

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

Institut Aktivního životního stylu

VŠESTRANNÁ POHYBOVÁ PŘÍPRAVA DĚTÍ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

Bakalářská práce

Autor: Patrik Jurco, Tělesná výchova a sport,
tělesná výchova – geografie

Vedoucí práce: prof. Mgr. Erik Sigmund, Ph.D.

Olomouc

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Patrik Jurco

Název bakalářské práce: Všestranná pohybová příprava dětí v předškolním věku

Pracoviště: Institut Aktivního životního stylu

Vedoucí bakalářské práce: prof. Mgr. Erik Sigmund, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2020

Abstrakt: Bakalářská práce přibližuje specifika pohybové přípravy dětí v předškolním věku, která je klíčová pro utváření vhodných návyků k aktivnímu životnímu stylu v adolescenci a dospělosti. Hlavním cílem práce bylo na základě studia literatury a vlastní cvičitelské zkušenosti sestavit zásobník průpravných cvičení pro rozvoj pohybových dovedností a pohybových her pro děti v předškolním věku. V této práci jsem vytvořil zásobník her, který obsahuje 40 pohybových her. Vytvořený zásobník by měl cvičiteli usnadnit aplikaci her v mateřské škole či volitelném kroužku. Pro usnadnění orientace a výběru pohybových her jsou vytvořeny grafické ikony a obrázky.

Klíčová slova: pohybová příprava, předškolní věk, pohybová hra, aktivity, pohybové dovednosti

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Patrik Jurco

Title of the master thesis: Multilateral physical preparation of preschool children

Department: Insitute of Active lifestyle

Supervisor: prof. Mgr. Erik Sigmund, Ph.D.

The year of presentation: 2020

Abstract: The bachelor thesis describes the specifics of physical preparation of preschool children, which is crucial for shaping appropriate habits to an active lifestyle in adolescence. The main aim of the work was to build up a stack of preparatory exercises for the development of motor skills and movement games for preschool children based on the literature and their own training experience. In this work I created a game stack that contains 40 movement games. The stack created should make it easier for a trainer to apply games in a kindergarten or optional ring. Graphics icons and pictures are created to facilitate orintation and selection of movement games.

Keywords: physical preparation, preschool age, movement game, activities, motor skills

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

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně, s odbornou pomocí prof. Mgr. Erik Sigmund, Ph.D., uvedl všechny použité literární zdroje a řídil se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 20. 4. 2020

.....

Poděkování

Děkuji prof. Mgr. Erik Sigmund, Ph.D. za odborné vedení mé bakalářské práce, za cenné rady a konzultace, díky kterým jsem mohl tuto bakalářskou práci dokončit.

OBSAH

1 ÚVOD	7
2 PŘEHLED POZNATKŮ	8
2.1 Charakteristika předškolního věku	8
2.1.1 Psychologický (mentální) vývoj	8
2.1.2 Sociální vývoj	11
2.1.3 Tělesný vývoj.....	12
2.1.4 Motorický vývoj.....	14
2.2 Pohyb a pohybové aktivity	15
2.2.1 Dělení pohybových aktivit	16
2.2.2 Rizika pohybové inaktivity	18
2.2.3 Pozitiva pohybové aktivity	19
2.2.4 Doporučení k provádění pohybové aktivity	19
2.3 Vliv elektroniky na dítě	19
2.4 Rodina a pohybová aktivita	21
3 CÍLE	23
3.1 Zásobník na všestranný pohybový rozvoj	23
3.1.1 Průpravná cvičení pro rozvoj pohybových dovedností.....	23
3.1.2 Pohybové hry	35
4 METODIKA.....	52
5 ZÁVĚRY	53
6 SOUHRN	54
7 SUMMARY	55
8 REFERENČNÍ SEZNAM.....	56

1 ÚVOD

V současné moderní době se mění pohled na sportovní pohybové aktivity člověka, které se začínají utvářet už v předškolním věku dítěte. *Pohybovou aktivitu (dále PA) z hlediska energetického výdeje lze charakterizovat jako jakýkoli tělesný pohyb zabezpečovaný kosterním svalstvem vedoucí ke zvýšení energetického výdeje nad úroveň klidového metabolismu jedince. PA tvoří 15 až 40 % z celkového energetického výdeje jedince. Obecně je však PA chápána širěji jako komplexní mnohorozměrné chování, které může být kvantifikováno termíny: frekvence, intenzita, typ, trvání. Z pohledu životního stylu ji lze rozdělit na PA vykonávanou v zaměstnání (ve škole), v domácnosti, ve volném čase a sportu, ale i jako součást dopravy a přesunů z místa na místo* (Sigmund & Sigmundová, 2011, 10). Pohyb by měl dítěti přinášet radost ze hry, děti by se měli pomocí pohybových her hlavně bavit a vytvořit si kladný vztah k pohybu. V průběhu studia mi bylo nabídnuto stát se součástí trenérské skupiny všestranné pohybové přípravy „Svišti v pohybu“, kde cílíme na všestranný pohybový rozvoj předškolní věkové skupiny dětí. Získaná zkušenost mě přivedla k myšlence vytvořit zásobník pohybových her a průpravných cvičení na všestranný pohybový rozvoj, který by mohl pomoci lidem, kteří dělají v této problematice. V úvodu předložené práce jsem se zaměřil na celkový vývoj dítěte v předškolním věku. Zabývám se také důležitostí pohybu a PA v tomto věkovém období dítěte a vliv rodiny na něj. V dnešní době vliv elektroniky a stravovací návyky dětí negativně ovlivňují přirozenou touhu dítěte po pohybu, která bývala dříve samozřejmostí. Hlavním cílem práce je vytvořit zásobník průpravných cvičení pro rozvoj pohybových dovedností a zásobník průpravných her pro děti v předškolním věku.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Charakteristika předškolního věku

Předškolní věk se většinou uvádí jako období od tří do šesti až sedmi let. V těchto letech dochází k dalšímu důležitému rozvoji psychických a motorických schopností. Například zdokonalení jemné a hrubé motoriky, obohacení řeči či zvýšené vnímání citů dítěte. Konec fáze předškolního věku souvisí se vstupem dítěte do první třídy základní školy (Vágnerová, 2012). Samotné slovo předškolní nám napovídá, že se jedná o období před vstupem do školy. Podle Šmelové (2014) je vybraná fáze jednou z nejdůležitějších etapou pro člověka, neboť ovlivňuje celý jeho život, a není to pouhá „předehra“ před zahájením povinné školní docházky. Proto pro zdravý vývoj dítěte hrají důležitou roli vychovatelé a jejich odpovědný přístup s porozuměním a respektem.

2.1.1 Psychologický (mentální) vývoj

K velkým změnám dochází v psychologickém vývoji dítěte, kdy se rozvíjí myšlení, paměť a řeč. Kolem tří až šesti roku života dítěte se ukončuje fáze symbolického, předpojmového myšlení. Základem v této fázi myšlení je zvládnutí mateřského jazyka, ale také ujasnění pojmů jeden, někteří či všichni. Dítě již chápe, že věci kolem něho mají nějaké označení, proto se přestává ptát „Co je to?“, ale přechází na otázku „Proč?“. Dospělí sehrávají důležitou roli v tomto období, protože musí vysvětlit všechny otázky o okolním světě, aby uspokojili zvědavost dítěte (Šulová, 2010). Dle Piageta (1999) je fáze kognitivního vývoje podle standartního myšlení předškoláků označována jako období názorného, intuitivního myšlení. Myšlení dítěte v tomto věku nerespektuje zákony logiky, a proto je nepřesné. Navíc je doprovázeno selekcí informací a specifickým způsobem jejich zpracování.

Období názorného myšlení charakterizují zde vybrané vlastnosti:

- Centrace – soustřeďování pozornosti na jeden z více pozorovatelných znaků, který je považován za podstatný,
- Fenomenismus – je důraz na určitou, zjevnou podobu světa a její představu,
- Prezentismus – stálá vázanost na aktuální podobu,
- Magičnost – zkreslování reálného dění pomocí fantazie,
- Animismus – přisuzování neživým objektům vlastností živých,
- Arteficialismus – vysvětlení vytvoření světa,
- Absolutismus – všechny poznání musí mít jasně danou platnost (Krejčová, Kargerová, & Syslová, 2015).

Ignorance informací, které překážejí a komplikují dětem v úvahách o pohledu na svět, jsou typické pro tuto vývojovou fázi dětství. Dále se dítě váže na statické znaky, tedy pouze aktuální pohled. Kdyby mělo do svého myšlení zahrnovat všechny změny okolního světa, bylo by to pro něj velmi obtížné (Vágnerová, 2012). Učení a s tím spojená paměť je další z aspektů psychologického vývoje. Pro dítě je důležité, aby si učební činnosti osvojovalo již v předškolním věku, pomocí určité formy individualizovaného poznání a osvojování jednotlivých zkušeností. Živelně nahodile a epizodicky rozvíjí osvojování individuálních zkušeností během každodenních situací. Úkolem předškolního vzdělávání je rozvíjet a podporovat rodinnou výchovu a vytvářet dítěti prostředí s mnoha podněty k jeho rozvoji a učení. V období vzdělávání, před nástupem do školy, se prolíná epizodické poznávání a nahodilé učení s učením záměrným. Učební proces chápeme jako bezprostředně aktivované nepřetržité poznávání okolního světa odpovídající věku, možnostem, zájmům a požadavkům jedince. Za hlavní cíl se nepovažují pouze poznatky předškoláka, ale především schopnost k učení, rozvíjení osobitých zájmů a schopností a zvyšování stimulace k učení (MŠMT, 2018).

Učení v mateřské škole neprobíhá prioritně formou organizovaného vyučování jako tomu bývá na základní škole, ale i tak je náročnost velmi srovnatelná. Zprostředkovatelem nových informací je učitelka, která pomáhá dětem tvořit jejich názor na svět. Hlavním cílem učitelky je probudit v dítěti zájem o poznávání nových výzev, které na dítě čekají ve světě. Avšak všechny činnosti spojené s objevováním světa jsou předem promyšlené a nachystané, aby podporovali celkový vývoj dítěte. Učení je pro dítě přirozenou činností, neboť každý moment přináší nové zkušenosti, které dítě dále osamostatňuje. Pobyt dítěte v mateřské školce zajišťuje přirozenou posloupnost možností k učení, jako jsou pestrost činností, výběr vhodných hraček, předčítání citlivě vybraných pohádek, zařazení zajímavých her a vycházek. Pro dítě je tento proces učení, ve kterém je doprovázeno učitelkou, velmi účinný a rychlejší než kdyby si tyto činnosti a složky chování osvojovalo samo (Opravilová, 2016).

Každé dítě je unikátní v tom, co již umí, ovládá samo a v čem ještě potřebuje pomoci, a proto je potřeba tyto aspekty zjistit a pracovat s nimi. Každé dítě vyrůstá v jiném sociálním a fyzickém prostředí a je obklopeno jinými lidmi než ostatní. Proto se každý z nich dostává do jiných situací, z kterých získávají různé zážitky a zkušenosti, a dále je využívá jako základ pro učení. Díky tomuto faktu se vytváří rozdílnost mezi dětmi (Opravilová, 2016). Jedno dítě může mít tyto základy hojné a rozmanité, druhé naopak elementární a omezené. Těmto základům, které si dítě osvojuje samo v rodině, říkáme skryté kurikulum. Obsah učení, které si děti osvojují v mateřské školce po boku pedagoga během předškolního vzdělání, nazýváme školní kurikulum. Každá mateřská škola má své školní kurikulum, které přibližně uvádí, co by

se měly všechny děti naučit a osvojit (Koťátková, 2014). Pedagog však nejdříve musí zjistit, při vstupu dítěte do mateřské školky, jakými zkušenostmi a poznatky dítě disponuje a jak na ně navázat. Pedagog by měl na dítě působit tak, aby se individuální spontánní učení i záměrné učení pro něho stalo běžnou činností (Opravilová, 2016).

Učení u všech předškoláků probíhá často velmi podobně až na drobné individuální odlišnosti. Lze logicky očekávat, že možnosti jsou u dětí předškolního věku podobné, avšak jejich dosažené schopnosti se mohou, díky různým vlivům, lišit. Běžné a opakované podněty pro učení poskytuje dětem každodenní život v rodině. Vstup do mateřské školy rozšiřuje poznávání dítěte a přináší nové výzvy. Dítě je buď přirozeně přijímá nebo na ně nereaguje, brání se a odmítá je. Učení lze definovat jako nepřetržitý proces, který nese výsledky, pokud jsou dodrženy podmínky jako jsou přirozenost, nenásilnost a zájem. Naopak pokud probíhá pod donucením, necitlivě a násilně, tak se z toho mohou stát muka. Velký důraz se klade na přiměřené a nekomplikované učení, které se odvíjí od věku a individuálních zvláštností. Nepřímé učení probíhá neustále, neboť si dítě pořád hraje či něco tvoří. Zmíněný typ učení jde dětem lehce, neboť volné hraní a objevování nových věcí je baví (Mertin & Gillernová, 2015). Přímé učení z pohledu dítěte je spojeno s úmyslem, tedy určitým cílem, ke kterému má dítě vlastními silami směřovat. V mateřské škole se usiluje o spojení přímého a nepřímého učení, a proto se jako univerzální prostředek využívá hra. Avšak nemůžeme se spoléhat, že se dítě naučí všemu hrou. Nesmí se zapomínat, že dítě by mělo poznat, že jsou na něj kladeny nároky, a že jsou i jiné činnosti, kterým se musí věnovat (Opravilová, 2016).

Učení je úzce spjato s pamětí, které lze označit jako zapamatování na základě vědomého poznávání. Proto se velmi často udává, že pojmy učení a paměť jsou komplementární, tedy do sebe zapadající. Produktem učení jsou pamětní obsahy, které zároveň proces učení ovlivňují (Nakonečný, 2011). Paměť se rozvíjí s ostatními kognitivními schopnostmi, a dále napomáhá jejich vývoji. Dítě ovlivňuje zapamatování tím, jak přemýšlí a co mu připadá důležité. V předškolním věku se projevuje zlepšení krátkodobá i dlouhodobá paměti, hlavně díky změně způsobu zpracování informací a jejich propojení (Vágnerová, 2012). V předškolním období převažuje u dítěte paměť bezděčná, tedy bez předchozího úmyslu. Paměť záměrná se začíná projevovat až ke konci tohoto období. Dále převažuje paměť mechanická nad logickou, neboť má dobrý základ pro přijímání informací vlivem aktivního a zvědavého chování. S využitím metod přiměřeným věku, lze říci, že toto období je vhodné pro výuku cizích jazyků (Šulová, 2010).

2.1.2 Sociální vývoj

Jirsáková, Šmídová, & Trtíková (2014) napsali, že jedním z významných faktorů sociálního vývoje je rodina. Děti jsou vázány na rodinu a cítí se dobře, když jsou obklopeny všemi členy rodiny. Kde si osvojují zásadní vzorce chování. Děti zkouší reakce své rodiny a záměrně provokují, předvádějí se, odmítají spolupracovat a poslouchat. Rády provádějí věci samy, z čehož mají po úspěšném splnění radost. Avšak na delší oddělení od rodiny si zatím zvykají. Jako je tomu například ve školce v přírodě či přespání u příbuzných (Thorová, 2015). S tímto přispěním se společenské vztahy dítěte začínají rozšiřovat a dítě je tak více nezávislé. Dalším faktorem sociálního vývoje je mateřská škola, kde se dítě zapojuje do dětského kolektivu. Interakce dítěte s jinými dětmi, dospělými a pedagogy je pro další vývoj nutností (Jirsáková et al., 2014). Probíhá mezi nimi obvykle pozitivní a uvolněné jednání, rychlé seznámení a společné hraní. Ale také někdy dojde i k neshodám a sporům, které ještě neumí samy řešit. U dětí v tomto období se rovněž vyvíjí schopnost sebeprosazování a obrany. Proto se za normální součást chování dítěte považuje občasné dráždění, posmívání či přetahování o hračku. Objevuje se již kooperativní činnost, kdy si děti tvoří skupinky, v kterých mají určité role, které musí plnit. Tím se seznamují s vedením skupiny i podřizováním se na úkor dané skupiny (Thorová, 2015). Patřit do nějaké skupiny, zažít pocit sounáležitosti a uznání mezi vrstevníky je jedna ze základních potřeb jedince. Naopak negativní zkušenost s přijetím do skupiny může v jedinci zanechat pocit méněcennosti, nejistoty či snižovat sebevědomí (Zajitzová, 2011).

