



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra primární a preprimární pedagogiky

Bakalářská práce

Pohybové činnosti v mateřské škole

Physical activities in kindergarden

Vypracovala: Aneta Svobodová

Vedoucí práce: Mgr. Dita Podhrázká, Ph.D.

České Budějovice 2023

Prohlašuji, že jsem autorem této kvalifikační práce, a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

V Českých Budějovicích, 30.6.2023

.....

Aneta Svobodová

PODĚKOVÁNÍ

Chci poděkovat Mgr. Ditě Podhrázké, Ph.D. za její odborné vedení, cenné rady, a především za její čas, který mi věnovala, abych mohla dokončit svou bakalářskou práci. Také děkuji všem pedagogům na pedagogické fakultě, které jsem v rámci studia potkala, za jejich obrovskou inspiraci. A v neposlední řadě bych také ráda poděkovala mým kolegyním z MŠ Lišov, které mě podporovaly ve studiu.

ABSTRAKT

Tématem bakalářské práce jsou pohybové činnosti v mateřské škole. V teoretické části jsou zahrnuty kapitoly, které úzce souvisí s tématem. Zajímala jsem se především o vývoj dětí v předškolním věku, poté jsem se zaměřila na předškolní vzdělávání v České republice, konkrétně na cíle a Rámcový vzdělávací program. Podrobněji jsem popsala, jakým způsobem pohybové činnosti rozvíjí děti v mateřské škole a v poslední kapitole teoretické části jsem se zaměřila na pedagogické působení při realizaci pohybových činností. Praktická část je věnována pedagogům v mateřských školách na Českobudějovicku a tomu, jak a jakým způsobem s dětmi realizují pohybové činnosti. Výzkumné šetření probíhalo metodou rozhovorů, jedná se tedy o kvalitativní výzkumné šetření. Rozhovory byly realizovány s pěti účastníky.

KLÍČOVÁ SLOVA

Pedagog, pohybové činnosti, mateřská škola, předškolní vzdělávání

ABSTRACT

The central theme of this bachelor's thesis is research of motor activities among children in kindergarten. In theoretical part are included chapters closely related to the topic. Mainly, I focused on the development of children in the preschool age. Afterwards, I concentrated on the preschool education system in the Czech Republic. Especially on the goals of the system and on the Framework Education Programme. I described in detail, how children themselves developing motor activities in kindergartens and in the last chapter of the theoretical part I zeroed in on teacher's assistance within the realization of motor activities. The practical part is dedicated to teachers in kindergartens in the region of České Budějovice and to the ways of realizing motor activities. The research survey was realised in the form of interviews, thus the qualitative research method was implemented. Interviews were realized with five participants.

KEY WORDS

Teacher, physical activities, kindergarten, preschool aducation

OBSAH

ÚVOD	8
1 VÝVOJ DÍTĚTE V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU	9
1.1 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU	9
1.2 TĚLESNÝ VÝVOJ	9
1.3 PSYCHICKÝ VÝVOJ	10
1.4 MOTORICKÝ VÝVOJ	11
1.5 POHYBOVÁ OMEZENÍ U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	12
2 PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ V ČR.....	14
2.1 PŘEDŠKOLNÍ VÝCHOVA A VZDĚLÁVÁNÍ	14
2.2 CÍLE PŘEDŠKOLNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ.....	15
2.3 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ (RVP PV).....	16
2.3.1 <i>Dítě a jeho tělo</i>	17
2.3.2 <i>Naplňování RVP PV pomocí pohybových činností v mateřské škole</i>	18
2.4 CÍLE A ÚKOLY POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE.....	19
3 ROZVÍJENÍ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE	20
3.1 POHYBOVÁ SCHOPNOST	20
3.2 ROZVOJ OBRATNOSTI	20
3.3 ROZVOJ SÍLY	20
3.4 ROZVOJ VYTRVALOSTI.....	21
3.5 ROZVOJ RYCHLOSTI	21
4 PEDAGOGICKÉ PŮSOBNÍ PŘI POHYBOVÝCH ČINNOSTECH	22
4.1 OSOBNOST PEDAGOGA	22
4.2 PEDAGOGICKÉ KOMPETENCE PŘI POHYBOVÝCH ČINNOSTECH	22
4.3 METODY REALIZACE POHYBOVÝCH AKTIVIT V MATEŘSKÉ ŠKOLE	23
4.3.1 <i>Pomůcky</i>	24
4.3.2 <i>Dramatizace</i>	24
4.3.3 <i>Podmínky</i>	24
4.3.4 <i>Komunikace</i>	24
4.4 ORGANIZAČNÍ FORMY POHYBOVÝCH CVIČENÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE	24
4.4.1 <i>Ranní cvičení</i>	25
4.4.2 <i>Pohybové chvíle</i>	25

4.4.3	Řízená pohybová činnost.....	26
4.4.4	Pobyt venku.....	26
5	VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ.....	27
5.1	CÍL PRÁCE	27
5.2	VÝZKUMNÉ OTÁZKY	27
6	METODIKA	28
6.1	KVALITATIVNÍ VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ	28
6.1.1	<i>Rozhovor</i>	28
6.2	VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	29
7	VÝSLEDKY	30
7.1	VÝSLEDKY NA ZÁKLADĚ ROZHOVORŮ.....	32
8	DISKUSE	45
9	ZÁVĚR	47
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	49
	SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK	53
	SEZNAM PŘÍLOH	54
	PŘÍLOHA Č. 1 – OTÁZKY DO ROZHOVORU.....	55
	PŘÍLOHA Č. 2 – VZOROVÝ ROZHOVOR	56
	PŘÍLOHA Č. 4 – INFORMOVANÝ SOUHLAS	60

