

Bakalářská práce

Pohybové aktivity a hry v přírodě pro děti předškolního věku

Studijní program:

B0112A300007 Učitelství pro mateřské školy

Autor práce:

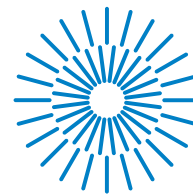
Barbora Šípková

Vedoucí práce:

RNDr. Dominik Rubáš

Katedra primárního vzdělávání

Liberec 2023



Zadání bakalářské práce

Pohybové aktivity a hry v přírodě pro děti předškolního věku

<i>Jméno a příjmení:</i>	Barbora Šípková
<i>Osobní číslo:</i>	P20000375
<i>Studijní program:</i>	B0112A300007 Učitelství pro mateřské školy
<i>Zadávací katedra:</i>	Katedra primárního vzdělávání
<i>Akademický rok:</i>	2021/2022

Zásady pro vypracování:

Cíl: Vytvořit sborník her pro pohybové činnosti a hry v přírodě pro děti předškolního vzdělávání.

Požadavky:

- studium odborné literatury k tématu;
- vytvoření námětů her v přírodě;
- realizace her s dětmi předškolního vzdělávání;
- závěrečná reflexe a autoreflexe.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování práce:

tištěná/elektronická

Jazyk práce:

Čeština

Seznam odborné literatury:

BEDNÁŘOVÁ, J., ŠMARDOVÁ, V., 2001. *Diagnostika dítěte předškolního věku: Co by mělo umět dítě ve věku od 3 do 6 let.* 2. vyd. Brno: Albatros Media a.s. ISBN 978-80-266-0658-1.

KURIC, J., 2001. *Ontogenetická psychologie.* 1. vyd. Brno: Akademické nakladatelství s.r.o. ISBN 80-214-1844-3.

NEUMAN, J., 2014. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě.* 7. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0628-6.

ŠULOVÁ, L. 2004. *Raný psychický vývoj dítěte.* 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0877-4.

ZAPLETAL, M., 1985. *Velká encyklopedie her: Hry v přírodě.* 1. vyd. Praha: Olympia. ISBN 80-901826-6-6.

ZIMMEROVÁ, R., 2001. *Netradiční sportovní činnosti.* 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-460-5.

Vedoucí práce:

RNDr. Dominik Rubáš

Katedra primárního vzdělávání

Datum zadání práce:

23. února 2022

Předpokládaný termín odevzdání: 1. května 2023

L.S.

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

PhDr. Jana Johnová, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 1. dubna 2022

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

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

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

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucímu mé bakalářské práce RNDr. Dominiku Rubáši za přínosné rady, připomínky a pomoc během konzultací při vypracování této práce. Také bych touto cestou chtěla poděkovat své rodině za podporu během celého studia.

Anotace:

Bakalářská práce se věnuje pohybovým činnostem a hrám v přírodě u dětí předškolního vzdělávání. Teoretická část je zaměřena na význam pohybu dítěte, především v předškolním období, tedy od 3–6 let. Dále pak na důležitost hry, která formuje osobnost dítěte v tomto období nejvíce a na význam přírodního prostředí pro správný rozvoj psychického i fyzického vývoje dítěte. Praktická část se zabývá realizací vybraných her a činností v přírodním prostředí. Každá jednotlivá hra obsahuje pomůcky, místo realizace, věkovou skupinu a především sebereflexi a reflexi druhého pedagoga. Přiloženy jsou i fotografie pro lepší představu o realizaci her. Práce může posloužit jako sborník her nejenom pro pedagogy v MŠ, ale i pro další skupiny s dětmi různých věkových kategorií.

Klíčová slova:

Dítě předškolního věku, Hra, Hra v přírodě, Pohyb, Pohybové činnosti, Příroda

Annotation

This bachelor's thesis describes preschool children's physical activities and outdoor games. The theoretical part is focused on the significance of children's exercise, especially in their preschool years, i.e. from 3 to 6 years. Further, it focuses on the importance of games, which shape the personality of children at this age the most, and the relevance of the natural environment to the proper psychological and physical development of the child. The practical part deals with implementing selected games and activities in the natural environment. Game equipment, place of implementation, age group, self-reflection and the feedback of a second teacher are all mentioned here for each game. This bachelor's thesis can be used as a collection of games for nursery schools as well as other groups of children.

Keywords:

Preschool child, Play, Movement, Play in nature, Physical activities, Nature,

Obsah:

Seznam obrázků.....	9
Úvod.....	11
Teoretická část.....	12
1 Stručný vývoj dítěte.....	12
1.1 Novorozenecké období.....	12
1.2 Kojenecké období.....	12
1.3 Batolecí období.....	12
1.4 Předškolní období.....	12
1.4.1 Motorický vývoj předškolního dítěte.....	13
1.4.2 Kognitivní vývoj předškolního dítěte.....	14
1.4.3 Emoční, motivační a sociální vývoj dítěte předškolního věku.....	15
1.4.4 Socializace v předškolním období.....	16
2 Pohyb a dítě předškolního věku.....	18
2.1 Definice pohybu.....	18
2.2 Důležitost pohybu.....	18
2.3 Význam pohybu.....	19
2.4 Pohyb a psychika.....	20
2.5 Pohyb a zdraví.....	20
2.6 Pohyb a dítě předškolního věku.....	21
3 Hra.....	22
3.1 Co je hra.....	22
3.2 Vývoj hry.....	23
3.3 Dělení her.....	24
3.3.1 Dělení her v přírodě podle Bartůňka.....	25
3.3.2 Dělení her dle Neumana.....	28
3.4 Příprava a vedení her.....	32
3.5 Pravidla pro úspěšnou realizaci hry.....	33
3.6 Bezpečnost.....	34
3.7 Role pedagoga.....	35
3.8 Reflexe.....	35
3.9 Pobyt v přírodě.....	35
3.10 Vliv přírodního prostředí na dítě.....	37
3.11 Ochrana přírody.....	38
3.12 Ochrana dětí při pobytu venku.....	38
4 Praktická část.....	40

4.1	Úvod k praktické části	40
4.1.1	Afričtí nosiči	41
4.1.2	Škatulata, škatulata hýbejte se	42
4.1.3	Boj o metu	44
4.1.4	Vůňový koktejl	45
4.1.5	Poznej svůj strom.....	47
4.1.6	Přírodní náramky	48
4.1.7	Oblázková štafeta	49
4.1.8	Vyměňování stromů	51
4.1.9	Štafeta v obruči	52
4.1.10	Co na louku nepatří.....	54
4.1.11	Pochodová hra	55
4.1.12	Domečky pro skřítky	56
4.1.13	Voda, oheň, blesk	57
4.1.14	Nejkrásnější obrázek.....	59
4.1.15	Tref kámen.....	60
4.1.16	Velké švihadlo	61
4.1.17	Drápky – hra s oblázky	62
4.1.18	Lavina	64
4.1.19	Oblékačí rychlost	65
4.1.20	Klokani	66
4.1.21	Přetahovaná s lanem	67
5	Diskuze	69
6	Závěr.....	71
7	Seznam literatury	72

Seznam obrázků

Obrázek 1: Afričtí nosiči	42
Obrázek 2: Afričtí nosiči	42
Obrázek 3: Škatulata, škatulata hýbejte se	43
Obrázek 4: Škatulata, škatulata hýbejte se	43
Obrázek 5: Přetahovaná s lanem.....	45
Obrázek 6: Přetahovaná s lanem.....	45
Obrázek 7: Vůňový koktejl.....	46
Obrázek 8: Vůňový koktejl.....	46
Obrázek 9: Poznej svůj strom	48
Obrázek 10: Poznej svůj strom	48
Obrázek 11: Přírodní náramky	49
Obrázek 12: Přírodní náramky	49
Obrázek 13: Oblázková štafeta.....	50
Obrázek 14: Vyměňování stromů.....	52
Obrázek 15: Štafeta v obruči	53
Obrázek 16: Štaferta v obruči	53
Obrázek 17: Co na louku nepatří	55
Obrázek 18: Co na louku nepatří	55
Obrázek 19: Pochodová hra.....	56
Obrázek 20: Pochodová hra.....	56
Obrázek 21: Domečky pro skřítky.....	57
Obrázek 22: Domečky pro skřítky.....	57
Obrázek 23: Voda, oheň, blesk.....	58
Obrázek 24: Voda, oheň, blesk.....	58
Obrázek 25: Nejkrásnější obrázek	60
Obrázek 26: Tref kámen	61
Obrázek 27: Tref kámen	61
Obrázek 28: Velké švihadlo	62
Obrázek 29: Velké švihadlo	62
Obrázek 30: Drápky: hra s oblázky	63
Obrázek 31: Lavina	64
Obrázek 32: Oblékačí rychlost	66
Obrázek 33: Klokani.....	67

Obrázek 34: Klokani.....	67
Obrázek 35: Přetahovaná s lanem	68

Úvod

Téma bakalářské práce „Pohybové aktivity a hry v přírodě pro děti předškolního věku“ jsem si vybrala, protože i já sama ráda trávím svůj volný čas venku v přírodě a také proto, že si myslím, že pobyt v přírodě vede k celkovému rozvoji osobnosti dítěte. Jejím cílem je realizovat vybrané hry a ty na jejich konci zhodnotit s dětmi, ale také s učitelkami mateřské školy.

Vybrala jsem si hry, které považuju za velmi přijatelné, pro děti zábavné a poučné, a které se dají stihnout při pobytu v přírodě. Věřím, že jsem vybrala takové aktivity a hry, při kterých nebudou vznikat rozepře mezi dětmi a zároveň se při nich naučí něco nového.

Při pobytu venku se rozvíjejí všechny smysly a pohyb je především pro děti předškolního věku důležitý jak po fyzické, tak psychické stránce. Záleží to ovšem na rodičích dětí a také na prostředí, ve kterém vyrůstají. V dnešní době děti venku moc času netráví a jejich vztah k přírodě není plně rozvinut. Spíše tráví svůj volný čas u televizních obrazovek nebo u telefonů. Přitom při společných činnostech se svými kamarády si upevňují vzájemné vztahy a tudíž i vztahy k přírodnímu prostředí. Učitelé mateřských škol mají proto za úkol u dětí probudit a nadále rozvíjet kladný vztah k pohybovým činnostem a přírodě, bez které bychom se neobešli. Sborníkem her bych chtěla vytvořit nabídku možností, jak s dětmi předškolního věku co nejlépe a efektivněji využít čas trávený při pobytu v přírodě. Hry také mohou být námětem pro hry nové.

Nicméně hlavním úkolem pobytu venku je, jak se v takovém prostředí zachovat, pohybovat nebo jak co nejlépe přírodnímu prostředí prospět. Toto je povinností každého pedagoga.

Moje bakalářská práce by se jistě dala využít pro všechny učitele mateřských škol jako možná inspirace, jak zlepšit pobyt venku, ale také jistě i pro organizátory táborů.

Teoretická část

1 Stručný vývoj dítěte

1.1 Novorozenecké období

Novorozenecké období trvá asi šest týdnů. Je to období, kdy se jedinec adaptuje na nové prostředí. Novorozenec dokáže reagovat pomocí reflexů a typů vrozeného chování, které mu usnadňují průběh jeho života. Chování novorozence je závislé na jeho biorytmu, které se vyznačuje kladnými časovými úseky bdění. Na začátku jsou aktivně spojeny s uspokojováním biologických potřeb. Postupem času lze novorozence zaujmout podněty, které mají pro dítě jiný význam. Málo ovlivnitelná je bdělost novorozence a lze ji ovlivnit např.: polohou těla. Pokud změním polohu dítěte, například zvednutím do náruče, bude dítě bdělejší (Vágnerová, 2012).

1.2 Kojenecké období

Pro vývoj dítěte jsou důležité vrozené dispozice věcí, a to i pro interakci s lidmi. V prvním roce se dispozice postupně projeví ve všech směrech řízení a aktivit. Ovládnutím svého těla dokáže buďto na konci prvního nebo na začátku druhého roku specificky lidské lokomoce, například uchopit a pouštět různé věci, svou inteligenci nadále rozvíjí a je schopno se naučit mluvit (Langmeier, Krejčířová, 2007).

1.3 Batoletí období

Období batolete trvá od druhého do třetího roku života dítěte. Psychické změny v tomto období mají důležitou roli: senzomotorická fáze kognitivního vývoje je na svém vrcholu, a nastupuje symbolická fáze, dítě postupně více manipuluje s předměty, jeho motorický vývoj se nadále zdokonaluje a chůze se stává jistější. V motorickém vývoji dítěte ve druhém a třetím roce dochází k dalšímu důležitému pokroku, který zároveň přispívá i k psychickému rozvoji, a to v rozvoji dětské řeči, hraní a socializaci (Kuric, 2000).

1.4 Předškolní období

Období mezi 4. a 6. rokem života dítěte je označováno jako předškolní období. V našich podmínkách dítě nastupuje do školského zařízení, jakmile dovrší hranici 6. roku života. Psychosomatický vývoj dítěte předškolního věku je velmi důležitý. V 5. roce dochází

k rychlému růstu končetin, baculatost dítěte se vytrácí a stává se štíhlejší. Stádium předškolního dětství je období silného a intenzivního pohybu. Pokračuje osifikace kostí, jejichž pevnost není zcela dokonalá a existují mnohá nebezpečí, která způsobují různé ortopedické poruchy. Nervový systém není intenzivně ovlivněn působením vnějších podnětů. Jemná motorika se postupně zdokonaluje, dítě se učí manipulovat s různými, i drobnými předměty, např. nůžky, klíč, jehla atd. Okolo 5. a 6. roku dokáže dítě kreslit, zavázat si tkaničky nebo zapnout knoflíky. Na konci tohoto období dokáže většina dětí dosáhnout duševního a osobnostního rozvoje a jsou schopny nastoupit do školy (Kuric, 2000).

1.4.1 Motorický vývoj předškolního dítěte

U předškolního dítěte dochází ke zdokonalování a roste kvalita koordinace. Pohyby jsou plynulejší, přesnější a účelnější. Dítě při sportovních činnostech s dospělými a se svými vrstevníky je hbitější, dokáže lépe pozorovat, nebo napodobit aktivity (Šulová, 2004).

V tomto období by dítě mělo ovládat plazení a lezení, nejen vzad a vpřed v prostoru, ale také přes překážky a okolo nich. Také by se mělo dokázat přitahovat a sunout vpřed a vzad na lavičce, nebo na vyvýšené podložce (Volfová, Kolovská, 2008).

I hry, které se k tomuto období vážou, jsou úzce spojeny s pohybem. Souhra pohybových schopností se ukazuje během sebeobsluhy dítěte, kdy už se zvládá samo obléct a svléct, uklidí a složí oblečení, zaváže si obuv nebo dodržuje zásady hygieny. Jemná motorika se nadále zlepšuje a dochází i k osifikaci kostí ruky. Velkou oblibu v tomto období se těší pomůcky jako jsou např.: knoflíky, modelína, látky atd. Dítě se snaží imitovat tvary, kterými je obklopeno a pokouší se je třídít či srovnávat (Šulová, 2004).

Pro děti předškolního věku je pohybová činnost prostředkem, jak se seznámit s okolním prostředím, jak ovládat své tělo, ale také jak se naučit komunikovat s ostatními dětmi. Je také jedním ze způsobů, jak si vzájemně pomáhat, soupeřit i spolupracovat (Dvořáková, 2002).

Jemná motorika je spjata i s vývojem kresby. Od jednoduchých čar jednoznačně dítě popisuje jeho postup dle své současné nálady či na použití dané pomůcky. Později mu nedělá problém základní tvary lépe ztvárnit a přesněji napodobit postavu člověka, který má zprvu tvar hlavonožce. Výtvarný projev každého předškoláka je velmi individuální a značně kreativní. S celkovou aktivitou dítěte se rozvíjí i motorika a to mezi 3.–6. rokem života a také

s možností pohybu a podmínkami, které pro jeho zdárný vývoj a zlepšování má (Šulová, 2004).

1.4.2 Kognitivní vývoj předškolního dítěte

Rozvoj poznávacích funkcí se zaměřuje na vjem, který je souhrnný. Dítětem je chápán jako celek detailů, které neumí prozatím odlišit. Jeho pozornost ho nechává zaujmout se významnou maličkostí, obzvláště když se váže k jeho pozornosti nebo k nezbytnosti. Dochází k rozvoji sluchového a zrakového rozlišení, které jsou velmi důležité pro postup analýzy a syntézy během procesu čtení a psaní. Prostorové vnímání ještě není zdaleka tak vyvinuté, a i tehdy, kdy se dítě orientuje ve svém nejbližším okolí. Dítě nedokáže přesně vnímat časovou etapu. Čas si dokáže spojit pouze k dané aktivitě nebo věci, např.: až si dvakrát pospím, půjdu k babičce. Až se najím, bude na mě čekat maminka. rozmanité a pestré bývají představy předškolních dětí. Nedostatky, které se nacházejí u významných jevů a maličkostí bývají vyplněny smyšlenkami, které děti vydávají za přesné. Není tedy zcela vhodné vyplácet trest za něco, co děti nedokáží rozlišit (tedy smyšlenky od skutečnosti) (Šulová, 2004). Dospělí lidé zastávají funkci průvodce, který vede děti k rozpoznání a přijímání skutečného světa a snažit se ho rozlišit od fantasijního. Je to dlouhodobý postup, ale představivost je úzce spjata i s bytostí, která je umělecky založena.