Komunikace vyjadřuje dovednost lidí používat prostředky k výměně informacím, tvoření a udržování vztahů mezi lidmi. Dále je úzce spojována se sociálními dovednostmi (Thorová, 2015). Rozvoj řeči a komunikace je ukazatelem celkové mentální vyspělosti dítěte. Patří k podstatným nástrojům pro vzdělávání a výchovu dětí (Průcha & Kořátková, 2013). Předškolním vzdělání by mělo být schopno vytvořit dítěti prostředí se spisovnou mluvou a dostatkem řečových podnětů. Pokud není vytvořeno toto prostředí a přidají se k tomu například nedodržování výslovnosti dítěte či nedostatek slovních podnětů, může dojít až k narušení vývoje řeči (Lechta, 2011). V předškolním období je pro slovní zásobu typický strmý nárůst, kdy ve věku tří let má dítě slovní zásobu kolem 1 000 slov, ve čtyřech letech má 1 500, v pěti letech 2 000. Šestileté dítě disponuje slovní zásobou okolo 2 500–3 000 slov. Stupeň osvojení slovní zásoby je pro dítě potřebný z hlediska úspěšné komunikace a socializace. Při rozvoji lexikálně-semanticke roviny, který zahrnuje pasivní a aktivní slovní zásobu, bychom se měli u dětí zaměřit na systematické objasnění významu slov, které označují činnosti, jevy či objekty. Dítě si tak zvětšuje svoji slovní zásobu z různých tematických okruhů

a celků. Čímž usilujeme o intelektualizaci řeči a systematické rozvíjení slovní zásoby. Před vstupem do školy by již mělo dítě mít odpovídající stupeň slovní zásoby. Dále by také mělo umět používat synonyma, homonyma a také antonyma. Postupně si osvojuje jednotlivé pojmy, ale i vztahy, které mezi nimi existují (Bytešníková, 2012).

2.1.3 Tělesný vývoj

Předškolní období je v mnoha odborných literaturách bráno jako jeden z nejzajímavějších úseků vývoje člověka. Na rozdíl od batolecího a kojeneckého období začíná dítě růst pomaleji a pravidelně. Avšak dochází k rychlému přírůstku funkcí autonomního a centrálního nervového systému (Pastucha, 2011). Hmotnost a výška roste s věkem dítěte. Ze sledování růstu dětí zjišťujeme, že stále je zřejmá růstová akcelerace, což znamená, že děti jsou vyšší než rodiče (Dvořáková, Kukačková, Lietavcová, Nádvorníková, & Svobodová, 2014). V průměru dítě v tomto období vyrostě o 6 cm za rok a průměrně přibere na váze o 2 kg. Výškový a hmotnostní rozdíl mezi dívkami a chlapci je velmi nepatrný (Machová, 2016). Na začátku předškolního období má dítě průměrnou výšku mezi 96,5 až 101,5 cm, což je téměř dvojnásobek porodní délky. Tělesná váha se v průměru uvádí 13,6 až 17,2 kg. Na konci tohoto období mají děti v průměru výšku 105 až 117,5 cm a váží v průměru 17,5 až 22,5 kg (Allen & Marotz, 2008).

V období předškolního věku probíhá růstový spurt, kdy dochází k rychlejšímu růstu do výšky než růstu hmotnosti. O poměr těchto dvou veličin se zajímá Body Mass Index (dále BMI). Což je velmi jednoduchý ukazatel proporcionality postavy člověka. Mezi třetím až pátým rokem by mělo BMI klesat – tedy mělo by docházet k většímu růstu do výšky. Avšak bylo zjištěno, že tento pokles je v dnešní době velmi krátký oproti minulým rokům. Spíše se rychle vrací do normálu, a tedy pokračuje celkový růst (Dvořáková et al., 2014). Dle Pařízkové (2012) má růst dětí v tomto období tendence ke zvyšování hmotnosti než výšky, což je podloženo i měřením podkožního tuku (Pařízková, 2012). Celkový růst těla zahrnuje růst a vývoj kostí, svalů a vnitřních orgánů. Velký vliv na stavbu těchto orgánů má výživa, ale i pohyb, který ovlivňuje jejich vnitřní stavbu i další funkce. Například stavbu a pevnost kostí, stavbu a sílu svalů, funkčnost i stavbu srdečně cévního systému, ovlivňuje dýchací soustava i přeměna látek (Dvořáková et al., 2014).

Kolem šestého roku se začíná urychlovat růst končetin, zřetelně zesilovat kostra, a hlavně kosterní svalstvo. S tím je spojena první přeměna postavy dítěte, což znamená, že jednotlivé části těla mění své rozměry neboli tělesné proporce. Tělo předškoláka začíná být protáhlé, hubené a s dlouhými končetinami (Jirsáková et al., 2014). Pastucha (2011) zmiňuje, že díky těmto změnám se začíná formovat tzv. abdominální pletenec, což jsou vlákna šikmých břišních svalů a jejich úponů. V předškolním věku nejsou osifikované kosti. Jsou převážně

pružné a nesmí být zatíženo nadměrnou a statickou zátěží. Kloubní spojení také nejsou zpevněné. Proto se doporučuje netahat děti za jednotlivé končetiny či dělat visy a vzpory prosté, při kterých je svalový aparát pasivní a klouby nejsou svaly zpevněny. Naopak je vhodné provádět visy a vzpory smíšené, kdy dítě leze a má oporu v rukou a nohou (Dvořáková et al., 2014). Vnitřní orgány jako jsou srdce a plíce mají menší objem, vyšší klidovou frekvenci. Při zátěži se okamžitě zvyšuje frekvence tepu a dechu, ale objem těchto orgánů zůstává stejný. Proto zvýšené dýchání či srdeční frekvence okolo 180 tepů za minutu nemusí znamenat nepřiměřenou zátěž, nýbrž dítě zvládá v těchto vysokých frekvencích pracovat i po desítky minut. Ovšem je potřeba vnímat jeho individuální možnosti (Dvořáková et al., 2014).

Z hlediska metabolismu dítě snáze využívá aerobní získávání energie, kdy je jeho aktivita dlouhodobější s kolísavou, střední nebo vysokou intenzitou. Dochází k podpoře rozvoje funkce srdečně-cévní a dýchací soustavy. V tomto věku se nedoporučuje krátkodobá PA s maximální intenzitou, neboť dochází k překyselení organismu zplodinami anaerobní energetické přeměny. Zplodiny laktátového metabolismu není schopno dětské tělo odbourávat. Avšak dítě se obvykle nedostává na maximální intenzitu (Dvořáková et al., 2014). Termoregulační funkce není dostatečně vyvinutá, a proto se děti při PA a vyšší teplotě méně potí než dospělý člověk. Navíc se rychleji přehřívá, a má nedovinutou obranu proti prochladnutí. Proto se doporučuje při PA větrat a mít pouze jednu vrstvu oblečení a po ukončení PA se zase obléknout. Neméně důležité je i dbát na pitný režim (Dvořáková et al., 2014). Příjem tekutin by měl být během dne plynulý. U dětí v předškolním věku se doporučuje vypít asi 1 až 1,5 dl tekutiny za hodinu. Nedoporučuje se pít nárazově větší množství tekutin, neboť se tím přetěžují ledviny (Hřivnová, 2013).

Začínají se objevovat první zuby trvalého chrupu, tedy první stoličky či vnitřní řezáky. Toto období vývoje stálých zubů se nazývá jako druhá dentice. Vývoj dětského imunitního systému je ovlivněn vstupem do mateřské školy, kde se dostane do kontaktu s různými nemocemi. K zjišťování tělesné vyspělosti dítěte se využívá tzv. filipínská míra, kdy se posuzuje, jestli prošlo proměnou postavy. Srovnává se velikost hlavy a délka horní končetiny. Během tohoto období je růst hlavy pomalejší, ale končetiny rostou rychleji. Při vykonávání filipínské míry se musí vzpažit pravá horní končetina, loket ohnout, aby na temeni hlavy leželo předloktí, a mělo by se dotknout pravou rukou levého ušního boltce. Výsledek je pozitivní, pokud se dítě dotkne ušního boltce a znamená to, že prošlo proměnou postavy (Jirsáková et al., 2014). Růst a vývoj je zásadně ovlivňován zráním centrální nervové soustavy i celé nervové sítě. Stupeň dozrání je základním faktorem pro ovládání těla, vnímání těla i prostředí, ale i pro pochopení situace, pokynů či pravidel. Mentální stupeň je z pohledu řízení kosterních svalů a provádění pohybových dovedností velmi nepostradatelný, a tím pádem i pro všechny PA, které podporují

tělesný růst a vývoj. Centrální nervová soustava (dále CNS) kolem pátého až šestého roku dozrává k velkému posunu, kdy pozorujeme posun ve zvládání pohybových úkolů a chápání slovních pokynů (Dvořáková et al., 2014).

2.1.4 Motorický vývoj

Pojem motorika je synonymem ke slovu hybnost. Vychází z latinského motus, znamenající pohyb či ze slova motor, což znamená hnací stroj. Motorika člověka je tvořena pohybovými projevy a předpoklady, které pak společně vytváří pohybovou činnost. Motorická činnost je řízena CNS a vzniká vzájemným působením člověka a jeho okolí pomocí pohybové soustavy (Čadová, 2012).

Základní rozdělení motoriky:

Jemná motorika

„Jemná (obratná, obratnostní, šikovnostní, dovednostní atd.) motorika je definována jako schopnost obratně kontrolovaně manipulovat malými předměty v malém prostoru“. Jsou to všechny aktivity konané drobnými svalovými skupinami, převážně rukou, ale i úst či nohou, u kterých je vyžadována přesnost. Úzce se pojí s kreativní aktivitou člověka (Vyskotová & Macháčková, 2013, 10). Podstatnou částí jemné motoriky je grafomotorika, která je pro nás podstatná při kreslení a psaní. Z pohledu psychomotoriky se jedná o soubor psychomotorických činností, které člověk vykonává při kreslení a psaní (Dvořáková et al., 2014).

Hrubá motorika

Hrubou motoriku chápeme jako záměrné pohyby celého těla, rukou a nohou. Patří sem PA jako jsou chůze, běh, skákání, lezení, házení a chytání míče, plavání či jízda na kole. Tento typ motoriky je zajištěn velkými svalovými partiemi. Jedná se o soubor pohybových aktivit, jako jsou ovládání a držení těla, koordinace či rytmizace pohybů (Čadová, 2012). V této oblasti vývoje dochází ke zlepšení a růstu kvality pohybové koordinace. Provedení pohybů je více preciznější, snadnější a plynulejší. Dítěti se daří poměrně lehce napodobovat sportovní činnosti, které probíhají v rámci společných činností rodiny, ale i jiných dospělých či vrstevníků. Tento věk se považuje za vhodný začátek provozování sportů, jako je bruslení, jízda na kole, lyžování či plavání. Proto je pohyb základ většiny her v tomto období. Motorický vývoj dítěte mezi třetím až šestým rokem úzce souvisí s celkovou aktivitou, ale i možnostmi pohybu a podmínkami, na kterých se podílíme a pomáháme tím rozvoji motorických schopností a dovedností. Dítě si osvojuje sebeobslužné dovednosti jako jsou čištění zubů, oblékání a svlékání, úklid věcí nebo zavazování tkaniček (Mertin & Gillernová, 2015).

Nastává další rozvoj jemné motoriky, jež je velmi ovlivněn probíhající osifikací ruky. Jedná se o přeměnu chrupavky v kost, která ve většině případů končí až kolem sedmého roku

života. Dítě se v této době zajímá o různé materiály a předměty jako například kamínky, korálky, kostičky, plastelína atd. S těmito různě tvarovanými předměty si rádo hraje, osahává a porovnává (Šulová, 2010). Kolem čtvrtého roku se u dítěte objevuje lateralita, kdy převládá jedna z hemisfér, a stává se z něj pravák, nebo levák (Mertin & Gillernová, 2015). Dále se rozvíjí grafomotorika a s tím spojené kreslení, které mají děti v tomto věku rády. Proto se považuje za zlatý věk dětské kresby. Ovšem dítě se věnuje i dalším tvořivým činnostem spojené s výtvarnou: modelování, lepení, vystřihování (Thorová, 2015). Na začátku dítě spíše čmárá různé čáry a kolečka, které jsou vždy popisovány jinak, dle momentálního rozpoložení dítěte. Až s postupem času nabírá schopnosti pro napodobování základních tvarů a malování primitivní postavy člověka tzv. hlavonožce (Mertin & Gillernová, 2015).

V současnosti se objevují názory, že dítě maluje postavu člověka jako hlavonožce, tedy pouze hlavu a nohy proto, že z osob, kterého ho obklopují vidí pouze nohy a hlavu, která se k němu sklání. Stupeň výtvarného umění jednotlivců předškolního věku je vysoce individuální a ve většině případů velice kreativní. Pomocí vytvoření vhodných podmínek, jako jsou například dostatečné množství podnětů, výtvarných materiálů, klid a vhodný prostor pro rozvoj výtvarných projevů předškoláka, by rodiče a předškolní zařízení měli podporovat individuální rozvoj dítěte (Šulová, 2010). Koordinace hrubé motoriky je ovlivněna dozráváním mozkových funkcí. Děti se baví PA a dávají jim přednost před činnostmi spojenými s myšlením. Samovolné PA se věnují až 6 hodin denně. Mají tedy dostatek času na procvičování a opakování, což vede k rozvoji hrubých motorických dovedností (Thorová, 2015). Během prvních dvou let dochází k největšímu stupni rozvoje hrubé motoriky, která se nepřestává zdokonalovat a automatizovat až do dospělosti. Již ve třech letech by mělo s přehledem zvládat chůzi a běh bez častých pádů. Zvládá i chůzi po špičkách. Jízdu na tříkolce či přeskoky nízkých překážek si osvojuje ve čtyřech letech. Kolem pátého a šestého roku se zvládá dítě samo oblékat a svlékat, házet míčem, skákat a dopadat (Machová, 2016). Vyšší dovednosti, které souvisejí s učením a chováním, jsou postaveny na základech dovedností tvořících komplex hrubé motoriky. Příkladem může být schopnost sedět vzpřímeně, při kterém má dítě stabilní oporu, a rukama může vykonávat činnosti vázané na jemnou motoriku (Kurtz, 2015).

2.2 Pohyb a pohybové aktivity

Pohyb patří k základním biologickým potřebám života. V současné době v důsledku vědecko-technického rozvoje a změny životního stylu pohybu ubývá, přestože se nemění genetické vybavení jedince a tím i jeho potřeba pohybu. Člověk se v minulosti potýkal se zápornou energetickou bilancí jako důsledek nedostatku potravy. Potřeba pohybu zůstává, ale ve skutečnosti je pohyb nedostatečně realizován. S tím souvisí pojmy jako hypokineze

a sedavý životní styl. Je všeobecně známo, že české děti nemají dostatek PA. Doporučená minimální délka PA dítěte je 1 hodina denně, za týden to je minimálně 7 hodin (Pastucha, 2011).

PA v mateřské škole je součástí tělesné výchovy dítěte. Patří sem pohybové hry a činnosti, které jsou realizovány v průběhu dne v mateřské škole. PA vedou k prožitkovému učení dětí, které se uskutečňují vlastní aktivitou, osvojováním nových poznatků a hodnot. Zařazením PA do denního programu výuky mateřských škol vede děti k ovládnutí samy sebe a rovněž k poznávání světa okolo nich. PA je dětem předškolního věku vlastní, je velmi účinná a přirozená a neodmyslitelná pro rozvoj dítěte. Zařazování PA v mateřských školách je velmi důležité a žádná mateřská škola se bez nich nemůže obejít, protože patří mezi jednu z hlavních náplní denní výuky (Dvořáková, 2011).

2.2.1 Dělení pohybových aktivit

PA můžeme dělit do několika samostatných kategorií podle různých aspektů (Rubín, 2018). Autoři se často shodují v definici PA, avšak v rozdělení do kategorií se ve většině případů liší (Mužík & Süß, 2009).

Například Mužík & Süß (2009) rozlišují dvě základní kategorie PA:

1. Běžné denní PA, nestrukturované, habituální:

- Jedná se o každodenní činnosti, které člověk vykonává.
- Je to například práce na zahradě, úklid domu, nakupování, cesta do školy.
- Nepopisují se jednotkou času, intenzitou, frekvencí a vzdáleností.
- Tyto činnosti nevyžadují zvláštní prostor, zařízení či oblečení.

2. PA dovednostního charakteru, strukturované:

- Jsou tedy předem plánované, opakované a je vymezen čas a prostor.
- Jsou dána pravidla.
- Jsou popisovány jednotkou času, intenzitou, frekvencí, vzdáleností.
- Pro jejich provedení je zapotřebí dostatečný prostor či zařízení, oblečení, pomůcky.