ÚVOD

Ve své bakalářské práci se zabývám tématem pohybové činnosti v mateřské škole. Toto téma jsem si vybrala z toho důvodu, že sport a pohyb je mi velmi blízký. Od svých 7 let aktivně sportuji a pohyb je opravdu mým koníčkem. Přibližně před 5 lety jsem absolvovala trenérskou fotbalovou licenci C, která se zaměřuje na pohybové hry s dětmi ve věku od 3-6 let. Po dokončení trenérské licence jsem byla trenérkou v SK Dynamo České Budějovice, kde jsem s dětmi ve věku od 3-6 let vedla pohybové hry.

V mateřské škole mají pohybové hry důležitou roli ve vzdělávacím procesu dětí. Pohybové činnosti jsou významným faktorem v rozvoji dětí, protože prostřednictvím pohybu rozvíjíme u dětí fyzickou a psychickou zdatnost, podporujeme zdraví, vedeme děti ke zdravým životním návykům, učíme je samostatnosti a odolnosti. V neposlední řadě pohybové činnosti pomáhají dětem zdokonalovat jemnou a hrubou motoriku, které jsou velmi důležité pro život. Pohyb jako takový má veliký vliv na emocionální a psychický stav dětí. Pohyb je základní a přirozenou potřebou dětí. V mateřské škole má pedagog více variant, jak může pohyb dětem zprostředkovat. Může se například jednat o tvořivé pohybové aktivity jako je tanec, rytmika apod. Také venkovní pohybové aktivity venku jsou důležitou součástí programu v mateřské škole. Pohyb venku přináší pro děti spoustu benefitů, jako jsou zlepšení fyzické kondice a celkového zdraví. Pohybové činnosti v mateřské škole mají pozitivní vliv na dětský vývoj a měly by být zařazovány do programu v mateřské škole každý den.

Cílem této bakalářské práce je zjistit, jak a jakým způsobem učitelky mateřských škol začleňují pohybové činnosti do výchovně vzdělávacího procesu. V teoretické části se zabývám tělesným rozvojem dítěte předškolního věku, současnému předškolnímu vzdělávání, jaké úkoly a cíle plní pohybové činnosti v mateřské škole, jakým způsobem může pedagog rozvíjet určité pohybové schopnosti, a jaký vliv má pedagog na realizaci pohybových činností v mateřské škole.

1 VÝVOJ DÍTĚTE V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

1.1 Charakteristika dětí v předškolním věku

Předškolní období trvá od 3 do 7 let věku dítěte. Konec předškolního období je určen nástupem do školy. Pro předškolní věk je typické fantazijní uvažování dětí. V poznání dítěte hraje představivost hlavní roli. Dítě své představy přizpůsobuje svým aktuálním potřebám. Dítě ulpívá převážně na svém pohledu, protože ten pro něj představuje určitou jistotu. Předškolní věk je také někdy označován jako období iniciativy. Dítě zkouší zvládat a objevovat nové věci, protože si tím potvrzuje svoje kvality. Toto období je také někdy označováno jako přípravná fáze pro život ve společnosti, protože dítě vstupuje mezi vrstevníky, kde musí dodržovat určitá pravidla chování. V předškolním období je nejdůležitější hra, která vyžaduje sebeprosazení a spolupráci s ostatními dětmi. Tento stav se označuje jako prosociální chování. (Vágnerová, 2012) (Langmeier & Krejčířová, 1998) označují předškolní období jako období mateřské školy. Avšak rodinná výchova je stále základem, na který mateřská škola navazuje a účelně pomáhá k dalšímu rozvoji dítěte.

(Šulová, 2004) toto období označuje jako jedno z nejzajímavějších vývojových období člověka. Je to doba pravidelné tělesné aktivity, kde dítě projevuje veliký zájem o okolní jevy. Toto období nazývá obdobím hry, protože hra je hlavní činnost, kde se nejvíce projevuje dětská aktivita.

1.2 Tělesný vývoj

Tělesný vývoj je určen především na základě genetických dispozic, které jsou ovlivněny celým způsobem života. I dítě, které má geneticky dobré předpoklady pro optimální tělesný růst, může být díky nevhodnému způsobu života, jako je nevhodná strava nebo málo pohybu, stát obézním či tělesně oslabeným. Fyzický rozvoj lze sledovat z hlediska růstu výšky, hmotnosti dítěte a fyzické funkčnosti. Fyzická funkčnost znamená, jak se jedinec vyrovná s různými nároky z hlediska tělesných funkcí. S růstem a vývojem je také propojena tělesná zdatnost. S věkem dítěte roste jeho výška i hmotnost. Z dlouhodobého pozorování růstu dětí je patrné, že u dětí probíhá růstová akcelerace. To znamená, že děti jsou o něco vyšší než jejich rodiče. Dítě každý rok vyroste průměrně o 5 až 6 cm. U dítěte v předškolním období dochází k růstovému spurtu, to

znamená, že roste více do výšky, než přibývá na hmotnosti. Růst celého těla spočívá v růstu a vývoji kostí, svalů i orgánů. Výživa a pohyb mají na stavbu těchto orgánů výrazný vliv. Kostí předškolního dítěte nejsou osifikovány, neměly by tak být nadměrně zatěžovány. Kloubní spojení nejsou pevná, proto není vhodné silou tahat děti za jednotlivé končetiny. (Dvořáková, 2014)

