

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra primární a preprimární pedagogiky

Bakalářská práce

Monika Flösslerová

Rozvoj hrubé motoriky u dětí předškolního věku

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu.

V Olomouci 12. dubna 2015

.....

Poděkování:

Na tomto místě bych chtěla poděkovat vedoucí práce PhDr. Jitce Petrové, Ph.D. za odborné vedení, připomínky, cenné rady a trpělivost při tvorbě této práce, Mateřské škole Rousínov za možnost u nich vykonat praxi a zároveň si vyzkoušet praktickou část bakalářské práce.

Obsah

Úvod	5
1. Motorika	6
1.1 Definice	6
1.2 Motorický vývoj	7
1.3 Hrubá motorika	8
1.3.1 Novorozenecké období	10
1.3.2 Kojenecké období	10
1.3.3 Batolecí období	11
2. Předškolní období dítěte	13
2.1 Charakteristika dítěte předškolního věku	13
2.2 Vývoj základních dovedností a schopností v předškolním věku	16
2.3 Vývoj hrubé motoriky dítěte v předškolním věku	17
3. Pohyb dítěte předškolního věku	19
3.1 Pohybové kompetence dítěte předškolního věku	20
4. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání	23
4.1 Charakteristika	23
4.2 Uplatnění pohybových činností v Rámcově vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání	25
5. Rozvoj hrubé motoriky dětí předškolního věku	27
5.1 Ranní cvičení	27
5.2 Cvičení v tělocvičně s náradím	33
Závěr	39
Seznam zkratk	40
Literatura	41

Úvod

Téma bakalářské práce je vybráno na základě pozitivního vztahu autorky ke sportům a pohybu vůbec. Měla možnost vyzkoušet více sportů od tance, přes míčové sporty (volejbal) i atletiku, ve které reprezentovala střední školu v různých závodech. Proto si zvolila téma „Rozvoj hrubé motoriky u dětí předškolního věku“ pro svoji práci.

Cílem práce je vytvořit metodiku cvičení, která by rozvíjela hrubou motoriku u dětí. Vymyslet nějaké metodiky cvičení, které by mohly učitelky použít v mateřské škole s omezeným prostorem ve třídě, ale také které by mohly využít v tělocvičně, pokud má mateřská škola nějakou k dispozici.

Pohyb je pro člověka velmi důležitý, a proto jej musíme rozvíjet již od dětství. Pro děti je pohyb jednou z hlavních činností. Vždy jsou velice aktivní, do všeho dávají něco ze sebe. Děti se uklidní a zpomalí jen v situacích, kdy už jsou doopravdy vyčerpané a to na velice krátkou dobu. Jsou rády, když se můžou proběhnout, když můžou skákat, dělat různé pohybové aktivity. Jejich nadšení pro pohyb je vždy veliké.

Bakalářská práce je rozdělena do pěti kapitol. První až čtvrtá kapitola je zaměřena na teorii. Poslední pátá kapitola je zaměřena na praktickou část, která se zabývá metodikou cvičení, která rozvíjí hrubou motoriku u dětí předškolního věku.

V teoretické části se autorka zabývá motorikou z obecného hlediska. Podkapitolou motoriky je právě téma bakalářské práce hrubá motorika, která je popsána u třech vývojových období – u novorozeneckého, kojeneckého a batolecího. Další kapitola je zaměřena na předškolní období i na vývoj hrubé motoriky v tomto období. Následující kapitolou je pohyb dítěte předškolního období a poslední teoretickou kapitolou je „Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání“, a jak se v něm uplatňují pohybové činnosti.

V praktické části jsou dvě metodiky cvičení, které lze využít ve třídě mateřské školy, a které s dětmi musíme provádět v tělocvičně, protože je náročnější na prostor a na velikost náradí, které při hodinách využijeme. První metodika cvičení je sestavena z několika cviků a pohybových her. Druhá metodika cvičení je poskládána z pěti stanovišť, při kterých paní učitelky využijí různé druhy náradí a předmětů, se kterými se děti v mateřské škole nesetkají.

1. Motorika

Pojmem motorika se zabývá mnoho autorů např. Dvořák, Průcha, Trojan. Můžeme proto najít nespočet definic, jak se o daném termínu vyjadřují. Určitě, kdo se nějak dostane do určité problematiky, ve které je zmínka o motorice ví, že se jedná o nějaký pohyb. Asi nejznámějšími druhy jsou jemná a hrubá motorika. U jemné motoriky se jedná o pohyb rukou, prstů, které potřebujeme při kreslení, psaní, k různému vytváření s hlíny, těsta, papíru a k mnoha dalšímu tvoření. U hrubé motoriky se zase jedná o celkový pohyb těla např. při sezení, stání, běhání, skákání a při mnoha dalších aktivitách. Proto je zde zařazeno několik definic, které jsou na první pohled odlišné, ale když si je pečlivě pročteme, zjistíme, že mají vždy něco společného.

1.1 Definice

V knize Vývojová verbální dyspraxie se autor také zabývá pojmem motorika, který tedy definuje takto: *Motorika je „jinak řečeno hybnost, pohybová schopnost organismu. Je soubor pohybových činností organismu řízených nervovým systémem a uskutečňovaných kosterním svalstvem. Rozlišujeme motoriku cílenou a motoriku opěrnou.“* (Dvořák, 2003, s. 11)

Definici motoriky můžeme také najít v Pedagogickém slovníku. Zde se o motorice autoři vyjadřují zase takto: *„celková pohybová schopnost organismu. Skládá se z pohybů, které nelze ovládat vůlí (reflexních), pohybů volních i pohybů vyjadřovacích emoční stavy (expresivních). Zahrnuje též činnosti označované jako grafomotorika a psychomotorika.“* (Průcha, Walterová, Mareš, 2009, s. 159)

Motorikou se také zabývali Pavel a Helena Hartlovi (2010, s. 320), kteří svoji definici vyjádřili takto: *„Pohybová schopnost organismu; skládá se z pohybů spontánních, reflexivních, volních a expresivních, které vyjadřují psychický stav → motilita.“*

Podle autorů knihy Slovníček lékařské fyziologie je pojem motorika: *„hybnost, pohyblivost; většinou míněna hybnost uskutečňovaná kosterním svalstvem. U člověka rozlišujeme volní (úmyslnou) a mimovolní (neúmyslnou) motorickou aktivitu. Zajišťování polohy těla nebo jeho částí je označováno jako opěrná motorika (má reflexní charakter), pohyby sloužící volní činnosti (jídlo, sport, práce, řeč) označujeme jako cílenou motoriku. Pohyb je vyvolán vzruchy přicházejícími ke svalu z mozku nebo míchy. Opěrná motorika je*

řízena především páteří míchou, mozkovým kmenem a mozečkem a mozkovou kůrou.“
(Trojan, Langmeier, 2006, s. 77-78)

1.2 Motorický vývoj

S popisem motorického vývoje se můžeme setkat v pedagogickém slovníku, který toto téma popisuje jako: „*1. Změny pohybových dovedností člověka, které probíhají po celý život. Projevují se změnami nervosvalové koordinace, změnami v kontrole a řízení pohybových aktivit, v kvalitě prováděných aktivit. Pohybové dovednosti se mohou zlepšovat zráním a výcvikem, mohou se také zhoršovat (vady, nemoci, úrazy). 2. Diagnostika: Motorika může být vyšetřována a odborně hodnocena motorickými testy již v prenatálním období, po narození, v dětství, dospělosti i ve stáří. V předškolním a školním věku je interindividuální variabilita tak velká, že testy motorického vývoje přestávají být vhodným vodítkem. Pohybové nadání populace má přibližně normální rozložení. 3. Školní kontext: Neobratné dítě začíná mít ve škole i mezi vrstevníky potíže už v mladším školním věku. Nejtíže je ovšem prožívá ve středním školním věku, aniž si to učitelé a rodiče uvědomují. Neúspěchy v pohybových aktivitách dítě i dospívající snáší hůře než neúspěchy v kognitivní oblasti.“* (Průcha, Walterová, Mareš, 2009, s. 159)

V prvních letech života člověka je vývoj hrubé i jemné motoriky základem pro rozvoj dalších psychických funkcí, ať už to jsou kognitivní, sociálně – emoční nebo motivačně – volní. Pro zdravý vývoj dítěte je motorika považována za nutnost, zejména v prvním roce jeho života. Rozvoj motoriky umožňuje více možností pro navazování vztahů, jak s předmětným, tak s personálním prostředím a dále tyto vztahy upevňovat, rozšiřovat a zkvalitňovat. (Šulová, 2004)

Zahraniční autoři Allen a Marotz (2008) se také zabývají motorickým vývoje člověka a podle nich svědčí o schopnosti dítěte pohybovat se a ovládat různé části těla. Záleží na zralosti mozku, smyslového vnímání, množství svalových vláken, na zdravém nervovém systému a na příležitostech k procvičování motoriky. Podle dnešních psychologů, když má dítě zájem o jedení lžičkou, souvisí to se zpevněním kůstek zápěstí a prstů, zlepšenou koordinací mezi očima a rukama (aby se trefilo do pusy, motivací (jídlo musí být pro dítě chutné) a potřebou napodobit ostatní. V raném dětství jsou motorické schopnosti čistě reflexivní. Postupně mizí, podle toho jak se u dítěte vyvíjí vědomé ovládání pohybů. Zda tyto reflexy ve vhodné době neodezní, mohou být známkou problémů neurologického typu.

Motorický vývoj se řídí třemi principy

Již výše zmiňovaní autoři K. E. Allen a L. R. Marotz (2008, s. 30) zmínili tři hlavní principy, kterými je motorický vývoj člověka charakterizován.

