

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Cyrilometodějská teologická fakulta

Katedra křesťanské výchovy



Hana Kovářová

Sociální pedagogika

**Projekt pro rozvoj tělesné výchovy pro Mateřské centrum
Kuličky v Bohuňovicích**

Bakalářský projekt

Vedoucí práce Mgr. Marcela Roubalová

OLOMOUC 2011

Prohlašuji, že jsem bakalářský projekt vypracovala samostatně a uvedla jsem veškeré zdroje a prameny, které jsem v projektu použila.

V Olomouci 25. 3. 2011

.....

Hana Kovářová

Poděkování

Ráda bych poděkovala paní Mgr. Marcele Roubalové za její odborné vedení a rady, které mi poskytovala v průběhu zpracování bakalářského projektu.

Dále chci poděkovat paní Hance Benešové za spolupráci a poskytnuté informace k bakalářskému projektu.

Úvod	5
1 Obec Bohuňovice v regionu	6
1.1 Historie obce Bohuňovice	6
1.2 Pohled do minulosti	7
1.3 Život a rozvoj do první světové války	7
1.4 Školství.....	8
1.5 Tělovýchova.....	10
1.6 Činnost zájmových skupin spolků dnes	11
1.7 Podpora obce.....	13
2 Analýza volnočasového zařízení	14
2.1 Vývoj mateřského centra a jeho současné aktivity	14
2.2 Materiální a finanční zázemí.....	14
2.3 Pravidla aneb desatero KULIČEK.....	16
2.4 Swot analýza volnočasového zařízení.....	18
3 Rozvoj volnočasového zařízení	20
3.1 Možnost nových aktivit.....	20
3.2 Personální zajištění a financování	20
3.3 Pomůcky.....	21
3.4 Vývoj motoriky v batolecím období	24
3.5 Ukázky cvičení batolat.....	26
3.6 Vývoj dětí předškolního věku	29
3.7 Ukázka cvičení dětí předškolního věku	31
Závěr	35
Seznam použité literatury	36
Seznam příloh	37

Úvod

Téma mého bakalářského projektu je rozvoj tělesné výchovy pro Mateřské centrum Kuličky v Bohuňovicích. Cílem toho projektu je představit Mateřské centrum, analyzovat jeho současné aktivity a navrhnout pro toto zařízení aktivity nové, které by bylo možné zde zrealizovat. Bakalářský projekt je rozdělen na tři části. V první části se věnuji zakotvení tohoto zařízení v regionu. Druhá část je věnována samotné analýze mateřského centra (dále jen MC), jeho dosavadní činnosti a aktivitám. Třetí část je zaměřena na rozvoj nových aktivit, které by bylo do MC možné a vhodné zařadit.

V první části projektu, se tedy zaměřuji na historii a zakotvení MC v obci. Popisuji zde historii, vznik obce samotné a její rozvoj po první a druhé světové válce. Dále vznik a organizaci některých spolků v obci, ale i postupnou výstavbu školy v obci a vývoj aktivit v obci až po současnost.

Ve druhé části se chci věnovat zejména analýze tohoto volnočasového zařízení, aktivitám, které centrum v současné době provozuje. Dále finančnímu a materiálnímu zázemí. Chtěla bych zde vytvořit také SWOT analýzu celého zařízení. Měla by zde být obsažena také pravidla, které centrum má, a kterými se musí všichni návštěvníci řídit.

Ve třetí kapitole popisuji možnosti nových aktivit pro výše zmiňované MC. Samozřejmě by bylo pro kvalitní aktivity v MC zajistit vhodně vyškolený personál a dostatečné finanční prostředky. Jsou zde popsány i potřebné cvičební pomůcky, jenž by bylo vhodné pro centrum zajistit, a to podáním žádosti o dotaci na obecní úřad. Jsou zde vysvětlena jednotlivá vývojová stadia dítěte, pro které zvolenou aktivitu navrhuji, ale i jednotlivé ukázky cvičení, které by bylo možné s jednotlivými skupinkami dětí, docházejících do mateřského centra, cvičit. Pro menší děti batolecího věku zde navrhuji spíše cvičení a aktivity spojené s rodiči, pro děti starší, předškolního věku, cvičení s různými pomůckami, které jsou pro tyto děti vhodné a bezpečné.

Mým důvodem proč jsem si tento projekt vybrala, byla skutečnost, že MC bylo zřízeno teprve nedávno. Při seznámení se s nabídkou a aktivitami tohoto centra, mě napadlo, že bych svým projektem ráda přispěla k rozšíření nabídky.

1 Obec Bohuňovice v regionu

1.1 Historie obce Bohuňovice

Obec leží v podhůří Nízkého Jeseníku v rovinaté oblasti úrodné Hané, vlevo od hlavní silnice ve směru Olomouc - Šternberk, v nadmořské výšce 231 m. Tato úrodná oblast byla osídlena od dob pravěku a to neustále a poměrně hustě, jak dosvědčují četné archeologické nálezy jak v Bohuňovicích, tak Moravské Loděnici, i ve Hlušovicích, Štarnově a v ostatních okolních obcích. Obcí protéká říčka zvaná Trusovka, ve svém středním toku zvaná Bělkovický potok a v horním toku potok Lužnický. Tato obec má také velmi dobrou polohu, neboť se nachází na trati Olomouc- Šumperk, mezi Olomoucí (11km) a Šternberkem (9km), tato je umocněna celodenním vlakovým spojením mezi oběma městy. Jejich dobrá dostupnost přináší obyvatelům obce četné výhody, v neposlední řadě i možnost dopravy do zaměstnání. Značná část obyvatelstva dojíždí do zaměstnání do Olomouce, Šternberka, někteří i do Uničova. Průmysl, obchod, úřady těchto blízkých měst dávají možnost uplatnění dělníkům, úředníkům, a odborníkům různých profesí.¹

Ke dni 31. 12. 2010 měly Bohuňovice 2549 obyvatel. Stávající velikost i počet obyvatel jsou hlavním výsledkem vývoje v oblasti politicko-správní od roku 1960. Do roku 1960 byly Bohuňovice obcí, která byla stavebně spojena s Moravskou Loděnicí a s Trusovicemi a to především tak, že pro neinformované nebylo pochyb že jde pouze o jednu jedinou obec. Snahy o nápravu této vyjimečné situace sloučením těchto tří obcí v jednu, byly už před již zmíněným rokem 1960. Šlo o rok celostátní územní reorganizace, o nové uspořádání tehdejších krajů a okresů, tedy příležitost konečně vyřešit sloučení. V témže roce se také jednalo o sloučení JZD ve všech třech obcích. Obce se po dlouhých jednáních skutečně sloučily v jednu s názvem Bohuňovice. Současně zanikl i bývalý okres Šternberk a Bohuňovice se mohly konečně stát součástí okresu Olomouc.²

¹ Srov. HANZLÍK, Č. et al. *Pohledy do kronik obce Bohuňovice : K 910.výročí první písemné zmínky o Bohuňovicích*. Bohuňovice : MNV, 1988. Str.5.

² Srov. HANZLÍK, Č. et al. *Pohledy do kronik obce Bohuňovice : K 910.výročí první písemné zmínky o Bohuňovicích*. Bohuňovice : MNV, 1988. Str.5.