Ke konci předškolního období projdou děti tělesnou změnou. Změní se jejich proporce, prodlouží se končetiny, břicho už nebývá tak kulaté a vypouklé. V tomto věku dítě díky dozrávání nervové centrální soustavy, je schopno mnohem lépe ovládat pohyb. Dítě v předškolním věku prochází velmi výrazným vývojem. S tím souvisí funkčnost orgánů těla a rozvoj pohybových dovedností. Pokud dojde k zanedbání nebo omezení tohoto vývoje, může to dítě celoživotně poškodit. (Dvořáková, 2002)

Pro zdravý vývoj dítěte má důležitou úlohu strava. Pro rostoucí organismus mají veliký význam bílkoviny. Jsou nezbytné pro činnost mozku a tělo je může uchovávat jako rezervu. Kvalita potravy úzce souvisí s činností hormonálního, nervového a imunitního systému. Je tedy zřejmé, že kvalitní strava je velmi důležitým faktorem pro zdravý tělesný vývoj především dětí, ale i dospělých. (Mertin & Gillernová, 2015)

1.3 Psychický vývoj

Dítě se v tomto období zaměřuje na to, co vidělo. Kolem čtvrtého roku se vývoj inteligence posouvá na úroveň názorového intuitivního myšlení. Dítě v tomto období dokáže usuzovat a porovnávat, například čeho je více a čeho je méně. Toto myšlení je závislé na názoru, dítě neumí přemýšlet logicky. (Langmeier & Krejčířová, 1998)

Dítě již uvažuje v celostních pojmech. Dítě vnímá globálně, to znamená, že vnímá celek jako souhrn jednotlivých částí. Dítě snadno upoutáme výrazným detailem, zejména když vyhovuje jeho potřebám. Rozvíjí se také sluchová a zraková diferenciací, která je zásadní pro proces syntézy a analýzy při čtení a psaní. Dítě se dokáže dobře orientovat v prostoru, který zná. Ostatní prostorové vnímání je nepřesné. Dítě je schopné posoudit čas jen ve vztahu ke konkrétní aktivitě. Představy předškolních dětí jsou velmi bohaté. Jsou často doplňovány dětskou konfabulací, to znamená, že dítě si myslí, že jeho smyšlenky jsou pravdivé. Je zcela nepřijatelné za toto chování děti trestat. Dítě velmi složitě dokáže rozpoznat realitu od smyšlenky. V tomto období převažuje paměť

krátkodobá a až mezi pátým a šestým rokem nastupuje paměť dlouhodobá. (Šulová, 2004)

1.4 Motorický vývoj

„Motorika (hybnost) představuje souhrn všech pohybů lidského těla, celkovou pohybovou schopnost organismu.“ (Dvořáková, 2014, s. 83)

Je to významná složka při vývoji dítěte. Dítě pomocí svého těla a pohybu poprvé začíná poznávat svět kolem sebe. Rozlišujeme motoriku jemnou a hrubou. Rozvoj jemné motoriky je u dětí v předškolním věku považován za velmi důležitou součást, která děti připravuje na školní činnosti. Jedná se především o psaní. Jemná motorika je provázaná s hrubou motorikou, psychomotorikou, ale také souvisí s grafomotorikou nebo vizuomotorikou. Předškolní věk je označován jako období aktivity, kdy dítě má velikou potřebu něco zvládnout a zanechat za sebou svoje výtvary. To vše napomáhá k celkovému rozvoji dítěte, ale i k rozvoji jemné motoriky a grafomotoriky. (Dvořáková, 2014)

V předškolním a školním věku převažuje psychomotorika, ve které se pohyb propojuje s myšlením a prožíváním. Dalším stupněm je sociálně ovlivněná motorika, ve které se jedná o komunikaci a spolupráci, která je doplněná pohybem. (Dvořáková, 2007)

Nové pohybové dovednosti se děti učí opakováním. Jak rychle si nové pohybové dovednosti dítě osvojí, záleží na psychomotorických schopnostech dítěte. (Dvořáková, 1989)

V oblasti motorického vývoje u předškolních dětí dochází ke zdokonalení pohybových dovedností. Pohyby jsou přesnější a hbitější. Dítě dokáže velmi dobře napodobovat pohybové činnosti. (Šulová, 2004)

Psychomotorická cvičení napomáhají dětem lépe vnímat vlastní pohyb, k procitování a také k prožitku. Dítě se tak naučí lépe ovládat své tělo. (Dvořáková, 1995)

„Motorický vývoj bychom mohli označit jako stálé zdokonalování, zlepšenou pohybovou koordinaci, větší hbitost a eleganci pohybů.“ (Langmeier & Krejčířová, 1998, s. 85)