- 1) Cefalokaudální – zpevnování kostí (osifikace) a vývoj svalů probíhá od hlavy až k prstům u nohou. Dítě se nejdříve učí ovládat svaly držící hlavu a krk, pak trup, později svaly, které umožňují dítěti uchopovat věci. Jako poslední se začínají rozvíjet svaly potřebné k chůzi.
- 2) Proximodistální - zpevnování kostí a vývoj svalů, kdy následnou schopností dítěte je dané svaly ovládat, která začíná v centrální části trupu. Dále postupuje směrem ven a ke končetinám. Dítě se nejdříve učí ovládat hlavu a krk a poté až uchopovat věci pomocí palce a ukazováčku.
- 3) Kultivační – vývoj svalů postupuje jak u jemné, tak u hrubé motoriky od obecného ke specifickému. Kultivování hrubé motoriky př. Dvouleté dítě se pokouší házet míč, ale nedaří se mu ho hodit daleko a přesně. Za několik let bude dítě schopné střílet se přesněji i dále.

Dělení motorického vývoje M. Szabové (in Šulová, 2004, s. 118-119)

- 1) Neuromotorika - zacílená na kojenecký věk. Zabývá se vztahy mezi pohybem a nervovým řízením.
- 2) Senzomotorika – především zachycuje období dítěte v předškolním věku. Zabývá se vztahy mezi pohybem a smyslovým vnímáním.
- 3) Psychomotorika – projevuje se před nástupem do školy a u dítěte ve školním věku. Zabývá se vztahy mezi pohybem, myšlením, prožíváním a cítěním.
- 4) Sociomotorika – doprovází kontakty mezi člověkem a vrstevníky a projevuje se u dětí školního věku a v dalších obdobích. Zabývá se vztahy mezi pohybem a sociální komunikací či kooperací.

1.3 Hrubá motorika

Podle dvojice autorů Pavla a Heleny Hartlových (2010, s. 320) je hrubá motorika: „*Popis pohybů nebo dovedností, při nichž jsou využity velké svaly pro pohyb trupu, končetin nebo udržování tělesné rovnováhy; příkladem je chůze, běh, máchání rukama či poskakování.*“

Definicí hrubé motoriky se zabývají i autoři K. Měkota a R. Cuberek (2007, s. 16). Podle nich tzv. „Hrubé pohybové dovednosti“ se vyskytují v pohybových aktivitách, které jsou uskutečňovány v rozsáhlých prostorech a jsou zajištěny velkými svalovými skupinami. Koordinována jsou pohyby různých částí těla např. končetiny, hlava. V této skupině můžeme najít mnoho sportovních dovedností např. skok daleký, vysoký, plavání motýlkem.

Josef Dvořák (2003, s. 11) ji vyjadřuje zase trochu jinak a to, že ji zajišťují velké svalové skupiny. „*Ontogenezi této lidské motoriky je možno celkově charakterizovat jako získávání schopnosti najít těžiště a udržet anebo cíleně měnit jeho polohu v prostoru.*“

Nejen čeští, ale i zahraniční autoři se touto problematikou zabývají. Mezi ně patří K. E. Allen a L. R. Marotz (2008), kteří tvrdí, že velké svalové skupiny zajišťují lokomoci (př. běhání, chůzi, plavání,...) i nelokomoční pohyby (př. tahání, sezení, strání...).

Magdaléna Szabová (1999) se také vyjadřuje k tématu hrubé motoriky. Tato oblast neuromotoriky se zabývá pohyby celého těla i pohyby končetin (nohou a rukou). Můžeme sem zařadit různé úkony jako např. skákání, běhání, chůzi, lezení, chytání, házení atd. Již v raném věku stimulujeme hrubou motoriku (sed, lezení, chůze atd.). V období předškolního věku tyto základní pohyby dále rozvíjíme, ale objevují se i nové (běh, přelézání, skákání atd.). A u dětí mladšího školního věku pouze získané pohybové dovednosti zdokonalujeme, doplňujeme je o nové a složitější prvky.

Ve své publikaci se k hrubé motorice vyjadřuje i trojice žen Jaroslava Budíková, Patricie Krušinová a Pavla Kuncová (2004). Vyjadřují ji takto: “Je vše, co souvisí s obratností a pohybem.“ Hrubou motoriku nejčastěji rozvíjíme v přirozených herních aktivitách např. skákání gummy, panák, cvičení doprovázené říkankou, písničkou, pohyb na hudbu. Pokud vidíme, že u dětí stále přetrvávají pohybové problémy, měli bychom se poradit s dětským lékařem. Důležité je mít s pohybem radost a nikoli se znepokojovat sportovními výkony. Můžete si zde prohlédnout i test hrubé motoriky, který se skládá z šesti bodů.

Test hrubé motoriky podle J. Budíkové, P. Krušinové a P. Kuncové (2004, s. 39):

- 1) „*Skáče po jedné noze.*
- 2) *Kope s jistotou do míče.*
- 3) *Skáče oběma nohama snožmo.*
- 4) *Hází míč jednou rukou (alespoň nápodoba pohybu).*

5) *Hází míč oběma rukama (alespoň napodobí pohyb).*

6) *Chytí míč.*“

1.3.1 Novorozenecké období

V práci dvou autorů R. Ptáčka a H. Kuželové (2013) se můžeme setkat s charakteristikou tohoto období dítěte. V tomto období je novorozenec po motorické stránce jako ostatní mláďata ještě nezralý. Protože se o něj musejí starat jiní lidé, a proto je na jejich péči závislý. Když dítě nespí a je v bdělém stavu má většinou jeho asymetrické postavení končetin tzv. šermířský reflex (hlavička je otočena na jednu stranu a končetiny má jednu v extenzi a druhou v semiflexi). Pokud se dítě dostane do vzpřímené polohy, není schopno udržet hlavičku. Dítě je připraveno na aktivní úchop, tehdy když obě ruce drží zaťaté v pěsti.

K dané problematice se vyjadřují i další autoři např. J. Langmeier, M. Langmeier a D. Krejčířová (2002). Píší, že u novorozence se objevuje střídavé zvedání nohou, které je způsobeno dotykem šlapek nohou o podložku. Můžeme u něj také vidět i reflexní chůzové pohyby, které jsou právě vyvolány již zmíněným dotykem o podložku.

1.3.2 Kojenecké období

Tímto obdobím dítěte se zabývali i autoři Radek Ptáček a Hana Kuželová (2013). V tomto období dochází, k rozvoji obratnosti a schopnosti pohybové koordinace. Celkový pohybový vývoj tzv. hrubá motorika má pro dítě v tomto období obrovský význam. Mezi šestým a osmým měsícem začíná dítě samo lézt a sedět. Díky lezení se dítě osamostatňuje a dostane se, kam potřebuje. Učí se také prostorové orientaci, vnímání okolních věcí. Dítě si také vytváří nové sociální vztahy a dostává se tedy do nových situací. Samostatně začíná chodit kolem jednoho roku, u zdravých dětí je to v rozmezí od devátého po sedmnáctý měsíc jejich věku. Vstupuje, tak rovnýma nohama do druhého roku života, kde bude postupně objevovat okolní svět a získávat samostatnost.

Kojeneckým obdobím se také zabývala trojice autorů v knize *Vývojová psychologie: s úvodem do vývojové neurofyziologie*. Po třetím měsíci převažuje symetrické rozložení končetin, kdy obličej je obrácen dopředu („symetrotonický reflex“). V šestém měsíci dítě začíná zvedat hlavu a ramena nad podložku. Zhruba v osmém měsíci se již bez pomoci posadí. Od čtvrtého měsíce se převaluje na bok a kolem šestého i na břicho. Při pasivním

posazování nejdříve hlava padá dozadu, postupně se dostává do roviny s trupem. Ještě později se dítěti hlava začíná předklánět, to mu umožní pomoc při posazení. Do třetího měsíce páteř tvoří oblouk, již po čtvrtém měsíci se páteř narovná společně s krční a hrudní částí, ale pořád se objevuje předklonění těla a zakřivení v bederní části páteře. Volně začíná dítě sedět po šestém měsíci v tzv. „žabí pozici“, ale dlouho se v této pozici neudrží a padá. Postupně se sezení zlepšuje a od osmého až devátého měsíce již sedí bezpečně. (Langmeier J., Langmeier M., Krejčířová, 2002)

Stoj: V začátcích, kdy dítě ještě držíme v podpaží, si můžeme všimnout, že se dítě neopírá o nohy nebo pouze v krátkých intervalech. Po šestém měsíci se již udrží s malou pomocí. V sedmém až osmém měsíci se udrží na nohou úplně, pokud je drženo za ruce, může se však také držet např. mřížky od postýlky. První kroky nastávají kolem devátého až desátého měsíce. (Langmeier J., Langmeier M., Krejčířová, 2002)

Chůze vpřed: Reflexní pohyby, které jsou typické pro novorozence, postupně vymizí a dochází k nástupu chození vpřed. Dítě začíná chodit vpřed již před dovršením prvního roku. Nejdříve je dítě vedeno za obě ruce, ale později již dítě držíme za jednu ruku. Často po prvním roce se již objevují samostatné krůčky, kdy se dítě přidržuje, ale většinou rychle na to se vyvíjí chůze ve volném prostoru. Je to však na každém dítěti, jak rychle se učí. (Langmeier J., Langmeier M., Krejčířová, 2002)

Poloha na břišku: Když se dítě nalezne na břišku, z počátku pouze otáčí hlavičku na stranu, aby mohlo dýchat. Nebo se snaží v krátkých intervalech hlavičku zvednout. Postupně se snaží zvedat hlavičku výš a přitom se opírá o předloktí. Asi od 4 měsíců se dítě opírá o dlaně. Po šestém měsíci se opírá o dlaně a plošky nohou nebo o kolena. A od osmého nebo devátého měsíce již leze. (Langmeier J., Langmeier M., Krejčířová, 2002)

1.3.3 Batolecí období

V tomto období dochází k velkému rozvoji nejen hrubé motoriky, ale rozvíjí se i motorika jemná. Dítě si tak může uspokojovat různé potřeby např. prostorovou orientaci. Dítě většinou začíná kolem prvního roku chodit samostatně. Jeho chůze je nejistá, kdy může i zpočátku padat. Když se rozejde, dokáže se i zastavit a znovu rozejít. Před druhým rokem života umí dítě již dobře chodit i utíkat. Většinou nepadá, umí i chodit, jak do schodů, tak i ze schodů. Ještě však nestřídá nohy, ale přikládá je k noze na schod a při tom se přidržuje stěny nebo

zábradlí. Avšak kolem třetího roku již dítě dokáže nohy při chůzi na schodech střídat, dokáže stát chvíli na jedné noze, protože je již motoricky poměrně vespělé. (Ptáček, Kuželová, 2013)

2. Předškolní období dítěte

Nejen u nás, ale také v zahraničí najdeme mnoho knih, které se touto problematikou zabývají. Můžeme se v nich dozvědět, že pro dítě je předškolní období velmi důležité. Předškolní období dítěte začíná ve třech letech, kdy vstupuje do mateřské školy a končí v šesti popřípadě v sedmi letech, kdy nastupuje do základní školy. Nejen dítě, ale i rodiče si musejí zvykat na nové věci, jako např. dítě se musí odpoutat od matky na určitou část dne, poznávat nové kamarády, učit se novým věcem a hlavně se připravuje na svoji povinnou školní docházku. Vybrala jsem několik odstavců z knih s tímto tématem.