1.2 Pohled do minulosti

První písemná zmínka o obci Bohuňovice je již z roku 1078 v zakládací listině kláštera Hradisko u Olomouce. Tohoto roku byl již tento klášter „nadán zbožím“ a to po příchodu mnichů benediktinů. Klášter obdržel opravdu velké bohatství. Byla to orná pole, lesy louky, pastviny, rybníky, dobytek, řemeslníci, celé poddanské vesnice a to nejen v blízkém okolí, ale např. i u Kroměříže, Holešova, Jevíčka, i na celé severní Moravě. Olomoucký kníže Otta I. daroval tak mezi mnoha jinými vesnicemi klášteru Hradisko i obec Bohuňovice.³

Bohuňovice nebyly od prvopočátku vesnicí. Byl to nejprve osamělý dvorec, příbytek jedné rodiny. Původní osídlení nám ukazují statky v centru návsi, které tvořili tzv. okrouhlíci. Jednotlivé domy byly postaveny kolem prostranství v podobě oválu. Za obytnými budovami byly rozloženy velké dvory s rozsáhlými hospodářskými budovami, za nimiž byly zahrady. Dvorec v Bohuňovicích stával podle zachovaných dokumentů nejspíše v místech dnešní fary. Odtud vedla ulička na sever, kde se dnes nachází hřbitov.⁴

Kraj kolem dnešního Šternberka, až ke slezským hranicím patřil dlouho knížatům olomouckým. Později se začal původní majetek knížat rozpadat. Některý majetek připadl olomouckému biskupství, některý klášteru Hradisko a část pánům ze Šternberka. Venkovští obyvatelé byly většinou závislí na těchto majitelích. Takovou vrchností pro obyvatele mnoha malých vsí včetně Bohuňovic se stal klášter Hradisko, kde benediktiny vystřídali již ve 12. století premonstráti.⁵

1.3 Život a rozvoj do první světové války

Obec Bohuňovice se v průběhu let postupně stávaly centrem blízkých osad.

Už roku 1660 byla v obci zřízena škola, což v té době byla skutečnost opravdového významu. Povšimněme si také některých, pro svou dobu významných událostí a akcí, které především v 19. století a v prvních desetiletích 20. století spoluutvářely

³ Srov. HANZLÍK, Č.et al. *Pohledy do kronik obce Bohuňovice : K 910.výročí první písemné zmínky o Bohuňovicích.* Bohuňovice : MNV, 1988. Str.7.

⁴ Srov. HANZLÍK, Č.et al. *Pohledy do kronik obce Bohuňovice : K 910.výročí první písemné zmínky o Bohuňovicích.* Bohuňovice : MNV, 1988. Str.7.

⁵ Srov. HANZLÍK, Č.et al. *Pohledy do kronik obce Bohuňovice : K 910.výročí první písemné zmínky o Bohuňovicích.* Bohuňovice : MNV, 1988. Str.7.

z obce centrum blízkého okolí. V letech 1864-1867 se stavěla železniční trať Olomouc - Šternberk a nemůže být pochyb o tom že pro obec jejímž katastrem trať prochází, to bylo velikým přínosem. Roku 1868 byla v obci postavena budova železniční stanice, kam se mohli obyvatelé obce při nepříznivém počasí uchýlit. O rok později tedy v roce 1869 vznikl v obci peněžní ústav s názvem „Rolnická záložna“. Založení tohoto peněžního ústavu, tak jako i jinde na Moravě, bylo chápáno jako nutnost pro hospodářské povznesení lidu.⁶

Rozvoj významných zařízení a institucí dále pokračoval. Roku 1872 byl v obci zřízen poštovní úřad, další institut, který významnou měrou napomohl ke snazšímu životu obyvatel obce. Jednou z nejvýznamnějších událostí doby, těsně před první světovou válkou, bylo roku 1913 postavení sokolovny v Moravské Loděnici. Tím byly dány základy rozvoje tělesné výchovy všech sportu chtivých obyvatel obce i výchovy k vlasteneckému cítění. První světová válka ovšem neblaze zasáhla do chodu a rozvoje tělesné výchovy a současně zbrzdila citelně plány Sokola.⁷

1.4 Školství

Jak jsem již uvedla, už v roce 1660 byla v obci zřízena škola. Podle ústního podání pamětníků stála škola na konci osady směrem k obci Lašťany. Bohuňovická škola sloužila dětem ze širokého okolí, a to: M.Loděnice, Trusovic, Hlušovic, Lašťan a Bělkovic. V roce 1817 se odloučily obce Bělkovice a Lašťany a v roce 1865 obec Hlušovice.⁸

Tato původní budova postupem doby nestačila. Proto byla roku 1714 zakoupena parcela č. 24 a na ní postavena nová přízemní školní budova, do níž se vcházelo bočními vrátky. Zde se vyučovalo až do roku 1863, kdy byla budova zbořena. Poté se vyučovalo v místní obecní budově č.57. Roku 1864 bylo zahájeno vyučování v nové školní budově. Jednalo se o přízemní budovu pro dvě třídy, tato budova byla postavena na místě staré zbořené školy. Postupem času ani tato budova nevyhovovala náročnosti a proto byl 24. srpna 1888 položen základní kámen

⁶ Srov. HANZLÍK, Č. et al. *Pohledy do kronik obce Bohuňovice : K 910. výročí první písemné zmínky o Bohuňovicích*. Bohuňovice : MNV, 1988. Str. 9.

⁷ Srov. HANZLÍK, Č. et al. *Pohledy do kronik obce Bohuňovice : K 910. výročí první písemné zmínky o Bohuňovicích*. Bohuňovice : MNV, 1988. Str. 9.

⁸ Srov. HANZLÍK, Č. et al. *Pohledy do kronik obce Bohuňovice : K 910. výročí první písemné zmínky o Bohuňovicích*. Bohuňovice : MNV, 1988. Str. 30.

k vybudování úplně nové školy. Roku 1889 byla tato nová škola dobudována a předána do užívání. A tak měly Bohuňovice novou obecní školu.⁹

V roce 1938 se byla přemístěna do Bohuňovic česká měšťanská škola ze Šternberka. Nedostatek vyučovacího prostoru se řešil tím způsobem, že jednotlivé třídy této školy byly rozmístěny na různá místa Bohuňovic a Mor. Loděnice. Byla to situace velice složitá a náročná, jak pro žáky tak pro vyučující, zvláště když šlo o odborné vyučování se střídajícími se učiteli. Od roku 1945 tato škola v Bohuňovicích zůstala jako tzv. újezdní měšťanská škola, tudíž žáci z Bohuňovic a blízkého okolí už nemuseli dojíždět do Šternberka.¹⁰

V období let 1956-1960 se usilovalo o získání nové moderní školy. Toto se podařilo a 22.9.1959 byl slavnostně proveden první výkop na staveništi nové školy. Koncem roku 1960 byla škola dokončena a předání k užívání. Byla to škola na svou dobu moderní a plně vyhovovala k výuce. Ke škole posléze bylo vybudováno i nové hřiště. Postupem let se ale ukázalo, že i tato budova přestávala prostorově stačit (především pracovnímu vyučování) a proto bude nutné přistoupit ke zvětšení školních prostor. V roce 1967 se započalo s pracemi, které byly hotovy v roce 1970. Byla to škola nového typu, se školní družinou a moderní školní jídelnou, sloužící po různých opravách dodnes.¹¹

*„Kromě základní školy má zdejší integrovaná obec i druhou, i když neúplnou ZŠ ve Štarnově. V obci jsou čtyři mateřské školy. Celkovou strukturu školských zařízení doplňuje i jedna třída LŠU ze Šternberka, která zde byla postavena roku 1971 na místo málo vyhovujících hudebních kurzů“.*¹² (Pozn. v současné době jsou pouze dvě mateřské školky)

⁹ Srov. HANZLÍK, Č.et al. *Pohledy do kronik obce Bohuňovice : K 910.výročí první písemné zmínky o Bohuňovicích..* Bohuňovice : MNV, 1988. Str. 30.

¹⁰ Srov. HANZLÍK, Č.et al. *Pohledy do kronik obce Bohuňovice : K 910.výročí první písemné zmínky o Bohuňovicích.* Bohuňovice : MNV, 1988. Str.30,31.

¹¹ Srov. HANZLÍK, Č.et al. *Pohledy do kronik obce Bohuňovice : K 910.výročí první písemné zmínky o Bohuňovicích.* Bohuňovice : MNV, 1988. Str.31.

¹² HANZLÍK, Č.et al. *Pohledy do kronik obce Bohuňovice : K 910.výročí první písemné zmínky o Bohuňovicích.* Bohuňovice : MNV, 1988. Str.32.