Rubín (2018) uvádí rozdělení do čtyř základních kategorií:

1. Z hlediska řízenosti

Jedná se o PA, která se dále člení na organizovanou a neorganizovanou. Organizovaná PA je řízena pověřenou osobou (učitel, trenér, cvičitel nebo vychovatel). Která vede vyučovací hodinu a tréninkové jednotky. Naopak neorganizovaná PA je samovolná, svobodná a emotivní. Probíhá kdekoli a je nikým neřízena.

2. Z hlediska pravidelnosti

PA pravidelná má dlouhodobý opakující se charakter, za to nepravidelná PA má nárazový a většinou rozmanitý charakter.

3. Z hlediska socializace

Se dělí PA na individuální a skupinovou. Individuální je prováděna samotným jedincem bez kontaktu s jinou osobou. Ve skupinové je zapotřebí minimálně další jedinec nebo větší skupina osob.

4. Z hlediska záměrnosti

Se jedná o cílenou a spontánní PA. Cílená je prováděna plánovaně, vědomě za účelem zachování a zlepšení tělesné kondice a zdraví. Spontánní je opakem cílené.



Obrázek 1. Dělení PA podle zvolených hledisek (převzato a upraveno z Rubín, 2018, 15).

Další dělení do čtyř kategorií uvádějí Sigmund & Sigmundová (2011):

1. Habituální PA

Zahrnuje každodenní vykonávání organizované i neorganizované PA ve volném čas, škole a zaměstnání. Patří sem také lokomoce, motorika, manipulace, hra a sport.

2. Organizovaná PA

Pod odborným dohledem učitele/trenéra je vykonávána organizovaná PA neboli strukturovaná cílená PA. Vyučovací hodiny tělesné výchovy, tréninkové a cvičební jednotky s pohybovým obsahem jsou základem organizované PA.

3. Neorganizovaná PA

Chápeme ji jako svobodnou, samostatnou PA, která je bez pedagogického vedení, a většinou prováděna ve volném čase. Je zde zařazena i spontánní PA.

4. Týdenní PA

Organizovaná a neorganizovaná PA vykonávaná v průběhu sedmi po sobě následujících kalendářních dnů, které se dále dají dělit na pracovní a víkendové dny.

2.2.2 Rizika pohybové inaktivity

Výzkumy potvrzují, že děti, které nejsou dostatečně aktivní, mají zdravotní komplikace. Důvody těchto komplikací jsou spojené právě s jejich pohybovou inaktivitou (Sigmundová, Sigmund, & Šnobllová, 2012). Pohybovou inaktivitu lze definovat jako minimální množství pohybu s nízkým energetickým výdejem. Zahrnuje jak sledování televize, sezení v lavici ve škole, tak hraní počítačových her. Dále je uváděna jako nedosažené doporučené množství pohybu (Sigmundová & Sigmund, 2015). Hypokineze neboli celkový nedostatek pohybu má v dlouhodobém horizontu za následek obezitu, vadné držení těla či osteoporózu. Pokud dítě během vývoje není dostatečně vedeno k různým sportovním aktivitám, tak většinou směřuje ke klidovým činnostem, a tedy k nedostatku pohybu (Krejčí, 2011). Hypokinezi u dětí ovlivňuje nejen nedostatek pohybu v rodině, ale i zřetelný pokles obvyklých PA, způsobený dopravními prostředky a technologickým pokrokem. Proto je nutné, aby se vztah k PA u dítěte budoval již v raném dětství (Pastucha, 2011).

V dětském věku plynule narůstá hmotnost, která není způsobena pouze nárůstem tukové tkáně, ale i rozvojem kostry a svalové hmoty. Podíl těchto složek záleží na věkovém období a pohlaví dítěte. V předškolním věku se u jedince postupně zmenšuje rezerva tukové tkáně, což ovlivňuje nárůst PA dítěte, její intenzitě a frekvenci, nárůst aktivní svalové hmoty a kostní tkáně. Dochází k výrazné změně složení organismu dítěte. Množství tělesného tuku v organismu se liší podle pohlaví dítěte, děvčata mají větší zásoby tělesného tuku než chlapci. Všeobecně je známo, že obezita u dětí předškolního věku má genetické příčiny a vliv vnějšího prostředí, které je tvořeno PA a výživou dítěte. Nadměrná hmotnost výrazně přetěžuje pohybový aparát kosterního a svalového systému, tím vznikají funkční poruchy pohybového aparátu. Mezi nejčastější patří nesprávné držení těla, skolióza, porucha v postavení kolenních kloubů a ploché nohy, změna těžiště a rozvoj svalových dysbalancí zejména u velkých kloubů dolních končetin. U obézních dětí je nejčastěji ochablé svalstvo břišní, hýžděové a mezi lopatkami. Ochablé břišní a zádové svalstvo vede postupně k rozvoji skoliotického držení těla dítěte, až ke skolióze. Další komplikace, které způsobuje obezita dítěte jsou kardiovaskulární, metabolické a endokrinní, respirační a psychosociální (Pastucha, 2011).

2.2.3 Pozitiva pohybové aktivity

Vlivem pravidelné PA probíhá v lidském těle k morfologickým a funkčním změnám, které mají schopnost ochrany před vznikem určitých nemocí, oddálit jejich nástup či zlepšit naši výkonost při tělesné zátěži. Odborné studie dokazují, že PA život kladně ovlivňuje zdraví dětí (Andersen et al., 2008). PA zabraňuje vzniku řady nemocí a podporuje zdraví. Je také prevencí vzniku obezity a přirozenou cestou k redukci nadváhy. Pozitivní vliv má také na krevní tlak a na prokrvení všech částí těla. Snižuje riziko vzniku diabetu mellitu (cukrovky) typu II., kardiovaskulárních onemocnění, deprese i různé druhy onkologických onemocnění. Během PA dochází k uvolňování endorfinů (hormonů štěstí) a dochází tak ke zlepšení nálady, pocitům štěstí a spokojenosti. Ve stáří pak pomáhá ke snižování míry osteoporózy, udržování dostatečné svalové síly, rovnováhy a koordinace (Sigmundová et al., 2012).

2.2.4 Doporučení k provádění pohybové aktivity

Podle Světové zdravotnické organizace (dále WHO) by děti měly denně strávit nejméně 180 minut různými druhy PA při jakékoli intenzitě rozložených po celý den. Avšak minimálně 60 minut by měla tvořit střední až intenzivní pohybová aktivita (dále MVPA). Více času stráveného PA, než je uvedeno, je pro dítě zdravotně přínosnější. Dítě by nemělo mít omezený pohyb či sedět déle než 1 hodinu. Čím méně dítě předškolního věku sedí, tím lépe. Při sedavém chování je podporováno čtení a vyprávění příběhů s učitelem. Děti v předškolním věku by měly mít okolo 10–13 hodin kvalitního spánku, do kterého se zahrnuje spánek po obědě, pravidelný spánek a pravidelný čas probuzení WHO. Dále Sigmundová et al. (2012) doporučují, že by u předškoláků měli být rozvíjeny všestranné pohybové dovednosti jako základ pro vykonávání složitějších pohybových úkonů. Denní počet kroků u předškoláků ve většině dnů v týdnu by měl být okolo 13 000 kroků. Pro děti bychom měli být schopni zajistit bezpečné vnitřní a venkovní prostory a pomůcky pro vykonávání různých PA.

2.3 Vliv elektroniky na dítě

Dnešní děti jsou obklopeny elektronickými zařízeními jako jsou mobilní telefony, počítače, televize, herní konzole či tablety. Dá se říct, že současná mládež se rovnou do tohoto světa digitálních technologií narodila, a nedovede si tedy představit, jak by vypadal svět bez těchto vymožeností (Ševčíková, 2014). Proto lze očekávat vývoj nových mentálních schémat u těchto dětí. Yarto (2009) k tomu dodává, že dítě bude rozvíjet schopnosti, které zahrnují hlavně kapacitu pro hledání informací, řešení problémů a rozvoj myšlení, poznání a učení. Pro tuto generaci vznikla pojmenování jako Net Generation nebo Clikerati Kids. K využívání technologií přispívá i fakt, že dítě již ve dvou letech má natolik rozvinutou jemnou motoriku,

že dokáže základní manipulaci s ovladačem či tabletem. (Krčmářová et al., 2012). Značná část předškolních dětí využívá tablet nebo chytrý telefon k hraní her. Avšak rodiče by měli omezovat čas, po který dítě používá elektronické zařízení. Pokud je dítě na elektronické zařízení závislé a rodiče si na to stěžují, vypovídá to o jejich tolerantní výchově. Rodiče by neměli odmítat elektronické zařízení, ale měli by korigovat čas dětí strávený u těchto vymožeností, aby se mohly věnovat i jiným aktivitám (Mertin, 2016).

V dnešní době masmédia ovlivňují převážně postoje a chování dětí. Hlavním důvodem je nezodpovědným výběrem témat. Dětské pořady bývají často založeny na dramatických dějových zvratech, což udržuje dětskou pozornost a dítě není schopno se koncentrovat na běžné klidné činnosti. Dále pořady ovlivňují autentické osobní zážitky dítěte, a také mají vliv na vývoj osobní identity. Nadměrné sledování televizních pořadů přispívá k redukci řeči u dítěte. To se může projevit nezvládnutím argumentovat, vyprávět a zajímat se o názory druhých. Děti a mládež je přes masmédia seznamována s agresivním a drzým chováním (Zajitzová, 2011). Dalším ovlivňujícím prvkem je reklama, která zasypává děti nejlepšími a nejnovějšími hračkami, sladkostmi a oblečky, po kterých začne dítě toužit. Dětská přání bývají ze strany rodičů z různých důvodů nesplněna. Může tak dojít k rivalitě či diskriminaci mezi dětmi. Zabránit reklamní manipulaci je obtížné a těžko řešitelné, byť zodpovědnost za ni nese naše masová konzumní společnost (Zajitzová, 2011).

Prostřednictvím počítače a internetu děti rozvíjejí převážně tři základní schopnosti. Jedná se o vyjádření, výměnu a zkoumání. Dle Yarta (2009) lze pro předškoláky využívat internet a aplikace, pro zlepšení schopností řešení problémů, jemné motoriky či zvýšení slovní zásoby. Avšak využívání počítače a internet nemá jen pozitivní stránky. Základním negativním prvkem internetového prostředí je únik z reálného světa do světa počítačových her a virtuální reality. Tento útěk do světa fantazie přináší ztrátu zábran, hodiny strávené u počítače a žití na síti na úkor reálného života. Závislost dětí na počítači je jeden z hlavních negativních jevů. Nejvíce se objevovanými aspekty závislosti jsou hraní online her a chatování na sociálních sítích (Krčmářová et al., 2012). Přitom děti tráví mnoho volného času, a tím dochází k rozvoji obezity a jiným zdravotním a sociálním problémům (Jirsáková et al., 2014). Děti mají čím dál více v oblibě mobilní telefony, které zprostředkovávají zábavu, komunikaci a připojení k internetu. Podle výzkumu Gutnick, Robb, Takeuchi, & Kotler (2010) se počet dětí používající mobilní telefon stále navyšuje. Další výzkumy říkají, že až 30 % dětí předškolního věku umí ovládat chytrý telefon. Většina dětí sice chytrý telefon nevlastní, ale má k němu přístup díky rodičům, které jim ho půjčují. Důvod obliby chytrých telefonů dětmi není jen zábavná funkce, ale i potřeba napodobovat dospělé, což potvrzují i některé výzkumy. Zajímavostí je, že podle

dostupných informací se rodiče shodují, že by dítě mělo mít ve vlastnictví mobilní telefon až v dospívání. Z různých výzkumů vyplývají tyto zajímavé informace: Větší počet dětí předškolního věku umí hrát hry na počítači než jezdit na kole. Více předškoláků umí používat aplikace chytrých telefonů než zavazovat tkaničky od bot. Větší množství dětí zvládne otevřít internetový prohlížeč, než aby dokázaly plavat bez dopomoci (Krčmářová et al., 2012).

2.4 Rodina a pohybová aktivita

PA je jedna z hlavních součástí zdravého životního stylu u dětí i dospělých. Od útlého věku přináší mnoho fyziologických a psychologických výhod a dále výrazně ovlivňuje další vývoj jedince až do dospělosti (Jacobi et al., 2011). Předškolní věk je rozhodujícím obdobím pro formování návyků zdravého životního stylu a tím zabraňuje rozvíjení obezity do dospělosti (Sigmund, Badura, Vokacova, & Sigmundová, 2016). Proto je velmi důležitým faktorem právě rodina. Způsob trávení volného času, který daná rodina preferuje, se stane pravidlem i u dítěte. Pokud dítě s rodinou tráví volný čas aktivně, s největší pravděpodobností si tento zvyk přenesení i do dospělosti (Marinov & Pastucha, 2012).

Rodiče mají velký vliv na zdraví a množství PA dítěte. A právě oni jsou pro své děti největším napodobovaným vzorem v rámci rozvíjení schopností a dovedností (Lašek, 2014).

Vliv rodičů na PA jejich dětí všeobecně zahrnuje dva základní faktory:

1. Rodičovské modelování:

- kdy rodiče sami vykonávají PA

2. Podpora rodičů:

- kdy rodiče umožňují PA dětí.

PA rodičů, která je sledovaná jejich dětmi, kladně ovlivňuje dětskou PA. Ačkoliv jiné studie uvádí, že PA rodičů nedostatečně zvyšuje PA dětí (Sigmund & Sigmundová, 2017). MVPA dětí souvisí se zvýšenou PA jejich rodičů. Pokud oba rodiče sportují, je zde i větší pravděpodobnost PA u jejich potomků a naopak. Dále došli ke zjištění, že mezi dobou sezení dětí a rodičů není silný vztah (Fuemmeler, Anderson, & Mâsse, 2011). Jedním z nejdůležitějších faktorů prevence dětské obezity je středně intenzivní PA. Nejméně 60 minut MVPA za den se doporučuje pro zajištění dětského zdraví (Riso, Toplaan, Viira, Vaiksaar, & Jürimäe, 2019). Nicméně dnešní trendy ukazují, že PA začíná klesat již v raném dětství a nadále klesá i v průběhu dospívání (Reilly, 2016). Neshteruk, Nezami, Nino-Tapias, Davison, & Ward (2017) uvádí, že většina výzkumů je zaměřena na to, jak matky ovlivňují aktivitu dětí. Avšak malá pozornost je věnována otcům. Významný vliv na sportovní a PA u chlapců má

aktivní účast otců. U dívek je to naopak matka, kdo má významnější vliv na jejich sportovní a PA (Schoeppe, Liersch, Röbl, Krauth, & Walter, 2016).

Je zjištěno, že u dětí předškolního věku má matka větší vliv na rozvíjení PA, jelikož tráví více času se svými dětmi, oproti otci, který chodí do práce (Raley, Bianchi, & Wang, 2012). Rodinné PA jsou ve větší míře realizovány o víkendu, neboť členové rodiny mají volno a tráví tak více času společně (Sigmundová, Badura, Sigmund, & Bucksch, 2018). Studie založené na využití krokoměru, poukazují na fakt, že každé zvýšení o 1000 kroků u rodičů denně ovlivňuje růst chůze jejich dětí. Podpora rodičů je celkové chování, které zahrnuje povzbuzení, logistickou a sociální podporu a spolupráci. Například umožnění PA, přihlášení dětí k činnostem, sledování dítěte při PA, doprava dětí na PA, zapojení rodičů do společné aktivity. Rodičovská podpora by měla být motivační a materiální, dále se přímo či nepřímo podílet na aktivitě dítěte nebo v její blízkosti a stanovovat pravidla (Sigmund & Sigmundová, 2017).

3 CÍLE

3.1 Zásobník na všestranný pohybový rozvoj

Hlavním cílem předložené práce je vytvořený zásobník průpravných cvičení pro rozvoj pohybových dovedností a zásobník pohybových her pro děti v předškolním věku. Všestranný pohybový rozvoj, který je tvořen širokou zásobárnou pohybů, je důležitý pro rozvoj speciálních koordinací dítěte. Pro všestrannou pohybovou přípravu je příznačné široké spektrum pohybových aktivit. Z čehož vyplývá, že bychom měli v praxi děti seznámit s různými sporty a základními pohybovými dovednostmi. Pomocí těchto cvičení a her se všeobecně rozvíjí správný rozvoj pohybových dovedností a upevňuje zdraví. Jsou primárním prvkem pro následnou činnost a výkonnost již specializovanou, též zvyšují odolnost dítěte vůči zátěži (Perič, 2012).