2.1 Charakteristika dítěte předškolního věku

Podle Šimíčkové-Čížkové (2008) období předškolního věku dítěte má dvě rozmezí, která jsou určena sociálním zařazením dítěte. Na začátku je to doba, kdy dítě nastupuje do mateřské školy, mezi třetím a čtvrtým rokem. Druhé rozmezí se objevuje na konci, kdy dítě dovrší šesti let a to při vstupu do základní školy. Můžeme se setkat s více názvy pro toto období jako např. „předškolní dětství“, „druhé dětství“, „starší předškolní věk“. Dítě ve věku od tří do šesti let se začíná měnit v tělesné konstituci. Baculatost, která je pro dítě typická v předchozím vývoji, se začíná měnit ve štíhlost, kdy vznikají disproporce mezi růstem hlavy, trupu a končetin, takové období nazýváme obdobím vytáhlosti. A ve věku asi šesti let dochází k osifikaci zápěstních kůstek, což vede ke zlepšení jemné motoriky.

Soňa Kořátková (2014) uvádí, že dítě je v předškolním období propojené se svou rodinou a blízkými lidmi, ale také rodina je spojena s ním. Takové podmínky mohou dítěti zhoršit jeho orientaci v nových podmínkách a prostředích. Nejen děti, ale i rodiče prožívají období, které je naplněno prožíváním jejich tužeb, ale i nejistotami a obavami. Dítě se dostává nejen vstupem do mateřské školy do kontaktu s vrstevníky, kteří tvoří jeho generační skupinu. Přitom mají rodiče obavy, jak se dítě i oni vypořádají s tím, že nebude jejich dítě určitou část dne trávit doma. Další nejistotou rodičů je, jak bude dítě přijato v novém prostředí mezi novými lidmi.

Zdeněk Matějček (2005) pracoval na charakteristice právě zmiňovaného tématu předškolního období u dětí. Podle Matějčka je pro toto období typické, že na jeho počátku dochází k první společenské emancipaci dítěte a jeho závěru se dítě dostává k druhému významnému kroku a tím je vstup do základní školy. V tomto období se dítě stále

vyvíjí po všech stránkách (pohybově, intelektově, společensky, tělesně a citově). Je velmi aktivní, skoro všechny podněty si již svojí námahou získá samo a to podle svého uvážení. Dítě si začíná osvojovat kulturní požadavky společnosti. Dopředu postupe i vývoj zrakového a sluchového vnímání, dokonce i jejich propojení. Rozvíjí se i výslovnost, kdy se řeč natolik vyvine, že se u dítěte před vstupem do školy objeví skoro všechny formy větné skladby. Oblíbené u dětí jsou pohádky všech kategorií a jejich hra je naplněná fantazií. Dítě si utváří tzv. prosociální vlastnosti (souhra a spolupráce, soucit a soustrast, zábava s ostatními, navázání prvního přátelství...). Proto není dobré, když se dítě špatně zapojuje a není si schopno navázat kontakty s ostatními.

Ilona Špaňhelová (2004) zase ve své knize píše, že z hlediska motoriky se u dítěte zdokonaluje jeho hbitost a dochází k lepší pohybové koordinaci. Dítě provozuje mnoho různých aktivit, např. skáče, střídá nohy při chůzi po schodech, leze po žebříku, hraje si na pískovišti, nejdříve se jedná o bábovičky, ale postupem času a za pomoci dospělé osoby se učí stavět hrady, různé cesty, modeluje z plastelíny, staví z kostek různé stavby. Kresba je vyspělejší, z hlavonožců se již dostává ke kresbě postav. Dítě se zdokonaluje i v řeči. Asi ve třech letech dokáže říct jednoduchou říkanku, zazpívat písničku, dokonce pojmenuje i základní barvy. Okolo pátého roku začne používat řeč k regulaci svého chování. Po instrukci si ji již neopakuje nahlas, ale řídí se podle své „vnitřní řeči“ a vyhodnotí ji a podle toho se zachová. V předškolním období je charakteristické, že dítě všem v okolí tyká, protože je na to zvyklé z domácího prostředí. Vykat lidem se učí mezi pátým a šestým rokem. Dochází k výraznému posunu v oblasti poznávacího vývoje, kdy se dítě kolem čtvrtého roku přichází na vyšší úroveň inteligence a to na úroveň názorného myšlení. Dítě hodnotí věci podle svého názoru, vnímání a představ. Např. Když dítě vidí dvě stejné sklenice se stejnou mírou vody, souhlasí s námi, že je v nich stejně vody. Pokud jednu sklenici vyměníme za širší a hladina vody se sníží. Dítě je přesvědčeno, že právě v této sklenici je méně vody než v původní sklenici, i když bylo vody v obou sklenicích stejně.

Problematiku předškolního období dítěte můžeme také najít v knize Diagnostika předškoláka od dvojice autorek Jiřiny Klenkové a Heleny Kolbábkové (2004). Podle nich je předškolní věk dítěte období, kdy dovrší tři let až po vstup do základní školy, to znamená zhruba do konce šestého roku. Typické pro toto období jsou velké změny v tělesných a pohybových funkcích, ve společenském vývoji, ale i v poznávacích procesech. Proto může dítě vnímáním poznávat své okolí. Vnímání lze rozdělit na sluchové, zrakové, chuťové,

čichové, dotykové a také na vnímání času a prostoru. Nejvíce se vyvíjí vlastními prožitky dítěte. Mění se celá osobnost dítěte. Období může být označováno jako věk iniciativy a dochází k prosazování sebe sama. Dítě by mělo zvládat sebeobslužné práce, vyvíjí se jemná motorika. Zdokonalování manuální zručnosti vede k rozvoji konstruktivních schopností dítěte, které se uplatní ve speciálních druzích činností, v konstruktivních hrách. Nejvíce u dětí pracuje mechanická paměť, kdy si zapamatuje mnoho veršů. Nejpřirozenější činností dítěte je hra, která má obrovský význam pro jeho celkový rozvoj.

Typické pro toto období je hra, podle autorů Josefa Langmeiera, Miloše Langmeiera a Dany Krejčířové (2002), kteří se tímto obdobím zabývali. Hra dítěti přináší uspokojení a je příjemná na rozdíl od práce, která může být, jak příjemná, tak nepříjemná, ale také obtížná. Hra je organizovanější než volná experimentace, ale je spontánnější než práce. Dochází také k velkému rozvoji v oblasti řeči. Kdy dítě na konci předškolního období dokáže správně artikulovat, použít delší souvětí a mnohé děti znají řadu básniček, písniček a pohádek. Pomocí řeči si dítě reguluje své chování, kdy nejdříve si instrukce přeříkává, ale později již používá a řídí se podle „vnitřní řeči“. Děti se také v tomto období připravují na vstup do školy. Vyvíjí se jejich schopnost být samostatný, ale stále potřebují mít individuální vedení. Dětská pozornost se stává aktivnější a trvalejší. Rok před vstupem do školy si dítě zvyká na kolektiv mezi ostatními dětmi, na vedení cizí autority a učí se dovednostem, které jsou potřeba na začátku školní docházky.

Podle Eriksona (in Šmelová, 2004) je období předškolního věku označováno jako období iniciativy. Aktivita dítěte se rozvíjí v mnoha různých činnostech např. při kontaktu s dospělými, ale také s vrstevníky, v průběhu her atd. Nemůžeme přehlédnout, jakou mají děti radost z pohybu, když objevují něco nového. Senzomotorika je na takové úrovni, že dítěti umožní vykonávat mnoho zajímavých pohybových činností. Dětská představivost, fantazie a jejich úroveň myšlení vytváří podmínky pro nové objevování a získávání nových poznatků. Během hry děti často přejímají různé role. Hrají si na rodinu, na různá povolání např. na doktory, na učitele, můžeme je vidět si hrát i na zvířata. V této hře poznávají sebe, řeší různé problémové situace a také získávají zkušenosti. Pro dítě je také typická zvědavost. Stále se ptá na mnoho otázek, snaží se vyjádřit svůj názor. Dítě začíná respektovat dané normy, reguluje více svoje chování. S vrstevníky si vždy rádi hrají a tak navazují nové kontakty. Zdravý vývoj dítěte je ohrožený, pokud je dítě podceňováno, často je u něj vyvoláván pocit viny nebo jsou ve výchově používány nesprávné přístupy.

