

**Univerzita Hradec Králové**

**Pedagogická fakulta**

**Ústav primární a preprimární pedagogiky**

## **Praktické využití cvičení na gymballech v mateřské škole**

Diplomová práce

Autor: Bc. Markéta Dusilová

Studijní obor: Pedagogika předškolního věku se zaměřením na děti se speciálními vzdělávacími potřebami

Vedoucí práce: Mgr. Dana Urbanová, Ph.D.

Oponent práce: Doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

Garantované pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta



## Zadání diplomové práce

<b>Autor:</b>	<b>Markéta Dusilová</b>
Studium:	P19K0330
Studijní program:	N0112A300001 Pedagogika předškolního věku se zaměřením na děti se speciálními potřebami
Studijní obor:	Pedagogika předškolního věku se zaměřením na děti se speciálními potřebami
<b>Název diplomové práce:</b>	<b>Praktické využití cvičení na gymballech v mateřské škole</b>
Název diplomové práce AJ:	Practical use of exercise balls in Kindergarten

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Název práce - Praktické využití cvičení na gymballech v mateřské škole

Cíl - za pomoci kontrolních cvičení zjistit, zda a jaký vliv má pravidelné zařazování cvičení na gymballech u dětí mateřských škol

Klíčová slova - hrubá motorika, pohyb, předškolní vzdělávání, sportovní hry

Použité výzkumné metody - měření, pozorování, dedukce, analýza, vytvoření zásobníku cviků a jeho ověření

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

Dvořáková, H. (2009). *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Velké Bílovice: TeMi CZ.

Dvořáková, H. (2012). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy*. Praha: Portál.

Pechová, J. (2000). *Cvičení pro zdraví s balančními míči a dalšími pomůckami*. Praha: Portál.

Craig, C. (2001). *Pilates na míči. Nejoblíbenější cvičení s míčem na světě*. Praha: PRAGMA

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,  
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Dana Urbanová, Ph.D.

Oponent: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2020

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala pod vedením vedoucí závěrečné práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 22. 6. 2021

Markéta Dusilová

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum:

Podpis studenta:



## **Poděkování**

Děkuji Mgr. Daně Urbanové, Ph.D., za odborné vedení a cenné rady, které mi při zpracování práce poskytla.

## **Anotace**

DUSILOVÁ, Markéta. Praktické využití cvičení na gymballech v mateřské škole. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2021. Diplomová závěrečná práce.

Cílem diplomové práce je za pomoci kontrolních cvičení zjistit, zda má pravidelné cvičení na gymballech u dětí mateřských škol vliv na jejich pohybové dovednosti.

Teoretická část práce se věnuje motorickému vývoji dítěte v předškolním věku, pohybu u dětí a přínosu cvičení na gymballech.

Empirická část představuje výzkumné otázky, úkoly, metody, charakteristiku výzkumného souboru, analýzu a interpretaci dat. Zároveň vytvoření zásobníku cviků a ověření v praxi.

Klíčová slova: hrubá motorika, pohyb, předškolní vzdělávání, sportovní hry.

## **Annotation**

DUSILOVÁ, Markéta.

Practical use of gym ball exercises in kindergarten. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2021. Diploma thesis.

The aim of this thesis is to, by means of control exercises, find out whether regular gym ball exercise has any effect on children in kindergartens and determine this effect.

The theoretical part of the thesis deals with motor development of a child in preschool age, movement, and the benefits of gym ball exercise.

The empirical part presents research questions, tasks, methods, characteristics of the research group, data analysis and interpretation. At the same time creating and verifying a stack of exercises.

**Keywords:** gross motor skills, movement, preschool education, sports games

# Obsah

Úvod.....	9
1 Teoretická část .....	10
1.1 Literární rešerše .....	10
1.2 Motorický vývoj předškolního dítěte .....	11
1.3 Dítě a pohyb.....	13
1.4 Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání .....	15
1.5 Správné držení těla .....	17
1.6 Motivace .....	18
1.7 Potřeby .....	22
1.8 Hygienické návyky a bezpečnost .....	23
1.9 Gymball a jeho přínos.....	24
2 Cíl, vědecké otázky, úkoly, metody .....	26
2.1 Cíl práce.....	26
2.2 Vědecké otázky .....	26
2.3 Úkoly .....	26
2.4 Metody .....	26
3 Empirická část.....	27
3.1 Vlastní projekt .....	27
3.1.1 Cviky pro rozvoj rovnováhy .....	27
3.1.2 Cviky pro rozvoj ohebnosti .....	31
3.1.3 Cviky ve dvojicích .....	33
3.1.4 Hry pro rozvoj obratnosti a orientace v prostoru .....	34
3.2 Ověření projektu v praxi.....	39
3.2.1 Charakteristika souboru.....	39
3.2.2 Popis ověření .....	39
3.2.3 Metody ověření .....	40
4 Výsledky a diskuse .....	42
4.1 Měření statické rovnováhy, na pravé i levé noze .....	42
4.2 Měření dynamické rovnováhy .....	46
4.3 Měření obratnosti, běh k metám, průlez, běh zpět.....	47
4.4 Měření obratnosti.....	49
4.5 Měření ohebnosti – předklon ze stoje spatného, na zvýšené podložce.....	51
4.6 Měření ohebnosti předklonu ze sedu roznožného .....	52

4.7 Sportovní aktivity dětí ve volném čase.....	54
Závěr.....	57
Závěr pro praxi .....	58
Seznam použité literatury .....	59
Elektronické zdroje.....	61
Seznam tabulek .....	62
Seznam obrázků .....	63
Seznam příloh.....	65
Přílohy .....	I

## Úvod

Pro svou diplomovou práci jsem si zvolila téma „Praktické využití cvičení na gymballech v mateřské škole“. V naší mateřské škole pravidelně na gymballech cvičíme. Zajímalo mě, zda má pravidelné cvičení na gymballech vliv na pohybové dovednosti předškolních dětí. To je také cílem mé diplomové práce. Zvyšování tělesné zdatnosti a psychické vyrovnanosti od dětství významně přispívá k prevenci před závažným onemocněním. Získávání správných pohybových návyků u dětí považuji za velmi důležité. V mateřské škole tráví velkou část svého dne, proto je dobré zamyslet se nad tím, jak jim čas v mateřské škole naplnit a zároveň jak přispívat k jejich správnému rozvoji.

V teoretické části se zaměřím na motorický vývoj předškolních dětí a na pohybové ústrojí dítěte předškolního věku, na zakotvení pohybových činností v Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání, na motivaci dětí ke cvičení související s jejich potřebami. Nemohla jsem opomenout hygienické návyky a bezpečnost. Dále se zamýšlím nad přínosem cvičení na gymballech pro děti i dospělé i na výběr vhodné velikosti gymballu. Čerpala jsem z odborné literatury vztahující se k tématu.

V praktické části provedu výzkumné šetření mezi dvěma skupinami dětí předškolního věku. Poté porovnáím výsledky a vyhodnotím. V průběhu výzkumu vytvořím zásobník cviků a her, který by sloužil ke zkvalitnění pohybových chvil v naší mateřské škole.

U dětí obecně ubývá přirozeného pohybu, do školek a škol se vozí převážně autem, často pro omezené časové možnosti rodičů. Při přechodu do základní školy spontánního pohybu výrazně ubývá. Máme zkušenost, že děti na naší základní škole často zmiňují, že jim nejvíc chybí být celé dopoledne venku na zahradě. V mateřské škole máme ideální čas, který můžeme věnovat pohybovým aktivitám jak řízeným, tak spontánním. Proto je třeba připravit podmínky pro všestranný pohybový rozvoj ať už s gymballem nebo s jinými pomůckami. Pohybové činnosti by měla provázet dobrá nálada, úsměv na tváři a pohodová atmosféra.

# 1 Teoretická část

## 1.1 Literární rešerše

Pravidelné cvičení pomáhá chránit děti před deformitami nožní klenby. Za den děti nachodí či naběhají 18 až 20 000 kroků (Rybářová, 2020). Ke správnému vývoji je potřeba kvalitní boty a dostatek přiměřeného zdravého pohybu. Chůze naboso je účinná metoda, jak předcházet vzniku plochých noh, ale pouze na vhodném povrchu. Ten umožňuje svalům pracovat a posilovat nožní klenbu. Ideální v létě je chůze naboso po trávě, v písku nebo v bahýnku. Nožní klenbu můžeme posilovat i v tělocvičně pomocí nášlapných kamenů, chůzí po laně nebo balančními pomůckami. *„Příčná a podélná klenba nohou se začíná formovat v předškolním věku. V tomto období rostou kosti rychleji než svaly, a proto si děti často stěžují, že je nožičky bolí. Důležité je procvičování chodidel a protahování lýtkových a bérceových svalů“* (Rybářová, 2020, s. 16).

Ottomanská (2019) popisuje výraznou změnu společenského vývoje v posledních desetiletích. Zásadní je změna životního stylu, která s sebou přináší úbytek přirozeného pohybu dětí, již od nejútlejšího věku. *„Cvičení ve školce nikdy nemůže nahradit přirozený pohyb, ale může se stát vhodným doplňkem při rozvoji pohybových schopností (obratnosti, síly, vytrvalosti, rychlostně reakčních schopností), morálně-volních vlastností, sociálních vztahů a poznání vlastního těla“* (Ottomanská, 2019, s. 8).

Endacott (2007) popisuje výhody cvičení na míči. Míč je použitelný pro neuvěřitelné množství cviků odpovídající všem stupňům fitness. Práce s míčem udržuje svaly v napětí a umožňuje soustředit veškerou energii na všechny svalové skupiny. Cvičení na míči posílí břišní a zádové svalstvo, posilování zlepšuje držení těla. Největší výhodou je celková větší pružnost těla, míč umožňuje přirozené natažení páteře, a tím i její celkové uvolnění. *„Cvičení je nyní všeobecně uznávané jako jedinečný a cenný nástroj pro pěstování síly, pružnosti, zlepšování rovnováhy a posilování celkové tělesné koordinace“* (Endacott, 2007, s. 6).

Dolínková (2006) popisuje cvičení s kojenci a batolaty, ale zmiňuje i rozvoj pohybu po třetím roce života dítěte. Doporučuje zdokonalování a procvičování správného držení těla a dechovou techniku. *„Pletenec ramenní je zodpovědný za funkci ruky a za její jemnou motoriku. Pletenec pánevní a chodidla jsou zodpovědné také za rovnováhu ve stoji“* (Dolínková, 2006, s. 103).

Zemánková a Vyskotová (2010) se zaměřily na neklidné děti. Rády by, aby se děti věnovaly pohybovým aktivitám denně. K tomu je nutné prostředí přirozeně působící na vnitřní motivaci dětí a jejich zapojení do pohybových aktivit. Uvádějí zásady pro učení se pohybu. „*Mezi obecná doporučení patří, že dítě potřebuje každý den minimálně jednu hodinu pohybové aktivity pro svůj zdárný motorický vývoj, nejlépe rozložené v kratších úsecích do celého dne*“ (Zemánková, Vyskotová, 2010, s. 11).

Schwichtenberg (2008) se ve své knize věnuje především cvičení dospělých. Zároveň uvádí, že prostřednictvím preventivního pohybového programu můžeme chránit své klouby. Klouby podléhají nevratným přirozeným procesům stárnutí. Tyto procesy můžeme oddálit vytvořením pevného svalového korzetu, který chrání tělo před nadměrným přetížením. Podrobně se věnuje držení těla, na které je dobré se zaměřit už v mateřské škole. „*Psychický stav jedince významně ovlivňuje držení těla. Tato spojitost má i opačný průběh – na základě vnějšího pozorování můžeme dle držení těla usuzovat na psychické rozpoložení. Obě tyto spojitosti bychom měli pozitivně využít v náš prospěch*“ (Schwichtenberg, 2008, s. 31).

Blahušová (2004, s. 70) píše: „*Cvičení s velkým míčem, při němž vychází z Pilatesovy techniky, má shodné účinky na pohybový aparát jako Pilatesovo cvičení na podložce.*“ Pružnost míče pomáhá procvičovat lokomoční systém těla. K udržení míče na místě, musí sedící člověk zapojit současně velké množství svalových skupin. Balanční prvky nezatěžují páteř staticky, ale při cvičení na pevném povrchu umožňují dynamické rozhýbání páteře, čímž se současně posilují svaly trupu, a přispívají ke správnému držení těla. Navíc je míč dalším motivujícím prvkem ke cvičení.

Lauper (2018) se ve své knize věnuje pohybovému konceptu Spiraldynamik. Popisuje ho jako návod k použití vlastního těla a jak na to v práci s dětmi. „*Pohybovat se podle zákonitostí Spiraldynamik znamená hýbat se anatomicky správně*“ (Lauper, 2018, s. 9). Kapitoly jsou děleny podle jednotlivých částí těla. Kniha je plná cvičení a her pro děti a zároveň upozorňuje na správné provedení pohybu.

## **1.2 Motorický vývoj předškolního dítěte**

Motorický vývoj dítěte umožňuje schopnost pohybovat se a ovládat jednotlivé části těla. Je závislý na zralosti mozku, smyslovém vnímání, množství svalových vláken, zdravém nervovém systému a na příležitostech k procvičování motoriky. Motorický vývoj se řídí třemi principy (Allen, Marotz, 2008, s. 29, 30). Cefalokaudální od hlavy k prstům u nohy,



proximodistální od centra trupu ke končetinám a kultivační vývoj svalů postupuje od obecného ke specifickému.

Předškolní věk bývá vymezen od 3 do 6–7 let. Konec této fáze je určen především sociálně, nástupem do školy (Vágnerová, 2005). V současné době zaznamenáváme zvýšený zájem u rodičů o docházku dětí mladších tří let. Tomu je potřeba přizpůsobit podmínky a materiální vybavení předškolních zařízení včetně vybavení pro sportovní aktivity. Zároveň se vzhledem k možnosti odkladu školní docházky setkáváme běžně i s dětmi staršími šesti let. Je nutné přihlížet k pohybovým možnostem a individuálním potřebám jednotlivých dětí.

V předškolním věku bývají vývojové změny méně nápadné, ale významné. Hlavní potřebou je aktivita a sebezprosažení se. Rozvíjí se pohybová obratnost, zdokonaluje a zlepšuje se pohybová koordinace, hbitost a elegance pohybů. Předškolní dítě postupně zvládne chůzi po schodech, běh, skákání, stoj na jedné noze, házení míčem, jízdu na koloběžce (Opatřilová, 2006). Tento věk je vhodný pro zahájení sportů, jako je lyžování, plavání a jízda na kole. Motorický vývoj souvisí s celkovou aktivitou dítěte. Závisí na možnostech pohybu a podmínkách, které dítěti vytvoříme. Pohybová koordinace se projeví i ve schopnostech plné sebeobsluhy (Mertin, Gillernová, 2003).

*„V předškolním věku tělesné aktivity a obratnost významnou měrou pomáhají dítěti zapojovat se do společných činností s ostatními dětmi. Pohyblivost a přesnost pohybů ovlivňuje rychlost při běhání, skákání, prolézání, hrách s míčem. Menší pohyblivost a zručnost má vliv na preferenci činností. Jestliže je dítě v některé činnosti neobratné, nejisté, bojácné, zpravidla ji po určité době nevyhledává. Ať již jsou to činnosti z oblasti hrubé či jemné motoriky, grafomotoriky. Většinou se bez záměrného vedení tato oslabení nekompensují. Následně tím může být ovlivněno mnoho schopností a dovedností“* (Bednářová & Šmardová, 2015, s. 6).

V průběhu dne v mateřské škole můžeme pozorováním a s pomocí pedagogické diagnostiky zachytit některé slabiny v pohybovém vývoji. Na základě tohoto pozorování můžeme dětem nabídnout kompenzační cvičení protahovací, rovnovážné či obratnostní a můžeme jim být vzorem při různých pohybových aktivitách. S pomocí vhodné motivace a zábavných aktivit můžeme děti do pohybových aktivit více zapojovat.

Hrubá motorika se uskutečňuje prostřednictvím velkých svalových skupin. Vyvíjí se především v předškolním věku. Při mírných potížích se doporučuje zvýšení pohybové aktivity a pravidelná cvičení v přirozených podmínkách. Jemná motorika vychází z hrubé motoriky a zajišťuje ji drobné svalstvo. Pohybová neobratnost v oblasti hrubé motoriky a pohybová

neobratnost v rámci jemné motoriky jsou součástí škály rizika dyslexie pro předškolní věk (Zelinková, 2007).

*„Motorická schopnost může být obecně vymezena jako soubor předpokladů (úspěšné) pohybové činnosti“* (Měkota & Blahuš, 1983, s. 97). Je to komplex vnitřních integrovaných předpokladů organismu. Zdaleka ne všechny předpoklady zařazujeme mezi schopnosti. Sportovní výkon podmiňují také například konstituce, vlastnosti osobnosti nebo výkonová motivace. Schopnost znamená jistou míru předpokladů pro zdokonalování v určité činnosti (Měkota & Blahuš, 1983).

### **1.3 Dítě a pohyb**

*„Aktivní pohyb je základním projevem života, probíhá podle fyzikálních zákonů a je účelově řízen nervovou soustavou reagující na podněty vnitřního i vnějšího prostředí“* (Véle, 2006, s. 17).

Pohybové ústrojí je tvořeno kostní a svalovou soustavou. U malých dětí je kost poměrně měkká a pružná. Při nadměrném zatěžování hrozí deformity kostry a poruchy růstu kostí. Pasivní pohybové ústrojí tvoří kostra, šlachy a vazy a aktivní pohybové ústrojí tvoří svaly. Rozlišujeme dva typy pohybové činnosti. Časté a rychlé střídání stahů a ochabnutí je činnost dynamická – kinetická, stahy delší a trvalejší, při nichž sval neochabuje, se nazývá statická – tonická. Při činnosti dynamické má sval čas při ochabnutí si odpočinout tato svalová činnost se tedy může provádět delší dobu. Pokud převažuje tonická aktivita sval při stažení není dostatečně zásoben krví a živinami a rychleji se unaví (Mišurcová, 1974).

Pohyb přispívá ke zdravému rozvoji dítěte, je významný pro vývoj mozku a přispívá k celkovému psychickému rozvoji. *„Práce s tělem je práce s mozem“* (Dvořáková, 2009, s. 7). Zdravé dítě prostřednictvím pohybu uspokojuje svoji základní fyziologickou potřebu. Malé dítě prostřednictvím pohybu ovládá sebe, ale i svět okolo. Každé dítě má jinou pohybovou potřebu a je žádoucí vytvořit takové podmínky, aby pohybová potřeba každého dítěte byla uspokojena. Dvořáková uvádí, že průměrná potřeba pohybu předškolního dítěte je 5 hodin, s věkem se dále snižuje. Dítě prostřednictvím pohybu poznává, získává zkušenosti a prožívá zajímavé věci. V současnosti bývají podmínky k dostatečnému pohybu omezovány a děti tráví čas pasivněji, než by jim příslušelo (Dvořáková, 2009). Současná generace dětí je vyšší a těžší a jejich pohybová úroveň zůstává stejná nebo nižší. Celková zdatnost je také nižší. *„Zdatnost je základem naší schopnosti vyrovnávat se s nároky, které přináší běžný život“* (Dvořáková, 2009, s. 17). Způsob života s nedostatkem pohybu, ale zároveň

s vysokými nároky na psychiku přináší řadu rizik a negativních vlivů. Už u dětí předškolního věku lze vyzorovat rizikové faktory. Dalším problémem bývají potíže s páteří a klouby. Naše svaly jsou málo zpevněny. Prevencí je přiměřené zpevňování a posilování svalů celého těla a protahování svalů které se zkracují. Celosvětovým problémem je obezita. Obézní děti jsou méně obratné a nespokojené se sebou i s děním kolem (Dvořáková, 2009). Na některé děti jsou naopak kladeny vysoké nároky. Nezažívají úspěch, nebo jen málo, a vidí jen další a další úkoly. Klesá jejich sebedůvěra, můžou být bojácné a vyhýbají se jakékoliv činnosti. Je třeba snížit nároky a podporovat další pokusy, oceňovat sebemenší pokrok a učit překonávat překážky. Být dítěti oporou, nejen v rodině, ale i v mateřské škole (Dvořáková, 2009).