3.1.1 Průpravná cvičení pro rozvoj pohybových dovedností

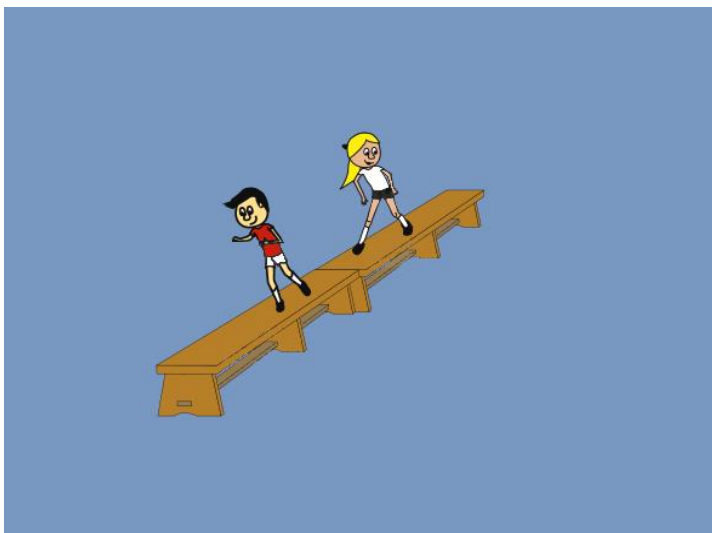
Průpravná cvičení jsou složena z jednotlivých PA, které děti potřebují k zvládnutí základních pohybových dovedností. Tento základ se dále využívá při nácviku složitějších pohybových her a cvičení. Pomocí průpravných cvičení podporujeme rozvoj dynamiky, obratnosti, rychlosti a vytrvalosti (Janošková & Šeráková, 2019). Základní pohybové dovednosti si děti v předškolním věku osvojují pomocí motivačních zvířátek. Zařazujeme pohybové dovednosti od jednodušších jako je myš, kočka a pes, až ke složitější a navazujícím jako je zajíc, žába a had, a dále z pohledu metodického nácviku jednotlivých pohybových dovedností zařazujeme náročnější motivační zvířátka jako je opice a lev. Všechny pohybové činnosti jsou spojeny s motivací těchto zvířátek a využívání pestrého náčiní a nářadí (Volfová & Kolovská, 2008).

3.1.1.1 Zásobník průpravných cvičení

Podle Volfové & Kolovské (2008, 2009, 2011) zařazujeme průpravná cvičení na rozvoj pohybových dovedností pomocí zvířátek na:

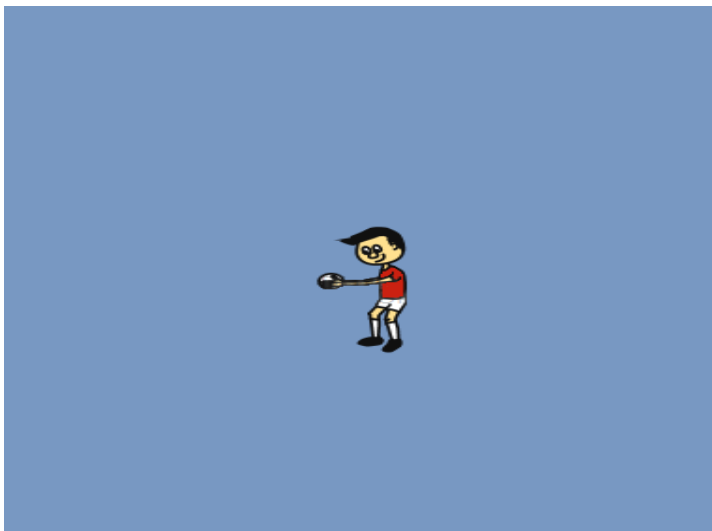
1. Myška

- Chůze a běh
 - Chůze na místě a v prostoru, lehce našlapovat přes bříška prstů
 - Běh na místě a v prostoru, lehce našlapovat přes bříška prstů
 - Střídání chůze s během
 - Chůze a běh volně prostoru, měníme šířku a délku kroku
 - Chůze a běh mezi překážkami volně v prostoru
 - Chůze a běh na vyvýšené ploše



Obrázek 2. Chůze a běh na vyvýšené ploše.

- Obraty
 - Změna směru při chůzi na signál, podle vlastního výběru
 - Obraty na místě
 - Obraty při chůzi
- Manipulace s předměty
 - S míčem, obroučím, pěnovou trubicí za chůze, běhu

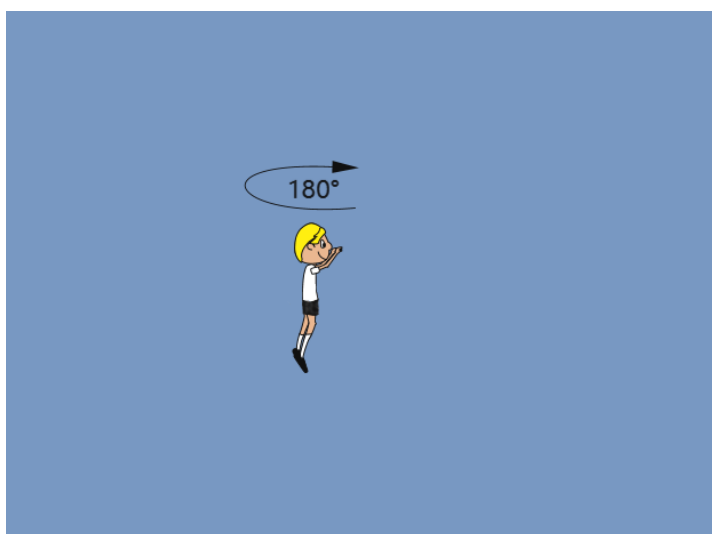


Obrázek 3. Manipulace s míčem za chůze.

2. Kočka

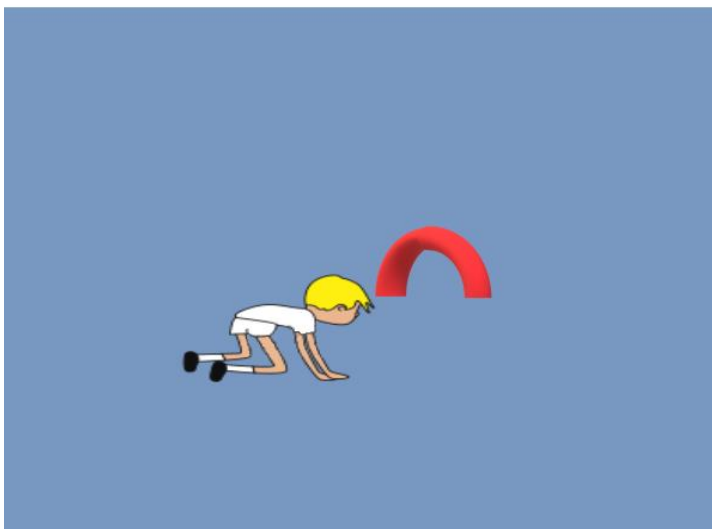
- Chůze a běh
 - Chůze v prostoru a přes nízké překážky
 - Správná technika chůze, koordinace horních a dolních končetin, lehce našlapovat přes bříška prstů

- Běh v prostoru, správná technika běhu, koordinace horních a dolních končetin, lehce našlapovat přes bříška prstů, běh v prostoru
- Běh přes nízké překážky
- Střídání chůze s během na signál
- Skoky
 - Výskoky na zvýšenou plochu
 - Seskoky ze zvýšené plochy na měkkou podložku (výška zvýšené plochy je cca do výšky pasu dítěte)
- Obraty
 - Na místě
 - Ve výskoku na místě
 - Při chůzi
 - Ve výskoku při chůzi
 - Při běhu
 - Při chůzi na lavičce



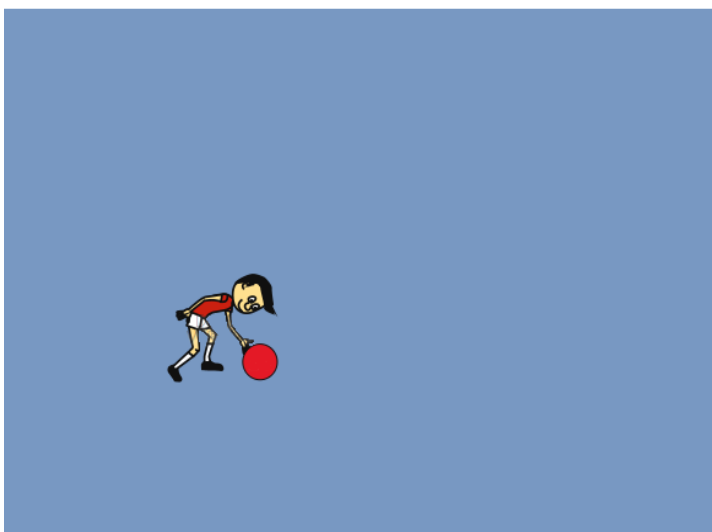
Obrázek 4. Obrat ve výskoku na místě o 180°.

- Lezení
 - Ve vzporu klečmo s oporou o dlaně – na zemi, na lavičce, přes překážky
 - Ve dvojicích za sebou
 - Prolézání překážek



Obrázek 5. Prolézání překážky ve vzporu klečmo s oporou o dlaně.

- Manipulace s míči
 - Jemná manipulace – uchopování míče, předávání z ruky do ruky – individuálně, v zástupu, v řadě, po obvodu kruhu
 - Koulení – na místě a při chůzi
 - Slalom s míčem mezi překážkami

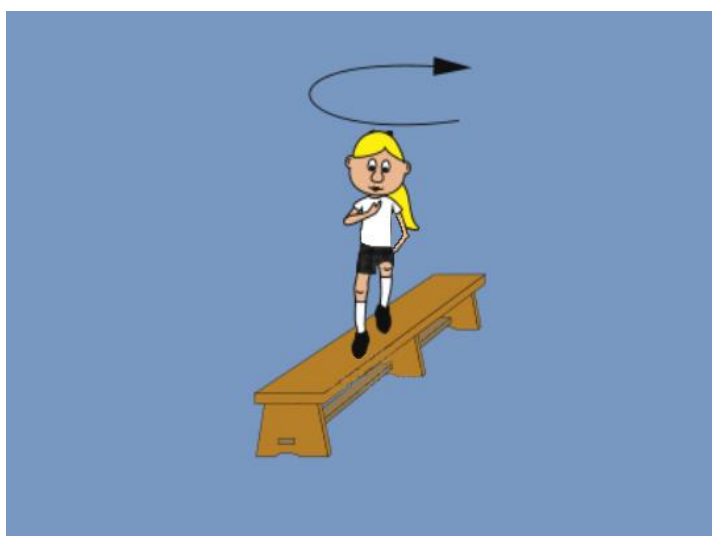


Obrázek 6. Koulení míče na místě a při chůzi.

3. Pes

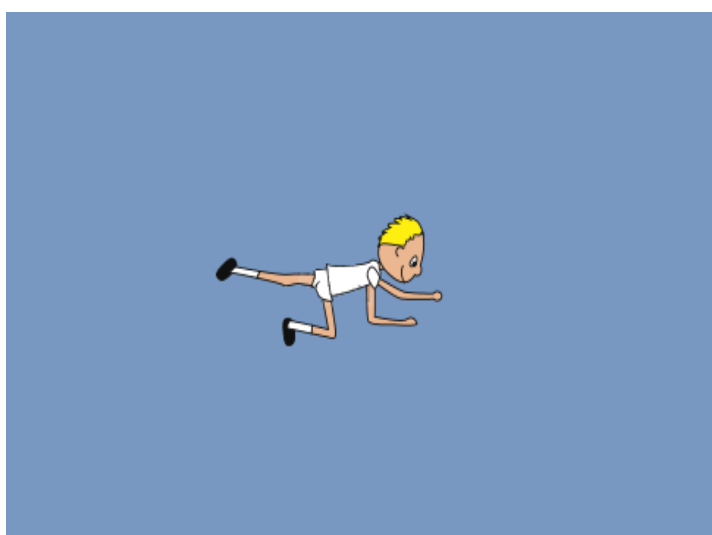
- Chůze a běh
 - Chůze a běh po stopách
 - Chůze vzad
 - Chůze a běh se změnou šířky a délky kroku
 - Chůze a běh s překračováním a vyhýbáním se překážkám
- Převaly

- Leh, vzpažit, převalit na levý a pravý bok
- Leh, vzpažit, převalit se do lehu na břiše
- Leh, vzpažit, opakované převaly o 360° (válení sudů)
- Obraty
 - Obraty v omezeném prostoru – na lavičce, na molitanových kvádrech
 - Obraty při chůzi vpřed a vzad na lavičce



Obrázek 7. Obraty při chůzi vpřed a vzad na lavičce.

- Lezení
 - Plazení po břiše volně v prostoru
 - Lezení ve vzporu dřepmo vpřed i vzad



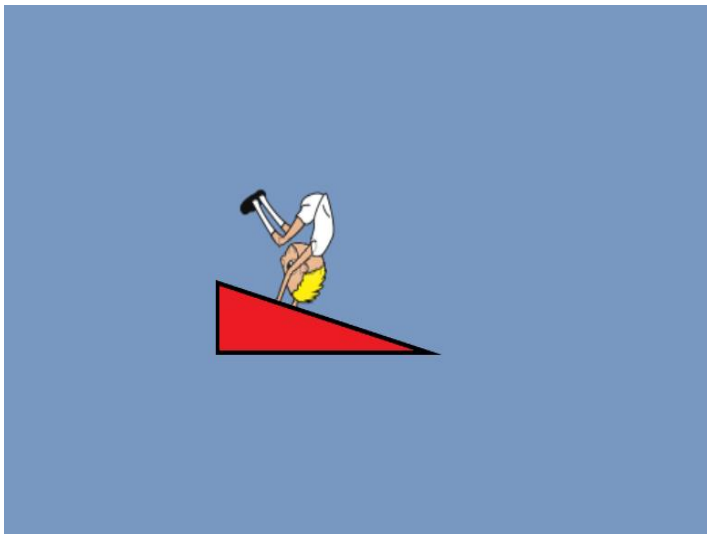
Obrázek 8. Plazení po břiše volně v prostoru.

- Manipulace s míčem horními končetinami
 - Vyhodit míč nad sebe, po odrazu od země chytit
 - Vyhodit míč nad sebe a chytit

- Hodit míč na cíl
- Hodit míč jednoruč vrchem do dálky
- Přihrávky ve dvojicích na místě

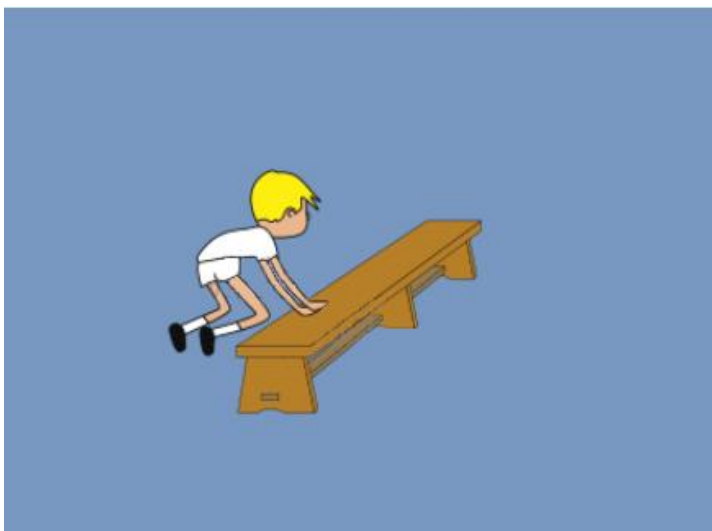
4. Zajíc

- Chůze a běh
 - Chůze po nářadí
 - Běh se zakopáváním a předkopáváním
 - Běh s přeskokem nízkých překážek
 - Běh se zastavením a znovu rozběhnutím
 - Polohové starty
 - Přeběhy z místa na místo
 - Běh se změnami směru
- Převaly
 - Leh, vzpažit, opakované převaly o 360° stupňů (válení sudů)
 - Leh, opakované převaly o 360° s různou polohou horních a dolních končetin
 - Kotoul vpřed ze šikmé plochy



Obrázek 9. Kotoul vpřed ze šikmé plochy.