2.2 Vývoj základních dovedností a schopností v předškolním věku

V předškolním věku dítěte, tedy od tří do šesti (sedmi) let se stále vyvíjejí různé schopnosti, dovednosti, postoje. Od doby narození dítě, se dítě nejen učí mnoho nových věcí, ale rozvíjí si věci, které se během svého života naučily. Vše, co se člověk v dětství naučí, se mu bude jednou po zbytek života hodit. Podíváme se, co by mělo dítě v tomto období umět, čemu se naučit. Činnosti jsou seřazeny podle věku dítěte. Jedná se o mnoho různých schopností, které jsou pro dítě známé, akorát si je dále rozvíjí nebo jsou pro něj něčím úplně novým, kdy se s danou činností teprve seznamuje od úplného začátku.

Dítě ve třech letech:

- Střídá nohy při chůzi po schodech.
- Umí jezdit na tříkolce.
- Staví most ze tří kostek.
- Navléká korálky na šňůrku.
- Napodobí kresbu kruhu podle předlohy.
- Jmenuje osoby, předměty a činnosti na obrázku.
- Spolupracuje s dětmi při hře (asociativní hra).
- Objevují se hry úkolové a sociální.
- Obléká se s malou pomocí a umývá si ruce.
- Roste slovní zásoba, tvoří delší věty, ale výslovnost je stále patlavá.
- Umí kratší básničky a naslouchá kratším povídkám. (Langmeier J., Langmeier M., Krejčířová 2002)

Dítě ve čtyřech letech:

- Nízko nad zemí umí jít na úzké kladině.
- Seskočí z lavičky a vydrží delší dobu stát na jedné noze.
- Napodobí kresbu křížku podle předlohy.
- Kreslí postavu, spíše „hlavonožce“ tzv. hlava a některé rysy obličeje naznačí přesně a zřetelně, ale nohy připojí přímo k hlavě.
- Správně pojmenuje základní barvy.
- Čistí si zuby kartáčkem.
- Objevuje se zde typická otázka „a proč?“
- Rozlišuje kratší – delší, lehký – těžký apod.

- Poznává, co je „jedna“ a „dvě“, další počítání je ještě obtížné. (Langmeier J., Langmeier M., Krejčířová 2002)

Dítě v pěti letech:

- Obvykle umí jezdit na koloběžce, popř. i na dětském kole.
- Z kostek postaví „bránu“. Skládá jednoduché puzzle.
- Napodobí kresbu čtverce podle předlohy.
- Kresba lidské postavy má již více částí. Obličej má všechny rysy a je i trup, ruce a nohy, ale nakreslení nebývá ještě perfektní.
- Řeč bez agramatizmů. Používá správné pády, osoby, časy, jsou i zde nějaké nepřesnosti v delších a složitějších větách.
- Počítá od tří do pěti prvků.
- Zná pojmy ráno – večer, včera – zítra.
- Chodí na záchod a obslouží se samo. (Langmeier J., Langmeier M., Krejčířová 2002)

Dítě v šesti letech:

- Už umí dobře kreslit postavu a kreslí i jiné věci (květiny, stromy, domy, auta...).
- Dokáže vysvětlit rozdíl mezi jednoduchými pojmy (bota-bačkora, pes-pták, dřevo-sklo).
- Umí počítat do deseti, ale při sčítání a odčítání si ještě není tolik jisté.
- Píše některá tiskací písmenka nebo číslice.
- U boty si zaváže tkaničku na smyčku.
- Dítě by mělo být zralé na školu → kromě hry se u něj projevuje i potřeba práce; samo si říká o jednoduché úkoly, u kterých je soustředěné a vytrvalé; všechny děti nedosahují stejného vývojové úrovně a nejsou stejně zralé ve všech vývojových oblastech. (Langmeier J., Langmeier M., Krejčířová 2002)

2.3 Vývoj hrubé motoriky dítěte v předškolním věku

V období předškolního věku se pohybové funkce dítěte mění v závislosti na intenzivním rozvoji mozkové kůry, který podmiňuje i celý psychický vývoj. Zlepšuje se hrubá motorika. Pohyby rukou a nohou jsou na počátku tohoto období ještě málo koordinované, ale postupně se chůze automatizuje. Zdokonalují se také pohyby na nerovném terénu např. chůze,

běhání, skákání. Na závěr období již dítě dokáže zvládnout činnosti, které vyžadují složitou pohybovou koordinaci např. jízda na kole, lyžování, plavání. (Šimíčková-Čížková, 2008)

V tomto období dochází ke zlepšování a dalšímu vývoji pohybové koordinace dítěte. Dítě své pohyby dělá přesněji, plynuleji a účelněji. Dítě se stává hbitějším, je schopné v činnostech s rodiči, vrstevníky i dalšími lidmi velmi dobře napodobovat různé sportovní činnosti, kdy se toto období stává novým začátkem rekreačních sportů, jako jsou např. jízda na kole, lyžování apod. V tomto období jsou hry spojeny s různými prvky pohybu, jako je různé hopsání, lezení, skákání, stoj na jedné noze, házení a mnoho dalších. (Šulová, 2004)

3. Pohyb dítěte předškolního věku

Každý, kdo již někdy viděl, hlídal nebo se staral o předškolní dítě, ví, že je plné života a má mnoho energie. Dítě vymýšlí různé činnosti, stále se na něco ptá, chce objevovat nové věci. Na druhou stranu je ale schopné si chvilku sednout a odpočinout si, jenže to netrvá dlouho a hned se pouští do dalšího objevování a „skotačení“. Můžeme zde tedy pozorovat, že v dítěti je tolik energie a je potřeba ji vybit. Proto by neměly chybět tělovýchovné chvilky, různá cvičení, pohybové hry, ale i spontánní činnosti, při kterých se dítě také dokáže vydovádět a svoji energii dostatečně vybit. V prvním roce života dítěte můžeme pozorovat dynamický rozvoj, kdy se z malého, bezmocného tvora, který je obdařen jen základními reflexy, stává tvor, který již chce objevovat nové věci. Začíná se stavět na nohy a snaží se o chůzi po dvou, manipuluje s věcmi apod. Pohybem dítě začíná objevovat nejen samo sebe, ale také svět, který ho obklopuje.

Podle Hany Dvořákové (2002, s. 17) je pohyb *„základní potřebou dítěte a je spojen s vývojem tělesným, psychickým i sociálním, proto se uplatňuje při výchově dítěte ve všech oblastech. Praktické zprostředkování velkého množství životních kompetencí se děje v pohybové hře, ať už spontánní, nebo více či méně navozené a řízené učitelkou. Právě pro svou náležitost k dětskému věku je pohybová aktivita a hra prostředkem velmi přirozeným a účinným. Dětský rozvoj je bez těchto aktivit a činností nemyslitelný.“*

Pohyb je podle Soni Kořátkové (2014) základní potřebou dítěte. Můžeme si všimnout, že u každého jedince je jiná, ale pokaždé vyvíjí celkovou aktivitu dítěte. Tato aktivita podněcuje dětské myšlení, dítě se při ní poznává, a tak zvětšuje zásobu svých informací, které má o sobě a poskytuje dítěti používat různé předměty a pomůcky. Při pohybové činnosti dítě tolik nesleduje prostředí a dokáže, tak své obavy z neznámého mírně překonat, může sledovat ostatní děti a porovnat s nimi své pohybové dovednosti. Při poznávání a objevování nových věcí pomocí pohybu je dítě uvolněné, bezstarostné, prožívá radost a je pohybově tvořivé. K pohybu můžeme využít různých předmětů, které naše pohybové aktivity oživí a doplní např. stuhy, šátky, míčky, obruče, lana a mnoho dalších zajímavých předmětů. Pro motorické učení, napodobování a pohybové výkony jsou dobrá dětská hřiště, kde se nacházejí i další děti.

Pohyb u člověka tvoří jednu ze základních potřeb života. Umožňuje nám růst, vývoj, dozrávání a formování celého těla. Je také výsledkem jeho pohybových možností, na kterém se podílí tyto složky:

- konstituční činitele (stavba těla) – vytvářejí vhodné biochemické předpoklady pro pohyb;
 - motorika (hybnost) – představuje potencionální pohybové předpoklady;
 - psychické činitele – účastní se na výběru, řazení a usměrňování pohybů.
- (Szabová, 1999, s. 11)

3.1 Pohybové kompetence dítěte předškolního věku

„V souvislosti s poznatky o tělesném a psychickém růstu a vývoji dětí v předškolním věku byl v oblasti tělesné výchovy specifikován rámcový obsah činností, které odpovídají dětskému věku a jejichž prostřednictvím je ovlivňován především tělesný a pohybový rozvoj dítěte. Tyto činnosti vedou k osvojení základů kompetencí zasahujících i další stránky osobnosti dítěte. Tyto činnosti a kompetence mohou být jedním z podkladů pro zpracovávání Školního vzdělávacího programu.“ (Dvořáková, 2002, s. 18)

Dvořáková (2002, s. 18-19) ve své publikaci uvádí kompetence, které by mělo dítě získat během předškolní výchovy. Jsou to tyto:

1. Pohybové dovednosti

Lokomoční dovednosti:

- pohybovat se různými způsoby v prostoru všemi směry, ve směru podle pokynů,
- pohybovat se různými druhy lokomoce mezi překážkami, přes překážky terénní i umělé,
- poskakovat a skákat různými způsoby a v kombinacích,
- skákat do různých směrů, přeskakovat překážku, vyskočit na překážku a seskočit,
- pohybovat se různými způsoby v prostoru s různými polohami nebo pohyby částí těla (upažit, tleskat...),

- pohybovat se s partnerem a ve skupině ve vzájemné spolupráci,
- podřídít lokomoci rytmu a hudbě,
- pohybovat se v prostoru v různém prostředí – na sněhu, ve vodě...

