



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



Pohybová dovednost jako nedílná součást přípravy dítěte na vstup do školy

Bakalářská práce

Studijní program: B7505 – Vychovatelství
Studijní obor: 7505R004 – Pedagogika volného času
Autor práce: **Veronika Pertlíčková**
Vedoucí práce: Mgr. Helena Picková



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Veronika Pertlíčková**
Osobní číslo: **P15000152**
Studijní program: **B7505 Vychovatelství**
Studijní obor: **Pedagogika volného času**
Název tématu: **Pohybová dovednost jako nedílná součást přípravy dítěte na vstup do školy**
Zadávací katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Cíle:

analýza nabídek volnočasových aktivit s akcentem na pohybový rozvoj předškolních dětí ve městech Sadská, Nymburk, Kolín; sestavení volnočasového programu se zaměřením na všestranný pohybový rozvoj v rámci sportovního kroužku pro předškolní děti

Metody:

rešerše volnočasových institucí v daných městech

Požadavky:

prostudovat odbornou literaturu k danému tématu; provést analýzu nabídek volnočasových aktivit v různých institucích v daných městech; vytvořit volnočasový program pro děti předškolního věku; realizovat a vyhodnotit vytvořený program v rámci kroužku "Sportáček"

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

- 1) ALLEN, K. E., MAROTZ, L. R., 2002. Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-614-4.
- 2) BEDNÁŘOVÁ, J., ŠMARDOVÁ, V., 2010. Školní zralost: co by mělo umět dítě před vstupem do školy. 1. vyd. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-2569-4.
- 3) ENGELTHALEROVÁ, Z., 2015. Cvičíme s dětmi. 1. vyd. Praha: Raabe. ISBN 978-80-7496-172-4.
- 4) GAVORA, P., 2010. Úvod do pedagogického výzkumu. 2. rozš. vyd. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-185-0.
- 5) HOFBAUER, B., 2004. Děti, mládež a volný čas. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-927-5.
- 6) KRIŠTOFIČ, J., 2006. Pohybová příprava dětí. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-1636-4.
- 7) LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., 2006. Vývojová psychologie. 2. aktualiz. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1284-0.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Helena Picková

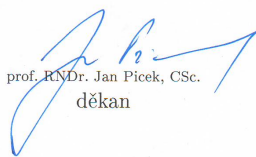
Centrum praktické přípravy

Datum zadání bakalářské práce:

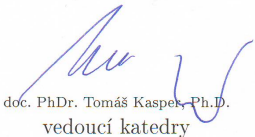
1. prosince 2016

Termín odevzdání bakalářské práce:

18. prosince 2017


prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.


doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 10. ledna 2017

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala Mgr. Heleně Pickové za odborné vedení, cenné rady, zájem, trpělivost a ochotu při konzultacích a vypracování této bakalářské práce.

Anotace

Hlavním tématem bakalářské práce je pohyb jako nedílná součást přípravy dítěte na vstup do školy. Svým obsahem poukazuje na důležitý význam pohybu v životě předškolního dítěte. Pohyb je zde uváděn v souvislosti s pohybovou přípravou v rámci volnočasových aktivit. Dané aktivní a smysluplné trávení volného času má pozitivní vliv na utváření osobnosti jedince, získání kompetencí pro vstup do školy a snazšího zvládnutí školou kladených nároků. Pro danou práci jsou stanoveny dva cíle, kde prvním cílem je analýza nabídek volnočasových aktivit s akcentem na pohybový rozvoj předškolních dětí ve městech Sadská, Nymburk a Kolín. Primární metodou pro dosažení stanoveného cíle je rešerše volnočasových institucí v daných městech. Druhý cíl je sledován sestavením a realizací volnočasového programu se zaměřením na všestranný pohybový rozvoj v rámci sportovního kroužku pro předškolní děti.

Klíčová slova

předškolní věk, pohyb, pohybová příprava, volný čas, volnočasové aktivity, školní zralost

Annotation

The main topic of this bachelor's thesis is movement as an inseparable part of children's preparation for entering the school. Its content points out to a very important value of movement in the life of pre-school children. In this thesis movement is mentioned in connection with motor preparation during the leisure time activities. This active and meaningful spending of leisure time has a positive influence on building up of a personality and gaining the key skills for entering to school and easier coping of the demands requested by the school. There are two main goals in this thesis – the first one is an analysis of the offers of leisure time activities with emphasis on motor preparation of pre-school children in cities Sadská, Nymburk and Kolín. Primary method used for reaching the goal is a research of leisure time facilities in the mentioned cities. Second goal is accomplished by creating and leading a leisure time activity focused on versatile motor development during the sport playgroup for pre-school children.

Keywords

pre-school age, movement, motor preparation, leisure time, leisure time activities, school maturity

Obsah

Úvod.....	11
TEORETICKÁ ČÁST	12
1 Předškolní věk.....	12
1.1 Kognitivní stránka dítěte předškolního věku	12
1.2 Sociální stránka dítěte předškolního věku.....	14
1.2.1 Socializace a emoční vývoj.....	15
1.2.2 Řeč	16
1.3 Grafomotorická stránka dítěte předškolního věku	17
1.4 Tělesná stránka dítěte předškolního věku	18
2 Pohybová příprava předškolních dětí	19
2.1 Hlavní cíle pohybové přípravy předškolních dětí	20
2.2 Zaměření aktivit pohybového programu pro předškolní děti.....	21
3 Předpoklady pro vstup dítěte do školy.....	24
3.1 Školní zralost.....	24
3.1.1 Oblasti školní zralosti	25
3.2 Školní připravenost	26
3.2.1 Oblasti školní připravenosti	26
3.3 Desatero pro rodiče dětí předškolního věku.....	27
3.4 Školní zralost a připravenost ve vztahu k pohybové přípravě	28
3.4.1 Nároky na tělesnou výchovu v první třídě dle RVP ZV.....	29
4 Volný čas	31
4.1 Volný čas u dětí předškolního věku	32
4.1.1 Organizace zajišťující pohybové kroužky pro předškolní děti.....	33
PRAKTICKÁ ČÁST	35
5 Analýza volnočasových aktivit pro předškolní děti.....	36
5.1 Nabídka volnočasových aktivit pro předškolní děti v Sadské	36

5.1.1	Mateřská škola Sadská.....	36
5.1.2	Základní škola Sadská	36
5.1.3	Nezisková organizace Život je hra.....	37
5.1.4	Bowling Squash Sadská s. r. o.....	37
5.1.5	Sportovní klub AFK Sadská	37
5.1.6	Sbor dobrovolných hasičů v Sadské	38
5.2	Volnočasové aktivity pro předškolní děti v Nymburce.....	38
5.2.1	Mateřské školy v Nymburce	39
5.2.2	Základní školy v Nymburce.....	39
5.2.3	Dům dětí a mládeže Nymburk	40
5.2.4	Taneční školy	40
5.2.5	Centrum pro všechny	41
5.2.6	Plavecký oddíl Lokomotiva Nymburk.....	41
5.2.7	Sokol Nymburk.....	41
5.3	Volnočasové aktivity pro předškolní děti v Kolíně.....	42
5.3.1	Mateřské školy v Kolíně	42
5.3.2	Základní školy v Kolíně.....	42
5.3.3	Dům dětí a mládeže Kolín	43
5.3.4	Plavecká škola Vodní svět	43
5.3.5	Relax rodinné centrum.....	43
5.3.6	SC Kolín	44
5.3.7	FK Kolín	44
5.3.8	LTC Kolín.....	44
5.3.9	Arena fit studio	45
5.3.10	Taneční školy	45
5.3.11	Základní umělecká škola Františka Kmocha	46
5.3.12	Sokol Kolín oddíl všestrannosti	46

5.3.13	Okresní sdružení hasičů Kolín	46
5.4	Tabulka organizací nabízející volnočasové aktivity pro předškolní děti	47
5.5	Komparace volnočasových organizací v daných regionech	47
6	Sportovní volnočasový kroužek pro předškolní děti <i>Sportáček</i>	49
6.1	Organizace a náplň programu	49
6.2	Cílová skupina.....	50
6.3	Cíle	50
6.4	Podmínky	51
6.5	Harmonogram	52
6.5.1	Ukázkové lekce kroužku <i>Sportáček</i>	52
6.6	Prostředky, metody programu	67
6.7	Reflexe	68
6.8	Sebereflexe	71
7	Diskuze praktické části	72
	Závěr	74
	Seznam literárních zdrojů	76
	Seznam internetových zdrojů.....	78
	Seznam příloh	82

Seznam použitých zkratk a symbolů

apod.	a podobně
atd.	a tak dále
CNS	Centrální nervová soustava
RVP PV	Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání
RVP ZV	Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání
tzv.	takzvaně

Úvod

„Jednou ze základních potřeb předškolního dítěte a tím i důležitým prostředkem dětského objevování světa je právě pohyb.“ (Dvořáková, 2002, s. 13)

Bakalářská práce s názvem *Pohybová dovednost jako nedílná součást přípravy dítěte na vstup do školy* se věnuje problematice pohybových činností v životě předškolního dítěte. Pohyb je zásadní součástí každého dne v životě člověka a obzvláště dětí. Právě předškolní věk je věkem překypující pohybovou aktivitou, skrze ni poznává své okolí, ale především své tělo, sám sebe. V daném věkovém období se dítě seznamuje s řízenými i neřízenými pohybovými činnostmi nejen v mateřské škole, ale také účastí na volnočasových aktivitách. Z daného důvodu je zapotřebí se zaměřit na podmínky pro pohyb, tak aby se děti předškolního věku připravovaly na pohyby složitější, se kterými se setkají v následujících vývojových obdobích.

Správný motorický vývoj je pro utváření jedince velmi zásadní. Motorika je úzce spojena s fyzickou zdatností, která provází jedince po celý život a projevuje se v jeho každodenním chování a jednání i vzhledem k životu ve společnosti. Z daného důvodu je pro dítě předškolního věku přínosné zahrnout do přípravy na vstup do školy i pohybovou stránku, která bude působit komplexně.

Teoretická část bakalářské práce je věnována charakteristice dítěte předškolního věku zejména jeho vývojovým specifikám. I zde je větší pozornost zaměřena na tělesnou stránku dítěte, která je tematicky propojena s pohybovou přípravou, jejími hlavními cíli i náplní programu. Další kapitola je věnována problematice školní připravenosti dítěte na vstup do školy. Z hlediska volnočasových aktivit je poslední kapitola teoretické části zaměřena na volný čas s akcentem na pohyb.

V praktické části je podána analýza volnočasových aktivit s důrazem na pohyb ve třech městech ve Středočeském kraji – Sadská, Nymburk a Kolín. Odlišnost zvolených měst je spatřována především v rozloze. Tento fakt vede k položení výzkumných otázek ve vztahu k nabídce volnočasových aktivit pro předškolní děti. Součástí praktické části je ukázka z realizace 5 lekcí pohybového kroužku pro předškolní děti. Pohybový kroužek je zaměřen na komplexní pohybovou přípravu předškolních dětí.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Předškolní věk

Předškolní věk je označením pro vývojové období začínající 3. rokem dítěte a končící nástupem dítěte do školy, tedy v 6, nejpozději v 7 letech. Často je dané období označováno věkem mateřské školy. Avšak toto označení je zavádějící, jelikož ne všechny děti dosažením 3. roku věku nastupují do mateřské školy. Předškolní věk je dalším vývojově významným obdobím v životě člověka. Ačkoliv v předškolním období nejsou změny tak nápadné, jako tomu bylo v předchozích vývojových obdobích, o to více jsou důležité pro budoucí život dítěte ve společnosti. Jedná se o změny psychické, sociální a také fyzické.

Charakteristické pro dané období je aktivita neboli neustálá potřeba pohybu, zvědavost, prolínání fantazie do každodenních činností. Prostřednictvím pohybu se seznamuje s novým prostorem, věcmi a především také osobami, zkoumá sebe i své okolí. Zároveň získává nové poznatky a podněty, které přispívají k rozvoji poznání dítěte. (Dvořáková, 2001) Pokrok se promítá také do komunikačních dovedností a schopností. Nejvíce je spatřován v rozšíření slovní zásoby a v rozvoji intelektu. Tyto pozitivní změny jsou sledovány v přesnějších vyjadřovacích schopnostech, ve snadnějším řešení problémů a také plánování. (Allen, Marotz, 2002)

1.1 Kognitivní stránka dítěte předškolního věku

Vývojová změna v kognitivní oblasti je sledována také u vnímání dítěte. Nejvíce si lze všimnout dané změny při sledování výběru věcí, hraček dítětem. Dítě předškolního věku se čím dál více zajímá spíše o věci, které plní určitou funkci. Rády dané věci, hračky rozebírají (analýza) se záměrem zjistit, co je uvnitř. Samy si sobě i druhým kladou otázky a doptávají se pro lepší porozumění. V závěru jsou schopné části složit opět do celku (syntéza). Tento způsob zjišťování, prozkoumávání světa je aktivně připravuje na vstup do školy. (Matějček, 2005) Nepřesnost je sledována u vnímání prostoru. Důvod je spojen s pozorností. U dětí předškolního věku je charakteristické, že se nedokáží dlouho soustředit na jednu věc, jelikož je většinou odvrácena jinými neobvyklými jevy kolem sebe. I vnímání času je nepřesné, jelikož si dítě čas nespojuje s konkrétním časovým úsekem, hodinami, ale spíše jej vztahuje ke konkrétní činnosti – např. už jen pětkrát se vyspím a přijde Ježíšek.

U myšlení dítěte předškolního věku dochází k pokroku, jelikož přechází ze symbolické úrovně na myšlení konkrétní a názorné. Dané myšlení se opírá o konkrétní věci, činnosti, situace. V této souvislosti děti rády poznávají svět, seznamují se s novými situacemi, uspokojují tak svou zvědavost a rozvíjí myšlení. Jejich zvědavost a zájem o okolní svět je umocněn otázkami typu PROČ?. Vlivem pokládání otázek tohoto typu se poptává po souvislostech, jimiž si vytváří svůj pohled na svět.

Myšlení v předškolním období je dle fáze Jeana Piageta označeno za předoperační, které stále nepodléhá logickým myšlenkovým operacím. Avšak začíná chápat základní matematické operace (čeho je více/méně). Vycházejí především z vizuálního názoru, na základě kterého následně tvoří úsudky. Je to v důsledku toho, že dítě předškolního věku se neřídí pojmy, ale zatím pouze pseudopojmy. Dané pseudopojmy vycházejí z nápadnosti, která je pro dítě imponující, a zároveň rozhodující v třídění.

Egocentrismus a antropomorfismus charakterizují myšlení předškolního dítěte. Vlivem toho dítě nabývá dojmu, že vše má být tak, jak to vidí ono, jak si přeje, aby tomu tak bylo. Zároveň polidšťuje neživé věci, či přenáší lidské vlastnosti do zvířat, přírodních sil, apod. (např. nakrmit auto benzínem).

Paměť předškolního dítěte lze charakterizovat jako mechanickou, konkrétní a krátkodobou. Řídky, básničky, písničky provázejí dětské období neustále, avšak převážně u dětí předškolního věku lze spatřit zvýšený zájem, jehož výsledkem je osvojení, někdy až rozsáhlých celků. Zároveň se spíše zaměřují na konkrétní věci, události, které si snáze zapamatovávají. Krátkodobá paměť se v průběhu daného období vyvíjí a přeměňuje na dlouhodobou, tento vývoj je zásadní pro další vývojové etapy.

Představy a fantazie zaujímají v myšlení dítěte předškolního věku důležitou roli. Představy jsou barvité, přesvědčivé, až často nesnadné pro dítě odlišit bujnou představu od reality. Promítají se do jednání a chování dítěte. Zdrojem představ a fantazie jsou nejčastěji pohádková vyprávění, ale také vyprávění ze světa dospělých. Děti mají tak možnost prožít vyprávěný příběh a neustále si dotvářet svůj dětský svět. Na základě toho označujeme myšlení za magické. Vývojem magického myšlení poznávají a ujasňují si děti hranice skutečného a nereálného, možného a nemožného. Je důležité upozornit, že v této oblasti by měl dospělý zaujímat roli průvodce, který se snaží děti vést k pochopení odlišnosti reálného světa od světa fantazie.

1.2 Sociální stránka dítěte předškolního věku

V předchozích vývojových obdobích v sociální oblasti života dítěte byla rodina nejvýznamnějším prostředím zajišťující primární socializaci, stejně tomu tak je i v předškolním období. Socializace je označována za celoživotní proces, při kterém dochází ke změnám primárně ve třech oblastech – vývoj sociální reaktivity, sociální kontroly, osvojování sociálních rolí. (Langmeier, Krejčířová, 2006)

Vlivem vývoje a poznávání okolního světa se dítě dostává do úzkého kontaktu s dalšími lidmi, s nimiž až právě v předškolním věku utváří vztahy na různých úrovních. Nesetkává se pouze s rodiči, prarodiči, sourozenci, ale také se svými vrstevníky odlišného, či stejného pohlaví a v neposlední řadě také s cizími dospělými. Kontaktem s lidmi má dítě možnost rozlišovat emoční vztahy k lidem v bližším i vzdálenějším okolí, a zároveň je vyvíjet a posouvat na vyšší úroveň.

Sociální kontroly jsou u jedince vyvíjeny postupně, avšak právě v předškolním období dochází k nárůstu v rozvoji sociálních kontrol neboli schopnosti seberegulace. Vlivem daného rozvoje je již schopné v reakci hned nepodlehnout náhlému impulzu, ale spíše počkat a usměrnit sám sebe již z rodiny známými pokyny a příkazy. K vyjádření sebekontroly využívá nahlas slovní instrukce jen zřídka, přesouvá se spíše do myšlení, vnitřní řeči. (Langmeier, Krejčířová 2006) Nástupem dítěte do mateřské školy, či jiné instituce je dítě předškolního věku vystaveno tlaku ze strany společnosti za účelem přizpůsobit chování tak, aby jej schvalovala společnost. Jelikož dítě bylo s takovým chováním seznamováno v průběhu života, je nyní schopné si osvojit normy společensky žádoucího chování a využívat je v každodenním životě.