- Poskoky a skoky
 - Výskoky a seskoky na vyvýšenou plochu
 - Přeskoky laviček ve vzporu dřepmo s oporou o dlaně



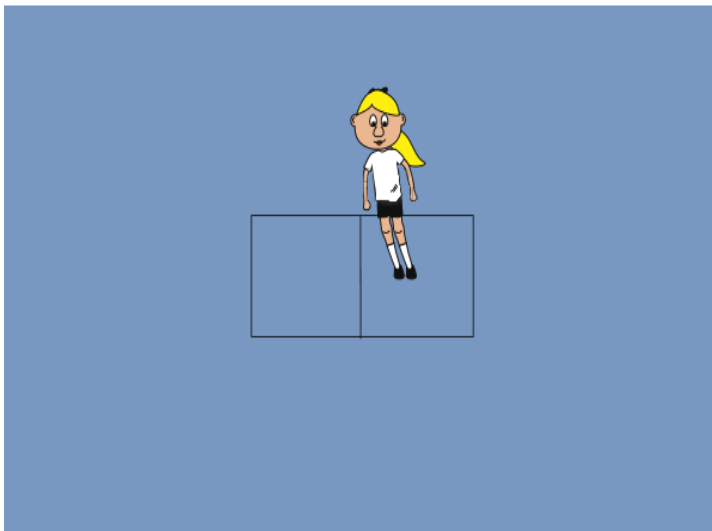
Obrázek 10. Přeskoky lavičky ve vzporu dřepmo s oporou o dlaně.

- Manipulace s míčem horními končetinami
 - Kutálení míče v prostoru
 - Kutálení míče po náradí
 - Hod jednoruč vrchem na pohyblivý cíl
 - Přihrávky ve dvojici – obouruč vrchem, obouruč spodem, trčením od prsou
 - Vyhazování míče pravou a levou a chycení do obou dlaní

5. Žába

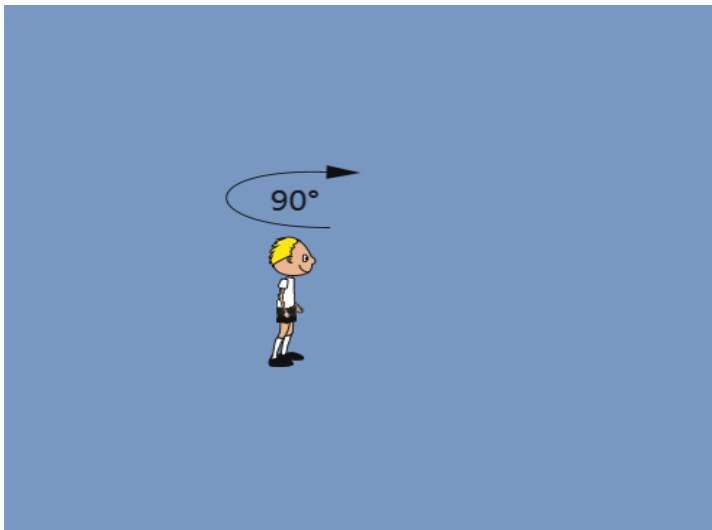
- Chůze a běh
 - Chůze a běh v prostoru tak, aby se děti navzájem nesrážely
 - Přebíhání z místa na místo
 - Běh se zakopáváním, předkopáváním, běh s různou délkou kroku
 - Běh střídaný, se skoky snožmo nebo po jedné noze
 - Běh přes nízké překážky
 - Běh se skokem do vymezeného prostoru
 - Běh s doběhem k určitému cíli
 - Starty z různých základních poloh na signál
- Poskoky a skoky
 - Snožmo – na místě, vpřed, vzad, stranou
 - Snožmo bez meziskoku, s meziskokem, opakovaně vpravo a vlevo
 - Snožmo s oporou o žebřiny
 - Po jedné noze (pravá i levá) – na místě, vpřed, vzad, stranou
 - Snožmo z náčiní na náčiní (obruč, molitanový kvádr)
 - Snožmo i po jedné z místa

- Přes skákací gumy (výška cca 20 cm)
- Na malé trampolíně
- Ve vzporu dřepmo
- Přes lavičku s oporou paží



Obrázek 11. Poskoky snožmo – stranou.

- Obraty
 - Na místě o 45° , 90° , 180° a celý obrat
 - Na místě ve výskoku
 - V omezeném prostoru (lavička, molitanový kvádr, čára)

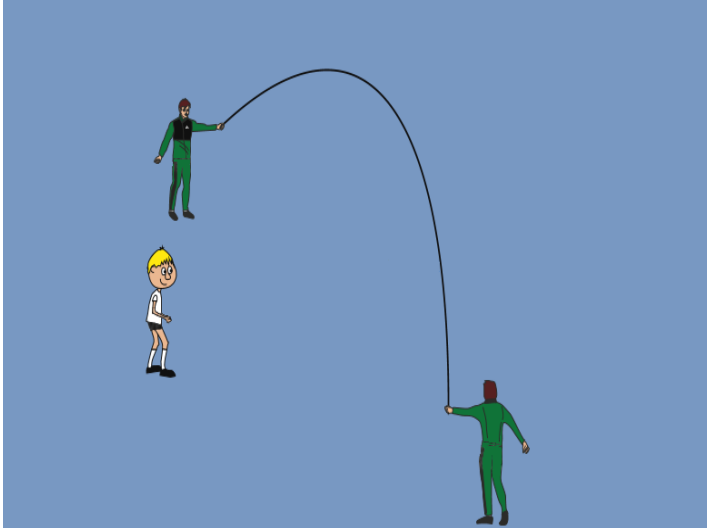


Obrázek 12. Obrat na místě o 90° .

6. Had

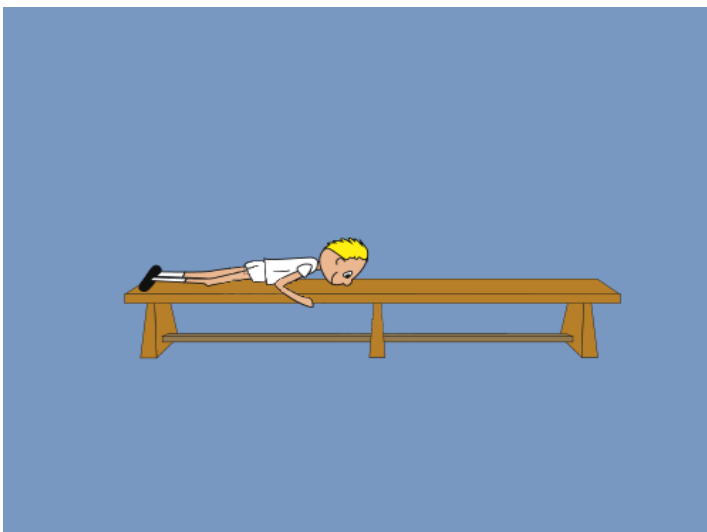
- Chůze a běh
 - Chůze a běh v zástupu
 - Chůze po laně – vpřed, vzad, stranou

- Přecházení po náčiní a balančních pomůckách
- Slalom mezi náčiním
- Probíhání pod točícím se lanem
- Člunkový běh



Obrázek 13. Probíhání pod točícím se lanem.

- Plazení a lezení
 - Přitahování v lehu na břiše po lavičce
 - Přitahování v lehu na zádech po lavičce
 - Odstrkování v lehu na břiše po lavičce
 - Různé druhy lezení po žebřinách
 - Plazení pod překážkami a mezi nimi



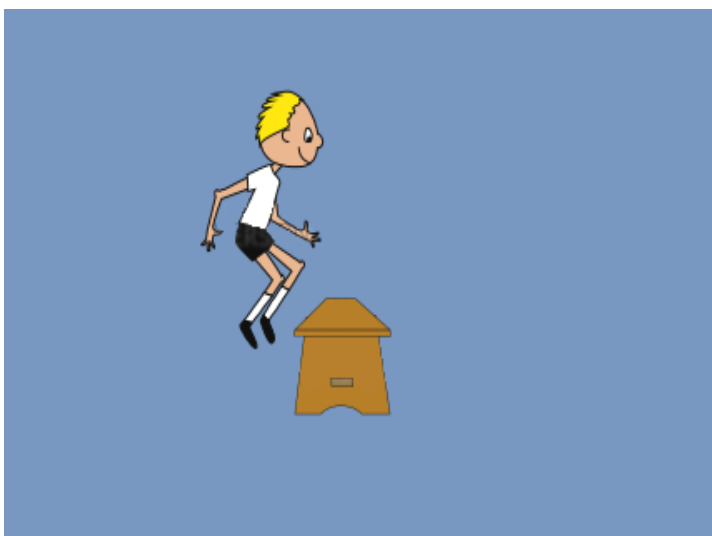
Obrázek 14. Přitahování v lehu na břiše po lavičce.

- Převaly
 - Leh, opakované převaly o 360° (válení sudů)

- Manipulace se švihadly
 - Rozpohybování švihadla pohybem zápěstí
 - Překračování švihadla
 - Přehození švihadla zpoza těla přes hlavu

7. Opice

- Lezení
 - Ručkování stranou, vpřed, vzad (žebřiny, lano)
 - Lezení ve vzporu dřepmo po laně na zemi
 - Lezení ve vzporu dřepmo po lavičce
 - Lezení po velkých míčích (gymballech)
 - Obruče – prolézání, provlékání
- Chůze a běh
 - S předmětem položeným na různých částech těla
 - S přeskakováním a vyhýbáním se položeným překážkám
 - Pod točícím se lano
- Poskoky a skoky
 - Skákání na místě, vpřed, vzad, stranou – snožmo, po levé i pravé noze
 - Skoky opakovaně vpravo i vlevo
 - Opakované skoky snožmo – s meziskokem, bez meziskoku
 - Seskok a výskok na vyvýšenou plochu
 - Skoky snožmo na malé trampolíně
 - Náskok na malou trampolínu a seskok
 - Skoky na trampolíně s oporou o žebřiny



Obrázek 15. Seskok a výskok na vyvýšenou plochu.

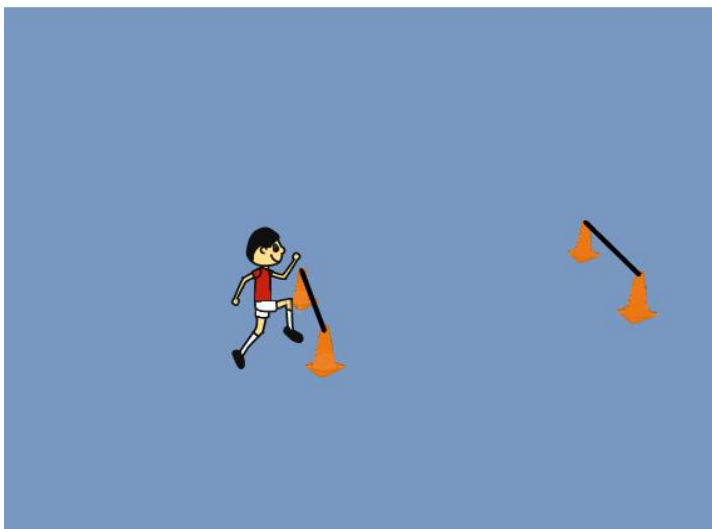
- Obraty
 - Při chůzi
 - Při chůzi po laně
 - Při skocích
- Manipulace míčem horními končetinami
 - Kutálení míče ve dvojici v různých polohách, čelem k sobě, zády k sobě
 - Koulení velkého míče po překážkové dráze
 - Vyhazování míče nad sebe a chytání míče po odrazu od země
 - Chytání míče obouruč
 - Hod jednoruč, hod na cíl



Obrázek 16. Hod jednoruč na cíl.

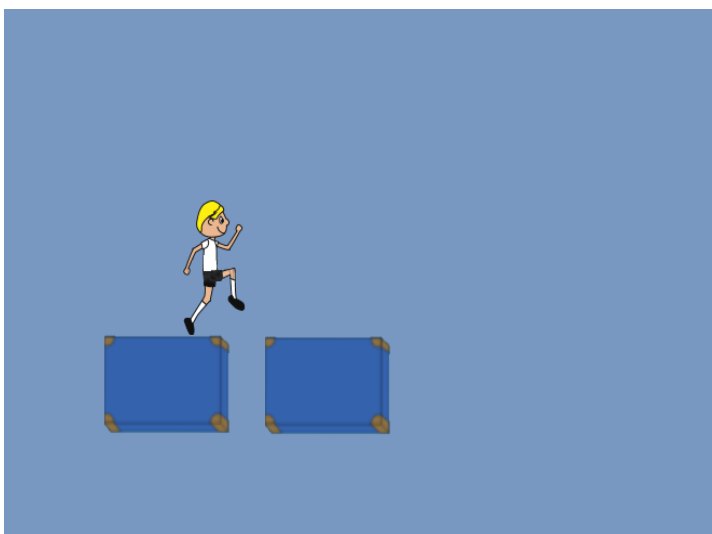
8. Lev

- Chůze a běh
 - Chůze s různou délkou kroku
 - Chůze s obraty
 - Chůze a běh po lavičce
 - Chůze a běh ve vymezeném prostoru
 - Běh se správnou technikou – koordinace horních a dolních končetin
 - Rozběhnutí a zastavení na signál
 - Běh s přeskokem nízkých překážek



Obrázek 17. Běh s přeskoky nízkých překážek.

- Poskoky a skoky
 - S koordinací levá – pravá, levá – levá, pravá – pravá
 - Skoky z jedné nohy na druhou po náčiní (molitanové kvádry)
 - Opakované dlouhé skoky
 - Přeskoky nízkých překážek plynule za sebou
 - Opakované skoky na trampolíně



Obrázek 18. Skoky z jedné nohy na druhou po molitanových kvádrech.

- Přetahy a přetlaky
 - Bez pomůcek
 - Se švihadly, lany

3.1.2 Pohybové hry

Pohybovou hru chápeme jako záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Hra má účelný a souvislý uzavřený děj. Je charakterizována napětím, prožitkem, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a často soutěživostí (Mazal, 2007, 19). Hra dítěte v předškolním věku je oproti předchozím vývojovým stádiím odlišná. Hry jsou rozvinutější, náročnější a zaměřené na poznávání něčeho nového. Hra v tomto věku probíhá jako:

- individuální – každý hraje sám za sebe
- skupinová – dvojice, trojice, čtveřice, družstva
- spontánní – dítě si samo určí námět, záměr, hračku a spoluhráče
- řízená – hra je naplánovaná a s daným cílem pro rozvoj pohybových dovedností
- volná – dítě si samo hraje a řídí hru

Hra je dána vnitřními potřebami dítěte, které vznikají bez vnějších vlivů. Dítěti přináší radost a uspokojení. Dítě při hře objevuje nové poznatky o svém prostředí a poznává nové předměty, které ho obklopují. Hrou dítě rozvíjí pohybové dovednosti, jednak celého těla, ale i jemné motoriky. Poznávací procesy dítě rozvíjí, jakmile zjišťuje, že jeho činnost při hraní má určitý důsledek. Zjistí tak dané vztahy mezi činností a výsledkem. Během hraní her dochází k významné interakci dítěte s okolním sociálním prostředím, rodiči a nejbližšími příslušníky rodiny, nebo žáky a kamarády. Na základě rozvoje těchto sociálních vztahů příslušníků rodiny se rozvíjí sociální a citový život dítěte. Stejně tak řeč dítěte se rozvíjí na základě her s dospělými. Poznávání světa pomocí hraní her dodává dítěti pocit důvěry v sebe, k rodičům a ke kamarádům, a přináší pocit jistoty. I přes to, že hra pochází z vnitřních potřeb dítěte, rozhodně se hra v raném dětství neobejde bez pomoci dospělých. Dle Kolandové (2014) hrou u dětí rozvíjíme:

- koordinační schopnosti
- manipulaci s předměty
- nebojácnost
- orientaci v prostoru
- reakci na podněty
- rychlost
- spolupráci
- tvořivost

3.1.2.1 Legenda grafických ikon

Grafické ikony jsou vytvořeny pro přehlednost a snadnější výběr pohybových her. Ikony jsou pro lepší orientaci vytvořené v zásobníku u každé pohybové hry. Jako první ikona je možné zařazení do vyučovací jednotky tělesné výchovy na úvodní, hlavní a závěrečnou část. Druhá ikona znázorňuje dobu trvání dané pohybové hry, avšak zmíněná délka trvání je pouze přibližná a délka hry se většinou protáhne. Třetí ikona znázorňuje, jestli je potřeba k realizaci pohybové hry nějaká pomůcka. Pokud ano, tyto pomůcky jsou vypsány pod ikonami. Čtvrtá ikona určuje počet dětí ve hře. Některé hry jsou určeny pro jednotlivce a dvojice, ale převážná většina je určena pro skupinu či celou třídu. Všechny hry jsou čerpány z odborné literatury, avšak některé jsou upraveny a doplněny z realizace jednotlivých her v praxi.