Nelokomoční dovednosti:

- zaujmout různé polohy podle pokynů – znát názvy částí těla, základních poloh a pohybů,
- pohybovat částmi těla podle pokynů, nápodoby, v různých podmínkách – s náčiním, na nářadí,
- pohybovat se kolem různých os svého těla (převaly, obraty, kotouly),
- dokázat pohyby částí těla podřídít hudbě.

Manipulační dovednosti:

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

2. Tělesná zdatnost

- dokázat se pohybovat po delší dobu jednoduchými lokomočními pohyby, zvládat přiměřenou fyziologickou zátěž,
- dokázat zpevnit a uvolnit své tělo podle návodu,
- dokázat protáhnout své tělo podle návodu.

3. Kognitivní a afektivní oblast

- znát různé části svého těla a umět je pojmenovat,
- znát směry vzhledem ke svému tělu,
- vědět o činnosti srdce a o jeho reakci na tělesné zatížení, vědět, že jeho trénování pohybem prospívá zdraví,

- vědět, že síla svalů umožňuje pohyb,
- vědět, že tělo by mělo být pružné, aby bylo zdravé a pohyblivé,
- znát užívané pojmy spojené s pohybem a sportovním prostředím,
- spolupracovat ve hře a činnosti,
- respektovat ostatní,
- nebát se v různém prostředí (ve vodě, na sněhu),
- nebát se vyjádřit svůj názor,
- mít z pohybu radost.

4. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

Tento dokument je vydáván pedagogickým ústavem v Praze pod záštitou Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. Je to dokument, který je využíván ředitelkou a pedagogickými pracovníky v mateřských školách při tvorbě Školního vzdělávacího programu. Níže je popsána jeho obecná charakteristika.

4.1 Charakteristika

V první části se můžeme dozvědět o postavení RVP PV v systému kurikulárních dokumentů. Tyto dokumenty jsou vytvářeny na dvou úrovních (státní a školní). Na úrovni státní můžeme najít právě Rámcový vzdělávací program. Na úrovni školní zase najdeme Školní vzdělávací programy. V dokumentu také najdeme jeho platnost a hlavní principy, jsou to např. akceptovat přirozená vývojová specifika dětí předškolního věku, zaměřovat se na vytváření základů klíčových kompetencí, které jsou dosažitelné v etapě předškolního vzdělávání atd. Dále se zabývá organizací školy. (Smolíková, 2004)

V další části RVP PV se píše o úkolech předškolního vzdělávání, o metodách a formách práce, o cílech předškolního vzdělávání. Tyto cíle se dělí do dvou úrovní (obecná a oblastní). Cíle na obecné úrovni jsou rámcové cíle a klíčové kompetence. Cíle na úrovni oblastní jsou dílčí cíle v oblastech a dílčí výstupy. (Smolíková, 2004)

Rámcové cíle:

- 1) rozvíjení dítěte, jeho učení a poznání
- 2) osvojení základů hodnot, na nichž je založena naše společnost
- 3) získání osobní samostatnosti a schopnosti projevit se jako samostatná osobnost působící na své okolí

Klíčové kompetence:

- 1) kompetence k učení
- 2) kompetence k řešení problémů
- 3) kompetence komunikativní

- 4) kompetence sociální a personální
- 5) kompetence činností a občanské

Nejrozsáhlejší částí tohoto dokumentu je jeho střední část, ve které jsou uspořádány vzdělávací oblasti, kterých je dohromady pět. V každé oblasti najdeme záměr, na který se daná oblast zaměřuje, dále pokračuje dílčími cíli (co pedagog u dítěte podporuje), vzdělávací nabídkou (co pedagog dítěti nabízí), očekávanými výstupy (co dítě na konci předškolního období zpravidla dokáže) a končí riziky (co ohrožuje úspěch vzdělávacích záměrů pedagoga). (Smolíková, 2004)

Vzdělávací oblasti:

- 1) Dítě a jeho tělo – biologická oblast

„Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga 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 k zdravým životním návykům a postojům.“ (Smolíková, 2004, s. 16)

- 2) Dítě a jeho psychika – psychologická oblast

„Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v oblasti psychologické je podporovat duševní pohodu, psychickou zdatnost a odolnost dítěte, rozvoj jeho intelektu, řeči a jazyka, poznávacích procesů a funkcí, jeho citů i vůle, stejně tak i jeho sebepojetí a sebe nahlížení, jeho kreativity a sebevyjádření, stimulovat osvojování a rozvoj jeho vzdělávacích dovedností a povzbuzovat je v dalším rozvoji, poznávání a učení. Tato oblast zahrnuje tři „ podoblasti“: 1. Jazyk a řeč; 2. Poznávací schopnosti a funkce, představitivost a fantazie, myšlenkové operace; 3. Sebepojetí, city a vůle“ (Smolíková, 2004, s. 18)

- 3) Dítě a ten druhý – interpersonální oblast

„Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v interpersonální oblasti je podporovat utváření vztahů dítěte k jinému dítěti či dospělému, posilovat, kultivovat a obohacovat jejich vzájemnou komunikaci a zajišťovat pohodu těchto vztahů.“ (Smolíková, 2004, s. 24)

- 4) Dítě a společnost – sociokulturní oblast

„Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v oblasti sociálně – kulturní je uvést dítě do společenství ostatních lidí a do pravidel soužití s ostatními, uvést je do světa materiálních i duchovních hodnot, do světa kultury a umění, pomoci dítěti osvojit si potřebné dovednosti, návyky i postoje a umožnit mu aktivně se podílet na utváření společenské pohody ve svém sociálním prostředí.“ (Smolíková, 2004, s. 26)

5) Dítě a svět – environmentální oblast

„Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v environmentální oblasti je založit u dítěte elementární povědomí o okolním světě a jeho dění, o vlivu člověka na životní prostředí – počínaje nejbližším okolím a konče globálními problémy celosvětového dosahu – a vytvořit elementární základy pro otevřený a odpovědný postoj dítěte (člověka) k životnímu prostředí.“ (Smolíková, 2004, s. 29)

Objevují se tam také podmínky předškolního vzdělávání, které se dělí do více kategorií. Je zde zařazeno i vzdělávání dětí se specifickými potřebami a dětí mimořádně nadaných. V poslední části se píše o autoevaluaci mateřské školy, hodnocení dětí, zásadách pro zpracování školního vzdělávacího programu. Na úplném závěru dokumentu se autoři zmiňují o kritériích souladu rámcového a školního vzdělávacího programu a o povinnostech předškolního pedagoga. (Smolíková, 2004)

4.2 Uplatnění pohybových činností v Rámcově vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání

Když se do Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání podíváme, můžeme si všimnout, že na pohybové a různé tělovýchovné činnosti se nejvíce zaměřuje první vzdělávací oblast „Dítě a jeho tělo“. V této oblasti jsou tyto aktivity jediným způsobem, jak dosáhnout pro život potřebných kompetencí. Tyto kompetence se vztahují k dosažení různých pohybových dovedností a schopností, tělesné (fyzické) i psychické zdatnosti, mnoha poznatků, hodnot a postojů s tím spojených, a které přispívají ke zdravému způsobu života. (Dvořáková, 2002)

Co se týče druhého okruhu a to oblasti psychologické, je zde motorika propojena s jazykovou výchovou. Pohyb zde má vliv nejen na rytmus řeči, ale i na dýchání. Pohybové činnosti napomáhají k samostatnému vyjadřování a ke komunikaci. Pohybové činnosti se též mohou týkat rozvoje smyslového vnímání, kdy se dostávají do různých situací, kde se

uplatňují a zároveň si děti procvičují své myšlenkové procesy, kdy si rozvíjí svoji fantazii a tvořivost, reakce na dané situace, rozšiřují si sféru poznatků, také se učí novým pravidlům, rozhodují se, jaké zvolí řešení. (Dvořáková, 2002)

V dalších oblastech se s pohybovou aktivitou také setkáme. Pohybové činnosti nabízejí různé situace, jak osobnostního, tak společenského charakteru. Děti si vytvářejí své sebevědomí, sebepojetí, odvahu, sebedůvěru, rozvíjí si svoji vůli a odpovědnost za své jednání. Taktéž působí na socializaci dítěte. Zcela přirozeně při hrách a různých společných činnostech vyplyne potřeba respektovat pravidla, práva druhých, děti během těchto her prožívají velké množství emocí a dostávají se do složitějších situací, a proto je nutná společná komunikace a pomoc. Pohybové hry a další aktivity významným způsobem působí na oblast morálních hodnot. Děti se učí hrát férově vůči ostatním, učí se vyhrávat i prohrávat, respektovat, že každý je jiný, chovat se čestným způsobem apod. Vše to hraje velkou roli ve společenském kontextu (vztah k tradicím města, země; vztah k ochraně kulturních hodnot, přírody; vztah k celospolečenskému a světovému dědictví ve sportovních turnajích, zápasech, mezinárodních soutěžích a olympijských hrách). (Dvořáková, 2002)

5. Rozvoj hrubé motoriky dětí předškolního věku

Na začátku každého cvičení si musíme určit cíl, který budeme u dětí podporovat. Když si nějaký cíl vybereme, měli bychom ho dodržet a vybrat právě takové aktivity, které nám u dětí podpoří, právě daný cíl. Poté si zvolíme očekávaný výstup, který nám řekne, co by dítě po našich činnostech mělo umět, dokázat. Výstup by měl být v souladu s určeným cílem.

Další fází je výběr vzdělávací nabídky, kterou učitel dětem nabídne. Výběr aktivit je zcela založen na jeho fantazii. Musí, ale vybrat takové aktivity, které jsou v souladu s individuálními schopnostmi dítěte. V nabídce se mohou propojit různé metody cvičení. Jednou budeme s dětmi cvičit na hudbu, podruhé s říkankou, jindy zase s různými pomůckami nebo nářadím, a mnoho dalšími způsoby, které nás napadnou.