V momentě, kdy se dítě naučí základní pohyby, začíná zkoumat a objevovat, co jeho tělo dokáže. Chůze a běh jsou pro dítě již běžné činnosti, a tak se učí novým dovednostem, jako je přelézání, podlézání aj. Dítě při těchto činnostech dokáže být

velmi vynalézavé a vytrvalé. Někdy dochází k častému opakování, čímž dítě zdokonaluje nové pohyby. Kolem čtvrtého roku dítě zkouší maximálně využít hranice svého těla. Prostředí, kde je hodně nových podnětů a více dětí, napomáhá také k rozvoji motorického učení dětí. (Kořátková, 2014)

Dle Dvořákové (2001) rozdělujeme základní motorické dovednosti podle charakteru takto:

- *„Dovednosti nelokomoční – pohyby částí těla, změny poloh částí těla nebo celého těla na místě (Kuba řekl)“*
- *Dovednosti lokomoční – můžeme je charakterizovat jako změnu místa těla (plazení)*
- *Dovednosti manipulační – ovládání předmětů různými částmi těla. (házení)“*

Základní motorika se dále dle Dvořákové (2001) zaměřuje na následující kvality pohybu:

- *„Prohlubování vnímání vlastního těla“*
- *Uvědomění si a rozlišení různé intenzity pohybu, orientaci v prostoru*
- *Vnímání vzájemných vztahů a spolupráce.“ (Dvořáková, 2001, s. 11)*

Činnosti, které jsou zaměřené na rozvoj motoriky, je třeba uzpůsobit s ohledem na věk dětí. Děti by tyto činnosti měly vnímat jako hru. Je tedy třeba, aby pedagog při těchto činnostech zvolil vhodnou motivaci. (Dvořáková, 2001)

1.5 Pohybová omezení u dětí předškolního věku

Nedokončený vývoj kostní a svalové soustavy dětí bývá příčinou některých omezení v pohybu. Problém může nastat, když jsou děti opakovaně a nuceni dělat činnosti, které nevychází z jejich přirozených potřeb. Běžné sportovní aktivity, které se opakují, nemají negativní vliv. Při cvičení nerozhoduje samotný pohyb, ale záleží na provedení cviku. Z důvodu nedokončené osifikace kostí a nebezpečného spojení kloubů nejsou vhodné jednostranné zátěže, visy a vzpory. Dítě by nemělo nosit věci, které jsou těžší než 10 procent jeho vlastní váhy. Dlouhodobé stání nebo sezení je také nevhodné. Při cvičení je naopak vhodné využívat cviky s přitahováním brady a předklonů. Z důvodu

ochrany páteře i hlavy dětí je nevhodné provádět seskoky na tvrdou podložku z výšky. Vždy je vhodné na místo doskoku přiložit žíněnku, aby dítě dopadlo na měkký povrch. Dlouhá a často opakovaná chůze ve dřepu může dětem přetížít kolenní klouby. Pro ochranu kolen se doporučuje provádět dřep na celých chodidlech. Je nutné dbát na postavení nohou, kde často děti mají kolena od sebe a chodidla u sebe. Takové postavení je důležité opravit. Rychlá chůze na delší vzdálenost po kolenou může dětem ublížit, protože dochází k úderům do kolen. Dítě nemá dostatečně vyvinutou termoregulaci, a proto se méně potí. Výrazné zčervenání může znamenat přehřátí organismu. (Dvořáková, 2007)

Pokud v mateřských školách je dětem upřen pohyb, nese to určitá zdravotní rizika. V mateřské škole, kde bylo málo prostoru a pohybové aktivity nebyly realizovány vůbec, byly u dvou třetin dětí zjištěny nedostatky v základních pohybových návycích. Tyto následky mohou přetěžovat určité svalové oblasti a následně to může vést ke vzniku bolestí v oblasti pohybového aparátu. (Dvořáková, 2002)

Pedagog by měly dbát na záměrné procvičování určitých pohybových dovedností a na zdravotní cvičení, která jsou pro děti přínosná. Zdravotní cvičení jsou důležitá především pro správný růst a správné držení těla. (Koťátková, 2014)

Nevhodné je provádět s dětmi v brzkém věku kotoul. Často dochází k tomu, že se dítě opírá o hlavu a spadne na záda. Může tak dojít k poškození krční páteře, ale také k vyražení dechu. Není vhodné dětem tento cvik zakazovat, ale je důležité dbát na správné provedení, aby se předešlo jakýmkoli zranění. V tomto případě je vhodná pomoc pedagoga. V mateřské škole by mělo být 90 procent pohybových cvičení zaměřeno na všestranný tělesný a pohybový rozvoj. Jednostranné zatížení jakékoli oblasti je v předškolním věku nevhodné a může to zanechat negativní vliv na tělesném i duševním zdraví dítěte. (Dvořáková, 2009)

2 PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ V ČR

2.1 Předškolní výchova a vzdělávání

Předškolní období je jedno z nejdůležitějších období pro utváření osobnosti člověka. (Dvořáková, 2009)