Obrázek 1: Pohybová pyramida (Oplištilová, 2011)

Pohybová pyramida je plánována do týdenního cyklu, především horní patra. Základem jsou praktické denní činnosti jako chůze, hry, sebeobsluha nebo úklid hraček. Druhé patro zahrnuje spontánní pohyb jako prolézačky, hřiště, jízda na kole, koloběžce a míčové hry. Třetí patro jsou cílené pohybové aktivity čili trénink dovedností a síly, vytrvalosti, rychlosti, pružnosti a obratnosti. Čtvrté patro zahrnuje intenzivní pohybový výkon například horská túra, dlouhý výlet na kole nebo soutěžní utkání (Oplištilová, 2011).

Důležitý je zdravý životní styl, který dětem předává rodina i mateřská škola. Je to vklad do jejich budoucího života. Je dán přiměřeným množstvím potravin, dostatkem pohybu a schopností odpočívat a odbourávat stres. „Zdraví je přítomnost veškerého fyzického a duševního blaha. Také rovnice pohyb = zdraví nám mnoho napoví. Zdraví můžeme také chápat jako schopnost zvládnout každodenní problémy. Naše tělo je stvořeno k pohybu“. Čím více svaly a orgány dráždíme pravidelným cvičením, tím snadněji snášíme vyšší tělesnou a duševní zátěž (Jarkovská, 2011, s. 9). V naší kondici jsou zahrnuty schopnosti vyjadřující vnitřní motorické vlastnosti člověka. Jsou vrozené, dědičné. Základní pohybové schopnosti

jsou síla, vytrvalost, rychlost, pohyblivost a obratnost. Vzájemně na sebe všechny navazují. Sportováním schopnosti zlepšujeme. Síla je základní pohybová schopnost, zajišťující jakýkoliv pohyb. Vytrvalost definujeme jako odolnost proti únavě. Rychlost je schopnost provádět pohyb v co nejkratším čase. Při pohyblivosti dosahujeme co největšího kloubního rozsahu. Obratnost je soubor koordinačních schopností. Patří mezi ně rovnováha, orientační a prostorová schopnost, rytmická schopnost a časová schopnost. Stabilita neboli svalová rovnováha je schopnost udržet stálou polohu těla v pohybech a v postojích. Centrem rovnováhy je vestibulární aparát ucha (Jarkovská, 2011).

Základem všestranného rozvoje dítěte v předškolním věku je hra, ne organizovaný program. Hra rozvíjí dítě po všech stránkách jeho osobnosti, je jeho nejčastější a nejpřirozenější aktivitou. Hra je prostředkem k uspokojování základních potřeb. K uspokojení základních fyziologických potřeb je hlavním předpokladem volný pohyb. Oblast motoriky významně rozvíjejí pohybové hry, které vedou k osvojování, procvičování a upevňování tělesných dovedností dítěte (Suchánková, 2014).

#### **1.4 Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání**

Základním pedagogickým dokumentem, který vymezuje státem stanovený povinný rámec vzdělávání je Rámcový vzdělávací program. Pro předškolní vzdělávání je to Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání dále jen RVP PV. RVP PV vymezuje hlavní požadavky, podmínky a pravidla pro institucionální vzdělávání dětí předškolního věku. „*RVP PV pracuje se čtyřmi cílovými kategoriemi: stanovuje cíle v podobě záměrů a cíle v podobě výstupů, a to nejprve v úrovni obecné a následně v úrovni oblastní.*“ (RVP PV, 2017, s. 9). Cílové kategorie jsou vzájemně provázané a korespondují spolu. Učitel, který při vzdělávání pracuje průběžně s vědomím vzdělávacích záměrů vede děti k osvojování a zdokonalování kompetencí. „*Záměrem předškolního vzdělávání je rozvíjet každé dítě po stránce fyzické, psychické i sociální a vést je tak, aby na konci svého předškolního období bylo jedinečnou a relativně samostatnou osobností, schopnou (kompetentní, způsobilou) zvládat, pokud možno aktivně a s osobním uspokojením, takové nároky života, které jsou na ně běžně kladeny (zejména v prostředí jemu blízkém, tj. v prostředí rodiny a školy), a zároveň i ty, které ho v budoucnu nevyhnutelně čekají*“ (RVP PV, 2017, s. 10). Učitelé poskytující předškolní vzdělávání sledují při své práci tři rámcové cíle. „*1. rozvíjení dítěte, jeho učení a poznání. 2. osvojení základů hodnot, na nichž je založena naše společnost. 3. získání osobní samostatnosti a schopnosti projevit se jako samostatná osobnost působící na své*

okolí“ (RVP PV, 2017, s. 10). Pokud jsou tyto cíle naplňovány směřuje vzdělávání k utváření základů klíčových kompetencí. Klíčové kompetence jsou v kurikulárních dokumentech formulovány jako soubory předpokládaných vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro rozvoj a uplatnění každého jedince. V předškolním věku jsou vytvářeny elementární základy klíčových kompetencí důležité a významné pro další životní etapy i celoživotní učení dítěte. V předškolním vzdělávání jsou klíčové 1. kompetence k učení 2. kompetence k řešení problémů 3. kompetence komunikativní 4. kompetence sociální a personální 5. kompetence činnostní a občanské. Hlavním prostředkem vzdělávání v mateřské škole je vzdělávací obsah. Stanovuje se pro věkovou skupinu od 2 do 6 (7) let. Vzdělávací obsah v RVP PV je rozdělen do pěti oblastí:

- Dítě a jeho tělo – vzdělávací oblast biologická

Záměrem vzdělávání v oblasti biologické je podporovat růst, vývoj, fyzickou pohodu, zlepšovat tělesnou zdatnost a pohybovou kulturu, podporovat pohybové a manipulační dovednosti a vést děti ke zdravým životním návykům a postojům.

- Dítě a jeho psychika – vzdělávací oblast psychologická

Záměrem vzdělávání v oblasti psychologické je podporovat duševní pohodu, psychickou zdatnost, odolnost dítěte, rozvoj intelektu, řeči, poznávacích procesů, citů i vůle, sebepojetí, kreativity a sebevyjádření.

- Dítě a ten druhý – vzdělávací oblast interpersonální

Záměrem vzdělávání v oblasti interpersonální je podpora utváření vztahů dítěte k jinému dítěti, k dospělému, posilování a obohacování vzájemné komunikace a zajištění pohody vztahů.

- Dítě a společnost – vzdělávací oblast sociálně – kulturní

Záměrem vzdělávání v oblasti sociálně-kulturní je uvést dítě do pravidel soužití s ostatními, osvojit si dovednosti, návyky a postoje ve společenství ostatních lidí.

Dítě a svět – vzdělávací oblast environmentální

Záměrem vzdělávání v oblasti environmentální je založit u dítěte elementární povědomí o okolním světě, jeho dění a vlivu člověka na životní prostředí.

Vzdělávací obsah slouží jako východisko pro přípravu vlastní vzdělávací nabídky ve školním nebo třídním vzdělávacím programu (RVP PV, 2017).

*„Cílem oboru tělesná výchova je shromáždit takové poznatky a dovednosti, které by podpořily společenskou péči o výchovu a vzdělávání dětí v mateřské škole tak, aby pomocí prostředků tělesné výchovy – tedy pohybovými činnostmi – byly respektovány a naplňovány potřeby dětí v oblasti motorické, emocionální i sociální a rozvíjen potenciál každého dítěte v těchto složkách osobnosti, vedoucí k pocitu tělesné, duševní a sociální pohody a tím i ke zdraví každého dítěte“ (Dvořáková, 2006, s. 9, 10).*

Během pohybových činností jsou mnohdy vzdělávací činnosti provázané a vzájemně se doplňují. Při pohybových hrách je realizována nejen potřeba se hýbat se, ale i potřeba prožívat, navazovat sociální vztahy a komunikovat s vrstevníky. S pomocí záměrného plánování v přípravě pohybového programu se postupuje od obecného ke konkrétnímu. K naplňování cílů přispívá uvolněná atmosféra, přijetí všech dětí a komunikace při všech činnostech.

Školní vzdělávací program pro předškolní vzdělávání by měl vytvořit vhodné prostorové a materiální podmínky pro každodenní spontánní aktivity, které jsou pestré, plné činností a her. Pamatuje i na dostatečně podnětné nabídky učení pohybovým dovednostem a získané kompetence odpovídají věku dětí. Dostatečně využívá různých organizačních forem. Hodnotí, zda nejsou děti jednostranně zatěžovány, pamatuje na odpočinek a relaxaci (Dvořáková, 2006).

## **1.5 Správné držení těla**

Jedním z očekávaných výstupů v RVP PV je zachovávat správné držení těla. Je konkretizován do dvou výstupů:

Prvním výstupem je postavit se zpříma a udržet správné držení těla po dobu vnější kontroly. Děti mají často celkově nebo částečně ochablé svalstvo. To se projevuje odchylkami od správného držení těla. Správné držení těla je optimální vzpřímená poloha těla, měla by být co nejekonomičtější, klouby v centrováném postavení. Jde o to, aby udržení vzpřímené postavy vyžadovalo co nejméně námahy. V držení těla se projevuje genetický základ, neuvědomělá nápodoba vzoru a správná fáze vzpřimování v rané ontogenezi mezi třetím až osmým měsícem života dítěte.

Druhým výstupem je vyrovnávat svalové dysbalance v běžném pohybu. Svalová dysbalance znamená nevyrovnanou sílu obvykle protilehlých svalů v některé oblasti těla. Jedním z příkladů je prohnutí beder a vystouplá stěna břišní způsobená ochablým svalstvem břišním a hýžděovým a zároveň zkráceným svalstvem vzpřimovačů v oblasti beder a ohybače kyčle. Odstraňování dysbalancí je velmi obtížný a dlouhodobý proces založený na pozorném a přesném cvičení i na obnovování pohybových stereotypů realizovaných obvykle s pomocí terapeuta. Požadavek na předškolní děti, aby vyrovnávaly svalové dysbalance v běžném pohybu, je zcela nepřiměřený. Je lépe doufat, že se svalové dysbalance z důvodu nízké pohybové aktivity a jednostranného způsobu života u předškolních dětí nestačily vytvořit.

Základními znaky správného držení těla je hlava zpřímá, brada s krkem svírá úhel asi 90°, ramena jsou rozložena do šířky a dolů, hrudník je vyklenutý, lopatky jsou přilehlé k hrudníku, břišní stěna nepředstupuje před kost hrudní, dolní končetiny se dotýkají koleny a vnitřními kotníky, paty nejsou vybočené, v předklonu jsou záda symetrická, spuštěné paže jsou stejně vysoko nad podložkou. Na držení těla působí negativně dlouhá nečinnost a setrvávání v jedné poloze. U současných dětí je problémem celková svalová ochablost. (Dvořáková & Kukačková & Lietavcová & Nádvořníková & Svobodová, 2014).

Důležité je, aby si učitelky v mateřské škole dokázaly všimnout výrazných odchylek. Tráví s dětmi každý den delší dobu a mohou si více všimnout. Pokud vidí výrazné odchylky je dobré konzultovat s rodiči. Na rodičích je rozhodnutí, zda navštíví dětského lékaře případně ortopeda. Z pohledu učitelky nejde o diagnostikování, diagnostika je na lékařích.

Pro práci učitelky v mateřské škole to znamená „*Podporovat pestré pohybové činnosti dětí v režimu dne. Zařazovat pohybové činnosti a cvičení v široké škále různých dovedností s použitím různých pomůcek, náčiní i nářadí. Zařazovat záměrná řízená cvičení k posílení a protažení svalstva dětí. Zařazovat řízená cvičení balanční a s balančními pomůckami, kdy je skutečně využito jejich balančních vlastností. Umožňovat a podporovat využití balančních pomůcek ve volné hře. Ukázat dětem a slovně popsat správné držení těla a podporovat je, aby se dokázaly uvědoměle správně postavit*“ (Dvořáková & Kukačková & Lietavcová & Nádvořníková & Svobodová, 2014, s. 67, 68).

## 1.6 Motivace

„Slovo motivace pochází z latinského *movere* – *hýbat*. Motivem je, stručně řečeno, něco, co s námi pohne k nějaké činnosti“ (Kopřiva & Nováčková & Nevolová & Kopřivová, 2008, s.

179). Při výchově a vzdělávání se s motivací setkáváme pravidelně. Provází nás po celý život. Je důvodem proč to, či ono děláme.

V pedagogickém slovníku je motivace popsána jako souhrn vnitřních a vnějších faktorů, které spouštějí a aktivují lidské jednání, zaměřují toto jednání určitým směrem, řídí jeho průběh a způsob dosahování výsledků a navozují hodnocení vlastního jednání (Průcha & Walterová & Mareš, 2013).

Lokšová & Lokša (1999) považuje motivaci za účinný prostředek zvyšování učebních výkonů a řešení mnoha školních obtíží. Motivace zasahuje celou osobnost žáka, všechny její složky a funkce. Při výchově si opakovaně klademe otázku, proč se dítě chová tak jak se chová, jaké jsou jeho cíle, zájmy potřeby. Vše je spojeno s motivačním systémem osobnosti dítěte. Motivace není něco hmatatelného na co si můžeme sáhnout, motivace je pomůcka, jíž se snažíme vysvětlovat proč. Motivace má dynamizující, aktivizující a usměrňující funkci.

Děti v předškolním věku mají chuť a zájem tedy vnitřní pohnutky se učit. Nepotřebují uplácet ani trestat. V mateřské škole probíhá období, kdy dochází k nejintenzivnějšímu učení v celém našem životě (Kopřiva & Nováčková & Nevolová & Kopřivová, 2008).

Lokšová & Lokša (1999) považují za užitečné dělení motivace dle soudobé psychologie:

- Behaviorální teorie jako zdroj motivace vidí úsilí dosáhnout příjemných důsledků chování a vyhnout se důsledkům nepříjemným. Hlavním činitelem je vnější odměna.
- Humanistický přístup je založen na předpokladu, že lidská motivace vychází ze snahy překročit současný stav vlastní existence. Člověk realizuje své vývojové možnosti. Pro správný rozvoj motivace musí učitel vytvořit vřelé a bezpečné prostředí. I tento přístup má negativa. Pokud učitel žáka nepřiměřeně zatíží dříve, než je na to připraven, může nepříznivě ovlivnit učební výsledky dítěte.
- Kognitivní přístup klade důraz na význam poznávacích procesů pro chování člověka. Vychází z předpokladu, že člověk je zpracovatelem informací. Zpracování informací je tedy logickým výsledkem rozhodnutí člověka.

Absolutizování některého z přístupů by představovalo jednostranný pohled na složitý systém lidské motivace. Proto se přikláníme k chápání motivace jako souhrnu činitelů, které podněcují, energizují a řídí průběh chování člověka a jeho prožívání ve vztazích k okolnímu světu a k sobě samému.



V mateřské škole v rámci osobnostně orientovaného přístupu přihlížíme k individuálním potřebám každého dítěte. Respektujeme zájmy, momentální rozpoložení a přání dětí.

Motivace chování člověka může vycházet z vnitřních pohnutek, nebo z vnějších pohnutek (Lokšová & Lokša 1999).

Vnitřní motivace vychází z toho, co nás baví, zajímá, co sami chceme. Úzce souvisí s našimi potřebami ať už se základními nebo s druhotnými. Uspokojování potřeb bývá spojováno s příjemnými pocity. Pohnutky k tomu, co děláme z vnitřní motivace nemusí být vždy plně uvědomované. Z vnitřní motivace děláme také činnosti, o kterých jsme přesvědčeni, že jsou správné. Důvody pro tyto činnosti jsme přijali za vlastní, máme je zvnitřněné. Řadíme je mezi své hodnoty. Vnitřní motivace má silné zdroje v základních lidských potřebách.

Vnější motivace vychází z toho, co uděláme, abychom se vyhnuli nepříjemnostem nebo abychom získali odměnu či pochvalu. Činnosti, které vychází z vnější motivace děláme jen do té doby, dokud trvá hrozba nepříjemností nebo příslib odměny či pochvaly. V životě je vnitřní a vnější motivace často namíchaná. Vnitřní motivace, pokud je silná, může odolat vlivu vnější motivace. Z musíš, se ale chci nestává.

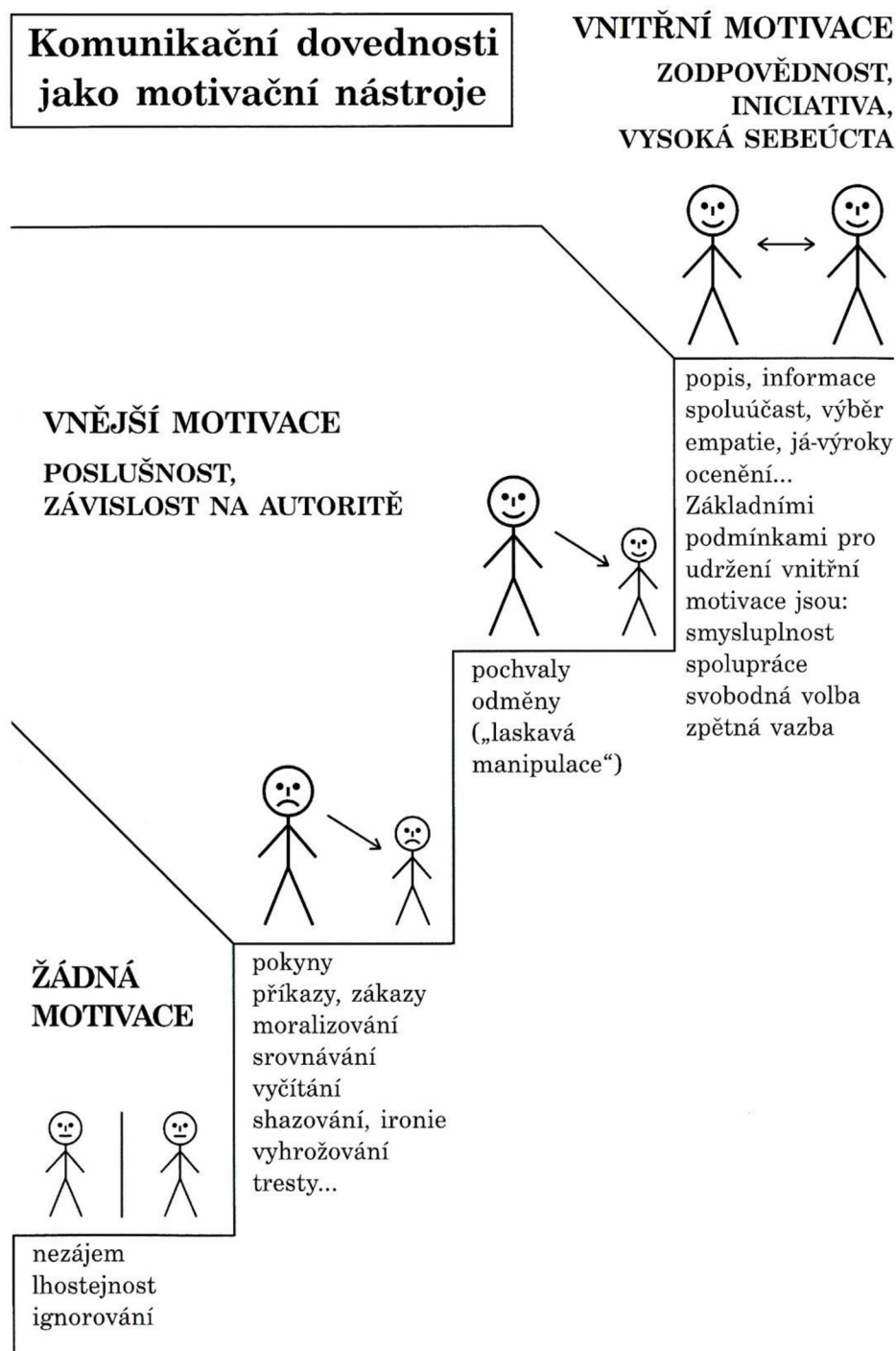
Pro udržení vnitřní motivace je třeba dbát na čtyři podmínky.