Zařazení do vyučovací jednotky TV:

	Úvodní část
	Hlavní část
	Závěrečná část

Doba trvání hry:

	2 minuty
	3 minuty
	5 minut
	10 minut

Pomůcky:

	S pomůckami
	Bez pomůcek

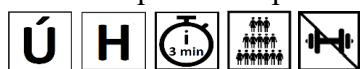
Počet dětí ve hře:

	jednotlivec
	dvojice
	skupina, třída

3.1.2.2 Zásobník pohybových her

Honičky

1. Čáp ztratil čepičku



Průběh hry: Určíme jedno dítě, které představuje čápa, jehož úkolem je chytat ostatní děti. Cvičitel říká s dětmi říkanku, při které klapou nataženýma rukama před sebou jako čáp zobákem. Říkanka zní: „Čáp ztratil čepičku, měla barvu barvičku...“ Místo teček cvičitel řekne jakoukoli barvu, například červená. Úkolem dětí je co nejrychleji vyhledat a chytit danou barvu v okolí, aby byli v bezpečí před čápem. Pokud se barvy nedrží, čáp je může chytit. Kdo je chycen čápem jako první, stává se v dalším kole čápem (Bělka, 2018).

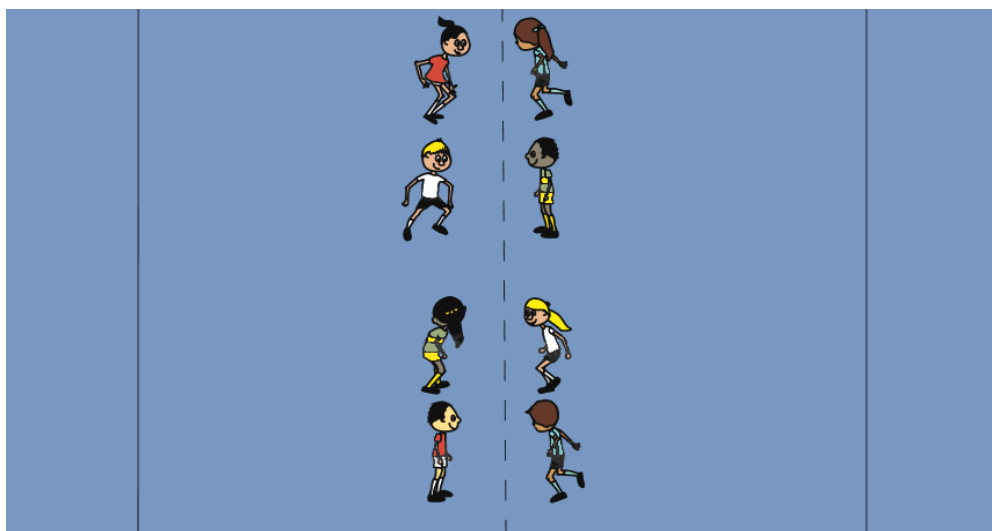


Obrázek 19. Čáp ztratil čepičku.

2. Černí a bílí



Průběh hry: Děti jsou rozděleny do dvou družstev na černou a bílou. Obě družstva se postaví do řady proti sobě tak, aby vytvořili uličku. Cvičitel hlasitě vysloví jednu z barev, což je startovací signál pro družstvo dané barvy a stává se lovci. Děti druhého družstva se snaží co nejrychleji dostat za čáru, za kterou již lovci nemohou. Vyhrává družstvo, které pochyťá více dětí. Cvičitel v každém kole mění startovací polohy (Suhr, 2019).



Obrázek 20. Černí a bílí.

3. Černý Petr



Průběh hry: Zvolíme černého Petra jako honiče a ostatní děti jsou honěny. Děti se postaví proti Černému Petrovi na koncovou čáru hřiště. Černý Petr postupuje proti dětem a koho se dotkne ten se stává jeho pomocníkem, s kterým chytají spolu v dalším přeběhu ostatní děti. Honěné děti mohou utíkat pouze vpřed a do strany, ale ne zpět. Poslední chycený je vítězem a má právo být novým Černým Petrem v další hře (Mazal, 2007).



Obrázek 21. Černý Petr.

4. Čertovská honička



Pomůcky: švihadla/pletené ocásky

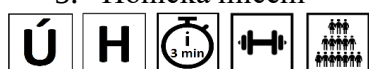
Průběh hry: Zvolíme dva honiče, zbytek dětí si za kalhoty upevní švihadlo jako ocásek tak, aby větší část vyčnívala ven. Úkolem honičů je povytahovat co nejvíce ocásků chytaným dětem.

Chytané děti si smí bránit ocásek pouze utíkaním. Nesmí si na ní nijak sahat. Pokud mu jí honič vytrhne, jde si pro nový ocásek na určené místo a pokračuje ve hře. (Sigmund & Sigmundová, 2019).



Obrázek 22. Čertovská honička.

5. Honička míčem



Pomůcky: dva až tři overbally

Průběh hry: Dvě až tři děti jsou honiči a mají míč, ostatní děti jsou honěné. Baba se předává zásahem míče do celého těla kromě hlavy. Honěný se musí snažit vyhnout míči a nesmí ho ani chytit. Pokud je míčem zasažen, mění se na honiče. Oplátka neplatí – honič si musí vybrat jiné dítě než to, které mu předalo babu. Dále ani zásah míče po odrazu stěny nebo země neplatí (Mazal, 2007).



Obrázek 23. Honička míčem.

6. Honička s míčem mezi nohama



Pomůcky: míče

Průběh hry: Každé dítě má míč mezi nohama, s kterým se může pohybovat pouze ve vymezeném území. Jedno či více dětí (honičů) drží kužel či rozlišovací dres, aby bylo snadno rozpoznatelné. Kdo je chycen, ten se stává „honičem“ a převezme kužel nebo rozlišovací dres (Bělka, 2018).

7. Honička se zmrzlinou



Pomůcky: míček, rulička od toaletního papíru/kužel

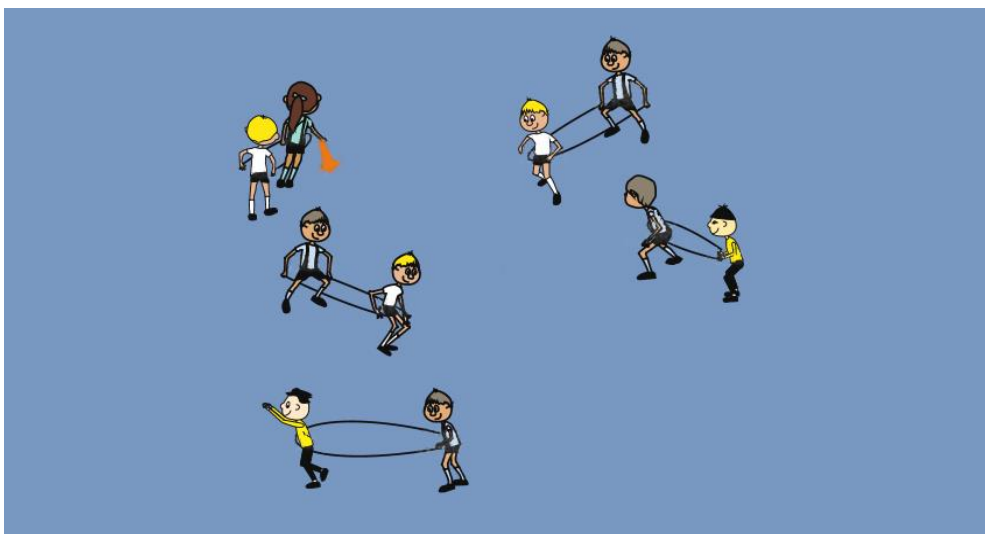
Průběh hry: Každé dítě uchopí do ruky ruličku, kterou bude držet ve svislé poloze jako kornout. Na vrcholu bude mít položený míček jako kopeček zmrzliny. Jedno dítě je zvoleno jako honič a jeho úkolem je někoho chytit a předat mu babu. Pokud někomu z ostatních dětí během honičky spadne míček, stává se honičem (Bělka, 2018).

8. Na koníky



Pomůcky: švihadla

Průběh hry: Děti jsou rozděleny do dvojic, do které dostanou jedno švihadlo. Jedno z dětí se stává kočím a druhý koníkem. Kočí si zapřáhne koníka a vezme konce švihadla do rukou. Pomocí švihadla se kočí snaží ovládat koníka. Jedna dvojice je označena pomocí rozlišovacího dresu či peška a má za úkol předat babu dotykem (Bělka, 2018).



Obrázek 24. Na koníky.

9. Natahování žvýkačky



Průběh hry: Zvolíme jedno dítě, které je lovec (žvýkačka). Úkolem tohoto dítěte je chytat ostatní. Kdo je chycen připojí se ke žvýkačce a pomáhá při lovu. Chytat mohou pouze děti na okraji natažené žvýkačky (Suhr, 2019).

10. Záchodová honička



Pomůcky: rozlišovací dresy/kuželi

Průběh hry: Jsou určeni dva honiči, jejichž úkolem je v nejkratším možném čase chytit všechny děti. Pokud honič chytne dotykem honěné dítě, musí se chycený ve stoje přikrčit nebo sednout si se skrčenýma nohama. Podmínkou pro návrat do hry je záchrana, kterou nechycené dítě provede tak, že si na chycené dítě sedne a udělá pohyb jako kdyby splachoval záchod. Tím je dítě zachráněno a může dále být ve hře a zachraňovat ostatní děti. Honiči vyhrávají, pokud všechny děti pochytají, v opačném případě vyhrávají honěné děti (Bělka, 2018).



Obrázek 25. Záchodová honička.

11. Záchrana kamaráda



Průběh hry: Jedno dítě je určeno jako honič. Jeho úkolem je chytit ostatní děti, které se před honičem mohou zachránit tím, že se rychle chytí jiného dítěte a vytvoří dvojici. Honič pak musí chytit někoho jiného, ale děti se po záchraně musí co nejdříve rozdělit a pokračovat ve hře (Suhr, 2019).



Obrázek 26. Záchrana kamaráda.

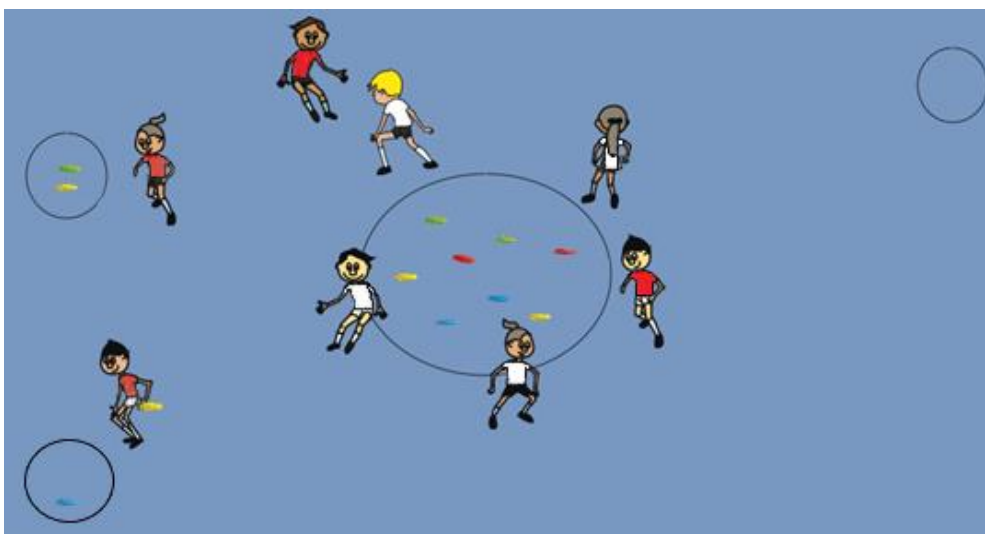
Soutěže družstev

12. Hra o poklad



Pomůcky: obruče, lano, barevné drátěnky, rozlišovací dresy

Průběh hry: Doprostřed rozložíme lano, kde bude jedno družstvo strážci pokladu, kteří budou chránit drátěnky před druhým družstvem zlodějů. Strážci pokladů se snaží zabránit krádeži tak, že se zloděje dotknou. Pokud se jim to povede, zloděj se musí vrátit s prázdnou ke své obruči. Úkolem zlodějů je ukrást drátěnky v co nejkratším čase a přemístit je do obručí rozmístěných po okrajích tělocvičny. Po uplynutí vymezeného času se drátěnky spočítají a družstva si role vymění. Vyhrává tým, který má nejvíce ukradených drátěnek (Bělka, 2018).



Obrázek 27. Hra o poklad.

13. Korále víly Amálky



Pomůcky: dvě lana, barevné drátěnky

Průběh hry: Konce obou lan uvážeme například k žebřinám, tak aby začátek lana bylo dobře přístupné a stejně dlouhé pro každé družstvo. Děti rozdělíme do dvou družstev. Každé družstvo má své lano, na které navléká korálky – drátěnky. Na znamení vyrazí všechny děti k místu s korálky – drátěnkami a snaží se co nejrychleji navlékat korálky na lano. Avšak platí pravidlo, že každé dítě může vzít a navléknout pouze jeden korálek. Hra končí tehdy, kdy jsou všechny korálky vysbírány a navlečeny na lano. Vítězí to družstvo, které má více korálků (Kaplan, Bartůněk, & Neuman, 2015).



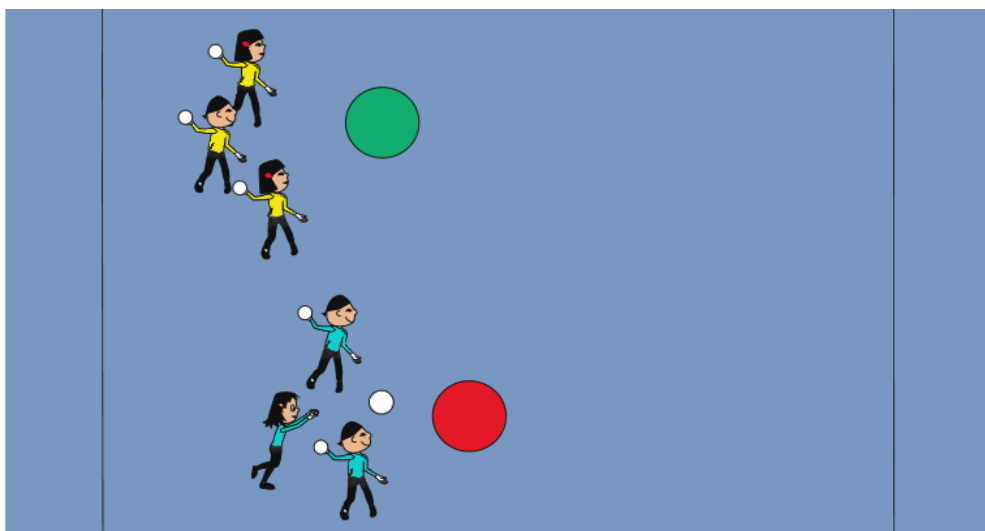
Obrázek 28. Korále víly Amálky.

14. Koulovačka



Pomůcky: molitanové míče, dva velké gymnastické míče

Průběh hry: Děti rozdělíme do dvou družstev. Použijeme gymnastický míč, který umístíme před každé družstvo. Hlavním cílem hry je, aby družstva dostala co nejrychleji svůj gymnastický míč na druhou stranu hřiště, pomocí trefování se do něj molitanovými míči (Sigmund & Šnobllová, 2010).



Obrázek 29. Koulovačka.

15. Mraveniště



Pomůcky: víčka od PET-lahví

Průběh hry: Děti jsou rozděleny do dvou družstev – mravenců. Cílem každého družstva je přesunout co možná nejvíce vršků od PET-lahví do svého domečku pro stavbu mraveniště. Hra končí zapískáním cvičitele. Nikdo z dětí se pak už nesmí pohnout. Vítězí ten, kdo má více vršků ve svém mraveništi (Sigmund & Šnoblová, 2010).

16. Minové pole



Pomůcky: kloboučky, kužele a dva dlouhé molitanové kvádry

Průběh hry: Děti rozdělíme do dvou družstev. Děti vybíhají štafetově a musí proběhnout minovým polem mezi molitanovými kvádry. Dítě se nesmí dotknout žádné miny – kloboučku a musí oběhnout kužel. Pokud se dítě dotkne miny – kloboučku, musí se vrátit na start a proběhnout trať znovu. Vyhrává tým, který jako první zvládne celou trať bez chyby (Bělka, 2018).