1.5 Tělovýchova

Když byl v obci Bělkovice založen roku 1896 Sokol, vzbudilo to obrovský zájem mladých lidí z M.Loděnice a z Bohuňovic. Mladí lidé vstoupili jako členové do této jednoty a dva roky se plně účastnili cvičení. V roce 1898 vznikl v tehdejší loďnickém spolku, Občanské besedě, návrh na vytvoření vlastní TJ Sokol v Bohuňovicích. Přihlásilo se tehdy 24 činných a 15 přispívajících členů.¹³

Ještě v témže roce se konalo první veřejné cvičení a to 26.června 1898. Klasické cvičení se v zimě konalo v hostinci a v létě na zahradě obecního domu. Když byl v roce 1902 ustanoven výbor žen, ženy mohly začít cvičit. Bylo jich jen asi šest a cvičily v neděli dopoledne. V témže roce se začalo jednat o výstavbě sokolovny, avšak ta se neuskutečnila. Významným v životě Sokola byl rok 1913 – započala stavba první sokolovny. Základní kámen byl položen již brzy na jaře, a už koncem roku byla sokolovna slavnostně otevřena. Za války se z pochopitelných důvodů cvičilo méně. 66 mužů narukovalo do války, tři z nich se nevrátili, nezvěstní byli čtyři a v zajetí skončili tři. V roce 1916 měla jednota pouhých 21 mužů, ale už v roce 1917 se ukázalo, že počet členů Sokolu bude mít vzrůstající tendenci. V roce 1919 vypomáhali členové Sokola, zařazení v hlídkách, na železniční trati Šternberk – Olomouc. Bylo to v období známého poválečného odporu sudetských Němců proti republice. Osm let po stavbě sokolovny tedy v roce 1921 se přistoupilo k přístavbě jeviště. Půjčku obec splácela dvacet let.¹⁴

Ve třetím poválečném roce se sešli jak zakládající členové Sokola z okolí na prvním slavnostním okrskovém cvičení u nás. V dalších letech vznikl u jednoty Sokol odbor kina, který po získání licence zahájil svůj provoz v roce 1925. O tři roky později se velká většina členů zúčastnila župního cvičení v Banské Bystrici.¹⁵

Blížila se doba osudných let 1938- 1945.

Ještě v roce 1938 se Sokol zúčastnil X. všesokolského sletu a již 14.dubna 1941 byla činnost Sokola úředně zastavena a majetek zabaven a to až do 24.května 1945, kdy

¹³ Srov. HANZLÍK, Č.et al. *Pohledy do kronik obce Bohuňovice : K 910.výročí první písemné zmínky o Bohuňovicích*. Bohuňovice : MNV, 1988. Str.32.

¹⁴ Srov.HANZLÍK, Č.et al. *Pohledy do kronik obce Bohuňovice : K 910.výročí první písemné zmínky o Bohuňovicích*. Bohuňovice : MNV, 1988. Str.33.

¹⁵ Srov.HANZLÍK, Č.et al. *Pohledy do kronik obce Bohuňovice : K 910.výročí první písemné zmínky o Bohuňovicích*. Bohuňovice : MNV, 1988. Str.33.

Sokol po osvobození znovu zahájil svou činnost. Za pomoci několika členů, bylo některé cvičební nářadí ukryto a zachováno.¹⁶

V roce 1964 byl TJ Sokol přejmenován na TJ Sokol Bohuňovice, v tomtéž roce byla na hřišti dokončena výstavba objektů (šatny, sociální zařízení, klubovna) a hřiště mohlo být slavnostně otevřeno. Roku 1987 vznikla v obci nová tělocvičná jednota TJ Agro Družstevník Bohuňovice, ta byla zaměřena na atletiku mládeže. Patronem se stalo JZD. Mladí atleti získali za krátkou dobu svého trvání mnoho výrazných úspěchů, i když z velké části zásluhou, už dříve trénovaných, děvčat z Olomouce, která přešla se svým trenérem do zdejší jednoty. Ani bohuňovičtí sportovci však nezůstávali mnoho pozadu. Zájem dětí a mládeže byl opravdu veliký.¹⁷

1.6 Činnost zájmových skupin spolků dnes

Zájmové skupiny a spolky vyvíjejí velmi aktivně svou vlastní činnost podle svého zaměření a aktivity jednotlivých členů. Nejvíce se v obci rozvíjí tělovýchova pod hlavičkou TJ Sokol Bohuňovice, a jejich 6 oddílů kopané, oddíl tenisu a dívčí oddíl volejbalu. Rozsáhlou činnost vyvíjejí i dva Sbory dobrovolných hasičů, aktivně pracuje spolek chovatelů, který pořádá každoroční akce, zahrádkáři, místní Charita, kroužek šachistů, leteckých modelářů, Junák, udržel se i Svaz žen. Komerčně se cvičí aerobic, Kung-Fu apod. Ve všech uvedených spolcích je nejvíce oceňována mimoškolní práce učitelů s mládeží. Již asi před 10-ti lety vznikla nová a velice populární tradice "Papučových balónů" pořádaných Sbořem dobrovolných hasičů v části obce Trusovice. TJ Sokol Bohuňovice obnovil tradice "stavění máje" a "kácení máje". Zahrádkáři a chovatelé každoročně pořádají své výstavy, které jsou velmi navštěvované i lidmi z okolních vesnic. Většina spolků se snaží vtáhnout do svých řad mládež. Je to i proto, že systém podpor zájmové činnosti od obce preferuje práci s mládeží. Obec Bohuňovice nabízí svým občanům, v hojné míře i kulturní vyžití v podobě různých zájmových kroužků jak pro děti tak i pro dospělé jako je například fotbalový oddíl, kde hrají hráči různých věkových kategorií od nejmladších žáčků až po dospělé. Tenisový a volejbalový oddíl, šachový klub, Český

¹⁶ Srov. HANZLÍK, Č. et al. *Pohledy do kronik obce Bohuňovice : K 910. výročí první písemné zmínky o Bohuňovicích*. Bohuňovice : MNV, 1988. Str. 33.

¹⁷ Srov. HANZLÍK, Č. et al. *Pohledy do kronik obce Bohuňovice : K 910. výročí první písemné zmínky o Bohuňovicích*. Bohuňovice : MNV, 1988. Str. 35.

svaz žen, Aerobic FLIP, Český rybářský svaz, Mateřské centrum Kuličky - jde o občanské sdružení, které je zaměřeno na práci s dětmi v předškolním věku a kterému se budeme dále věnovat.¹⁸

Bohuňovické mažoretky, začínaly s devíti členkami, ale brzy se začaly velmi rozrůstat. Dnes v této skupině působí 12 mažoretek ve věku 14 až 18 let. V roce 2007 vznikla druhá skupina bohuňovických mažoretek – Minibohunky. Ta má v současné době 21 členek ve věku 6 až 10 let. V roce 2009 vznikla třetí skupina, která trénuje pod vedením Jany Vašenkové. Působí v ní 13 děvčat ve věku 5-7 let. Na svoje první vystoupení se teprve chystají.

Starší skupina – *Bohunky* – jsou už velice zkušené mažoretky. Za 6 let jejich působení za sebou mají mnoho vystoupení na nejrůznějších akcích – tradičně vystupují na plesech nejen v Bohuňovicích, ale i v širokém okolí. Zahajují různé sportovní a kulturní akce. Pravidelně se tak účastní různých přehlídek a soutěží.¹⁹

Počátek vodáckého oddílu *Raft club Bohuňovice* se datuje do roku 2003. S nápadem založení přišel Martin Opletal z Bohuňovic. Snažil se tak tehdy stmelit pár kluků, kteří by byli nadšení pro dobrodružství na vodě. Jak se postupem času oddíl rozvíjel, rostl i počet členů a dne 28. 3. 2006 byla organizace zaregistrována Ministerstvem vnitra a získala oficiální název RAFT CLUB BOHUŇOVICE. Jejím předsedou byl tedy jmenován zakladatel klubu, jenž byl jednohlasně zvolen radou klubu.

Cílem klubu je především sdružovat příznivce raftingu a vodní turistiky, pořádat akce nejen pro děti a mládež a účastnit se vodáckých akcí.²⁰

¹⁸ Srov. *Obec Bohuňovice* [online]. 2008 [cit. 2011-03-24]. Přehled zájmových skupin a kontakty. Dostupné z WWW: <<http://www.bohunovice.cz/index.php?id=23>>.

¹⁹ Srov. *Bohuňovické mažoretky* [online]. 2006 [cit. 2011-03-24]. Něco málo o nás. Dostupné z WWW: <<http://www.mazoretky-bohunovice.banda.cz/clanek/57457/neco-malo-o-nas/>>.

