmo dotek předloktí na zem, napřímít trup zpět do vzpažení opakovat na levou stranu.



Obrázek 49.



Obrázek 50.



Obrázek 51.



Obrázek 52.

Motivace: Křídélky si zamává, a už letí za váma.

Tematický celek: Zima		Téma: Zvířátka z lesa	
Číslo sestavy cviků	Název cvičení	Náčíní	
5.	Zajíček	Obruč	

Základní postavení	Leh pokrčmo, obruč v držení předpažmo kolmo na hrudník.
Účinek	Protážení dolních končetin. Posílení svalů trupu, horních a dolních končetin.
Doporučení pro pedagogy	Nejprve dětem představit cviky zvlášť se slovním popisem provedení, vzornou ukázkou, úvodní motivací a kontrolou správnosti provedení jednotlivých cviků. Poté tvoříme cvičební sestavu a cviky na sebe postupně pomalu navazujeme. Nakonec přidáme motivaci v podobě básničky, která cvičení slovně doprovází a udává rytmus. Malé obruče o průměru 30-40 cm. Nacvičit zvlášť odrazy nohama ve vzporu dřepmo.
Motivace	<p>ZAJÍC V ZIMĚ</p> <p>Copak dělá zajíc v zimě? Posiluje nožky pilně. A když není ve své jamce, najdete ho na mýtince.</p> <p>Tam vyhlíží myslivce, těch se bojí nejvíce. A když ho zimou zebou tlapy, hopky, skočí do své jamky.</p>
Poznatky z praxe	<p>Děti musí mít dostatek místa kolem sebe.</p> <p>Děti by měly být bosy pro lepší odraz.</p>

ZP: leh pokrčmo, obruč v držení obouřuč předpařmo, kolmo na hrudník

Provedení: přednořit pravou, zaháknout chodidlo za obruč, přidat levou nohu, propnout nohy



Obrázek 53.



Obrázek 54.



Obrázek 55.

Motivace: Copak dělá zajíc v zimě?

ZP: leh přednořit, obruč zaháknutá za chodidla v držení obouřuč předpařmo

Provedení: mírné pokrčení v kolenou, propnutí nohou



Obrázek 56.



Obrázek 57.

Motivace: Posiluje nořky pilně.

ZP: leh přednožit, provléknout nohy obručí v držení obouřuč

Provedení: položit nohy na zem, zvednout pánev, obruč v držení obouřuč kolmo na podložku pod hýžděmi a provléct zpět do ZP



Obrázek 58.



Obrázek 59.



Obrázek 60.

Motivace: A když není ve své jamce,

ZP: leh přednožit pokrčmo, provléknout nohy z obruče, obruč v držení obouřuč

Provedení: obruč provléci z noh, posadit se do sedu pokrčmo, předpažit, obruč v držení obouřuč kolmo na podložku



Obrázek 61.



Obrázek 62.

Motivace: najdete ho na mýtince.

ZP: sed pokrčmo, předpažit, obruč v držení obouřuč kolmo na podložku

Provedení: skrčit, upažmo, pohled do obruče, na pravou a levou stranu



Obrázek 63.



Obrázek 64.

Motivace: Tam vyhlíží myslivce,

ZP: sed pokrčmo, předpažit, obruč v držení obouřuč kolmo na podložku

Provedení: dřep, obruč položit před sebe, dlaně dovnitř obruče (vzpor dřepmo)



Obrázek 65.



Obrázek 66.

Motivace: těch se bojí nejvíce.

ZP: vzpor dřepmo, dlaně uvnitř obruče

Provedení: opakované odrazy nohama vzhůru, kolena a paty po celou dobu pohybu u sebe, s oporou o natažené paže, zpět do dřepu



Obrázek 67.



Obrázek 68.

Motivace: A když ho zimou zebou tlapky,

ZP: vzpor dřepmo, dlaně uvnitř obruče

Provedení: dlaně posunout trochu dopředu ke kraji obruče, přiskočit nohama do obruče



Obrázek 69.



Obrázek 70.

Motivace: hopky, skočí do své jamky.