Třetí změna v procesu socializace je spatřována v osvojování sociálních rolí. Jak je již výše zmíněno dítě předškolního věku se dostává do kontaktu s různými lidmi, s nimiž si utváří vztahy, a zároveň získává určitou roli. K prvotnímu osvojování sociálních rolí dochází v rodině, kde zároveň odpozorovává chování vyplývající z dané role. Porozumění rolím následně napomáhá v jejich přijímání i mimo rodinu, nejčastěji ve skupině vrstevníků. Znalost jednotlivých rolí a s ním spojené odpozorované chování je nejčastěji u dětí předškolního věku shledáno při hrách. Hrou na sociální role se děti stávají někým jiným, přijímají jinou podobu, vlastnosti, dovednosti.

Během hry si však dobře uvědomují, že je to jen založené na představách, nikoliv na realitě. Hry slouží také jako vyjadřovací prostředek, jako možnost vyjádřit svou frustraci, své obavy, úzkosti, strach prostřednictvím převzetí jiné role. Významný přínos pro další vývoj dítěte je sledován v rozvoji fantazie. V souvislosti s pojmenováváním jednotlivých rolí si jedinec postupně formuje i vlastní identitu. S napodobováním chování pramenící z jednotlivých rolí také souvisí s uvědoměním si odlišnosti v mužských a ženských rolích. Vlivem toho dochází u dítěte předškolního věku k formování pohlavní identity, z níž poté vychází převládající chování odpovídající dané identitě.

1.2.1 Socializace a emoční vývoj

Socializace a emoční vývoj se vzájemně prolínají, zároveň jsou podmíněné mnoha faktory, které udávají rozdílnost u jedinců. Na začátku je důležité zmínit, že socializace neovlivňuje pouze vnější projevy chování, ale také se promítá do vnitřního prožívání jedince. (Langmeier, Krejčířová, 2006) Z daného důvodu je socializace úzce spojena s emočním vývojem dítěte, jehož nedílnou součástí je sebepojetí jedince. Vyjádření sebepojetí dítěte předškolního věku se odehrává na objektivní úrovni, jedná se spíše o popisné údaje jedince, nikoliv o hlubší psychologické popisy vlastností a emocí.

Významným pokrokem v emočním vývoji je schopnost své pocity čím dál lépe regulovat, a zároveň vyjadřovat. V důsledku toho se také rozvíjí schopnost porozumět pocitům druhým, ale i svým vlastním. Ve vztahu k vrstevníkům spatřujeme rozvoj schopnosti spolupracovat, naslouchat si, pomoci druhému, ale také rivalitu. Ve vztahu sám k sobě je schopný např. hodnotit své chování, být rozzlobený v důsledku neúspěchu. (Pilařová, Šimek, 2012) Aby bylo možné danou schopnost neustále rozvíjet, je zapotřebí, aby dítě mělo neustálý kontakt s vrstevníky a lidmi. Tudiž je velmi přínosné, když dítě předškolního věku dochází nejen do mateřské školy, kde se setkává se svými vrstevníky, ale také do volnočasových organizací, které mu mohou poskytnout nové kontakty.

Dané pokroky v emočním prožívání jsou významné pro nástup dítěte do mateřské školy. Základním předpokladem vstupu je schopnost dítěte být odloučeno od rodiny po dobu pobytu v mateřské škole. Vlivem emancipace musí regulovat své pocity tak, aby bylo schopné zvládnout odloučení. Emancipace je pro zdravý vývoj dítěte velmi důležitá. Pobytem v mateřské škole dítě poznává novou výchovnou autoritu, nové vrstevníky, se kterými navazuje kamarádství, a postupem času nabývají většího významu v sociálním i emočním životě dítěte. Osvojení si dané schopnosti je zásadní také pro vstup do školy.

1.2.2 Řeč

Sociální stránka předškolního dítěte je posuzována také z hlediska komunikačních schopností a dovedností prostřednictvím řeči. Úroveň řeči má přímý vliv na utváření sociálních vztahů, vnímání jedince společností a s ním související postavení ve skupině. Řeč v daném období prochází velkým rozmachem. „V 5 letech je průměrný počet užívaných slov kolem 2 000 a v 6 letech 3 000.“ (Pilařová, Šimek, 2012, s. 10) Zdokonalení řeči je spatřováno nejen ve výslovnosti a výrazném nárůstu osvojených slov, ale především ve větné stavbě, ve snaze tvořit souvětí a osvojování si znalostí gramatických pravidel.

Řeč je dítětem využívána nejen pro komunikaci mezi lidmi se záměrem uspokojení potřeb, ale především pro získávání poznatků o sobě a fungování okolního světa. Rozšíření slovní zásoby, základní znalost gramatických pravidel jsou typické pokroky v řeči dítěte předškolního věku. Významné však zůstává, že je již schopné regulovat své chování a to právě účinným užitím řeči. (Langmeier, Krejčířová, 2006) Zprvu je dítětem chování regulováno opakováním slovních instrukcí, které později převádí do myšlení.

Je důležité zde zmínit, že úroveň řeči je ovlivněna „*motorikou, vnímáním a sociálním prostředím*“. (Bednářová, Šmardová, 2011, s. 25) Mluvení neboli schopnost ovládat mluvidla je motorickou činností. Prostřednictvím lokomoce, manipulace s předměty získává informace o okolním světě, zároveň vnímá všechny okolnosti smysly, což má na dítě a především na jeho vývoj pozitivní vliv. Rodina je pro dítě místem, kde se se vším seznamuje, získává představy o světě, návyky, osvojuje si pravidla chování. Z hlediska řeči je právě rodina jako sociální prostředí, ve kterém vyrůstá, prvním kontaktem s komunikačními schopnostmi a dovednostmi. Rodina je pro dítě mluvním vzorem ve verbální i neverbální komunikaci při budování řeči. Pro pozitivní vývoj řeči i dítěte je důležité, aby vyrůstalo v řečově podnětném prostředí, získalo správný mluvní vzor, zdroj pro porozumění, osvojování si aktivní slovní zásoby.

1.3 Grafomotorická stránka dítěte předškolního věku

Výrazný pokrok je zaznamenán také v oblasti kresby. Kresba je pro dítě předškolního věku významná především ve dvou ohledech. Z hlediska přípravy dítěte na vstup do školy je důležité pozitivně rozvíjet vztah ke kreslení, jelikož je úzce spojený v budoucnu s osvojovanou dovedností psaní (kreslení se do psaní promítá). „*V předškolním věku je úroveň jemné motoriky, grafomotoriky, vizuomotoriky jedním z důležitých kritérií při posuzování způsobilosti k zahájení školní docházky.*“ (Bednářová, Šmardová, 2011, s. 19) Zároveň je kresba dětmi pojímána jako komunikační prostředek, prostřednictvím kterého vyjadřují svou náladu, svůj pohled na situaci. Často do kresby promítají své pozitivní pocity, ale také negativní ve formě ztvárnění zdroje strachu, či nočních hrůz. Je výhodou, pokud dospělý jedinec umí v dětské kresbě číst. Může tak rozpoznat, co dítě trápí a pomoci mu od negativních pocitů. (Helus, 2009) Z hlediska kresebného předmětu je zřejmé, že i ten prochází postupným vývojem spolu s dítětem, respektive od nejjednodušších tvarů po složitější a doplňované o další prvky, dekorace.

Grafomotorika úzce souvisí s výše zmíněnou vizuomotorikou. Vizuomotorikou je míněna schopnost koordinovat oko s rukou. Daná souhra je zásadní pro budoucí dovednost psaní.

1.4 Tělesná stránka dítěte předškolního věku

U dětí v období předškolního věku dochází k „*tzv. první vytáhlosti (růstovému spurtu), kdy se prodlužují končetiny a trup ztrácí svou kulovitost, dítě již dokáže (pokud není otlé) břicho zatáhnout, hlava se zdá v poměru k tělu menší a celkově získává postava proporce podobné dospělému*“ (Dvořáková, 2011, s. 4) Dochází také k intenzivnějšímu vývoji větších svalových skupin, díky nimž lze rozvíjet u dětí předškolního věku hrubou motoriku. Děti v tomto období mají poměrně velký rozsah v kloubech, který je zapříčiněn nedokončenými kloubními spojeními vlivem stále probíhající osifikace kostí. Většinou je velká flexibilita využívána v různých sportovních odvětvích, avšak až nad její fyziologickou mez.

U dětí předškolního věku je vhodné rozvíjet koordinační schopnosti, rytmičnost, lokomoční dovednosti a další obratnostní schopnosti. Z hlediska pohybových schopností rychlost, flexibilitu, vytrvalost, avšak nikoliv sílu. Pro rozvoj dané pohybové schopnosti není dětské tělo v tomto období uzpůsobeno.

Zdokonalená lokomoce a lepší koordinace pohybů je úzce spojena s rozvojem soběstačnosti a samostatnosti dítěte. Díky tomu je dítě schopno se samo obléknout, about se, je schopno lepší obslužnosti při jídle a na záchodě, Rodič, či učitelka v mateřské škole je v těchto situacích stavěn/a do role pozorovatele, tzv. pomocníka v socializačním vývoji dítěte.

2 Pohybová příprava předškolních dětí

Pohyb je jednou ze základních potřeb dítěte. Prostřednictvím pohybu dítě komunikuje, poznává své okolí, navenek vyjadřuje své vnitřní prožívání včetně emocí, citů, a zároveň se rozvíjí. Potřeba pohybu předškolního dítěte není odvíjena od dosažení nejlepšího výkonu, ale možnosti realizace dané pohybové aktivity a sdílení s ostatními. (Dvořáková, 2001, s. 7) Proto je velmi důležité, aby dítě vyrůstalo v pohybově podnětném prostředí pro uspokojení dané potřeby, pro rozvoj fyziologických funkcí, utváření celého těla a zkvalitnění základních pohybových dovedností. Potřeba pohybu je velmi vysoká právě v předškolním věku, kdy děti získávají pohybové zkušenosti různého charakteru. Nabyté pohybové zkušenosti by měly pocházet ze všestranné sportovní přípravy, která je primární pro děti předškolního věku. Správné osvojení si všestranné pohybové přípravy je základním předpokladem pro úspěšné vykonávání různých sportovních činností. „*Čím je vyšší úroveň všestranné pohybové připravenosti, tím více konkrétních pohybových dovedností jsme schopni v bezpečné a stabilní podobě zvládnout*“. (Křištofič, 2006, s. 21)

Primární metodou v pohybové přípravě předškolních dětí je hra. „*Pohybová hra je záměrná, uvědoměle organizovaná pohybová aktivita dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly*“. (Dvořáková, 2011, s. 3) Pravidla her by neměla být složitá, měla by být stanovena tak, aby jim děti rozuměly a dokázaly se jimi řídit bez ztráty zájmu o danou aktivitu. Zájem o pohybovou činnost je podmíněn motivací, se kterou je důležité pracovat. Motivace by měla být podmíněna vývojovými specifiky cílové skupiny. Předškolní děti disponují magickým myšlením, ze kterého lze vycházet při výběru vhodné motivace.

Při plánování pohybové přípravy předškolních dětí je důležité mít na paměti, že „*dítě není malý dospělý*“, jak Křištofič (2006, s. 10) uvádí ve své publikaci. Z toho vyplývá, že je nutné respektovat věkové zvláštnosti a zdravotní stav dětí, tedy nemít na děti příliš velké nároky a přetěžovat je. Hlavním cílem pohybových aktivit je, aby si děti vytvořily pozitivní vztah k pohybu a vysoké nároky spojené s přetěžováním, tomu nepřispívají, spíše naopak.

Předškolní děti nedokáží dlouho udržet pozornost u jedné aktivity. Pozornost předškolních dětí je charakteristická nestálostí, krátkodobostí. Především pozornost ubírají na ty podněty, které jsou něčím nápadné, neobvyklé. Proto úspěchem vedení volnočasového kroužku je střídání různých aktivit v průběhu hodiny. Jelikož aktivitu nelze provádět delší dobu z důvodu ztráty pozornosti a zájmu dětí, zařazuje se do programů opakovaně, může se určitým způsobem modifikovat do jiné podoby, avšak cíl aktivity by neměl být změněn, pokud chceme dosáhnout trvalé vnitřní změny neboli pohybového učení.

Pohybová příprava předškolních dětí by měla být komplexní, rozšířit co nejvíce dětem pohybové dovednosti pro následné využití v životě. Neměla by spočívat pouze v přípravě na konkrétní sport. Komplexnost přípravy zaručíme spojením činností různého pohybového zaměření tak, aby se zapojilo celé tělo. Proto by se pohybová příprava předškolních dětí měla skládat z atletických, gymnastických, rytmických, tanečních činností a sportovních her.

2.1 Hlavní cíle pohybové přípravy předškolních dětí

Aktivity, které jsou voleny pro rozvoj pohybové přípravy předškolních dětí, by měly směřovat k naplnění určitých cílů. Dané cíle vychází ze specifík cílové skupiny, tedy z informací, co by mělo dítě v daném věkovém rozmezí umět, co je zapotřebí rozvíjet, na co se zaměřit. Z toho lze vyvodit cíle pro pohybovou přípravu předškolních dětí, ke kterým by měla být směřována, tedy co by měl učitel/pedagog volného času u dítěte předškolního věku podporovat. Potřebné cíle jsou přímo formulovány v Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání (dále jen RVP PV):

- *„uvědomění si vlastního těla,*
- *rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsahu pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.),*
- *ovládání pohybového aparátu a tělesných funkcí,*
- *rozvoj a užívání všech smyslů,*
- *rozvoj fyzické i psychické zdatnosti,*
- *osvojení si věku přiměřených praktických dovedností,*
- *osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě,*

- *osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí,*
- *vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu.“ (RVP PV, s. 15)*

Je potřeba na cíle nahlížet a následně formulovat i ze sportovního hlediska:

- vytvořit dostatečně pohybově podmětne prostředí pro získávání velké škály pohybových zkušeností,
- dbát na správné osvojení základních pohybových dovedností,
- podpora správného růstu dítěte,
- osvojení si správného držení těla,
- rozvoj hrubé i jemné motoriky,
- rozvoj vnímání poloh a pohybů,
- rozvoj flexibility,
- rozvoj koordinačních schopností,
- rozvoj aerobní zdatnosti.

Dosažení jednotlivých cílů napomáhá dítěti předškolního věku k získání všech předpokladů pro úspěšný nástup do školy, jelikož pozitivně ovlivňují zdravotní způsobilost, díky které jsou zdravé, pohybově schopné, tělesně zdatné. (Kuncová, Franková, 2002)

2.2 Zaměření aktivit pohybového programu pro předškolní děti

Při tvorbě pohybového programu by pedagog volného času měl vycházet z vývojových specifí cílové skupiny, pro kterou je program určen. Hlavní náplní by mělo být správné osvojení základních pohybových dovedností. Během motorického učení si jedinci více uvědomují své vlastní tělo, což přispívá k rozvoji jeho vnímání. Zároveň se pohybem zlepšuje nejen jeho úroveň a kvalita, ale i orientace v prostoru. A v neposlední řadě vede k vnímání a následnému rozlišení různých intenzit. Ze sociálního hlediska pohybové aktivity pozitivně přispívají k navázání a vytváření vzájemných vztahů s ostatními jedinci. (Dvořáková, 2002)

Základní pohybové dovednosti jsou rozděleny do dvou oblastí – nelokomoční a lokomoční pohyb. Jak již z názvu vyplývá, nelokomoční pohyby zahrnují polohy, pohyby těla na místě, vnímání, ovládnání těla, a také rovnováhu. Mezi lokomoční základní pohybové dovednosti se řadí chůze, běh, skákání, lezení a manipulační dovednosti. Dané dovednosti jsou dětem podávány formou her pro ozvláštnění a především zábavné osvojování. Velkým přínosem pro navození správné atmosféry pro osvojování pohybových dovedností dětmi je zapojení fantazie.

Základem pro jakoukoliv aktivitu i běžné pohybové fungování dítěte je osvojení si správného držení těla nejen při strnulém vzpřímeném stoji, ale také během chůze, běhu. Na tento klíčový pohybový úkon by mělo být neustále upozorňováno.

Chůze je označována za nejpřirozenější pohyb lidského těla. (Engelthalerová, 2015) Tento základní pohybový prvek zároveň ovlivňuje další pohybové dovednosti. Z daných důvodů by chůze měla být důležitou součástí programu. Chůzi lze modifikovat do mnoha podob provedení – šikmá, zvýšená rovina, změny délky kroku, s překážkami, po schodech. Součástí by mělo být i zvládnání chůze s kamarádem ve skupině. Chůze by měla být doplněna o stoj na jedné noze, s následným plynulým přechodem do holubičky s výdrží. Na chůzi, i z vývojového hlediska, plynule navazuje běh, který se může s chůzí střídát (například za doprovodu zvukových signálů, či povelů vedoucího). Běh lze realizovat nejen v určitém prostoru, ale také může být zahájen z určitých poloh, pozic, či met.

Dalšími základními pohybovými dovednostmi, které by měly být součástí pohybové přípravy, jsou skákání, lezení a házení. Skoky je možné realizovat mnoha způsoby – do výšky, do dálky, v podřepu, z vyšší roviny, s rozběhem. Veškeré varianty by mělo mít dítě na konci předškolního věku osvojené. Pro lezení je vhodné zařazovat do programu překážky, které musí děti zdolávat plazením po břiše i na zádech. Nedílnou součástí by měla být příprava na kotoul vpřed, jehož provedení by si následně měly správně osvojit. Pro zdokonalení manipulace s míči je zapotřebí podnítit děti k házení jednou rukou, kterou si prostřídají. Následně pozornost zaměřit i na házení míči nejen do dálky, ale také na cíl, ideálně horním obloukem a v neposlední řadě na přihrávky mezi jedinci. (Kuncová, Franková, 2002)

Pro zvýšení efektivity pohybové zdatnosti a především zájmu dětí je důležité jednotlivé dovednosti kombinovat a propojovat. Základní pohybové dovednosti je vhodné vést nejen různými způsoby, směry, ale také odlišnými částmi těla. K tomu slouží zapojování překážek nejen umělých, ale i terénních. Lokomoční i nelokomoční pohyby je možné podřídít hudebnímu doprovodu, rytmu. Lokomoční základní pohybové dovednosti jako náplň pohybových činností pozitivně přispívají ke zlepšení tělesné zdatnosti dětí, pokud jsou dětmi vykonávány dynamicky, dojde-li k aerobní reakci. Rozvoj aerobní zdatnosti je důležitý pro zdravý vývoj jedince. Z daného důvodu je potřeba, aby byl nedílnou součástí náplně pohybového programu předškolních dětí.