²⁰ Srov. ONDRA, Michal . *Raft club Bohuňovice* [online]. 2007 [cit. 2011-03-24]. O klubu. Dostupné z WWW: <<http://www.raftclub.unas.cz/soubory/1.htm>>.

1.7 Podpora obce

Obecní samospráva je spoluúčastníkem společenského života v obci. Podle předem známých a obecně závazných pravidel finančně i věcně stimuluje společenské aktivity v obci, a to zejména ty, které jsou věnovány dětem a mládeži. Také se nezapomíná na existující aktivity a kluby, jako je Klub seniorů, Kruh přátel hudby a rovněž jednotlivé aktivity (výstavy, celo obecní akce). Obec také provozuje ve své režii širokoúhlé kino se zvukovým systémem Dolby stereo, veřejnou knihovnu a podporuje činnost ZUŠ. Zásadně se podílí na údržbě a využívání svých sportovišť, která jsou všechna v majetku obce, fotbalový areál, tenisový areál, hřiště na volejbal a košíkovou, hřiště s umělým povrchem pro malou kopanou a hřiště pro hasičské soutěže. Obec financuje vydávání nezávislého časopisu POHLEDY, v němž pravidelně informuje občany o činnosti samosprávy obce, o narození i úmrtí občanů obce, ale i o kulturních akcích v obci. Obec má svůj znak a prapor.²¹

OBECNÍ ZNAK



²¹ Srov. *Obec Bohuňovice* [online]. 2008 [cit. 2011-03-24]. Přehled zájmových skupin a kontakty. Dostupné z WWW: <<http://www.bohunovice.cz/index.php?id=23>>.

2 Analýza volnočasového zařízení

2.1 Vývoj mateřského centra a jeho současné aktivity

Občanské sdružení Mateřské centrum Kuličky vzniklo v Bohuňovicích v říjnu roku 2009. Jde o neziskovou organizaci. Centrum je zaměřeno na práci s dětmi v batolecím a předškolním věku. Centrum nabízí pro své klientky různé kurzy, jarmarky a bazárky. Program centra je pro zájemce zajištěn od pondělí do čtvrtka. MC navštěvují maminky s dětmi ve věku od 2 do 6 let. Pondělní odpoledne je zajištěno programem s názvem „Hrajeme si a vyrábíme“. Velkou pěkně vybavenou hernu mohou maminky s dětmi využívat v úterý dopoledne. Zde si mohou s dětmi společně hrát, nebo odpočívat a pouze dohlížet na to, aby se jejich děti nezranily. Možnost „vydovádět“ se nenabízí kuličkový bazén, chlapci si mohou hrát s různými stavebnicemi a děvčata si panenkami a kočárky. Středeční odpoledne se nese v zábavném a výtvarném duchu. Programem bývá například vyrábění triček s potiskem, kurz výroby šperků, navlékání korálků. Za dohledu maminek se větší děti formou hry učí zapínání drobných knoflíčků, případně zavazování tkaniček. Čtvrteční dopoledne opět patří herně kde si děti hrají, a ty které mají zájem, si mohou vyrábět obrázky, např. ubrouskovou technikou.

2.2 Materiální a finanční zázemí

Mateřské centrum je typem občanského sdružení a zároveň neziskové organizace. MC se nachází na hlavní třídě v obci naproti mateřské škole. Sídlí v budově, kterou vlastní obecní úřad a mateřskému centru ji zdarma propůjčuje. MC má k dispozici 2 velké místnosti. Jedna slouží pro posezení pro maminky, je zde malá kuchyňka kde je možné si uvařit kávu nebo čaj. Maminky tuto místnost využívají také jako výtvarnou místnost kde, se při různých příležitostech maluje, vytváří se šperky, konají se zde kurzy i semináře. Druhá místnost slouží jako herna pro děti. Centrum má zde pro děti přichystáno plno hraček a mimo jiné i balónkový bazének, který je

děťmi velmi oblíbený. Do MC docházejí také maminky s dětmi z nedalekých obcí Hlušovice a Štarnov.

Finanční prostředky, kterými MC disponuje, jsou příspěvky obecního úřadu, ze kterého centrum platí vodu a elektřinu. Jak již bylo zmíněno úřad bezplatně zapůjčuje mateřskému centru prostory. Dalšími prostředky MC je tzv. „pobytné“, ve výši 30,- Kč, které zaplatí každý rodič při vstupu do centra. Maminky mají také možnost zakoupení permanentky v hodnotě 250,- Kč na 10 vstupů. Z těchto peněz se pro maminky nakupuje do MC občerstvení jako např. káva, čaj a sladkosti pro děti. Pokud se v centru konají kurzy nebo semináře typu *Kurz šitého šperku, Výroba lampiček aj.*, vždy se cena zvýší, ale pouze o tolik, aby pokryla náklady na výtvarné potřeby. Dále je MC sponzorováno občasnými sponzorskými dary od některých firem majících sídlo v obci a soukromými podnikateli z obce. V loňském roce dostalo MC finanční příspěvek pro zájmové skupiny, který dává obec podle toho, jakou kdo v obci provádí zájmovou činnost pro občany.

V týmu MC je v tuto chvíli 6 hlavních maminek-vedoucích, které se starají o chod centra. Veškeré aktivity pro centrum dělají ve svém volném čase bez nároku na honorář. Střídají se, jak již bylo zmíněno od pondělí do čtvrtku a vytváří program pro ostatní maminky a jejich děti.

Akce v Mateřském centru

Výroba lampiček (ukázka viz. příloha č.1)

Mikuláš

Vánoční jarmark

Malování na tašky

Výroba šperků z pryskyřice

Kurz výroby šperků z modelovací hmoty Fimo

Bazárek jarního a letního oblečení

Výroba velikonočních dekorací (ukázka viz.příloha č. 2)

Pošta Ježíškovi

Malování na hedvábí

Kurz výroby smaltovaných šperků

Kurz malování akrylovými barvami

2.3 Pravidla aneb desatero KULIČEK

Pro všechny návštěvníky MC byla na začátku provozu sepsána a vyvěšena pravidla, dle kterých se mají po dobu svého pobytu v MC řídit. Pravidla mají předcházet sporům a nedorozuměním, která by mohla v průběhu provozu nastat.

- 1. „Každý návštěvník (maminka, tatínek, atd.) se zapíše do knihy návštěv a zaplatí pobytné 30,- Kč za rodinku do označené pokladničky na stole.*
- 2. Vstup do prostor mateřského centra (MC) je pouze v přezůvkách (nebo rodiče v ponožkách)*
- 3. Odpovědnost za své dítě nese doprovod dítěte po celou dobu pobytu v mateřském centru.*
- 4. Návštěvníci mají možnost využít kuchyňku, kde si mohou uvařit čaj nebo kávu, která bude volně k dispozici. Cena je zahrnuta v pobytném. Svačinky konzumujte pouze u stolu. Každá matka krmí pouze své dítě a po svém dítěti také uklidí (včetně nádobí).*
- 5. Za odložené věci neručíme. Své svršky a obuv si nechávejte na věšácích a v botníku.*
- 6. Na matce zůstává zodpovědné zvážení přítomnosti dítěte v MC vzhledem k aktuálnímu zdravotnímu stavu (maminky, buďte ohleduplné k sobě i k ostatním a nevoďte do centra nemocné děti i pouze při vašem podezření na začínající chorobu).*
- 7. V MC je dětem k dispozici nočník nebo WC - matka po svém dítěti uklidí (vynést a vypláchnout nočník nebo spláchnout) (v případě potřeby jsou ve*

skřínce k dispozici jednorázové pleny a ostatní hygienické potřeby). Vždy své děti doprovodte na WC. “

8. *Ved'te své děti k pořádku, před odchodem uklid'te s dítětem hračky. Dejte pozor, aby se děti chovaly ke všemu vybavení i hračkám v MC šetrně.*
9. *Důležitá je vyšší tolerance maminek (doprovodu dítěte) při „vzájemném poznávání dětí”.²²*

²² *Kuličky : Hrajeme si s dětmi* [online]. 2009 [cit. 2011-03-24]. Pravidla aneb desatero KULIČEK. Dostupné z WWW: <<http://kulicky.webnode.cz/pravidla-kulicek/>>.