- Smysluplnost – pokud se má náš mozek vážně něčím zabývat potřebuje v tom vidět smysl. Do určité míry je to individuální záležitost. Smysluplnost je hnací motor našeho snažení po celý život.
- Spolupráce – zejména tam, kde je práce monotónní, nepříliš záživná. Vnitřní motivaci posiluje možnost komunikace, vzájemná blízkost a pocit sounáležitosti.
- Svobodná volba – mít možnost rozhodnout o tom, zda něco dělat, jak, kdy nebo s kým.
- Zpětná vazba – slouží především k udržení vnitřní motivace. Informace o správnosti postupu, nebo o výsledcích našeho snažení se významně podílejí na tom, zda budeme v činnosti pokračovat.

Pro učitele jsou tyto čtyři podmínky vynikajícími pomocníky pro přípravu hodiny. (Kopřiva & Nováčková & Nevolová & Kopřivová, 2008).

V mateřské škole je několik faktorů, které mohou ovlivňovat motivaci dítěte k činnostem. Mezi nejdůležitější patří osobnost pedagoga, rodina, životní podmínky dítěte, bezpečné a podnětné prostředí.

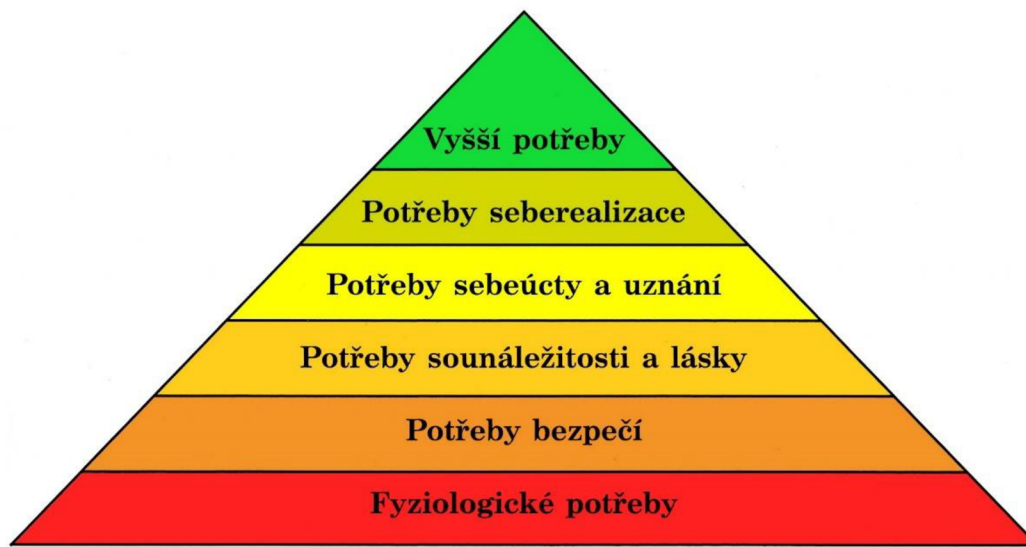
„K dobrému rozvoji dítěte je nezbytný úspěch. V prvních letech života tomu tak opravdu bývá – radujeme se ze sebemenších pokroků. Později se zabrzdíme, jako bychom už měli před očima dospělý život a dostali strach, že na něj dítě nebude dostatečně připravené (Gregora & Mertin, 2020).



Obrázek 2: Grafický přehled motivačních nástrojů (Kopřiva & Nováčková & Nevolová & Kopřivová, 2008)

## 1.7 Potřeby

„Člověk je tvor, který stále něco chce, a který zřídka kdy dosahuje stavu naprostého uspokojení, vyjma krátkých okamžiků. Je – li jedna jeho touha uspokojena, vynoří se jiná a zabere její místo. Pokud je uspokojena i tato, postaví se do popředí další. Pro lidskou existenci je během celého jejího života charakteristické, že prakticky stále po něčem touží“ (Adair, 2004, s. 29).



Obrázek 3: Maslowova pyramida lidských potřeb

Autorem motivační teorie potřeb je americký psycholog Abraham Maslow. Tato teorie významně ovlivnila pojmání dítěte ve výchovně vzdělávacím procesu. Lidské potřeby uspořádal do pěti skupin od nejnižších po nejvyšší. Všechny tyto potřeby fungují souběžně, někdy se i překrývají. Teprve v případě, že jsou uspokojeny potřeby nižší úrovně, fungují jako motivátory potřeby vyšší. Je – li některá potřeba uspokojena, přestává působit jako stimul, prioritní se stává vyšší potřeba.

Fyziologické potřeby jsou nezbytné pro život – jídlo, pití, spánek, světlo, teplo, domov, vzduch.

Potřeba jistoty a bezpečí znamená cítit se spokojeně, nemít strach ze ztráty, mít okolo sebe bezpečný a předvídatelný svět.

Sociální potřeby lásky, pozitivního přijetí, respektu, zařazení mezi vrstevníky, do společnosti.

Potřeba uznání, sebehodnocení, postavení v kolektivu.

Potřeba seberealizace je naplňována uspokojením z naplnění osobního rozvoje, využití vlastního potenciálu (Bečvářová, 2003).

Lokšová & Lokša (1999) dělí motivaci učební činnosti na:

- Poznávací potřeby z hlediska poznávání a získávání poznatků
- Sociální potřeby z hlediska sociálních vztahů působících během učební činnosti
- Výkonové potřeby z hlediska úrovně obtížnosti úkolů

## **1.8 Hygienické návyky a bezpečnost**

S pohybovými činnostmi úzce souvisí vytváření hygienických návyků. Významné jsou otázky bezpečnosti, dodržování stanovených, dohodnutých a vyžadovaných pravidel. Je důležité přizpůsobit organizaci a předcházet možným nebezpečím. Zásadní jsou pravidla, která mohou vytvářet učitelky spolu s dětmi v mateřské škole a důsledně dbát na jejich dodržování. Při pohybových hrách je možné s dětmi o pravidlech diskutovat a pozměňovat, ale po vzájemné dohodě je nutné je dodržovat. To vše je výchova ke spolupráci, komunikaci a k budování morálních hodnot. S pomocí praktických činností dítě přijímá životní jistoty a postoje na celý život (Dvořáková, 2002).

U dítěte v předškolním věku reaguje cévní systém a dýchací systém výrazněji na vnitřní i vnější změny například nevětraná místnost, strach nebo stres a mohou způsobit točení hlavy, mdloby či nevolnost. Psychika je rovněž labilní, příliš složitá, nesrozumitelná pravidla dítě unaví nebo stresují mnohem více než srozumitelný intenzivní náročný pohyb. Vzhledem k vývojovým zákonitostem je třeba v dětském věku respektovat určitá omezení a uvědomit si možná rizika spojená s nepřiměřeným zatěžováním. Osifikace kostí a nedokončený vývoj kloubů omezuje jejich zátěž. Nevhodné je jednostranné zatěžování, prosté visy a vzpory, zvětšování kloubního rozsahu, nošení těžkých břemen a dlouhodobé setrvání v sedu nebo stoji. Pro ochranu krční páteře předškolních dětí neprovádíme kotoul vzad, záklony hlavy a seskoky na tvrdou podložku z výšky nad pas dítěte. K ochraně nosných kloubů nepřetěžujeme děti chozením ve dřepu a nepožadujeme rychlé lezení po kolenou. Upřednostňujeme lezení po čtyřech.

Díky nedostatečné termoregulaci se dítě většinou nepotí, proto je třeba sledovat zčervenání a případně pocení. Mohlo by být znakem přehřátí. Je nutné kontrolovat oblečení, není-li příliš teplé a zajistit dostatečný přísun tekutin. Všechna zařízení a pomůcky musí být pravidelně kontrolovány. Všechna zařízení musí mít vhodný podklad. Mezi nářadím musí být dostatečný

prostor. Prostor k volnému pohybu by měl být vymezen. Děti musí mít jasně stanovená pravidla a potom mohou mít dostatek volnosti (Dvořáková, 2006).

## 1.9 Gymball a jeho přínos

Gymball má všestranné využití nejen v rehabilitačních odděleních ale i u dospělých a dětí nejrůznějšího věku. Cvičení je účinné, zábavné a má blahodárný vliv na celé tělo i duši. Od nejmenších může gymball sloužit k manipulaci i ke hrám s rodiči, v předškolním věku ho můžeme využít ke cvičení, k sezení ke hrám i k relaxaci.

*„Zásluhou pohybové všestrannosti se nepřetržitě procvičují hluboké stabilizační svaly uložené v centru těla. Svaly se kvalitně uvolňují, protahují a posilují. Působením gravitace jedinečně rozvíjíme důležitou pohybovou schopnost-obratnost, do které patří rovnováha a koordinace“* (Jarkovská, 2011). Rovnováha je součástí naší obratnosti. K udržení se ve vzpřímeném postoji potřebujeme aktivaci našeho pohybového systému. Při cvičení s gymbalem nebo jinou balanční pomůckou se zlepšuje náš cit pro rovnováhu. *„Vzpřímené držení těla není jen estetickou, zdravotní a funkční záležitostí, je to hlavně návyk kulturního člověka“*. Měření prokázala, že 75-80% mládeže a dospělých má ochablé nebo vadné držení těla. Nazývá se také svalovou deformitou nebo nerovnováhou. Páteř má tři úkoly. Udržuje vzpřímený postoj, je pohybovou osou mnoha pohybů a chrání nervový systém a míchu. Zakřivení páteře ovlivňuje napětí svalů, udržující tělo ve vzpřímené poloze. Rozsah pohyblivosti páteře je individuální. Hluboké stabilizátory páteře zanedbáváme. (Jarkovská, 2011). K aktivaci hlubokých stabilizačních svalů je cvičení na balančních pomůckách ideální.

*„Stálým balancováním při sedu na těchto míčích se zapojuje hluboké posturální svalstvo kolem páteře, a tím je podněcováno správné držení těla“* (Dvořáková, 2009, s. 78).

Velikost míče je nutné přizpůsobit výšce postavy. Pro děti předškolního věku je vhodný gymball o průměru 45 cm případně 55 cm. Správná velikost a přiměřené nahuštění je hlavní předpoklad pro cvičení a hry. Při sedu na míči byste měli být schopni balancovat s chodidly stále na podlaze. Pokud je míč příliš velký, máte pocit, že ubíháte pryč z míče. Pokud je příliš malý, v kyčlích je menší úhel než pravý, budete mít pocit, že si nemůžete sednout rovně, vytáhnout záda. Velikost a tvrdost míče se může měnit podle toho, kolik vzduchu do něj nafouknete (Herman 2004).

Při sedu ve středu míče lýtka se stehny svírají pravý úhel. Chodidla včetně prstů spočívají celou plochou na zemi. Cvičením na gymballech se upevňuje správné držení hlavy, páteře,

ramen a pánve. Protahují se svalové skupiny, které mají sklon se zkracovat a posilují ochablé svaly. „*Při pohybech paží, nohou i trupu v sedu na míči děti procítí těžiště svého těla o osu trupu. Zároveň si uvědomí jejich spojitost*“ (Kulhánková, 2007, s. 83). Nesprávně provedené pohyby končí ztrátou rovnováhy. Zautomatizování těchto reakcí pomáhá dětem celý život při provozování sportovních aktivit, ale i při chůzi a správném držení těla.

Cvičení předchází volná manipulace a seznámení se s gymballem. Čím mladší děti, tím více necháme tuto seznamovací část na nich. Samostatný sed můžeme začít trénovat s přidržením dítěte za ruce. Velmi důležitá je také motivace, povzbuzení, pochvala, úsměv a přátelská atmosféra. Následuje nácvik správného sedu. Před každou cvičební jednotkou je dobré si správný sed znovu navodit. Při správném sedu je pánev sklopena vpřed, hrudník je vzpřímený, hlava je v prodloužení páteře a dolní končetiny jsou správně postaveny, paty k sobě, špičky mírně od sebe.

## **2 Cíl, vědecké otázky, úkoly, metody**

### **2.1 Cíl práce**

Za pomoci kontrolních cvičení zjistit, zda a jaký vliv má pravidelné zařazování cvičení na gymballech u dětí mateřských škol.

### **2.2 Vědecké otázky**

VO1: Zlepšuje cvičení na gymballech rovnováhu, ohebnost a obratnost u dětí mateřských škol?

VO2: Bude vytvořený zásobník cviků srozumitelný a prakticky využitelný pro jiné vyučující?

VO3: Namotivují všechny děti ke cvičení na gymballech?

### **2.3 Úkoly**

1. Stanovení cílů, vědeckých otázek a úkolů diplomové práce
2. Provést rešerši odborných knih a odborných článků vztahujících se k problematice gymballů a jejich přínosu pro děti mateřských škol
3. Oslovit ředitelky mateřských škol, seznámit je s výzkumem a získat informované souhlasy
4. Oslovit mateřskou školu a získat kontrolní skupinu dětí s běžnou pohybovou aktivitou
5. Oslovit mateřskou školu a získat experimentální skupinu dětí, které budou pravidelně cvičit na gymballech
6. Seznámit s plánovaným výzkumem rodiče z obou mateřských škol a získat informované souhlasy rodičů
7. Sběr, analýza a interpretace dat

### **2.4 Metody**

Měření, pozorování, dedukce, analýza, vytvoření zásobníku cviků a jeho ověření v praxi.

## 3 Empirická část

### 3.1 Vlastní projekt

#### 3.1.1 Cviky pro rozvoj rovnováhy

**1. Základní poloha** – důležité je sedět zpříma a učit se udržovat rovnováhu, nepadat. Chodidla spočívají na podložce, pánev je sklopena vpřed, hrudník vzpřímený, hlava v prodloužení páteře, ramena tažena lehce vzad. Nohy jsou zpočátku mírně od sebe. Ruce jsou položeny na stehnech. K nácviku základní polohy a vzpřímeného sedu pomáhají cviky na procvičení ramenních kloubů, loutka a vojáci. Děti postupně zapojují svaly celého těla a posilují hluboký stabilizační systém.



**2. Ramena** – posílení ramenního a mezilopatkového svalstva – zvedáme a spouštíme ramena, nejprve současně, později střídavě pravé, levé, ramena dopředu, dozadu doplníme pohybem paží pro lepší představu pohybu. Postupně rameny děláme krouživý pohyb dopředu a dozadu.



**3. Letadlo** – přenášení váhy, posílení ramenního a mezilopatkového svalstva – napnuté paže se naklánějí nahoru a dolů jako křídla letadla, přitomse přenáší váha z jedné nohy na druhou.



**4. Loutka** – posílení vzpřimovače trupu zejména v oblasti hlavy a krku – představíme si, že jsme loutka na provázku (pro názornost ukážeme dětem loutku) a ta loutka má na hlavě připevněný provázek, který jí zvedá hlavu. Dítě vypne hrudník, ramena rozloží do šířky a pánev lehce překloupí dopředu. Chodidla od sebe vzdálená na šířku ramen jsou v prodloužení stehů, nevytáčí je ani nevtáčí. Vyrovnat páteř dítěte můžeme i jemným tlakem na bradu směrem vzad. Druhou rukou na střed hrudní páteře směrem vpřed.



**5. Ospalý oslík** – protažení vzpřimovače trupu, zejména v oblasti krku a hlavy – sedna míči roznožmo, ruce volně položené na kolenou (základní poloha), pomalu zhluboka nadechneme, narovnáme se a s výdechem pomalu obloukovitě předkloníme hlavu, chvíli setrváme a vrátíme se zpět,



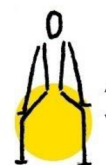


předklon provádíme pomalu obratel po obratli, obměna – ucho pokládáme na rameno vlevo, vpravo, nezvedáme ramena, zase pomaličku, ve výchozí poloze chvíli setrváme, nezadržujeme dech, klidně dýcháme.

**6. Vojáci** – *nácvik vzpřímeného sedu při houpání* – ve vzpřímeném sedu se rozhoupáme. Celá chodidla jsou v kontaktu s podložkou. Správný sed při houpání podpoříme lehkým předmětem, který položíme dítěti na hlavu (umělohmotná kostka, vyfouknutý míč). Pokud je celá páteř ve vzpřímeném držení, předmět nespadne. K tomuto cviku je dobré se často vracet. Fixuje se tím správné držení těla.



**7. Koníček** – *dynamická cvičení rovnováhy, koordinace, zapojení svalstva paží, zad a nohou* – výchozí pozice je vzpřímený sed na středu míče, ramena uvolněná a rozložená do šířky, chodidla celou plochou na podlaze, ruce můžou být pokrčené v lokti jako kdyby držely opratě koní, nebo položené na kolenou, pohupují se jako když cválají na koni, pozor na ramena, nezvedat.



**8. Špička, pata** – *cvičení na plosky nohou, nácvik rovnováhy* – střídavě přenášíme váhu ze špičky na patu, pohyb se stává plynulým a přechází v pohupování vpřed a vzad, můžeme si rytmicky říkat špička, pata, případně přidat jednoduchou rytmickou říkanku, můžeme se pohupovat také do stran, vlevo, vpravo.



**9. Ptáček** – *dynamické cvičení rovnováhy, koordinace, zapojení svalstva paží, zad a nohou* – položíme si ruce na ramena, při houpání zvedáme lokty střídavě nahoru a dolů, jako když ptáček mává křídly, pozor na zvedání ramen a předsouvání loktů.



**10. Tlesk** – *nácvik svalové koordinace, posílení svalstva nohou, protažení ohybačů a svalů kolem kyčelního kloubu* – sed na míči roznožmo, střídavě přednožíme levou a pravou nohu, tleskneme pod kolenem.