K realizaci jednotlivých pohybových dovedností je velmi přínosné využívat pomůcky tradiční (míče, švihadla, bedny, apod.), ale také netradiční (balanční podložky, gymbally, koloběžky, apod.).

3 Předpoklady pro vstup dítěte do školy

Předškolní období je završeno vstupem dítěte do školy. Pro dítě je vstup do školy zlomovou událostí, přechází ze světa her, zábavy, do světa povinností a vzdělávání. Již před samotným vstupem do školy jsou na dítě kladeny nároky, ve kterých musí dokázat, že je zralé a připravené na již očekávaný vstup do školy. Rozhodnutí je ovlivněno stupněm dosažení školní zralosti a školní připravenosti. Tyto dva určující pojmy se vzájemně doplňují a pro konečné rozhodnutí vytváří celek. Rozdíl v pojmech spatřujeme v jejich nahlíženích. Jelikož školní zralost je posuzována z psychologického hlediska, naopak školní připravenost spíše z pedagogického. Oba pojmy v sobě zahrnují několik oblastí, které jsou posuzovány u dítěte pro vstup do školy.

3.1 Školní zralost

Vytvářením kritérií pro posouzení vhodnosti nástupu dítěte do školy se zabýval již J. A. Komenský ve své publikaci Informatorium školy mateřské. K pojetí Komenského se se svým vymezením pojmu školní zralost přibližují Langmeier a Krejčířová (2006). Školní zralost je podle nich takový stav somato-psycho-sociálního vývoje dítěte, které:

1. *„si v celém svém minulém vývoji osvojilo ty znalosti a návyky, které se od něho na prahu školní docházky očekávají,*
2. *má v současné době dostatečně rozvinutou pozornost a přiměřeně vyvinuté intelektové schopnosti,*
3. *je dostatečně motivováno k budoucímu soustavnému učení ve škole“.*
(Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 106).

V současné době je školní zralost v Pedagogickém slovníku (Průcha, Walterová, Mareš, 2008, s. 304) definována jako *„stav dítěte, který mu umožňuje adaptaci na prostředí školy“*. Lze tedy říci, že se u dítěte posuzuje, zda je dostatečně zralé pro školní nároky tak, aby bylo schopné se aktivně účastnit a zapojovat do výchovně-vzdělávacího procesu.

Je důležité zmínit, že školní zralost je podmíněna i vnitřními vlivy, mezi něž patří zrání centrální nervové soustavy (dále jen CNS). Na tento fakt poukazuje ve své knize Vágnerová (2012), ve které tvrdí, že školní zralost zahrnuje takové kompetence, které jsou závislé na zrání organismu dítěte, a to především jeho CNS. Toto zrání se projevuje „*změnou celkové reaktivity, zvýšením emoční stability a odolnost vůči zátěži*“. (Vágnerová, 2012, s. 136).

3.1.1 Oblasti školní zralosti

Školní zralost je posuzována v několika oblastech z hlediska jejich dosažené úrovně. Oblastmi jsou kognitivní funkce, práceschopnost, emocionálně-sociální zralost osobnosti, v neposlední řadě tělesný neboli somatický vývoj a zdravotní stav dítěte.

Dostatečně rozvinuté rozumové schopnosti a vyváženost vývoje v jednotlivých složkách jsou podmínkami pro zvládnutí školních nároků. K poznávacím funkcím, které jsou zkoumány pro rozhodnutí o školní zralosti dítěte, se řadí vnímání (zrakové, sluchové, vnímání prostoru a času), myšlení, řeč, pozornost, paměť, motorika (zahrnující vizuomotoriku, grafomotoriku, motoriku mluvidel, apod.). Dané poznávací funkce se následně podílejí na vytváření základních matematických představ, které jsou také nedílnou součástí při posuzování školní zralosti.

Práceschopnost neboli úkolová zralost zahrnuje schopnost pracovat samostatně, tudíž pokračovat, i když se činnost hned nedaří a dokončit ji. Většinou bývá podmíněna motivací, zvědavostí, zájmem o danou činnost a práci. Zralé dítě projevuje zájem o činnosti s úkoly, dokáže se na ně soustředit, tudíž vydrží pracovat v klidu a samostatně. Nedílnou součástí této oblasti je sebeobsluha např. hygiena, oblékání, stolování, apod., jenž je projevem návyků osvojených z prostředí, ve kterém dítě vyrůstá.

V období okolo nástupu na základní školu jsou na dítě kladeny velké nároky, proto je důležitá emocionální stabilita, zvládnutí emocí, sebeovládání a odolnost vůči neúspěchům. V tomto věku pozorujeme nerovnoměrný emocionální vývoj. Sociální zralost je hodnocena z pohledu reakce z odloučení od rodiny, respektování autorit a vrstevníků. Ačkoliv již oba aspekty byly započaty nástupem do mateřské školy, pro vstup do školy je zapotřebí, aby byly pevně osvojeny a bez problémů dítětem zvládnuty. Důležité pro zhodnocení sociální zralosti je spolupráce, respektování pravidel a začlenění se do skupiny.

V oblasti tělesného vývoje je posouzení zaměřeno především na proporce těla (váha, výška) a schopnost koordinace pohybů. Z hlediska zdravotního vývoje se zkoumá, zda je dítě často nemocné, či nikoliv. Častá nemocnost je důvodem pro odklad školní docházky.

3.2 Školní připravenost

Jak je výše zmíněno, školní připravenost je úzce spojena s pedagogickou činností. Z daného důvodu jsou zkoumané oblasti v této sféře vztaženy na ty aspekty, které lze právě rozvíjet učením, či sociální zkušeností. V průběhu života získává dítě kompetence potřebné k posouzení školní připravenosti. Mezi kompetence, které jsou klíčové právě pro předškolní období, se řadí dle RVP PV (RVP PV, 2018) kompetence k učení, řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, činnostní a občanské. Dané kompetence jsou podrobněji rozepsány v RVP PV. Pro rozhodnutí o školní připravenosti je zapotřebí v klíčových kompetencích dosahovat úrovně, která je blíže specifikována v RVP PV.

3.2.1 Oblasti školní připravenosti

Jak je výše uvedeno, školní připravenost je určována kompetencemi, které lze ovlivňovat výchovně-vzdělávacím procesem. Jednotlivé kompetence lze rozdělit do dvou oblastí. Důležitými posuzovanými oblastmi školní připravenosti jsou pracovní zralost, emocionální a sociální připravenost.

U pracovní zralosti se posuzují osvojené schopnosti, návyky a zájmy potřebné pro plnění školní docházky. Zde je například zkoumáno, zda je dítě schopné se soustředit na danou činnost včetně jejího dokončení, schopnost samostatné a aktivní práce, a zda je schopné odlišit hru od povinnosti.

Emocionální a sociální připravenost dítěte na vstup do školy je primárně ovlivněna přijetím role školáka. V souvislosti s přijetím dané role se očekává, že dítě je schopné být odpoutané od rodičů, řešit jednoduché konflikty, respektovat zásady slušného chování a rozlišit chování dle zastoupených rolí.

3.3 Desatero pro rodiče dětí předškolního věku

Rozhodnutí o vstupu předškolního dítěte do školy je podmíněno dosažením určité úrovně v oblastech školní zralosti a připravenosti. Jak je již výše zmíněno, dané oblasti se vzájemně prolínají a doplňují. S posuzováním dosažené úrovně zralosti a připravenosti se prvně dítě předškolního věku setkává v mateřské škole. Učitelky mateřské školy pro posouzení zralosti a připravenosti dítěte na vstup do školy využívají různých pracovních listů, kontrolních testů, z jejichž výsledků mohou vyvodit určité závěry.

Z hlediska potřebné odbornosti disponují danými materiály pouze pedagogové. Tudíž pro lepší informovanost veřejnosti a především rodičů dětí předškolního věku, kteří se zajímají o vzdělávání svých dětí, vypracovalo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy tzv. Desatero pro rodiče dětí předškolního věku, které vychází ze specifikací školní zralosti a připravenosti. V daném desateru najdeme soupis základních dovedností, kterými by mělo dítě před vstupem do školy disponovat.

1. *„Dítě by mělo být dostatečně fyzicky a pohybově vyspělé, vědomě ovládat své tělo, být samostatné v sebeobsluze.*
2. *Dítě by mělo být relativně citově samostatné a schopné kontrolovat a řídit své chování.*
3. *Dítě by mělo zvládat přiměřené jazykové, řečové a komunikativní dovednosti.*
4. *Dítě by mělo zvládat koordinaci ruky a oka, jemnou motoriku, pravolevou orientaci.*
5. *Dítě by mělo být schopné rozlišovat zrakové a sluchové vjemy.*
6. *Dítě by mělo zvládat jednoduché logické a myšlenkové operace a orientovat se v elementárních matematických pojmech.*
7. *Dítě by mělo mít dostatečně rozvinutou záměrnou pozornost a schopnost záměrně si zapamatovat a vědomě se učit.*
8. *Dítě by mělo být přiměřeně sociálně samostatné a zároveň sociálně vnímavé, schopné soužití s vrstevníky ve skupině.*
9. *Dítě by mělo vnímat kulturní podněty a projevovat tvořivost.*
10. *Dítě by se mělo orientovat ve svém prostředí, v okolním světě i v praktickém životě.“ (MŠMT, Desatero pro rodiče, 2013)*

3.4 Školní zralost a připravenost ve vztahu k pohybové přípravě

U dětí předškolního věku se více rozvíjí základní fyziologická potřeba hýbat se, než v předchozím vývojovém období. Prostřednictvím pohybu dítě poznává své okolí, svět, ovládá samo sebe, na základě toho se i postupně osamostatňuje např. v sebeobsluze. Veškeré pohybové aktivity pozitivně přispívají k celkovému motorickému rozvoji dítěte, jehož pokrok je dále sledován i v dalších oblastech vývoje jedince. Každým pohybem je u dítěte sledováno zlepšení koordinace pohybu, což má za následek, že pohyby jsou přesnější, plynulejší, jistější.

Je důležité zmínit, že děti předškolního věku se nejvíce učí nápodobou, neboli pozorováním a napodobováním činností nejčastěji od dospělých. Tato informace je zásadní nejen pro rodiče, ale také pro pedagogy, jelikož je zapotřebí, aby byli dětem dobrými vzory, které jsou děti schopné napodobit. Daný poznatek je uplatnitelný právě při pohybových aktivitách, jelikož svým vztahem ke sportu a vykonáváním pohybových aktivit přímo ovlivňujeme děti. Skrze směřování dítěte k pohybu napomáháme dítěti předškolního věku zdokonalovat jeho základní dovednosti tak, aby byl schopný je v následujících vývojových obdobích využívat pro osvojení obtížnějších pohybů. (Dvořáková, 2001)

Podpora pohybu u předškolních dětí má pozitivní vliv nejen na hrubou motoriku, ale také pro rozvoj jemné motoriky. Rozvoj je uskutečňován především prostřednictvím her s různými materiály, kresbou, jejíž rozvoj je zásadní v následujícím vývojovém období při psaní. Vlivem rozvoje motoriky se u jedince vyhraňuje laterálita neboli dominantnost ruky, která je zohledňována při rozhodování o vstupu dítěte na základní školu.

Je zřejmé, že fyzická zdatnost při posuzování školní zralosti a připravenosti zastává významnou úlohu. Zhodnocují se nejen proporce těla jedince, ale také se zohledňuje, zda je schopné koordinovat své pohyby, jeho obratnost a zdatnost v základních pohybových dovednostech (běhání, skákání, manipulace s míčem, udržení rovnováhy na jedné noze). Proto je důležité, aby se dítě předškolního věku věnovalo pohybovým aktivitám např. v rámci pohybové přípravy. Kvalita osvojených základních pohybových dovedností se projeví během prvního školního roku, kdy jsou na děti kladeny vyšší nároky, než se kterými se setkávaly v mateřské škole. Z daného důvodu je potřeba, aby dítě mělo správně osvojené dané dovednosti a mohlo na ně navázat složitějšími pohyby.

3.4.1 Nároky na tělesnou výchovu v první třídě dle RVP ZV

Vstupem dítěte do školy se mění i nároky na něj kladené. V období předškolního věku mělo větší časový prostor pro pohybové aktivity. Nástupem do školy je hlavní pohybová část omezena na hodiny tělesné výchovy. Tělesná výchova je řízena obsahem Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (dále jen RVP ZV) a zkonkretizované Školním vzdělávacím programem dané školy. Z obou programů plynou požadavky v podobě osvojení pohybových dovedností, jež jsou náročnější, než se kterými se dítě setkalo v předškolním období. Náročnost je posuzována individuálně, na základě získaných pohybových zkušeností v předchozím období.

Nároky na žáka první třídy v tělesné výchově se obecně odvíjí od očekávaných výstupů RVP ZV (2017, s. 97): *„spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti, zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení, spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích, uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy, reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci“.*

Na základě daných výstupů jsou určitou školou voleny takové aktivity, aby bylo možné jich úspěšně dosáhnout. Do hodin tělesné výchovy jsou zařazeny přípravy na pohybové aktivity v rámci rozcviček, rytmická a koordinační cvičení, základní sportovní hry, mezi které můžeme zařadit míčové hry, hry s tělovýchovným náčiním. Pro zpestření hodin jsou zařazovány i soutěže a turnaje konkrétního sportu. Vlivem toho se projevuje i sportovní chování a jednání daného jedince, které může být pedagogem směřováno správným směrem.

V hodinách tělesné výchovy je kladen důraz také na základy atletiky a gymnastiky. Základy atletiky jsou budovány prostřednictvím správného nácviku rychlého běhu, skoku do dálky, hodů míčem a postupně jsou přidávány obtížnější pohyby. U gymnastiky se žáci zprvu seznamují se specifickým nářadím odpovídající jejich velikosti a hmotnosti, následně jsou vykonávány jednotlivé cviky. Předpokladem pro rozvoj gymnastiky u žáka je správné osvojení kotoulu vpřed bez dopomoci.

Nástup do základní školy je pro dítě novou životní událostí, která je pro něho zpočátku náročná, jelikož přináší s sebou mnoho nových podnětů, poznatků, styl výuky, nové autority, apod. I v hodinách tělesné výchovy na něho čekají nové pohybové dovednosti. Proto je vhodné, aby součástí náplně volného času dětí v předškolním věku byly aktivity, které mu pomohou si dané dovednosti snáze osvojovat a nadále zdokonalovat.

4 Volný čas

Volný čas pojímá každý jedinec odlišně, při jeho definici se většinou řídí vlastním pohledem na možnosti trávení svého volného času. Dle toho vznikají u každého jedince odlišné asociace při vyřčení daného pojmu.

Z vědeckého hlediska pojem volný čas nemá jednotné vymezení. Obecnou definici pojmu nám nabízí kolektiv autorů Hájek, Hofbauer, Pávková (2008, s. 10), kteří rozlišují „čas pracovní“, jehož náplní bývá především pracovní poměr, ale také povinná školní docházka, a „tzv. čas vázaný“, do něhož spadají mimopracovní povinnosti včetně základních životních potřeb člověka. Na základě vymezení daných dvou časů, upřesňují pojem volný čas. „*Volný čas je dobou, kterou má po splnění těchto potřeb a povinností člověka k dispozici pro činnosti seburčující a sebevytvářející: odpočinek a zábavu, rozvoj zájmové sféry, zlepšení kvalifikace, účast na veřejném životě.*“ Volný čas je zbaven povinností, vyznačuje se především svou dobrovolností v účasti a rozhodování, zájmem. Na princip dobrovolnosti poukazuje definice volného času v Pedagogickém slovníku (Průcha, 2008, s. 274): kde je pojímán jako „*čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů*“. Dané vymezení již směřuje také k určení, které aktivity mohou smysluplně a efektivně vyplňovat volný čas každého jedince. Obsahem v souvislosti s definicí pojmu volný čas nám podává Pávková (2008, s. 13), která tvrdí, že „*pod pojem volný čas se běžně zahrnují odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené*“. Výběr aktivit je v rukou každého jedince, avšak je důležité si uvědomit, že by měl být naplňován aktivitami, které jedince baví, přináší radost, prožitek, ale také užitek. Jelikož z aktivit zároveň mohou získávat podněty, které mohou být přínosem při zlepšování kvality svého života.

V průběhu života je jedinec součástí různých prostředí, v nichž se aktivně podílí na volnočasových aktivitách. Vlivem neustálého vývoje a rozvoje se volnočasové aktivity stávají součástí života jedinců každého věku. Významně se podílí na rozvoji osobnosti jedinců, jejich začleňování do společnosti, při vytváření vizí a plánů do budoucnosti. Získávají nové dovednosti, poznatky, ať v praktické rovině, tak i teoretické. Nově nabyté zkušenosti jsou pro jedince možnostmi, které ho mohou posunout na vyšší úroveň v jeho rozvoji. Pro utváření osobnosti jedince je volný čas velmi důležitý, proto by měl být nedílnou součástí dne každého jedince. Děti a mládež tak mají možnost se naučit smysluplnému a efektivnímu využití volného času, jeho organizaci pro jejich aktuální vývojové období i v dospělosti.

4.1 Volný čas u dětí předškolního věku

Volný čas v životě dítěte předškolního věku tvoří většinu času dne, které může využít k činnostem dle svého zájmu. V porovnání s mládeží a dospělými není zahlceno povinnostmi, docházkou do školy, či pracovním poměrem, jelikož se se světem povinností teprve seznamuje. V průběhu dne se primárně věnuje hrám prostřednictvím, kterých se nenásilně rozvíjí na všech úrovních, zároveň vytváří prožitek a pocit radosti. Hra může být také prostředkem k relaxaci a odpočinku jedince.