Předškolní období se zaměřuje na dobu před nástupem do školy. Předškolní výchova představuje péči o dítě, kde převažuje výchova nad vzděláváním. Pedagogika předškolního věku souvisí se vzděláváním dětí, které ještě nedovršily věku povinné školní docházky. Nejedná se jen o péči o dítě, ale také o spolupráci s jeho rodinou, protože bez péče a pomoci rodiny by dítě neexistovalo. Zájmem předškolní pedagogiky je dítě předškolního věku. Vzdělávací procesy mají v tomto věku významnou souvislost s naplňováním základních a psychosociálních potřeb dítěte. Naplňování potřeb dítěte úzce souvisí s nabízenou vzdělávací aktivitou, která by měla být přizpůsobena každému dítěti, na základě jeho vývoje. Za kvalitu vzdělávání odpovídá pedagog, který by měl splňovat odbornou profesní kvalitu. Vzdělávání předškolních dětí nejčastěji probíhá v mateřské škole. (Průcha & Kořátková, 2013)

Předškolní výchova před rokem 1989 byla zaměřena na výchovu dítěte v souladu se socialistickou morálkou. Z toho vycházely veškeré metodické pokyny. Byl kladen velký důraz na poslušnost, oddanost a kolektivismus. Pedagogové neměli možnost ovlivnit formy a způsoby vzdělávání. (Syslová, 2019)

Česká mateřská škola prošla po roce 1989 několika fázemi proměn. Pedagogové se snažili najít prostor pro vlastní tvořivost a svobodnou volbu. Předškolní výchova se začala zaměřovat na osobnost dítěte, a tím došlo k důležité změně v předškolním vzdělávání. Pomocí této změny bylo nutné vytvořit odpovídající legislativní pedagogické dokumenty. V roce 2004 tak vznikl Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, dále RVP PV. Došlo tak k nové orientaci předškolního vzdělávání. (Opravilová, 2016)

Předškolní vzdělávání se maximálně přizpůsobuje všem oblastem vývoje dítěte. Všechny potřeby dítěte v oblasti kognitivní, sociální a emocionální by měly být při vzdělávání respektovány. Podmínky pro vzdělávání dětí by měly být podnětné, zajímavé, obsahově bohaté a děti by měly mít možnost projevit se přirozeným dětským způsobem. V mateřské škole dochází k rozvoji osobnosti dítěte a současně ke

kultivaci vzájemných vztahů ve skupině. Vývojový směr mateřských škol dává velikou důvěru dítěti a celá předškolní výchova je zaměřená na jeho individuální rozvoj. (Koťátková, 2014)

2.2 Cíle předškolního vzdělávání

„Předškolní vzdělávání podporuje rozvoj osobnosti dítěte předškolního věku, podílí se na jeho zdravém citovém, rozumovém a tělesném rozvoji a na osvojení základních pravidel chování, základních životních hodnot a mezilidských vztahů.“ (Zákon č. 561/2004 Sb.)

Dnešní předškolní výchova stanovuje cíle na základě potřeb dítěte. V první fázi života dítěte naplňuje potřeby rodina. Při vstupu dítěte do mateřské školy přebírá zodpovědnost za naplňování potřeb i pedagog. Aby pedagog mohl naplňovat všechny potřeby konkrétního dítěte, musí ho velmi dobře znát. Důležitá je spolupráce rodiny i mateřské školy. Základ výchovného a vzdělávacího působení tvoří prožitkové a situační učení, které se promítá do hry. Klíčovým cílem výchovy je důraz na samostatnost a tvořivost dítěte. Každé dítě má právo na rozvoj svého nadání a svých schopností. Celý tento rozvoj obohacuje jedince i společnost. (Opravilová, 2016)

Projekt osobnostně orientovaného modelu na dítě se snaží překonat předchozí etapu vzdělávání, která zcela nerespektovala potřeby dítěte a omezovala jeho individuální rozvoj. Osobnostní orientace chápe dítě jako jedinečnou osobnost, která má být respektována taková, jaká je. Hlavním cílem předškolní výchovy je podporovat rozvoj dítěte ve všech oblastech a dbát na respektování jeho potřeb. (Opravilová & Gebhartová, 2011)

Osobnostně orientovaný model je založený na demokraticky spolupracujícím principu. Důvěra zcela nahrazuje manipulaci a direktivní přístup. Tento přístup podporuje dítě v samostatnosti, otevřenosti, a především zcela respektuje jeho osobnost. Mateřská škola začíná úzce spolupracovat s rodinou. (Kolláriková, 2010)

Rozvíjení osobnosti dítěte, které vychází z vrozených dispozic dítěte, je základem osobnostně orientovaného modelu. Důležitý nástroj pedagoga je pedagogická diagnostika, která zjišťuje, co dítě zná, umí a potřebuje. Na základě diagnostiky pedagog pak přizpůsobí dítěti konkrétní vzdělávací nabídku. Pedagogické záměry také usilují o klidné a bezpečné klima, kde se děti cítí bezpečně. (Koťátková, 2014)

Koťátková rozděluje výchovně vzdělávací cíle do pěti skupin, a to:

- *„Cíle se zaměřením na rozvoj motoriky – senzomotorika, pohybové koordinace a různé pohybové a sportovní dovednosti.*
- *Cíle zaměřené na rozvoj myšlení a řeči – chápání pojmů, souvislostí a začleňování nových zkušeností a poznatků do vztahových systémům, rozvoj slovní zásoby, gramatické správnosti vyjadřování a prevence poruch výslovnosti.*
- *Cíle zaměřené na rozvoj osobnosti dítěte a jeho dovedností pro soužití s druhými – podpora vytváření pozitivního sebepojetí a vytváření pěkných vzájemných vztahů se spoluprací a porozuměním.*
- *Cíle zaměřené na rozvoj tvořivosti, seberealizace a vrozených dispozic – esteticko-výchovná kultivace (výtvarná, hudební, hudebně pohybová, dramatická).*
- *Cíle zaměřené na rozvoj celé škály dovedností použitelných v běžném životě.“*
(Koťátková, 2014, s. 123-124)

2.3 Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (RVP PV)

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, dále jen RVP PV konkretizuje cíle a klíčové kompetence. Vzdělávací obsah rozděluje do pěti vzdělávacích oblastí a vymezuje podmínky předškolního vzdělávání, které se týkají i dětí se specifickými vzdělávacími potřebami. Vymezuje také hodnocení dětí, povinnosti pedagoga a jiné. Je to závazný dokument, který obsahuje pravidla a podmínky vzdělávání dětí předškolního věku. (Průcha & Koťátková, 2013)

RVP PV je dokument, který je nezbytný pro praxi. Do mateřských škol vnesl nové poznatky, trendy a postupy. Vznikly také i problémy, protože nebyly dostatečně připravené podmínky pro jeho přijetí. (Svobodová, 2010)

Podle RVP PV si každá mateřská škola zpracovává svůj školní vzdělávací program, dále jen ŠVP. (Kotová, 2021)

Vymezení základních pojmů v RVP PV (2021)

1. **Rámcové cíle** – jedná se o obecné záměry předškolního vzdělávání, které by měl každý pedagog naplňovat. Konkrétně se jedná o tyto cíle: rozvíjení dítěte ve

všech oblastech, osvojení základních společenských hodnot, být schopná a samostatná osobnost.

2. **Klíčové kompetence** – jedná se o souhrn všech schopností a dovedností jedince, které jsou prakticky využitelné v životě. Vzájemně se propojují s rámcovými cíli. Konkrétně jsou to kompetence: k učení, k řešení problémů, činnostní a občanské, sociální a personální, komunikativní.
3. **Dílčí cíle** – orientují se na dítě a pomocí těchto cílů pedagog sleduje, co je třeba u dítěte podporovat
4. **Dílčí výstupy** – obecný souhrn činností a dovedností, kterých má být dosaženo v předškolním vzdělávání. Každé dítě dosahuje jinou konkrétní hranici těchto výstupů.
5. **Vzdělávací oblasti** – obsah vzdělávání je rozdělen do pěti vzdělávacích oblastí, a to: Dítě a jeho tělo, dítě a ten druhý, dítě a svět, dítě a společnost, dítě a jeho psychika.

2.3.1 Dítě a jeho tělo

Hlavním úkolem pedagoga v oblasti biologické je podporovat neurosvalový vývoj dítěte, jeho růst, podporovat psychickou a fyzickou pohodu, rozvíjet fyzickou i psychickou zdatnost a celkově dítě rozvíjet v pohybových dovednostech. Pedagog tak může dítě naučit samostatnosti a vést ho ke zdravému životnímu stylu. (Dvořáková, 2011)

(RVP PV, 2021, s. 15) analyzuje vzdělávací oblast dítě a jeho tělo takto:

„Dílčí vzdělávací cíle – co učitel u dítěte podporuje

- *uvědomění si vlastního těla*
- *rozvoj jemné a hrubé motoriky pomocí pohybových činností*
- *rozvoj fyzické i psychické zdatnosti*
- *rozvoj a užívání všech smyslů*
- *vytváření si zdravých životních postojů a návyků*
- *osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě apod.*

Vzdělávací nabídka – co učitel dítěti nabízí

- *lokomoční činnost (chůze, běh, poskoky, lezení), nelokomoční pohybové činnosti (změny poloh), míčové hry, základní gymnastiku aj.*
- *zdravotně zaměřené činnosti (zdravotní, relaxační, protahovací cvičení)*
- *činnosti zaměřené k pozorování lidského těla a jeho částí*
- *smyslové a psychomotorické hry*
- *hudebně pohybové hry*
- *konstruktivní a grafické činnosti*
- *smyslové a psychomotorické hry*
- *jednoduché pracovní a sebeobslužné činnosti v oblasti osobní hygieny, stolování, oblékání, úklidu, úpravy prostředí apod.“*