Pomocí svých názorů se snaží danou skutečnost přijmout a porozumět jí. V tomto čase přichází i vývoj decentrace (schopnost posoudit realitu z více hledisek) a dítě přichází na to, že svět okolo něj, není na něm závislý. Je ale nutností, aby mělo již prožité sociální vztahy, a to právě v době, kdy je jeho sebestředný názor upravován. Dobrým prostředkem pro vývoj je společná hra a ztotožnění se se svým kolektivem nebo i se stálejším užíváním jazyka (Šulová, 2004).

U dítěte předškolního věku převažuje bezděčná paměť. K rozvoji záměrné paměti dochází okolo pátého roku života. Převládá mechanická paměť, která společně s aktivitou a zvědavostí v tomto období tvoří základ pro snadné získávání informací. Paměť začíná být určitá. V paměti dítěte se uchovávají spíše určité události daleko více než ústní sdělení (Šulová, 2004).

Na přelomu třetího až šestého roku věku u dítěte nastává uzavírání symbolického myšlení a myšlení předpojmové, jehož podstata je přivlastňování mateřského jazyka. V tomto věku dítě dobře ví, že vše okolo něho má nějaké označení. Z otázky „Co je to?“ postupně dochází k otázce „Proč?“.

Projevuje zájem o okolní svět. Významnou roli hrají rodiče, prarodiče i učitelé. V sobě by měli mít velké množství trpělivosti a vědomostí, aby dokázali uspokojit zvědavost a zájem dítěte. V předškolním věku se dítě dostane na samý závěr předpojmového období (okolo tří let), kdy je schopné využívat mateřský jazyk a napodobovat. Naplno se rozvíjí i intuitivní názorné myšlení, pro které je charakteristické předoperační stádium (okolo třetího, čtvrtého až sedmého a osmého roku). Je to etapa, ve které se dítě poutá na to, co v danou chvíli vnímá. Už uvažuje v celostních představách, které se tvoří podle základní podoby. Dítě se orientuje především na to, co pozorovalo nebo postřehlo a jakým způsobem to dokáže rozlišit. Myšlení předškoláka bylo doposud prelogické a nepostupovalo podle operací, které by byly logické. Je spíše spojeno s určitými akcemi, pomocí kterých chápe vztahy děje, pokud se ale týkají jeho aktivit (Šulová, 2004).

Doba mezi třetím až šestým rokem je doba, v průběhu které se zlepšuje užívání řeči a růst slovní zásoby. Dochází k osvojení pravidel gramatiky (časování, skloňování, stupňování). Vyrůstá záliba dítěte o řeč. Vydrží naslouchat delší dobu čtenému textu. Řeč nabývá funkci způsobu dorozumívání a zastává podstatnou úlohu v průběhu sociální interakce jednotlivce skupiny. Narůstá také kognitivní složka řeči, která je spjata i s narůstajícími zkušenostmi, které nesmí být nutné spojovány s konkrétním prožitkem, ale vystačí pouze psaný text nebo slovní charakteristika obrázku. Na základě představy si umí v mysli utvořit obrázek např.: opice, kterou nikdy nezahlédlo díky základním znalostem o ní. Dítěti expresivní složka řeči poskytne možnost vyjádřit jeho náladu nebo potřeby (Šulová, 2004).

1.4.3 Emoční, motivační a sociální vývoj dítěte předškolního věku

Spojení osobnosti předškoláka s motivací vyžaduje nutnost být neustále v pozoru. Potřeba se vyjadřuje za pomoci slov, ale také i skupinou otázek, kdy se ukazuje hlavně v oblasti motoriky – aktivitou ve hře, různými pohyby či skákáním. Stále je silná touha přesvědčit se o klidu nebo o stálosti domova. V tomto období dítě vyžaduje více než kdy předtím stálou oporu, jenž mu dodává sílu a chuť do poznávání a bádání. Nezbytný požadavek je udržování vztahu s jinými lidmi, rozvoj seberealizace i identity. Dítě předškolního věku by mělo mít snahu a motivaci, která by měla odrážet záměr, který se váže k dané aktivitě. Jestliže není dítěti umožněno býti v pohybu nebo se svým vrstevníkem, pak může dát najevo své zklamání (Šulová, 2004).

Období předškoláka je velice významné pro utváření citového vyjádření. Dítě své city prožívá silně, zároveň ale trvají krátkou dobu a jsou nestálé. City se učí mít pod kontrolou, přijímá kritiku i k vlastní osobě a je schopné sebereflexe. Utváří se cit k vlastní osobě, jenž je spjat se sebejistotou a vlastní totožností. Častějším projevem dítěte je veselost, obavy z neprozkoumaného prostředí postupně mizí a společenské cítění nabývá na významu. Děti přichází na pozitiva vzájemné spolupráce, umějí naslouchat druhému nebo mu poskytnout oporu. Morální etický vývoj předškoláka je spjat s vývojem emocí a rozvojem sociálních vztahů. Rozvíjí se základní sociální norma, se kterou souvisí i rozvoj sebevědomí. Jestliže předškolák ví, co smí a co nesmí, pak již nepotřebuje dohled dospělé osoby. Tyto příkazy ale musí často porušovat, aby zjistil, co se v takovémto případě stane, pokud je poruší. Pocit viny při porušení příkazu, nebo že se během aktivity něco nepodařilo, něco se zničilo nebo někoho zranil, je u předškolních dětí častým jevem. Role dospělých je pro dítě při jeho formování morálního cítění nezastupitelná. Při každé aktivitě je důležité vše pečlivě vysvětlit a zformulovat (rozdíl mezi žertem a škodolibostí, co si smíš půjčit a co je to něco někomu vzít). Podle Šulové (2004) řada odborníků souhlasí s Piagetem v tom, že dospělý je pro dítě předškolního věku neoddiskovatelnou autoritou.

1.4.4 Socializace v předškolním období

Během začleňování do společnosti přichází u třech základních důležitých směrů ke změně – kontroly nad svým chováním, přivlastňování role ve společnosti a schopnosti reagovat. Schopnost reagovat se vyvíjí od narození, ale dítěti předškolního věku nabízí vztah hned na několika úrovních (s dětmi stejného věku, se sourozenci, rodiči nebo i s lidmi ve svém okolí). Rozvíjí kontrola nad svým chováním, tedy přijetí pravidel společnosti. Poslední důležitou rovinou je přivlastnění rolí, které probíhají vně i vevnitř rodiny. Dítě v rodině odpozorovává jednání k určité pozici, které probíhají už s dětmi předškolního věku. V tomto věku již dokáže vyjmenovat několik svých rolí, které vedou k formování vlastní identity. V tomhle období roste důležitost přítomnosti dalších jedinců v životě dítěte. Velký vliv na to má především na rozvíjení myšlení, užívání mateřského jazyka a na koordinaci pohybů, ale také na způsob, jak být chvíli bez dozoru. Předškolní dítě bylo doposud citově poutáno na své blízké, jestliže to ale jde, rád je opustí, aby se mohlo porovnávat s jinými jedinci, které si žádá ke svým aktivitám a trénuje si mezi nimi rozmanité úlohy, způsoby jednání a pozoruje jejich odezvy. Pro děti je klíčové, aby se setkávaly s jedinci různého věku, s nimiž se přizpůsobují i jejich role ve skupině (podvolit se zkušenějšímu, podpořit mladší děti a svůj názor ve skupině uplatnit). Čas strávený s dalšími dětmi je důležitý pro utváření vlastní

osobnosti nebo pro to, čím by chtělo dítě v budoucnu být. Nadále však zůstává nejvýznamnějším vztahovým rámcem příbuzní dítěte, kteří mu poskytují dobré zázemí a jistotu (Šulová, 2004).

2 Pohyb a dítě předškolního věku

2.1 Definice pohybu

„Pohyb obecně zahrnuje všechny děje, při nichž dochází k fyzikální změně hmoty. V nejobecnějším smyslu je výrazem pohyb označována jakákoliv změna v čase. Různé druhy pohybu jsou studovány v mnoha vědních oborech. Termín pohyb člověka obvykle označuje způsobilost člověka pohybovat se v prostoru a čase pomocí svalové činnosti. Uvědomělé přemístění člověka v daném prostoru a čase je zpravidla označováno jako pohybová aktivita“ (Mužík, Vlček, 2010, s. 13).

Zemánková, Vyskotová (2011) uvádějí, že pohyb je projevem života a funkce lidského organismu. Není ale jen vlastností života, která se k němu dává. Pohyb je jen jedna z cest života, která mu napomáhá udržovat zdraví, splňuje požadavek harmonie života a přirozenosti, je spjat se zdravým životním stylem a spokojeností. Pokud máme potřebu a chuť se naučit něco nového, využíváme k tomu pomalý pohyb, který se jako stopa uchová v naší mysli, a my ho můžeme podle naší potřeby opakovat znovu a znovu. Jestliže ale pohyb není viditelný, učíme se ho tzv. v naší představě. Důležitou informací je i to, že i zdravé dítě si za pomoci cvičení může své zdraví zlepšit a upevnit ho i při nedostatku pohybu, nedostatečné péči o pohyb apod.

Dle Zemánkové (1997) je také základním principem přírody, a to jak živé, tak neživé, pozemské i vesmírné a jeho rozmanitost je obrovská. Pohyb nám slouží především pro naše zdraví i existenci. Pohyb je na jednu stranu jasně přirozeným projevem, ale na straně druhé je i jeho provedení obtížné. Jestliže se chceme hýbat a poznávat okolní svět, pohybu se v žádném případě nemůžeme vyhnout. Pohyb je i jedním z prostředků komunikace, pomocí něhož lze předávat a sdělovat informace, a to nejen za pomoci řečového ústrojí, ale i mimikou a gesty. Díky pohybu se dítě může vydat zkoumat okolní svět, manipulovat s věcmi a díky němu začíná ovládat nejen sám sebe, ale svůj okolní svět (Dvořáková, 2001). Pohyb nejenom že posiluje naše tělo a pomáhá zlepšit zdravotní stav, ale přináší i radost (Zapletal, 2003).

2.2 Důležitost pohybu

Aby lidská společnost dobře fungovala, je výchova ke správnému pohybovému chování nezbytná (Zemánková, 1997). Děti si měly uvědomit, jak je pro ně samotné pohyby důležité, a vědět, jak převzít za své zdraví odpovědnost. Jestliže dětem poskytneme

informace o přínosu pohybu, pochopí, že dobrá fyzická aktivita a cvičení jsou nejlepší cestou ke zkvalitnění jejich života (Fosterová, Hartingerová, Smithová, 1997).

Dítě díky pohybové aktivitě získává zkušenosti s vnímáním a ovládním držení vlastního těla, což je základ pro všechny budoucí pohybové aktivity. Je ale potřeba se zaměřit na to, jakým pohybovým aktivitám se dítě věnuje, zda má dostatek pohybu. Každé dítě nemusí být talentované, ale neznamená to, že pohyb nepotřebuje a že by se mu nemělo v budoucnu nadále věnovat (Nováková, 2016). Důležité je i pro dítě vykonávat pohyb i v družstvu, které představuje sociální skupinu, pro kterou je společná činnost všech členů. Všichni jedinci v týmu mají na jeho výkonu svůj podíl a ovlivňují tak i výsledky jednání dalších hráčů (Dobry, 1988).

Jsou ale děti, které vyznačují s menší pohybovou aktivitou, upřednostňující klidnější hry, a děti s vysokou pohybovou aktivitou, které neposedí. Je potřeba pro každé dítě vytvořit optimální podmínky, aby svou touhu a potřebu mohlo naplnit (Dvořáková, 2001).

2.3 Význam pohybu

Díky pohybu dítě nabývá představu o sobě samém a dostává zpětné informace o svých schopnostech, o svých silných i slabých stránkách. Učí se ale poznávat také své meze a akceptovat je. Poznává, co od něj ostatní mohou očekávat nebo jak ho jeho okolí vidí.

Prostřednictvím pohybu jedinec vstupuje do vztahu se svými vrstevníky, přejímá role ve společnosti. Vytvářejí se základy pro komunikaci: společně najít řešení, domluvit se nebo brát ohledy na druhé. Děti se poměřují se svými vrstevníky, soutěží mezi sebou. Zde jsou pokládány základy pro vytváření zkušeností s vítězstvím a prohrou, úspěchem i neúspěchem. V rámci pohybové aktivity si dítě osvojuje prostorové a věcné prostředí, získává zkušenosti, díky kterým si svět kolem sebe rekonstruuje. Přizpůsobuje se požadavkům svého okolí nebo se je snaží ovlivnit. Pohybem dítě vyjadřuje své pocity, nálady a vjemy (držením těla, mimika, gestika). Každodenní pohybové a výrazové vzory mohou být využity dítětem jako prostředek např.: při reprodukční hře. Během zadaných pohybových úkolů může být využita fantazie jako prostředek k řešení nějakého problému, nebo lze tak objevovat nové dovednosti vlastního těla, např.: tanec, žonglování s míčkem, házení míče do vzduchu atd. V pohybu a jeho prostřednictvím jsou vyvolány prožitky – radost z pohybu, potěšení ze zvládnutí těžkého úkolu. Pohybové situace mohou přinášet nejen příjemné pocity a potěšení, ale také může vyvolat nechuť, nejistotu a strach (Zimmerová, 2001).

Samotný pohyb a především pak velké množství her a cvičení nabízí nespočet jedinečných příležitostí k rozvoji sociálně-emočních dovedností. S tím souvisí i popularita dobrodružných aktivit, jejichž součástí jsou dobrodružné hry a cvičení v přírodním prostředí (Neuman, 2014).

2.4 Pohyb a psychika

Pohybová aktivita se projevuje často tak, že dokáže uvolnit stres a napětí. Pokaždé nemůžeme reagovat tak, jak by se v dané situaci hodilo (Kusyn, 2020). Pro snížení úzkostlivých stavů je vhodné zvolit aktivitu se střední intenzitou, než s vyšší intenzitou (Link, 2013). U dítěte se stres projevuje v mnoha ohledech např.: působí na ostatní sklesle, nekomunikuje, špatně se soustředí, častěji pláče nebo má silnější bolesti břicha (Čálková, 2014).

Pohybem přispíváme ke zvýšení aktivity mozku. Každý z nás se jistě setkal aspoň jednou ve své praxi či životě s dítětem předškolního věku a jistě ví, kolik energie a sil takového dítěte vydá. Dítě je v tomto věku hodně aktivní a ani na moment se nezastaví, vyhledává nové aktivity a na krátkou dobu postačí klidná hra, během které si odpočine a nabere novou sílu pro další aktivity (Dvořáková, 2002).

Pohyb má vliv i na dobrý spánek dítěte. Příjemná únava, která je vyvolána vhodným cvičením a hrami, určitě vedou ke zlepšení spánku, ale také může vést ke snížení deprese a napomáhá k celkovému zlepšení kvality života dítěte (Kusyn, 2020). Pohybem se zlepšuje i nálada dítěte. Každý jedinec byl stvořen k pohybu, a pohyb by tedy měl být součástí aktivit každého dítěte (Link, 2013). Řekneme-li, jestliže se dítě dá do pohybu, dochází ke spouštění starých mechanismů, která dítě sblíží s přírodou, ale zároveň pozná i samo sebe (Kusyn, 2020).

2.5 Pohyb a zdraví

Ke zlepšení fyzické kondice dětí vede i naše přizpůsobení se jejich individuálním možnostem. Kondice dětí je různorodá a nemůžeme čekat, že budou všechny na stejné úrovni. Postupným zvyšováním výkonnosti dětí dochází ke zlepšení funkcí jejich kardiorepiračního systému, především plic, srdce a cév. Jestliže se děti budou věnovat kardiorepiračnímu programu, stávají se silnými a energičtějšími (Fosterová, Hartingerová, Smithová, 1997). Pohyb slouží jako prevence nemocí, podporuje činnost imunitního systému, je prevencí mnoha poruch pohybového aparátu, např.: bolesti zad. Zároveň slouží

jako léčba obezity, udržuje přiměřenou tělesnou hmotnost a přispívá ke zlepšení duševních funkcí¹

V předškolním věku jsou pro zdravý tělesný rozvoj, pro ovládnutí vlastního těla, ale i pro získání dovedností a znalostí potřebné a nezastupitelné každodenní pravidelné a soustavné pohybové činnosti a hry (Dvořáková, 2002).

2.6 Pohyb a dítě předškolního věku

Tělesná pasivita je více spjata s nemocemi, které spadají do kategorie vleklých (chronických) nemocí, jako jsou např.: obezita, diabetec II. typu, deprese atd. Pasivita působí jako velký dopad na kognitivní (poznávací) funkce, včetně paměti a na oblast jak hrubé, tak jemné motoriky (Jančaříková, Kapuciánová, 2021). Preventivní návštěvy lékaře v České Republice odkazují na zvyšování počtu skupiny dětí, spadající do předškolního vzdělávání, u kterých je zvýšení projevení se chybného ovládnutí těla společně se zesláblým svalstvem. Jeden ze základních důsledků špatného ovládnutí těla je uváděna snížená příležitost samovolného pohybu a nedostatek povzbuzování pro jeho uskutečnění (Dvořáková, 2009).

Čas, který děti trávily venku se svými vrstevníky, je vyměněn za sedavé činnosti. V dnešní době se pohybová aktivita dětí snižuje natolik, že nemůže svou kvalitou a rozsahem přispět k jejich zdravému vývoji. Na místo spontánní aktivity dochází k nedostatečnému množství pohybové aktivity. Oblíbeným způsobem života se stává např.: sledování televize, sledování videí či hraní počítačových her, což může vést k postupnému snížení fyzické zdatnosti. Děti nemají dostatek příležitostí zvládnout pohybové dovednosti (běh v různém terénu, šplhání po stromech atd.). Někteří jedinci se mohou jevit jako pohybově nenadaní, ale přitom za to nemohou. Tělesná zdatnost a její psychické prožívání mají pro utváření dětské osobnosti velký význam (Kaplan, Bartůnek, Neuman, 2003).