Volný čas se neustále rozvíjí a s ním i narůstá nabídka volnočasových aktivit. V závislosti na tom jsou zájmové činnosti zprostředkovávány již dětem předškolního věku. Díky danému pokroku mohou poznávat nová prostředí a setkávat se s dosud neznámými aktivitami, jejichž obsah se učí zvládat. Nabídka volnočasových aktivit se začíná rozšiřovat na zájmové činnosti různého zaměření. Mezi ně patří například kreativní a tvořivé kroužky, environmentální a pohybové. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008)

Dítě předškolního věku má neustálou potřebu pohybu, kterou se snaží uspokojit. V porovnání s dospělým jedincem je to poměrně velká část dne, kdy se potřebuje hýbat. Pro dítě předškolního věku je svět stále neznámý, což se pohybem snaží změnit. Z daného důvodu by pohybové aktivity měly být důležitou náplní dne předškolního věku. Aktivity daného zaměření nabývají různých forem, mohou být spontánní, ale také řízené. Dítěti v předškolním věku by měl být poskytnut dostatečný prostor především pro spontánní pohybové hry. Právě spontánní pohybové hry mají zásadní pozitivní vliv na vývoj jedince, za podmínky dostatečně podnětného prostředí. Avšak důležité místo ve volném čase předškolního dítěte mají i organizované volnočasové pohybové aktivity. Aktivity mohou mít charakter kompenzační (např. kompenzace nedostatku pohybu po dlouhém sezení), relaxační, přípravný (příprava na další činnost), protahovací, a další. Svým obsahem podávají dětem nové nápady na pestré využití různých pomůcek, podněcují k mnohostrannosti pohybu a motivují k následné vlastní kreativě. Pravidelně řízené aktivity dále přispívají také k utváření jistoty a vedou k vnímání režimu dne.

4.1.1 Organizace zajišťující pohybové kroužky pro předškolní děti

Vlivem zlepšování kvality života lidí se do popředí dostává i přínos smysluplného a efektivního využití volného času v životě jedince. Aktivity a kroužky se nezaměřují jen na děti školního věku, ale také již na předškolní věk. V předchozích letech zde pro ně byla jen omezená nabídka, v podobě cvičení pod záštitou Sokola, která jsou oblíbená i nyní. V současné době nabídku volnočasových pohybových aktivit pro předškolní děti již nemusíme hledat pouze ve školských zařízeních pro zájmová vzdělávání, jako je například Domov dětí a mládeže, kde jsou i nadále aktivity poskytovány. Aktivity s akcentem na pohyb pro danou věkovou hranici jsou nabízeny již od různých sportovních klubů zaměřujících se na přípravu na konkrétní sport. Sportovní specializace je většinou v průběhu lekcí upřednostňována před komplexní a všestrannou pohybovou přípravou.

Nabídku aktivit poskytují také sportovní centra, která díky svému multifunkčnímu materiálnímu vybavení se mohou zaměřit na komplexní přípravu. Pro propojení pohybu s rytmem přichází nabídka také od tanečních škol s odlišnými tanečními styly. Děti předškolního věku tak mají možnost více rozvíjet rytmičnost. Pohybové aktivity nabízejí i neziskové organizace, kde je důraz kladen na zdokonalování základních pohybových aktivit a celkovou pohybovou přípravu. V dané souvislosti bychom měli zmínit i rodinná centra, která jsou uzpůsobena pro aktivní a smysluplné využití volného času v podobě pohybových aktivit. Nelze opomenout sbory dobrovolných hasičů, které se právě u předškolních dětí zaměřují na pohybové dovednosti, které jsou základem pro další činnosti spojené s danou specializací.

Jak je z výčtu patrné, nabídka pohybových aktivit je opravdu pestrá a vždy odlišně pojata. Děti předškolního období jsou ve věku, kdy se snaží o získání co nejvíce zkušeností a to i v pohybové oblasti. Avšak zaměření aktivit by mělo neustále vycházet z jejich možností, potřeb a v neposlední řadě i přání.

PRAKTICKÁ ČÁST

Stěžejním cílem praktické části bakalářské práce je analýza a následná komparace nabídek volnočasových aktivit zaměřených na pohybový rozvoj předškolních dětí ve středočeských městech Sadská, Nymburk a Kolín. Informace pro potřebnou analýzu jsou získávány především z internetových zdrojů (viz Seznam internetových zdrojů). Písemný obsah získaný z patřičných zdrojů podléhá analýze a hodnocení. (Gavora, 2010) Výběr měst byl podmíněn odlišnou rozlohou, avšak stejným umístěním ve Středočeském kraji. Rozdílná rozloha měst a možné limity nabídek volnočasových aktivit směřují k položení výzkumných otázek:

- 1) **Jak, a zda vůbec se liší nabídka volnočasových aktivit pro předškolní děti v menších a větších obcích?**
- 2) **Jak široká je nabídka volnočasových aktivit pro předškolní děti s akcentem na všestranný pohyb?**

Metodou pro získání potřebných informací je analýza a rešerše.

Druhým cílem je sestavení a realizace volnočasového programu se zaměřením na všestranný pohybový rozvoj v rámci sportovního kroužku pro předškolní děti. Program je sestavený a realizovaný ve Sportovním centru Trojka Kolín.

5 Analýza volnočasových aktivit pro předškolní děti

5.1 Nabídka volnočasových aktivit pro předškolní děti v Sadské

Město Sadská leží v Polabské nížině nedaleko měst Nymburka, Poděbrad, ale také Prahy. Obklopují ho rozsáhlé lesy Kersko – Bory. Sadská má okolo 3 000 obyvatel. Ačkoliv počet obyvatel není nijak vysoký, ve městě nalezneme vše potřebné pro plnohodnotný život, mimo jiné i mateřskou a základní školu. Obyvatelé všech věkových kategorií mají poměrně pestrou nabídku pro aktivní a efektivní trávení volného času.

5.1.1 Mateřská škola Sadská

Nabídka volnočasových aktivit mateřské školy v Sadské není nijak rozsáhlá. Nabízí pro děti předškolního věku pouze kurz grafomotoriky, který se pořádá v prostorách MŠ v odpoledních hodinách. Avšak škola velmi úzce spolupracuje s dalšími organizacemi (DDM Nymburk, Aquabelly Poděbrady, Kulturním centrem Sadská, apod.) zaštiťující pestrou nabídku kurzů, které využívají za běžného provozu MŠ. V případě zájmů dětí o jakýkoliv kroužek doporučují v dané oblasti jiné organizace, jejichž nabídka je zmíněna níže.

5.1.2 Základní škola Sadská

Základní škola Sadská nabízí pro snadnější vstup do školy kroužek *Předškolák*, který je především založen na poznání školního prostředí a systému dětmi. Jedná se tedy spíše o kognitivní přípravu dítěte, nežli pohybovou.

5.1.3 Nezisková organizace Život je hra

Nedaleko MŠ a ZŠ se nachází nezisková organizace v Sadské s názvem *Život je hra*. Tato organizace poskytuje velmi pestrou nabídku kurzů i pro předškolní děti. Kurzy jsou zaměřené na pohybovou přípravu především na rozvoj motoriky, základních pohybových dovedností i vnímání rytmu. Pro předškolní děti je poskytnut kroužek s názvem *Hry pro děti/ hry v pohybu*, který je zaměřen všeobecně na pohybový aparát, hraní pohybových her a učení se jejich pravidel. Je to zajisté vhodná příprava na hry obdobného rázu, se kterými se děti setkají na základní škole. V nabídce se najdou i kroužky, které jsou již specifičtěji zaměřené *Tanečkování a Florbal*, kde se seznamují s daným sportem a osvojují si jeho základy.

5.1.4 Bowling Squash Sadská s. r. o.

Další možností využití volného času v Sadské je účastnit se kurzů pohybové výchovy a základů aerobiku. Kurz je zaměřen i na děti předškolního věku. Scházejí se jednou týdně v odpoledních hodinách. Cílem kurzů je primárně socializace, zlepšení pohybových schopností, dovedností, zlepšení oběhového systému, podpora správného držení těla, apod.

5.1.5 Sportovní klub AFK Sadská

Oblíbenou aktivitou využívání volného času chlapců již předškolního věku je fotbalový kroužek v Sadské pod vedením Sportovního klubu AFK Sadská. Oddíl nabízí primárně přípravu a průpravu k danému sportu. Skrze pravidelné tréninky se snaží docílit u dětí a mládeže navštěvující tento kroužek, synchronizace a koordinace pohybu těla, správného dýchání pro vykonání fyzické zátěže, posílení svalového aparátu, efektivního vyplnění volného času a prohloubení socializace.

5.1.6 Sbor dobrovolných hasičů v Sadské

Poslední volnočasovou nabídkou pro předškolní děti v Sadské je kroužek u Sboru dobrovolných hasičů (SDH) v Sadské. Schází se každé úterý nedaleko známého jezera. Činnost kroužku je zajištěna i přes léto a je obohacena o soustředění v dané obci přímo u jezera. Mladí hasiči mají možnost se účastnit soutěží např. Hry plamen, Polabská Liga. K cílům, které si SDH kladou při práci s mladými hasiči, patří např. efektivní vyplnění volného času prostřednictvím organizované činnosti v rámci občanského sdružení pro děti a mládež, ochrana před rizikovými projevy chování (šikana, kriminalita, drogová závislost, alkoholismus). Další kladené cíle jsou vedení mladých hasičů k vlastenectví, poznávání a ochrana přírody, sebevzdělávání, kamarádství, kooperace s ostatními.

5.2 Volnočasové aktivity pro předškolní děti v Nymburce

Město Nymburk se rozléhá po obou březích řeky Labe, nachází se ve Středočeském kraji, nedaleko od Prahy a Mladé Boleslavi. Město obývá téměř 15 000 obyvatel a rozlohou zaujímá 20, 54 km². Je zajímavé především díky historické souvislosti a dochovaným památkám. V rámci svých možností poskytuje pestrou nabídku organizací pro trávení volného času a také vzdělávání. Ve městě najdeme 7 mateřských škol, 3 základní školy a několik organizací pro efektivní trávení volného času především s akcentem na sport. Ve městě Nymburk je 6 nejnavštěvovanějších sportovních organizací, mezi které patří i Sportovní centrum Nymburk, ve kterém se uskutečňují nejen tréninky i zápasy známého basketbalového týmu ČEZ Basketbal Nymburk, ale také probíhá příprava i regenerace známých českých i zahraničních sportovců.

5.2.1 Mateřské školy v Nymburce

Mateřské školy Čtyřlístek a Sluníčko jsou součástí příspěvkové organizace Základní škola a Mateřská škola Nymburk, Komenského 589. Jelikož spadají pod jednu organizaci, shledáváme podobnost v nabízených doprovodných aktivitách denního programu. Z hlediska pohybového zaměření mě zaujalo, že běžné cvičení zpestřují zařazením jógy, dále poskytují i plavecký výcvik. V Mateřské škole Sluníčko je program v jarních až letních dnech obohacen o pěstitelské práce, kde děti pečují o bylinky a sezónní zeleninu. Zájmové aktivity nalezneme jen v nabídce MŠ Čtyřlístek, kde ve spolupráci s Centrem pro všechny nabízejí kroužek keramiky a angličtiny v odpoledních hodinách.

Dalšími nymburskými mateřskými školami jsou MŠ Adélka, U pejska a kočičky a Větrník, které jako výše zmíněné patří pod jednu příspěvkovou organizaci, kterou je Základní škola a Mateřská škola Nymburk, Letců R. A. F. 1989. K aktivitám mimo denní program z hlediska pohybové přípravy nabízí kurz plavání, či kurz jógy. Dále také kurz keramiky, angličtiny, obdobně jako u výše zmíněných. Podobnou nabídku aktivit shledáváme i u posledních dvou mateřských škol v Nymburce Mateřská škola Růženka a Mateřská škola Domeček. Nabídka volnočasových aktivit pro předškolní děti z iniciativy mateřských škol je velmi malá, veškeré aktivity jsou pořádány během denního programu, který je dle představení nabídky pestrý.

5.2.2 Základní školy v Nymburce

Jak je výše zmíněno, v Nymburce se nacházejí 3 základní školy. Při mapování nabídky volnočasových aktivit pro předškolní děti bylo zjištěno, že ani jedna základní škola nenabízí aktivity pro efektivní trávení volného času předškolních dětí se sportovním zaměřením. Jediným nabízeným kroužkem je tzv. příprava předškoláka na vstup do základní školy, ve kterém se dítě seznamuje s prostory, učiteli a chodem školy. Avšak s tělesnou přípravou to již není propojené. Daný kroužek je nabízený Základní školou Letců R. A. F. a Základní školou Tyršova.

5.2.3 Dům dětí a mládeže Nymburk

Dům dětí a mládeže nabízí pro předškolní děti pohybový kroužek s názvem *Cvičeníčko*. Náplní lekcí jsou pohybové hry střídány s oddechovými aktivitami ve formě výtvarné činnosti. Cílem kroužku je rovnovážný rozvoj motoriky, rychlosti a postřehu, mimo jiné i podpora stmelující kolektiv a komunikaci ve skupině. Do hodin jsou zapojovány různé pomůcky, písničky, tanec i vlastní improvizace. Daný kroužek působí na dítě předškolního věku komplexně, jelikož propojuje všechny důležité oblasti pro správný rozvoj.

Dalším nabízeným kroužkem je tzv. *Klub kamarád*, který není zaměřen jen na pohybová cvičení, avšak jsou nedílnou součástí pestrého programu. Náplní jsou výtvarné aktivity, nácvik písniček, říkadel, hraní her, pohádky a mnoho dalších.

Mimo pohybového cvičení jsou nabízeny kroužky keramiky, grafomotorických nácviků, předškoláček, logopedie, zobcová flétna, výtvarné, miniškulkové. Dle výčtu nabízených aktivit lze usoudit, že nabídka pro předškolní děti je spíše zaměřena na rozvoj ve výtvarné, hudební, obecně tvůrčí oblasti.

5.2.4 Taneční školy

Promo dance, Easy dance 2000 jsou názvy pro taneční školy v Nymburce, které nabízejí taneční kroužek i pro předškolní děti. Hodiny kroužku jsou vedeny formou hry, které se zaměřují především na vytvoření pozitivního vztahu k danému sportu. Učí děti pracovat se svým tělem (propínání špiček), pracovat v prostoru, naučí se i základy tanců, vnímat melodii, tempo, rytmus hudby. Kroužek je zamýšlen jako příprava pro navazující kurz street dance. Děti mají tak jedinečnou příležitost začít s tanečními kreacemi již od mala. Každý tanečník musí umět znát své tělo a pracovat s ním, podle mého názoru je to jedna z přínosných pohybových příprav pro další vývoj dítěte. Lekce se konají jednou týdně po dobu 45 minut.

Pohybovou přípravu v podobě tanečních kreací nabízí i Základní umělecká škola B. M. Černohorského. Zaměřují se především na rozvoj tanečního nadání dětí provázené pohybovou přípravou. Od předešlých tanečních škol se liší tanečními styly, které k výuce nabízí. Tento taneční kroužek se orientuje na lidový tanec a současný tanec, oproti výše zmíněné se zaměřují na moderní tance (street dance, disco dance). Taneční škola Easy dance 2000 nabízí i latinsko-americké a společenské tance.

5.2.5 Centrum pro všechny

Rodinné centrum s názvem Centrum pro všechny se nachází v prostorách Mezinárodního skautského střediska. Centrum nabízí pohybové, výtvarné i praktické kroužky, pořádá výlety, pobytové víkendy, tábory, aktivity pro rodiče, a zároveň provozuje volnočasový klub *Šikulka*, hřiště a hernu. Nabídka aktivit je zde velmi pestrá. Pohybovou aktivitou nabízenou pro předškolní děti je vzdušná akrobacie, která je zajímavá již svým názvem. Děti zde mají možnost si vyzkoušet cvičení na závěsném kruhu, šále, tyči i žonglování. Vlivem daného kroužku se u dětí eliminuje strach z výšek, rozvíjí se flexibilita, fyzická kondice i orientace v prostoru. Jsou to opět velmi přínosné dovednosti, které následně mohou využít i v jiných sportech. Lekce se konají jednou týdně po dobu 45 minut. Kromě pohybového cvičení je zde nabízen i kroužek keramiky, ve kterém se děti naučí pracovat s keramickou hmotou a prostřednictvím toho vytvářet určité výrobky, které se učí zdobit, zkrášlovat.

5.2.6 Plavecký oddíl Lokomotiva Nymburk

Každým rokem pořádá plavecký oddíl TJ Lokomotiva Nymburk „jarní“ nábor dětí ve věku 5–8 let. Díky širokému věkovému rozmezí mohou volnočasovou aktivitu navštěvovat i předškolní děti. Kroužek plavání probíhá jednou týdně po dobu 60 minut v rozsahu 10 lekcí. Absolvováním daného kroužku se děti naučí plaveckým technikám pod dohledem kvalifikovaných trenérů.

5.2.7 Sokol Nymburk

Cvičení v Sokole má dlouholetou tradici. Je výhodou, že lekce jsou nabízeny i v Nymburce. Sokolské cvičení je především zaměřené na všestranný vývoj dítěte, který je velmi důležitý pro předškolní věk. Náplní hodin je seznámení dětí s náčiním a náradím, se kterým se mohou v tělocvičně setkat a následně se ho naučí používat tak, aby si k nim vytvořily pozitivní vztah a nebály se na nich dále cvičit. Lekce jsou zpestřeny svým tematickým zaměřením (např. zvířata, lidské tělo, apod.). Cvičební hodina probíhá jednou týdně po dobu 45 minut.