2.3.2 Naplňování RVP PV pomocí pohybových činností v mateřské škole

Díky komunikaci a kontaktu pedagoga s dětmi v předškolním vzdělávání, dochází k naplňování rámcových cílů a klíčových kompetencí. Podněcování pedagoga dítěte k samostatné aktivitě podporuje u dítěte zdravý vztah ku učení a schopnost řešit problémy přiměřené jeho věku. To vyvolává u dětí potřebu setkávat se s novými podněty, učit se nové věci, zkoumat a objevovat. U pohybových činností tomu není jinak. Při pohybových činnostech by pedagog měl jít dětem vzorem, a zprostředkovat jim názornou ukázkou a úkoly, které budou tvořivé, ale i obtížné. Při pohybových činnostech si dítě osvojuje základní společenské hodnoty, především pomocí pozitivních vztahů s vrstevníky, vzájemným respektem druhých, dodržováním pravidel, ohleduplnosti, vzájemnou pomocí a komunikací. U pohybových činností dochází také k podpoře samostatnosti a schopnosti se sám projevit. Záleží především na pedagogovi, který by měl k dítěti přistupovat s respektem, přijímat jeho názor a přistupovat k němu jako k partnerovi. Při pohybových činnostech by děti měly mít možnost se rozhodovat samostatně a domlouvat si pravidla her. (Dvořáková, 2007) Obsah pohybových činností je hlavním prostředkem pro biologickou oblast, ale rozvíjí i oblasti ostatní. Naplňuje cíle, jako jsou ovládnutí vlastního těla, rozvíjení smyslů, podpora fyzické a psychické zdatnosti, osvojení si motorických a lokomočních dovedností, ale také dlouhodobých návyků. V oblasti psychiky u dítěte pohyb úzce souvisí s rozvojem řeči, podporuje správné dýchání a správný rytmus řeči. Pohybové

činnosti vyžadují samostatné řešení problémů. Pomocí pohybu si dítě buduje sebevědomí, sebedůvěru, rozvíjí vůli a zodpovědnost. I jednoduchá pohybová činnost pomáhá dítěti naplňovat různé kompetence osobního i sociálního charakteru. (Dvořáková, 2011)

2.4 Cíle a úkoly pohybových činností v mateřské škole

Pomocí pohybových činností v předškolním vzdělávání dochází u dětí k všestrannému rozvoji. Pohyb upevňuje zdraví, rozvíjí pohybové dovednosti dětí a rozšiřuje jejich rozumový obzor, a také pozitivně ovlivňuje charakteristické a mravní rysy dětí. K těmto situacím dochází v mateřské škole každý den. (Tatrová, 1982)

Posláním pohybových činností je rozvíjení adaptačních schopností, regenerace a harmonické rozvíjení dítěte, především v období růstu a vývoje, tj. dětství. Z dlouhodobého hlediska je nutné podporovat u dětí fyzickou zdatnost. Cílem pohybových činností v mateřské škole je připravit zdravé, tělesně zdatné a pohybově schopné dítě. Takové dítě má pak předpoklady pro úspěšný vstup do základní školy. (Jukličková-Krestovská, 1987)

Pomocí pohybu dítě uspokojuje vnitřní potřeby a poznává a ověřuje si svoje možnosti. Prostřednictvím pohybu dítě komunikuje a pociťuje pocit radosti. Pohybové činnosti v mateřské škole musí respektovat vývojové zákonitosti a věkové odlišnosti dětí. (Borová, 1998)

Pohyb představuje velmi důležitou roli ve vývojových oblastech dětí. Dítě pomocí pohybu získává nové zkušenosti, vyjadřuje své myšlenky a prožívá emoce. V případě, že dítě má nedostatek pohybu nebo je omezováno v pohybu, bude mít nevratné pohybové nedostatky. Nejen, že pohyb podporuje tělesní i duševní zdraví, ale také díky němu dítě prožívá mnoho zážitků a společné radosti s rodiči nebo vrstevníky. Pohyb je také velmi důležitý pro rozvoj sebedůvěry a sebevědomí. Pohyb je prvním kontaktem dítěte s okolím a světem kolem sebe. (Dvořáková, 2009)

Jedním z důležitých kritérií školní zralosti dětí je motorická vyspělost. Z těchto důvodů jsou pohybové činnosti v mateřské škole nezastupitelné. Proto by pro pohybové chvíle měl v mateřské škole být vymezen dostatečný prostor. Pomocí pohybových činností v mateřské škole si dítě utváří vztah k pohybu. Má to značný vliv na budoucí způsob života. (Dvořáková, 1989)

3 ROZVÍJENÍ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE

3.1 Pohybová schopnost

Pohybová schopnost se také označuje jako vrozený předpoklad pro kvalitu pohybu. Rozvíjení pohybových schopností úzce souvisí s fyzickou zdatností každého dítěte. Rozlišují se dva druhy pohybových schopností. Kondičně pohybové schopnosti, které lze pravidelným trénováním zlepšit. Pokud ale tyto schopnosti nejsou pravidelně opakovány, jejich úroveň klesá. Mezi tyto schopnosti patří síla, vytrvalost, flexibilita a částečně i rychlost. Druhá skupina se nazývá koordinačně pohybové schopnosti. I tyto schopnosti je nutné trénovat, ale jsou stabilnější. Jde například o orientaci v prostoru nebo reakci na rytmus. Tyto schopnosti jsou zachovány po celý život. Obě tyto skupiny se v pohybových činnostech kombinují. (Dvořáková, 2007)

Funkce centrální nervové soustavy je podstatou pohybové koordinace a obratnosti. U dětí je vidět značný posun v obratnosti kolem šestého roku, protože dozrává centrální nervová soustava. V období předškolního věku se nejvíce rozvíjí koordinace a schopnost učit se novým věcem. Předškolní věk má pro toto učení nejpříznivější podmínky. Čím častěji se bude dítě s těmito dovednostmi setkávat, tím lépe bude ovládat své tělo a osvojovat si správné pohybové návyky. (Dvořáková, 2014)