¹ <http://www.cyklistikakrnov.com/Clanky/Clanky/Telesny-pohyb-a-jeho-vliv-na-zdravi.htm>

3 Hra

3.1 Co je hra

Základní aktivitou dětské seberealizace je hra. I když odráží podmínky, ve kterých se dítě momentálně nachází, je nastavena podle dispozic každého jedince (Kořátková, 2005).

Je také chápána jako neverbální symbolická funkce, je jedním ze způsobů vyjadřování interpretace reality, postojům ke světu kolem nás ale i k naší vlastní osobě (Vágnerová, 2012).

Při hře nedochází ke sledování užitku jako samotného cíle, ale samotný prožitek vyplývá právě z probíhající činnosti: činnosti, jejíž smysl ovlivňuje nejen samotného hráče, ale i další spoluhráče. Hra je skvělým prostředkem výchovy, umožňuje formovat osobnost jedince, má pozitivní účinek na city, ale napomáhá i uvolňovat agresivitu. V průběhu samotného hraní můžeme jak soutěžit, tak spolupracovat (Mazal, 2007).

Pod pojmem „hra“ můžeme dostat různé odpovědi: Hra je aktivita, prožitek, relaxace nebo příjemné ukrácení chvíle. Hra je součástí života dítěte a zaujímá v něm důležité místo (Mazal, 2007). Hra však pokrývá tak velkou oblast, že nejsou ani nastaveny její hranice (Zapletal, 1985). Hra je také úzce spjata s rozvíjením hrubé i jemné motoriky, s rozvíjením kognitivních struktur nebo s rozvíjením a naplňováním sociálních vazeb mezi jedinci ve skupině. Obecně platí i to, že dítě i dokáže stejně kvalitně a s velkou vášní hrát nejen se svými vrstevníky, ale i s nalezeným materiálem např.: v lese (kůra stromů, klacky, kamínky atd.) nebo hračkami ve třídě (Mertin, Gillernová, 2015).

V předškolním období je nejpřirozenější a nejdůležitější činností je hra. V jejím provedení získává dítě nové zkušenosti, lidi, ale také samo sebe. V rámci hry dítě nadále vyvíjí svoji osobnost (pohybové dovednosti, sociální dovednosti, tvořivost, fantasií ...). Přináší mu pocit smysluplnosti, radosti a seberealizace (Bednářová, Šmardová, 2001). Souvisí i s prostředím, ve kterém se dítě nachází nebo žije. Pomůcky a vybavení pro hru bývá v mateřských školách odlišné, než vybavení v domácím prostředí (Průcha, Kořátková, 2013).

Dětská hra je také prezentací jeho každodenního života a takového světa, jak ho vidí dítě svými očima. Hra je jednou z forem životní praxe dítěte, při které získává zkušenosti aktivním přetvařováním. Potvrzuje si své poznatky a pocity, rozvíjí nadále slovní i mimoslovní vyjadřování, naplňuje svoje potřeby a získává základy pro rozvoj dalších

činností. Hra vytváří předpoklady pro jeho budoucí vzdělávání, a hlavně podporuje i charakterové vlastnosti dítěte. Na rozvoj sociální stránky dítěte má hra velký vliv, protože při společných herních situacích se dítě sdružuje se svými vrstevníky, potřebuje komunikaci a bližší kontakt jak se svými vrstevníky, tak i s dospělými (Sochrová, 2011).

Dítě je při hře nuceno užívat a vyhledávat nejvhodnější verbální i neverbální výrazové prostředky, podporuje řeč a samostatnost projevu. Poskytuje taky prostor, ve kterém dítě může zažít pocit úspěchu i prohry (Sochrová, 2011). Je ale důležité, že do hry, především děti předškolního věku, bychom neměli nutit se zapojovat. My jako pedagogové můžeme nabídnout širokou škálu her, vytvořit podmínky pro jejich realizaci a her samotných se i zúčastnit, ale nikoho do hry nenutit. Pokud bude chtít jedinec sám, do hry se zapojí (Jančaříková, 2021).

Nabízí prvky nápodoby a inspirace pro řešení různých úkolů a situací. Napomáhá přijmout různé role a vzorce chování. Během hry by děti měly především přemýšlet a zvolenou situaci řešit dle svého uvážení. Hra také umožňuje učení, kde je hlavním bodem poznávání, objevování a srovnávání. Děti si pomocí hry získávají nové životní zkušenosti, aniž by se bály špatného hodnocení a obav (Sochrová, 2011).

Stejně tak i pro hru samotnou platí pravidla, která platí pouze po dobu její realizace. Mohou být stanoveny buďto hráči samotnými nebo se snaží domluvit na jejich dodržování. I pro samotného pedagoga platí to, že jestli si děti mezi sebou pravidla stanoví samy, neměl by je narušovat, ale může jim je pomoci pozměnit či upravit. Hra se i odehrává v nějakém prostředí a čase, je oddělena od běžného života, ale dítě ho za pomoci hry může zobrazit (např.: Pedagog přinese pro vytvoření prostředí pro hru pomůcky či hračky, které ho pomohou dotvořit) (Svobodová a kol., 2010).

3.2 Vývoj hry

Na začátku si dítě trénuje obratnost rukou (hraní si s rukama, pokouší se natáhnout po hračce a učí se své pohyby ovládat). Časem rozvíjí obratnost celého svého těla (díky lezení, ale především chůzi vyhledává a nachází zdroje hry ve svém okolí – např.: vytahuje nádoby nebo otevírá a zavírá zásuvky). Všechny předměty, které mohou sloužit ke hře, jsou prostředkem kontaktu dítěte s rodiči, nebo s jinými dospělými lidmi (dítě shazuje věci na zem a dospělí mu je podává zpět) (Bednářová, Šmardová, 2001).

Dítě mezi prvním až druhým rokem rádo manipuluje se vším, co jde vložit do sebe či poskládat na sebe (např.: kostky). Rozvíjení chůze mu dává možnost si hrát se vším, co

lze tahat na provázku. Rádo si i hraje na schovávanou. Prohlíží si obrázkové knížky, sbírá nejrůznější přírodniny (kamínky, klacíky) (Bednářová, Šmardová, 2001).

Nadále jsou ve velké oblibě pohybové a manipulační hry, které rozvíjí senzomotorické schopnosti dítěte, a to mezi druhým a třetím rokem jeho života. Vyhledává materiály, jako je voda, hlína, písek nebo plastelína. Rádo napodobuje lidi ve svém okolí (krmí panenku a ukládá ji ke spánku podle vzoru matky); nastupuje symbolická hra na „jako“ (např.: krabice od bot představuje domeček pro pejska). Objevuje se i paralelní hra, kdy dítě sleduje, jak si hrají ostatní. Když má chuť, přidá se ke svým vrstevníkům (Bednářová, Šmardová, 2001).

Mezi třetím až čtvrtým rokem dítě nachází oblibu v hračkách, které jezdí (kočárek, vláček). Oblíbené jsou i hry, které mají blízko k pracovním činnostem a imitují skutečné předměty (na doktora, na prodavače, na opraváře atd.). Jak dítě roste, přidává do hry i sociální vztahy. V tomto období si již dokáže hrát v krátké době i s ostatními dětmi (Bednářová, Šmardová, 2001).

Ve věku mezi čtvrtým a pátým rokem dítě vyžaduje více pohybu a prostoru. Malé dítě si hraje na jednom místě a nevyžaduje velký prostor. Na rozdíl od menšího dítěte starší vyžaduje střídání, změnu a ve hře uplatňuje svou nezávislost, např.: jízda na kole, hry s míčem nebo skákání a běhání v terénu. Manipulační zručnost se stále zlepšuje a umožňuje dítěti obratnější ovládní např.: nůžek, tužky, tvarování těsta nebo staveb z klacíků. Zajímají ho hry, při kterých si může hrát se svými kamarády (pohybové hry, konstruktivní nebo námětové hry) (Bednářová, Šmardová, 2001).

V období mezi pátým a šestým rokem zvládne dítě složitější pohybovou koordinaci (zkouší plavat, lyžovat nebo bruslit). Pomocí rozvoje jemné motoriky jsou výtvořky v konstruktivních hrách zdařilejší. Aktuální jsou i nadále volné pohybové, konstruktivní i námětové hry, do kterých vkládá svou fantazii a tvořivost. Rádo si hraje v kolektivu i s ostatními a vyhledává kolektivní činnosti. Zapojuje se i do her, kde jsou už stanovená pravidla (Bednářová, Šmardová, 2001).

3.3 Dělení her

Dříve se hry dělily na hry funkční, receptivní, konstruktivní, fiktivní a společenské. Funkční hry se mohou dělit ještě na další kategorie: hry předstírající, symbolické a hry, ve kterých je potřeba kontaktu s dalšími hráči (Neuman, 2014).

Existuje skupina her, které se zaměřují na procvičení vnímání, na poznávání a na rozvoj kooperace, empatie a výrazu (Neuman, 2014).

Za zmínku jistě stojí dělení her dle zážitků:

- Agon – závod, zápas (patří sem hry, jejichž hlavním bodem je soutěživost, a to nejen s někým nebo s něčím, ale také sám se sebou, s ostatními nebo s přírodou,
- Alea – vyjadřuje kostku a zároveň nejistotu. Hry jsou založené na principu štěstí a náhodě. Často tyto hry zneužívají lidé, kteří vyhledávají hazardní hry (gambláři),
- Illnix, též zvané vertigo jsou typem aktivit, zaměřených na změnu vnímání (rychlostí nebo točením). Zařazeny jsou do této kategorie dětské hry s otáčením (válení sudů), kolotoče, ale také sjezd na lyžích, lezení po skalách a mnoho dalších činností,
- Poslední skupinou jsou mimikry, jejichž hlavním úkolem je možnost se stát někým jiným za pomoci předstírání, fantazie a maskování. Započínají dětským napodobováním, přes hraní s hračkami až k divadlu (Neuman, 2014).

3.3.1 Dělení her v přírodě podle Bartůňka

Hry na louce

Nejpřirozenějším prostředím pro realizaci her a cvičení je louka, ale také dostatečně uspořádané hřiště, ve kterém se nebudou nacházet překážky, ať už přírodní nebo umělé, které by průběh her a cvičení mohly ztížit. Pro činnosti s dětmi poskytuje nejrozličnější příležitosti pro pestré hry a náměty. Pokud se hry odehrávají na louce, která nám poskytuje dostatek prostoru, nepotřebujeme k nim žádné pomůcky. Jestliže se však rozhodneme nějaké pomůcky použít, pak to budou například šátky na oči, mety pro vyhrazení herního území, píšťalka nebo různé druhy míčů. Hry, které se odehrávají na louce, mají za úkol zvyšovat důvěru, vedou k uvolnění a relaxaci, zvyšují kondici, obratnost a prostorovou orientaci. Lze je využít i ve vnitřních prostorách, ať už by se jednalo o tělocvičnu nebo prostornou místnost (Bartůňek, 2001).

Hry v lese

Stejně tak jako hry na louce, tak i lesní prostředí obsahuje mnoho námětů pro provedení her. Během her využíváme jeho charakterové prostředí, ale snažíme se děti vést k tomu, aby lesní prostředí nezničily a nenarušily jeho přirozený řád. Zároveň je i učíme, že my jako lidé jsme pouze pozorovatelé a hosté. Proto veškeré rostliny neničíme, nevyhazujeme odpadky a snažíme se přírodnímu prostředí pomáhat a chránit ho. Je i naším úkolem před zahájením

hry vytyčit území pro ni, aby nedošlo ke ztrátě dětí. Nejčastějšími prostředky jsou lesní cesty, potoky, okraje pasek apod. Pokud by to situace vyžadovala, může pedagog využít píšťalku. Všichni ale musí dopředu vědět, že právě ona bude nouzovým signálem. Nesmíme však zapomínat, že jsme v lese a nikdy v něm nejsme sami (Bartůnek, 2001).

Hrami v lese se zabývá i publikace od Nadeždy Kalábové Hry do lesa a do přírody.

Hry v potoce, rybníku a jejich okolí

Všechny možnosti vodní plochy (potok, řeka, jezero, rybník) poskytuje spoustu možností pro realizaci her. Během her využijeme buďto vodu samotnou nebo nejbližší okolí, kde vodu nalezneme. Je ovšem nutné i u vody a s vodou dodržovat základní pravidla bezpečnosti. O všech dětech musíme mít základní přehled a pravidla hry nebo cvičení jim přizpůsobujeme. Jestliže se rozhodneme tyto hry zrealizovat, musí být splněné určité podmínky: bezpečné vodní prostředí, možnost se usušit a převléct do suchého oblečení, bezpečné okolí nebo vhodná okolní teplota apod. Hry ve vodním prostředí jsou důležitou součástí aktivit v přírodním prostředí a poskytují mnoho zkušeností a zážitků, které pro děti budou mít pozitivní význam (Bartůnek, 2001).

Nejenom živlem vody, ale i s živly jako je oheň, země a vzduch je zaměřená kniha Hry se zemí, vzduchem, ohněm a vodou od Jane Worolla.

Hry s lanem a provazem

Tyto pomůcky nalezneme v každé škole a nabízejí nespočet nových a zábavných her. Hry s lanem nebo provázkem nám nabízejí nejrůznější a nejoblíbenější typy, jak je můžeme využít. Mimo provázku je brána jako důležitá pomůcka také šátek. Hry s ním a provázkem napomáhají k rozvoji hmatu a prostorové orientaci dětí. Používání lana a provázku přináší hrám v přírodě zajímavé zpestření (Bartůnek, 2001).

Aktivity s těmito pomůckami se nacházejí i v publikaci Cvičíme s dětmi. Autorkou je Zdeňka Engelthalerová.

Paměťové hry

Paměťové hry také nabízejí mnoho činností, během kterých dochází k rozvoji a procvičování paměti. Jsou rozděleny na soutěže, během kterých je paměť velmi důležitá a ovlivňuje výsledek. Další jsou přímo zaměřeny na rozvoj a procvičení paměti. Je vhodné je zařazovat v době, kdy je potřeba děti uklidnit. Jsou příjemnou změnou v programu dne. Musíme však

dbát na to, že unavené děti se hůře soustředí a pokud tyto hry využijeme, přizpůsobujeme je potřebám a možnostem dětí (Bartůňek, 2001).

Skupinové hry pro cvičení paměti v každém věku od autorky Jitky Suché jsou zaměřené právě na rozvoj paměti a jejích kognitivních funkcí

Tvořivé hry v přírodě

Příroda nám nabízí své okolí pro realizaci her zaměřených do přírody. Dává nám mnoho námětů pro rozvíjení pocitu sounáležitosti s přírodou, ale také pro uvědomění si, že příroda je základní a přirozené prostředí, které tu vždy bylo a naším úkolem je ho chránit. Hry mohou sloužit jako inspirace pro další hry a cvičení (Bartůňek, 2001).

Mnoho her, které jsou zaměřené na tvořivost a fantasmii nabízí kniha opět od Naděždy Kalábové Hry plné nápadů a fantasmie.

Orientační hry

Orientační hry jsou zaměřeny na rozvoj prostorové orientace. Můžeme opět využít jako pomůcku šátek na oči. Jeho prostřednictvím děti zapojí ostatní smysly, ale ne zrak. Hry lze hrát samostatně, ale také ve větších skupinách. Důležité je si stanovit signál, kdyby se objevilo blížící se nebezpečí (Bartůňek, 2001).

Orientační hry se mohou odehrávat v různých prostředích. Takovouto publikaci napsali pánové Jiří Kirchner a Jan Hnízdil

Hry s různým materiálem

Přírodním materiálem se myslí např.: klacky, kameny, listy stromů, hlína, jehličí, plody, kůra stromů apod. K přírodě chováme úctu a přizpůsobujeme tomu i realizaci a přípravu her. Je nutné dodržovat pravidla, abychom během činnosti přírodě neuškodili. Při sběru květů nesbíráme všechny, ale jen určité množství. Po ukončení her své místo uklidíme a vše uvedeme do takového stavu, v jakém bylo prostředí před naším příchodem do přírody (Bartůňek, 2001).

Knih Hry z lesní školky od Jane Worrola nabízí mnohé náměty pro děti předškolního věku nejen v lesních školkách, ale také i všem ostatním.

Hry v zimním prostředí

Tradiční zimní aktivity, jako je například lyžování, bruslení, klouzání a sánkování, lze k nim zařadit i hry se sněhem a na sněhu. Pobyť v zimním prostředí má velký vliv

a nároky na organismus. Tomuto počasí musíme hry, jejich délku a realizaci přizpůsobit a v případě potřeby i změnit pravidla. Důležité je mít i přehled o počasí a terénu, ve kterém se hry budou odehrávat. Zároveň při nich sledujeme všechny děti, aby nedošlo k případnému zranění (Bartůňek, 2001).

Hrami v zimním prostředí se věnoval i Jiří Brtník spolu s Janem Neumanem. Jejich kniha zimní hry na sněhu i bez něj pomáhají v zdokonalování tělesné zdatnosti i obratnosti v zimním období.

3.3.2 Dělení her dle Neumana

Seznamovací hry

Pro nejlepší začátek her je použit hry seznamovací. Je pro ně ale zásadní, aby všichni znali jména svých spoluhráčů. Pro každého jednotlivce je i mnohem lepší, když si jeho jméno ostatní v co nejkratší době zapamatují. Bude i zároveň lepší, když si všechna jména zapamatuje jako první sám pedagog. Tyto hry netrvají příliš dlouho a dochází během nich k bližšímu tělesnému kontaktu, ovšem ten na samém počátku nemusí být šem příjemný. Snažíme se o to, aby veškeré hry u všech dětí nevyvolávaly nepříjemné pocity a emoce. Při hrách usilujeme o navození příjemného pocitu u každého hráče. Není při nich potřeba příliš mnoho pomůcek ani dovedností. Hry a cvičení mají pro sociálně psychickou stránku dítěte důležitou úlohu. Mohou opět sloužit jako inspirace pro vytvoření nových her. Vedoucí se při těchto hrách může sám stát jedním z hráčů (Neuman, 2014).