5.3 Volnočasové aktivity pro předškolní děti v Kolíně

Město Kolín se nachází také ve Středočeském kraji, je okresním městem. Počet obyvatel stoupl až na 30 000 lidí a stále narůstá. Ve srovnání s předcházejícími městy je i svou rozlohou větší. Aby většina obyvatel mohla aktivně a efektivně trávit volný čas, je zde vybudováno několik sportovních organizací dle specifického zaměření. Předpokladem je, že v tomto městě bude nabídka volnočasových aktivit pro předškolní děti nejširší v porovnání s předchozími zkoumanými městy.

5.3.1 Mateřské školy v Kolíně

V Kolíně se nachází 13 mateřských škol (např. Mateřská škola Masarykova, Mateřská škola Pohádka, Mateřská škola Bezručova, a další). V udaném počtu jsou i soukromé (např. Emilia), které se vyznačují svou specifičností a menším počtem přijímaných dětí. Ačkoliv je počet mateřských škol poměrně vysoký, ani jedna nemá v nabídce volnočasovou aktivitu pro předškolní děti. Veškeré probíhající aktivity jsou součástí běžného programu dne. Z výčtů aktivit odehrávající se během dne v mateřských školách, mě zaujala návštěva tělocvičny u základní školy, kde mají děti možnost se seznámit s náradím a celkově s prostory. Dané návštěvy organizuje MŠ Kmochova. Většina mateřských škol využívá tělovýchovných pomůcek při pohybovém bloku. Děti tak mají příležitost se s náčiním lépe seznámit, což v budoucnu bude pro ně výhodou. K další běžně nabízené aktivitě v rámci denního programu je kurz plavání, kde se děti seznamují se základními plaveckými technikami, tím odbourávají strach z vody. Pro realizaci daného kurzu navštěvují místní Vodní svět.

5.3.2 Základní školy v Kolíně

Město Kolín zprostředkovává vzdělání dětem školního věku v 7 základních školách (pojmenovány dle čísel). Každá základní škola se liší svým specifickým zaměřením (sportovní, hudební, výtvarné, apod.). Avšak volnočasové aktivity pro předškolní děti jako pohybová příprava pro vstup do ZŠ nemá v nabídce ani jedna. Předškolním dětem je nabízena pouze spíše kognitivní příprava ve formě seznámení se s prostředím, systémem vyučování školy. Tzv. *Škola nanečisto* je nabízena od 2. a 3. Základní školy.

5.3.3 Dům dětí a mládeže Kolín

Dům dětí a mládeže v Kolíně nabízí pro předškolní děti dvě pohybové volnočasové aktivity. První z nich je tzv. *Pohybová rytmika*, jejichž náplní jsou sportovní aktivity, hry, základní taneční a rytmické prvky. Jedná se tedy o propojení základní pohybové a taneční přípravy dítěte. Druhý nabízený kroužek je již specifičtěji zaměřen a to především na mažoretkování. Přihlášením dětí do kroužku se tvoří taneční skupina, která se během roku učí určitou choreografií pro následující období soutěží. Na hodinách kroužku se opět pracuje na základní pohybové přípravě dětí, avšak jsou zde více zahrnuty rytmické a taneční prvky. Oba kroužky se konají jednou týdně po dobu 60 minut.

Mimo pohybové kroužky nabízí organizace pro předškolní děti i další aktivity, které jsou spíše zaměřeny na výtvarnou a všeobecnou tvůrčí oblast. Jako například *Barvínek* a *Keramika předškolní*.

5.3.4 Plavecká škola Vodní svět

Kurz *Delfínek* je nabízen Plaveckou školou Vodní svět právě předškolním dětem. Kurz probíhá v malém bazénu, jelikož jedním z cílů kurzu je odbourání strachu, obav dětí z vody. Náplní kurzu jsou hry, které jsou zvolené tak, aby se při nich děti naučily dýchat pod vodou, potopit se a osvojit si základy plaveckých způsobů. Kurz je v rozsahu 12 lekcí a koná se jednou týdně po dobu 45 minut.

5.3.5 Relax rodinné centrum

Relax rodinné centrum je místo, kde mohou trávit čas děti, ale i dospělí. Děti si zde pohrají, naučí se novému zábavnou formou a dospělí mají zde možnost si odpočinout, či si zacvičit. Pro předškolní děti je v nabídce taneční kroužek. Hlavní náplní je seznámení dětí s hudbou, zpěvem. Prostřednictvím her a říkadel se učí základním krokům aerobiku. V průběhu hodin dohlížejí na správné držení těla a provedení cviků tak, aby byly především přínosem pro pohybový aparát dětí. Takto zaměřené lekce přispívají k rovnoměrnému růstu, obranyschopnosti a odolnosti organismů dětí. Lekce probíhají opět jen jednou týdně.

5.3.6 SC Kolín

Formou volnočasové aktivity pro předškolní děti jsou tzv. náborové kurzy bruslení nabízené SC Kolín. Kurzy se vyznačují především svou dobrovolností, jsou zdarma, tudíž ideální příležitostí pro děti předškolního věku si vyzkoušet daný sport. Přístup ke kurzu vychází ze zájmu dítěte. Jsou vedeny odbornými trenéry, kteří seznamují děti s novým sportem a zajišťují bezpečnost. Hlavní náplní kurzů je naučení se správné technice bruslení, osvojení si dané dovednosti.

5.3.7 FK Kolín

Fotbalový klub Kolín s dlouholetou tradicí otevřel pro předškolní děti tzv. *Fotbalovou školičku*. Je především zaměřena na všestrannou sportovní přípravu doplněnou o atletickou průpravu a osvojení si základních fotbalových dovedností. Tréninky se konají dvakrát týdně po dobu maximálně 60 minut. V dané souvislosti je důležité říci, že *fotbalová školička* je koncipována jako dobrovolný bezplatný kroužek, děti si mohou vybrat den v týdnu (na výběr dva dny), ve který jej budou navštěvovat. Samozřejmě v případě většího zájmu je možné navštěvovat oba dva dny s ohledem na vývojové možnosti dítěte. Po dovršení 6 let mají děti možnost přestoupit do přípravek v rámci FK Kolín.

5.3.8 LTC Kolín

Možností sportovní přípravy předškolních dětí je *Tenisová školička*, která je organizována LTC Kolín. Hlavní náplní lekcí je rozvoj všestranného pohybu u dětí, který je nezbytný pro děti předškolního věku. Vlivem lekcí se naučí správné koordinaci a základním pravidlům her a chování se během pohybových aktivit. Současně si během lekcí osvojí základní tenisové techniky, které jsou nezbytné pro následné věnování se danému sportu. Neustále je sledován primární cíl, kterým je probudit zájem o sport u dětí.

5.3.9 Arena fit studio

Volnočasová organizace se zaměřením na pohyb poskytuje pestrou nabídku aktivit pro širokou veřejnost. Pro předškolní děti zde nalezneme volnočasovou aktivitu s názvem *Cvičení pro děti*. Náplní lekcí je osvojení si základních prvků gymnastiky, aerobiku prostřednictvím her, říkadél, často s hudebním doprovodem. Hlavním cílem cvičení u dětí je rozvoj radosti z pohybu. Pravidelná docházka přispívá k osvojení si správného držení těla, rozvoji obranyschopnosti a odolnosti organismu a především k rovnoměrnému růstu. Pro efektivnější vedení lekcí jsou děti rozděleny do dvou skupin – děti od 3 let, od 5 let. Pro každou skupinu se koná lekce jednou týdně.

5.3.10 Taneční školy

V Kolíně se nacházejí 4 taneční školy, avšak nabídka aktivit pro předškolní děti je poskytována od 3: Dance club Inferno, Duendo, CrossDance. Dance club Inferno organizuje volnočasovou aktivitu s tanečním zaměřením. Název kroužku pro předškolní děti zní *Přípravka disco dance*.

Jak již z názvu vyplývá, lekce jsou zaměřeny především na základní průpravu tanečního stylu disco dance, jako předpoklad pro následující protančené roky. Zaměřují se na rytmiku, flexibilitu, správnou techniku základních tanečních prvků a především na rozvoj pozitivního vztahu k pohybu, hudbě. Lekce se konají jednou týdně po dobu 60 minut.

Duendo neboli akademie tanečního umění a sportu nabízí v rámci volnočasových aktivit kroužek s názvem *Kreativní pohyb*. Prostřednictvím daného kroužku se děti seznamují s tanečními prvky, osvojují si rytmiku, která je zde důležitá. Nezbytnou průpravou do všech stylů tance jsou základy baletní techniky, které mají děti možnost si osvojit. S ohledem na věk trénovaných jsou lekce realizovány formou her. Schází se jednou týdně po dobu 60 minut.

V současné době úspěšná taneční škola CrossDance Kolín nabízí taneční kurzy i pro děti předškolního věku. Taneční příprava je zahájena baletní i gymnastickou průpravou, která je doplňována i o přípravu na karibské a LA tance. Pokud děti dané kurzy zaujmou, mohou i nadále pokračovat a účastnit se různých soutěží, dále si také mohou zvolit, zda je pro ně vhodnější tančit v týmu, či v páru. Schází se jednou týdně po dobu 60 minut.

5.3.11 Základní umělecká škola Františka Kmocha

Volnočasová aktivita tanečního rázu je nabízena i Základní uměleckou školou Františka Kmocha. Lekce jsou zaměřené především na rytmické vnímání (chůze dle hudebního nástroje, vytleskávání rytmu, apod.). Avšak důležitou roli zde hraje i tělesná dispozice, která je během hodin rozvíjena, tudíž dochází k rozvoji flexibility u dětí.

Mimo taneční obor nabízí ZUŠ předškolním dětem také hudební a výtvarný obor pro rozvoj kreativity.

5.3.12 Sokol Kolín oddíl všestrannosti

Organizace s dlouholetou tradicí nabízí všestranně pohybový kroužek pro předškolní děti. Hlavní náplní kroužku jsou hry, do kterých jsou zahrnuta různá náčiní. Děti mají také jedinečnou možnost se seznámit s náradím v tělocvičně. Hry jsou také doprovázeny zpěvem pro prohloubení základní rytmizace, která je podpořena závěrečným zklidněním ve formě zpívání a hrou na drobné hudební nástroje. U předškolních dětí dbají na prohloubení dovedností a kladou důraz na samostatnost. Základním cílem je, aby si předškolní děti správně osvojily základní pohybové návyky. Kroužek probíhá pravidelně 2 hodiny týdně.

5.3.13 Okresní sdružení hasičů Kolín

OSH Kolín zaštiťuje Sbory dobrovolných hasičů přidružených k okresu Kolín. A právě tyto zmíněné SDH nabízejí předškolním dětem volnočasové aktivity se zaměřením na požární přípravu formou hry, soutěží. Náplní tréninků jsou pohybové aktivity, které jsou směřovány k osvojení si základů požární přípravy. Pohybové aktivity jsou koncipovány tak, aby rozvíjely pohybovou stránku jedince všestranně. Jelikož hasiči musí především fungovat jako sehraný tým, hledí se také na rozvoj kooperace mezi dětmi na podkladu přátelské atmosféry.

Každý rok se koná Krajské setkání přípravků s názvem *Plamínek* určené pro děti předškolního věku, které jsou členy SDH. Jednotlivé sbory mezi sebou soutěží v týmech v předem daných disciplínách (štafeta požárních dvojic, štafeta 3x50 m s překážkami, štafeta CTIF, úrok s džberovou stříkačkou). Soutěžní disciplíny jsou předem s dětmi trénovány během roku při trénincích. Setkání je pro ně zajímavé vyústění daného roku.

5.4 Tabulka organizací nabízející volnočasové aktivity pro předškolní děti

Sadská	Nymburk	Kolín
Nezisková organizace Život je hra	Dům dětí a mládeže Nymburk	Dům dětí a mládeže Kolín
Bowling Squash Sadská s.r.o.	Taneční školy (Promo dance, Easy dance 2000)	Plavecká škola Vodní svět
Sportovní klub AFK Sadská	Centrum pro všechny	Relax rodinné centrum
Sbor dobrovolných hasičů Sadská	Plavecký oddíl Lokomotiva Nymburk	SC Kolín
	Sokol Nymburk	FK Kolín
		LTC Kolín
		Arena fit studio
		Taneční školy (Dance club Inferno, Duendo, Cross Dance)
		Základní umělecká škola Františka Kmocha
		Sokol Kolín oddíl všestrannosti
		OSH Kolín

5.5 Komparace volnočasových organizací v daných regionech

Pro analýzu volnočasových aktivit pro předškolní děti byla vybrána 3 města ve Středočeském kraji z důvodu jejich odlišné rozlohy. Předpokladem výběru daných měst pro analýzu bylo, že čím větší město, tím větší nabídka aktivit pro předškolní děti. Na daný předpoklad odkazuje i výzkumná otázka. Dle nalezených a sepsaných možností při porovnání nabídky v Sadské a v Nymburce není rozdíl nijak zásadní. I přesto, že město Sadská není svou rozlohou a počtem obyvatel rozsáhlé, najdeme zde celkem pestrou nabídku volnočasových aktivit pro předškolní děti s akcentem na pohybový rozvoj. Většina aktivit je zaměřena na konkrétní sport, nicméně jednotlivé aktivity jsou přizpůsobené fyzickým dovednostem předškolních dětí. Nejširší a nejrozmanitější nabídku sportovních volnočasových aktivit pro předškolní děti lze zaznamenat v Kolíně.

Dle výčtu nabízených pohybových volnočasových aktivit pro předškolní děti vyplývá, že jsou více zastoupeny aktivity zaměřené na konkrétní sport, nikoliv na všestrannou pohybovou přípravu. Je zřejmé, že na kroužcích zaměřených na určitý sport, zařazují lektoři všeobecnou sportovní přípravu, na kterou následně navazují jednotlivými prvky pro specializaci daného sportu. U předškolních dětí by všestranná pohybová příprava měla být hlavní náplní nejen volnočasových aktivit, ale i denního programu. Dále je z výčtu patrné, že nabídku pohybových volnočasových aktivit pro předškolní děti poskytují jen volnočasové organizace. Mateřské školy ani základní školy ji nerozšiřují. V mateřských školách jsou součástí denního programu, který se snaží neustále zpestřovat a na základních školách je nabídka pro předškolní děti omezena jen na kroužek jako přípravu na vstup do školy. Pohybové aktivity jsou zprostředkovány až žákům základních škol.

Je důležité zmínit, že každá pohybová aktivita je velkým přínosem v životě dítěte především pro vytvoření si pozitivního vztahu k pohybu, který se projevuje na utváření aktivního přístupu k životu a osobního zdraví.

6 Sportovní volnočasový kroužek pro předškolní děti *Sport'áček*

Dalším cílem, který jsem si stanovila ve své práci, je sestavení a následná realizace volnočasového programu se zaměřením na všestranný pohybový rozvoj v rámci sportovního kroužku pro předškolní děti. Volnočasový program se skládá z 5 ukázkových lekcí sportovního volnočasového kroužku. Lekce byly realizovány v průběhu května a června 2017 ve Sportovním centru Trojka Kolín.

6.1 Organizace a náplň programu

V posledních třech letech jsem byla lektorkou, a zároveň zakladatelkou kroužku pro děti ve Sportovním centru Trojka v Kolíně. Sportovní centrum bylo otevřeno v roce 2015, tudíž vybavení a zařízení je nové a moderní. Sportovní centrum poskytuje velmi pestrou nabídku skupinových lekcí a dalších aktivit (posilovna, 2V2 fotbal, jóga, apod.). Prostory jsou vždy uzpůsobené pro vykonání určité pohybové aktivity a zařízené potřebnými pomůckami, nástroji. Kroužek s názvem *Sport'áček* se koná v prostorách centra v multisále, kde se konají i další skupinové lekce (tabata, hiit, boot camp, apod.) nabízené sportovním centrem.

Kroužek *Sport'áček* je zaměřen na rozvoj pohybu u dětí předškolního věku. Náplň programu je především rozvoj a upevnění základních pohybových dovedností a prostorové orientace, tedy celkové lokomoce lidského těla. (Engelthalerová, 2015) Do hodin kroužku jsou zařazeny jednoduché hry zaměřené na chůzi, běh, skákání a manipulaci s míčem. Často tyto hry jsou doprovázené i říkadly či písničkami, skrze ně dochází k rozvoji verbálních dovedností. Zároveň do hodin zařazují takové aktivity, jejichž prostřednictvím si děti upevňují návyky každodenního života (pozdravení, představení se, poděkování, apod.). Většina ukázkových lekcí jsou i tematicky koncipovány. Výběrem tématu a od něho odvozujícími aktivitami jsem se inspirovala nápady a činnostmi ze dvou publikací: Volfová, H., Volfová, M. (Pohybové hrátky v netradiční dny, 2009) a Voráčková, Y., Král, Z (Hýbánky: hravé cvičení, které tě zvedne ze židle, 2015).

6.2 Cílová skupina

Sportáček je určen dětem předškolního věku. Docházejí sem děti, které již navštěvují mateřskou školu. Obvyklý počet dětí na lekci kroužku *Sportáček* se pohybuje v rozmezí od 4 do 7 dětí. Před začátkem první hodiny kroužku jsem se dětí zeptala na jejich jméno, věk, zda navštěvují mateřskou školu a jak se tam cítí. Dané informace mi posloužily k lepšímu poznání své skupiny účastníků.

Předškolní děti jsou velmi zvědavé, proto se rychle učí novým činnostem. (Matějček, 2005) U této cílové skupiny spatřuji pokroky na každé hodině, především u těch, kteří navštěvují kroužek pravidelně, a mohu u nich navazovat na předešlé aktivity. Je nutné podotknout, že ačkoliv jsou předškolní děti otevřené každé aktivitě, nesmíme na ně klást vysoké nároky, jelikož jejich dovednosti nejsou tak rozvinuty jako např. u školních dětí. Základním předpokladem pro navštěvování kroužku je udržení pozornosti.