17. Na veverky a kuny



Pomůcky: míčky a čtyři dlouhé molitanové kvádry/lavičky

Průběh hry: Děti jsou rozděleny do dvou družstev na kuny a veverky. Ve vymezeném území z dlouhých kvádrů do tvaru čtverce (hnízd) je jedno družstvo (kuny), které má za úkol vyhazovat oříšky z hnízda ven. Veverky se snaží vyházené oříšky (míče) vracet zpět do hnízda. Pokud kuny vyházejí všechny oříšky (míče), tak veverky prohrávají. Družstva si po uplynutí vymezeného času vymění role (Bělka, 2018).



Obrázek 30. Na veverky a kuny.

18. Nálet – bomba – povodeň



Pomůcky: molitanové geometrické tvary, žebřiny

Průběh hry: Děti se pohybují podle dané lokomoce po vymezeném prostoru mezi molitanovými geometrickými tvary. Cvičitel může kdykoli vydat povel: „Nálet!“, na který se děti musí schovat tak, aby je cvičitel neviděl. Dále na povel: „Bomba!“, si musí děti lehnout na zem. Na povel: „Povodeň!“ se děti musí dostat na vyvýšené místo. Cvičitel během hry náhodně střídá základní lokomoce (Klusák & Kučera, 2010).

19. Předávaná



Pomůcky: molitanové míče, overbally

Průběh hry: Vytvoříme družstva, která stojí v zástupu a různými způsoby si děti předávají míč. Například bokem, mezi nohama, nad hlavou či posílají mezi nohama ad. Když míč dorazí k poslednímu dítěti v zástupu, tak přeběhne dopředu a podává míč dozadu zvoleným způsobem. Vyhrává to družstvo, které jako první dojde k vyznačenému místu (Novotný, 2010).

20. Přehazovaná



Pomůcky: molitanové kvádry/dřevěné lavičky, měkké míče

Průběh hry: Děti rozdělíme do dvou skupin, každá skupina bude na jedné polovině hřiště. Mezi ně na půlící čáru umístíme molitanové kvádry, abychom zřetelně oddělili poloviny hřiště. Míče rozdělíme na půlku a na signál cvičitele děti odhazují všechny míče na druhou polovinu hřiště tak, aby na jejich polovině bylo míčů co nejméně. Po uplynutí dané doby cvičitel hru hvizdem píšťalky ukončí. Zvítězí družstvo, které má na své polovině méně míčů (Mazal, 2007).

21. Přetahování lanem



Pomůcky: konopné lano

Průběh hry: Děti vytvoří dvě stejně početná družstva. Jejich úkolem je přetáhnout vyznačený střed blíže k sobě. Družstvo, které jako první přetáhne vyznačený střed na laně přes danou hranici vyhrává (Pokorný, 2019).

22. Včely a nektar



Pomůcky: barevné drátěnky

Průběh hry: Děti – včely jsou rozděleny do dvou družstev. Do prostoru tělocvičny rozmístíme jednotlivé drátěnky jako květiny s pylem. Na povel děti – včely jednotlivě štafetově vybíhají, běží k drátěnkám a snaží se dopravit drátěnku, co nejrychleji do cíle a předat štafetu. Vyhrává tým, který nasbírá nejvíce drátěnek během vymezeného času. Hra může skončit dříve, když děti vysbírají všechny drátěnky (Bělka, 2018).



Obrázek 31. Včely a nektar.

23. Velký úklid



Pomůcky: víčka od PET-lahví

Průběh hry: Děti jsou rozděleny do dvou družstev – mravenců. Hlavním cílem této hry je přesunout co nejvíce víček rozmístěných po tělocvičně do domečků soupeřových mravenců, tím pádem jich mít ve svém mraveništi co nejméně. Hra končí zapískáním cvičitele a nikdo se již nesmí pohnout. Víčka se sečtou, a ten kdo jich má méně ve svém mraveništi, ten vyhrává (Sigmund & Šnobllová, 2010).

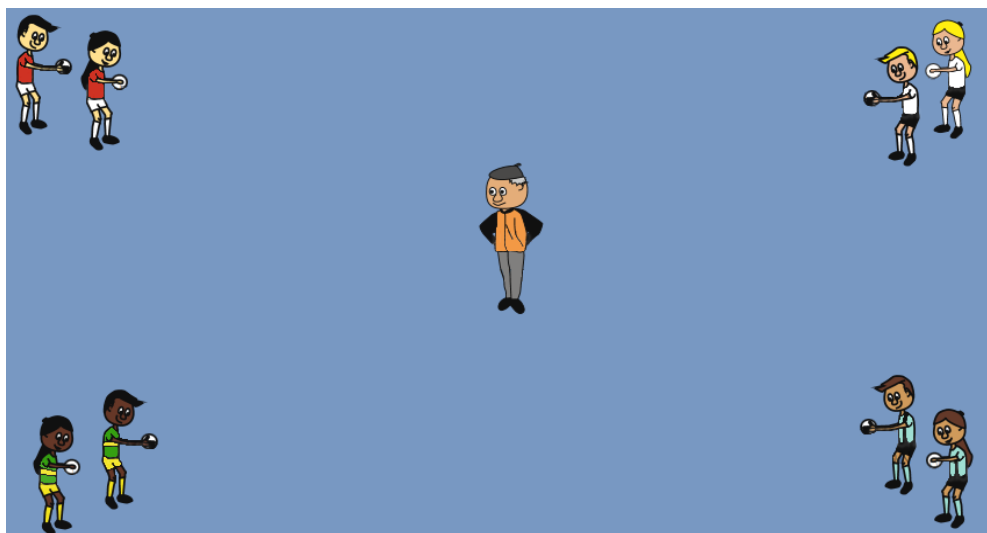
Pohybové hry běhací

24. Autíčka



Pomůcky: ringo kruhy/míče a rozlišovací dresy

Průběh hry: Děti rozdělíme do čtyř skupin. Každá skupina oblékne jednu barvu rozlišovacích dresů a zaujme jeden roh tělocvičny. Každé dítě drží v ruce kruh (volant) a představuje auto. Cvičitel stojí uprostřed hřiště a představuje strážníka, na jehož povel jednotlivé skupiny mění stanoviště pomocí přebíhání středem herní plochy kolem cvičitele, ale i po svislých a podélných stranách hřiště. Jednotlivé skupiny soutěží o nejrychlejší přesun. Pro zpestření hry můžeme zařadit různé lokomoce přesunu jako jsou běh, cval stranou, poskoky na jedné noze, skoky sounož (Mazal, 2007).



Obrázek 32. Autíčka.

25. Cizí hnízdo



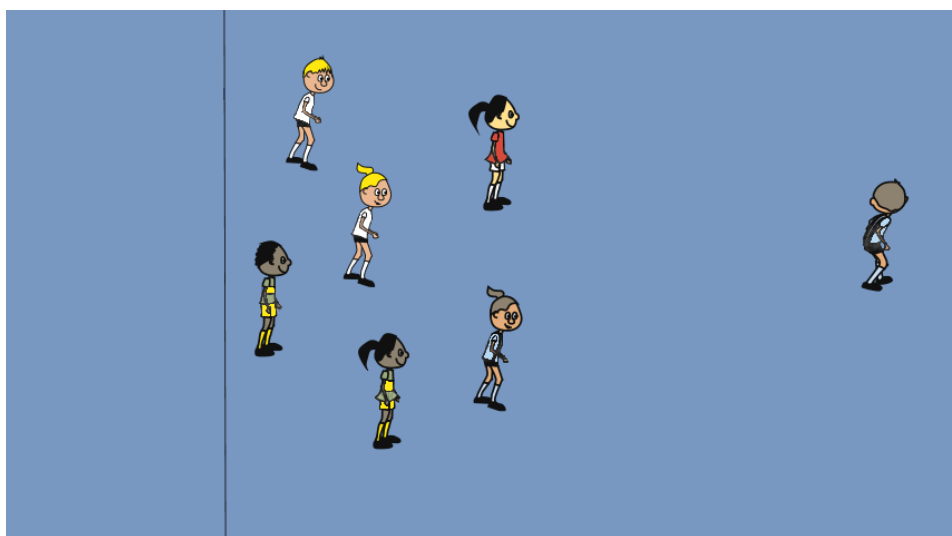
Pomůcky: víčka od PET-lahví, drátěnky

Průběh hry: Děti si vytvoří svoje hnízdo nejlépe pomocí vlastních věcí, aby trefily ke svému hnízdu. Do každého hnízda děti dostanou stejný počet víček. Úkolem dětí je běžet do sousedních hnízd a z každého hnízda vzít pouze jedno víčko. Hra je ukončena, když první dítě navštíví všechny sousední hnízda. Děti si spočítají víčka a postupně hlásí celkový počet víček v hnízdech. Vyhrává dítě, které má nejvíce víček (Sigmund, Motýčková, Sigmundová, & Šnoblová, 2011).

26. Cukr, káva, limonáda



Průběh hry: Cvičitel či zvolené dítě se otočí zády k ostatním dětem a začne nahlas říkat říkanku: Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum. V tu chvíli se děti rozběhnou z výchozí čáry a snaží se k vyvolávači dostat co nejbliže. Vyvolávač se po dokončení říkanky otáčí, koho uvidí v pohybu, ten se musí vrátit na výchozí čáru. Vyvolávač opakuje říkanku do té doby, než se ho někdo dotkne. Avšak otáčet se může kdykoli, pokud zrovna neříká říkanku (Mazal, 2007).



Obrázek 33. Cukr, káva, limonáda.

27. Na krále



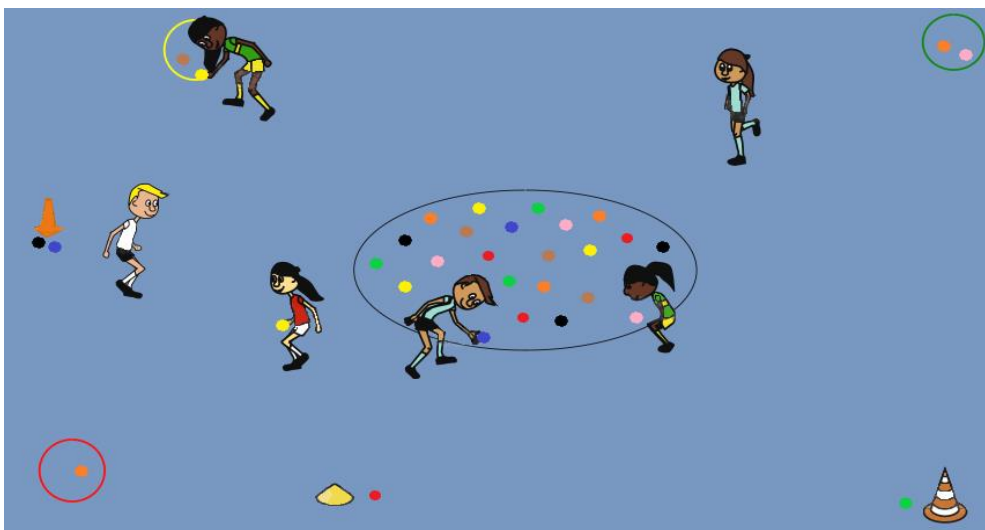
Průběh hry: Cvičitel je král, kterého děti – poddaní následují a v zástupu za ním provádějí stejný pohyb jako král (chůze, běh, skákání atd.). Když se král otočí, poddaní musí zaujmout předem stanovenou polohu a vzdát tak čest králi. Kdo to nestihne získává trestný bod. Ten kdo má nejméně bodů po skončení hry je vítěz (Mazal, 2007).

28. Straky



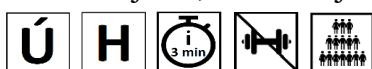
Pomůcky: víčka od PET-lahví, drátěnky

Průběh hry: Každé dítě si vytvoří svoje hnízdo po stranách tělocvičny nejlépe pomocí jejich vlastní věcí, aby trefily ke svému hnízdu. Uprostřed tělocvičny vysypeme víčka. Úkolem dětí je běžet doprostřed tělocvičny a vzít pouze jedno víčko, které musí odnést do svého hnízda a potom běžet pro další. Konec hry je po rozebrání všech víček. Vítězí dítě, které má největší počet víček (Sigmund et al., 2011).



Obrázek 34. Straky.

29. Zajíčku, sed'! – Zajíčku, utíkej!



Průběh hry: Všechny děti pobíhají po vymezeném prostoru a smějí ostatním dětem poklepat na rameno a říct: „Zajíčku, sed'!“ Dítě si sedne a čeká až mu jiné dítě zaklepe na rameno a řekne: „Zajíčku, utíkej!“ Dále může přidávat další povely, jako například „Zajíčku, skákej!“ (Suhr, 2019).



Obrázek 35. Zajíčku, sed'! – Zajíčku, utíkej!

Úpolové hry

30. Čapí souboj



Průběh hry: Děti stojí čelem naproti sobě. Každý si drží svoji levou nohu v zanožení a pravou rukou se navzájem přidržují. Snahou dětí je pohybovat pravou rukou tak, aby jejich soupeř pustil chycenou nohu při ztrátě rovnováhy (Pokorný, 2019).

31. Šlápni druhému na špičku nohy



Průběh hry: Děti stojí naproti sobě a drží se oběma rukama. Aby dítě získalo bod, musí se dotknout špičkou své nohy soupeřovy nohy (Pokorný, 2019).

32. Vytrhni míč



Pomůcky: overball/molitanový míč

Průběh hry: Děti stojící naproti sobě drží společně míč. Po pokynu cvičitele se každé dítě snaží soupeři míč vytrhnout. Kdo získá míč, má bod (Pokorný, 2019).

33. Přetlak míčem



Pomůcky: overball/molitanový míč

Průběh hry: Obě děti uchopí zároveň oběma rukama míč. Ve stoje proti sobě a zaujímají střeh. Na zem se vyznačí hranice, kdy cílem hry je přetlačit soupeře za tuto vyznačenou hranici. Vítěz má bod (Pokorný, 2019).

34. Přetlak míče v sedě



Pomůcky: overball

Průběh hry: Děti sedí zády k sobě a mezi zády mají položený míč. Tlakem zad na míč se každý z dětí snaží vytlačit soupeře za vyznačenou hranici. Vítěz má bod (Pokorný, 2019).

35. Přetlak dlaněmi



Průběh hry: Děti stojí naproti sobě a tleskají si navzájem dlaněmi. Cílem hry je vyvést soupeře z rovnováhy, aby udělal krok vpřed či vzad. Což lze uskutečnit i náhlým uhnutím dlaní. Vítěz má bod (Pokorný, 2019).

Závěrečné hry

36. Elektřina



Pomůcky: dvě drátěnky

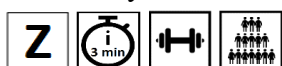
Průběh hry: Děti rozdělíme do dvou skupin. Každá skupina utvoří řadu a její členové sedí za sebou zády ke druhé skupině. Cvičitel sedí mezi prvními dětmi ve skupinách a spouští elektřinu (stiskem ruky). Na konci řady má každá skupina drátěnku, kterou poslední dítě zvedá, když k němu dojde elektřina. Zvítězí tým, který dříve zvedne drátěnku (Dvořáková, 2012).

37. Liška a zajíc



Průběh hry: Z dětí vytvoříme trojice, které se drží za ruce a udělají kruh, ve kterém je uvnitř dítě – zajíc. Mimo utvořené kruhy jsou dvě děti, liška a liška, která honí zajíce. Ten se může zachránit vběhnutím do doupěte. Vběhnutím do kruhu (doupěte) vystrnadí ven z kruhu jiného zajíce a vymění si roli se stojícím dítětem v kruhu. Když liška chytí zajíce vymění si společně role (Mazal, 2007).

38. Myška



Pomůcky: Tenisový míč/rolnička

Průběh hry: Děti sedí v kruhu vedle sebe s pokrčenými nohama směřujícími ven z kruhu. Jedno dítě stojí uvnitř kruhu. Sedící děti si pod nohama posílají tenisový míč – myšku. Když se dítě uprostřed kruhu domnívá, kdo má myšku, ukáže na něho. Ten musí udělat kolébku vzad a zvednout ruce. Pokud dítě v kruhu myšku uhodne, děti si mění role (Mazal, 2007).

39. Spící obr



Pomůcky: žíněnka/podložka

Průběh hry: Zvolíme jedno dítě, které bude obr ležící na podložce a bude dělat, že spí. Ostatní děti jsou trpaslíci a budou obra budit. Když cvičitel řekne, že golem stává, obr vstane a chytá trpaslíky. Koho obr chytne, ten se stává golemův pomocníkem a společně pomáhá chytat z žíněnky ostatní trpaslíky (Mazal, 2007).