Tematický celek: Zima		Téma: Zimní radovánky	
Číslo sestavy cviků	Název cvičení	Náčiní	
6.	Sněhulák	Obruč	

Základní postavení	Stoj spojný, ruce v připázení, obruč v držení v pravé ruce podél těla.
Účinek	Uvolnění ramenního kloubu, manipulace s náčiním. Rozvoj prostorové orientace a postřehu.
Doporučení pro pedagogy	Nejprve dětem představit cviky zvlášť se slovním popisem provedení, vzornou ukázkou, úvodní motivací a kontrolou správnosti provedení jednotlivých cviků. Poté tvoříme cvičební sestavu a cviky na sebe postupně pomalu navazujeme. Nakonec přidáme motivaci v podobě básničky, která cvičení slovně doprovodí a udává rytmus. Malé obruče o průměru 30- 40 cm. Nácvik vyhození a chycení obruče zvlášť.
Motivace	<p>SNĚHULÁČEK</p> <p>Snížek padá z nebe dolů. Hurá děti pojďme spolu. První, druhá, třetí vločka, postavíme sněhuláčka.</p> <p>Velkou kouli uděláme, pořádně jí oplácáme. Přidáme uhlí a mrkvičku, hotový bude za chvíličku.</p>
Poznatky z praxe	<p>Děti musí mít dostatek místa kolem sebe.</p> <p>Roztáčení obruče na zemi rukou, kterou se to dělá dítěti lépe podle jeho laterality.</p>

ZP: stoj spojný, ruce v připázení, obruč v držení v pravé ruce podél těla

Provedení: v předpažení předat obruč do levé ruky, zpět do ZP, opakovat na druhou stranu



Obrázek 71.



Obrázek 72.

Motivace: Snížek padá z nebe dolů.

ZP: mírný stoj rozkročný, ruce v připázení, obruč v držení v pravé ruce podél těla

Provedení: mírné vyhození obruče, chycení tlesknutím, zpět do ZP



Obrázek 73.



Obrázek 74.

Motivace: Hurá děti pojďme spolu.

ZP: mírný stoj rozkročný, ruce v připažení, obruč v držení v pravé ruce podél těla

Provedení: upažit, obruč v pravé ruce, přes vzpažení předat do levé ruky, upažit, připažit



Obrázek 75.



Obrázek 76.



Obrázek 77.

Motivace: První, druhá, třetí vložka,

ZP: stoj spojný, předpažení, obruč v držení obouřuč kolmo na podložku

Provedení: ze stoje do podřepu a dřepu, (tři sněžové koule)



Obrázek 78.



Obrázek 79.



Obrázek 80.

Motivace: postavíme sněžuláčka.

ZP: klek, dlaně opřené o obruč stojící kolmo na podložku

Provedení: kutálení obruče kolem své osy, v kleku malé krůčky kolem své osy



Obrázek 81.



Obrázek 82.



Obrázek 83.

Motivace: Velkou kouli uděláme, pořádně jí oplácáme.

ZP: klek sedmo, obruč svisle před sebou v předpažení, kolmo na podložku

Provedení: přehmatávat rukama po obvodu obruče



Obrázek 84.



Obrázek 85.

Motivace: Přidáme uhlí a mrkvičku,

ZP: klek, obruč před sebou svisle opřít o podložku, v držení předpažmo pravou nebo levou rukou podle laterality, druhá ruka podél těla

Provedení: prsty držet horní okraj obruče, roztočit obruč na zemi prsty



Obrázek 86.



Obrázek 87.

Motivace: hotový bude za chvíličku.

Tematický celek: Jaro		Téma: Počasí	
Číslo sestavy cviků	Název cvičení	Náčíní	
7.	Duha	Šátek	

Základní postavení	Sed, šátek v držení obouřuč za dva cípy na čtverec ve vzpažení.
Účinek	Hbitost, obratnost, celistvý koordinovaný pohyb, protažení zad a dolních končetin, sladit pohyb s pohybem šátku
Doporučení pro pedagogy	Nejprve dětem představit cviky zvlášť se slovním popisem provedení, vzornou ukázkou, úvodní motivací a kontrolou správnosti provedení jednotlivých cviků. Poté tvoříme cvičební sestavu a cviky na sebe postupně pomalu navazujeme. Nakonec přidáme motivaci v podobě básničky, která cvičení slovně doprovodí a udává rytmus. Naučit děti uchopit šátek za dva cípy do tvaru čtverce a do tvaru trojúhelníku. Cvičit pomalu a plynule.
Motivace	<p>DUHA</p> <p>Jaro budí vodou duhu, zvedneme se k nebi vzhůru.</p> <p>Duha mosty staví, cvičení nás baví.</p> <p>Sluníčko nás žene ven, zacvičme si s švihadlem.</p>
Poznatky z praxe	Mladším dětem trochu déle trvá přeměna úchopu šátku z čtvercového tvaru na trojúhelníkový.