Z hlediska pohybu mají nedokonale osvojené základní pohybové dovednosti (běh, poskoky, lezení, manipulace s míčem), na něž se při hodinách soustředím a snažím se je zdokonalit prostřednictvím jednoduchých her či drah, které doprovázím říkankami či písničkami pro neustálý rozvoj řečových dovedností. U předškolních dětí dochází k bouřlivému rozvoji řeči, začínají souvisle mluvit a především vyprávět, co zažily. Rozvíjejí se i sociální dovednosti, tedy schopnost vytvářet vztahy s ostatními. Mezi další osvojené dovednosti patří základní sebeobslužné návyky. (Vágnerová, 2012)

6.3 Cíle

Rozvíjet předškolní děti chápu osobně jako velkou zodpovědnost, jelikož je to určitá příprava pro jejich další kroky životem. Z daného důvodu jsem si vymezila více cílů, ke kterým se svým působením budu snažit přiblížit.

- C1: Děti se naučí být s druhými při pohybových aktivitách.
- C2: Děti si upevní a zdokonalí základní pohybové dovednosti (chůze, běh, lezení, skákání, manipulace s míčem), zároveň si osvojí některé básničky, písničky, říkanky, rozvinou si tím verbální dovednosti.
- C3: Děti se naučí respektovat pravidla her i sounáležitosti s druhými při výkonu jednoduchých aktivit.

- C4: Děti si upevní návyky každodenního života (pozdravení, představení se, rozloučení) a prohlubují si pozornost a trpělivost díky zapojeným aktivitám v programu.

Cíle jsou stanovené na celou dobu vedení kroužku, tedy na celý rok.

6.4 Podmínky

Přiblížení se k cílům je ovlivněno podmínkami pro vykonání činností. Prostředí, ve kterém se odehrávají hodiny, jsou přizpůsobené pohybovým aktivitám a doplněné o dostačující materiální vybavení a zařízení pro sestavení pestrých hodin. Bezpečnost prostředí je zde zajištěna prostřednictvím úklidu cvičících nástrojů, zajištění ostrých hran podložkami a žíněnkami. V místnosti je snadná regulovatelnost teploty a vzduchu, dostatečné osvětlení, aby nedošlo k poruše zraku. Pro odvedení hodiny *Sportáčku* mi je poskytnut časový limit 45 minut.

Mými vnitřními podmínkami jsou především předpoklady pro práci s cílovou skupinou, jako jsou vlastnosti, dovednosti a znalosti pro vedení kroužku. Mezi něž patří kladný vztah k dětem, empatie, kreativita v sestavování programu, schopnost efektivně zorganizovat si daný čas. Při hodinách se snažím, aby děti byly aktivními účastníky skrze naslouchání dětem, sledování jejich potřeby, pomáhání pro správné zrealizování aktivity.

U účastníků cílové skupiny spatřujeme nerovnoměrný rozvoj. Nerovnoměrnost se týká jak tělesného, psychického, tak i emočního vývoje. (Matějček, 2005) Některé děti jsou již v předškolním věku pohybově nadané, mají stabilní chůzi i běh, dokáží skákat snožmo. Na druhé straně přijdou na kroužek i děti ve stejném věku, které mají nestabilní chůzi, špatnou techniku běhu, apod. Danou nerovnoměrnost řeším v rámci hodiny sestavením diferencovaných aktivit a dopomocí z mé strany. Pokud se dětem nepodaří správně provést zadaný cvik, snažím se aktivitu upravit tak, aby jedinci zažili úspěch a vytvářeli si pozitivní vztah ke sportu. Dále u cílové skupiny pozoruji rozdílnou dobu v udržení pozornosti.

6.5 Harmonogram

Kroužek *Sport'áček* se konal každý týden v pátek od 16 hodin po dobu 45 minut. Harmonogram programu byl sestaven na 5 lekcí, které byly uskutečněny v průběhu května a června. Děti přicházely již převlečené do sportovního oděvu. Pořadí aktivit bylo částečně na každé hodině zachováno, někdy i změněno na základě potřeb dětí. Náplň aktivit byla vždy různorodá. Jelikož na každou hodinu mi přicházel minimálně jeden nový účastník, zařazovala jsem hned na začátku lekce přivítání, kde se děti měly představit, a vzájemně se seznámit. Před zahájením pohybových aktivit jsme se protáhli. Poté se již děti mohly věnovat běhání.

Další aktivitou na rozvoj základních pohybových dovedností byla překážková dráha, která byla na každé hodině pozměněna a ztížena vzhledem k pokrokům v dovednostech účastníků. Pro rozvoj řečových dovedností najdeme v programu aktivitu osvojení říkanky, písničky s pohybovým doprovodem. Pro zpestření závěru hodiny, zklidnění dětí a přibližování se k vytčenému cíli, byly zařazeny klidové pohybové hry (jógové cviky, foukání bublin, apod.). Program byl zakončen rozloučením skrze říkanku s pohybovým doprovodem a natisknutím razítka do určeného pole u své vybrané samolepky jako prostředek motivace na další lekci.

6.5.1 Ukázkové lekce kroužku *Sport'áček*

1. ukázková lekce kroužku <i>Sport'áček</i>					
zaměření: komplexní rozvoj pohybových dovedností					
časové rozvržení	aktivita	činnost trenéra	činnost klientů	pomůcky	Cíl
2 min	přivítání doprovázené říkankou s pohybovými prvky	pobídne děti k vytvoření kolečka a opakování slov i pohybů; následně správně vyslovuje říkanku (Dobrý den, dobrý den, to je ale krásný den. Ručičkama si zatleskáme, nožičkama si zadupáme, a pak hezky zatleskáme. Dobrý den, dobrý den, dneska zlobit nebudeme), kterou doprovází patřičnými pohyby	utvoření kolečka a opakování slov i pohybů dle trenéra		upevnění návyků každodenního života (přivítání, pozdravení)

7 min	honičky	uvede novou aktivitu, u které vysvětlí pravidla her a doplní o názornou ukázkou pro lepší pochopení her - na babu (jeden, ve dvojici, předávání baby míčem)	naslouchání vysvětlování pravidel trenérem a následná realizace hry	míč	rozvoj pohybu - příprava na základní pohybové dovednosti
6 min	protažení	objasnění potřeby protahování před sportováním; správné provedení protahovacích cviků doprovázené přírovnáními (např. zvoneček, motýlek, apod.) - protahování je zahájeno od hlavy směr k nohám; kontrolovat, zda účastníci provádějí cviky správně	sledovat a správně napodobovat protahovací cviky	podložka na sezení, malý míč	synchronizace pohybů, příprava na základní pohybové dovednosti
7 min	základní pohybové dovednosti	vymezení prostoru pro chůzi, běh a skákání; vysvětlení náplně další aktivity - chůze, běh, skákání po vymezeném prostoru s přírovnáním pro lepší představivost myšleného pohybu (změna směru, změna pohybu - napodobování pohybů zvířat - pes, kočka, kůň, vrabčák, čáp); vysvětlení správného provedení pohybových úkonů a kontrola/oprava u dětí	napodobování a realizace popsaných pohybových úkonů	metry pro ohraničení prostoru na běhání	upevnění a rozvoj základních pohybových dovedností

15 min	překážková dráha	vytvoření překážkové dráhy pro rozvoj všech základních pohybových dovedností - vytváření různých drah (různé rozložení podložek, švihadel, tunelu, laviček, apod.) zahrnující cviky chůze, běhu, lezení, skákání, manipulace s míčem; stavění dráhy po jednotlivých stanovištích pro osvojení si daného cviku; úklid překážkové dráhy	naslouchání vysvětlování realizace daného cviku na stanovišti pro zvládnutí celé překážkové dráhy, realizace pohybových úkonů; pomoc při úklidu překážkové dráhy	podložky, švihadla, mety, tunel na lezení, lavičky, šátky, stopy zvířat	upevnění a rozvoj pohybových dovedností
5 minut	gymnastické cvičení a protažení (jógové prvky) doprovázené osvojením si básničky/říkanky	uvedení aktivity; rozložení podložek po místnosti (pro každé dítě jedna); správná realizace jednotlivých cviků: kolébka (nácvič kolébky za doprovodu říkadla Houpy, houpy), kočička, vzpor, poloha dítěte zakončené správným postavením těla	realizace předváděných cviků; osvojení si básničky/říkanky	podložky	rozvoj řečových dovedností, upevnění a rozvoj pohybových dovedností
2 minuty	foukání bublin	rozdání dětem bublifuků s upozorněním na vzájemnou opatrnost a dbání bezpečnosti (zamezení kontaktu bublifuku a očima, pusou), pouštění hudby		bublifuk	zklidnění dětí, nácvič pro výslovnost některých hlásek (rozvoj řečových dovedností)

1 min	rozloučení doprovázené říkankou s pohybovými prvky	pobídne děti k vytvoření kolečka a opakování slov i pohybů; následně správně vyslovuje říkanku (Dobrý den, dobrý den, to byl ale krásný den. Ručičkama jsme si zatleskali, nožičkama si zadupali, a pak hezky zatleskali. Dobrý den, dobrý den, dneska tak zase za týden), kterou doprovází patřičnými pohyby	utvoření kolečka a opakování slov i pohybů dle trenéra		upevnění návyků každodenního života (rozloučení)
2 min	nalepení samolepky za docházku	pobídne k nalepování samolepek za aktivní účast, pomáhá při natiskování razítek ke jménu	vyberou si razítko s oblíbeným motivem a ten si natisknou ke svému jménu	docházkový arch, razítka	motivace dětí na další lekci

2. ukázková lekce kroužku <i>Sport'áček</i> - téma Zoologická zahrada					
zaměření:					
časové rozvržení	aktivita	činnost trenéra	činnost klientů	pomůcky	cíl
2 min	přivítání doprovázené říkankou s pohybovými prvky	pobídne děti k vytvoření kolečka a opakování slov i pohybů; následně správně vyslovuje říkanku (Dobrý den, dobrý den, to je ale krásný den. Ručičkama si zatleskáme, nožičkama si zadupáme, a pak hezky zatleskáme. Dobrý den, dobrý den, dneska zlobit nebudeme), kterou doprovází patřičnými pohyby	utvoření kolečka a opakování slov i pohybů dle trenéra		upevnění návyků každodenních o života (přivítání, pozdravení)
2 min	uvedení tématu hodiny	zachování vytvořeného kolečka, objasnění tématu hodiny dětem, pobídnutí dětí k zahájení diskuse na dané téma formou otázek (např. Byly jste už někdy v ZOO? Jaká zvířátka jste tam viděly? Které se Vám líbilo nejvíce?, apod.)	poslouchání o tématu hodiny, zapojení do diskuse odpovídáním na podané otázky		informování o tématu hodiny

7 min	honičky	uvede novou aktivitu, u které vysvětlí pravidla her a doplní o názornou ukázkou pro lepší pochopení her - želví honička, krabí honička, čáp ztratil čepičku	naslouchání vysvětlování pravidel trenérem a následná realizace hry		rozvoj pohybu - příprava na základní pohybové dovednosti
10 min	základní pohybové dovednosti - zoologická zahrada	rozložit na zem 4 lana, podle kterých budou děti procházet a představovat jednotlivá zvířata dle obrázků; ukazovat obrázky se zvířaty (medvěd, slon, koza, žirafa, klokani, tučňák, atd.), kterého mají děti napodobovat	stát v zástupu u lan, dle obrázku napodobovat zvířata, bokem se vrátit zpět a zařadit se do zástupu, střídání se po napodobení zvířete	lana, obrázky se zvířátky	rozvoj pohybových dovedností
3 min	zpívání	spustit melodii písničky Krávy, krávy od Jaroslava Uhlíře; začít zpívat text písně; doprovázet napodobením konkrétních zvířat z písničky	zpívat píseň Krávy, krávy od Jaroslava Uhlíře a napodobovat zvířata zmíněná v písničce		rozvoj řečových dovedností, upevnění a rozvoj pohybových dovedností
10 min	štafetové hry	pobídnutí dětí k vytvoření dvou zástupů, připravit plyšová zvířátka, vymezit prostor pro pohybové úkony, vysvětlit jednotlivé disciplíny - přesun s úkoly, předávání štafety mezi nohama, nad hlavou, apod.	vytvoření dvou zástupů a naslouchání vysvětlování jednotlivých disciplín, následná realizace, používat plyšové zvířátko jako štafetu	štafeta = plyšové zvířátko	upevnění a rozvoj pohybových dovedností

8 min	protážení a závěrečná relaxace	<p>uvedení aktivity; rozložení podložek po místnosti (pro každé dítě jedna); správné provedení protahovacích cviků s manipulací plyšového zvířátka (houpání, kolébání, vzpor ležmo, podpor klečmo, sed pokrčmo, apod.), vybídnutí k závěrečné relaxaci - leh na záda, položení plyšového zvířátka na břicho a dýchat tak, aby se plyšák zvedal)</p>	realizace předváděných cviků; správně dýchat pro zvedání plyšového zvířátka na břicho	podložky	rozvoj řečových dovedností, upevnění a rozvoj pohybových dovedností
1 min	rozloučení doprovázené říkankou s pohybovými prvky	<p>pobídne děti k utvoření kolečka a opakování slov i pohybů; následně správně vyslovuje říkanku (Dobrý den, dobrý den, to byl ale krásný den. Ručičkama jsme si zatleskali, nožičkama si zadupali, a pak hezky zatleskali. Dobrý den, dobrý den, dneska tak zase za týden), kterou doprovází patřičnými pohyby</p>	utvoření kolečka a opakování slov i pohybů dle trenéra		upevnění návyků každodenního života (rozloučení)
2 min	nalepení samolepky za docházku	<p>pobídne k nalepování samolepek za aktivní účast, pomáhat při natiskování razítek ke jménu</p>	vyberou si razítko s oblíbeným motivem a ten si natisknou ke svému jménu	docházkový arch, razítka	motivace dětí na další lekci

3. ukázková lekce kroužku <i>Sport'áček</i> - téma: Balónková pout'					
zaměření: manipulace s míčem					
časové rozvržení	aktivita	činnost trenéra	činnost klientů	pomůcky	cíl
2 min	přivítání doprovázené říkankou s pohybovými prvky	pobídne děti k vytvoření kolečka a opakování slov i pohybů; následně správně vyslovuje říkanku (Dobrý den, dobrý den, to je ale krásný den. Ručičkama si zatleskáme, nožičkama si zadupáme, a pak hezky zatleskáme. Dobrý den, dobrý den, dneska zlobit nebudeme), kterou doprovází patřičnými pohyby	utvoření kolečka a opakování slov i pohybů dle trenéra		upevnění návyků každodenního života (přivítání, pozdravení)
7 min	honičky	uvede novou aktivitu, u které vysvětlí pravidla her a doplní o názornou ukázkou pro lepší pochopení her - předávání baby míčem, co nejrychleji posbírat poházené míče do bedny, míčová válka)	naslouchání vysvětlování pravidel trenérem a následná realizace hry	overball	rozvoj pohybu - příprava na základní pohybové dovednosti

5 min	atletická rozcvička	simulovat disciplíny atletiky (běh, běh přes překážky, skok do dálky, vrh koulí, hod kladivem), správné provedení protahovacích cviků doprovázené přirovnáními (např. zvoneček, motýlek, apod.) - protahování je zahájeno od hlavy směr k nohám; kontrolovat, zda klienti provádějí cviky správně	sledovat a správně napodobovat protahovací cviky		synchronizace pohybů, příprava na základní pohybové dovednosti
10 min	základní manipulace s míčem	názorně ukazovat techniky pro manipulaci s míčem - udržení míče na části těla (dlaň, noha, hlava), vyhodit a chytit oběma rukama, vyhodit jednou rukou chytit oběma, chůze s míčem mezi koleny, poskoky snožmo s míčem mezi koleny, vzpor dřepmo vzad s balonkem na břicho, hod na cíl (do bedny)	napodobování a realizace popsaných pohybových úkonů	mety pro ohraničení prostoru na běhání	upevnění a rozvoj schopnosti manipulovat s míčem

15 min	hrátky s míči	<p>1) pobídnout děti k vytvoření dvojic a vysvětlení dalších možností manipulací s míči - házení mezi sebou, udržení míče břichem, přesun z místa na místo s míčem na břiše, přesun míče po těle (od nohou k hlavě), otáčení se kolem míče</p> <p>2) pobídnout děti k vykonání aktivit ve skupině - chůze/běh/poskoky v zástupu s balonky mezi sebou, hra na babu v zástupu (hlava chytá ocas)</p>	naslouchání vysvětlování realizace daného cviku na stanovišti pro zvládnutí celé překážkové dráhy, realizace pohybových úkonů; pomoc při úklidu překážkové dráhy	podložky, švihadla, mety, tunel na lezení, lavičky, šátky, stopy zvířat	upevnění a rozvoj pohybových dovedností
5 min	základní pohybové dovednosti	<p>vedení aktivity a vysvětlení pravidel hry Zahánění obra (obr = velký gymball, který se děti snaží zahnat do cíle strefováním se overbally)</p>	naslouchání pravidel hry a následná realizace aktivity	gymball, overbally	rozvoj základních pohybových dovedností a upevnění manipulace s míčem
5 min	relaxace	<p>pobídnutí dětí k lehu na zem na záda, těsně vedle sebe, tak aby odehrávaly rukama a nohama míče; vysvětlení pravidel (udržení míče co nejdéle ve vzduchu)</p>	lehnutí na zem na záda, těsně k ostatním pro snadnou manipulaci s míčem		zklidnění dětí, upevnění schopnosti manipulace s míčem

1 min	rozloučení doprovázené říkankou s pohybovými prvky	pobídne děti k vytvoření kolečka a opakování slov i pohybů; následně správně vyslovuje říkanku (Dobrý den, dobrý den, to byl ale krásný den. Ručičkama jsme si zatleskali, nožičkama si zadupali, a pak hezky zatleskali. Dobrý den, dobrý den, dneska tak zase za týden), kterou doprovází patřičnými pohyby	utvoření kolečka a opakování slov i pohybů dle trenéra		upevnění návyků každodenního života (závěr)
2 min	nalepení samolepky za docházku	pobídne k nalepování samolepek za aktivní účast, pomáhat při natiskování razítek ke jménu	vyberou si razítka s oblíbeným motivem a ten si natisknou ke svému jménu	docházkový arch, razítka	motivace dětí na další lekci