2.4 Swot analýza volnočasového zařízení

Silné stránky	Slabé stránky
<ul style="list-style-type: none"> - Umístění mateřského centra - Jediné mateřské centrum v obci - Spokojenost klientek - Otevřenost organizace ke spolupráci - Spolupráce s obecním úřadem - Pravidelné akce - Dětské hřiště 	<ul style="list-style-type: none"> - Slabé finanční zdroje - Malý zájem o centrum - Chybí rodinné poradenství - Nezájem o aktivity širší veřejnosti - Malé prostory
Příležitosti	Hrozby
<ul style="list-style-type: none"> - Malá nabídka služeb - Více informovat veřejnost o nabídce služeb - Zlepšit motivaci sponzorů - Zlepšit vlastní prezentaci - Více zaujmout širší veřejnost - Zvýšit spolupráci s ostatními organizacemi - Motivace nových maminek v obci 	<ul style="list-style-type: none"> - Ztráta sponzorů - Ztráta zájmu maminek - Odchod pracovníků - Rivalita zařízení - Malý zájem o centrum - Ztráta prostor pro vykonávání činnosti

Komentář

Swot analýza Mateřského centra Kuličky v Bohuňovicích. Mateřské centrum je zaměřeno na práci s dětmi v batolecím a předškolním věku. Mezi silné stránky centra patří především jeho umístění a jeho jedinečnost. Jak již bylo zmíněno MC se nachází uprostřed obce v blízkosti nákupního střediska a v centru veškerého dění v obci. Velkým plus je také spokojenost docházejících maminek s programem a akcemi v mateřském centru - otevřenost organizace ke spolupráci na různých akcích. Bezplatné zapůjčení prostor pro činnost centra a každoroční financování provozu MC je velmi kladnou stránkou pro samotnou existenci. V Mateřském centru

se také pořádají pravidelné akce, které jsou maminkami oblíbené. Akce, jako např. semináře a kurzy, se zde konají pravidelně každý měsíc. Centrum má také ve své nabídce využívání přilehlého dětského hřiště. Centrum se potýká s nedostatečnými finančními zdroji. V současné době je příjem peněz pouze z dotací od obecního úřadu, ze vstupného od uživatelů a od sponzorů. Největší problém centra shledávám v malém zájmu maminek. Do centra dochází pravidelně cca 8 maminek s dětmi. Nedostatek vidím také v tom, že centrum nenavštěvuje psycholog pro rodinné poradenství. MC má v nabídce pro každý den jiný program, ale více navštěvované jsou pouze některé aktivity. Prostory, které centrum nabízí, jsou dostatečné pro počet klientek, které v současnosti centrum navštěvují. Při vyšší návštěvnosti by prostory byly nedostatečné, což by v důsledku znamenalo nutnost prostorového rozšíření MC. Příležitosti centra jsou ve zvýšení nabídky služeb pro uživatelky, což by jistě mělo za následek větší zájem o centrum. Vhodné by bylo veřejnost více informovat o nabídce, např. rozhlasem, rozpisem akcí v obecních listech. Zlepšit motivaci stávajících i potenciálních sponzorů, vlastní prezentací na veřejnosti a více zaujmout případné další zájemce. Zvýšit nabídku služeb a aktivit. Širší spolupráci vidím se základní školou a to v oblasti sportovní, kulturní a veřejné. Možnost dalších uživatelů, by mohla být také v maminkách, které se nově do obce přistěhovaly. Obec se stále rozrůstá o nové mladé rodiny s dětmi, které se by se v budoucnu mohly stát novými klienty centra. Největší hrozbou centra by byla ztráta dotací od sponzorů a nezájem ze strany obecního úřadu. Setrvávající nezájem veřejnosti a odchod stávajících pracovníků, by fungování centra velice ohrozilo. Velikou hrozbu vidím v rivalitě, pokud by se v obci zřídilo jiné mateřské centrum s širší nabídkou aktivit. Možným nebezpečím by byla ztráta prostor ve kterých centrum provozuje svou činnost.

3 Rozvoj volnočasového zařízení

3.1 Možnost nových aktivit

MC Kuličky má ve svém programu mnoho zajímavých aktivit, seminářů a akcí pro rodiče i pro děti. Semináře a kurzy se věnují především aktivitám ruční výroby šperků, lampiček, malování na různé materiály. Proto bych se ráda zaměřila na rozvoj tělesné výchovy v MC, která zde chybí.

Cvičení jsem se rozhodla rozdělit na dva bloky. První cvičení bych ráda zaměřila na děti v batolecím věku tj. pro děti od 1 do 3 let. Druhé cvičení by mělo být zaměřeno na děti v předškolním věku, tedy děti ve věku od 3 do 6 let. Pro toto rozdělení jsem se rozhodla na základě odlišné vývojové psychologie a tělesné stavby dětského těla obou skupin dětí. V každé skupině by mělo být maximálně 10 dětí. Cvičení by mělo probíhat v prostorách MC. Každá cvičební hodina by trvala 45 minut jak pro mladší děti tak pro děti v předškolním věku. Cvičení pro mladší děti, by se konalo každé úterý a pro předškolní děti každý čtvrtek. Tyto dny jsem vybrala z toho důvodu, že by se cvičení konalo v odpoledních hodinách a dopoledne již maminky program v centru mají. Při velkém počtu zájemců by bylo jistě možné využít také nedalekou tělocvičnu místní základní školy. Výstupem pro starší děti by mohlo být vystoupení na společenských akcích, které obec každoročně pořádá.

3.2 Personální zajištění a financování

Jako lektorku pro cvičení s dětmi jsem si vybrala paní Olgu Skulovou. Jde o zkušenou cvičitelku, která má s takovýmto typem cvičení s malými dětmi bohaté zkušenosti. Cvičení dětí s rodiči se věnuje od roku 2003. Má vlastní hodiny cvičení pro děti v Sokolu Olomouc.

Pokud by si MC chtělo zajistit vlastního lektora, měl by to být člověk zkušený, který má praxi s prací s takto malými dětmi. Jistě by bylo vhodné, kdyby měl specializovaný kurz, kterým by se mohl prokázat, že rozumí a ovládá práci s dětmi a rozumí jejich problematice. Měl by vědět, jak se zachovat, pokud dítě nebude chtít spolupracovat při cvičení. Jak děti i jejich maminky vhodně motivovat, aby je cvičení bavilo a z hodin chodili odpočatí a nabití energií.

Jak již bylo výše zmíněno cvičení, by se konalo v prostorách MC, takže by se ušetřilo za pronájem prostor. Platilo by se pouze lektorce. Podle průzkumu ostatních center v Olomouci se takováto hodina cvičení pohybuje v rozmezí 30,- až 40,- korun.

3.3 Pomůcky

Vzhledem k faktu, že cvičení by se alespoň z počátku konalo přímo v MC, chtěla bych MC doporučit zažádat obecní úřad o dotaci na pomůcky. Tyto pomůcky by se využívaly pro děti ke cvičení. Za peníze přidělené z dotace, by se mohly nakoupit tyto pomůcky: (obrázky použity z www.nomiland.cz)

Podložka na cvičení

Materiál - 100% polyethylen

Cena – 110 Kč

Využití – izolační podložka při cvičení fitness i fyzioterapii

Izoluje chlad, měkké na cvičení, sezení či klečení



Švihadlo

Materiál – lano s plastovými úchyty

Cena – 65 Kč

Využití – při přeskokování a skákání. Chůze po laně při rovnovážných cvičeních.



Gymnastická obruč

Materiál – plast

Cena – 40 Kč

Využití – lze využít pro různé překážkové dráhy



Malý molitanový míček

Materiál – molitan

Cena – 10 Kč

Využití – uchopování a házení pro menší děti



Malé plastové kroužky

Materiál – plast

Cena – 1265 Kč

Využití – cvičení správného držení těla, při hrách



Senzorický míč o průměru 75 cm.

Materiál – guma

Cena – 840 Kč

Využití – míče jsou vhodné terapii a rehabilitaci.