**11. Tlesk nad hlavou** – *nácvik svalové koordinace, protažení svalů kolem ramenního kloubu* – mírně se pohupujeme na míči a na povel



tleskneme nad hlavou, tlesknutí můžeme spojit s rytmickou říkankou, můžeme přidat také pohupování.

**12. Klubičko** – *nácvik svalové koordinace, přenášení váhy, uvolnění bederní páteře* – sed na míči v základní poloze, narovnáme záda, pevně se usadíme, nohy opřeme o zem a s pomocí přenášení váhy z jedné nohy na druhou vykreslíme s míčem na zemi klubičko, pánví kroužíme nejprve vpřed a vzad, dopředu a dozadu, později dokola, s koleny u sebe je cvik náročnější.



**13. Plameňák** – *cvičení rovnováhy* – vzpřímený sed na míči, chodidla od sebe, ruce mírně pokrčené v loktech, pokusíme se zvednout jednu nohu nad podložku a jemným balancováním v této poloze co nejdéle vydržet, nezvedáme ramena, nohy střídáme.



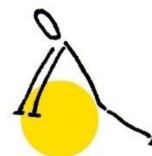
**14. Váha** – *posilování svalstva nohou přenášením váhy* – v sedu na míči široce roznožíme nohy, ruce v bok, přenášením váhy střídavě na pravou a levou nohu, kterou zároveň pokrčíme v kolenní, koulíme míč do stran, pohyb provádíme pomalu a plynule, nezvedáme ramena, nepřetáčíme trup.



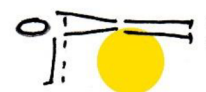
**15. Věž** – *cvičení rovnováhy* – vzpřímený sed na míči, zvedneme paže nad hlavu a spojíme prsty, cítíme-li rovnováhu, zvedneme jednu nohu nad podlahu, snažíme se rovnováhu udržet co nejdéle a dýcháme.



**16. Luk** – *procvičení rovnováhy, protažení břišního svalstva, kompenzace kulatých zad* – položíme se břichem na míč, nohy roznožené, ruce pokrčené v loktech se opírají o míč, propneme ruce v loktech tak, že celý trup jde do pasivního mírného záklonu, zpět do výchozí pozice.



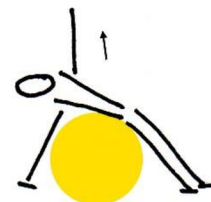
**17. Bleška** – *posílení svalstva trupu a paží, svalová koordinace* – vzpor ležmo na míči, míč je pod stehny a posunem nohou po míči vychylujeme pánev a spojené nohy střídavě vlevo a vpravo, můžeme se libovolně vrtět na míči, udržujeme rovnováhu.



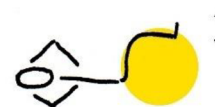
**18. Volavka** – *cvičení rovnováhy* – chodidlo levé nebo pravé nohy položíme na míč a mírně stlačujeme a uvolňujeme míč, nohy pravidelně střídáme, rovnováhu nám pomáhají udržovat paže, které zpočátku udržíme v upažení a zaměření zraku na jeden bod před sebou, pokusíme se koulet míč dopředu, dozadu, vpravo, vlevo, provádíme malé kroužky, obměna – zpočátku cvik provádíme vsedě.



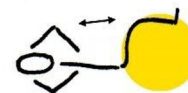
**19. Kuk na kamaráda** – *nácvik svalové koordinace, posílení svalstva trupu* – leh břichem na míč, nohy se opírají špičkami o zem, jedna paže se opírá o podložku, druhá vzpaží, usmějeme se na kamaráda, cvik provádíme na obě strany.



**20. Deštík** – *posílení břišních svalů, procvičení koordinace* – položíme se na položku, nohy opřeme o míč s mírně pokrčenými koleny, lýtka spočívají na míči, ruce v týl, střídavě bubnujeme nohama do míče s různou intenzitou, dle pokynů učitelky.



**21. Spirála** – *posílení šikmého břišního svalstva* – položíme se na položku, nohy opřeme o míč s mírně pokrčenými koleny, lýtka spočívají na míči, ruce v týl, přetočíme trup vpravo, zvedneme s výdechem levý loket a snažíme se přiblížit k pravému kolenu, s nádechem se vracíme zpět do výchozí polohy, totéž provádíme na opačnou stranu, pohyb provádíme plynule, menší děti zvedají hlavu nad podložku a rukama se dotknou míče.



**22. Šipka** – *posílení vzpřimovačů trupu* – položíme se břichem na míč, nohy pokrčené roznožíme tak, aby výchozí poloha byla stabilní, trup napřímíme, propneme nohy v kolenu, hlava je v prodloužení trupu, ruce do vzpažení, je třeba hlídat vzpřímený trup, nezaklánět a nepředklánět hlavu, neprohýbat se v bedrech.



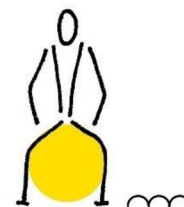
**23. Žížala** – *posílení svalstva paží, trupu, koordináční cvičení* – položíme se břichem na míč, ruce se opírají o podlahu, malými krůčky po ruce vpřed rolujeme míč až pod kolena, pokrčením kolen posuneme míč pod bérce, ruce zůstávají na místě a stabilizují polohu, pomalu propínáme nohy v kolenu a tím vracíme míč do výchozí pozice.



**24. Bublina** – posílení svalstva trupu a nohou, svalová koordinace – vzpor vzadu sedmo, pokrčené nohy, míč na břicho, zvedneme pánev a drobnými krůčky se posouváme vpřed nebo vzad.



**25. Skákavá** – posílení svalstva dolních končetin, nácvik svalové koordinace – sed na míči rozkročmo, dlaněmi tlačíme na míč a nohama pevně objímáme míč ze stran, poskakujeme s míčem vpřed, můžeme zkusit poskakovat i bez tlaku dlaní, zajistíme bezpečnost



### 3.1.2 Cviky pro rozvoj ohebnosti

**1. Ježek** – protažení vzpřimovačů trupu – tělo se pomalu stulí do klubíčka jako ježek, chvílku výdrž a zase se pomaličku rozkulí do základní pozice, je důležité, aby pohyb probíhal co nejpomaleji.



**2. Malujeme kroužky** – posílení fixátorů lopatek a ramenního svalstva – sed na míči, upažit, vztyčíme zápěstí, paže tlačíme vzad, děláme kroužky celými pažemi, předloktím, zápěstím, pozor na únavu, vytřepat, odpočinout.



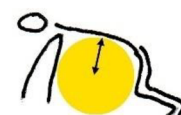
**3. Motýlek** – posílení mezilopatkového svalstva – sed na míči roznožmo, ruce v týl, hmitáme pažemi, obměna – cvičíme v kleku, břicho opřeno o míč, paže volné pro pohyb.



**4. Zajíček** – uvolnění bederní páteře, procvičení ohebnosti – gymball je pod břichem, držíme ho rozkročmo mezi nohama (koleny), rukama se opíráme o zem k zajištění rovnováhy, uvolníme se a dýcháme do břicha, nádech nosem, výdech ústy.



**5. Mašinka** – nácvik prodlouženého výdechu, dýchání do břicha – klek, míč pod břichem, paže volně, jak je nám pohodlné, hluboký nádech nosem do břicha, je potřeba mít čistý nos, na chvílku zadržet dech a pomalu vydechujeme jako mašina š-š-š-š-š-š názorně je dobré ukázat dětem, jak břichem odtlačujeme míč, nakonec vypustíme všechn vzduch šššššššššš, opakujeme alespoň třikrát, děti si můžou představovat nafouknutý balónek



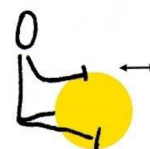
**6. Brouk** – *posílení svalstva nohou rukou, uvolnění zad* – položíme se břichem na míč, míč široce obkročíme, špičky chodidel jsou na podlaze, ruce pokrčené před sebou, odrazem přenášíme váhu na pokrčené ruce a odrazem rukou zpět na chodidla, po zvládnutí přenášíme váhu z pravé ruky a pravé nohy na levou ruku a levou nohu a zpět.



**7. Slon** – *protážení vzpřimovačů trupu* – sed na míči, kolena široce od sebe, hluboký nádech předkloníme trup stranou k pravé nebo levé noze, výdrž, s nádechem návrat zpět do základní pozice, obměna – ruce za hlavu, otáčíme trup pomalu střídavě k levému a pravému kolenu



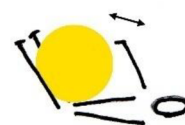
**8. Hlemýžď** – *protážení vzpřimovačů trupu, svalstva na zadní a vnitřní straně stehen* – v sedu roznožném položíme míč před sebe, koulením míče vpřed, co nejdále předkláníme trup až do napjatých paží, v této poloze vydržíme, vydechneme a vrátíme se zpět do výchozí polohy, nedaří-li se můžeme mírně pokrčit kolena.



**9. Neposedný míč** – *protážení prsního svalstva, pohyblivost pletence ramenního* – posadíme se do vzpřímeného tureckého sedu, podáváním míče před tělem a za tělem z pravé ruky do levé ruky kutálíme míč kolem celého těla, dáváme pozor na vzpřímená záda.



**10. Sluníčko** – *posílení břišních svalů a svalstva nohou* – leh na zádech na zemi, roznožené nohy pokrčíme a míč držíme mezi kotníky, lýtky, pomáháme si rukama a snažíme se míč zvednout nohama nad hlavu, když se nám to bezpečně povede, zkusíme ho posunout s pomocí rukou za hlavu a zpět.



**11. Tunel** – *posílení hýžděového a břišního svalstva, nácvik podsazení pánve* – v lehu na zádech položíme lýtky na míč, ruce podél těla, můžou být i v upažení, stáhneme břišní a hýžděové svaly a podsadíme pánev tak, že zvedneme hýždě několik centimetrů nad podložku, pánev nezvedáme vysoko.



**12. Vysoký kopec** – *posílení břišního svalstva* – položíme se na záda, nohy pokrčíme v kolenou, míč přidržujeme rukama na břicho, pomalu



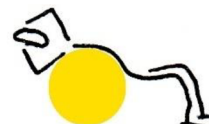


rolujeme míč po stehnech co nejvýše, hlava a ramena se zvedají od podložky tak, aby se odlepily lopatky, můžeme se pokusit provést pohyb až do sedu, pomalu, kulatě pokládáme záda na podlahu a přecházíme do lehu.

**13. Soudek** – *uvolnění celé páteře* – dřep, míč je před tělem a ruce objímají míč ze stran, odrazem nohou se na míči zhoupneme, až se dotkneme rukama podložky vpředu, odrazem rukama zpět do základní pozice, dodržovat bezpečnost



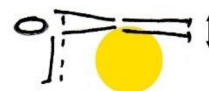
**14. Pohodička** – *posílení břišních svalů, ohybačů hlavy* – sed skrčmo, míč je za zády, záda suneme po míči do lehu na zádech tak, aby hlava nebyla v kontaktu s míčem, paže jsou za hlavou, návrat do základní pozice



**15. Skluzavka** – *posílení břišního svalstva* – sed na míči mírně roznožmo, pohybem vpřed suneme záda po podložce až do sedu skrčmo na podložce, rukama se po straně lehce přidržujeme míče, pohybem míče vzad se vrátíme do základní polohy.



**16. Neposedný čertík** – *svalová koordinace, procvičení pohyblivosti* – ležmo na míči, míč je pod pánví, nohy snožmo, vychylujeme nohy do stran, vytáčíme boky, vrtíme se.



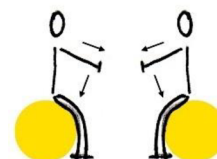
### 3.1.3 Cviky ve dvojicích

Cviky ve dvojicích zařazujeme po zvládnutí základních cviků jednotlivců. Děti by měly být přibližně stejného věku a pohybové vyspělosti. Cviky vycházejí z houpání s doprovodnými pohyby paží, každá dvojice si volí své tempo a rytmus. Toto cvičení je vhodné pro podporu spolupráce, je mezi dětmi velmi oblíbené.

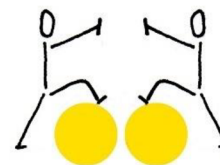
**1. Nůše** – *nácvik vzpřímeného držení těla, posílení svalstva nohou* – míč položíme dětem, které stojí zády k sobě, do oblasti beder, děti se k míči přitisknou, srovnají držení a jdou do podřepu, až do dřepu a zpět do stoje, je potřeba dopomoc dospělého.



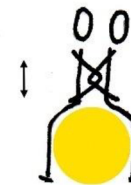
**2. Pacičky** – *dynamické koordinační cvičení* – tleskneme k sobě, pak kamarádovi do dlaně, do stehen, zase sobě, střídáme v rytmu, můžeme se pohupovat.



**3. Partáči** – protažení zadní strany stehen, nácvik rovnováhy – stoj proti sobě, přednožit pokrčmo, položit chodidlo na střed míče, druhá noha je napjatá, mírným předklonem a pokrčováním nohy spojujeme s dvojicí, ruce nad hlavou.



**4. Propletení** – nácvik spolupráce – sed dvou dětí na jednom míči zády k sobě, zaháknout ruce v loktech, zpočátku dětem pomůže učitelka, mírné pohupování, chodidla pevně na zemi, hlavu vzhůru, je nutné synchronizovat pohyby obou dětí.



**5. Úklon** – posílení mezilopatkového svalstva – sed na jednom míči zády k sobě, upažit, uchopit se za dlaně, úklony vpravo, vlevo, opatrně, dvojice se musí respektovat.



**6. Koulení míče** – posílení břišního svalstva, spolupráce, koordinace – leh na záda na podložku nohama k sobě, nohy lehce pokrčit, koulení míče nohama po zemi mezi sebou.



**7. Masáž** – uvolnění, podpora sociálních vztahů – jedno dítě se položí na břicho, hlava spočívá na pokrčených rukou, míč položíme dítěti na chodidla a pomalu ho rolujeme od pat přes lýtka, hýždě na záda až ke krční páteři a zpět, můžeme i krouživým pohybem, tlak musí být příjemný, děti se masírují navzájem.



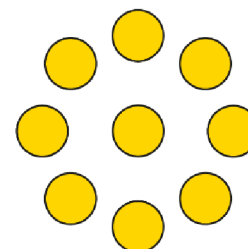
### 3.1.4 Hry pro rozvoj obratnosti a orientace v prostoru

Do zásobníku cviků jsem cíleně zařadila hry, které jsou součástí režimu dětí. Hry mají svá pravidla, ale je možné je obměňovat.

#### 3.1.4.1 Hry v kruhu

##### 1. Na zajíčka – rozvoj sociálních vztahů ve skupině

Děti udělají kroužek okolo zajíčka (1 dítě v kruhu sedí na gymballu, může se pohupovat, rukama znázorňuje uši) a chodí po kruhu a zpívají píseň „Na zajíčka“. Na poslední verš vyskočí, chytí okolo krku kamaráda, kterého si vybere. Zajíček uprostřed kruhu se vymění a hra pokračuje.

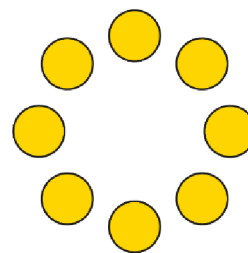


Obměna: v kruhu sedí víc zajíčků

Všichni, i děti okolo, sedí na gymballu a za mírného pohupování zpívají.

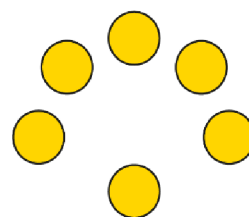
## 2. Kolo, kolo mlýnský – spolupráce dětí ve skupině

Děti se posadí do základní polohy do kruhu na gymball, chytanou se za ruce a za mírného pohupování říkají říkanku „*Kolo, kolo mlýnský za čtyři rýnský, kolo se jim polámalo, mnoho škody nadělalo, udělalo bác*“. Zpočátku se děti skulí do kruhu a pokračují v říkance. Starší děti se pomalu rolují na oblast bederní páteře až lopatek do kruhu a opřou se o míč zády. Rukama dělají pilku a říkanka pokračuje. „*Vezmeme si hoblík, pilku zahrajem si ještě chvilku, až to kolo spravíme, takhle se zatočíme*.“ Děti se pomalu vyrolují zase zpět do sedu.



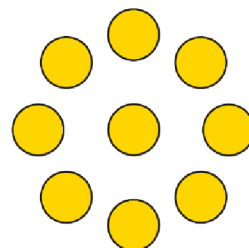
## 3. Na krále – rychlostně reakční schopnosti, orientace v prostoru

Děti sedí v polokruhu na gymballu v základní pozici. Jedno dítě na kraji polokruhu drží v ruce zespoda a zlehka zlaté žezlo, může to být i kuželka. Učitelka chodí okolo půlkruhu a vypravuje o království, kde panoval král, který často spal a býval okraden lupiči, kteří šli okolo zámku. „*Usnul král, usnulo celé království*“ Učitelka pohladí jedno dítě z kruhu, to potichu vstane a snaží se vzít králi žezlo. Když se mu to povede tak utíká po kruhu a po oběhnutí usedá na trůn. Pokud je chycen, sedne si do kruhu, do vězení, na trůn se vrací původní král. Učitelka znovu opakuje „*Usnul král, usnulo celé království*.“ Vše se opakuje. Pokud se dítěti podaří oběhnout kruh, vysvobodí všechny z vězení a hra pokračuje.



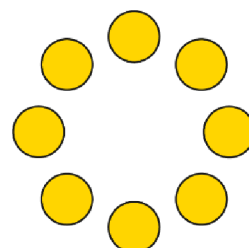
## 4. Na medvěda – koncentrace na činnost, pohybová paměť, obratnost

Děti se posadí do základní polohy do kruhu na gymball, chytanou se za ruce a za mírného pohupování zpívají „*Chodí medvěd po zahradě veliký a huňatý, ukaž, ukaž, co dovedeš, ty medvídku chlupatý*.“ Medvídek uprostřed udělá tlapy před tělem a našlapuje střídavě na pravou a levou nohu a napodobuje medvěda. Po skončení písničky předvede cvik na gymballu a ostatní děti v kruhu tento pohyb napodobují. Medvěd vybírá nového medvěda a vymění se.



## 5. Obr a Paleček – rychlostně reakční schopnosti, koncentrace na činnost

Děti se posadí do základní polohy do kruhu na gymball. Dvě děti naproti sobě dostanou míče, jeden větší a druhý malý. Učitelka vypravuje příběh O Palečkovi, který se bál velkého Obra. Obr honí

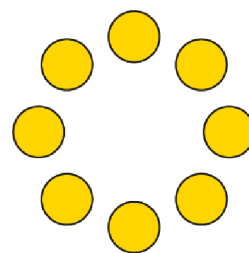




Palečka, který se před ním snaží utéct. Děti si po kruhu podávají míče, velký honí malého. Pokud ho dohoní tak ho sní a hra končí.