4. ukázková lekce kroužku <i>Sport'áček</i>					
zaměření: taneční a rytmické činnosti					
časové rozvržení	aktivita	činnost trenéra	činnost klientů	pomůcky	Cíl
2 min	přivítání doprovázené říkankou s pohybovými prvky	pobídne děti k vytvoření kolečka a opakování slov i pohybů; následně správně vyslovuje říkanku (Dobrý den, dobrý den, to je ale krásný den. Ručičkama si zatleskáme, nožičkama si zadupáme, a pak hezky zatleskáme. Dobrý den, dobrý den, dneska zlobit nebudeme), kterou doprovází patřičnými pohyby	utvoření kolečka a opakování slov i pohybů dle trenéra		upevnění návyků každodenního života (přivítání, pozdravení)

7 min	honičky	uvede novou aktivitu, u které vysvětlí pravidla her a doplní o názornou ukázkou pro lepší pochopení her - ocásky (sbírání ocásku ostatních, snaha o zachování svého), den x noc	naslouchání vysvětlování pravidel trenérem a následná realizace hry	míč	rozvoj pohybu - příprava na základní pohybové dovednosti
6 min	protahování	správné provedení protahovacích cviků pomocí therabandů - protahování je zahájeno od hlavy směrem k nohám; kontrolovat, zda klienti provádějí cviky správně	sledovat a správně napodobovat protahovací cviky	therabandy	synchronizace pohybů, příprava na základní pohybové dovednosti
7 min	rytmické činnosti	1) uskupení dětí do kolečka; zřetelně vytleskávat/vydupávat konkrétní rytmus; společně s dětmi zopakovat 2) rytmicky ztvárnit počasí (pomocí mírného klepání, tleskání, dupání) - mrholení, déšť, bouřka, zakončit východem slunce - úsměvem na rtech	napodobování a realizace popsaných pohybových úkonů		rozvoj rytmických činností
15 min	gymnastické činnosti	příprava prostředí pro provedení gymnastických cviků (zajištění bezpečnosti), příprava podložek pro nácvik kotoulu vpřed, válení sudů a svíčky	naslouchání vysvětlování realizace daného cviku	Podložky, vyvýšené podložka	upevnění a rozvoj pohybových dovedností
5 min	protahování doprovázené osvojením si básničky/říkanky	uvedení aktivity; rozložení podložek do zástupu; zahájit Zlatou bránou (zlatá brána je trenér v pozici střecha a děti prolézají); zajistit výměnu mezi dětmi; zakončené správným postavením těla	realizace předváděných cviků; osvojení si básničky/říkanky	podložky	rozvoj řečových dovedností, upevnění a rozvoj pohybových dovedností

2 min	rozloučení doprovázené říkankou s pohybovými prvky	pobídne děti k vytvoření kolečka a opakování slov i pohybů; následně správně vyslovuje říkanku (Dobry den, dobry den, to byl ale krásny den. Ručičkama jsme si zatleskali, nožičkama si zadupali, a pak hezky zatleskali. Dobry den, dobry den, dneska tak zase za týden), kterou doprovází příčnými pohyby	utvoření kolečka a opakování slov i pohybů dle trenéra		upevnění návyků každodenního života (rozloučení)
2 min	nalepení samolepky za docházku	pobídne k nalepování samolepek za aktivní účast, pomáhat při natiskování razítek ke jménu	vyberou si razítko s oblíbeným motivem a ten si natisknou ke svému jménu	docházkový arch, razítka	motivace dětí na další lekci

5. ukázková lekce kroužku <i>Sport'áček</i>					
zaměření: komplexní rozvoj pohybových dovedností					
časové rozvržení	aktivita	činnost trenéra	činnost klientů	pomůcky	cíl
2 min	přivítání doprovázené říkankou s pohybovými prvky	pobídne děti k vytvoření kolečka a opakování slov i pohybů; následně správně vyslovuje říkanku (Dobry den, dobry den, to je ale krásny den. Ručičkama si zatleskáme, nožičkama si zadupáme, a pak hezky zatleskáme. Dobry den, dobry den, dneska zlobit nebudeme, kterou doprovází příčnými pohyby	utvoření kolečka a opakování slov i pohybů dle trenéra		upevnění návyků každodenního života (přivítání, pozdravení)

2 min	uvedení tématu hodiny	zachování vytvořeného kolečka, objasnění tématu hodiny dětem, pobídnutí dětí k zahájení diskuse na dané téma formou otázek (např. Jaké znáte pohádky? Která se vám líbí nejvíce? Zvládly byste už nějakou vyprávět?)	poslouchání o tématu hodiny, zapojení do diskuse odpovídáním na podané otázky		informování o tématu hodiny
6 min	honičky	uvede novou aktivitu, u které vysvětlí pravidla her a doplní o názornou ukázkou pro lepší pochopení her - hra na spící princeznu, trpaslík ztratil čepičku; štronzo s hudbou (pohádkové písničky)	naslouchání vysvětlování pravidel trenérem a následná realizace hry	hudba	rozvoj pohybu - příprava na základní pohybové dovednosti
5 min	protažení	správné provedení protahovacích cviků pomocí šátků - protahování je zahájeno od hlavy směrem k nohám; kontrolovat, zda klienti provádějí cviky správně	sledovat a správně napodobovat protahovací cviky	podložka na sezení, malý míč	synchronizace pohybů, příprava na základní pohybové dovednosti

15 min	překážková dráha	vytvoření překážkové dráhy pro rozvoj všech základních pohybových dovedností za doprovodu Raráška (provedení náročné cesty) - vytváření různých drah (různé rozložení podložek, švihadel, tunelu, laviček, apod.) zahrnující cviky chůze, běhu, lezení, skákání, manipulace s míčem; stavění dráhy po jednotlivých stanovištích pro osvojení si daného cviku; úklid překážkové dráhy	naslouchání vysvětlování realizace daného cviku na stanovišti pro zvládnutí celé překážkové dráhy, realizace pohybových úkonů; pomoc při úklidu překážkové dráhy	podložky, švihadla, mety, tunel na lezení, lavičky, šátky, stopy zvířat	upevnění a rozvoj pohybových dovedností
15 min	relaxace v podobě sledování maňáskového divadla	příprava podložek na zem okolo místa maňáskového divadla, zahájení představení pohádky O Červené Karkulce, zapojit děti do dějství	sledování a poslouchání probíhajícího divadla, zapojení se do představení	podložky	zklidnění, rozvoj řečových dovedností

1 min	rozloučení doprovázené říkankou s pohybovými prvky	pobídne děti k vytvoření kolečka a opakování slov i pohybů; následně správně vyslovuje říkanku (Dobrý den, dobrý den, to byl ale krásný den. Ručičkama jsme si zatleskali, nožičkama si zadupali, a pak hezky zatleskali. Dobrý den, dobrý den, dneska tak zase za týden), kterou doprovází patřičnými pohyby	utvoření kolečka a opakování slov i pohybů dle trenéra		upevnění návyků každodenního života (rozloučení)
2 min	nalepení samolepky za docházku	pobídne k nalepování samolepek za aktivní účast, pomáhat při natiskování razítek ke jménu	vyberou si razítko s oblíbeným motivem a ten si natisknou ke svému jménu	docházkový arch, razítka	motivace dětí na další lekci

6.6 Prostředky, metody programu

Na základě vytčených edukačních cílů jsem volila i vhodné prostředky. Cestou k dosažení či alespoň přiblížení k cílům jsou právě metody. Základní metodou pro zaujetí předškolních dětí je hra neboli nenásilné a nenucené pobídnutí k dané činnosti. Hra provázela každou aktivitu programu - interpretaci a opakování říkánek, básniček, písniček, jednoduché pohybové hry (bez složitých pravidel) pro rozvoj lezení, chůze, běhání, skákání, manipulace s míčem, překážkové dráhy. Děti vykonávají dané aktivity dobrovolně díky jejich zvědavosti.

Pro zaručení pestrosti programu je zapotřebí využití rozmanitých pomůcek. Ačkoliv soupis není nijak sáhodlouhý, tak jejich využití je rozmanité. Mezi nejčastěji zařazené pomůcky do lekcí patří podložky, míče (různé velikosti), švihadla, dětský tunel na lezení, bedny, lavičky, šátky, stopy zvířat, obruče, obrázky pro zpestření výuky, atd.

Velmi důležitým prostředkem je motivace. Snažím se motivovat děti již svým kladným přístupem, snahou být jim vzorem a pestrým, hravým programem. Dále jsem do hodin kroužku zavedla docházkový arch, kde si každý účastník do určeného pole otiskne razítko, které si vybere z široké nabídky. Po skončení lekce dochází k danému archu a hledají svou samolepku a k dané samolepce do určeného pole si tiskají předem připravená razítka za svou přítomnost a aktivitu v hodině. Cílem je nasbírat pět razítek, poté si děti mohou vybrat odměnu ve formě sladkostí (lízátko, bonbon).

6.7 Reflexe

Kroužek *Sportáček* je pohybová volnočasová aktivita pro předškolní děti, který je koncipován jako pohybová příprava dítěte pro další vývojové etapy. Pohybem poznávají okolí, svět. Zároveň prostřednictvím pohybové přípravy si osvojují dovednosti, na kterých mohou v dalších letech navázat a rozvíjet.

Pro zaměření daného kroužku a správné uspořádání aktivit byly stanoveny cíle na celou dobu mého vedení kroužku, tedy na celý rok. Prostřednictvím ukázkového programu v rozsahu 5 lekcí jsem se snažila k daným cílům neustále směřovat a naplňovat je formou her.

K dosažení cíle C1, kdy děti se naučí být s druhými při pohybových aktivitách, bylo na každé lekci přispíváno již aktivní účastí na kroužku. Program je složen z pohybových aktivit různého zaměření, čímž přispívá k upevnění a zdokonalení základních pohybových dovedností (C2). Jednotlivé pohybové dovednosti jsou správně dětem ukazovány a neustále opakovány pro snadnější osvojení. Hry jsou hlavní náplní lekcí a s nimi nedílně souvisí i jejich pravidla, která jsou před realizací dětem vysvětlována a i během her je na ně poukázáno (C3). Většina zařazených úvodních a závěrečných aktivit se opakují třeba jen s drobnou obměnou, což přispívá k upevnění návyků každodenního života, a tím směřují ke splnění cíle C4.

Z reakce dětí a po konzultaci s rodiči, kdy jsem s nimi vedla rozhovor ohledně jejich spokojenosti, je program hodnocen kladně. V neposlední řadě bylo součástí i sepsání jejich reakce na probíhající kroužek (viz Příloha č. 1). Na každou lekci jsem měla připravený program s nabídkou aktivit s předpokládaným časovým rozmezím. Děti na daný program reagovaly velmi příznivě a aktivně jej plnily. Avšak některé aktivity nebylo možné z nedostatku času splnit, či naopak bylo potřeba zařadit další aktivity, které byly dopředu připravené.

Nejoblíbenějšími aktivitami v daném programu je běh, překážková dráha a závěrečné foukání bublin. Nesmím však opomenout, že i plnění ostatních aktivit doprovázel úsměv a nadšení. Během programu jsem se snažila vcítit do nálady a potřeby dětí a na základě nich jsem poupravovala pořadí aktivit během hodiny, avšak průběh hodiny jsem nijak nenarušila, naopak spíše přizpůsobila.

Věřím, že úspěšné vedení kroužku je podmíněno stále přicházejícími inovacemi, na kterých bych ráda pracovala i nadále. Do budoucna bych ráda rozšířila materiální vybavenost o gymnastické pomůcky, či přesunula lekce do tělocvičen s gymnastickým vybavením. Záměrem je, aby děti přišly do kontaktu s daným vybavením a postupně se je naučily správně používat. Dále bych ráda zapojila tzv. bosé lekce, během nichž se budou děti pohybovat bez bot po prostoru a svým přemístěním plnit různé aktivity. Dané aktivity přispějí k posílení nožní klenby a svobodnému pohybu bez bot. Ráda bych se náplní programu přibližovala k všestrannosti v pojetí Sokolského hnutí, které bych ozvláštnila o své příspěvky, nápady, aktivity se stejným všestranným zaměřením.

Pro shrnutí reflexe z realizace kroužku *Sportáček* je vytvořena tabulka pomocí SWOT analýzy.

Silná místa	Slabá místa
<ul style="list-style-type: none"> • zajištěný prostor, kde se kroužek odehrává (dostatečně veliký a zpestřený zrcadly, pestré pomůcky) • důvěra nejen ze strany rodičů, ale i dětí a vedení sportovního centra • zvědavost, aktivita a nadšenost dětí 	<ul style="list-style-type: none"> • nerovnoměrnost vývoje předškolních dětí včetně emoční oblasti (Ačkoliv „<i>emoční prožívání je stabilnější a vyrovnanější, než bylo v batolecím věku</i>“ (Vágnerová, 2012, s. 218), u některých dětí spatřuji přílišnou připoutanost k rodičům především k maminkám.) • nedokonalé, či chybné osvojení základních pohybových dovedností • nepravidelnost docházky dětí
Příležitosti	Hrozby
<ul style="list-style-type: none"> • možnosti navazovat na předešlé aktivity a postupně je rozvíjet • lépe poznat a pochopit účastníky, díky čemuž jsem mohla upravit aktivity 	<ul style="list-style-type: none"> • špatné naladění dětí • zajištění dostatečné bezpečnosti prostředí

6.8 Sebereflexe

Pohybový kroužek *Sportáček* se snažím koncipovat tak, aby přispíval ke komplexnímu rozvoji dětí předškolního věku. Vytvořený program jsem se snažila upravovat dle potřeb a zájmu dětí. První problém jsem u sebe shledala v neodhadnutí časového rozmezí pro vykonání aktivity, což jsem následně řešila vytvořením záložního plánu.

Při zařazení nových aktivit jsem si potvrdila, že u dětí předškolního věku jsou více efektivní názorné ukázky a předvádění jednotlivých cviků na sobě, než dlouhé popisy činnosti. Díky danému poznatku se mi podařilo více zaujmout děti, což mělo vliv na celou aktivitu. Názorné ukázky se zapojením příslušných pomůcek budu i nadále uplatňovat. Během aktivit jsem si všímala nejčastějších chyb dětí při cvičení, na které bych se ráda zaměřila a vymyslet tak aktivity, které pomohou dané chyby odbourat.

Pro ukončení probíhající aktivity a s ním spojené nastolení klidu v místnosti jsem zprvu používala povely, které se neosvědčily. V reakci na to jsem zvolila tleskání, na které děti pozitivně reagovaly svým potleskem, a tím se mi podařilo získat jejich pozornost potřebnou k vysvětlení průběhu další činnosti.

Ačkoliv se pohybovým aktivitám věnuji od dětství, vedení kroužku *Sportáček* mě opět inspirovalo se o danou sféru více zajímat, navštěvovat kurzy se zaměřením na vedení sportovních kurzů, a tím zlepšovat své znalosti a dovednosti v této oblasti. Získání nových podnětů mi může pomoci při přípravě nových aktivit, a inovovat již zažitá a známá činnosti.

7 Diskuze praktické části

Praktická část je zaměřena na dosažení dvou stanovených cílů: analýza a následná komparace nabídek volnočasových aktivit zaměřených na pohybový rozvoj předškolních dětí ve městech Sadská, Nymburk a Kolín. Druhým cílem je sestavení a následná realizace volnočasového programu se zaměřením na všestranný pohybový rozvoj v rámci sportovního kroužku pro předškolní děti. Dosažení prvního zmíněného cíle je doprovázeno stanovením si dvou výzkumných otázek a jejich následným zodpovězením.

1) **Jak, a zda vůbec se liší nabídka volnočasových aktivit pro předškolní děti v menších a větších obcích?**

Výběr měst pro danou analýzu byl podmíněn odlišnými rozlohami. Rozlišná velikost obcí mě přivedla na předpoklad, že s rostoucí rozlohou, roste i nabídka volnočasových aktivit. Avšak vypracovaná analýza a následná komparace jsou důkazem toho, že tento parametr posouzení není úplně rozhodující. Při srovnání nabídky volnočasových aktivit pro předškolní děti ve městě Sadská a Nymburk, počtem nabídek jsou téměř srovnatelné. Odlišnost je poté více patrná až u města Kolín, kde je nabídka poměrně široká a pestrá, s různým zaměřením.

Důležitým východiskem dané výzkumné otázky je skutečnost, že volnočasové aktivity pro předškolní děti mohou být nabízeny i v obcích s menší rozlohou a počtem obyvatel. Nabídka těchto aktivit je velkým přínosem pro zdejší rodiče předškolních dětí. Na základě toho nemusí za kroužkem dojíždět do většího města, mohou využít nabídky v místě bydliště.

2) Jak široká je nabídka volnočasových aktivit pro předškolní děti s akcentem na všestranný pohyb?

V současné době se začíná dbát na kvalitu a přínos trávení volného času nejen u dětí školou povinné, ale i u předškolních dětí. Vlivem toho je nabídka volnočasových aktivit pestřejší a širší. V nabídce se vyskytují aktivity různého zaměření, mezi které patří např. výtvarná, hudební oblast, ale také pohybová. Právě pohybové aktivity jsou nabízeny od různých organizací. Avšak jen málo z nich se zaměřují pouze na přípravu všestranného pohybu. Mezi organizacemi nabízející volnočasové aktivity s akcentem na pohyb jsou i sportovní kluby, které se spíše zaměřují na přípravu konkrétního sportu. Všestranná pohybová příprava předškolních dětí v rámci volnočasových aktivit je ve sledovaných městech poměrně málo zastoupena, tedy výběr organizací není nijak široký.

Druhý cíl praktické části byl dosažen prostřednictvím sestavení a realizace volnočasového pohybového programu pro předškolní děti. Program byl realizován v rámci kroužku nesoucí název *Sportáček* v rozsahu 5 lekcí. Aktivity jsou v programu zařazeny od jednoduchých k náročnějším tak, aby svou realizací neustále směřovaly k dosažení vytyčených dlouhodobých cílů, a zároveň uspokojovaly potřeby a přání účastníků. Lekce probíhaly s drobnými změnami v programu, avšak za pocitu nadšení a především aktivní účasti všech přítomných dětí.