Jsou vyrobené z měkké gumy s jemně vyčnívajícemi výčnělky na povrchu. Podporují dotekovou stimulaci..



Balancující podložka

Materiál – dřevo

Cena – 485 Kč

Využití – zdokonalení rovnováhy dětí



Senzorický koberec s kamínky

Materiál – plast

Cena – 890 Kč

Využití – uvolnění těla, napomáhá k předcházení vzniku plochých nohou

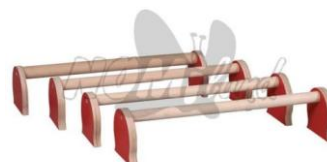


Mini překážky

Materiál – dřevo

Cena – 285 Kč

Využití – přeskakování, překážkové dráhy



Lano

Materiál – textil

Cena – 1209 Kč

Využití - toto extra silné lano je vhodné pro lezení, balancování a k porovnávání sil. Děti při tahání lana rozvíjejí především sílu, vytrvalost a volní schopnosti.



3.4 Vývoj motoriky v batolecím období

Vývoj hrubé motoriky je u dítěte v batolecím období již patrný. Průměrné dítě v prvním roce svého života sice začíná obvykle s prvními, nedokonalými samostatnými krůčky, ale teprve po dovršení třináctého měsíce věku, je schopno chodit samostatně tak, že se rozejde z volného postoje, ujde několik krůčků a umí se zase zastavit, aniž by se něčeho přidržovalo. Chůze je pro něj nyní nejlepším způsobem lokomoce (schopnost pohybu za pomoci svalů) v prostoru na rozdíl od lezení. Chůze batolete je ovšem zprvu velice nejistá; často padá způsobem že si „čapne“ na zadeček. Od patnáctého měsíce je chůze již stálejší, padá už jen zřídka a dovede „utíkat“, i když většinou strnule a o široké bázi. Dvouleté dítě již utíká jistěji, věří si a téměř vůbec už nepadá. Zvládá mnohem lépe i nerovnosti terénu, bez potíží překračuje práh a téměř každé vychýlení ze svislé osy svého těla dovede dobře vyrovnat a nespadne. Celý vývoj jeho chůze probíhá u zdravého dítěte bez větších potíží – snad jen některé děti, které při prvních pokusech upadly a uhodily se, jsou bázlivější a vracejí se jen někdy na krátký čas opět k bezpečnému lezení.²³

Ve dvou letech většina dětí jde do schodů i bez přidržování, kráčí stylem jedna nožka vpřed a k ní přisun druhou. Pokud se jedná o dítě „praváka“ tak vykročí pravou nohou a k ní přisune levou. Nechodí tedy stylem jedna noha, druhá noha tak jako při chůzi. Ve dvou a půl letech chůze dítěte nahoru do schodů vyrovnává již chůzi po způsobu dospělých – se střídáním nohou (chůze ze schodů dolů je pro ně ještě obtížnější a vyžaduje od dítěte dovednost, kterou dosáhne zpravidla až kolem 3 let). Ve dvou až dvou a půl letech již také umí poskočit snožmo na místě a dokáže seskočit už i z malé výšky, což se mu velice líbí (seskok z posledního schodu, z obrubníku), ale pravý skok (s překonáním určité vzdálenosti) se mu podaří až o rok později. Před dovršením třetího věku obvykle zvládne také jízdu na tříkolce a šikovnější i jízdu na malé koloběžce.²⁴

Stejně jako u kojenců, tak i u jednoletých a dvouletých batolat je třeba aplikovat důsledně všechny aktivity formou hry. Nesmíme zapomenout, že rozpětí pozornosti batolat je velmi krátkodobé - jakákoli herní cvičení, i hry samotné by

²³ Srov. LANGMEIER, J. KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 3. Vyd. Praha: Grada, 1998. Str. 70.

²⁴ Srov. LANGMEIER, J. KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 3. Vyd. Praha: Grada, 1998. Str. 71.

měla být s dítětem prováděny pouze v krátkodobých časových intervalech – a jen pokud to dítě baví. Naším cílem je kultivovat v dítěti lásku a radost k pohybu a ke kladnému vztahu k tělesné činnosti vedoucí k dobré tělesné kondici a s tím související dobré zdraví a psychickou pohodu na celý jeho život. Nejjistější způsob, jak dosáhnout opaku, je těmto dětem cvičení vnucovat nebo udělat z pohybu, pro ně nutné zlo. Děti by měli cvičit rády a pohyb vyhledávat samy, bohužel se toto u dnešních dětí moc neděje.²⁵

„Je také nutno říci, že děti tohoto věku, především ty dvouleté, začínají získávat dovednosti, které formují základnu pozdějších složitějších schopností; ty „jsou předpokladem k tomu, aby dítě toto cvičení považovalo za účelnou zábavu a praktický výkon“, říká dr. Ken Cooper a dodává: „Jestliže se vaše dítě dokáže naučit těmto dovednostem v útlém věku, bude na nich také moci s daleko větší pravděpodobností stavět, takže bude při hrách v nichž se vybírají schopní spoluhráči, při činnostech na hřišti, ve školních přestávkách, při hodinách tělocviku a později i v týmových sportech jako partner daleko vyhledávanější.“ Vy sami můžete v tomto směru odvést kus dobré práce tím, že proměníte během prvních let růstu dítěte rozvojové činnosti ve hru, a že se budete na této hře spolu se svým potomkem podílet.“²⁶

²⁵ Srov. SCHWARZENEGGER, A. GAINES, Ch. *Bud' fit s Arnoldem : Pohyb, zdravá výživa a hry pro děti od narození do 6ti let.* 1.vyd. Praha : Egem, 1993. Str. 31.

²⁶ SCHWARZENEGGER, A. GAINES, Ch. *Bud' fit s Arnoldem : Pohyb, zdravá výživa a hry pro děti od narození do 6ti let.* 1.vyd. Praha : Egem, 1993. Str.31.

3.5 Ukázky cvičení batolat

Vytáhni se do výšky a dosáhni co nejnižže

Zaměření

- protahování

Pomůcky

- podložka

Rodič si klekne proti dítěti dívají se na sebe a oba vzpaží, natahují ruce a prsty k nebi. Mohou si například představit , že jejich ruce jsou větve stromů a sahají do mraků a prosící: „ Spusť na mě déšť – potřebuji vyrůst!“ Nebo větve sahající ke slunci a volající: „Svit’ na mě sluníčko – musím vyrůst!“ Pak oba pustí ruce na podlahu, a tlačí je k zemi, aby vyhledávaly zrna jako ptácci. ²⁷

Houpavý drozd

Zaměření

- protahování
- posilování svalů

Pomůcky

- podložka

Rodič a dítě se položí vedle sebe na záda: rukama přitisknou kolena k hrudníku a hlavu k trupu. Oba se pak pomalu rozhoupávají dozadu a dopředu od lopatek k hýždím. Toto cvičení protahuje kolenní šlachy, ramenní a pažní svaly a mírně posiluje břišní svaly. ²⁸

²⁷ Srov.SCHWARZENEGGER, A. ; GAINES, Ch. *Bud' fit s Arnoldem : Pohyb, zdravá výživa a hry pro děti od narození do 6ti let.* 1.vyd. Praha : Egem, 1993. Str.93.

²⁸ Srov.SCHWARZENEGGER,A.; GAINES, Ch.. *Bud' fit s Arnoldem : Pohyb, zdravá výživa a hry pro děti od narození do 6ti let.* 1.vyd. Praha : Egem, 1993. Str.94.