ZP: sed, šátek v držení obouřuč za dva cípy na čtverec ve vzpažení

Provedení: s výdechem rovný předklon, s nádechem si pohladit šátkem nohy vrátit se do vzpřímeného sedu



Obrázek 88.



Obrázek 89.



Obrázek 90.

Motivace: Jaro budí vodou duhu,

ZP: dřep, šátek před sebou ležící na podlaze v držení obouřuč za dva cípy

Provedení: přes hluboký předklon do stoje ve vzpažení, šátek v držení obouřuč za dva cípy



Obrázek 91.



Obrázek 92.



Obrázek 93.

Motivace: zvedneme se k nebi vzhůru.

ZP: mírný stoj rozkročný, šátek v držení v pravé ruce za cíp v upažení, levá ruka v bok

Provedení: úklon vlevo, půlkruh šátkem nad hlavou ve vzpažení, zpět do ZP



Obrázek 94.



Obrázek 95.

Motivace: Duha mosty staví,

ZP: mírný stoj rozkročný, šátek v držení v levé ruce za cíp v upažení, pravá ruka v bok

Provedení: úklon vpravo, půlkruh šátkem nad hlavou ve vzpažení, zpět do ZP



Obrázek 96.



Obrázek 97.

Motivace: cvičení nás baví.

ZP: mírný stoj rozkročný, šátek v držení oběma, za dva cípy na trojúhelník v upažení

Provedení: mírné kroužky od zápěstí v předpažení, zamotávat šátek do sebe



Obrázek 98.



Obrázek 99.



Obrázek 100.

Motivace: Sluníčko nás žene ven,

ZP: mírný stoj rozkročný, šátek v držení oběma za dva cípy na trojúhelník v předpažení

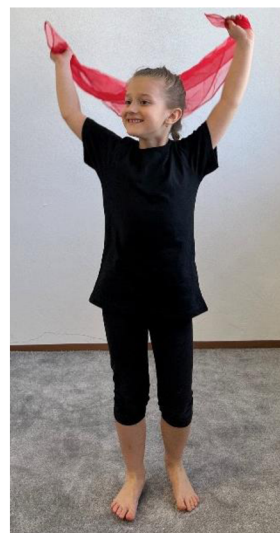
Provedení: provléknout vrchem přes šátek skrčenou pravou nohu, dostoupnout, poté levou nohu, zapažit, vzpažit a zpět do ZP, opakovat první překročení levou nohou.



Obrázek 101.



Obrázek 102.



Obrázek 103.

Motivace: zacvičme si s švihadlem.

Tematický celek: Jaro		Téma: Hmyz
Číslo sestavy cviků	Název cvičení	Náčíní
8.	Motýlek a včelička	Šátek

Základní postavení	Mírný stoj rozkročný, připažmo, šátek v držení pravou rukou za jeden cíp.
Účinek	Rozcvičení horních končetin, pohyblivost v ramenním kloubu, reagovat na pohyb šátku, sladit pohyb s pohybem šátku
Doporučení pro pedagogy	Nejprve dětem představit cviky zvlášť se slovním popisem provedení, vzornou ukázkou, úvodní motivací a kontrolou správnosti provedení jednotlivých cviků. Poté tvoříme cvičební sestavu a cviky na sebe postupně pomalu navazujeme. Nakonec přidáme motivaci v podobě básničky, která cvičení slovně doprovodí a udává rytmus. Pohyby dělat plynule a pomalu, poté děti mohou zrychlit a udělat cvik vždy 2x. Nejdříve jen ve stoje práce rukou, poté přidat podřepy. Druhá sloka je opakováním na levou ruku. Nácvik vyhození - chycení šátku a malování osmičky zvlášť.
Motivace	JARNÍ LOUKA Motýlek nad loukou letí, šátkem mávají mu děti. Namalují osmičku, jaro budí včeličku. Včelička nad loukou letí, všude kvítí voní, děti. Namalujme osmičku, jaro budí travičku.
Poznatky z praxe	Mladší děti místo osmičky dělají půlkruh.