Závěr

Bakalářská práce vyzdvihuje důležitý význam pohybových činností v životě předškolního dítěte především v jeho volném čase. Jak je v kapitolách teoretické části popsáno, předškolní období je charakteristické potřebou pohybu, poznávání okolí, ale i sebe samého. Dané potřeby mohou být uspokojovány spontánními aktivitami v rodinném prostředí, či v mateřské škole, ale také navštěvováním volnočasových aktivit.

Právě analýza nabídky volnočasových aktivit s akcentem na pohybový rozvoj předškolních dětí ve městech Sadská, Nymburk, Kolín je jedním ze stanovených cílů, kterého se v práci podařilo dosáhnout. Analýza je založena na zodpovězení položených výzkumných otázek, které jsou zaměřené na vztah volnočasových aktivit a rozlohy obcí, a také na nabídku aktivit s důrazem na všestranný pohyb. K zodpovězení otázek napomohla komparace, kterou bylo zjištěno, že rozdíl v počtu nabízených aktivit v analyzovaných obcích není nijak velký. Pestré možnosti pohybové přípravy předškolních dětí jsou shledány i u měst s menší rozlohou. Nabídka aktivit pocházela od organizací a sportovních klubů zaměřených na již konkrétní sporty, což dodává na pestrosti možnosti aktivního trávení volného času předškolním dětem. Tím ale ubírá na možnostech výběru aktivit zaměřujících se na všestranný pohybový rozvoj.

V reakci na nabídky pohybových volnočasových aktivit bylo sestaveno 5 ukázkových lekcí volnočasového programu v rámci sportovního kroužku pro předškolní děti s názvem *Sportáček*. Aktivity byly vybírány a řazeny tak, aby ovlivnily komplexně pohybový aparát, a zároveň přispěly k rozvoji osobnosti. Vytvořením programu a jeho následnou realizací bylo dosaženo i druhého cíle stanoveného pro bakalářskou práci.

Přínos této bakalářské práce pro mě shledávám v prohloubených poznatcích o dítěti předškolního věku, jeho charakteristikách, využití volného času, ale také v možnosti příprav na vstup do školy. Většinu času dne předškolního dítěte lze označit za volný čas, pro jehož vyžití by se měly vybírat aktivity, které ho budou rozvíjet především formou hry a uspokojovat jeho přání a potřeby. Neutuchající potřebou charakteristickou pro dané období je pohyb.

Daný fakt mě přivedl k zamyšlení se nad dosavadním vedením pohybového kroužku, pro jehož zlepšení bych se ráda v budoucnu odborněji věnovala pohybové přípravě, např. navštěvováním kurzů a více se tak přiblížila k základům Sokolského hnutí. Cvičení pod záštitou Sokola mají dlouholetou tradici a i nadále jsou zaměřena na všestrannou pohybovou přípravu.

V současné době jsou pro rodiče atraktivní aktivity specializující se na konkrétní sportovní odvětví. Snižující zájem o komplexní pohybovou přípravu může souviset s očekáváním dosažení co nejlepších výsledků a výkonů, z čehož vyplývá i nepřiměřený dril a přetěžování dětského organismu. Vyústěním sportovních odvětví jsou většinou soutěže, turnaje a jiné hodnocené hry, kde se poměřuje výkon jednotlivců a právě rodiče plněním svým někdy nesplněných snů, chtějí ze svých dětí vychovat profesionální sportovce.

Avšak všestranná pohybová příprava toto nenabízí. Úspěch je zde sledován v možnosti využití správně osvojených základů pro složitější pohybové úkony a v důsledku toho snazšího provedení pohybů. Pozitivně tak ovlivňuje celý pohybový aparát, získává mnoho zkušeností, které mohou přispět ke zvýšení kvality zdraví a života obecně. Zároveň je důležité vyzdvihnout, že pro dosažení pozitivního vlivu pohybové přípravy na jedince, je zásadní vzájemná sounáležitost a kooperace s ostatními. Zde významnou roli zastává především funkční rodina a její pozitivní vztah k trávení volného času a všeobecně ke sportování. Tyto zmíněné domněnky by mohly být námětem pro rozšíření obsahu dané bakalářské práce.

Je pochopitelné, že závěry mého šetření nelze zobecňovat na celou republiku. Nicméně je to určitá sonda do nabídek volnočasových aktivit pro předškolní děti a může sloužit jako inspirace pro volnočasové agentury, které hledají aktivity oslovující segment rodin předškoláků.

Seznam literárních zdrojů

- 1) ALLEN, K. E., MAROTZ, L. R., 2002. Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-614-4.
- 2) BEDNÁŘOVÁ, J., ŠMARDOVÁ, V., 2011. Školní zralost: Co by mělo umět dítě před vstupem do školy. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-2569-4.
- 3) DVOŘÁKOVÁ, H., 2011. Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání. Praha: Dr. Josef Raabe. ISBN 978-80-86307-88-6.
- 4) DVOŘÁKOVÁ, H., 2002. Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte. Praha: Portál. ISBN 80-7178-693-4.
- 5) DVOŘÁKOVÁ, H., 2001. Sportujeme s nejmenšími dětmi. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-313-8.
- 6) ENGELTHALEROVÁ, Z., 2015. Cvičíme s dětmi. 1. vyd. Praha: Raabe. ISBN 978-80-7496-172-4.
- 7) GAVORA, P., 2010. Úvod do pedagogického výzkumu. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-185-0.
- 8) HELUS, Z., 2009. Dítě v osobnostním pojetí: Obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-628-5.
- 9) HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J., 2008. Pedagogické ovlivňování volného času: Současné trendy. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-473-1.
- 10) KUNCOVÁ, M., FRANKOVÁ, J., 2002. Tabulky rozvoje dítěte: co a kdy má dítě znát a umět 3-6 let. Brno: MC nakladatelství.
- 11) KRIŠTOFIČ, J., 2006. Pohybová příprava dětí. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-1636-4.
- 12) LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., 2006. Vývojová psychologie. 2. aktualiz. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1284-0.
- 13) MATĚJČEK, Z., 2005. Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa: základní duševní potřeby dítěte: dítě a lidský svět. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-0870-6.
- 14) PÁVKOVÁ, J., 2008. Pedagogika volného času. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-423-6.
- 15) PILAŘOVÁ, D., ŠIMEK, P., 2012. Diagnostika školní zralosti: školní zralost. Praha: Dr. Josef Raabe. ISBN 978-80-87553-52-7.

- 16) PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J., 2008. Pedagogický slovník. 4. aktualizované vydání. Praha: Portál. ISBN 80-7178-772-8.
- 17) VÁGNEROVÁ, M., 2012. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. 2. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.
- 18) VOLFOVÁ, H., VOLFOVÁ, M., 2009. Pohybové hry v netradiční dny. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3196-4.
- 19) VORÁČOVÁ, Y., KRÁL, Z., 2015. Hýbáňky: hravé cvičení, které tě zvedne ze židle. 1. vyd. Praha: Česká televize. ISBN 978-80-7448-050-8.

Seznam internetových zdrojů

- 1) Cvičení děti a juniorky. *Renata Kůstová* [online]. [vid. 2017-06-12]. Dostupné z: <http://www.renatakustova.cz/?p=1557>
- 2) Cvičení pro děti. *Arena fit studio* [online]. [vid. 2017-06-12]. Dostupné z: http://www.fitstudioarena.cz/?page_id=33
- 3) Desatero pro rodiče dětí předškolního věku. *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. [vid. 2018-09-03]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/predskolni-vzdelavani/desatero-pro-rodice-deti-predskolniho-veku>
- 4) Dětské kroužky. *Relax rodinné centrum* [online]. [vid. 2017-06-12]. Dostupné z: http://www.relax-rodinne-centrum.cz/?page_id=2145
- 5) *Emilia: česko-anglická mateřská škola v Kolíně* [online]. [vid. 2017-06-14]. Dostupné z: http://www.emilia.cz/#utm_source=firmy.cz&utm_medium=ppd&utm_campaign=firmy.cz-2452078
- 6) Fotbalová školička. *FK Kolín* [online]. [vid. 2017-06-13]. Dostupné z: <http://fkkolin-pripravky.webnode.cz/fotbalova-skolicka/>
- 7) Charakteristika školy. *6. Základní škola v Kolíně: s rozšířenou výukou jazyků* [online]. [vid. 2017-06-22]. Dostupné z: <http://www.6zskolin.cz/oskole-charakteristika.php>
- 8) Charakteristika školy. *7. Základní škola v Kolíně: s rozšířenou výukou jazyků* [online]. [vid. 2017-06-22]. Dostupné z: <http://www.7zskolin.cz/www/skola/clanek/skola-zamereni-skoly.html>
- 9) Charakteristika. *Mateřská škola Adélka* [online]. [vid. 2017-04-17]. Dostupné z: <http://msadelka.ic.cz/charakteristika.php>
- 10) Informace: Plamen. *Okresní sdružení hasičů Kolín* [online]. [vid. 2017-06-22]. Dostupné z: <http://www.oshkolin.cz/mladez/souteze>
- 11) Kurzy. *Promodance studio* [online]. [vid. 2017-04-17]. Dostupné z: <http://promodance.cz/>
- 12) Kurzy. *Život je hra* [online]. [vid. 2017-06-12]. Dostupné z: <http://www.zivotjehra.com/cz/kurzy.html>
- 13) Kroužky. *Dům dětí a mládeže Kolín* [online]. [vid. 2017-06-12]. Dostupné z: <https://www.ddmkolin.cz/krouzky>

- 14) *Mateřská škola Bezručova* [online]. [vid. 2017-06-12]. Dostupné z: <http://www.ms-bezrucova.cz/>
- 15) *Mateřská škola. Základní a Mateřská škola Býchory* [online]. [vid. 2017-06-14]. Dostupné z: http://zsmsbychory.cz/?page_id=24
- 16) *Mateřská škola. Základní škola Tyršova Nymburk* [online]. [vid. 2017-04-17]. Dostupné z: <http://www.zstyrsova.cz/matrska-skolka/>
- 17) *Minipřípravka. AFK Sadská* [online]. [vid. 2017-06-12]. Dostupné z: <http://afksadska.webnode.cz/predpripravka/>
- 18) *Mladí hasiči. Hasiči Sadská* [online]. [vid. 2017-06-12]. Dostupné z: <http://hasici-sadska.webnode.cz/mladi-hasici/deti/>
- 19) *Nábor dětí. TJ Lokomotiva Nymburk* [online]. [vid. 2017-04-17]. Dostupné z: <http://www.lokomotiva-nymburk.cz/nabor-deti/>
- 20) *Nábory a kurzy bruslení. SC Kolín: oficiální internetové stránky kolínských kozlů* [online]. [vid. 2017-06-13]. Dostupné z: <http://www.skolin.cz/index.php/soupiska-n-trida>
- 21) *Náplň kurzů. Duendo: akademie tanečního umění a sportu* [online]. [vid. 2017-06-13]. Dostupné z: <http://www.duendekolin.cz/napln-kurzu>
- 22) *Něco o nás. Mateřská škola Větrník* [online]. [vid. 2017-04-17]. Dostupné z: http://msvetrnik.info/?page_id=2
- 23) *Nymburk. Wikipedia* [online]. [vid. 2017-04-17]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Nymburk>
- 24) *O nás. Centrum pro všechny* [online]. [vid. 2017-04-17]. Dostupné z: <http://centrumprovsechny.cz/1-o-nas>
- 25) *O nás. Dům dětí a mládeže Nymburk* [online]. [vid. 2017-04-17]. Dostupné z: <http://www.ddm-nymburk.cz/uvod.aspx>
- 26) *O nás. Mateřská škola Čtyřlístek* [online]. [vid. 2017-06-14]. Dostupné z: <http://www.skolkactyrlistek.cz/o-nas>
- 27) *O nás. Mateřská škola katolická* [online]. [vid. 2017-06-14]. Dostupné z: <http://www.mskatolicka.cz/o-nas/>
- 28) *O nás. Mateřská škola Masarykova* [online]. [vid. 2017-06-14]. Dostupné z: <http://www.msmarykova.cz/o-nas/>
- 29) *O nás. Mateřská škola Sluníčko* [online]. [vid. 2017-06-14]. Dostupné z: <http://mssendrazice.cz/clanky/o-nas/>

- 30) O naší školce. Mateřská škola Sadská [online]. [vid. 2017-06-12]. Dostupné z: <http://ms-sadska.webnode.cz/o-nasi-skolce/>
- 31) O školce. Mateřská škola Bachmačská [online]. [vid. 2017-06-14]. Dostupné z: <http://www.msbachmacska.cz/o-skolce/>
- 32) O školce. Dětský domov, Praktická škola, Základní škola a Mateřská škola Nymburk, příspěvková organizace [online]. [vid. 2017-04-17]. Dostupné z: <http://www.zsdd.cz/node/17>
- 33) O školce. Mateřská škola Kmochova [online]. [vid. 2017-06-14]. Dostupné z: <http://www.mskmochova.cz/>
- 34) O školce. Mateřská škola Pohádka [online]. [vid. 2017-06-14]. Dostupné z: <http://www.mspohadkakolin.cz/>
- 35) O školce. *Mateřská škola U Pejska a kočičky* [online]. [vid. 2017-04-17]. Dostupné z: <http://www.msupejskaakocicky.cz/o-skolce/>
- 36) Oficiální stránky. *Město Sadská* [online]. [vid. 2017-06-12]. Dostupné z: <http://www.mesto-sadska.cz/>
- 37) Plavecká škola Vodní svět. *Vodní svět Kolín* [online]. [vid. 2017-06-12]. Dostupné z: <https://www.vodnisvetkolin.cz/Plavecka-skola/Kurzy-pro-deti.aspx>
- 38) Pro rodiče budoucích prvňáčků. 3. *Základní škola v Kolíně* [online]. [vid. 2017-06-22]. Dostupné z: <http://www.3zskolin.cz/rodice/pro-rodice-budoucich-prvnacku/>
- 39) Předškolák. *Základní škola Sadská* [online]. [vid. 2017-06-12]. Dostupné z: <http://zs-sadska.cz/pro-rodice/predskolak/>
- 40) Předškoláci. *Sokol Nymburk* [online]. [vid. 2017-06-12]. Dostupné z: <http://sokolnymburk.unas.cz/predskolaci/>
- 41) Předškoláci. *TJ. Sokol Kolín – oddíl sokolské všestrannosti* [online]. [vid. 2017-06-12]. Dostupné z: <http://sokolkolinvsestrannost.webnode.cz/rozpis-cviceni-2010/predskolaci/>
- 42) Přípravka disco dance. *Dance club Inferno* [online]. [vid. 2017-06-12]. Dostupné z: http://www.dcinferno.cz/?page_id=2195#
- 43) Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. [online]. Praha: MŠMT, 2018. [vid. 2018-09-03]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/45304/>
- 44) Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. [online]. Praha: MŠMT, 2017. [vid. 2018-09-03]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/41216/>

- 45) Speciální mateřská škola. *Základní škola, Mateřská škola a Praktická škola* [online]. [vid. 2017-06-14]. Dostupné z: <http://www.zskolin.cz/ms-specialni-uvod.php>
- 46) Škola nanečisto. 2. *Základní škola Kolín: škola s rozšířenou výukou matematiky a přírodovědných předmětů* [online]. [vid. 2017-06-22]. Dostupné z: <http://www.2zskolin.cz/skola42b.html>
- 47) Taneční klub CrossDance Kolín. 4. *Základní škola Kolín* [online]. [vid. 2017-06-22]. Dostupné z: <http://4zskolin.cz/nasi-zaci/tanecni-klub-crossdance.aspx>
- 48) Taneční obor. *Základní umělecká škola B. M. Černohorského* [online]. [vid. 2017-04-17]. Dostupné z: <http://www.zus-nymburk.cz/stranka-tanecni-obor-36>
- 49) Taneční obor. *Základní umělecká škola Františka Kmocha* [online]. [vid. 2017-06-13]. Dostupné z: <http://www.zus-kolin.cz/tanecni-obor/>
- 50) Tenisová školička. *LTC Kolín* [online]. [vid. 2017-06-13]. Dostupné z: <http://www.ltckolin.cz/www-ltckolin-cz/3-ZAVODNI-TENIS/22-TENISOVA-SKOLICKA>
- 51) Výuka taneční školy. *Easy dance 2000* [online]. [vid. 2017-04-17]. Dostupné z: <http://www.easydance2000.cz/>
- 52) Zaměření školky. *Mateřská škola Čtyřlístek* [online]. [vid. 2017-04-17]. Dostupné z: <http://www.msctyrlitek-nbk.cz/2-zamereni-skolky>
- 53) Zaměření školky. *Mateřská škola Sluníčko* [online]. [vid. 2017-04-17]. Dostupné z: <http://www.msslunicko-nbk.cz/2-zamereni-skolky>
- 54) Základní informace. 5. *Základní škola Kolín* [online]. [vid. 2017-06-22]. Dostupné z: <http://www.5zskolin.cz/zakladni-informace/>
- 55) Základní informace. *Královské město Kolín: oficiální portál* [online]. [vid. 2017-04-17]. Dostupné z: <http://www.mukolin.cz/cz/o-meste/zakladni-informace/>
- 56) Základní údaje. 1. *Základní škola v Kolíně: škola porozumění* [online]. [vid. 2017-04-17]. Dostupné z: <http://www.1zskolin.cz/zakladni-udaje/>
- 57) Základní škola. 4. *Základní škola v Kolíně: s rozšířenou výukou hudební, výtvarné a tělesné výchovy* [online]. [vid. 2017-06-22]. Dostupné z: <http://4zskolin.cz/Default.aspx>

Seznam příloh

Příloha č. 1 – evaluace programu rodiči účastníků

Přílohy

Příloha č. 1 – evaluace programu rodiči účastníků

HODNOCENÍ SPORTÁČKU ZE STRANY RODIČŮ

Cvičení s dětmi úplně
skvělé. Měla je více
motivovat a snažit se
se dočkat další hodiny.



S HODINOU JSME MOC
SPOKOVENÍ, DĚKUJEME SE
VŠEM MOC TĚŠÍM SE
VŠEM SPOLUŽENÁM!