Zachyt' a odkopni

Zaměření

- chytnutí míče oběma rukama
- koordinace pohybů

Pomůcky

- míč

Dítě a rodič stojí dva až dva a půl metru proti sobě, házejí si navzájem oběma rukama míč a chytají ho také oběma rukama. Ze začátku se snažte dítě přimět, aby míč házelo, mezi nohama; postupně dítěti řekněte (napřed předvést, ukázat!), aby míč házelo i chytalo vrchem. Začněte jen asi ve vzdálenosti jednoho metru od sebe, následně, když to dítěti půjde se vzdalujte. Zahajte hru nejprve s lehčím balonem , postupně můžete přejít až na kopací míč.²⁹

Trakař

Zaměření

- posiluje svalstvo
- podporuje rovnováhu

Pomůcky

- podložka

Požádejte dítě, aby si lehlo na břicho. Řekněte mu, že nyní z něj bude trakař, který převáží listí. Naložte mu na záda „hromadu listí“. Aby se trakař mohl rozjet, chytněte dítě na lýtka “držadla trakaře“ a vysvětlete mu, jak se má zvednout na rukou do vzporu. Nyní se „rozjedte“ ke kompostu, kde listí vyložíte.³⁰

²⁹ Srov. SCHWARZENEGGER, A. ; GAINES, Ch.. *Bud' fit s Arnoldem : Pohyb, zdravá výživa a hry pro děti od narození do 6ti let.* 1. vyd. Praha : Egem, 1993. Str.94.

³⁰.PULKKINEN, A. *Pohybové hry a cvičení s dětmi od 1–3 let.* Praha : Grada, 2010. Str.69.

Komíníček

Zaměření

- lezení ve vzporu ve dřepu přes překážky
- obratnost
- zkoordinovat velké a malé svalové skupiny

Pomůcky

- švihadla

Popis

Švihadla které rozmístíme po herně nám budou představovat žebříky. Švihadla rozmístíme ve vzdálenosti 30-50 cm od sebe, jeden žebřík bude složen zhruba ze tří až 6 švihadel. Na říkanku, kterou budeme dětem při cvičení říkat, děti polezou vpřed při první části, při druhé vzad. Když říkanka skončí, přeběhnou děti k dalšímu žebříku a hra se může opakovat.

*Leze malý komíníček
ze žebříčku na žebříček
aby komín vymetal.
Zpátky leze komíníček
ze žebříčku na žebříček
aby šel zas o dům dál.*

Metodická doporučení

Tuto cvičení můžeme zařadit do hodiny pouze, pokud mají děti zvládnuté vpřed i vzad volně v prostoru. Pokud máme dlouhá švihadla, může na jednom žebříku lézt i více dětí.³¹

³¹ Srov. BOROVIČKA, B. et al. *Cvičíme s malými dětmi* : Náměty a pro rozvoj pohybových dovedností dětí od 3 do 8 let . 1 Vyd. Praha : Portál., 1998. Str.39.

Tleskání nohama

Zaměření

- uvolnění kloubů
- protažení svalů

Pomůcky

- podložka

Toto cvičení je vhodné pro udržování pružného svalstva nohou vašich dětí. Pro děti bude jízda na kole, běh, nebo jízda na odrážedle s uvolněnými a pohyblivými klouby mnohem snazší.

1. Pohodlně si klekněte na podložku na paty. Dítě budete mít nasměrované nohama k sobě.
2. Držte nohy vašeho dítěte a nejprve je natahujte a pak pokrčujte, a vytvářejte pohyb jako když jezdíte na kole.
3. Vezměte do rukou dětské kotníky a tleskejte jimi o sebe, aby se nohy dítěte ještě více uvolnili.
4. Jemně stlačte dětské nožičky směrem k jeho břichu a následně kolébejte dítě na podložce zprava do leva.
5. Nakonec přichází uvolnění. Nožičky dítěte natáhněte a jemně jimi zatřeste.³²

3.6 Vývoj dětí předškolního věku

Tříleté dítě zakončilo důležitou etapu svého vývoje, naučilo se chodit a pohybovat se plně po způsobu dospělých: chodí i běhá po rovině stejně dobře jako po nerovném terénu, padá jen velmi zřídka, zvládá chůzi do schodů i ze schodů bez držení a pomoci. Nyní přichází období ve kterém jsou změny méně nápadné, neboť se již tolik netýkají tolik „kritických“ lidských dovedností. Přesto jsou to změny opravdu velice významné (především pohybová obratnost), neboť silně ovlivňují postavení dítěte ve společnosti jeho vrstevníků a jsou tedy podstatné i pro další

³²Srov. WALKER, P. *Cvičíme s dětmi : Cvičení a hry pro všestranný rozvoj dítěte*. Praha : Mladá fronta, 2003. Str.37.

vývoj soběstačnosti dítěte samotného. Nyní bychom motorický vývoj mohli označit jako stálé zdokonalování, zlepšení pohybové koordinace, větší hbitost a obratnost eleganci pohybů. Mohli bychom říci, že čtyřleté dítě (a ještě lépe pětileté) už nejenom že dobře utíká a seběhne hbitě ze schodů, ale i skáče přes různé překážky, leze po žebříku, seskočí z nízké lavičky, stojí déle na jedné noze, umí házet a chytat míč po způsobu dospělých. Cvičí svou zručnost i v mnohých stavbách z písku, stavění vysokých komínů z kostek, s plastelínou a zejména především při kresbě, kde se uplatní rychlý růst jeho rozumového pochopení světa.³³

Během čtvrtého až šestého roku života se nervový aparát dítěte vyvine natolik, že dítě získá poznávací základ, nepostradatelný pro efektivní využití tělesných dovedností. Setkáváme se s jeho klíčícím zájmem zkoušet nové činnosti, zvládat nové dovednosti, podílet se na hrách a dokonce dodržovat jejich pravidla. Velmi rády tyto děti kopírují práci svých rodičů. V tomto období se dítě naučí složité balancovat, chytat, odpalovat a smečovat, klouzat se, běhat klusem a poskakovat. Pochopí také, jak lze uvědoměle kombinovat zvládnuté prvky dovedností při vytváření nových a ještě složitějších dovedností. Jak těchto prvků použít při hrách a jak porozumět pravidlům těchto her a vyhovět jim. Mimo to by děti v tomto období měly začít rozšiřovat nabyté dovednosti a vědomosti osvojováním dalších, které vystačí na celý život, např. jízdy na kole, plavání, jízdy na kolečkových bruslích. Stejně jako u kojenců a batolat, ani zde by rodiče neměli přetěžovat a nudit předškoláka systematickými cvičebními režimy, na druhé straně je však důležité, aby rodiče zajistili, nerozšiřování dovedností a cviků bude i nadále dítěti předkládáno formou hry, a to v nedlouhých vtipných lekcích, jichž se rodiče vždy aktivně zúčastní jako spoluhráči, trenéři nebo tvůrci legrace.³⁴

³³ Srov. LANGMEIER, J. KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 3. Vyd. Praha: Grada, 1998. Str. 85.

³⁴ Srov. LANGMEIER, J. KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 3. Vyd. Praha: Grada, 1998. Str. 85.

3.7 Ukázka cvičení dětí předškolního věku

Gestikulační hra

Zaměření

- účelové protažení jednotlivých částí těla

Pomůcky

- žádné

Rodič a dítě stojí naproti sobě v kruhu. Jeden z účastníků si představí je režisér, ostatní ho napodobují. Režisér názorně předvede pohyb, který si sám vymyslí (musí být snadno napodobitelný celou skupinkou), ostatní po něm vše napodobují. Gesta mohou např. představovat rozpažení rukou, jako byste „objímali svět“, skřížení rukou na prsou, jako by vám byla zima, rozpažení a běh napodobující let letadla. Možnosti obměn jsou v této hře neomezené a děti bude napodobování druhého jistě bavit.³⁵

Košíková s prádelním košem

Zaměření

- postřeh
- koordinace pohybů

Pomůcky

- míč
- prádelní koš popř.bedýnka

Dejte dítěti míč a nejdříve mu řekněte , aby ho doneslo k prádelnímu koši a hodilo do něj; pak aby tam míč hodilo zblízka (30 – 60 cm); postupně aby se od koše stále

³⁵ Srov.SCHWARZENEGGER, A. GAINES, Ch. *Bud' fit s Arnoldem : Pohyb, zdravá výživa a hry pro děti od narození do 6ti let.* 1.Vyd.Praha : Egem, 1993. Str.99.

vzdalovalo krok , až se naučí zasáhnou koš asi z 1,5 až 2 metrů a trefit koš alespoň jedním z pěti pokusů. ³⁶

Ušáci

Zaměření

- chůze do rytmu

Pomůcky

- žádné

Vybereme si ze skupinky jedno dítě, ostatní se posadí v prostoru na zemi, do tureckého sedu.