Nakonec můžeme popřemýšlet, co se může při jednotlivých činnostech stát. Určíme si tedy některá rizika, která by mohla vyplynout z naší aktivity, z aktivity dětí, z prostředí, ve kterém se činnost odehraje apod.

5.1 Ranní cvičení

Ranní cvičení se skládá z různých pohybových činností s určitou strukturou a obsahem. Musíme dobře promyslet, kdy pohybovou chvilku zařadíme a jaké metody u ní použijeme. Optimální délkou cvičení je 10-20 minut, pokud je zvolená pohybová činnost po svačince, měli bychom dbát i na relativní klid po jídle. (Borová, 1998)

Pro děti je pohyb důležitý a proto bychom nějaké cvičení do režimu dne měli zařadit. Když už nemáme k dispozici jít s dětmi do tělocvičny, aby se pořádně proběhly a zacvičily si na nějakém nářadí. Proto je takových dvacet minut cvičení minimum, co pro jejich pohyb můžeme udělat, když nebudeme počítat pobyt strávený venku na procházce.

Do svého cvičení před svačinkou musíme samozřejmě volit takové aktivity, aby byly vhodné, jak pro děti, tak podle prostoru, který je k dispozici v mateřské škole. Děti po svačince čeká řízená činnost, kdy se musejí na chvíli zklidnit. Proto se proběhnou a společně si zacvičíme, aby se trochu unavily a byly při další aktivitě v klidu, aby dávaly pozor a zbytečně nevyrušovaly a soustředily se na činnosti, které budou dělat, jak v kolečku, tak u stolečků.

Dílčí cíle	Rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé motoriky.
Očekávané výstupy	Dítě napodobí jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobí je podle pokynu.
Rizika	Nevhodný prostor pro pohybové činnosti. Úraz při pohybových hrách a při cvičení.
Výukové metody a organizační formy výuky	Organizační formy výuky: frontální, skupinová, individuální Výukové metody: slovní (vysvětlování), praktické (návčik pohybových dovedností), motivační, diagnostické,
Pedagogické zásady	Zásada názornosti, soustavnosti, cílevědomosti, emocionálnosti,










V první části cvičení před svačinkou bude pohybová hra např. „Na sochy“. Můžeme využít několik obměn, které jdou během této hry udělat. Děti tančí nebo běhají určeným směrem, aby se nesrazily. Běhají na hudbu, kterou jim pustíme z CD přehrávače. Po chvilce ji přerušíme a děti se musejí zastavit a být jako sochy a proto se nesmějí pohnout. Obměny této hry: při zastavení hudby děti najdou v herně barvu, kterou jim určím, udělají zvíře, které jim vyberu, nebo se spojí do skupinek podle počtu, jaký jim určím apod. Poté zase hudbu zapneme a tak to budeme opakovat, než se děti trochu unaví.










V druhé části se s nimi rozcvičíme. Začneme pěkně od hlavy, budeme pokračovat rameny, rukama, trupem, zadkem, nohama. Potom si sedneme na zem, kde si protáhneme nohy, chodidla, záda. Nakonec si dřepneme, pomalu zvedneme zadek a nahoře se vytáhneme.










V poslední části si děti utvoří vláček a pojedou si umýt ruce a nachystat se na svačinku.


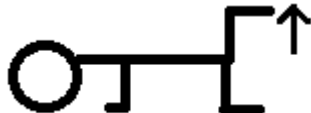




Postup cvičení s obrázky: Cvičení obsahuje několik cviků, se kterými se s dětmi rozcvičíme. Každý cvik bychom měli minimálně dvakrát zopakovat, abychom si danou část těla pořádně rozcvičily, pokud se jedná o cvik, ve kterém si nějakou část těla protahujeme, měli bychom v ní chvíli zůstat, aspoň do napočítání desíti. Začneme od hlavy a skončíme

s dětmi na zemi, abychom jsme si pořád nestoupaly a nesedaly, budeme s dětmi cvičit podle plánu od hlavy až po paty.

 <p>Děti si na koberci najdou místo a postaví se mírně rozkročmo na své místo.</p>	 <p>Stojíme mírně rozkročmo. Uděláme úklon hlavou na levé rameno.</p>	 <p>Stojíme mírně rozkročmo. Uděláme úklon hlavou na pravé rameno.</p>
 <p>Stojíme mírně rozkročmo. Otočíme hlavu na pravou stranu. Můžeme říct např. na skříňky, podle toho, co je k dispozici.</p>	 <p>Otočíme hlavu na levou stranu a zase můžeme použít nějaký předmět, který vidíme např. okno.</p>	 <p>Uděláme oblouk hlavou z levého ramene na pravé. Bradu přitiskneme na hrudník.</p>
 <p>Uděláme oblouk hlavou z pravého ramene na levé. Přitiskneme bradu na hrudník.</p>	 <p>Nohy máme mírně rozkročmo. Zvedneme ramena nahoru a spustíme je dolů jako „pohyb nevím“.</p>	 <p>Stojíme mírně rozkročmo. Obě ruce upažíme a budeme kroužit zápěstím.</p>

 <p>Stojíme mírně rozkročmo. Upažíme ruce, pokrčíme je v loktech a předloktím děláme kruhy.</p>	 <p>Obě ruce vzpažíme. Začneme s celými pažemi točit. Nakonec si s kruhy snožmo vyskočíme.</p>	 <p>Stojíme mírně rozkročmo. Uděláme úklon vlevo. Pravá ruka vzpažená, levá ruka v bok.</p>
 <p>Uděláme úklon vpravo. Levá ruka vzpažená, pravá ruka v bok.</p>	 <p>Stojíme mírně rozkročmo. Ruce si dáme v bok. Pánev střídáme na levou a pravou stranu.</p>	 <p>Kroužíme pánví a děláme velký kruh.</p>
 <p>Stojíme snožmo. Ruce rozpažíme. Levou nohu dáme přednožmo a zakroužíme kotníkem. Poté vyměníme.</p>	 <p>Stojíme snožmo. Ruce rozpažíme. Levou nohu dáme přednožmo a zakroužíme kolenem. Poté vyměníme.</p>	 <p>Sedneme si s dětmi na zem. Nohy natáhneme. Napneme chodidla jako „silnici“ a vztyčíme chodidla jako „závoru“.</p>

 <p>Uděláme sed roznožný a předklon k levé noze. Snažíme se chytnout palec.</p>	 <p>Uděláme sed roznožný a předklon k pravé noze. Snažíme se chytnout palec.</p>	 <p>Uděláme sed roznožný. Předkloníme se vpřed a uděláme mravenečky a snažíme se dostat, co nejdál.</p>
 <p>Spojíme chodidla a kmitáme kolena nahoru a dolů jako „motýlek“.</p>	 <p>Uděláme turecký sed. Ukloníme se vlevo. Levou rukou se opřeme o předloktí. Pravou ruku vzpažíme.</p>	 <p>Uděláme turecký sed. Ukloníme se vpravo. Pravou rukou se opřeme o předloktí. Levou ruku vzpažíme.</p>
 <p>Podepřeme se vzadu o předloktí. Nohy dáme vzhůru, pokrčíme a děláme kruhy „šlapeme na kole“.</p>	 <p>Uděláme vzpor klečmo. Vyhrbíme se, hlavu dáme dolů.</p>	 <p>Uděláme vzpor klečmo. Prohneme se, hlavu dáme nahoru.</p>

 <p>Uděláme vzpor klečmo. Děláme „kočičku jak pije mléko“.</p>	 <p>Uděláme vzpor klečmo. Levou nohu pokrčenou unožíme vlevo.</p>	 <p>Uděláme vzpor klečmo. Pravou nohu pokrčenou unožíme vpravo.</p>
 <p>Uděláme vzpor dřepmo. Dotkneme se palců u noh.</p>	 <p>Uděláme vzpor stojmo. Snažíme se dotknout palců u noh.</p>	 <p>Stojíme snožmo. Ruce vzpažíme a střídavě je napínáme „trháme jablka“.</p>

V závěrečné části cvičení uděláme s dětmi vláček. Nejdříve udělají hlouček před námi a my je rozpočítáme. Můžeme použít známé rozpočítadlo:

- „Ententýky dva špalíky
čert vyletěl z elektriky,
bez klobouku bos,
natloukl si nos.
Boule byla veliká,
jako celá Afrika.“

Nebo můžeme jen zavřít oči a rukama vybereme nějakou ruku dítěte, na kterou narazíme. Pokud už vybrané dítě, již mašinku v předešlých dnech dělalo, vybereme někoho jiného. Když tedy rozpočítadlem nebo pomocí ruky vybereme jedno dítě, udělá mašinku

a ostatní děti se za něj zařadí jako vagónky vláčku. Poté, co jsou nachystaní, jim pustíme písničku „Jede, jede mašinka“, kterou zpívá Dáda Patrasová. Děti si obejdou celou třídu a „zaparkují v garáži, kde je umyjí a natankují jim palivo“. Děti se nachystají na svačinu.

Toto cvičení vychází z praktických zkušeností autorky této práce získaných na praxi u předškoláků v Mateřské škole Rousínov. Dětem se cvičení líbilo, byly aktivní a byla to pro ně zábava. Nejvíce je bavila pohybová hra na začátku dvaceti-minutového cvičení. Měly radost, že se mohou proběhnout. Při zastavení hudby si procvičovaly barvy, počet od jedné do pěti nebo různá zvířátka. Děti i v tomto byly velice šikovné. Ke cvičení jim byly puštěny písničky ze Šmoulů. Děti byly tak nadšené, že byly na autora pokládány dotazy, zda budou opět na Šmouly cvičit. Cvičení složené z daných cviků, které je výše popsáno, také děti zaujalo. Některé cviky pro ně byly těžší a jiné zase lehčí, ale byly tak šikovné, že to alespoň vše vyzkoušely. Mašinka na závěr, vytvořila u dětí také velký obdiv, všechny děti chtěly dělat mašinku a zavést, tak své kamarády do umývárny. Ale po vysvětlení, že jich je ve třídě mnoho, pochopily, že není možné, aby se všechny děti vystřídaly v děláni mašinky.