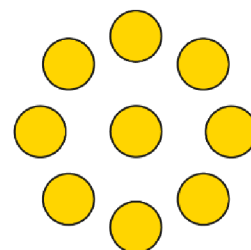
### 6. Židličková – rychlostně reakční schopnosti, orientace v prostoru

Každé dítě má svůj gymball a sedí zády do kruhu. Když hraje hudba tak děti tančí okolo kruhu a učitelka zatím odebírá v každém kole jeden gymball. Dítě, na které nezbyl gymball, odchází fandit zbývajícím dětem. Kruh se postupně zmenšuje a ubývá dětí ve hře. Přibývá dětí, které fandí tančícím dětem. Hra končí dle předem určených pravidel při posledních 2, 3, 4, 5...dětech.



### 7. Kompot – rychlostně-reakční schopnosti

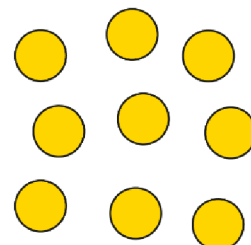
Děti sedí v kruhu na gymballu okolo paní učitelky, každý má v ruce obrázek ovoce. Paní učitelka v kruhu vyvolá „Všechny švestky si vymění místa.“ Na pokyn „Kompot“ si vymění místo všechny děti. Roli učitelky může vystřídat dítě. Místo ovoce můžeme hrát na geometrické tvary, barvy, čísla, zvířátka...



#### 3.1.4.2 Hry v prostoru

##### 1. Ušák – reakční schopnosti, orientace v prostoru

Děti sedí rozptýlené volně po třídě, v sedu na zemi opřené o míč (jako zajíci), schované za míčem. Každé dítě má svůj gymball. Jedno dítě (zajíc) běhá a na slovo „vyhledáš“ pohladí jednoho kamaráda po hlavě. Ten vyskočí a běhá s ním. Přidávají se postupně i další děti. Nejdříve běhá 1 dítě, pak 2, 4, 8... Když všichni zajíci běhají, zpívá se závěr písně a na slovo „bác“ si všechny děti opět sednou ke svému míči. Hra se může opakovat.



##### 2. Ježek – reakční schopnosti, obratnost

Leze ježek, leze v lese, jablíčko si s sebou nese.

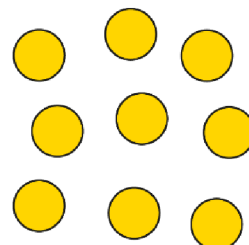
- lezení po čtyřech s vyhýbáním

Děti kolem běhají, ježka všude hledají.

- běh s vyhýbáním

Ježek píchá do všech stran, já se chytit nenechám

- klek u míče, píchání prstem do stran



Děti kolem běhají, popíchat se nedají.

- *běh s vyhýbáním*

Do listí se zahrabal, lehl si a tiše spal.

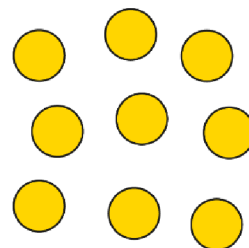
- *leh na břicho na míči*

Děti už neběhají, ježka spáti nechají.

- *leh na břicho na míči*

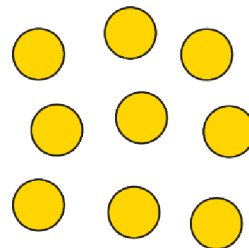
### 3. Škatule, škatule hýbejte se – rychlostně-reakční schopnosti, orientace v prostoru

Skupina dětí sedí na míči. Je o jeden míč méně než dětí. Ten, kdo nemá míč, zvolá: „Škatule, škatule, hejbejte se!“ Děti se přemístí na jiný míč. Ten, kdo míč neměl, se snaží rychle na nějaký posadit. Pokud se na jednom míči setkají 2 děti, zůstává sedět ten, který je větší částí zadečku posazen. Dítě, které nemá míč, zvolá: „Škatule, škatule, hejbejte se!“ Hra pokračuje, dokud děti baví.



### 5. Na kouzelníka – procvičení naučených cviků, pohybová paměť

Učitelka je čaroděj, který zaklíná děti. „Byl jeden kouzelník, ten zvláštní přání měl, chtěl, aby celý svět jiný byl. Čáry, máry pod kočáry ať jsou tady samí ježci (brouci, zajíci, žížaly...)“ Děti předvádějí naučené pohyby.

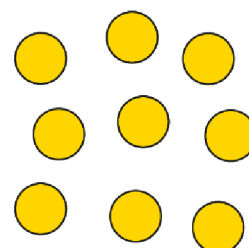


### 6. Na hada – podpora spolupráce dětí, orientace v prostoru, koncentrace na činnost

Děti se rozdělí do družstev po čtyřech až pěti a postaví se do zástupu za sebe do stoje rozkročného a vzpaží. První z každého družstva drží ve vzpažení jeden gymball. Na znamení začne gymball podávat dítěti, které stojí za ním, a to jej stejným způsobem posune až na konec zástupu. Poslední dítě pošle gymball mezi rozkročnými nohama dopředu a rychle za ním proleze, chytí jej, postaví se do zástupu jako první a podává míč dítěti za sebou. Postupně se vystřídají všechny děti. (hra je vhodná pro starší děti od 5 let, je vhodné vybrat menší gymball pro snadnější manipulaci)

### 7. Na domečky – rychlostně-reakční schopnosti, koncentrace

Každé dítě má ve třídě umístěný svůj gymball a sedí na něm jako ve svém domečku. Když hraje hudba tak se děti rozběhnou po třídě a



volně běhají mezi ostatními domečky. Když se hudba zastaví, vrací se každé rychle domů do svého domečku.

#### Obměny:

- děti se vracejí do libovolného domečku
- děti se vracejí do nejbližšího domečku a učitelka odebírá jednotlivé domečky, děti, které nemají domeček, sedí mimo hrací plochu a pozorují hru (Ottomanská, 2019)

#### **3.1.4.3 Relaxační hry**

Potichu hraje relaxační hudba.

##### **1. Malování – rozvoj sociálních vztahů ve skupině**

Děti utvoří dvojice. Jedno dítě sedí na gymballu a druhé dítě si dřepne, sedne, sedne na paty (jak je mu to pohodlné) za dítě sedící na gymballu. Nejprve si tře dlaněmi o sebe a poté je přiloží kamarádovi na záda. Dlaněmi mu nakreslí kulaté sluníčko. Potom mu hlazením do stran maluje paprsky. Podruhé si tře dlaněmi o sebe, položí dlaně na záda a zahřeje kamaráda. Děti se vystřídají (Ottomanská, 2019).

##### **2. S plyškem**

Děti si vyberou plyšového kamaráda, s kterým se pomalu projdou po třídě, najdou si svůj gymball a stulí se i s plyškem do pohodlné pozice. Každý si najde svou oblíbenou pozici. Chvilku spolu odpočívají.

##### **3. Slunce – rozvoj fantazie a představivosti**

Děti chodí volně po třídě. Po chvilce si lehnou na záda, na břicho si položí gymball a zlehka ho přidržují rukama. Představí si, že je prohřívá sluníčko, nejprve nohy, břicho, záda, ruce, a nakonec i hlavu. Pomalu a klidně dýchají, bříškem zvedají míč nahoru a dolů. Kdo si krásně odpočinul, toho sluníčko pošimrá paprskem. Paní učitelka děti pošimrá a oni pomalu vstávají (Ottomanská, 2019).

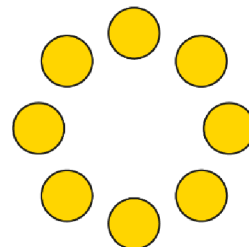
##### **4. Dvojice – rozvoj sociálních vztahů**

Děti se rozdělí do dvojic, dvojice se procházejí po třídě, po chvilce si najdou své místo. První z dvojice si lehne na břicho na gymball. Druhý z dvojice si vedle něj sedne nebo klekne a představí si, že celá záda, hlava a nohy kamaráda jsou pokojíček, který je třeba uklidit. Nejprve je třeba posbírat nepořádek (poklepy prstíků obou rukou), dále zameteme

(pohyby dlaní a hřbetem ruky nametání na lopatku), nakonec utřeme prach (dlaněmi hladí kamarádovi záda a nohy). Když je uklizeno tak se děti vystřídají (Ottomanská, 2019).

### **5. Kytička – rozvoj spolupráce**

Děti sedí v kruhu každý na svém míči, obě dolní končetiny pokrčené v kolenu, chodidla se zapírají o podlahu, všichni žáci se drží za ruce, pomalými krůčky se rolují na oblast bederní páteře až lopatek, stále se drží za ruce, pomalým rolováním se děti vrací do výchozí pozice sedu, celou dobu se drží za ruce.



## **3.2 Ověření projektu v praxi**

### **3.2.1 Charakteristika souboru**

Realizace projektu probíhala ve dvou skupinách, kontrolní a experimentální. Každá skupina byla z jiné mateřské školy. Kontrolní skupina je z MŠ K a tvoří ji 22 dětí, 8 dívek a 15 chlapců. Experimentální skupina je z MŠ S a tvoří ji 34 dětí, 16 dívek a 18 chlapců. Do skupiny kontrolní i experimentální byly zařazeny všechny děti z obou mateřských škol ve věku 3–6 let.

Kontrolní skupina dětí měla běžné pohybové aktivity v mateřské škole, podmínkou bylo, že necvičí na gymballech. Experimentální skupina měla k běžným pohybovým aktivitám navíc pravidelné cvičení na gymballech. Testováním byla zjišťována vstupní a výstupní úroveň dětí v oblasti rovnováhy, ohebnosti a obratnosti.

### **3.2.2 Popis ověření**

Vstupní kontrolní měření probíhalo poslední týden v listopadu 2019 a jeho cílem bylo zjistit úroveň rovnováhy, obratnosti a ohebnosti u dětí. Výstupní měření bylo realizováno poslední týden v červnu 2020 a jeho cílem bylo porovnat rozdíl mezi vstupním a výstupním měřením. Výsledky obou skupin mezi sebou porovnat. S experimentální skupinou jsem cvičila od prosince 2019 do poloviny března a od poloviny května do konce června 2020. Přestávka byla způsobena nouzovým stavem díky onemocnění Covid 19 a uzavřením obou mateřských škol.

Pro účely mého výzkumu jsem vytvořila sadu kontrolních cvičení. Inspirovala jsem se zdrojem Rozvoj a diagnostika koordinačních a pohyblivostních schopností (Havel, Hnízdil, 2009) a Motorické testy v tělesné výchově (Měkota, Blahuš, 1983). Doplnila a upravila jsem je pro potřebu mé diplomové práce.

Experimentální skupinu tvoří 2 třídy v naší mateřské škole. Z organizačních důvodů bych nestihla cvičit s oběma skupinami. Spojené by byly moc početné a rozdělené třídy bych neobsáhla z časových důvodů. S předstihem jsem zaškolila kolegyni z druhé třídy. Už v minulých letech jsme se cvičením na gymballech s dětmi obě podílely, nebyla to pro ni úplná novinka. Spíše šlo o seznámení se cviky na procvičování určených oblastí. Na prvních cvičebních lekcích jsem asistovala, vybavila je cvičebními sestavami a průběžně jsme o cvičení hovořily. Obě jsme se snažily cvičit pravidelně. Kolegyně byla velmi ochotná podílet se na cvičení a ocenila obohacení o nové cviky a hry, které se dají na gymballech cvičit.

Cvičení na gymballech probíhalo dopoledne, v době ranního cvičení v mateřské škole pravidelně 1–3× týdně. Režim tedy nebyl narušen. Celkem proběhlo necelých 30 cvičebních jednotek. Délka cvičebních jednotek byla většinou okolo 30 minut v závislosti na složení skupiny, mladší nebo starší. Součástí cvičení byla pohybová hra v závěru a relaxační chvilka. Gymball byl součástí celé jednotky. Součástí každého cvičení byla motivace. Jednotlivé cviky a hry jsou uvedeny v zásobníku cviků.

### **3.2.3 Metody ověření**

Testování reprodukuje jednotlivé testové položky bez nácviku pouze na základě instrukce, ukázky a jednoho pokusu. Druhý pokus se již zaznamenává do tabulky. Na konci projektu byly porovnány výsledky vstupního a výstupního měření u kontrolní a experimentální skupiny. Výsledek je znázorněn v jednotlivých grafech a v tabulkách.

#### **1. Měření statické rovnováhy, na pravé i levé noze**

Charakteristika: měří schopnost statické rovnováhy

Pomůcky: neklouzavý povrch, stopky, tužka, papír

Testovaný objekt (TO) se postaví na stojnou nohu, druhou nohu má volně v prostoru, ruce v bok. Měříme délku výdrže. Měření je zastaveno ve chvíli, kdy se testovaný neudrží ve stoji, vytáčí chodidlo, začne poskakovat, rozhodí ruce.

#### **2. Měření dynamické rovnováhy**

Charakteristika: měří schopnost dynamické rovnováhy

Pomůcky: neklouzavý povrch, stopky, měřicí pásmo, tužka, papír

TO přejde po rovné, vyznačené čáře dlouhé 5 metrů co nejrychleji. Neměl by se vychýlit.

### 3. Měření obratnosti, běh k metám, průlez, běh zpět

Charakteristika: měří schopnost obratnosti

Pomůcky: neklouzavý povrch, pásmo, tyče s uchyceným kruhem, stopky

TO startuje na pokyn, doběhne po vyznačené čáře 7 m k průlezu, proleze kruhem a vrací se na start. Měří se celková rychlost.

### 4. Měření obratnosti

Charakteristika: měří schopnost obratnosti

Pomůcky: tužka, papír

TO na pokyn dá nohy za hlavu. platný pokus je, když se špičkami dotkne podlahy za hlavou. Nohy jsou u sebe.

### 5. Měření ohebnosti

Charakteristika: měří schopnost předklon ze stoje spatného, na zvýšené podložce bez pokrčení kolen

Pomůcky: dřevěné cihly, papírová měrka, tužka, papír

TO vystoupí na zvýšenou podložku, začne se ohýbat bez pokrčení kolen a bez hmitu kam až na měrce dosáhne. Výsledek je zaznamenán.

### 6. Měření ohebnosti

Charakteristika: měří schopnost předklonu ze sedu roznožného

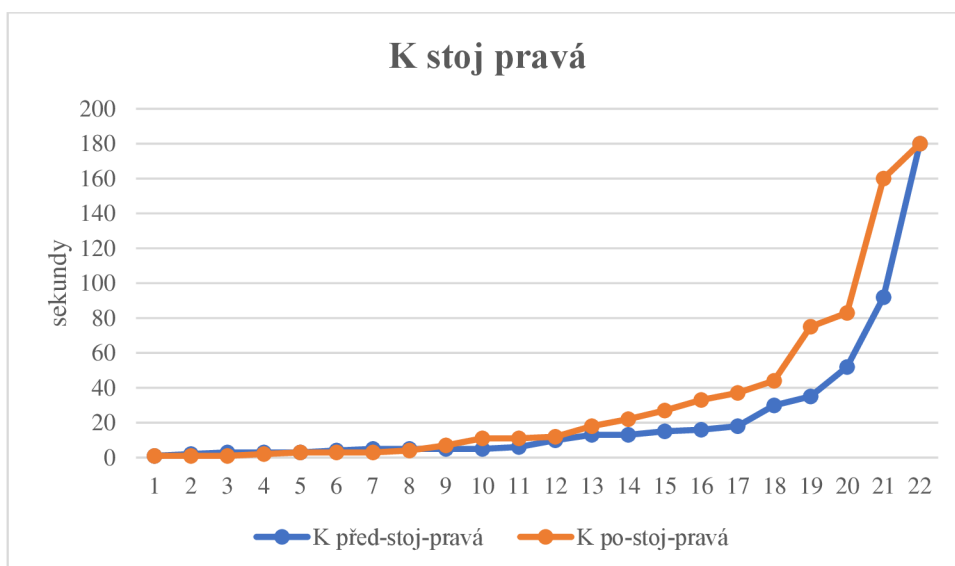
Pomůcky: papírová měrka, tužka, papír

TO si sedne do sedu roznožného na zem a snaží se dosáhnout co nejdál na papírovou měrku bez pokrčení kolen a bez hmitu. Papírová měrka je umístěna mezi nohama TO. Výsledek je zaznamenán.

## 4 Výsledky a diskuse

Obě skupiny, experimentální i kontrolní, byly testovány stejným kontrolním cvičením na zjištění úrovně rovnováhy, ohebnosti a obratnosti. Výsledky byly měřeny v sekundách a v centimetrech. Dosažené hodnoty vstupního i výstupního cvičení obou skupin byly porovnávány aritmetickým průměrem. Aritmetický průměr je součet všech hodnot vydělený jejich počtem. Nejprve jsem vypočítala průměr všech hodnot za cvik v každé skupině, vstupní a výstupní cvičení. Potom jsem vypočítala rozdíl mezi vstupním a výstupním cvičením a porovnávala jsem výsledky obou skupin. Porovnávala jsem, jak se skupiny zlepšily od počátku cvičení do konce. Výsledek každého měření je zaznamenán v grafu a v tabulce.

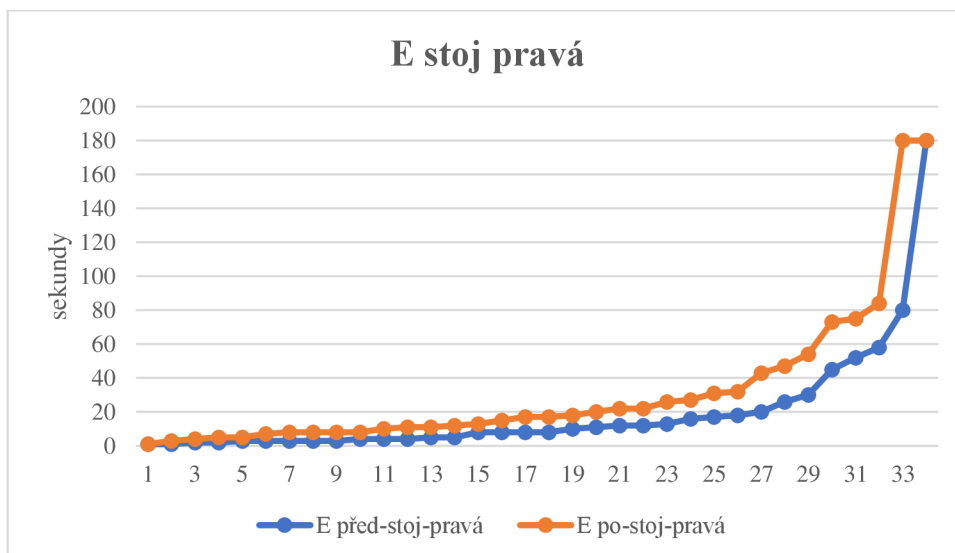
### 4.1 Měření statické rovnováhy, na pravé i levé noze



Obrázek 4: Kontrolní skupina: stoj na pravé noze-vývoj



Obrázek 5: Kontrolní skupina: stoj na pravé noze-porovnání změny



Obrázek 6: Experimentální skupina: stoj na pravé noze-vývoj



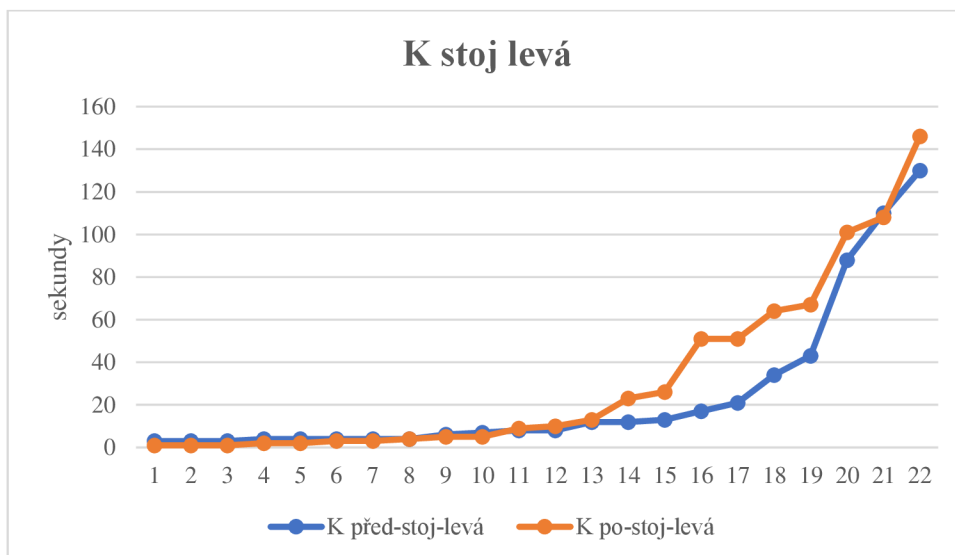
Obrázek 7: Experimentální skupina: stoj na pravé noze-porovnání změny

Tabulka 1: Porovnání výsledků obou skupin-stoj na pravé noze

Stoj pravá noha	před	po	rozdíl
<b>Experimentální skupina</b>	19,85	32,26	12,41
<b>Kontrolní skupina</b>	23,45	33,55	10,1
<b>Rozdíl</b>	3,6	1,29	<b>2,31</b>

Experimentální skupina se ve stoji na pravé noze zlepšila v průměru o 2,31 sekundy proti kontrolní skupině (Tabulka 1).