Začneme vytleskávat do rytmu říkanky rytmus a říkáme:

*Na poli jsou hlávky zelí,
za každou z nich ušák sedí,
hledej nás, mnoho nás,
kterého si vyhledáš?*

Za rytmu této říkanky chodí námi vybrané dítě mezi ostatními a na slovo „vyhledáš“ se dotkne některého ze sedících dětí, to se připojí za první vybrané dítě a hra dále pokračuje dokud nebudou pochodovat všechny děti. Když už nám na koberci nikdo nesedí říkanka se mění:

*Ty ušáku, buď v pozoru,
myslivec je na obzoru,
pes Huňáč, chytí nás,
už se střílí pif, puf, bác!*

³⁶ Srov. SCHWARZENEGGER, A. GAINES, Ch.. *Buď fit s Arnoldem : Pohyb, zdravá výživa a hry pro děti od narození do 6ti let.* Praha : Egem, 1993. Str.101.

Za rytmu těchto veršů chodí nebo pobíhají děti po prostoru. Na slova „pif, puf, bác!“, se děti zastaví a skrčí se do klubíčka (jako schovaný ušáček).³⁷

Poklad

Zaměření

- koordinace pohybů
- rovnováha

Pomůcky

- žaludy, kaštiny, malé jablko
- krabička sloužící jako pokladnice

Popis

Děti se postaví na pomyslnou startovní čáru. Každé dostane na hřbet ruky předmět, např. žalud. Cílem hry je přenést, co nejrychleji předmět do pokladnice , aniž by dítěti předmět spadl. Vítězem se stává dítě, které donese do pokladnice předmět bez jediného spadnutí.³⁸

Hlava, ramena, kolena, palce

Zaměření

- hrubá motorika
- uvědomění si částí vlastního těla

³⁷Srov. BAUDYŠOVÁ, Veronika . *Předškoláci.cz Rozvoj a výchova dětí : Magazín pro učitelky a předškoláky – děti v mateřské školce, škole. Předškolní a mimoškolní pedagogika* [online]. 2007 [cit. 2011-03-24]. Pohybová hra:Ušáci. Dostupné z WWW: <<http://www.predskolaci.cz/?p=9841>>.

³⁸ Srov.BOROVÁ., B. , et al.*Cvičíme s malými dětmi* : Náměty a pro rozvoj pohybových dovedností dětí od 3 do 8 let . 1.Vyd.. Praha : Portál , 1998. Str.93.

Zpíváme

Hlava, ramena, kolena, palce,

kolena, palce, kolena, palce,

hlava, ramena, kolena, palce,

oči, uši, pusa, nos.

Děti zpívají písničku Hlava, ramena, kolena, palce a zároveň se dotýkají jmenovaných částí těla. Postupně až budou děti zvládat normální tempo můžeme zrychlit.³⁹

Hra přetahovaná

Změření

- zapojení svalů celého těla
- součinnost skupiny
- vytrvalost

Pomůcky

- švihadlo
- lano

Cílem této hry je zkouška síly proti sobě soupeřících dvou družstev. Rozdělíme si děti do dvou družstev. Každé družstvo musí být věkově a váhově stejné. Určíme položením švihadla na zem střed. Děti rozdělené do družstev se postaví do řady za sebe, uchopí konce lana a na povel lektorky se začnou přetahovat. Zvítězí to družstvo, které přetáhne protihráče na svou stranu, překonáním středu v podobě švihadla.

³⁹ BAUDYŠOVÁ, V . *Předškoláci.cz Rozvoj a výhova dětí : Magazín pro učitelky a předškoláky – děti v mateřské školce, škole. Předškolní a mimoškolní pedagogika* [online]. 2007 [cit. 2011-03-24]. Pohybová hra: Hlava,ramena,kolena,palce Dostupné z WWW: <<http://www.predskolaci.cz/?p=975>>

Závěr

Na závěr by bylo vhodné celý projekt zhodnotit. Myslím si, že cíl projektu navrhnout, pro Mateřské centrum Kuličky v Bohuňovicích zavést tělesnou výchovu, se mi podařilo splnit.

V první části jsem popisovala historii obce, ve které se centrum nachází a jeho zakotvení v obci. Popis geografie obce, dále informace o spolcích, které v obci působí. Rozvoj po první a druhé světové válce až po současnost a postupná výstavba školy v obci.

Ve druhé kapitole, se podrobněji zabývám aktivitami mateřského centra, materiálním a finančním zabezpečením, které centrum, na svůj celoroční provoz potřebuje. Povedlo se mi vytvořit SWOT analýzu zařízení, ukazující, které stránky centra je ještě nutno dále rozvíjet. Uvádím zde také pravidla, které si centrum na počátku svého působení stanovilo a jimiž je nutno se řídit.

Třetí kapitola pojednává podrobněji o volnočasových aktivitách centra, které dle mého názoru v centru chybí, a jenž bych zde chtěla zavést. V jednotlivých podkapitolách se zabývám dvěma věkovými skupinami (skupina 1. – děti ve věku od 1 do 3 let, skupina 2. – děti ve věku od 3-6 let), pro které navrhuji cvičení. Kapitola současně obsahuje zajištění jak po stránce materiální tak finanční, aby tento typ projektu byl realizovatelný.

Specifikuji jednotlivé vývojové stupně dětí a následně názorné ukázky cvičebních pomůcek pro výše uvedené skupiny dětí.

Seznam použité literatury

Monografie

HANZLÍK, Č. et al. *Pohledy do kronik obce Bohuňovice : K 910.výročí první písemné zmínky o Bohuňovicích*. Bohuňovice : MNV, 1988. 63 s.

WALKER, P. *Cvičíme s dětmi : Cvičení a hry pro všestranný rozvoj dítěte*. Vyd.1. Praha : Mladá fronta, 2003. 96 s. ISBN 80-204-1043-0.

SCHWARZENEGGER, A.; GAINES, Ch. *Bud' fit s Arnoldem : Pohyb, zdravá výživa a hry pro děti od narození do 6ti let*. 1.vyd.. Praha : Egem, 1993. 105 s. ISBN 80-85395-35-5.

BOROV., B., et al. *Cvičíme s malými dětmi : Náměty a pro rozvoj pohybových dovedností dětí od 3 do 8 let*. 1.Vyd. Praha : Portál s.r.o., 1998. 125 s. ISBN 80-7178-223-8

LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 3.Vyd.. Praha : Grada, 1998. 343 s.

PULKKINEN, A. *Pohybové hry a cvičení s dětmi od 1–3 let*. Praha : Grada, 2010. 128 s. ISBN 978-80-247-3482-8.

Internetové zdroje

BAUDYŠOVÁ, Veronika. *Předškoláci.cz Rozvoj a výchova dětí : Magazín pro učitelky a předškoláky – děti v mateřské školce, škole. Předškolní a mimoškolní pedagogika* [online]. 2007 [cit. 2011-03-24]. Dostupné z WWW: <<http://www.predskolaci.cz/>>

Nomiland [online]. 2009 [cit. 2011-04-06]. Sportovní potřeby - rovnováha. Dostupné z WWW: <<http://www.nomiland.cz/Shop/Pohybova-cinnost--Sportovni-potreby/>>

Obec Bohuňovice [online]. 2008 [cit. 2011-04-10]. Obec Bohuňovice. Dostupné z WWW: <<http://www.bohunovice.cz/>>.

Mateřské centrum Kuličky [online]. 2009 [cit. 2011-04-10]. O nás. Dostupné z WWW: <<http://kulicky.webnode.cz/>>.

Raft club Bohuňovice [online]. 2007 [cit. 2011-03-24]. O klubu. Dostupné z WWW: <<http://www.raftclub.unas.cz/soubory/1.htm>>.

Bohuňovické mažoretky [online]. 2006 [cit. 2011-03-24]. Něco málo o nás. Dostupné z WWW: <<http://www.mazoretky-bohunovice.banda.cz/clanek/57457/neco-malo-o-nas/>>.

Seznam příloh

Příloha A : fotografie z akce MC výroba lampiček

Příloha B : fotografie z akce MC výroba velikonočních dekorací

Příloha A



Příloha B