5.2 Cvičení v tělocvičně s nářadím

Druhou pohybovou aktivitou je cvičení v tělocvičně s nářadím. Každá mateřská škola nemá možnost jít s dětmi do tělocvičny, aby se děti mohly seznámit i s jiným druhem cvičení, různým nářadím, které lze v tělocvičně použít. Takové cvičení bude pro děti oživením, klasického a každodenního cvičení v mateřské škole. Na praxi u předškoláků si autorka práce mohla vyzkoušet podobné pohybové aktivity v tělocvičně. Paní učitelky s dětmi chodí do tělocvičny základní školy vždy jednou za čtrnáct dní. Protože je ve škole mnoho tříd, střídají se během celého týdne. Děti se zde mohou seznámit s nářadím a prostředím, které budou v budoucnosti využívat v tělocviku na základní škole.

Než budeme aktivitu realizovat, opět si zvolíme náš cíl cvičení, výstup, který by děti měly v dané hodině zvládnout. Vybereme si výukové metody, organizační formy a pedagogické zásady, tak aby se nejvíce hodily na danou pohybovou aktivitu, dbaly na individuální schopnosti a dovednosti dítěte a mohly být využity v prostoru, který nám bude k dispozici. Nakonec si napíšeme rizika, která by celou hodinu cvičení mohla narušit a kvůli kterým by se nemusely naplnit naše vybrané cíle.

Dílčí cíle	Rozvoj fyzické i psychické zdatnosti, ovládnání pohybového aparátu.
Očekávané výstupy	Dítě zvládne základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, běžné způsoby pohybu v různém prostředí (zvládat překážky, házet a chytat míč, užívat různé náčiní, pohybovat se ve skupině dětí...)
Rizika	Úraz při pohybových hrách a při cvičení. Nedostatečně připravené prostředí. Příliš těžké činnosti.
Výukové metody a organizační formy výuky	<i>Organizační formy výuky:</i> frontální, skupinová, individuální <i>Výukové metody:</i> slovní (vysvětlování), praktické (návuk pohybových dovedností), motivační, diagnostické, názorně demonstrační (pozorování předmětů)
Pedagogické zásady	Zásada názornosti, soustavnosti, cílevědomosti, emocionálnosti, přiměřenosti

Úvodní část: děti se rozběhají podle čar na půlce basketbalového hřiště. Poté se s nimi pořádně vydýcháme a zahrajeme si nějaké pohybové hry. Můžeme si zvolit více her např. honičku „Na Zamrzlíka“ a ještě jednu hru „Přehazovaná“.

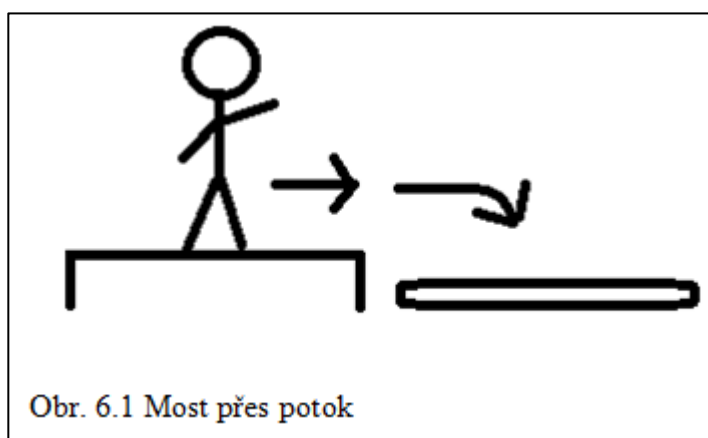
- „Na Zamrzlíka“ - dvě děti dostanou do ruky balónek a stávají se mrazem, který se snaží všechny ostatní děti pochyťat a nechat je zamrznout. Když se mráz dotkne honěného, stává se z honěného Zamrzlík a musí roztáhnout nohy. Kamarádi je mohou vysvobodit, tak že je podlezou. Zamrzlík roztaje a může utíkat dál.
- „Přehazovaná“ – děti se rozdělí do dvou družstev. Každé družstvo dostane svoji půlku tělocvičny. Na každou půlku hodíme několik balónků. Každý člen se snaží přehodit na soupeřovu půlku, co nejvíce míčků. Po určitém čase, hru zastavíme a děti přestávají házet balónky na soupeřovu půlku. Poté míčky spočítáme. To družstvo, které bude mít

na své pěstě více balónků, prohrálo a členové týmu udělají nějaký úkol např. čtyři dřepy, tři výskoky apod.

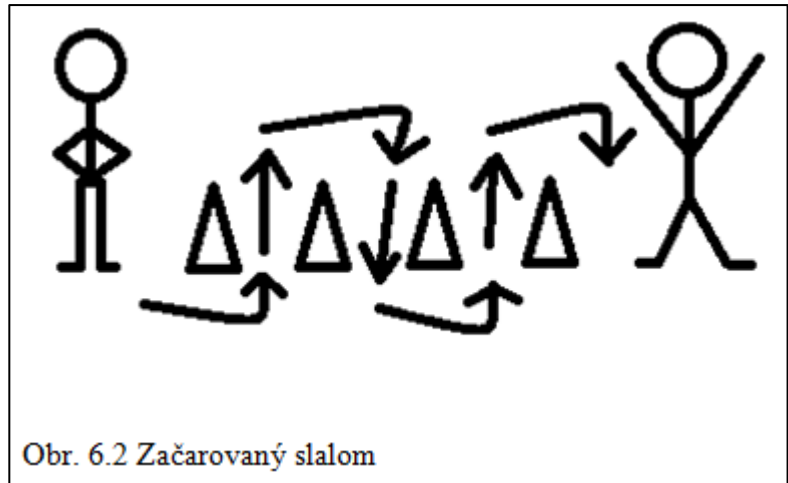
Průpravná část: V této části cvičení využijeme cviků z ranního cvičení, které je popsáno výše. Cvičení se hodí i do tělocvičny, popř. ho můžeme zkrátit, pokud bychom neměli dostatek času.

Hlavní část: Tato část se skládá z několika stanovišť, které si s dětmi společně projdeme a splníme. Využijeme celý prostor tělocvičny a různé druhy nářadí. Na každém stanovišti bude vždy jedna paní učitelka, po splnění úkolu na stanovišti všemi dětmi se paní učitelka přesune na další stanoviště.

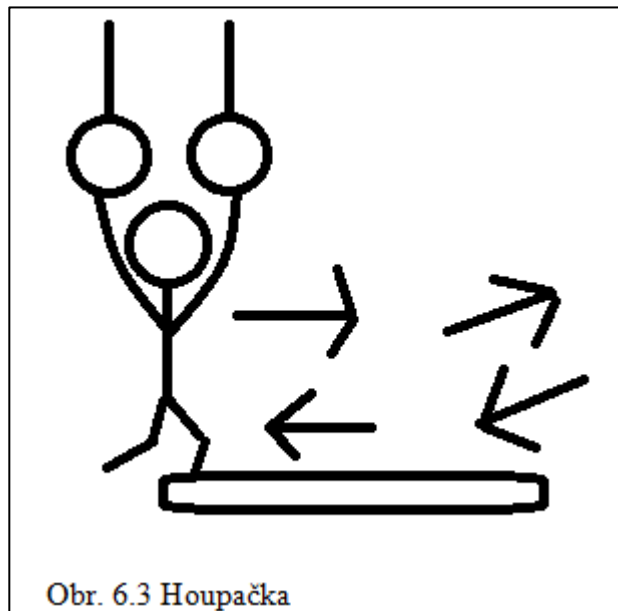
- 1) *Most přes potok* – nachystaná bude lavička, kterou si děti přejdou s rozpaženýma rukama, pro lepší rovnováhu. Paní učitelka jim dává záchranu. Za lavičkou na zemi bude ležet žíněnka. Na konci lavičky děti opatrně z lavičky seskočí s pomocí paní učitelky.



- 2) *Začarováný slalom* – na tomto stanovišti jsou pro děti nachystané čtyři kužely. Děti na začátku paní učitelka začaruje, dětem se spojí nohy a ze dvou noh se jim stane jedna. Děti budou skákat snožmo mezi kužely. Až na konci, kdy splní zadaný úkol, mohou nohy rozpojit, protože kouzlo pomine a dětem se vrátí opět obě nohy.

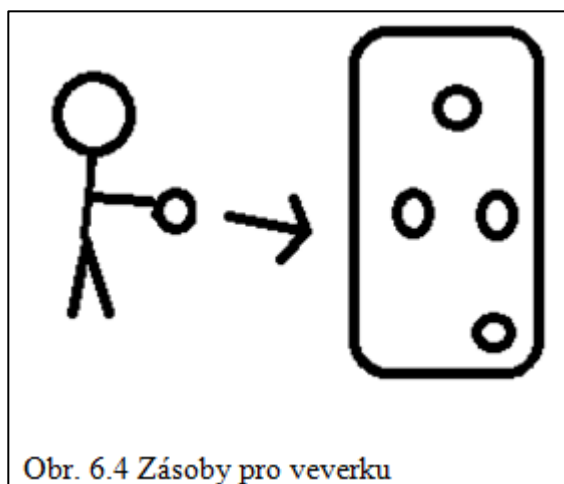


- 3) *Houpačka* – zde si děti mohou vyzkoušet gymnastické kruhy. Paní učitelka stáhne kruhy, tak aby na ně děti dosáhly. Pod kruhy se umístí žíněnka. Každé dítě se chytne obou kruhů a několikrát se zhoupne. Vždy se dítě trochu rozběhne a pak se odrazí. Nakonec se pustí kruhů nad žíněnkou, aby nespadlo na tvrdou zem. Záchranu, aby děti nespadly, jim bude dělat paní učitelka.