ZP: mírný stoj rozkročný, připažmo, šátek v držení pravou rukou za jeden cíp

Provedení: velký boční kruh pravou rukou, levá ruka v bok, přechod z podřepu do stoje



Obrázek 104.



Obrázek 105.

Motivace: Motýlek nad loukou letí,

ZP: mírný stoj rozkročný, připažmo, šátek v držení pravou rukou za jeden cíp

Provedení: velký čelný kruh pravou rukou, levá ruka v bok, přechod z podřepu do stoje



Obrázek 106.



Obrázek 107.

Motivace: šátkem mávají mu děti.

ZP: mírný stoj rozkročný, připažmo, šátek v držení pravou rukou za jeden cíp

Provedení: pravou rukou malovat ležatou osmičku před tělem, levá ruka v bok, oči sledují pohyb šátku



Obrázek 108.



Obrázek 109.

Motivace: Namalují osmičku,

ZP: mírný stoj rozkročný, připažmo, šátek v držení pravou rukou za jeden cíp

Provedení: vyhození šátku pravou rukou, chycení šátku oběma rukama



Obrázek 110.



Obrázek 111.

Motivace: jaro budí včeličku.

ZP: mírný stoj rozkročný, připažmo, šátek v držení levou rukou za jeden cíp

Provedení: velký boční kruh levou rukou, pravá ruka v bok, přechod z podřepu do stoje



Obrázek 112.



Obrázek 113.

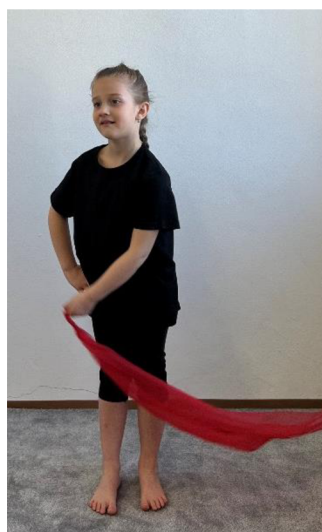
Motivace: Včelička nad loukou letí,

ZP: mírný stoj rozkročný, připažmo, šátek v držení levou rukou za jeden cíp

Provedení: velký čelný kruh levou rukou, pravá ruka v bok, přechod z podřepu do stoje



Obrázek 114.



Obrázek 115.

Motivace: všude kvítí voní, děti.

ZP: mírný stoj rozkročný, připažmo, šátek v držení levou rukou za jeden cíp

Provedení: levou rukou malovat ležatou osmičku před tělem, pravá ruka v bok, oči sledují pohyb šátku



Obrázek 116.



Obrázek 117.

Motivace: Namalujme osmičku,

ZP: mírný stoj rozkročný, připažmo, šátek v držení levou rukou za jeden cíp

Provedení: vyhození šátku levou rukou, chycení šátku oběma rukama



Obrázek 118.



Obrázek 119.

Motivace: jaro budí travičku.

Tematický celek: Jaro		Téma: Dopravní prostředky
Číslo sestavy cviků	Název cvičení	Náčíní
9.	Lodička a letadýlko	Šátek

Základní postavení	Sed pokrčmo, vzpažit, šátek v držení obouřuč za cípy ve tvaru trojúhelníku.
Účinek	Pohybová koordinace, protažení svalu zad, stabilita, rovnováha
Doporučení pro pedagogy	Nejprve dětem představit cviky zvlášť se slovním popisem provedení, vzornou ukázkou, úvodní motivací a kontrolou správnosti provedení jednotlivých cviků. Poté tvoříme cvičební sestavu a cviky na sebe postupně pomalu navazujeme. Nakonec přidáme motivaci v podobě básničky, která cvičení slovně doprovodí a udává rytmus. Nejprve vysvětlit a natrénovat kolébku i váhu předklonmo zvlášť bez šátku. Cvičení opakujeme s váhou předklonmo na druhou nohu.
Motivace	LÉTÁM, PLUJI Fouká vítr do lodičky, opřu šátek o nožičky. Jednou, dvakrát zhoupneme se, lodičku pryč vítr nese. Kruček malý za kručkem, za šáteček kladu. Na letadlo zahraji si, nožku propnu vzadu.
Poznatky z praxe	Děti musí mít dostatek místa. Pokud by byl pro děti šátek moc dlouhý ve tvaru trojúhelníku, mohou jej zaháknout za chodidla poskládaný ve tvaru čtverce.