40. Tom a Jerry



Pomůcky: jeden overball, jeden malý molitanový míč

Průběh hry: Děti sedí v kruhu a v ruce drží velký míč – Tom a malý míč – Jerry. Děti si do kola podávají tyto míče tak, že se snaží, aby velký míč dohnal malý míč. Pokud se tak stane, dítě dostane trestný bod či musí provést cvik. Děti musí okamžitě posílat míče dál. Tuto hru můžeme zpestřit hvizdem píšťalky, která změní směr podávání míčů (Bělka, 2018).

4 METODIKA

Při tvorbě bakalářské práce jsem používal díla českých i zahraničních autorů. Snažil jsem se používat aktuální informace a poznatky. Dále čerpat z vlastních zkušeností z praxe. Použité ikony byly vytvořeny v programu Microsoft Malování. Obrázky byly vytvořeny pomocí softwaru Easy sports-Graphics 8. Všechny informace obsažené v mé bakalářské práci jsem analyzoval, syntetizoval a použil z dohledaných písemných zdrojů (odborné knihy, časopisy, články ad.) a z digitálních zdrojů na internetu. K vyhledání těchto informací jsem využil databáze knihoven a portálů elektrických informačních zdrojů:

- Katalog knihovny UP – <https://www.knihovna.upol.cz/katalogy/>
- Elektrické informační zdroje UP – <https://ezdroje.upol.cz/>
- Google scholar – <https://scholar.google.com/>
- Vědecká knihovna v Olomouci – <https://www.vkol.cz/cs/>

Všechny zdroje a odkazy použité v mé bakalářské práci jsou uvedeny v referenčním seznamu.

5 ZÁVĚRY

Bakalářská práce se zabývá specifiky všestranné PA dětí v předškolním věku. V první části se věnuji teoretickému přehledu poznatků o celkovém vývoji, pohybu a PA dětí v předškolním věku. Dále vlivu elektroniky a vlivu rodiny na PA dítěte. Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvoření zásobníku průpravných cvičení a her určených k pohybovému rozvoji dětí v předškolním věku. Zásobník průpravných cvičení byl vytvořen podle knih Hany Volfové – Předškoláci v pohybu. Zásobník pohybových her je rozdělen do kategorií na honičky, soutěže družstev a závěrečné hry. V tomto zásobníku je popsáno celkem 40 pohybových her. Uvedené hry jsou převzaté z praxe a podložené odbornou literaturou. Každá pohybová hra je popsána vytvořenými ikonami, které znázorňují zařazení do vyučovací jednotky TV, čas dané hry, potřebné pomůcky a počet dětí ve hře. Vytvořené ikony jsou použity pro lepší orientaci v zásobníku pohybových her. Grafické znázornění her napomáhá k lepší představě průběhu dané hry.

6 SOUHRN

Bakalářská práce se zabývá PA dětí předškolního věku, dále pak zásobníkem her pro děti tohoto věku. Hlavním cílem bylo vytvořit zásobník průpravných cvičení pro rozvoj pohybových dovedností a zásobník průpravných her pro děti v předškolním věku. Zpočátku se práce zaměřuje na charakteristiku předškolního věku jeho psychologického, sociálního a tělesného vývoje. Dále se zabývá motorickým vývojem dítěte, který je rozdělen na jemnou a hrubou motoriku, což je v tomto období důležitou součástí vývoje dítěte. Poté již přechází na PA tohoto věku a na rozdělení PA. V potaz je brána i druhá stránka věci, a to je inaktivita. V bakalářské práci se zaměřuji také na pozitiva PA, která je v dnešním přetechizovaném světě opomíjena. Nedílnou součástí PA je vliv rodiny, ve které dítě vyrůstá – jejich model a podpora.

V druhé části bakalářské práce jsem se již detailně zaměřil na konkrétní zásobník průpravných cvičení. Následovala myšlenka pohybových her, které byly vytvořeny pro danou věkovou kategorii. Vychází z předpokladu, že hra vyplývá z vnitřních potřeb dítěte. U zpracování pohybových her jsem použil grafické ikony a obrázky, které umožňují přehlednost a snadnost výběru pohybové hry pro danou skupinu. Konkrétní zásobník pohybových her je složen z honiček, soutěží družstev, pohybových her běhacích a závěrečných her. Při tvorbě práce jsem využíval díla českých i zahraničních autorů. Také jsem do práce vložil své poznatky z praxe nasbírané v pohybové přípravce dětí – „Svišti v pohybu“ v Olomouci. Věřím, že pohyb nebude opomíjen, a i nadále bude součástí nejen dětí předškolního věku, ale všech věkových skupin jako prevence zdravého životního stylu. S tím zároveň v dnešní době souvisí nedostatek pohybu, ovlivněný technickými vymoženostmi, spěch, pracovní vytížení a honba za úspěchem či zlepšení pracovní pozice rodičů, kteří své dítě v PA značně ovlivňují a jsou primárním faktorem určujícím míru prováděných PA u svých potomků v dětství, ale i později v dospělosti.

7 SUMMARY

The bachelor thesis deals with PA of preschool children, then with a stack of games for children of this age. The main aim was to create a stack of skill exercises for the development of motor skills and a stack of preparatory games for preschool children. Initially, the work focuses on the characteristics of preschool age of its psychological, social and physical development. It also deals with the motor development of the child, which is divided into fine and gross motor skills, which is an important part of the child's development in this period. Then it moves on to PA of this age and the division of PA. The other side of the matter is also taken into account, and that is inactivity. In my bachelor thesis I also focus on the positives of PA, which is neglected in today's overtechnical world. An integral part of PA is the influence of the family in which the child grows up – their model and support.

In the second part of the thesis I have focused in detail on a specific stack of skill exercises. Followed by the idea of movement games that were created for a specific age category. It is based on the assumption that the game is based on the child's internal needs. In the processing of movement games I used the graphical icons and the pictures, which are used for clarity and simplicity of selection of movement games for the group. The specific stack of movement games is composed of chases, team competitions, running games and final games. When creating the work I used the works of Czech and foreign authors. I have also in put my knowledge from practice collected in children's physical preparation – „Marmots in motion“ in Olomouc. I believe that movement will not be neglected, and it will continue to be part of not only preschool children, but all age groups as a prevention of a healthy lifestyle. At the same time, there is a lack of exercise nowadays, influenced by technical advancement, rush, workload and the pursuit of success or improvement of the working position of parents who greatly influence their child in PA and are the primary determinant of PA performed in their childhood but even later in adulthood.

8 REFERENČNÍ SEZNAM

- Allen, K. E., & Marotz, L. R. (2008). *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Praha: Portál.
- Andersen, L. B., Anderssen, S., Bachl, N., Banzer, W., Brage, S., Brettschneider, W.-D., & ... & Larins, V. (2008). *Pokyny EU pro pohybovou aktivitu: Doporučená politická opatření na podporu zdraví upevňujících pohybových aktivit*. Retrieved from <http://www.msmt.cz/sport/pokyny-eu-pro-pohybovou-aktivitu>
- Bělka, J. (2018). *Soubor pohybových her*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Bytešníková, I. (2012). *Komunikace dětí předškolního věku*. Praha: Grada.
- Čadová, E. (2012). *Katalog posuzování míry speciálních vzdělávacích potřeb*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Dvořáková, H. (2011). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]* (2nd ed.). Praha: Portál.
- Dvořáková, H. (2012). *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada.
- Dvořáková, H., Kukačková, M., Lietavcová, M., Nádvorníková, H., & Svobodová, E. (2014). *Rozvíjíme tělesnou zdatnost dětí*. Praha: Raabe.
- Fuemmeler, B. F., Anderson, C. B., & Mâsse, L. C. (2011). Parent-child relationship of directly measured physical activity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 1–9. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-17>
- Gutnick, A. L., Robb, M., Takeuchi, L., & Kotler, J. (2010). *Always connected: The new digital media habits of young children*. New York: The Joan Ganz Cooney Center at Sesame Workshop.
- Hřivnová, M. (2013). *Lexikon dobré praxe: Výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu v mateřské škole*. Brno: Občanské sdružení Anabell.
- Jacobi, D., Caille, A., Borys, J. M., Lommez, A., Couet, C., Charles, M. A., & Oppert, J. M. (2011). Parent-offspring correlations in pedometer-assessed physical activity. *PLoS ONE*, 6(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0029195>
- Janošková, H., & Šeráková, H. (2019). *Gymnastika dětí hravě i metodicky*. Retrieved from https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js19/gymnastika_deti/web/index.html
- Jirsáková, J., Šmídová, I., & Trtíková, E. (2014). *Biologie dítěte*. Retrieved from https://uprps.pedf.cuni.cz/UPRPS-353-version1-biologie_ditete.pdf
- Kaplan, A., Bartůněk, D., & Neuman, J. (2015). *Skáčíme, běháme a hrajeme si: na hřišti i pod střešou*. Praha: Portál.
- Klusák, M., & Kučera, M. (2010). *Dětské hry = Games*. Praha: Karolinum.

- Kolandová, D. (2014). Pohybové hry pro předškolní děti. *Pohyb Je Život: Časopis pro Všechny Příznivce Sportu*, 18(3), 1–14.
- Koťátková, S. (2014). *Dítě a mateřská škola: co by měli rodiče znát, učitelé respektovat a rozvíjet*. (2nd ed.; Pedagogika, Ed.). Praha: Grada.
- Krčmářová, B., Vacková, K., Hýbnerová, J., Veličková Hulanová, L., Langrová, A., Malíková, B., & Porubský, P. (2012). *Děti a online rizika: sborník studií*. Praha: Sdružení Linka bezpečí.
- Krejčí, M. (2011). Výchova ke zdraví a strategie výuky duševní hygieny ve škole. In *Škola a zdraví pro 21. století*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.
- Krejčová, I., Kargerová, J., & Syslová, Z. (2015). *Individualizace v mateřské škole*. Praha: Portál.
- Kurtz, L. A. (2015). *Hry pro rozvoj psychomotoriky: pro děti s ADHD, autismem, smyslovým postižením a dalšími handicap*. Praha: Portál.
- Lašek, J. (2014). *Čtyři pohledy na rodinu*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Lechta, V. (2011). *Symptomatické poruchy řeči u dětí*. Praha: Portál.
- Machová, J. (2016). *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Univerzita Karlova v Praze: Karolinum.
- Marinov, Z., & Pastucha, D. (2012). *Praktická dětská obezitologie*. Praha: Grada Publishing.
- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex.
- Mertin, V. (2016). *Abeceda pro učitelky mateřských škol*. Praha: Wolters Kluwer.
- Mertin, V., & Gillernová, I. (2015). *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha: Portál.
- MŠMT. (2018). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha: MŠMT.
- Mužik, V., & Süß, V. (2009). *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno: Masarykova univerzita.
- Nakonečný, M. (2011). *Psychologie* (1st ed.). Praha: Triton.
- Neshteruk, C. D., Nezami, B. T., Nino-Tapias, G., Davison, K. K., & Ward, D. S. (2017). The influence of fathers on children's physical activity: A review of the literature from 2009 to 2015. *Preventive Medicine*, 102, 12–19. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.06.027>
- Novotný, M. (2010). Pohybová hra: Předávaná. *Předškoláci*. Retrieved from <http://www.predskolaci.cz/pohybova-hra-predavana/9414>
- Oprailová, E. (2016). *Předškolní pedagogika*. Praha: Grada.
- Pařízková, J. (2012). Secular Trends of Adiposity and Motor Abilities in Preschool Children. *Journal of Obesity & Weight Loss Therapy*, 02(09). <https://doi.org/10.4172/2165-7904.1000153>

- Pastucha, D. (2011). *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí* (Nové, aktu). Praha: Grada.
- Perič, T., & Dragounová, Z. (2016). Hry a jejich využití v tréninku (především dětí). *Studia Sportiva*, 10(2), 140–148.
- Piaget, J. (1999). *Psychologie inteligence*. Praha: Portál.
- Pokorný, I. (2019). *Pohybové hry pro školáky: 129 cvičení pro rozvoj základních pohybových dovedností*. Praha: Grada Publishing.
- Průcha, J., & Koťátková, S. (2013). *Předškolní pedagogika: učebnice pro střední a vyšší odborné školy*. Praha: Portál.
- Raley, S., Bianchi, S. M., & Wang, W. (2012). When do fathers care? Mothers' economic contribution and fathers' involvement in child care. *American Journal of Sociology*, 117(5), 1422–1459. <https://doi.org/10.1086/663354>
- Reilly, J. J. (2016). When does it all go wrong? Longitudinal studies of changes in moderate-to-vigorous-intensity physical activity across childhood and adolescence. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 14(1), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2016.05.002>
- Riso, E. M., Toplaan, L., Viira, P., Vaiksaar, S., & Jürimäe, J. (2019). Physical fitness and physical activity of 6-7-year-old children according to weight status and sports participation. *PLoS ONE*, 14(6), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0218901>
- Rubín, L. (2018). *Pohybová aktivita a tělesná zdatnost českých adolescentů v kontextu zastavěného prostředí = Physical activity and physical fitness of Czech adolescents in the context of the built environment*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Schoeppe, S., Liersch, S., Röbl, M., Krauth, C., & Walter, U. (2016). Mothers and fathers both matter: The positive influence of parental physical activity modeling on children's leisure-time physical activity. *Pediatric Exercise Science*, 28(3), 466–472. <https://doi.org/10.1123/pes.2015-0236>
- Ševčíková, A. (2014). *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada.
- Sigmund, E., Badura, P., Vokacova, J., & Sigmundová, D. (2016). Parent-child relationship of pedometer-assessed physical activity and proxy-reported screen time in Czech families with preschoolers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph13070740>
- Sigmund, E., Motýčková, K., Sigmundová, D., & Šnoblová, R. (2011). Pohybové hry pro 2 - 6 leté děti s jednoduchými netradičními pomůckami do nevybavené tělocvičny. *Pohyb Je Život: Časopis pro Všechny Příznivce Sportu*, 15(2), 2–11.

- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2017). *Parent-child physical activity, sedentary behaviour, and obesity*. <https://doi.org/10.5507/ftk.17.24451824>
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2019). Pohybové hry II (honičky a vybíjené pro rozvoj postřehu, rychlosti, vytrvalosti a spolupráce dětí a hry s papírovými letáky). *Metodické Listy: Samotná Příloha Časopisu Sokol*, 4(2), 1–16.
- Sigmund, E., & Šnoblová, R. (2010). *Pohybovými hrami s netradičními pomůckami k integraci a podpoře zdraví dětí školního věku*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Sigmundová, D., Badura, P., Sigmund, E., & Bucksch, J. (2018). Weekday–weekend variations in mother-/father–child physical activity and screen time relationship: A cross-sectional study in a random sample of Czech families with 5- to 12-year-old children. *European Journal of Sport Science*, 18(8), 1158–1167. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1474951>
- Sigmundová, D., & Sigmund, E. (2015). *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Sigmundová, D., Sigmund, E., & Šnoblová, R. (2012). Proposal of physical activity recommendations to support of active life style of Czech children. *Tělesná Kultura*, 35(1), 9–27. <https://doi.org/10.5507/tk.2012.001>
- Šmelová, E. (2014). *Bezvýhradná akceptace ve výchově dítěte*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Suhr, A. (2019). *100 zábavných pohybových her: pro skupiny dětí od 3 do 10 let*. Praha: Portál.
- Šulová, L. (2010). *Raný psychický vývoj dítěte* (2nd ed.). Praha: Karolinum.
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: Proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- Volfová, H., & Kolovská, I. (2008). *Předškoláci v pohybu: cvičíme jako myška, kočka a pejsek*. Praha: Grada Publishing.
- Volfová, H., & Kolovská, I. (2009). *Předškoláci v pohybu 2: cvičíme jako zajíc, žába a had*. Praha: Grada Publishing.
- Volfová, H., & Kolovská, I. (2011). *Předškoláci v pohybu 3: cvičíme jako opice a lev*. Praha: Grada Publishing.
- Vyskotová, J., & Macháčková, K. (2013). *Jemná motorika: vývoj, motorická kontrola, hodnocení a testování*. Praha: Grada Publishing.

- World Health Organization and others. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age: summary*.
- Yarto, C. (2009). Las Nuevas Tecnologías y su impacto en el desarrollo de habilidades en los niños. In B. Krčmářová (Ed.), *Děti a online rizika: sborník studií*. Praha: Sdružení Linka bezpečí.
- Zajitzová, E. (2011). *Předškolní vzdělávání a jeho význam pro rozvoj jazyka a řeči*. Retrieved from <http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1408706100.pdf>