Zahřívací a kontaktní hry

Tyto hry jsou již pravidelnou součástí každé hodiny tělesné výchovy a spontánního tréninku. Činnosti připravují jedince na zvýšenou námahu a zátěž. Během her dojde k potřebnému uvolnění, vzniká přátelská nálada, nové zkušenosti a prožitky. Okruhy těchto her jsou velmi rozsáhlé a každá profese má svůj vlastní seznam zahřívacích her. Důležitými úkoly těchto činností jsou:

- Tělo jedince připraví na následující výkon,
- Vylepšují připravenost k náročnějším koordinačním činnostem,
- Vytvářejí podmínky, při kterých se snažíme předejít zranění atd.

Ve hrách, u kterých je tělesný kontakt nezbytný, je vstřícnost jedince ke svým spoluhráčům důležitá. U jedinců, kterým hry nejdou již od začátku, musíme mít s nimi trpělivost, projevit pochopení a poskytnout jim tolik času, kolik budou potřebovat k získání pozitivních zkušeností (Neuman, 2014).

Zahřívací hry nalezneme v publikaci Skupinové hry pro život 1 od Klause W. Vopela.

Kontaktní hry ve skupině vedou k hledání té nejlepší cesty k vzájemnému porozumění. Nemusí se však používat pouze jen u skupin, které se setkaly poprvé. Mohou je využít i ve skupinách, ve kterých se její členové znají již dlouho. Zahřívací a kontaktní hry vedou k hlubšímu poznávání jednotlivců při hrách v přírodě. Lze je hrát i tehdy, jestliže ve skupině chceme dosáhnout radostné atmosféry (Neuman, 2014).

Kontaktní hry jsou i součástí knihy 1000 her pro školy, kroužky a volný čas od Hannse Petillona.

Hrátky a zábavné soutěžení

Některé tyto hry mohou spadat do kategorie kontaktních her, nebo do her v přírodě. Spadají sem hry ve dvojicích, postřehové hry i hry na obratnost. Několik cvičení a her jsou i základem pro experimentování s vlastním tělem, což vede k získávání nových zkušeností. Činnosti lze zařadit i do dětských olympiád a vícebojů s nenáročným charakterem. Setkáme se v této kategorii s nekonečnou řadou her, u kterých je vzájemná komunikace mezi hráči nezbytná (opakování pohybů, pohyby se zvuky, předávání zprávy atd.). Objevují se zde soutěže i hrátky, pomocí kterých můžeme prověřit ohebnost a šikovnost dětí. Většinu her lze hrát jak venku, tak uvnitř budovy (Neuman, 2014).

Hry na rozvoj důvěry

Hry pro budování důvěry napomáhají zvyšovat připravenost jedince i celé skupiny na mnohá rizika nejrůznějších situací a způsobů chování. Některé činnosti nemusí být fyzicky náročné. Snažíme se zapojit do her celou skupinu. Všichni by si měli zkusit pocít napětí při hře. Nikdy ale do ní nikoho nenutíme. V těchto hrách je místo jak pro vedoucího, tak i pro celý kolektiv. Hry na rozvoj důvěry jsou součástí výchovných prostředků. Během nich dochází k rozvoji odpovědnosti, odvahy, sebejistoty a rozhodnosti. Nejdou uspěchat a urychlit jejich průběh. I při těchto hrách musíme dbát na bezpečnost. Pokud nemáme dostatek zkušeností s hrou, vynecháme ji a použijeme hru jinou (Neuman, 2014).

Iniciativní a týmové hry

Při těchto hrách dochází k výměně názorů a její účastník si svůj názor obhajuje. Jedinci každé skupiny se musí dohodnout na nejlepším postupu. Na povrch vystupuje potřeba některých jedinců i jedinečnost jiných nápadů. Dochází k překonávání překážek a objevují se první pokusy řešit problém. Jedinci prožívají na vlastní kůži pocity neúspěchu, ale i úspěchu při zvládnutí činnosti. Úspěšnost hry závisí na schopnosti pedagoga vybrat a uvést správnou hru. Každá skupina by měla mít šanci dosáhnout úspěchu. Při iniciativních a týmových hrách můžeme libovolně kombinovat pravidla a postupy her. Pedagog se her nezúčastňuje, nesnaží se pomoci řešit problém, ale pouze dohlíží na dodržení pravidel a dbá na bezpečnost. Okruhy těchto her navazují na hry komunikační a kooperativní (Neuman, 2014).

Iniciativní a týmové hry jsou i součástí knihy od Jana Neumana a Soňi Hermochové Nejlepší hry do kapsy.

Hry na rozvoj komunikace a spolupráce

Při hrách na rozvoj komunikace a spolupráce si jedinci uvědomí při řešení problémů mnohostrannost výměny informací mezi sebou. Pokud nezapojují při nich svůj zrak, musí se spolehnout na svůj sluch a hmat. Rozvíjí se tímto důležitá vlastnost, kterou je schopnost naslouchat druhým. Aby skupina dosáhla svého cíle, musí si být vzájemně podporou. Hry komunikačního typu probíhají v klidném prostředí. Skupině daný problém vysvětlíme a seznámíme je se zásadami bezpečnosti (Neuman, 2014).

Přímo na hry pro rozvoj spolupráce se soustředí kniha Hry pro rozvoj skupinové spolupráce od Soňi Hermochové a Jany Vaňkové. Na rozvoj komunikace jsou hry obsažené v publikaci od Petra Staníčka Hry na rozvoj verbální komunikace.

Cvičení v přírodě

Hry v přírodě jsou součástí velké skupiny pohybových her. Mohou se odehrávat na louce, v lese, ale i v noční přírodě. V této kapitole jsou popsány hry podporující vnímání přírody, hry taktické a orientační. Zde klademe důraz na rozvíjení pohybových schopností a taktického jednání. Volnost pravidel podporuje smysl pro fair play. Mnohé hry a cvičení v přírodě dávají jedincům a skupinám pocit dobrodružství. Přírodní prostředí má vliv na jednotlivé účastníky akce při hrách a cvičení v přírodě. Snažíme se ho co nejvíce využít k rozvoji zájmu o přírodu, o její poznávání a její ochranu. Každá aktivita je zaměřena tak, aby v přírodě nedošlo k vážnému poničení. Hry a cvičení v přírodě nabízejí rozmanitou

nabídku k jejich vyzkoušení, lze se jimi i inspirovat k vytvoření nových aktivit v přírodě (Neuman, 2014).

Již zmiňovaný autor Jiří Kirschner spolu s Janem Hnízdílem ve své knize *Kondiční hry a cvičení v přírodě* nabízejí mnoho způsobů, jak s dětmi v přírodě provést různé formy cvičení, ale i her.

Ekohry

Ekohry mohou na různých kurzech či akcích vytvářet atmosféru, která hráče vede k bližšímu porozumění přírodě. Vše lze využít při pěším, cyklistickém nebo vodáckém putování. Zastavení při cestě u naučných stezek a chráněných lokalit může jedince přimět se zamyslet, jak by přírodě mohl sám prospět. K zamyšlení jistě vede i setkání s různým typem odpadu a černými skládkami. Díky hlubšímu uvažování se můžeme postupně dopracovat k myšlence, jak svůj život a životní styl zlepšit, aby náš vztah s přírodou byl harmonický. Ekohry musí v jedinci především vzbudit zájem o vše živé. To mohou zařídit jednoduchá cvičení a hry, které nám život v přírodě přiblíží. Další hry jsou zaměřeny na vnímání určité části přírody. Je důležitá ale trpělivost, aby hráči svého uspokojení ze hry dosáhli. Mnohé další činnosti vyžadují ale trpělivé poznání i naslouchání přírodě. Pokud do programu dne nějakou hru z této kategorie zařadíme, je důležité mít určitou zkušenost s jejím uvedením a vhodně zvolit i místo pro její realizaci. Nejsou nebezpečné, ale je dobré je znát. Stejně tak jako jiné hry, jsou i ekohry důležitou součástí v programech v přírodním prostředí (Neuman, 2014).

Příručka pro malé ekology obsahuje návody a činnosti, jak se v přírodě chovat šetrně.

Závěrečné hry a rituály

Všechny činnosti jednou skončí. Např.: výrobkem, rozmluvou nebo dílem. Na závěr každé hry a aktivity by mělo nastat slavnostní zakončení nebo vyvrcholení. Závisí to ale na typu samotné hry a samotné chuti hráčů, zúčastnit se samotného závěru. Závěr činností by neměl působit jako výsledek úsilí pedagoga, ale předpokládá se velké úsilí každého jedince. Závěrečné hry a ceremoniály záleží nejenom a nás, ale i na tom, jaký program dne jsme si zvolili (Neuman, 2014).

Hry pro reflexi a závěrečné hodnocení

Reflexe nemusí být pouze rozhovor. Lze využít i mnoho jiných způsobů, např.: výtvarné zpracování, hry, dotazníky, dramatizaci atd. Hry pro reflexi a závěrečné hodnocení využívají také určité hodnotící škály k znázornění úspěšnosti (čísla, barvy). U určitých

činností lze zvolit hry či metody, které nám mohou ukázat, jak se během her vidí jedinci sami mezi sebou navzájem. Je ale potřeba zkušenost vedoucího, který výsledky dokáže správně vyhodnotit. Výtvarné vyjádření nabízí účastníkům možnost k rozvoji kreativity a fantazie (Neuman, 2014).

Zapletal (1985) ve své encyklopedii dělí hry v přírodě na:

- a) Hry na louce,
- b) Hry ve zvláštním prostředí,
- c) Hry v lese,
- d) Hry dlouhodobé.

Hry na louce a v lese mají na lověka pozitivní dopad. Rozvíjí tělo i duši, rychlost, sílu, obratnost, vytrvalost a bystrost. Nabízí jedinci sociální kontakt a dávají každému možnosti sebeuplatnění ve hře. Dochází k regeneraci psychických i fyzických sil a dětem umožňují ze sebe dostat agresivitu i negativní emoce či myšlenky. Jedinci dostávají možnost sociálního kontaktu, a členem skupiny se stává i ten, který se obvykle do společných aktivit nezapojuje. Snaží se svému družstvu dopomoci vítězství hra mu slouží i jako psychoterapie (Zapletal, 1985).

Stále se však setkáváme s problémem, jak správně hry členit a třídit. Každý autor si hry třídí podle svého úsudku a snaží se vycházet z praktických zkušeností z použití her. S tímto problémem se setkaly i hry a cvičení v přírodě. Jejich vývoj probíhá zároveň i s různými typy her a dochází mezi nimi k vzájemnému užití a tvorbě (Neuman, 2014).

3.4 Příprava a vedení her

To, co je pro děti bezstarostná hra, je pro jejich vedoucího často velmi časově náročná práce. Příprava hry není snadná záležitost. Je potřeba vybrat vhodnou hru, brát v úvahu samotný věk dětí, jejich zkušenosti, terén v přírodě, počasí a roční dobu, ale také vhodné pomůcky a účel hry. Vedoucí by měl být obeznámen s pravidly hry, s jejím námětem a promyslet její průběh při pobytu venku (Zapletal, 1985). Pokud se bude jednat o hry s jednoduchým průběhem, s její realizací si pedagog/cvičitel vystačí sám. U složitějších her je ale potřeba pomoci více lidí, aby každý z nich věděl, co má například přinést za pomůcku atd. (Zounková, 2007).

Vedoucí si stanoví cíle hry a vytvoří postupy, jak jich dosáhnout. Jeho úkolem je vysvětlit hráčům postup hry a připravit je na její průběh. Všechny hry, které použije, by měl pedagog dobře znát (Bartůněk, 2001).

Pro vedení hry je důležitá i její příprava. Jestliže hra vyžaduje speciální přípravu nebo pomůcky, nesmí být tato její část podceňována. Někdy příprava zabere více času než samotná realizace hry. Pokud se hra uskuteční s menšími dětmi, jsou na vedoucího kladeny vyšší nároky, než při uskutečnění her se staršími dětmi. Musí v nich vzbudit zájem o hru, správně je namotivovat a neustále je udržet v pozornosti. V úvahu by měl brát i režim dětí (jídlo, spání), klást zřetel na pohybové schopnosti dětí (dlouhodobá zátěž jim nesvědčí). V přírodním prostředí musíme pamatovat na zdravotní stav dětí.

Jestliže se u nich objeví alergická reakce, je potřeba znát její příznaky (otoky, ekzémy, zčervenalá kůže, alergická rýma, bolest očí atd.). Pedagog by měl vědět, jak v dané situaci zareagovat a jak dítěti pomoci (Bartůněk, 2001).

3.5 Pravidla pro úspěšnou realizaci hry

Pro úspěšnou realizaci her platí několik pravidel, která by však neměla být složitá a jejichž dodržení vede k úspěšnosti her. Důležitým faktorem je vytvoření skupiny nebo týmu pro realizaci hry. Hráče lze rozdělit do skupin mnoha způsoby: losováním, náhodným způsobem, podle jmen nebo i rozpočítáním. Pokud chceme, aby se hra ubírala určitým směrem, např. aby byla družstva fyzicky vyrovnaná, nebo splňovala určité kritérium (stejný počet chlapců a dívek). Typ rozdělení určíme záměrně (Neuman, 2014). Organizace, popis hry a pravidla by měly být co nejstručnější. Důležitou podmínkou je však komunikace s hráči, abychom zjistili, zda všichni pravidlům hry rozumí a co jsme si o hře řekli (Mazal, 2007). Hráčům je srozumitelně a jednoduše popisujeme tak, aby pochopili, o co ve hře jde. Po jejich uvedení dáváme hráčům prostor pro případné dotazy. Pravidla během hry neměníme (Neuman, 2014).

Snažíme se vytvořit přitažlivou atmosféru, která bude plná zvědavosti a napětí. Úvod hry obsahuje dosah herního území, označení družstev, jejich rozdělení, pravidla a zvolíme způsob hodnocení, přesný začátek a ukončení hry. Důležitým prvkem hry jsou její pravidla (Bartůněk, 2001).

Zvýšenou pozornost věnujeme první hře. Potřebujeme s jednotlivými účastníky navázat pozitivní kontakt, abychom zajistili jejich zájem pro další aktivity. Uvedení hry má vliv na celkovou úspěšnost. Na vedoucím hry záleží, jaké způsoby a přístupy k jejímu uvedení zvolí. Dobré je, když vedoucí, který uvádí hru, ji předtím sám hrál (Bartůněk, 2001).

K navázání kontaktu s hráči zaujmeme takové místo, abychom na všechny viděli např.: aby samotným hráčům nebo nám vedoucím nesvítalo do očí slunce. Pro malé děti by

neměly mít složitá pravidla. Vhodné je, když jim hru názorně předvedeme samy (Bartůněk, 2001). Pokud se nám příprava hry nebo i její průběh nedaří, není to signál toho, že je potřeba samotnou hru přeměnit. Může to značit pouze to, že je jen špatně zařazená (Neuman, 2014).

3.6 Bezpečnost

Bezpečnost samotné hry a během její realizace je to nejpodstatnější. Právě my jako pedagogové musíme na ni myslet při jakékoliv hře (Mazal, 2007).

V průběhu života se setkáváme s různými riziky, které se snažíme překonat. Rizika jsou součástí každé hry, a to jak fyzického zranění, tak i v sociální a emocionální rovině. Během dobrodružných her a akcí se snažíme tyto rizika bezpečně překonat. Na prvním místě je vždy bezpečnost (Neuman, 2014). Měly bychom děti nechat, aby se samy pohybovaly ve volném prostředí, zpočátku pomaleji. Během jejich neustálého zlepšování můžeme přidávat další prvky, mimo jiné např.: změnu směru, rychlosti i drah. Jestliže se dokáží naučit pohybovat obratným způsobem, zvládnout svůj pohyb zvládat bezpečně (Fosterová, Hartingerová, Smithová, 1997).

Povinnost každého pedagoga je předcházet zraněním dětí během her. Před realizací hry vždy zkontrolujeme hrací plochu a odstraníme nebezpečné předměty, které by průběh hry mohly zkomplikovat (Neuman, 2014).

Hrací materiál by měl být vždy v pořádku a nepoškozen. Jeho rozdělení může být realizováno několika způsoby, záleží však na druhu hry a náročnosti vybavení. Buďto pomůcky rozdělí jeden zvolený žák, nebo pokud se bude realizovat hra, která vyžaduje družstva, tak i každé družstvo pro pomůcky přijde. Pomůcky by měly být také umístěny na dostupném místě tak, aby nezasahovaly do hracího pole. Pro každou pomůcku bychom měli zvolit určité místo, kde jej žáci nebo my pedagogové s jistotou najdeme (Fosterová, Hartingerová, Smithová, 1997). U všech hráčů klademe důraz na vhodné oblečení a obuv. Veškeré aktivity přizpůsobujeme počasí a dbáme na vhodné ukrytí např. před bouřkou (Neuman, 2014).

Všechny účastníky hry musíme informovat o možném riziku a upozornit je na okolnosti, které musíme mít na paměti, abychom se vyhnuli různým úrazům a nebezpečím. Před zahájením akce se vždy zkontroluje zdravotní stav všech jedinců. Při pobytu venku je pedagog povinen mít po ruce lékárničku, obsahující aspoň základní vybavení k ošetření, jako je například desinfekce či náplast (Neuman, 2014). Je potřeba spolupracovat i s rodiči dítěte, jestliže dostaneme do rukou zprávu, která se týká jeho zdravotního stavu. Pro takovéto děti

vybereme činnosti, kterou i on může vzhledem ke svému stavu zvládnout a necháme ho, aby se samo rozhodlo (Fosterová, Hartingerová, Smithová, 1997).