ZP: sed pokrčmo, vzpažit, šátek v držení obouřuč za cípy ve tvaru trojúhelníku

Provedení: šátek zaháknout o chodidla, pomalu zvednout chodidla z podložky



Obrázek 120.



Obrázek 121.

Motivace: Fouká vítr do lodičky, opřu šátek o nožičky.

ZP: sed pokrčmo, šátek v držení obouřuč za cípy zaháknutý o chodidla

Provedení: 2x zhoupnutí ze sedu do lehu na zádech skrčit přednožmo, zpět do ZP, položit šátek na zem před chodidla



Obrázek 121.



Obrázek 123.

Motivace: Jednou, dvakrát zhoupneme se, lodičku pryč vítr nese.

ZP: sed pokrčmo, šátek položený před chodidly na podložce

Provedení: vztyk, překročení šátku do stoje rozkročného, levou nohou vpřed, ruce v bok



Obrázek 124.



Obrázek 125.

Motivace: Krůček malý za krůčkem, za šáteček kladu.

ZP: stoj rozkročný, levou nohou vpřed, ruce v upažení

Provedení: váha předklonmo



Obrázek 126.



Obrázek 127.

Motivace: Na letadlo zahraji si, nožku propnu vzadu.

6 ZÁVĚRY

Cílem bakalářské práce bylo vytvoření metodického materiálu, který obsahuje zásobník cviků s prvky základní gymnastiky, motivované vybraným náčiním pro děti předškolního věku. Jako motivaci jsem použila nejen zmíněné náčiní – overball, obruč a šátek, ale také básničku, která cvičení doprovázela. Cvičení i básničky jsem rozdělila tematicky podle ročních období a vytvářela vše tak, aby se cvičení dalo zařadit do tematických celků, které se probírají v mateřských školách. Na základě cvičení jsem vypracovala poznámkový aparát, ve kterém je popis cvičení, účinek cvičení, motivace, doporučení pro pedagogy a poznatky z praxe. Pro lepší představu jsou cvičení doplněna fotodokumentací. Při vytváření cvičebních sestav jsem se snažila respektovat věkovou kategorii a pohybové schopnosti předškolních dětí. Jeden z mých cílů bylo také představit skloubení motivace verbální s fyzickými úkony s náčiním a vytvořit tak přidanou hodnotu při cvičení prvků základní gymnastiky.

Cvičební sestavy jsem ověřila nejen s předškoláčkou, se kterou proběhlo focení, ale také s dětmi z Dětské skupiny Štítisko v Prostějově, kde jsem byla zaměstnaná. Cvičení jsem prováděla s dětmi ve věku od čtyř do šesti let a vypracovala poznámkový aparát. Po prvních pokusech šlo zřetelně vidět, které děti mají již pohybový základ ze sportovních kroužků a pro které tento druh cvičení bylo zcela nové a tudíž náročnější. Díky opakovaným cvičením si děti však rychle osvojily pohybové úkony spojené s náčiním a zapamatovaly doprovodnou básničku. Velmi mě překvapilo, jak moc děti cvičení bavilo, a především motivace v podobě náčiní, se kterým samy později vymýšlely různé pohybové využití. Účelem těchto cvičení je nejen pohybový rozvoj a získání nových dovedností s manipulací s náčiním, ale také celkové vnímání svého těla, dechu, zlepšení soustředění a rychlé učení se novým věcem.

Zásobník cviků může sloužit jako předloha nebo inspirace pro pedagogy z mateřských škol nebo volnočasové pedagogy, kteří pracují s předškolními dětmi.