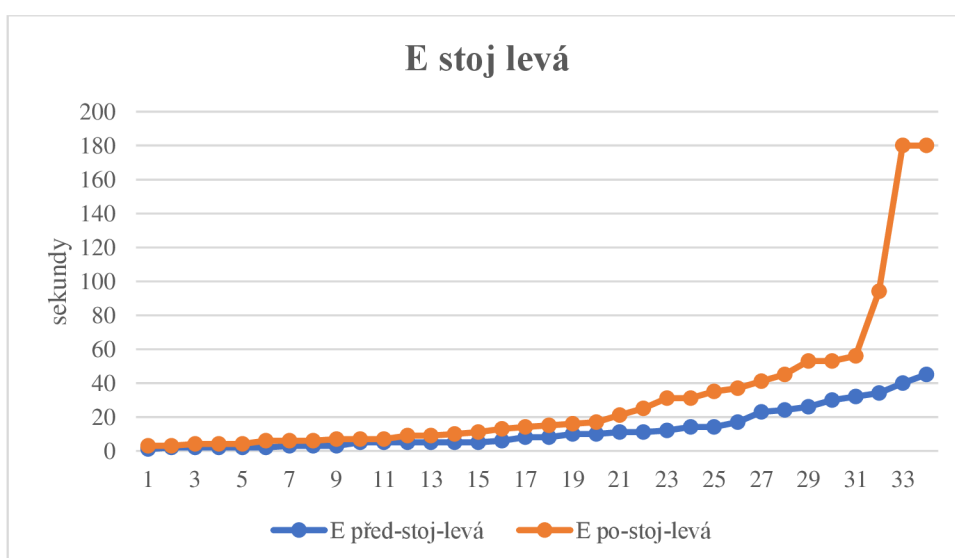




Obrázek 8: Kontrolní skupina: stoj na levé noze-vývoj



Obrázek 9: Kontrolní skupina: stoj na levé noze-porovnání změny



Obrázek 10: Experimentální skupina: stoj na levé noze-vývoj



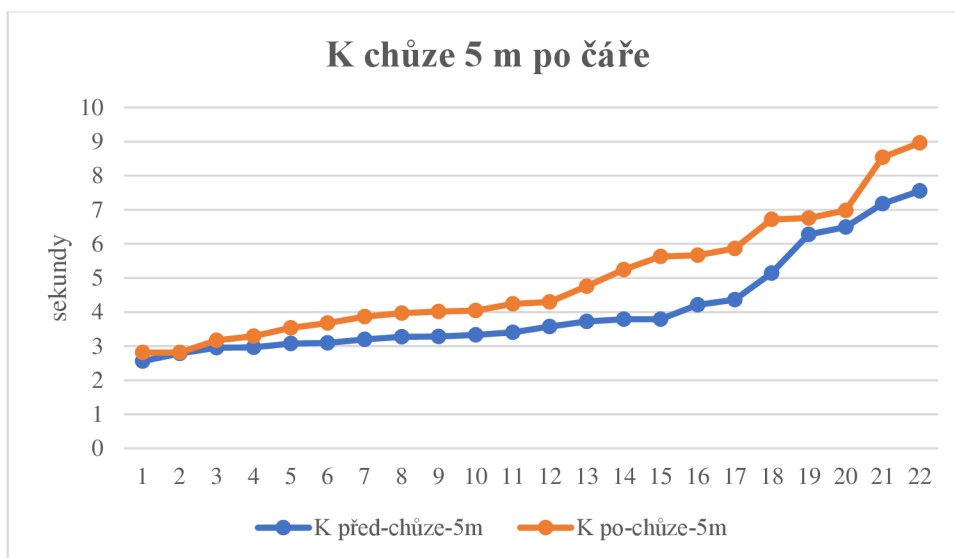
Obrázek 11: Experimentální skupina: stoj na levé noze-porovnání změny

Tabulka 2: Porovnání výsledků obou skupin-stoj na levé noze

Stoj levá noha	před	po	rozdíl
Experimentální skupina	12,5	30,97	18,47
Kontrolní skupina	24,45	31,64	7,19
<b>Rozdíl</b>	11,95	0,67	<b>11,28</b>

Experimentální skupina ve stoji na levé noze zlepšila v průměru o 11,28 sekundy proti kontrolní skupině (Tabulka 2). Zlepšení na levé noze, která není u většiny dětí dominantní, je mnohem větší než u stoje na pravé noze. Na zjištěných datech vidíme, že rovnovážná cvičení na gymballech více ovlivňují méně dominantní nohu. Při předpokladu, že mají testovaní dominantní pravou nohu. Dominantní nohu jsem nezjišťovala, protože to nebylo zájmem mého výzkumu.

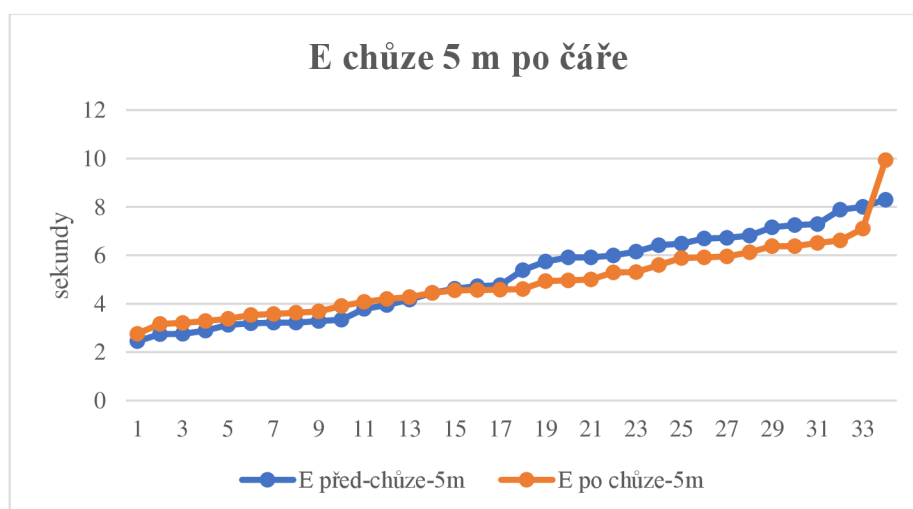
## 4.2 Měření dynamické rovnováhy



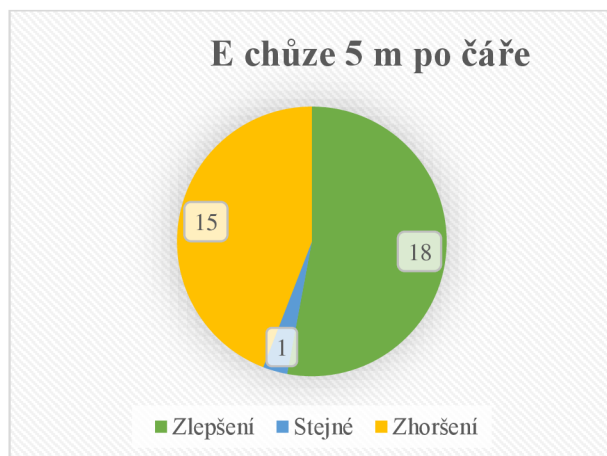
Obrázek 12: Experimentální skupina: chůze 5 m po čáře-vývoj



Obrázek 13: Kontrolní skupina: chůze 5 m po čáře-porovnání změny



Obrázek 14: Experimentální skupina: chůze 5 m po čáře-vývoj



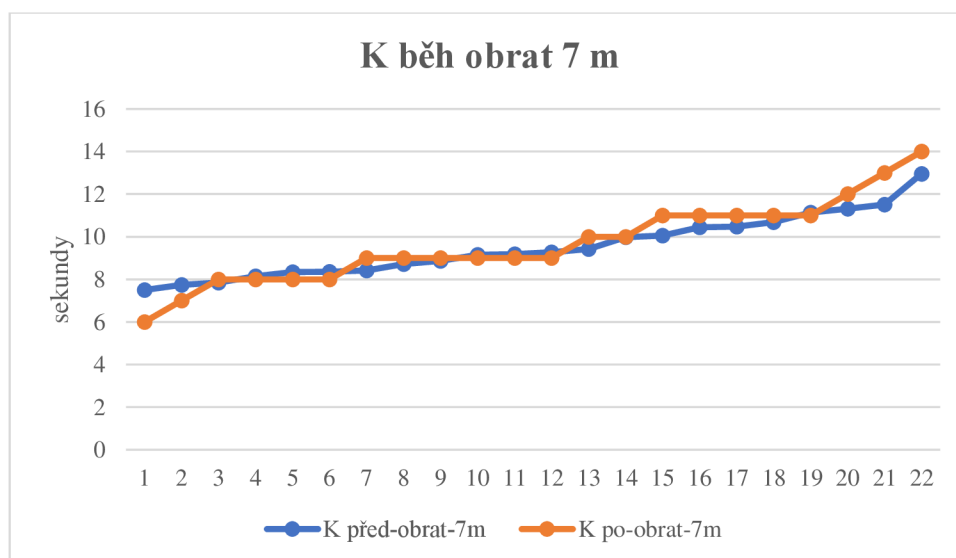
Obrázek 15: Experimentální skupina: chůze 5 m po čáře-porovnání změny

Tabulka 3: Porovnání výsledků obou skupin-chůze 5 m po čáře

	před	po	rozdíl
<b>Experimentální skupina</b>	5,139	4,920	-0,219
<b>Kontrolní skupina</b>	4,090	4,947	0,857
<b>Rozdíl</b>	-1,049	0,027	<b>-1,076</b>

Experimentální skupina se zlepšila, ale kontrolní skupina se zhoršila (Tabulka 3).

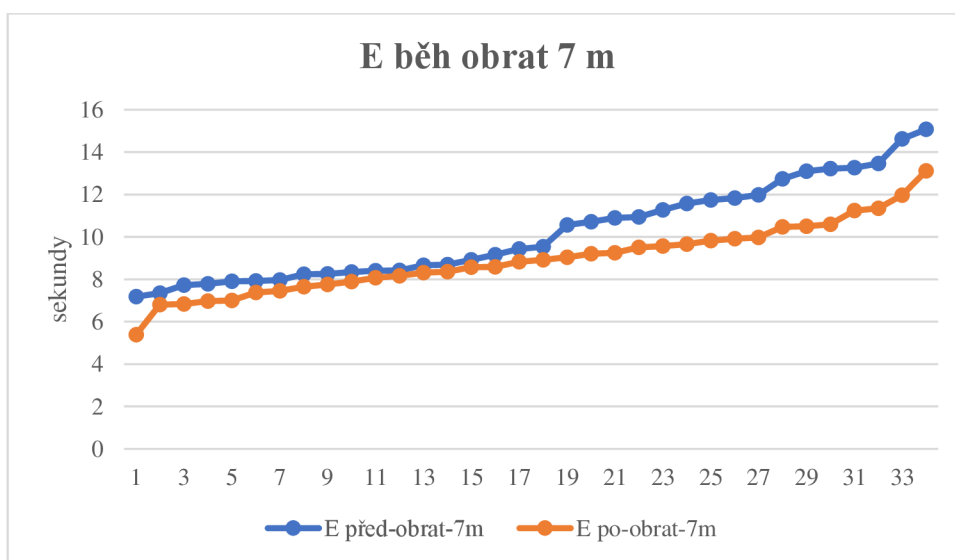
### 4.3 Měření obratnosti, běh k metám, průlez, běh zpět



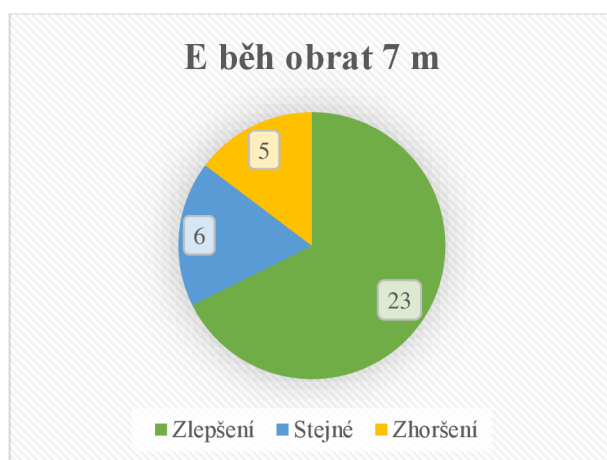
Obrázek 16: Kontrolní skupina: běh 7 m s průlezem a otočkou-vývoj



Obrázek 17: Kontrolní skupina: běh 7 m s průřezem a otočkou-vývoj



Obrázek 18: Experimentální skupina: běh 7 m s průřezem a otočkou-vývoj



Obrázek 19: Experimentální skupina: běh 7 m s průřezem a otočkou-porovnání změny

Tabulka 4: Porovnání výsledků obou skupin-běh 7 m s průřezem a otočkou

	<b>před</b>	<b>po</b>	<b>rozdíl</b>
<b>Experimentální skupina</b>	10,200	8,944	-1,256
<b>Kontrolní skupina</b>	9,522	9,682	0,160
<b>Rozdíl</b>	-0,678	0,738	<b>-1,416</b>

Experimentální skupina se v běhu a obratu zlepšila v průměru o 1,416 sekundy proti kontrolní skupině (Tabulka 4). Zlepšila se v podstatě celá experimentální skupina, kontrolní skupina se téměř nezměnila.

#### 4.4 Měření obratnosti



Obrázek 20: Kontrolní skupina: obratnost nohy za hlavu-před



Obrázek 21: Kontrolní skupina: obratnost nohy za hlavu-po



Obrázek 22: Experimentální skupina: obratnost nohy za hlavu-před



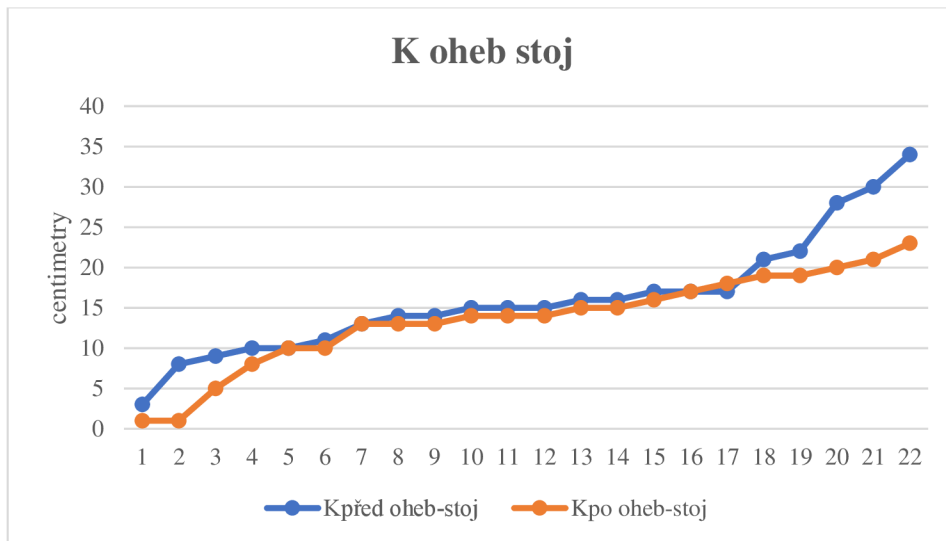
Obrázek 23: Experimentální skupina: obratnost nohy za hlavu-po

Tabulka 5: Porovnání výsledků obou skupin-nohy za hlavu

	<b>K: před – nohy za hlavu</b>		<b>K: po – nohy za hlavu</b>		<b>E: před – nohy za hlavu</b>		<b>E:po – nohy za hlavu</b>
ANO	1	ANO	2	ANO	17	ANO	22
NE	21	NE	20	NE	17	NE	12

Mezi kontrolní a experimentální skupinou je velký rozdíl již na počátku měření (Tabulka 5). S experimentální skupinou se nejen při cvičení na gymballech, ale i při ostatních tělovýchovných činnostech procvičuje obratnost pomocí různých cviků ve třídě i venku. Na zahradě MŠ děti využívají prolézačky, provazové žebříky, lana i hrazdy. Podporujeme děti při skákání panáka, skocích přes švihadlo, hrách s obručemi i s míčem. Často chodíme do lesa, kde děti zdolávají přírodní překážky, hrajeme stopovanou s úkoly a podporujeme spontánní aktivity ve volné přírodě.