3.7 Role pedagoga

Nejdůležitější roli při hře hraje učitel nebo její vedoucí. Jsou na nás kladeny zátěže různé obtížnosti, např. jakou hru zvolíme, ale také na našich schopnostech, zkušenostech a znalostech (Mazal, 2007).

Vedoucí vždy zastává několik rolí najednou. V průběhu hry se ale jeho role mění (např. stane se instruktorem, hráčem nebo rozhodčím). Vedoucí musí v hráčích vzbudit pocit důvěry. Vyzařuje z něho energie, kterou přenáší na děti ve skupině. Dětem by měl vedoucí či pedagog stručně vysvětlit význam hry. Nejdůležitějším faktorem, který by měla hra mít, je mysl pro humor a dokázat udržet pozitivní náladu. Vedoucí se musí často nacházet mezi dvěma hranicemi, seriózností i tzv. bláznivostí (Neuman, 2014).

3.8 Reflexe

Reflexe je postup, kdy dochází ke zhodnocení hry nebo aktivity. Jejím cílem je nás vést k tomu, abychom se z ní naučili nové věci a získali další zkušenosti. Dává nám příležitost si vyměnit své pocity a názory ze hry s ostatními hráči, kteří si danou hru nebo aktivitu prožili s námi. Po zvládnutí konkrétní činnosti, ať už by se jednalo o hru nebo cvičení, se snažíme nalézt souvislost mezi jejich výsledky a činností dětí. Poznáváme své dosavadní získané zkušenosti s dalšími členy skupiny. Její realizace je ale jedna z nejtěžších dovedností každého pedagoga. I když se setkáváme s negativním zhodnocením, hned to nenaznačuje, že s reflexí máme skončit. Pro nás, jako učitele, je přínosné sledovat druhé a pokusit se docílit zdokonalení. Reflexe by měla následovat ihned po ukončení aktivity. Zároveň však musíme pro ni mít dostatečnou časovou rezervu. Její délka však nezávisí pouze na nás. Odvíjí se podle věku dětí i podle dosavadních zkušeností. Jestli chceme dosáhnout u účastníků činnosti příjemného pocitu, reflexe by se měla odehrávat v prostředí, které znají a cítí se v něm dobře. Při nutné potřebě můžeme k reflexi využít i tužky, papíry nebo obrázky (Neuman, 2014).

3.9 Pobyt v přírodě

Měli bychom se zamyslet a zaměřit na to, co to je příroda, a tak ji správně definovat. Příroda je pro nás městský park, okolí táborů, příměstské lesy a centra, která se nachází ve

volné přírodě. Obecně je to krajina, kterou svými činy člověk pomalu mění. I nadále v ní ale zůstává dostatek krásy a života, aby dokázala naše prožitky a zkušenosti vylepšit (Neuman, 2014).

Skrze přírodu děti v sobě rozvíjí umělecké cítění, tvořivost, radost, zájem, trpělivost atd. Výpravy do přírody je cesta za krásou a jedinečností, která nás nadále vede k poznávání a porozumění přírodních principů a zákonů (Bartůněk, 2002).

Pobyt v přírodě je důležitou součástí venkovního programu každé instituce. Chodit do přírody bychom měli po celý rok, a to co možná nejčastěji. Neměla by nás odradit od pobytu v přírodě ani nepřízeň počasí. Na organismus každého z nás má pozitivní účinek čistý vzduch, kterého je v přírodě mnohem více než v zastavěné oblasti. Při každém pobytu venku se učíme a poznáváme další nové věci, rostliny i zvířata. I když je vidíme např. v televizi, osobní setkání s nimi je zcela odlišný zážitek (Zapletal, 2003). Obecně pobyt a hry v přírodním prostředí posilují nejenom naše tělo i duši, ale také rozvíjí rychlost, obratnost, sílu, vytrvalost a zdokonaluje i smysly (Zapletal, 1985).

Předškolní období a pobyt v přírodě na čerstvém vzduchu patří k sobě. Dnešní předškolní děti tráví svůj volný čas v prostorách domova více než v předchozích letech. Přináší to sebou negativní vlivy, které se týkají především životního stylu. Takováto změna je označována pojmem odcizování od přírody. Tyto změny začaly od druhé poloviny 20. století, kdy začaly vznikat vědecko-technologické objevy (Jančaříková, Kapuciánová, 2021).

Pedagogové, lékaři a psychologové velmi často poukazují na prospěšný účinek působení přírodního prostředí pro lidský organismus. Zároveň však ukazují na to, že snížení zdržení se v přírodě, může mít velké důsledky pro fyzický, ale i pro psychický stav člověka. Právě příroda nabízí všem jedincům velkou hromadu motivů, jak svůj čas v přírodě strávit. Proto je vše, co se nachází venku v krajině kolem nás důležité pro správný vývoj fyzického i psychického stavu, ale i pro vývoj charakteru a povahy dítěte (Jančaříková, Kapuciánová, 2021).

Přiměřená pohybová aktivita dítěti umožňuje právě přítomnost v přírodě mimo město. Vhodným prostředkem k pohybové aktivitě, zkoumání i vysvětlení jsou prostory lesů a luk, které ale slouží i ke hře (Svobodová a kol., 2010).

3.10 Vliv přírodního prostředí na dítě

Každé prostředí, ve kterém se dítě zrovna nachází, ho ovlivňuje, a to ať už se jedná o přírodní či umělé, harmonické i nepěkné. Děti, které byly již od raného věku života ovlivňovány přírodním prostředím, vykazovaly v budoucnu vyšší úroveň environmentální citlivosti a samozřejmě také vyšší spokojenost, radost a pocit štěstí. Příroda se také v dnešní době stala jednou z léčebných metod. Nazýváme to „léčba přírodou“. Dnes již existuje spousta odvětví, které se z léčby přírody vyvinula (aromaterapie, gardenoterapie, zoorehabilitace atd.). I procházka v přírodě nám napomáhá udržovat se v tělesné i duševní kondici a pohodě. Pro každého jedince je pobyt venku tím nejlepším – na zahradě, v lese, u potoka atd. právě přírodní prostředí nabízí největší množství podnětů (Jančaříková, Kapuciánová, 2021).

Příroda nám i nabízí mnoho možností, jak využít náš pohyb ke zlepšení kondice a vytrvalosti: cvičení v přírodě, chůze, skákání, běhání, šplhání atd. Zájem o přírodu v dětech nezbudíme jen povídáním. Musíme se s nimi do samotné přírody vypravit a ukázat jim, co vše je v přírodě k vidění (např.: prohlídka květů, listů, sledování stop atd.) (Zapletal, 2003).

„Hlavním přínosem přírodního prostředí je umožnění mnohostranného a bezpečného vyžití na čerstvém vzduchu. Zahrada a vycházky do okolí MŠ nám umožňují dlouhodobě pozorovat různé jevy, rostliny, zvířata, přírodu, na konkrétním objektu (strom, louka, les aj.). Sledujeme změny v přírodě, učíme se ji obdivovat a chránit. Můžeme i sledovat práci lidí, dopravu, učit se bezpečnému chování při vestách, poznávat své město a mnoho dalšího“ (Svobodová a kol., 2010, s. 92).

Je potřeba jít ven za každého počasí. Ovzduší venku je daleko čistší než ovzduší v prostorách školy. Pro děti je mnohem lepší jít ven i za smogu, než zůstat uvnitř, což je předsudek z dřívějších let. Obě ovzduší jsou stejně znečištěna různými zplodinami, avšak uvnitř je menší množství kyslíku, více oxidu uhličitého, bakterií, plísní a mnoho dalších nečistot. Nejlepší mnohoklimatické podmínky nám poskytuje les, ve kterém můžeme pozorovat také různou floru a faunu, rozvíjet svého ducha a tělo. Děti, které se nacházejí v předškolním věku, si o tom, kde chtějí svůj volný čas strávit, samy rozhodnout nemůžou. Je právě na nás dospělých, abychom jim umožnili co nejefektivnější a zajímavé využití volného času, ať už by se jednalo pouze o pobytu na školní zahradě či procházce v přírodě (Jančaříková, Kapuciánová, 2021).

3.11 Ochrana přírody

Důležitým bodem při realizaci her a cvičení v přírodě, je její ochrana. Volíme vhodné místo pro uvedení hry (př. honička při které děti běhají, nehrajeme na území, kde se nacházejí vysazené stromky). Snažíme se vést děti k tomu, aby detaily přírody dokázaly vnímat kolem sebe. Dbáme na dodržení pravidel na ochranu chráněných území. Při odchodu z přírody si z ní odnášíme vše, co jsme si do ní přinesly (Bartůněk, 2001). Sesbíráme vše, co jsme k realizaci hry potřebovaly a přírodě se snažíme pomoci tak, že ji pomáháme zlepšit její současný stav (můžeme při cestě do přírody i z ní sbírat odpadky a další předměty, které přírodě mohou uškodit (Zapletal, 1985). Při každé návštěvě přírody a vykonávání činností, bychom se měli dokázat chovat šetrně a správně, s dostatečným ohledem na okolní prostředí a dokázat vnímat každý detail, které nabízí (Bartůněk, 2002). Děti vedeme k dodržování pravidel, která by se v ní měla dodržovat (nekřičet, nervat či nepískat – pro všechny platí stejná pravidla). My jako pedagogové máme povinnost to dětem před každou hrou připomenout a díky tomu to samy začnou dodržovat (Zapletal, 1985). Prověříme si možnosti vstupů na pozemky a do lesů. Jednáme s majiteli, popřípadě podepisujeme dohody (Neuman, 2014).

3.12 Ochrana dětí při pobytu venku

Při pobytu v přírodním prostředí se ve většině případů nic vážného neodehraje, přesto je povinností pedagoga zkontrolovat oblečení dětí před odchodem ven. Jeden z nejdůležitějších věcí je vhodná obuv. Nejvhodnější jsou polobotky nebo kotníčkové boty. Naopak sandály, i když sportovní, jsou do přírodního prostředí nevhodné z důvodu padání klacíků a kamínků do částí bot. Raději vybíráme oblečení, které má více vrstev. Spodní vrstvy by měly odvádět pot od těla a svrchní mají za úkol nenachlazení dětí. Je důležité, aby neprochladly, ale je také důležité, aby nedošlo k prochladnutí paní učitelky. Nemá tolik pohybu jako děti samotné, a proto by měla mít na paměti stejná pravidla pro oblékání při pobytu venku (Jančaříková, Kapuciánová, 2021).

Ve skřínce každého dítěte by se mělo nacházet dostatek náhradních kousků oblečení. To platí především v zimním období, kdy padá nebo roztává sníh a dochází k většímu promočení dětí. Povinnou výbavou jsou ovšem i holínky a pláštěnky. Nikdy jim nesmí být vedro nebo chladno. Děti by proto měly nosit vhodnou pokrývku hlavy, která se hodí do každého počasí (Jančaříková, Kapuciánová, 2021).

Za slunečného počasí volíme mimo jiné jako výbavu i sluneční brýle. Při pobytu venku se snažíme každého jedince chránit i před hmyzem, prevencí proti němu jsou repelenty, omezení sladkého jídla a před napitím vždy zkontrolovat hrdlo lahve. Děti mají přísný zákaz jíst v přírodě rostliny, houby nebo různé plody, které neznají. Výjimkou je pouze společné sbírání plodů a bylin, které sám pedagog zná a jsou vhodné pro sběr nebo konzumaci (Jančaříková, Kapuciánová, 2021).

Při přemísťování s dětmi do přírody je nutné dohlížet nejdříve na zabezpečení celé skupiny, hlavně ve městech, kde se nachází velké množství prostředků na silnici, ale i mimo ní (např.: na chodníku). Takto se nejlépe naučí, jak správně a s ohledem jednat, jestliže se dostanou do veřejné dopravy či do ruchu města. Právě správné jednání v obou těchto způsobů pohybu ve městě i mimo něj, patří mezi cíl vzdělávání, a ten se snažíme s dětmi naplnit (Jančaříková, Kapuciánová, 2021).

Dbáme na vlastní bezpečnost, ale učíme děti dbát i na bezpečnost druhých. Při cestě se s nimi domlouváme i na zastávkách, kde mají čekat, jestliže se chtějí vzdálit. Smějí se vzdálit, dokud je my sami slyšíme. Pokud chtějí skupinu předběhnout, vyčkávají na bezpečném místě: stromy se značkou, zatačka apod. (Jančaříková, Kapuciánová, 2021).

4 Praktická část

4.1 Úvod k praktické části

Praktická část představuje návrh konkrétních pohybových činností a her v přírodě. Nabízí náměty činností a her, které lze realizovat venku v přírodě s dětmi předškolního věku pro učitele mateřských škol, tyto náměty mohou využít i rodiče, pokud se rozhodnou jít se svými dětmi do přírody. Jejím cílem je realizovat všechny hry, které jsou v práci uvedeny, předškolními dětmi a na závěr každé činnosti přidat reflexi z pohledu učitelek a reflexi z mého úhlu pohledu (co bych udělala příště lépe nebo zda činnosti probíhaly, jak měly, jak děti reagovaly atd.). Hry jsou zaměřeny na poznávání přírody, ale také na rozvoj pohybu nebo na rozvíjení smyslů a vzájemné spolupráce. U každé činnosti a hry je i přidána obměna, jak hru či aktivitu vylepšit nebo pozměnit. Jednotlivé činnosti jsou přiměřeny věku dětí a nejsou nijak fyzicky nebo psychicky náročné. Na závěr je přidána i fotografie pomůcek a dětí, pro lepší představu o průběhu činností. Hry byly vybrány tak, aby byly zrealizovatelné v přírodním prostředí a byly nenáročné na přípravu. Zároveň také aby nedošlo k vážnému poškození přírodnin a samotného okolí, ve kterém se všechny činnosti budou realizovat.

4.1.1 Afričtí nosiči

Téma dne: jakékoliv

Prostředí: louka. Les

Vzdělávací cíle: rozvoj obratnosti, rychlé reakce, postřehu, orientace v prostoru

Věk dětí: 4–6 let

Pomůcky: papírové čepice

Popis:

Na startovní čáru postavíme děti s papírovou čepicí na hlavě, kterou si nesmí přidržit rukama. Na signál děti zaměří směrem k cíli. Komu čepice spadne na zem, vypadává ze hry a postaví se na stranu mimo hrací prostor. Děti, které dosáhnou cílové rovinky s čepicí na hlavě, se znova vracejí na start. Na další signál znovu zamíří k cílové rovince s čepicí na hlavě. Pokud čepice někomu spadne, připojí se ke svým kamarádům, kteří se nenachází v herním prostoru. Vyhrávají jedinci, kterým se podařilo po třech a více kolech (podle potřeby) neztratit svou čepici z hlavy.

Literatura: Ďuranová, Šušková (2011)

Variace:

Můžeme udělat obtížnější variantu, kdy by děti měly na hlavě lehkou papírovou krabici.

Reflexe:

Příště bych udělala to, že si zjistím počasí na další den, aby jako v našem případě nefoukal silný vítr, který by papírové čepice mohl z hlav dětí odfouknout. Pro tuto činnost musíme vybrat místo s takovým terénem, kde nebude tolik vát silný vítr. Dětem před samotnou hrou názorně ukázat kužel, okolo kterého musí běžet. Papírové čepice možná mít přicvaknuté, aby dětem z hlavy tak lehce nepadaly. Děti se jinak chovaly slušně, ukázněně a snažily se dávat pozor. Při aktivitě i ječely radostí, což je pro mě znamením, že se jim aktivita líbila a braly ji celkově jako velkou legraci.

Reflexe z pohledu paní učitelky:

Dle paní učitelky velmi zajímavá hra, ale souhlasí s tím si dopředu zjistit počasí dalšího dne. Také mít stručnější a jasnější vysvětlení hry, aby se např. zařadili správně do

skupiny. Jinak začátek hry byl vysvětlen dobře a hra již pak pokračovala bez větších problémů. Děti hru podle ní ocenily a bavila je.



Obrázek 1: Afričtí nosiči



Obrázek 2: Afričtí nosiči

4.1.2 Škatulata, škatulata hýbejte se

Téma: stromy přírody (jehličnaté, listnaté)

Prostředí: les

Vzdělávací cíle: rozvoj paměti, pozornosti, orientace v prostoru

Věk dětí: 4–6 let

Pomůcky: žádné (případně lze využít fáborky pro označení stromů)

Popis:

Na vyznačeném prostoru v parku nebo v určité části lesa vybereme stromy, u kterých budeme hru realizovat. Je jedno, o který strom ve hře půjde (listnatý, jehličnatý). Vždy vybereme o jeden strom míň, než kolik bude dětí ve skupině (např.: barevnými provázky). Děti budou běhat jen v námi označeném prostoru. Pedagog začne nahlas říkat: „Škatulata, škatulata, hýbejte se z místa na místo“. Jakmile pedagog větu ukončí, mají děti v krátkém čase za úkol se co nejrychleji přesunout k nejbližšímu stromu. Dítě, které se ke stromu nedostalo včas, se připojí k učiteli a bude s ním říkat formuli pro pokračování hry. Postupně dojde ke zmenšování počtu dětí ve hře. Vítězem se stane dítě, které se v daný čas stihlo dostat ke stromu.