Neodmyslitelnou součástí mé bakalářské práce je také teoretická část, ve které popisují vývoj dítěte v předškolním období, stručně popisují gymnastiku a její návaznost na předškolní vzdělávání, cvičení s náčiním, motivaci a tělovýchovné činnosti v mateřské škole.

7 SOUHRN

Bakalářská práce s názvem „Prvky základní gymnastiky u dětí v předškolním věku“ se zabývá předškolním obdobím a tvorbou zásobníku cviků s prvky základní gymnastiky motivované náčiním a básničkou. V teoretické části jsou poznatky o vývoji předškolních dětí a informace ohledně gymnastiky a jejího začlenění do prostředí mateřské školy. V praktické části je tematicky rozdělený zásobník cviků dle ročního období. Obsahuje cvičení s náčiním dostupným v mateřských školách – overball, obruč, šátek. Motivací jsou také básničky hodící se k probíraným tématům v mateřských školách. Cvičení jsou doplněna fotodokumentací pro lepší orientaci. Tento materiál může být inspirací pedagogům z mateřských škol nebo volnočasovým pedagogům pracujícím s předškolními dětmi.

8 SUMMARY

The bachelor's thesis entitled "Elements of basic gymnastics in preschool children" deals with the preschool period and the creation of exercises with elements of basic gymnastics motivated by equipment and poems. The theoretical part contains knowledge about the development of preschool children and information about gymnastics and its integration into the kindergarten environment. In the practical part, there is a thematically divided set of exercises according to the season. It contains exercises with equipment available in kindergartens - overball, hoop, scarf. They are also motivated by poems suitable for the topics discussed in kindergartens. Exercises are supplemented by photo documentation for better orientation. This material can be an inspiration for kindergarten teachers or leisure teachers working with preschool children.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

Allen, K. E., & Marotz, L. R. (2000). *By the ages: behavior & development of children pre-birth through eight*. Albany, NY: Delmar Thomson Learning.

Bednářová, J., & Šmardová, V. (2015). *Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let* (2nd ed.). Brno: Edika.

Coleman, B., & Dymont, J. E. (2013). Factors that limit and enable preschool-aged children's physical activity on child care centre playgrounds. *Journal of Early Childhood Research*, 11 (3), 203–221. <https://doi.org/10.1177/1476718X12456250>

Cools, W., Martelaer, K., Samaey, Ch. & Andries, C. (2009). Movement skill assessment of typically developing preschool children: A review of seven movement skill assessment tools. ©*Journal of Sports Science and Medicine*. <https://www.jssm.org/vol8/n2/1/v8n2-1pdf.pdf>

Čačka, O. (1996). *Psychologie dítěte* (2nd ed.). Tišnov: SURSUM.

Dvořáková, H. (2006). *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Dr. Josef Raabe, s. r. o.

Dvořáková, H. (2007). *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova.

Dvořáková, H. (2011). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte* (2nd ed.). Praha: Portál.

Dvořáková, H., Kukačková, M., Lietavcová, M., Nádvorníková, H., & Svobodová, E. (2015). *Rozvíjíme dovednosti hrubé a jemné motoriky dětí: dítě a jeho tělo*, Praha: Raabe, s. r. o.

Goodway, J., D., Ozmun J., C. & Gallahue D., L., (2019). *Understanding motor development: Infants, Children, Adolescents, Adults* (8th ed.). Burlington: Jones & Bartlett learning.

Gymnastics Canada Gymnastique (2008). *Long term athlete development: gymnastics the ultimate human movement experience*. Gymnastics Canada Gymnastique.

Kos, B. (1990). *Gymnastické systémy: Historický vývoj a charakteristika*. Praha: Univerzita Karlova.

Kořátková, S. (2005). *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Praha: Grada.

Krištofič, J. (2004). *Gymnastická příprava sportovce: 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*. Praha: Grada Publishing, a.s.

Krištofič, J. et al. (2009). *Gymnastika* (2nd ed.). Praha: Karolinum.

Kulhánková, E. (2007). *Cvičíme pro radost*. Praha: Portál.

Kuric, J. et al. (1986). *Ontogenetická psychologie: celostátní vysokoškolská učebnice pro studenty filozofických a pedagogických fakult studijních oborů učitelství a studijního oboru psychologie*. Státní pedagogické nakladatelství.

Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2nd ed.). Praha: Grada Publishing, a.s.

Libra, J. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství

Machalová, V., & Koukola, B. (1999). *Vývojová psychologie*. Opava: Ústav společenských věd.

Metodický portál RVP.CZ. (2022). *Jak učit děti přednášet říkadla a básničky*. Retrived 8. 3. 2022 from the World Wide Web: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/p/486/jak-ucit-deti-prednaset-rikadla-a-basnicky.html/>

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2021). *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Retrived 3. 2. 2022 from the World Wide Web: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/predskolni-vzdelavani/opatreni-ministra-zmena-rvppv-2021>

- Pechová, J. (2009). *Cvičení pro zdraví s balančními míči a dalšími pomůckami: náměty pro zdravotní pohybovou výchovu dětí od 3 do 10 let* (2nd ed.). Praha: Portál
- Perič, T. et al. (2012). *Sportovní příprava dětí* (nové, aktualiz. vyd). Praha: Grada Publishing.
- Průcha, J. et al. (2016). *Předškolní dítě a svět vzdělávání. Přehled teorie, praxe a výzkumných poznatků*. Praha: Wolters Kluwer ČR, a.s.
- Skopová, M., & Zítka, M. (2013). *Základní gymnastika* (3rd ed.). Praha: Karolinum.
- Stodůlková, E., & Zapletalová, E. (2011). *Pedagogika pro střední školy*. Beroun: Machart.
- Trpišovská, D., & Vacínová, M. (2006). *Ontogenetická psychologie*. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie – dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání* (2nd ed.). Praha: Univerzita Karlova.
- Volfová, H., & Kolovská, I. (2008). *Předškoláci v pohybu. Cvičíme jako myška, kočka a pejsek*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Volfová, H., & Kolovská, I. (2009). *Předškoláci v pohybu 2. Cvičíme jako zajíc, žába a had*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Volfová, H., & Volfová, M. (2009). *Pohybové hry v netradiční dny*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Zámostná, A., Kubička, J., & Matlochová, J. (1987). *Vrcholový sport sportovní gymnastika žen*. Praha: ÚV ČSTV.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

Obrázek 1. – Retrived 22. 3. 2022 from the World Wide Web: <https://www.cvicebni-pomucky.cz/male-cvicebni-mice/652-over-ball-softgym-over-25-cm-8001698095097.html>

Obrázek 2. - Retrived 22. 3. 2022 from the World Wide Web: <https://www.cvicebni-pomucky.cz/tycky-prekazky-obruce/1616-gymnasticka-obruc-30cm.html>

Obrázek 3. - Retrived 22. 3. 2022 from the World Wide Web: <https://www.cvicebni-pomucky.cz/hracky-a-hry/1250-gonge-satky-4013594153829.html>

10 PŘÍLOHY

Příloha 1. Informovaný souhlas

Informovaný souhlas

Vážená paní, vážený pane, jmenuji se Kristýna Ježková a jsem studentkou závěrečného ročníku prezenčního studia TV – SV na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

Obracím se na Vás s žádostí o poskytnutí souhlasu s pořízením a použitím fotodokumentace Vaší dcery jako figurantky, pro potřebu v praktické části mé bakalářské práce. Cílem práce je vytvoření zásobníku cviků s využitím náčiní, motivované básničkami. Pokud souhlasíte, prosím podepište níže uvedené prohlášení.

Prohlášení

Prohlašuji, že souhlasím s účastí mé dcery na pořízení fotodokumentace a následné využití fotek pro potřeby bakalářské práce autorky. Byly mi poskytnuty veškeré potřebné informace a měl/ a jsem možnost dotazovat se autorky na dodatečné informace.

Informovaný souhlas je vyhotoven ve dvou stejnopisech. Oba formuláře jsou s platností originálu, z nichž jeden obdrží zákonný zástupce a druhý autorka práce.

Jméno, příjmení, datum narození figurantky:

Jméno a příjmení zákonného zástupce:

V..... dne:.....

Podpis:.....

Jméno a příjmení autorky práce:

V..... dne:.....

Podpis:.....