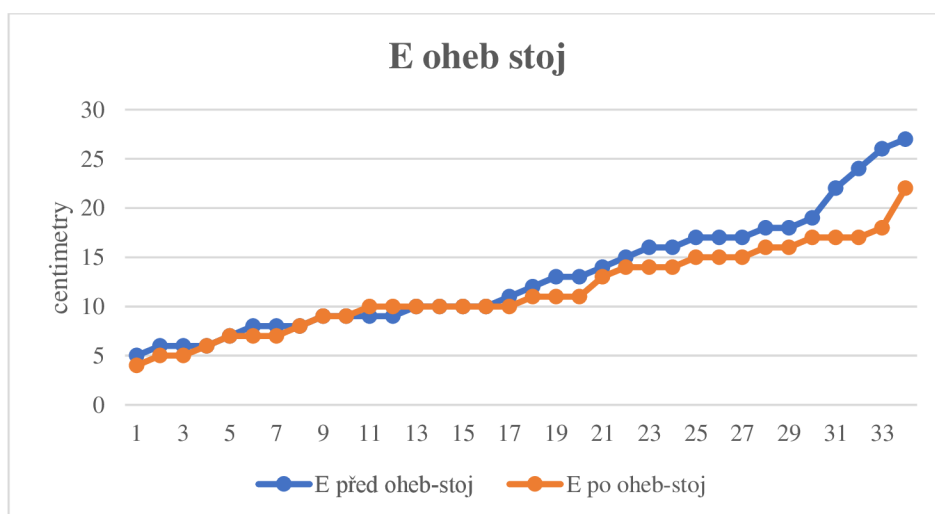
#### 4.5 Měření ohebnosti – předklon ze stoje spatného, na zvýšené podložce



Obrázek 24: Kontrolní skupina: oheb stoj-vývoj

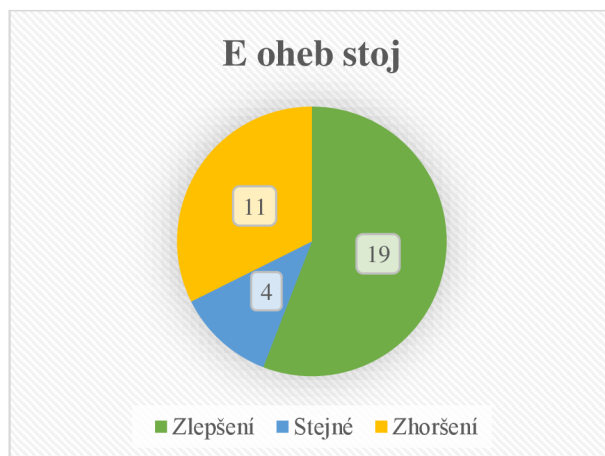


Obrázek 25: Kontrolní skupina: oheb stoj-porovnání změny



Obrázek 26: Experimentální skupina: oheb stoj-vývoj





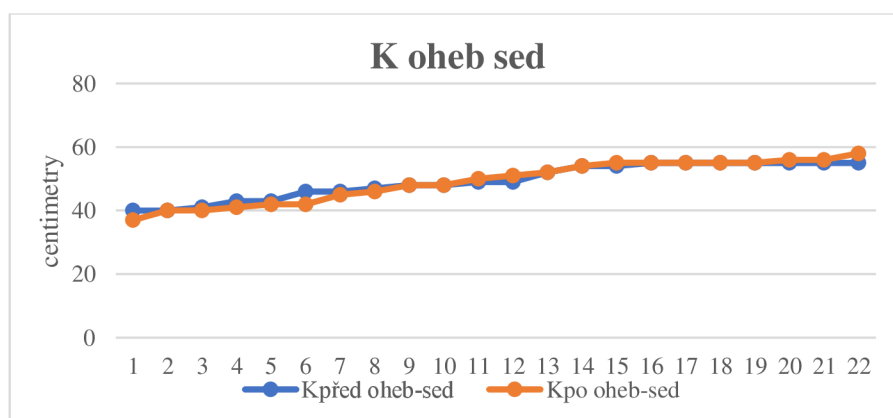
Obrázek 27: Experimentální skupina: oheb stoj-porovnání změny

Tabulka 6: Porovnání výsledků obou skupin-oheb stoj

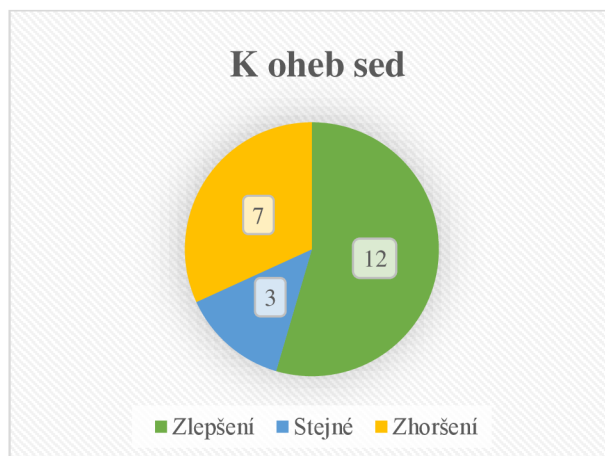
	před	po	rozdíl
<b>Experimentální skupina</b>	13,088	11,559	-1,529
<b>Kontrolní skupina</b>	16,136	13,591	-2,545
<b>Rozdíl</b>	3,048	2,032	<b>1,016</b>

Nula je umístěna na zemi. Děti se ohýbají k co nejnižšímu číslu. V tomto případě, je tedy nižší číslo lepší výsledek. Experimentální skupina zlepšila o 1,016 cm méně než kontrolní skupina (Tabulka 6). Na grafu vidíme, že se zlepšila hlavně ta horší polovina v experimentální skupině. Ta lepší půlka se skoro nezměnila. V kontrolní skupině se zlepšila nejlepší i nejhorší část, prostřední zůstala beze změny.

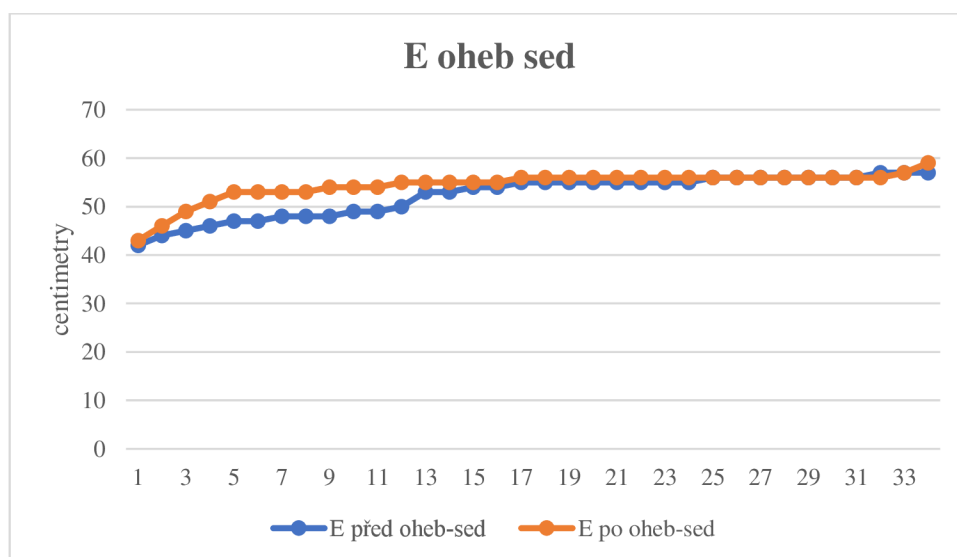
#### 4.6 Měření ohebnosti předklonu ze sedu roznožného



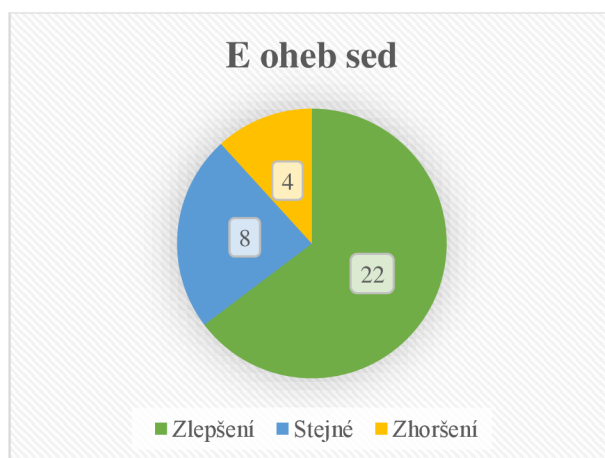
Obrázek 28: Kontrolní skupina: oheb sed-vývoj



Obrázek 29: Kontrolní skupina: oheb sed-porovnání změny



Obrázek 30: Experimentální skupina: oheb sed-vývoj



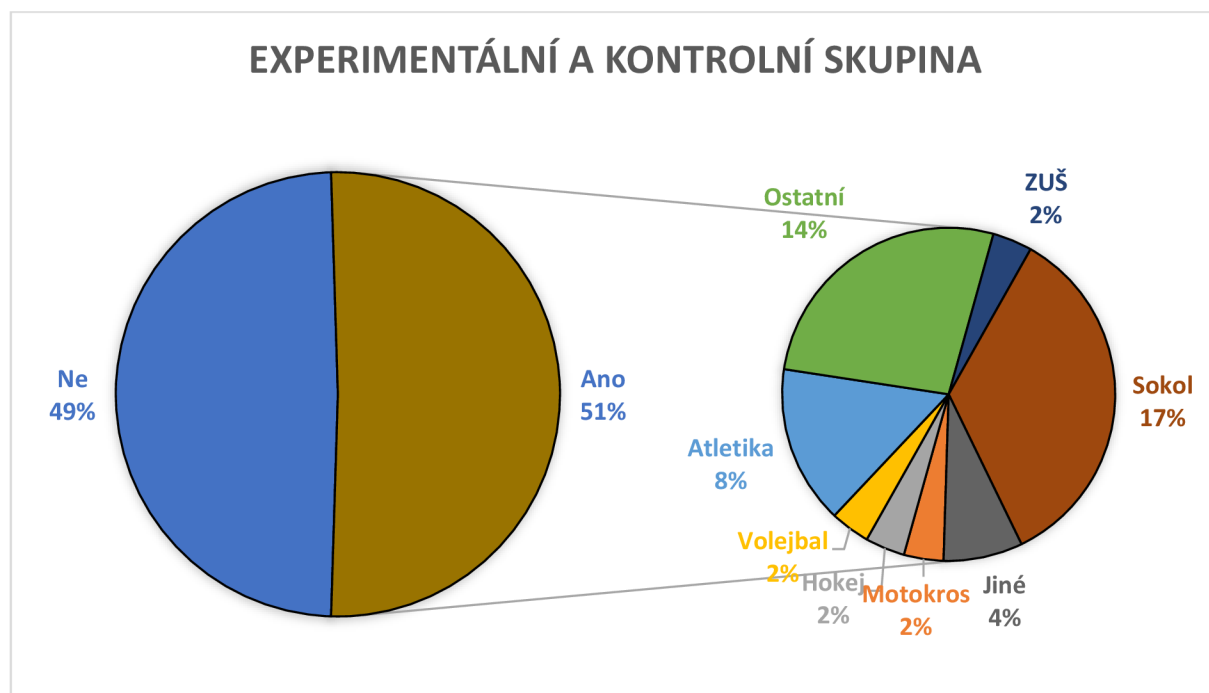
Obrázek 31: Experimentální skupina: oheb sed-porovnání změny

Tabulka 7: Porovnání výsledků obou skupin-oheb sed

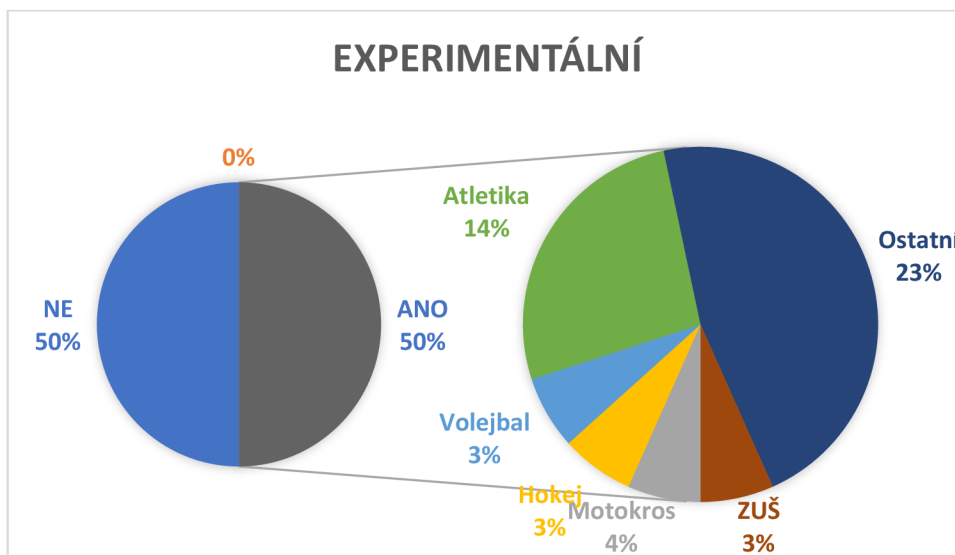
	před	po	rozdíl
<b>Experimentální skupina</b>	52,353	54,412	2,059
<b>Kontrolní skupina</b>	49,318	49,136	-0,182
<b>Rozdíl</b>	-3,035	-5,275	<b>2,241</b>

Osa 0–55 cm je umístěna od nuly v rozkroku. Vyšší číslo tedy znamená lepší výsledek. V tomto případě se experimentální skupina zlepšila o 2,241 cm více než kontrolní skupina (Tabulka 7). Zlepšili se hlavně ti nejhorší. Lepší polovina se v podstatě nezměnila. Kontrolní skupina se změnila minimálně.

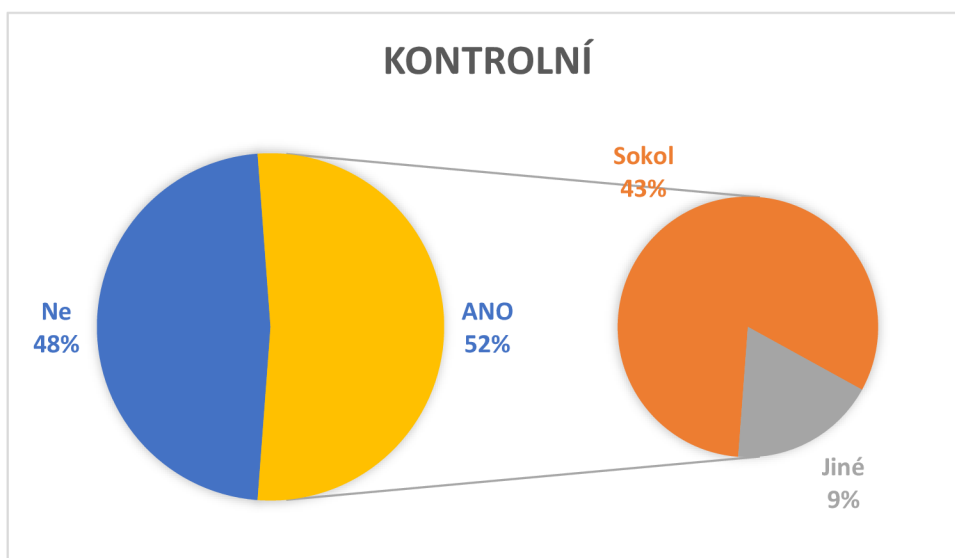
#### 4.7 Sportovní aktivity dětí ve volném čase



Obrázek 32: SA obě skupiny



Obrázek 33: SA experimentální skupina



Obrázek 34: SA kontrolní skupina

Úroveň pohybových dovedností ovlivňují i činnosti provozované mimo mateřskou školu. Při udělování souhlasu od rodičů jsem rozhovorem zjišťovala naplnění volného času dětí. Jestli a které pohybové aktivity provozují děti pravidelně v organizovaných kroužcích nebo rekreačně s rodiči. Pravidelná pohybová aktivita ovlivňuje pozitivně pohybový rozvoj dětí. Děti z experimentální skupiny navštěvují atletiku, jednotlivě volejbal, hokej, motokros, balet v ZUŠ a pravidelné pohybové aktivity s rodiči (Obrázek 33). Děti z kontrolní skupiny navštěvují Sokol a mají pravidelné pohybové aktivity s rodiči (Obrázek 34). Zmíněné kroužky probíhají jednou nebo vícekrát týdně.

V průběhu projektu jsem narazila na limity, které mohou ovlivnit celkový výsledek.

Tím hlavním bylo přerušení projektu přibližně v polovině realizace uzavřením mateřských škol kvůli nouzovému stavu a onemocnění Covid 19. Naše mateřská škola byla uzavřena necelé dva měsíce. Nebyla jsem si jistá, jak děti po návratu zareagují na činnosti, které před uzavřením byly zcela běžné. Mé obavy se nenaplnily. Děti mě překvapily radostným návratem plným očekávání. Naplno a s nadšením se věnovaly zadaným činnostem, včetně cvičení.

Složení skupin dětí se měnilo. Necvičí se pokaždé se všemi dětmi, někdo vždy chybí. Některé děti cvičily všechny cvičební jednotky, jiné ne. Toto je proměnná, kterou nejde ovlivnit.

Úroveň pohybových schopností a dovedností jednotlivých dětí se liší. Některé děti se rozvíjí i v jiných sportovních kroužcích. Z tohoto důvodu jsem hovořila s rodiči o náplni volného času dětí. Všichni rodiče ochotně spolupracovali. I samotným souhlasem s účastí dětí na mém projektu.

Děti ze druhé třídy cvičily na gymballech už v loňském roce, jejich cvičení tedy nepřímo navazovalo. Děti z první třídy se s gymbally teprve seznamovaly, měly více času na seznámení se s gymballem. Děti v kontrolní skupině na gymballech v mateřské škole necvičily, to byla podmínka zapojení do projektu.

Negativně mě překvapilo množství hodin a práce při zpracování.

Pozitivně mě překvapila bezprostřednost a snaha dětí z obou skupin. Nejlepší na celém projektu byla příprava cviků, zpracování zásobníku, ověřování v praxi a práce s dětmi.

Výsledky projektu jsou důležité, protože napovídají, že gymball přispívá ke zlepšení pohybových dovedností dětí. Nejdůležitějším zjištěním pro mne bylo, že umím děti nadchnout pro cvičení a tím zcela určitě přispět ke zlepšení a rozvinutí jejich pohybových návyků.

## Závěr

VO1: Zlepšuje cvičení na gymballech rovnováhu, ohebnost a obratnost u dětí mateřských škol?

Z výsledků vyplývá, že děti z kontrolní skupiny měly lepší vstupní výsledky. Myslím, že by to mohlo souviset s věkovým rozložením. V experimentální skupině bylo zastoupeno více mladších dětí. Hlavní otázkou výzkumu zůstává, zda cvičení na gymballech zlepšuje rovnováhu, ohebnost a obratnost dětí, a to se potvrdilo. Ve všech oblastech se děti z experimentální skupiny zlepšily více.

VO2: Bude vytvořený zásobník cviků srozumitelný a prakticky využitelný pro jiné vyučující?

Vytvořený zásobník cviků jsem dala k dispozici paní učitelce, která se mnou při cvičení spolupracovala. Zásobník pro ni byl srozumitelný, jasný. Grafické zpracování her a cviků bylo přínosem. Při vzájemných rozhovorech o cvičení jsme spolu vymýšlely další cviky, hry a jejich obměny. Vytvořený zásobník bude sloužit ostatním učitelkám v naší mateřské škole. Z mého pohledu je srozumitelný a prakticky využitelný pro jiné vyučující. Všechny cviky jsem s dětmi cvičila.

VO3: Namotivuji všechny děti ke cvičení na gymballech?