Variace:

V přírodě, kde budeme hru hrát a budou se zde nacházet jen určité druhy stromů, můžeme hru ztížit nebo vylepšit o různé varianty, např.: děti budou běhat pouze od jehličnatých stromů k jehličnatým nebo pouze od listnatých k listnatým. Jestli to okolí dovolí a umožní hrát hru: Názvy stromů.

Zdroj: Zapletal (1985)

Reflexe:

Z této hry byly děti dle mého názoru nadšené. Zpočátku běhaly ke stromům ve větších počtech. Po opakování několika kol už ale hru pochopily. Po vypadnutí říkaly, že je hra bavila a s radostí se mnou opakovaly formuli pro zahájení dalšího kola. Do příště bych ještě dětem měla připomenout, že se musí pohybovat rychleji a stále běhat. Myslím si, že můj výklad pravidel byl v pořádku, a i když v nich děti zpočátku tápaly, nakonec se hra vydařila. Je ale vhodné si předem určit místo, kde se tato hra bude odehrávat. Musí v něm být dostatek prostoru pro běhání dětí.

Reflexe z pohledu paní učitelky:

Z pohledu paní učitelky byla tato hra dobrým nápadem pro zpestření pobytu venku. Lze ho realizovat kdekoliv a kdykoliv. Pokud by se ale hra měla uskutečnit příště, bylo by dobré mít po ruce menší hudební nástroj, jehož zvuky by značily, aby se děti rychle přesunuly k nejbližšímu stromu. Podle paní učitelky hra děti oslovila a byla zábavná. Hra by se dala použít i v letním počasí.



Obrázek 3: Škatulata, škatulata hýbejte se



Obrázek 4: Škatulata, škatulata hýbejte se

4.1.3 Boj o metu

Téma: jakékoliv

Prostředí: louka, les

Vzdělávací cíle: rozvoj obratnosti, orientace v prostoru, rychlé reakce

Věk dětí: 4–6 let

Pomůcky: lano, mety pro vyznačení prostoru

Popis:

Svážeme konce asi 4 metrů dlouhého provazu, který by měl být dostatečně pevný, aby nedošlo k jeho přetrhnutí. Namísto provazu můžeme použít i dlouhé švihadlo. Kolem provazu se postaví ve dvou řadách mety nebo další lano, které budou znázorňovat herní prostor a kterého se děti musí dotknout (nohou, rukou). Jestliže nevyužijeme mety, můžeme použít barevné kužely nebo lahve od pití. Děti chytí oběma rukama provaz a začnou se přetahovat. Snaží se přitom své kamarády na opačném konci dostat na svou stranu území a dotknout se tak lana nebo mety. Kdo jako první své kamarády přetáhne na svou stranu a dotkne se mety/lana, se stane vítězem.

Literatura: Ďuránová , Šošková (2011)

Variace:

Hru můžeme hrát na 3 vítězná kola. Jestliže bude ve skupině více dětí, můžeme uspořádat turnaj. Děti rozdělíme na 4 skupiny a vítěz každé skupiny postoupí do finále.

Reflexe:

Myslím si, že se i tato pohybová aktivita dětem velmi líbila. Při příští hře bych ale chtěla lépe udělat uzle na provazu, které budou znázorňovat místo, kde se mají děti oběma rukama držet. Před vstupem na palouček jsem dětem pravidla vysvětlila a nikdo nebyl ze hry zmatený. Podle reakce dětí byla hra úspěšná a pro pobyt venku je jistě další možností, jak čas strávený na paloučku využít. Děti se snažily při výkladu pravidel dávat pozor a během aktivity se je snažily dodržovat.

Reflexe ze strany paní učitelky:

Podle paní učitelky bych měla dbát na to, aby síly dětí byly vyrovnané. Postavit proti sobě děti stejné věkové kategorie. Jinak se jí hra líbila, pravidla byla jasně daná a srozumitelná. Při hře se děti vyřádily a bavila je. Skvělá na vybití energie dítěte.



Obrázek 5: Přetahovaná s lanem



Obrázek 6: Přetahovaná s lanem

4.1.4 Vůňový koktejl

Téma: dary přírody

Prostředí: louka, les

Vzdělávací cíle: procvičení čichu, uvědomění si, jak rozmanité vůně příroda poskytuje, rozvíjení matematické pregramotnosti

Věk dětí: 3–6 let

Pomůcky: papírové pohárky nebo sklenička

Popis:

Pro výrobu koktejlu potřebujeme „pohárek z papíru“, které děti můžou s dopomocí učitele vyrobit. Můžeme použít i skleničky od jogurtu (jde dobře zavřít víčkem a protřepat, aby vůně provoněla celou skleničku). Do pohárku poté děti nasbírají cokoli, co jim voní – květy, plody, jehličí, posekanou trávu, houby, staré listí, kůru dřeva, větve stromů... Děti si můžou svůj pohárek pomalovat různými barvami nebo očíslovat číslicemi, aby pohárek vypadal lákavěji. Svůj hotový koktejl si můžou různě pojmenovat (jméno koktejlu učitel napíše na pohárek).

Zdroj: Výukové materiály Mgr. Modré

Variace:

Místo papírového kelímku můžeme použít plastový kelímeček od jogurtu nebo sklenice (pro větší počet dětí neskladné a těžké). Po dokončení koktejlu si děti své pohárky mohou v kruhu posílat a poznat tak různé druhy vůní a přírodnin. Lze také udělat i jinou obměnu, kdy se nejprve přírodniny nasbírají, a úkolem dětí bude se zavázanýma očima pomocí čichu rozeznat, o jaký předmět se bude jednat.

Reflexe:

Aktivitu je dobré vykonávat někde ve velkém prostoru, nejlépe na louce nebo školní zahradě. Pohárky si i děti mohou vyrobit ve škole, což jsme v našem případě udělali i my. Děti si ho poté vybarvily, podepsaly nebo na něj pouze nakreslily svou oblíbenou věc, aby si svůj pohárek lépe poznaly. Aktivita je vhodná pro rozvoj čichu a skládání pohárku je vhodné pro rozvoj jemné motoriky. Činnost se všem zamlouvala a některé děti sbíraly přírodniny do svého pohárku až do odchodu do školy.

Reflexe z pohledu paní učitelky:

Aktivita by se jistě dala využít i pro téma čarodějnic. Dobře navazovala na skládání pohárku z ranní činnosti. Vhodné určitě do teplého jarního počasí. Pro začátek aktivity je vhodné si opět najít vhodné místo pro její realizaci. Jistě v dětech vzbudí zájem o přírodu a zároveň ji poznají i z dalších úhlů pohledu.



Obrázek 7: Vůňový koktejl



Obrázek 8: Vůňový koktejl

4.1.5 Poznej svůj strom

Téma: strom

Prostředí: les či park s různými druhy stromů

Vzdělávací cíle: získávat vztah ke stromům jako živým bytostem, procvičení hmatu, vnímání detailů, uvědomění si roznosti druhů stromů, např.: kůra, velikost atd.

Věk dětí: 4–6 let

Pomůcky: šátky na zavázání očí

Popis:

V přírodě děti utvoří dvojice, kdy si jeden z nich zaváže oči šátkem a druhý ho vede k nějakému stromu se zajímavou strukturou. Dítě svého kamaráda vede ke stromu oklikou. Dítě se šátkem na očích pomocí hmatu snaží se stromem co nejlépe seznámit, ohmatat ho, zjistit jeho tloušťku, kůru, jaké jsou jeho kořeny a větve. Po seznámení se stromem odvede první z dvojice svého kamaráda zpět k místu, odkud přišli, sundá mu šátek z očí a on se snaží svůj strom najít a rozlišit od ostatních. Poté se dvojice vymění a aktivita se opakuje. Po jejím ukončení, kdy se vystřídali oba ve dvojici, si děti mohou sdělit své dojmy a popsat svůj strom.

Zdroj: výukové materiály Mgr. Modré

Variace:

Tuto aktivitu mohou zkusit i děti 3leté, ale pouze za doprovodu někoho staršího. Dětem můžeme klást otázky: Jakou má tvůj strom kůru? Je silnější než ty? Obejmeš jej celý? Našel jsi nějaké větve? Je obrostlý mechem ze všech stran?.

Reflexe:

Tato činnost slouží i jako relaxace. Děti se u stromu zastaví, mohou se zhluboka nadechnout a vnímat také zvuky okolo sebe. Při činnosti děti rozvíjí nejen svůj sluch, ale hlavně hmat.

Reflexe z pohledu paní učitelky:

Dobré pro poznávání samotné přírody a jedna z možností relaxačních technik. Důležité je vybrat takovou lokalitu, kde se nesetkáme s velkými překážkami (pařez, spadlý kmen), který by cestu ke stromu ztížil.



Obrázek 9: Poznej svůj strom



Obrázek 10: Poznej svůj strom

4.1.6 Přírodní náramky

Téma: přírodniny

Prostředí: les, louka či park

Vzdělávací cíle: uvědomění si krásy a rozmanitosti přírody kolem nás, vnímání detailu, barev...

Věk dětí: 3–6 let

Pomůcky: oboustranná lepicí páska, pruh papíru

Popis:

Dětem při pobytu venku nasadíme na ruku nebo na rukáv pruh papíru, na kterém bude nalepená oboustranná lepicí páska. Před zahájením aktivity odebereme její ochrannou vrstvu a děti na svůj náramek lepí různé přírodniny: listy, květy, větvičky, plody atd. Můžeme použít i ulity od hlemýždě, lehké kamínky nebo jehličí. Papír si děti mohou různě pomalovat nebo použít barevné papíry.

Zdroj: výukové materiály Mgr. Modré

Variace:

Místo pruhu papíru lepíme pásku přímo na oblečení dětí a po dotvoření náramků si je děti mezi sebou mohou předvést.

Reflexe:

Při činnosti děti sbíraly různé přírodniny a chtěly svůj náramek co nejvíce zaplnit. Byla jsem překvapená, že hodně dětí nechtělo z paloučku odejít a chtěly dál sbírat. Zároveň tato činnost v dětech probouzí smysl pro detail a poznávání rozmanitosti přírody.

Reflexe z pohledu paní učitelky:

Vhodný nápad pro téma čarodějnic s dobře zvolenou lokalitou. Pokud by došlo k tomu, že náramek nejde na ruku dítěte nasadit, dáme mu ho pouze do ruky.



Obrázek 11: Přírodní náramky



Obrázek 12: Přírodní náramky

4.1.7 Oblázková štafeta

Téma: přírodniny

Prostředí: les, hřiště

Vzdělávací cíle: zlepšit obratnost, naučit se trpělivosti, porovnávání velikosti

Věk dětí: 4–6 let

Pomůcky: oblázky

Popis:

Každá skupina si najde přibližně 20 kamínků (dle počtu dětí ve skupině), asi velikosti kaštanů, které jim pak pedagog zahájením hry zkontroluje. Děti se postaví za sebou před startovní čáru a budou mít mezi sebou 0,5m rozestup (pokud budou hrát i menší děti, rozestup se zmenší). Než hra začne, všechny kamínky se budou nacházet u prvního hráče.

Na znamení první hráč podá první kamínek druhému, ten ho předá dalšímu, a kamínek tak putuje až k poslednímu hráči, který ho uchopí do rukou a položí ho vedle své nohy. Zároveň si hráči mezi sebou už předávají další kamínky. Až dojde i poslední kamínek na konec družstva a i ten poslední hráč položí na zem a zvedne ruku jako znamení toho, že hra je u konce a všechny kamínky jsou v cíli.

Literatura: Zapletal (1985)

Variace:

Namísto předávání by si žáci kamínek házeli.

Reflexe:

U této aktivity problémy nenastaly. Děti pravidlům porozuměly a během ní se i vzájemně povzbuzovaly, aby kamínky dostaly co nejrychleji do cíle. Většina z nich si i kamínek odnesla na památku. Zároveň se snažily i ostatní respektovat a co nejlépe spolupracovat.

Reflexe z pohledu paní učitelky:

Na pochopení pravidel není hra náročná a u dětí probouzí skrytou soutěživost a radost ze hry.



Obrázek 13: Oblázková štafeta

4.1.8 Vyměňování stromů

Téma: stromy lesa

Prostředí: les, louka

Vzdělávací cíle: procvičení třídění, usuzování, kooperace při vyměňování dětí

Věk dětí: 4–6 let

Pomůcky: obrázky jednotlivých částí stromu nebo opravdové části stromu (kořen, list, větev, kůra, květ, plod) v počtu odpovídajícím počtu dětí

Popis:

Skupiny dětí sedí v kruhu nebo mohou stát a před nimi se budou nacházet obrázky jednotlivých částí stromu (listy, kořeny, větve atd.). Ke každému jedinci připadne jeden obrázek. Pedagog vysloví určitou část stromu, která je na obrázku. Děti, které před sebou budou mít daný obrázek určité části stromu, vstanou, obejdou kruh a posadí se na prázdné místo a zjistí, zda si sedly ke správnému obrázku. Tímto způsobem probíhá kontrola.

Literatura: Jančaříková, Kapucianová (2021)

Variace:

Můžeme hru uskutečnit i se skutečnými částmi stromů, ale i s různými přírodninami (šišky, kameny, listy, plody atd.).

Reflexe:

Hra byla náročnější na organizaci, ale svému účelu dostála. Děti z počátku pravidla nechápaly, ale pak už se do hry zapojily s velkým nadšením. Tato hra slouží především k rozvoji pozornosti a děti se i zároveň naučí třídít a pojmenovat jednotlivé části stromů. Může probíhat i vevnitř, kde se použijí pouze obrázky přírodnin na papíře.

Reflexe z pohledu paní učitelky:

Aby nedošlo např. k promíchání přírodnin, můžeme je i položit na tácy nebo prkénka. Zajímavý nápad jak pro tělovýchovnou chvílku, tak i pro rozvoj matematických představ.



Obrázek 14: Vyměňování stromů

4.1.9 Štafeta v obruči

Téma: jakékoliv

Prostředí: louka

Vzdělávací cíle: rozvoj rychlosti, spolupráce ve dvojicích

Věk dětí: 4–6 let

Pomůcky: obruče

Popis:

Děti se rozdělí do dvou stejně velkých družstev a postaví se za sebe. Každé družstvo před začátkem hry řekne, jakou barvu jejich obruče mají. První dítě na znamení běží pro obruč, která se bude nacházet u druhého kuželu nebo mety. S obručí se vrátí pro svého kamaráda z družstva, společně do ní vlezou a utíkají k dalšímu kuželu, který oběhnou a vrátí se na startovní čáru, kde se vystřídají s další dvojicí. Takto bude hra pokračovat, dokud se nevystřídají všichni v družstvu. Vyhrává tým, ve kterém se všichni v obruči vystřídají.

Literatura: Ďuránová, Šošková (2011)

Variace:

Hru lze hrát i v prostředí tělocvičny, kde mohou mít žáci i dresy pro rozlišení skupiny.

Reflexe:

Příště bych udělala to, že nejdříve postavím jednoho ke kuželu a na něm vysvětlím, že se ostatní mají zařadit za něj a ukázat lépe, jakým směrem děti poběží. Lépe i upoutat pozornost třeba hudebním nástrojem a zahrát na něj, pokud by někdo rušil či nedával pozor. Děti se chovaly slušně a ukázněně, dávaly pozor. Komunikace s dětmi byla v pořádku, otázky byly pokládány dobře a děti věděly, jak odpovědět. Atmosféra ve třídě byla klidná, děti aktivitu vykonaly dobře a měly chuť ji opakovat.

Reflexe z pohledu paní učitelky:

Dle paní učitelky zařadit před aktivitu menší běhání pro všechny nebo malou pohybovou aktivitu s říkankou. Lepší jasnější a stručnější vysvětlení, zkrátit věty. Jinak aktivita v pořádku bez problémů. Aktivity na sebe krásně navazovaly a byly dobře propojené.



Obrázek 15: Štafeta v obruči



Obrázek 16: Štafeta v obruči

4.1.10 Co na louku nepatří

Téma: rostliny, stromy

Prostředí: louka, rovná rovina v lese mezi stromy

Vzdělávací cíle: rozvoj pozornosti, paměti a vnímání, orientace v prostoru

Věk: 4–6 let

Pomůcky: soubor různých předmětů, které do přírody nepatří a jejich seznam

Popis:

Hra se uskuteční v námi vybraném prostoru a úkolem dětí bude si ho pečlivě projít a prozkoumat. Věci, o kterých si děti myslí, že do přírody nepatří, vezmou a odnesou ho učitel. Učitel bude mít po ruce papír, na který si bude zaznamenávat předměty, které mu děti donesly a kontrolovat ty, co ještě děti nenašly. Jakmile uplyne určitý čas, děti se shromáždí s učitelem kolem nasbíraných věcí a učitel se bude dětí ptát, proč si myslí, že zrovna tyto předměty do přírody nepatří a jestli jsou pro přírodu (stromy, zvířata atd.) nebezpečné. Z této aktivity můžeme poznat, nakolik jsou děti schopné vnímat své okolí. Předměty, které budou, chybět společnými silami najdeme, a přidáme k věcem, které děti objevily.

Literatura: Neuman (2014)

Variace:

Hru můžeme také hrát při cestě do školy nebo do přírody. Děti se rozdělí do menších skupin, které budou předměty hledat v učitelem zvoleném místě. Na závěr vyhlásíme nejlepší skupinu, která našla nejvíce předmětů.

Reflexe:

Pro hru je velmi důležitá příprava. Musíme mít připravené všechny pomůcky a děti i poučit o zásadách bezpečnosti. Najdeme si i vhodná místa, kam předměty skrýt, ale tak, aby je děti dokázaly najít. Hra není nijak náročná na pochopení a děti si při ní užili zábavu i poznání.