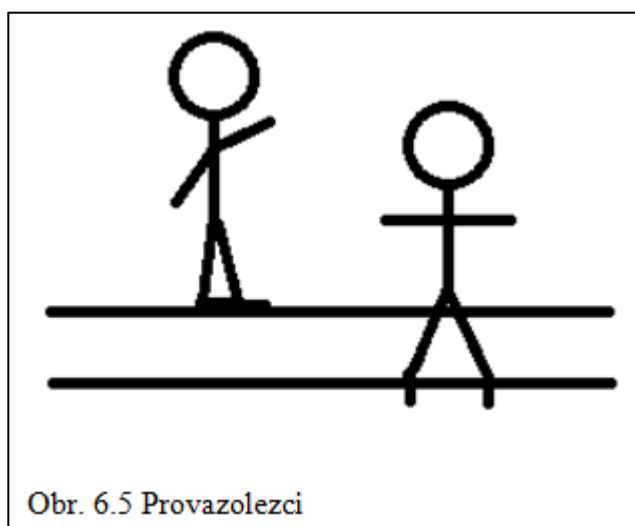


- 4) *Zásoby pro veverku* – na tomto stanovišti bude nachystána nejmenší část švédské bedny, která bude představovat tzv. „domeček veverky“ a tenisové míčky, které nám budou tvořit tzv. „oříšky“. S dětmi se budeme snažit dát do domečku, co

nejvíce oříšků, aby měla veverka velké zásoby. Každé z dětí bude mít k dispozici dva tenisové míčky, kterými se budou trefovat právě do zmíněného domečku.



- 5) *Provazolezci* – Na posledním stanovišti budou pro děti nachystaná dvě na zemi natažená lana. Z dětí se stanou provazolezci a provazolezkyně a budou muset každé lano přejít a snažit se z něj nespadnou. Po prvním přejdou rovně a po druhém se projdou bokem. U každého přecházení budou mít rozpažené ruce, aby měly větší stabilitu.



Závěrečná část: V poslední části si s dětmi zacvičíme na básničku, abychom si protáhli celé tělo a děti se plně uvolnily a byly procvičené na následující pobyt v mateřské škole. Básničku se naučíme během dnů před cvičením, aby ji děti znaly v den cvičení a mohly

bychom si ji předvést s pohybem. Básničku můžeme vybrat z knihy Heleny Vévodové (2012, s. 24-25).

- **Hravá**

Pojďte, všichni pojd'te sem,

(rukou svoláváme všechny děti)

teď si trochu zahrajem.

(tleskáme do rytmu)

Ukážeme, děti,

jak k nám ptáci letí,

(máváme rukama jako křídly)

jak se stromy ve větru

klaní lidem na cestu,

(vzpažíme a ukláníme se ze strany na stranu)

jak pilné včeličky

plní pylem kyblíčky,

(běžíme na místě)

jak sluníčko ráno vstává

(vstáváme ze dřepu s rukama nad hlavou)

a dobrou noc večer dává.

(hlavu ukloníme na stranu, ruce spojíme a dáme pod tvář)

Po básničce se děti seřadí do řady a jako ve škole si s dětmi řekneme pokřik, který je velmi známý. Paní učitelka řekne: „Dnešnímu cvičení třikrát hurá.“ A děti odpoví: „Hurá, hurá, hurá.“ Poté s dětmi půjdeme do šatny, kde se převlečou, a nachystáme se na odchod do mateřské školy.

Závěr

V teoretické části bakalářské práce je popsána motorika, rozvoj hrubé motoriky u dětí od narození po jejich vstup do školy, charakteristika předškolního období, pohyb dětí v předškolním věku a charakteristika „Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání“ a zároveň uplatnění pohybových činností v rámci tohoto programu.

V části praktické se autorka pokusila o vytvoření dvou různých metodik cvičení. První je uzpůsobena pro realizaci v mateřské škole ve třídách. Je složena z pohybové hry, při které se děti zahřejí a ze souboru cviků popsaných v tabulce s obrázky jednotlivých cviků, které bude paní učitelka ukazovat a děti podle ní budou opakovat. Druhá je vymyšlena pro velký prostor tělocvičny. Jedná se o pět stanovišť, které si děti splní. Každá metodika cvičení je doplněna o tabulku s dílčími cíli, očekávanými výstupy, metodami a formami výuky a pedagogickými zásadami. Tím je splněný cíl bakalářské práce.

Pohyb je pro dítě velmi důležitý, a proto bychom na něj neměli během dne v mateřské škole zapomínat. Nejen, že je pohybem rozvíjena hrubá motorika, ale dětem dává pohyb velkou radost, spolupracují, poznávají nové situace, řeší různé problémy a mnoho dalšího. Dítě tak může objevovat nejen samo sebe, ale i okolní svět, který ho obklopuje

Seznam zkratek

apod. – a podobně

atd. – a tak dále

např. – například

obr. – obrázek

př. – příklad

s. – strana

tzv. – takzvaně

RVP PV – rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

Literatura

1. ALLEN, K a Lynn R MAROTZ. *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let*. Vyd. 3. Překlad Petra Vlčková. Praha: Portál, 2008, 187 s. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-7367-421-2 (s.29-30, 30)
2. BOROVIČKOVÁ, Blanka. *Cvičíme s malými dětmi: náměty pro rozvoj pohybových dovedností dětí od 3 do 8 let*. Vyd. 1. Ilustrace Patricie Koubská. Praha: Portál, 1998, 125 s. ISBN 8071782238
3. BUDÍKOVÁ, Jaroslava, Patricie KRUŠINOVÁ a Pavla KUNCOVÁ. *Je vaše dítě připraveno do první třídy?: co potřebuje budoucí prvňáček umět a znát*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2004, x, 157 s. Rozvoj osobnosti (Computer Press). ISBN 80-722-6637-3
4. DVOŘÁK, Josef. *Vývojová verbální dyspraxie*. Žďár nad Sázavou: Logopedické centrum, v.o.s., 2003. ISBN 80-902536-5-2 (s. 11 2x)
5. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *K některým problémům tělesné výchovy v současné mateřské škole*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 1998, 137 s. ISBN 80-7184-497-7
6. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002, 137 s. ISBN 8071786934
7. HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál, s.r.o., 2010. ISBN 978-80-7367- 686-5
8. KLENKOVÁ, Jiřina a Helena KOLBÁBKOVÁ. *Diagnostika předškoláka*. Brno: MC nakladatelství, 2003
9. KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Dítě a mateřská škola: co by měli rodiče znát, učitelé respektovat a rozvíjet*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014, 256 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4435-3
10. LANGMEIER, Josef, Miloš LANGMEIER a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie: s úvodem do vývojové neurofyzologie*. Praha: H&H Vyšehradská, s.r.o., 2002. ISBN 80-7319-016-8
11. MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa, základní duševní potřeby dítěte, dítě a lidský svět*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2005, 182 s. Pro rodiče. ISBN 80-247-0870-1
12. MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007, 163 s. ISBN 978-802-4417-288
13. PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 6., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2009, 395 s. ISBN 978-80-7367-647-6
14. PTÁČEK, Radek a Hana KUŽELOVÁ. *Vývojová psychologie pro sociální práci*. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2013. ISBN 978-80-7421-060-0
15. SMOLÍKOVÁ, Kateřina. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2004, 48 s. ISBN 8087000005

16. SZABOVÁ, Magdaléna. *Cvičení pro rozvoj psychomotoriky: stimulační hry pro děti od 3 do 10 let*. Vyd. 1. Překlad Klára Vaňková. Praha: Portál, 1999, 147 s. ISBN 8071782769
17. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008, 175 s. ISBN 978-802-4421-414
18. ŠMELOVÁ, Eva. *Mateřská škola: teorie a praxe I*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004, 168 s. ISBN 80-244-0945-3
19. ŠPAŇHELOVÁ, Ilona. *Dítě v předškolním období*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2004, 71 s. Žijeme s dětmi, sv. 13. ISBN 80-204-1187-9
20. ŠULOVÁ, Lenka. *Raný psychický vývoj dítěte*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2004, 247 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze, 4. ISBN 80-246-0877-4
21. TROJAN, Stanislav a Miloš LANGMEIER. *Slovníček lékařské fyziologie*. 2. dopl. vyd. Praha: Galén, 2006, 141 s. ISBN 80-726-2375-3
22. VÉVODOVÁ, Helena. *Cvičení s říkankou pro malé děti*. 1. vyd. Ilustrace Miroslav Růžek. Brno: Edika, 2012, 95 s. ISBN 978-80-266-0042-8

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Monika Flösslerová
Katedra:	Primární a preprimární pedagogiky
Vedoucí práce:	Ph.Dr. Jitka Petrová Ph.D
Rok obhajoby:	2015

Název práce:	Rozvoj hrubé motoriky u dětí předškolního věku
Název v angličtině:	The development of gross motor skills in preschool children
Anotace práce:	Bakalářská práce je zaměřena na rozvoj hrubé motoriky u dětí předškolního věku. V práci je rozepsána motorika z obecného hlediska, předškolní období, pohyb předškolních dětí, Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání a dvě metodické přípravy cvičení, které mohou učitelé/ky využít nejen v mateřských školách pro rozvoj hrubé motoriky u dětí.
Klíčová slova:	Motorika, předškolní období, dítě, pohyb, hrubá motorika, metodická příprava cvičení
Anotace v angličtině:	Bachelor thesis is focused on the development of gross motor skills in preschool children. The work is broken down motor skills in general terms, preschool period, movement of preschool children, Framework Educational Programme for Pre-school Education and two methodological preparation exercises that teachers can use not only in kindergartens for the development of gross motor skills in children.
Klíčová slova v angličtině:	Motor activity, preschool period, child, motion, gross motor skills, methodological preparation exercises
Rozsah práce:	42 s.
Jazyk práce:	český