Motivace dětí pro mne byla výzvou. V kontrolní skupině jsem děti vůbec neznala a bylo pro mne zásadní všechny zapojit. Děti v experimentální skupině, jsem potřebovala motivovat průběžně, aby cvičily uvolněně, spontánně a s chutí. Pro obě skupiny jsem si připravila motivační plyšová zvířata. U každého měření bylo jedno plyšové zvíře. Plyšáky jsem v případě potřeby použila i jako zástupný předmět, který k dětem promlouval místo mě, předváděl jim pohyb při měření, ale i při cvičení na gymballech byl plyšák platným pomocníkem. Jako ocenění snahy jsem vytvořila leporelo s obrázky zastoupených zvířat, medaili v podobě zlatého penízku a nafukovací balónek k podpoře dalšího pohybu. Leporelo s obrázky mohlo dětem sloužit jako knížka, do které si zaznamenávají jak často, které zvířátko napodobují. V závěru roku, při ověřování výsledků, dostaly děti leporelo ještě jednou a bylo jejich úkolem graficky zaznamenat, který pohyb je nejvíc baví. Který pohyb si myslí, že jim nejlépe jde. Všechny děti se mi podařilo namotivovat ke cvičení na gymballech.

## **Závěr pro praxi**

Děti, když jsou v pohodě a mají pocit bezpečí, rády poznávají nové věci, cvičí s různými pomůckami. Je dobré nabízet mnoho rozličných pomůcek v tělovýchovných činnostech a využít jejich chuť poznávat. Důležité je flexibilně reagovat na potřeby dětí, dodržovat hygienické podmínky a bezpečnost. Dětem je třeba dát prostor k vytváření vlastních pohybových představ. Jejich fantazie nás mnohdy překvapí. Děti motivuje učitelka, která není pasivní, ale je pro ně dlouhodobým pohybovým vzorem, a je nositelkou zdravého životního stylu. Učitelky se můžou inspirovat v literatuře, na školeních, u odborníků, nebo zapojit vlastní fantazii. Přínosem je, když děti cvičí bosy, v pohodlném lehkém oblečení. V obuvi nemohou procvičovat plosky nohou, špičku, patu. Když je necháme, aby si samy zvolily, zda chtějí být obuté nebo bosí, tak se téměř vždy všichni vyzují.

Pokoušeli jsme se hodnotit cvičení z předešlého půlroku. Grafickým záznamem do leporela, předvedením oblíbených cviků a předvedením cviku, který nám nejlépe jde. Každý z dětí si mohl vybrat hru, která ho nejvíc baví. Mým hodnocením byla spontánnost, kterou děti při cvičení předvedly a chuť s jakou se do všeho po celou dobu sledovaného cvičení pouštěly.

## Seznam použité literatury

- ADAIR, J. E. (2004). *Efektivní motivace*. Praha: Alfa Publishing.
- ALLEN, K. EILEEN, & MAROTZ, LYN R. (2008). *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Praha: Portál.
- BEČVÁŘOVÁ, Z. (2003). *Současná mateřská škola a její řízení*. Praha: Portál.
- BEDNÁŘOVÁ, J., & ŠMARDOVÁ, V. (2015). *Diagnostika dítěte předškolního věku. Co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*. Brno: Edika.
- BLAHUŠOVÁ, E. (2004). *Pilatesova metoda II*. Praha: Olympia.
- DOLÍNKOVÁ, I. (2006). *Cvičíme s kojenci a batolaty*. Praha: Portál.
- DVOŘÁKOVÁ, H. (2002). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál.
- DVOŘÁKOVÁ, H. (2006). *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Dr. Josef Raabe.
- DVOŘÁKOVÁ, H. (2009). *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Velké Bílovice: TeMi CZ.
- DVOŘÁKOVÁ, H., & KUKAČKOVÁ, M., & LIETAVCOVÁ, M., & NÁDVORNÍKOVÁ, H., & SVOBODOVÁ, E. (2014). *Rozvíjíme tělesnou zdatnost dětí*. Praha: Dr. Josef Raabe.
- ENGELTHALEROVÁ, Z., & KUBECOVÁ, M., & KUKAČKOVÁ, M., & KOŠŤÁLOVÁ, M., & RAUŠEROVÁ, A. (2019). *Rozvíjíme pohybovou koordinaci dětí*. Praha: Dr. Josef Raabe.
- ENDACOTT, J. (2007). *FitballWorkout*. London: BountyBooks.
- FILIPOVÁ, V. (1999). *My rádi cvičíme: soubor pohybových námětů s balančním míčem zaměřených na prevenci vadného držení těla v dětském věku*. Praha: Státní zdravotní ústav.
- GREGORA, M., & MERTIN, V. (2020). *Jdeme mezi děti*. Praha: Grada Publishing.
- HERMAN, E. (2004) *Ellie Herman's Pilates workbook on the ball: illustrated step-by-step guide*. Berkeley, CA: UlyssesPress.
- JARKOVSKÁ, H. (2011) *264 cvičení na velkém míči*. Praha: Grada Publishing.
- KULHÁNKOVÁ, E. (2007). *Cvičíme pro radost*. Praha: Portál.



- LAUPER, R. (2018). *Dítě v pohybu od hlavy až k patě*. Olomouc: Poznání.
- LOKŠOVÁ, I., & LOKŠA, J. (1999). *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál.
- MERTIN, V., & GILLERNOVÁ, I. (2003). *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha: Portál.
- MĚKOTA, K., & BLAHUŠ, P. (1983). *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: SPN.
- MĚKOTA, K., & NOVOSAD, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- MIŠURCOVÁ, V. (1974). *Základy tělesné výchovy dětí do 6 let*. Praha: SPN.
- OPATŘILOVÁ, D. (2006). *Pedagogicko-psychologické poradenství a intervence v raném a předškolním věku u dětí se speciálními vzdělávacími potřebami*. Brno: Masarykova univerzita.
- OTTOMANSKÁ, V. (2019). *Když se řekne ROZCVIČKA, Pohybové aktivity pro předškolní děti*. Praha: Portál.
- PECHOVÁ, J. (2000). *Cvičení pro zdraví s balančními míči a dalšími pomůckami: náměty pro zdravotní pohybovou výchovu dětí od 3 do 10 let*. Praha: Portál.
- PRŮCHA, J., & WALTEROVÁ, E., & MAREŠ, J. (2013). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.
- RYBÁŘOVÁ, Z. (2020). Pravidelné cvičení pomáhá chránit děti před deformitami nožní klenby. *Informatorium*. 4/2020.
- SCHWICHTENBERG, M. (2008) *Cvičení pro zdravé klouby*. Praha: Grada Publishing.
- SUCHÁNKOVÁ, E. (2014). *Hra a její využití v předškolním vzdělávání*. Praha: Portál.
- VÁGNEROVÁ, M. (2005). *Vývojová psychologie I*. Praha: Karolinum.
- VÉLE, F. (2006). *Kineziologie. Přehled klinické kineziologie a patokineziologie pro diagnostiku a terapii poruch pohybové soustavy*. Praha: Triton.
- VISKUPOVÁ, B. (1987). *Zpíváme a tančíme*. Praha.
- ZELINKOVÁ, O. (2007). *Pedagogická diagnostika a individuální vzdělávací program*. Praha: Portál.

ZEMÁNKOVÁ, M., & VYSKOTOVÁ, J. (2010). *Cvičení pro hyperaktivní děti, Speciální pohybová výchova*. Praha: Grada Publishing.

### **Elektronické zdroje**

HAVEL, Z., & HNÍZDIL, J. (2009). *Rozvoj a diagnostika koordinačních a pohyblivostních schopností*. Dostupné z [https://pf.ujep.cz/~hnizdil/Publikace/Koordinace\\_web.pdf](https://pf.ujep.cz/~hnizdil/Publikace/Koordinace_web.pdf)

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2017) *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání leden 2018.pdf*. Dostupné z <https://www.msmt.cz/file/45304/>

OPLIŠTILOVÁ, K. (2011). *Zdravá abeceda*. Dostupné z <http://www.zdrava-abeceda.cz/home/metodika-programu/zivotosprava>

## Seznam tabulek

Tabulka 1: Porovnání výsledků obou skupin-stoj na pravé noze.....	43
Tabulka 2: Porovnání výsledků obou skupin-stoj na levé noze.....	45
Tabulka 3: Porovnání výsledků obou skupin-chůze 5 m po čáře.....	47
Tabulka 4: Porovnání výsledků obou skupin-běh 7 m s průlezem a otočkou.....	49
Tabulka 5: Porovnání výsledků obou skupin-nohy za hlavu.....	50
Tabulka 6: Porovnání výsledků obou skupin-oheb stoj.....	52
Tabulka 7: Porovnání výsledků obou skupin-oheb sed.....	54
Tabulka 8: Kontrolní skupina: popisná statistika-před.....	I
Tabulka 9: Kontrolní skupina: popisná statistika-po.....	I
Tabulka 10: Experimentální skupina: popisná statistika-před.....	I
Tabulka 11: Experimentální skupina: popisná statistika-po.....	II

## Seznam obrázků

Obrázek 1: Pohybová pyramida (Oplištilová, 2011).....	14
Obrázek 2: Grafický přehled motivačních nástrojů (Kopřiva & Nováčková & Nevolová & Kopřivová, 2008) .....	21
Obrázek 3: Maslowova pyramida lidských potřeb .....	22
Obrázek 4: Kontrolní skupina: stoj na pravé noze-vývoj .....	42
Obrázek 5: Kontrolní skupina: stoj na pravé noze-porovnání změny .....	42
Obrázek 6: Experimentální skupina: stoj na pravé noze-vývoj.....	43
Obrázek 7: Experimentální skupina: stoj na pravé noze-porovnání změny .....	43
Obrázek 8: Kontrolní skupina: stoj na levé noze-vývoj .....	44
Obrázek 9: Kontrolní skupina: stoj na levé noze-porovnání změny .....	44
Obrázek 10: Experimentální skupina: stoj na levé noze-vývoj .....	44
Obrázek 11: Experimentální skupina: stoj na levé noze-porovnání změny .....	45
Obrázek 12: Experimentální skupina: chůze 5 m po čáře-vývoj .....	46
Obrázek 13: Kontrolní skupina: chůze 5 m po čáře-porovnání změny .....	46
Obrázek 14: Experimentální skupina: chůze 5 m po čáře-vývoj .....	46
Obrázek 15: Experimentální skupina: chůze 5 m po čáře-porovnání změny .....	47
Obrázek 16: Kontrolní skupina: běh 7 m s průlezem a otočkou-vývoj.....	47
Obrázek 17: Kontrolní skupina: běh 7 m s průlezem a otočkou-vývoj.....	48
Obrázek 18: Experimentální skupina: běh 7 m s průlezem a otočkou-vývoj.....	48
Obrázek 19: Experimentální skupina: běh 7 m s průlezem a otočkou-porovnání změny .....	48
Obrázek 20: Kontrolní skupina: obratnost nohy za hlavu-před .....	49
Obrázek 21: Kontrolní skupina: obratnost nohy za hlavu-po.....	49
Obrázek 22: Experimentální skupina: obratnost nohy za hlavu-před .....	50
Obrázek 23: Experimentální skupina: obratnost nohy za hlavu-po .....	50
Obrázek 24: Kontrolní skupina: ohebný stoj-vývoj .....	51
Obrázek 25: Kontrolní skupina: ohebný stoj-porovnání změny .....	51
Obrázek 26: Experimentální skupina: ohebný stoj-vývoj .....	51
Obrázek 27: Experimentální skupina: ohebný stoj-porovnání změny .....	52
Obrázek 28: Kontrolní skupina: ohebný sed-vývoj.....	52
Obrázek 29: Kontrolní skupina: ohebný sed-porovnání změny .....	53
Obrázek 30: Experimentální skupina: ohebný sed-vývoj .....	53
Obrázek 31: Experimentální skupina: ohebný sed-porovnání změny .....	53

Obrázek 32: SA obě skupiny .....	54
Obrázek 33: SA experimentální skupina.....	55
Obrázek 34: SA kontrolní skupina .....	55
Obrázek 35: Motivační předměty 1.....	III
Obrázek 36: Motivační předměty 2.....	III

## Seznam příloh

Příloha 1 – popisná statistika.....	I
Příloha 2 – motivační předměty .....	III
Příloha 3 – souhlas rodičů .....	IV
Příloha 4 – žádost o povolení výzkumného šetření .....	V

# Přílohy

## Příloha 1 – popisná statistika

Tabulka 8: Kontrolní skupina: popisná statistika-před

	<i>r-stoj-pravá</i>	<i>r-stoj-levá</i>	<i>r-chůze-5m</i>	<i>oheb-stoj</i>	<i>oheb-sed</i>	<i>obrat-7m</i>
Stř. hodnota	23,45	24,45	4,09	16,14	49,32	9,52
Medián	8	8	3,485	15	49	9,225
Modus	5	4	3,79	17	55	
Směr. odchylka	40,84	36,58	1,47	7,32	5,48	1,42
Minimum	1	3	2,56	3	40	7,5
Maximum	180	130	7,55	34	55	12,96
Počet	22	22	22	22	22	22

Tabulka 9: Kontrolní skupina: popisná statistika-po

	<i>r-stoj-pravá</i>	<i>r-stoj-levá</i>	<i>r-chůze-5m</i>	<i>oheb-stoj</i>	<i>oheb-sed</i>	<i>obrat-7m</i>
Stř. hodnota	33,55	31,64	5,19	13,59	49,14	9,68
Medián	11,50	9,50	4,67	14,00	50,50	9,00
Modus	3,00	1,00	2,81	13,00	55,00	9,00
Směr. odchylka	49,84	41,75	1,92	5,91	6,52	1,94
Minimum	1	1	2,81	1	37	6
Maximum	180	146	9,34	23	58	14
Počet	22	22	22	22	22	22

Tabulka 10: Experimentální skupina: popisná statistika-před

	<i>r-stoj-pravá</i>	<i>r-stoj-levá</i>	<i>r-chůze-5m</i>	<i>oheb-stoj</i>	<i>oheb-sed</i>	<i>obrat-7m</i>
Stř. hodnota	19,85	12,50	5,14	13,09	52,35	10,20
Medián	8	8	5,07	11,50	55	9,48
Modus	3	5	3,22	9	55	
Směr. odchylka	33,68	12,06	1,78	5,91	4,38	2,27
Minimum	1	1	2,45	5	42	7,18
Maximum	180	45	8,30	27	57	15,07
Počet	34	34	34	34	34	34

Tabulka 11: Experimentální skupina: popisná statistika-po

	<i>r-stoj-pravá</i>	<i>r-stoj-levá</i>	<i>r-chůze-5m</i>	<i>oheb-stoj</i>	<i>oheb-sed</i>	<i>obrat-7m</i>
Stř. hodnota	<b>32,26</b>	<b>30,97</b>	<b>4,92</b>	<b>11,56</b>	<b>54,41</b>	<b>8,94</b>
Medián	<b>17</b>	<b>14,50</b>	<b>4,59</b>	<b>10,50</b>	<b>56</b>	<b>8,87</b>
Modus	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>6,38</b>	<b>10</b>	<b>56</b>	
Směr. odchylka	<b>43,10</b>	<b>42,96</b>	<b>1,46</b>	<b>4,31</b>	<b>3,12</b>	<b>1,65</b>
Minimum	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2,76</b>	<b>4</b>	<b>43</b>	<b>5,38</b>
Maximum	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>8,96</b>	<b>22</b>	<b>59</b>	<b>13,11</b>
Počet	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>



## Příloha 2 – motivační předměty



Obrázek 35: Motivační předměty 1



Obrázek 36: Motivační předměty 2

### Příloha 3 – souhlas rodičů

Vážení rodiče,

jmenuji se Markéta Dusilová a v rámci studia na Univerzitě v HK bych ráda provedla výzkum v mateřských školách týkající se pohybových dovedností předškolních dětí. Měření bude prováděno formou hry. Děti je potřeba vést ke zdravému životnímu stylu a pohyb je jeho důležitou součástí. Radost z pohybu je pro děti jedním z největších vkladů do budoucnosti. **Všechny údaje, které získám, budou anonymní a použiji je pouze ke statistickým účelům** v souladu s GDPR. Nikde nebudou uváděna jména ani fotky dětí. V případě zájmu Vás po ukončení experimentu mohu s výsledky seznámit. Děkuji za Váš souhlas a spolupráci.

Uděluji souhlas s tím, aby moje dcera/syn .....  
podstoupil/a měření rovnováhy, ohebnosti a obratnosti na začátku a na konci experimentu pro účel vypracování diplomové práce na Univerzitě HK.

Podpis zákonného zástupce.....

Ve Slatině nad Zdobnicí 20.11.2019

Bc. M. Dusilová

## Příloha 4 – žádost o povolení výzkumného šetření

Iveta Dostálková  
MŠ Kameničná  
Kameničná 11  
Žamberk  
564 01

Věc: Žádost o povolení výzkumného šetření

Javornice 20.11.2019

Vážená paní ředitelko,

žádám Vás o povolení výzkumného šetření dětí v Mateřské škole v Kameničné. Obsahem výzkumného šetření bude měření rovnováhy, ohebnosti a obratnosti dětí. Měření bude provedeno na začátku a na konci experimentu. Cílem je zjistit, zda má cvičení na gymballech vliv na rovnováhu, ohebnost a obratnost dětí. Budou porovnávány skupiny dětí, z nichž jedna bude provádět pravidelné cvičení na gymballech, druhá skupina bude mít běžné cvičení v mateřské škole. Výzkumné šetření bude probíhat anonymně, se souhlasem rodičů a všechny údaje použiji pouze ke statistickým účelům v souladu s GDPR. Výsledky výzkumného šetření budou uvedeny v mé diplomové práci.

Děkuji za vyřízení mé žádosti.

Bc. Markéta Dusilová  
Javornice 70  
517 11

Vyjádření vedení školy

Souhlasím

Nesouhlasím

Dne 20. 11. 2019

Razítko a podpis:

MATEŘSKÁ ŠKOLA, KAMENIČNÁ,  
okres Ústí n. Orlicí  
Kameničná čp. 11, 564 01 Žamberk  
IČ: 70993602  
tr' 465 612 544, 724 505 907

Mgr. Drahoslava Tůmová  
ZŠ a MŠ Slatina nad Zdobnicí  
Slatina nad Zdobnicí 45  
517 56

Věc: Žádost o povolení výzkumného šetření

Javornice 20.11.2019

Vážená paní ředitelko,

žádám Vás o povolení výzkumného šetření dětí v Mateřské škole ve Slatině nad Zdobnicí. Obsahem výzkumného šetření bude pravidelné cvičení dětí na gymballech po dobu šesti měsíců. Cvičení bude zaměřeno na rozvoj rovnováhy, ohebnosti a obratnosti dětí. Na začátku a na konci šetření bude provedeno měření. Cílem je zjistit, zda má cvičení na gymballech vliv na rovnováhu, ohebnost a obratnost dětí. Budou porovnávány skupiny dětí, z nichž jedna bude provádět pravidelné cvičení na gymballech.

Výzkumné šetření bude probíhat anonymně a se souhlasem rodičů.

Výsledky výzkumného šetření budou uvedeny v mé diplomové práci.

Děkuji za vyřízení mé žádosti.

Bc. Markéta Dusilová  
Javornice 70  
517 11

Vyjádření vedení školy

Souhlasím

Nesouhlasím

Dne 20.11.2019

Základní škola a Mateřská škola  
Slatina nad Zdobnicí  
517 56 Slatina nad Zdobnicí 45  
IČ 70980730 tel.: MŠ 737 633 994

Razítko a podpis:

*D. Tůmová*