Reflexe z pohledu paní učitelky:

Bylo vidět, že hra děti bavila, když ji chtěly hrát na několik kol. Dokonce nacházely i odpadky nové, což dokazuje jejich zápal do hry. Vhodně zapojené do tématu Země.



Obrázek 17: Co na louku nepatří



Obrázek 18: Co na louku nepatří

4.1.11 Pochodová hra

Téma: stromy lesa

Prostředí: les, louka

Vzdělávací cíle: rozvoj pozornosti, rychlosti, orientace v prostoru

Věk dětí: 4–6 let

Pomůcky: žádné

Popis:

Při cestě do přírody se s dětmi domluvíme na signálech, které když zaslechnou, tak provedou pohyb, který k danému signálu patří. Při povelu pes se děti rozeběhnou před učitele a než nastane změna signálu, jdou celou dobu před ním. Na signál mravenec děti půjdou co nejmenšími kroky za svým pedagogem. Na signál králík budou všechny děti skákat ze dřepu směrem vpřed. Po dokončení všech domluvených signálů se pokračuje dále k cíli cesty. Signály se mohou během cesty různě měnit a prohazovat a jejich názvy lze také různě pojmenovat.

Literatura: Zapletal (1985)

Variace:

Můžeme si vymyslet i jiné signály, než na kterých jsme se domluvili. Třeba na povel kočka půjdou po špičkách, na povel čáp skáčou všichni na jedné noze, při povelu medvěd se děti budou kolébavě pohybovat nebo při povelu koza skákat krátkými skoky vpřed atd.

Reflexe:

Děti se při pochodu do přírody chovaly slušně a dodržovaly pravidla bezpečnosti i hry. Hru lze hrát právě při cestě do přírody a děti dobře zabaví. Slouží nám pro udržování pozornosti dětí a povzbudí v nich jejich mysl i ducha. Děti si mohou během cesty vymyslet i vlastní signály.

Reflexe z pohledu paní učitelky:

Hra byla zábavná a jednoduchá. Nebyl problém s její realizací a podle nadšení dětí hra bavila. Hodí se skvěle pro delší cestu v přírodě a děti si díky ní procvičí svou pozornost i sluch. Pravidla pochopily všechny děti a starší i může mladšímu dítěti sloužit jako vzor, pokud by pravidlům někdo nerozuměl.



Obrázek 19: Pochodová hra



Obrázek 20: Pochodová hra

4.1.12 Domečky pro skřítky

Téma: přírodniny

Prostředí: les

Vzdělávací cíle: zdokonalení pohybu v nerovném terénu, procvičení manipulace s drobnými předměty, rozvoj komunikace mezi dětmi.

Věk dětí: 4–6 let

Pomůcky: nalezené přírodniny

Popis:

Děti, které se shromáždí u pedagoga, rozdělíme do menších skupin po třech. Na bezpečném místě v lese, kde dětem nehrozí nebezpečí, které dobře znají a vědí, kam až smí jít, si z přírodních materiálů, které ve svém okolí najdou, postaví domečky pro skřítky nebo pro malá lesní zvířátka.

Literatura: Jančaříková, Kapucianová (2021)

Variace:

Pokud děti respektují stanovená pravidla, mohou se vydat i dále od pedagoga.

Reflexe:

Děti se do stavby svých domečků pustily s velkou chutí. Každý při svém stavení i říkal, pro koho svůj domeček staví. Hra děti bavila i z toho důvodu, že chtěli své domečky neustále zlepšovat a místo, kde se domečky stavěly, nechtěly opustit. Při hře nám nešlo o dokonalost domečků, ale o prožitek a radost ze hry.

Reflexe z pohledu paní učitelky:

Jednoduchá hra, která bavila všechny děti. Rozvíjely při ní svou kreativitu a fantasii. Některé děti udělaly domečků více a bylo vidět, že se hra setkala s pozitivním ohlasem. Dobrá byla i zpětná vazba dětí, kdy za mnou a druhou paní učitelkou chodily a žádaly o pomoc, nebo jen chtěly ukázat svůj domeček.



Obrázek 21: Domečky pro skřítky



Obrázek 22: Domečky pro skřítky

4.1.13 Voda, oheň, blesk

Téma: jakékoliv

Prostředí: hřiště, zahrada

Vzdělávací cíle: rozvoj rychlosti, pozornosti a orientace v prostoru

Věk dětí: 3–6 let

Pomůcky: žádné (případně kolíky pro vytyčení prostoru a píšťalka)

Popis:

Děti se pohybují volně v jasně vytyčeném prostoru dle jejich zájmu. Pedagog nechá děti v určitém čase běhat v prostoru a následně zapíská na píšťalku jako znamení, že se mají zastavit. Poté řekne určité slovo (voda, oheň nebo blesk) a děti mají za úkol na dané slovo správně zareagovat. Zvolí-li pedagog slovo blesk – posadí se nebo si lehnou na zem, při zvolení slova voda – nikdo nesmí mít nohy na zemi, děti musí co nejrychleji na něco vylézt, a u ohně je úkolem je nalézt nejbližší roh a u něj zůstat, než pedagog znovu povolí běh. Hra se dá hrát i na několik kol, podle zájmu dětí nebo jejich únavy. Při hře nikdo nevypadává, cílem hry je především společný prožitek a zážitek.

Internetový odkaz: <https://mam-to-na-hacku.webnode.cz/products/blesk-ohen-voda/>

Variace:

Hru můžeme hrát i v tělocvičně. Ztížíme i podmínky pro vyřazování ze hry. Pokud dítě nestihne při daném povelu pohyb udělat včas, vypadává, a společně s pedagogem pokračují s výběrem slov ve hře.

Reflexe:

Příště bych udělala to, že rozestavím venku více met a hrála bych při hře na hudební nástroj pro upozornění dětí. Jinak se hra obešla bez problémů a děti, které vypadly, fandily svým kamarádům ve hře a bylo vidět, že je hra bavila.

Reflexe z pohledu paní učitelky:

Dle paní učitelky se hra dětem líbila a byla to skvělá možnost pro pohybovou aktivitu. Ve hře děti zapojily svou soutěživost a dobře se vyběhaly. Pravidlům všichni porozuměli, a to i jistě díky předvedení jednotlivých pohybů na jednom dítěti.



Obrázek 23: Voda, oheň, blesk



Obrázek 24: Voda, oheň, blesk

4.1.14 Nejkrásnější obrázek

Téma: přírodniny

Prostředí: les, zahrada, park

Vzdělávací cíle: seznámení s přírodninami, procvičení hmatu, vnímání detailů a rozvoj hrubé motoriky

Věk dětí: 4–6 let

Pomůcky: přírodní (kameny, šišky, větve, listy atd.)

Popis:

Děti dostanou před sebe tři kupičky přírodnin: kamínky, šišky a větvičky. Můžou se použít i jiné přírodniny, které v okolí najdeme. Pedagog každému žákovi nebo skupince přidělí jednu hromádku. Než začnou děti tvořit své výtvary, ohmatá si každé z nich jeden předmět. Po odstartování mají děti za úkol ze sady přírodnin vytvořit obrázek dle pokynů učitele (např.: domeček, srdíčko, obličej atd.). Pedagog volí takové obrázky, které budou pro každou věkovou skupinu dětí snadno sestavitelné. Aktivita končí až v okamžiku, kdy úkol dokončí všechny děti.

Variace:

Nasbírat se mohou například různé druhy lesních plodů nebo na jaře či v létě různé druhy rostlin.

Reflexe:

Děti vytvářely své obrázky hlavně z kamínků a šišek. Sestavily např.: smajlíka, domeček nebo srdíčko. Při činnosti bylo hlavním cílem procvičení hmatu a vnímání přírody. Děti i pak své obrázky porovnávaly. Dle mého názoru a i podle reakcí dětí je činnost zaujala, a dokonce říkaly, komu svůj obrázek ukážou.

Reflexe z pohledu paní učitelky:

Děti zaujala i barevnost kamínků, což je také motivovalo k vykonání činnosti. Klasická hra na uvolnění a osahávání přírodnin pro rozvoj hmatu a jemné motoriky. Při činnosti opět rozvíjely svou fantazii a kreativitu.



Obrázek 25: Nejkrásnější obrázek

4.1.15 Tref kámen

Téma: přírodní materiál

Prostředí: louka, hřiště

Vzdělávací cíle: rozvoj jemné motoriky a přesnosti

Pomůcky: kamínky, větší kámen

Popis:

Před startovní čáru položíme jeden větší kámen, který se od ní bude přibližně nacházet asi 0,5 m. Děti budou mít za úkol v zástupu za sebou trefit kámen před sebou svým kamínkem, který si v nejbližším okolí našly nebo jim ho přinesl pedagog. Jejich kamínek by se měl dotknout většího kamene. Pokud se děti trefí, získávají dva body, jestliže se kamínek odrazí od země a pak se dotkne kamene, získávají jeden bod. Po ukončení prvního kola pedagog kámen posune asi opět o 0,5 m dál a děti opět házejí svým kamínkem na větší kámen. Na závěr hry spočítáme všem body a vyhlásíme nejlepšího hráče.

Literatura: Zapletal (1985)

Variace:

Tuto hru můžeme hrát s většími počty kol, u kterých bude možnost dosáhnout i více bodů, přičemž i vzdálenost od kamene se může měnit.

Reflexe:

Na samém počátku hry se děti netrefovaly, ale po několika kolech už byly všichni úspěšní. Hra byla zaměřená na rozvoj obratnosti a přesnosti. Děti aktivita bavila. Někteří si

i nechali kamínek na památku. I během této aktivity se u dětí rozvíjí soutěživost a chuť do hry.

Reflexe z pohledu paní učitelky:

Děti velmi bavilo se do kamene strefovat, což je i motivovalo k dalším pokusům. Zároveň i zkoušely, z jaké vzdálenosti kámen trefí.



Obrázek 26: Tref kámen



Obrázek 27: Tref kámen

4.1.16 Velké švihadlo

Téma: jarní hry

Prostředí: louka

Vzdělávací cíle: rozvoj postřehu, koordinace a spolupráce mezi dětmi

Věk dětí: 4–6 let

Pomůcky: 8–10m švihadlo nebo lano

Popis:

Před startovní čáru položíme jeden větší kámen, který se od ní bude přibližně nacházet asi 0,5 m. Děti budou mít za úkol v zástupu za sebou trefit kámen před sebou svým kamínkem, který si v nejbližším okolí našly nebo jim ho přinesl pedagog. Jejich kamínek by se měl dotknout většího kamene. Pokud se děti trefí, získávají dva body, jestliže se kamínek odrazí od země a pak se dotkne kamene, získávají jeden bod. Po ukončení prvního kola pedagog kámen posune asi opět o 0,5 m dál a děti opět házejí svým kamínkem na větší kámen. Na závěr hry spočítáme všem body a vyhlásíme nejlepšího hráče.

Literatura: Neuman (2014)

Variace:

Namísto podbíhání mohou děti švihadlo přeskakovat. Buďto jako jednotlivci nebo ve dvojicích, které ale budou výškově a silově vyrovnané.

Reflexe:

Tato hra se setkala s pozitivní odezvou, protože děti pod lanem neustále běhaly a nechtěly přestat. Děti se i samy nabízely, že budou lanem točit a tak bylo poznat, že jejich zápal do hry je velký.

Reflexe z pohledu paní učitelky:

Děti hra zaujala a byly ochotné ji opakovat. Zpočátku se bály, že je lano uhodí, ale po vyzkoušení z nich strach opadl a hra si získala jejich zájem. I u této hry se musí dát pozor na bezpečnost.



Obrázek 28: Velké švihadlo



Obrázek 29: Velké švihadlo

4.1.17 Drápky – hra s oblázky

Téma: přírodniny

Prostředí: louka, les

Vzdělávací cíle: zlepšení obratnosti, naučit se trpělivosti

Věk dětí: 3–6 let

Pomůcky: Oblázky, spíš placatější

Popis:

Po prohledání nejbližšího okolí, kde si každé z dětí našlo svůj kamínek, si ho položí na zápěstí ruky a rychlým pohybem ho vymrští co nejvýš do vzduchu. Jakmile se začne

kamínek vracet zpět, dítě otočí svou ruku a kamínek se snaží chytit do dlaně. Jestliže aktivita dětem jde, můžeme použít k vyhazování větší počet kamínků.

Literatura: Jančaříková, Kapucianová (2021)

Variace:

Po uplynutí času, kdy se hra hraje, můžeme kamínky porovnat mezi sebou (např.: jejich velikosti či barvu). Pedagog se pak může s dětmi domluvit, že z kamínků, které se při hře použily, mohou sestavit jednoduchý obrázek, např. sluníčko nebo srdce.

Reflexe:

Pro děti byla tato hra další možností, jak vylepšit svou obratnost, soustředěnost a především trpělivost. Po sérii pokusů už se dařilo všem dětem svůj kamínek chytit do dlaně. Na samém závěru činnosti jsme pak všechny nasbírané kamínky mezi sebou porovnávali. Pravidla pochopili všichni hned a po předvedení činnosti ji všechny děti prováděly bez dopomoci.

Reflexe z pohledu paní učitelky:

Aktivita byla pro děti nová, ale velmi rychle si získala jejich pozornost. A i když se s ní setkaly poprvé, šla jim velmi dobře a zvládli ji všichni zúčastnění. Před činností byly poučeny o bezpečnosti a hra se později obešla bez zranění.



Obrázek 30: Drápky: hra s oblázky

4.1.18 Lavina

Téma: spolupráce

Prostředí: louka, hřiště

Vzdělávací cíle: rozvoj rychlosti, vytrvalosti, spolupráce

Věk dětí: 4–6 let

Pomůcky: žádné

Popis:

Hra by se měla odehrávat za teplého počasí na rovném terénu. Děti rozdělíme na dvě stejně vyrovnaná družstva, která se seřadí vedle sebe na startovní čáru (např. kužel nebo meta). Přibližně sedm metrů od startovní čáry je meta a úkolem dětí je ji oběhnout. Na znamení pedagoga běží první dítě z družstva k metě před sebou, oběhne ji a vrací se zpět pro svého spoluhráče, kterého vezme za ruku a spolu běží k metě. Po jejím oběhnutí se vrátí ke svému družstvu a přibírají k sobě dalšího hráče. Hra takto pokračuje do té doby, než metu oběhne celé družstvo, které se i celé vrátí zpět na start, kde se postaví za sebe a tím hra končí.

Literatura: Neuman (2014)

Variace:

Hra nemusí končit prvním kole. Děti se namísto rukou mohou držet barevných kolíků, které budou přichyceny na startovní čáře.

Reflexe:

Děti byly rozděleny na vyvážené skupiny a dobíhaly k cíli stejně rychle. Pro začátek je lepší, když bude méně skupin s menším počtem účastníků, aby se první hráč hned neunavil. Během hry se i děti střídaly ve svém pořadí a tak si každý vyzkoušel roli vůdce, Hra u dětí rozvíjí spolupráci a rychlost.



Obrázek 31: Lavina

4.1.19 Oblékačů rychlost

Téma: oblečení

Prostředí: louka, hřiště

Vzdělávací cíle: rozvíjení rychlosti a obratnosti

Věk dětí: 4–6 let

Pomůcky: žádné

Popis:

Při hře na sobě budou mít žáci stejný kus oblečení, například čepici, bundu, boty atd. Na otevřené louce společně s dětmi odložíme stejnou část oblečení. Jakmile svlékání dokončíme, vrátíme se s dětmi na startovní čáru. Pedagog zapíská na píšťalku, která bude označovat začátek závodu. Děti se rozeběhnou ke svému oblečení a snaží se ho co nejrychleji obléct. Vítězí ten, kdo se dokáže rychle a hlavně správně obléci.

Literatura: Zapletal (1985)

Variace:

Při hře můžeme udělat i to, že nebudeme hrát na rychlost, ale na správnost. Při oblékání děti budou říkat, jakou část oblečení si oblékají a i třeba k čemu jednotlivé části oblečení slouží.

Reflexe:

Pokud se ke hře připojí i mladší děti, budou si svlékat pouze takové části oblečení, které pro ně nejsou náročné na oblékání. Všichni hráči se i při činnosti povzbuzovali, což značí, že je hra bavila. Jeden chlapec i pomohl svému kamarádovi, kterému se nešlo strefit do rukávu mikiny. Ve hře nám šlo o trpělivost, ne o rychlost.

Reflexe z pohledu paní učitelky:

Bylo vidět, že hra má u dětí úspěch. Byla to jedna z netradičních her, kterou neznaly, ale její princip děti pochopily a byl i naplněn. Hra děti vedla i k rozvoji trpělivosti a soutěživosti.



Obrázek 32: Oblékačí rychlost

4.1.20 Klokani

Téma: skoky

Prostředí: louka

Vzdělávací cíle: Rozvoj rychlosti, obratnosti a rovnováhy

Věk dětí: 4–6 let

Pomůcky: Míče

Popis:

Hru je nejlépe hrát na zahradě, kde se nebudou vyskytovat překážky, které by hru ztížily. Startovní čaru představuje lano, u kterého se děti seřadí za sebou, přičemž první dítě bude mít mezi nohama barevný míč. Než hra započne, každé dítě řekne barvu svého míče. Dítě se svým míčem, který má mezi nohama, se snaží co nejrychleji doskákat ke kuželu, kde míč ponechá a běží zpět k družstvu a předává si štafetu s druhým dítětem, které poběží pro míč a dá si ho mezi nohy. S ním následně skáče od kuželu mezi nohama zpět ke startovní čáře. Vyhrává družstvo, kde se vystřídají všichni a dosáhnou cílové rovinky.

Internetový odkaz: <https://megadarek.cz/hry-s-balonky/>

Variace:

Hru lze organizovat i v tělocvičně. Můžeme hru i hru pozměnit, kdy by děti představovaly raky a snažily by se míč přenést na břicho.

Reflexe:

Pro hru nebylo potřeba složitých pomůcek. Před samým začátkem proběhla motivace, že jsme klokani a snažíme se odskákat do bezpečí. Děti skákaly dobře, velmi se snažily, povzbuzovaly se a radily si, jak nejlépe s míčem mezi nohama doskákat k cíli.

Reflexe z pohledu paní učitelky:

Pravidla děti pochopily velmi rychle a nebyly nijak náročné na pochopení. Míč dokázali mezi nohama udržet všichni. Hra je vhodná pro každou věkovou kategorii. Šla by i udělat soutěž, kde by celá skupina závodila o to, kdo bude nejrychlejším klokanem.



Obrázek 33: Klokani



Obrázek 34: Klokani

4.1.21 Přetahovaná s lanem

Téma: jakékoliv

Prostředí: hřiště, louka

Vzdělávací cíle: rozvoj taktiky, síly a vzájemné spolupráce

Věk dětí: 4–6 let

Pomůcky: lano/provaz, kužely pro vytyčení prostoru

Popis:

Hráče rozdělíme na dvě družstva. Uprostřed lana se uváže barevný šátek. Soupeřovo území bude vyznačeno barevnými metami. Po zahájení hry se každé družstvo snaží svého

protihráče přetáhnout na svou stranu území. Zvítězí to družstvo, které dokáže na svou stranu přetáhnout větší kus soupeřova lana.

Literatura: Neuman (2014)

Variace:

Na obou koncích lana se vždy nachází jeden hráč, který bude mít kolem paže omotaný šátek určité barvy. Na znamení pedagoga se přetahují. Pedagog dá následně pokyn dalším dvěma hráčům, aby se přidali ke svým kamarádům. Vyvolává je podle jména a zároveň i podle barvy, kam se mají připojit.

Reflexe:

Děti tato činnost ohromně bavila. Dávaly do přetahování veškerou svou sílu a snažily se co nejrychleji přetáhnout soupeře na svou stranu. Družstva byla silově vyrovnaná. I když někdo spadl na zem, vstal a s chutí pokračoval dál v přetahované. Vhodné na rozvoj síly a spolupráce.

Reflexe z pohledu paní učitelky:

Bylo vhodně zvoleno, že střed lana byl vyznačen barevnou látkou, aby děti poznaly, jak velkou část lana už mají na své straně. Hru hrály na několik kol a nechtěly přestat. Při každém kole se měnily i pozice hráčů, což bylo dobré z důvodu rozvoje spolupráce a komunikace. Děti tak mohly porovnávat své síly mezi sebou.



Obrázek 35: Přetahovaná s lanem

5 Diskuze

Realizace všech her probíhala úspěšně a jen asi u dvou her chvíli trvalo, než děti její význam pochopily. V jeden den byly zvoleny tři hry, které se odehrávaly na školní zahradě. Borešová (2011) ve své bakalářské práci uvádí, že pět her, které zrealizovala, bylo na děti až moc velkým požadavkem. Souhlas je na místě, přesto že v mém případě byly hry realizovány pouze tři v jeden den. Pokud se rozhodneme v jedno dopoledne při pobytu venku zvolit více aktivit, měly bychom vybrat takové, které nezatíží jejich organismus a především i potřebu hru hrát. Pokud jim budeme vysvětlovat několik her najednou, nebudou později vědět, jaký princip dané hry je a co mají dělat. Je tedy určitě vhodné, jestli chceme s dětmi realizovat hry v přírodě, pro začátek zvolit takové, se kterými se již setkaly. Jistě je i velkou pomocí, jak Burešová uvádí, že nám jiný pedagog může hry pomoci lépe zorganizovat a dávat v jejich průběhu na děti i důkladnější pozor.

Titlová (2018) naopak ve své práci píše, že při její realizaci děti vymýšlely samy obměny her a také že bylo nutné hru pozměnit. I v mém případě muselo dojít k modifikaci několik her, což se například stalo u hry Voda, oheň, blesk. U této hry se musel pozměnit signál ohně, kdy děti neběhaly do rohu, ale k metě, která roh představovala. U obměny jistě záleží, o jakou hru se v danou chvíli jedná, kde ji budeme realizovat a především jaké pomůcky k ní budeme potřebovat.

Sládková (2010) uvádí, že její hry byly dle ní natolik úspěšné, že u některých dětí došlo i k překonání strachu, začaly spolupracovat a dokonce i dokázaly přijmout porážku. V mé bakalářské práci se také nachází několik her, kde dochází k soutěžení mezi týmy nebo i jednotlivci. Avšak děti stejně jako u Lenky Sládkové, dokázaly např.: u přetahované s lanem nebo u hry Lavina spolupracovat, povzbuzovat se a když jeden tým prohrál, dokázaly se s prohrou smířit a navíc chtěly v zápalu hry pokračovat. Toto je důležité z hlediska budování nejen sebedůvěry, ale i důvěry v ostatní a dokázat přijmout, že každý někdy prohraje.

Repjach (2018) některé činnosti, které uvádí ve své práci, před realizací do svého výzkumu nikdy nevyzkoušela. Většinu her, které se nachází v práci byly vyzkoušeny i s dětmi v tělocvičně nebo na louce u nás v tělovýchovném oddílu Lokomotiva, takže u těch už se dalo předpokládat, jak budou asi děti reagovat a jak bude probíhat. Několik her ale bylo vyzkoušeno poprvé a nebylo tudíž zřejmé, jak děti na hru budou reagovat. Jak ale paní Repjach uvádí, je dobré si hry vyzkoušet dopředu, ale na druhou stranu si myslím, že pokud

se hra vyzkouší s dětmi poprvé, může pak člověk získat další zkušenosti, které využije při další realizaci hry (bude již vědět, jak má hru např.: namotávat, v jakém terénu ji realizovat a třeba i jaké pomůcky se k ní nejlépe hodí).

Během realizace pohybových činností a her v přírodě děti vykazovaly velký zájem o ně, což mohlo značit, že s nimi paní učitelky moc často venku kromě vycházky nic nepodnikají. Mertová (2020) zjistila, že některé děti nechodí s paní učitelkami ven z důvodu nepřízní počasí, ale i kvůli větší vzdálenosti od místa, kde by se dala daná činnost či hra zrealizovat. V mém případě se i stalo, že místo procházky se šlo na zahradu malovat květinami, což děti moc nezaujalo, a když jim byla nabídnuta hra s lanem, byly nadšené a chtěly i po nás pedagožkách, abychom se zapojily, což jen dokazuje, jak moc děti pohyb potřebují. Značí to, že pro některé paní učitelky je dostatečným pohybem tělovýchovná chvilka a při pobytu venku již žádnou další činnost s dětmi dělat nechce, což je škoda. Důležité a i určitě vhodné je, pokud to dovolí počasí a terén, alespoň jednu hru či činnost v přírodě zařadit, a tím i bude pro děti velkým přínosem nejenom v oblasti rozvíjení hrubé a jemné motoriky, ale i k prohlubování jejich vztahu k přírodě.

6 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo vytvořit sborník her, které se budou odehrávat venku v přírodě. Vybráno bylo 21 her, které se podařilo vyzkoušet v praxi a navíc i zdokumentovat, čímž se jistě cíl podařilo naplnit.

Všechny hry, dle zájmu a reakcí dětí, se setkaly s pozitivním ohlasem a je pro děti vhodné, když se při pobytu venku alespoň jedna hra zařadí. Děti každou hru vykonávaly s nadšením a zájmem, což svědčilo o tom, že je hra zaujala a především že mají zájem ji vykonávat. Úspěchem byla dětská radost a zájem o hry. Při hrách se ukázalo, jak umějí děti mezi sebou komunikovat a spolupracovat. Bylo poznat, že mají zájem o pohyb, ale i o samotnou přírodu. Dokázaly již poznat, jak se v přírodě chovat i jak uklidit pomůcky tak, abychom přírodě kolem sebe neuškodili. Hry jim i pomohly poznat nejen své limity a přednosti, ale i své kamarády z jiného úhlu pohledu (děti navazovaly nová kamarádství i s dětmi, se kterými si dříve nehrály, ale i jedinci, kteří se zpočátku moc neprojevovali, se během her uvolnili a hry si užívali plnými doušky. Posloužily jim ale jistě i k rozvoji fantazie (např.: vůňový koktejl či nejkrásnější obrázek), k vyrovnání se s porážkou, přijmutí úspěchu druhého, ke schopnosti zhodnotit nejen sebe, ale také průběh hry. Napomáhaly i k rozvoji vztahu k přírodě, poznávání její rozmanitosti a rozvíjení pohybových i psychických dovedností. Děti se jistě díky těmto hrám s přírodou seznámí daleko blíže, než kdyby si o ní jen povídaly v MŠ. Díky pohybu venku se také rozvine jejich vzájemná spolupráce, fyzické a psychické dovednosti a jejich vztah k přírodě se bude více upevňovat.

7 Seznam literatury

1. BARTŮŇEK, D., 2001. *Hry v přírodě s malými dětmi*. 1. vyd. Praha: Portál, 160 s. ISBN 80-7178-539-3.
2. BARTŮŇEK, D., 2002. *Kniha her a činností v klubovně i venku*. 1. vyd. Praha: Portál, 194 s. ISBN 80-7178-618-7.
3. BEDNÁŘOVÁ, J., ŠMARDOVÁ, V., 2015. *Diagnostika dítěte předškolního věku: Co by mělo umět dítě ve věku od 3 do 6 let*. 2. vyd. Brno: Albatros Media a.s., 217 s. ISBN 978-80-266-0658-1.
4. DOBRÝ, L., 1988. *Didaktika sportovních her*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 191 s. ISBN nevedeno
5. DVOŘÁKOVÁ, H., 2001. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. 1. vyd. Praha: Olympia, 128 s. ISBN 80-7033-313-8.
6. DVOŘÁKOVÁ, H., 2002. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. 2. vyd. Praha: Portál, 152 s. ISBN 978-80-7367-819-7.
7. DVOŘÁKOVÁ, H., 2009. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. 1. vyd. Praha: Raabe, 146 s. ISBN 80-86-307-27-1.
8. FOSTEROVÁ, E., HARTINGEROVÁ, K., SMITHOVÁ, K., 1997. *85 her pro zlepšení kondice dětí*. 1. vyd. Praha: Portál, 112 s. ISBN 80-7178-177-0
9. HARAZIM, H., HUDAKOVÁ, R., 2014. *Dobrodružství v přírodě pro děti*. 1. vyd. Praha: Euromedia Group, 176 s. ISBN 978-80-242-4844-8.
10. JANČAŘÍKOVÁ, K., 2021. *Činnosti k rozvíjení přírodovědné gramotnosti*. 1. vyd. Praha: Raabe, 147 s. ISBN 978-80-7496-327-8.
11. JANČAŘÍKOVÁ, K., KAPUCIÁNOVÁ, M., 2021. *Činnosti venku a v přírodě v předškolním vzdělávání*. 1. vyd. Praha: Raabe, 144 s. ISBN 978-80-7496-071-0.
12. KAPLAN, A., BARTŮŇEK, D., NEUMAN, J., 2003. *Skáčeme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou*. 1. vyd. Praha: Portál, 152 s. ISBN 80-7178-785-X
13. KOŤÁTKOVÁ, S., 2005. *Hry v přírodě v teorii a praxi*. 1. vyd. Praha: Grada, 184 s. ISBN 80-247-0852-3.
14. KURIC, J., 1986. *Ontogenetická psychologie*. 1. vyd. Praha: SPN, 264 s. ISBN 14-409-86.
15. LANGMEIER, J., KŘEJČÍŘOVÁ, D., 2007. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada, 361 s. ISBN 80-247-1284-9.
16. MAZAL, F., 2007. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 397 s. ISBN 978-80-85783-77-3.

17. MERTIN, V., GILLERNOVÁ, I., 2015. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. 3. vyd. Praha: Portál, 248 s. ISBN 978-80-262-0977-5.
18. MUŽÍK, V., VLČEK, P., 2010. *Škola, pohyb a zdraví*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 280 s. ISBN 978-80-210-5371-7
19. NEUMAN, J., 2014. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 7. vyd. Praha: Portál, 325 s. ISBN 978-80-262-0628-6.
20. PRŮCHA, J., KOŤÁTKOVÁ, S., 2013. *Předškolní pedagogika*. 1. vyd. Praha: Portál, 184 s. ISBN 978-80-262-0495-4.
21. SVOBODOVÁ, E., a kol. 2010. *Vzdělávání v mateřské škole: školní a třídní vzdělávací program*. 1. vyd. Praha: Portál, 168 s, ISBN 978-80-7367-774-9.
22. ŠULOVÁ, L., 2004. *Raný psychický vývoj dítěte*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 247 s. ISBN 80-246-0877-4.
23. VÁGNEROVÁ, M., 2012. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 523 s. ISBN 978-80-246-2153-1.
24. VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I., 2008. *Předškoláci v pohybu: Cvičíme jako myška, kočka a pejsek*. 1. vyd. Praha: Grada, 118 s. ISBN 978-80-247-2317-4.
25. ZAPLETAL, M., 2003. *Vycházky a výlety s dětmi: zážitky, objevy, hry, zábava, poznání*. 1. vyd. Praha: Portál, 176 s. ISBN 80-7178-750-7.
26. ZAPLETAL, M., 1985. *Velká encyklopedie her: Hry v přírodě*. 1. vyd. Praha: Olympia, 629 s. ISBN 80-901826-6-6.
27. ZEMÁNKOVÁ, M., 1996. *Pohyb nad zlato*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 150 s. ISBN: 80-85783-11-8.
28. ZEMÁNKOVÁ, M., VYSKOTOVÁ, J., 2011. *Cvičení pro hyperaktivní děti*. 1. vyd. Praha: Grada, 56 s. ISBN 978-80-247-6405-4.
29. ZIMMEROVÁ, R., 2001. *Netradiční sportovní činnosti*. 1. vyd. Praha: Portál, 256 s. ISBN 80-7178-460-5.
30. ZOUNKOVÁ, D., 2007. *Zlatý fond her III*. 1. vyd. Praha: Portál, 152 s. ISBN 978-80-7367-198-3.

Elektronické zdroje:

31. BOREŠOVÁ, Martina. *Hry v přírodě pro děti předškolního věku* [online]. Praha, 2011 [cit. 2023-04-14]. Dostupné z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/39203/BPTX_2010_2__0_25_7786_0_100479.pdf?sequence=1. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze. Vedoucí práce PaedDr. Ivan Příbyl.

32. ČÁLKOVÁ, Alena. *Jak poznat stres a deprese u dětí* [online]. 2014 [cit. 2022-10-11]. Dostupné z: <https://www.maminka.cz/clanek/jak-poznat-stres-a-deprese-u-deti>
33. KUSYN, Michal. *Vliv pohybové aktivity na lidský organismus I – Psychika* [online]. 2020 [cit. 2022-10-11]. Dostupné z: <https://www.maminka.cz/clanek/jak-poznat-stres-a-deprese-u-deti>
34. LINK, Harry. *Pohyb a psychika* [online]. 2013 [cit. 2022-04-11]. Dostupné z: <https://zivotazdravi-prerov.webnode.cz/news/pohyb-a-psychika>
35. MERTO VÁ, Barbora. *Přístupy k pohybové aktivitě dětí ve veřejných a lesních mateřských školách* [online]. Zlín, 2021 [cit. 2023-04-14]. Dostupné z: http://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/49675/mertov%c3%a1_2021_dp.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Vedoucí práce Prof. PhDr. Ivo Jirásek, Phd.
36. NOVÁKOVÁ, Tereza. *Význam pohybových aktivit u dětí* [online]. 2016 [cit. 2022-05-11]. Dostupné WWW: <https://sancedetem.cz/vyznam-pohybovych-aktivit-u-deti>
37. REPJACH, Jekaterina. *Pohybové hry pro děti předškolního věku* [online]. Liberec, 2018 [cit. 2023-04-14]. Dostupné z: https://dspace.tul.cz/bitstream/handle/15240/153511/Bakalarska_prace_J._Repjach_od_Mgr._Jerabka.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Bakalářská práce. Technická univerzita v Liberci. Vedoucí práce Mgr. Petr Jeřábek, Ph.D.
38. SLÁDKOVÁ, Lenka. *Volnočasové pohybové aktivity mládeže a dětí* [online]. České Budějovice, 2010 [cit. 2023-04-14]. Dostupné z: https://dspace.jcu.cz/bitstream/handle/123456789/27750/bc_lenka.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta a Vysoká škola ekonomická v Praze, Fakulta managementu v Jindřichově Hradci. Vedoucí práce Mgr. Jan Schuster Ph.D.
39. SOCHROVÁ, Libuše. *Didaktická hra a její význam ve vyučování* [online]. 2011 [cit. 2022-12-18]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/o/z/13271/DIDAKTICKA-HRA-A-JEJI-VYZNAM-VE-VYUCOVANI.html>
40. TITLOVÁ, Nikola. *Hry v přírodě pro děti předškolního věku* [online]. Plzeň, 2018 [cit. 2023-04-14]. Dostupné z: https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/33198/1/Bakalarska%2bprace_Titlova.pdf. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni. Vedoucí práce Mgr. Petra Kalistová.

41. NEUVEDEN. *Tělesný pohyb a vliv na zdraví* [online]. [cit. 2022-6-12]. Dostupný na
WWW: [http://www.cyklistikakrnov.com/Clanky/Clanky/Telesny-pohyb-a-jeho-
vliv-na-zdravi.htm](http://www.cyklistikakrnov.com/Clanky/Clanky/Telesny-pohyb-a-jeho-vliv-na-zdravi.htm)