3.2 Rozvoj obratnosti

Obratnost je schopnost orientovat se v prostoru, z hlediska času a intenzity. Obratnost je základní součástí pohybových dovedností. Jedná se především o propojení nervové centrální soustavy a svalů. Rovnováha, koordinace částí těla, prostorová orientace, nebo rytmičnost spadají do kategorie obratnosti. Vnímání vlastního těla je také důležitou součástí obratnosti. Nejvhodnějšími činnostmi v mateřské škole pro rozvoj obratnosti jsou například chůze po laně, chůze po měkkých kostkách, stoj na jedné noze, přeskoky přes švihadlo a jiné. U všech těchto činností je třeba brát v potaz věk dětí. (Dvořáková, 2007)

3.3 Rozvoj síly

Síla je využívána při každém pohybu. Každé dítě má určitou silovou zdatnost. Děti v mateřské škole by neměly být silově zatěžovány, protože jejich svaly obsahují hodně

vody a kosti nejsou dostatečně osifikovány. Neměly by se tedy používat cviky, kde děti posilují a cviky se zátěží. Vhodné je zařazovat cviky, které působí souměrně na většinu svalů v těle. Silové schopnosti je třeba rozvíjet vzhledem k věku dítěte. (Dvořáková, 2007)

Při spontánních i řízených aktivitách v mateřské škole dítě rozvíjí svalovou zdatnost. Na rozvoj síly má velmi příznivý vliv každý pohyb. Pedagog by měl ale dbát na správné provedení pohybů, protože špatně provedený pohyb může dítěti ublížit. Pro děti je důležité, aby v mateřské škole mohly skákat, běhat, lézt, šplhat a podobně. Proto pedagog musí nabízet pestrou nabídku pohybových činností. (Dvořáková, 2014)

3.4 Rozvoj vytrvalosti

Vytrvalost je schopnost setrvat v konkrétní aktivitě po delší dobu. Vytrvalostní schopnost je důležitá pro zdraví, protože zatěžuje přiměřeně svaly v celém těle, a tak se zvyšuje funkčnost orgánů. Tím se předchází některým nemocem. Činnosti, které zvyšují vytrvalostní schopnost se nazývají dynamické pohybové činnosti a hry. Děti jsou v pravidelném pohybu. Jedná se o honičky, překážkové dráhy, běh apod. (Dvořáková, 2006)

Činnosti, které podporují vytrvalost, účinně zvyšují fyzickou zdatnost a odolnost organismu. U vytrvalostních činností s dětmi je vhodné zařazovat krátké odpočinkové pauzy. Je vhodné činnosti opakovat a postupně zvyšovat objem zátěže. (Dvořáková, 2014)

3.5 Rozvoj rychlosti

Jedná se o schopnost udělat pohyb v co nejkratším čase. Rozvoj rychlostních dovedností v mateřské škole může probíhat více způsoby. Například způsobem, sluchovým, vizuálním nebo dotykovým. Sluchové podněty se dají využít u startovních povelů. Je důležité střídat intenzitu a hloubku sluchového signálu. Také by se měla měnit pauza mezi jednotlivými signály. Při sluchovém podnětu by pedagog neměl být vidět. Opakem je způsob vizuální, který se využívá u pohybových her, například u hry Semafor. Dotykový způsob je nejméně využívaným způsobem. Využívá se například u hry Chodí pešek okolo. (Engelthalerová, 2019)

4 PEDAGOGICKÉ PŮSOBNÍ PŘI POHYBOVÝCH ČINNOSTECH

4.1 Osobnost pedagoga

Pedagogická činnost se nazývá vyučování. Pedagog využívá různé formy a metody, které jsou v souladu s pedagogickými zásadami a dokumenty. Pedagog pomocí těchto metod ovlivňuje chování dětí. Pedagog v mateřské škole by měl mít odborné znalosti a odborné pedagogické vlastnosti. V předškolním věku je role pedagoga velmi důležitá, protože osobnost dítěte v tomto věku je nejvíce ovlivnitelná. Vytvářejí se základní hodnotové systémy a normy. Později na těchto základech staví i pedagogové základních škol. Každý pedagog by měl disponovat profesními kompetencemi, které jsou nezbytné pro výkon tohoto povolání. Pedagog v mateřské škole by měl umět vhodně komunikovat s dětmi, tj. přiměřeně jejich věku. Hlavní schopností pedagoga mateřské školy by mělo být umět navodit hru, pomocí které se dítě učí a prožívá konkrétní situace. Mezi další schopnosti pedagoga patří schopnost diagnostikovat dětské potřeby, přirozeně na ně reagovat, být empatický a komunikativní, ale také podporovat přirozenou dětskou aktivitu. V rámci pohybových činností v mateřské škole by měl pedagog disponovat praktickými pohybovými dovednostmi, odbornými znalostmi, které se vztahují k osobnosti dítěte, ale také odbornými znalostmi a dovednostmi v oblasti tělesné výchovy. (Dvořáková, 2007)

Pedagog zodpovídá za zdraví dětí, proto musí respektovat úroveň pohybových schopností každého dítěte. Základním pravidlem pro kvalitní přípravu pedagoga je seznámení se s dětmi a jeho odborné znalosti. S menšími zkušenostmi by pedagog měl realizovat jednoduchá cvičení s přehlednou organizací. (Borová, 1998)

4.2 Pedagogické kompetence při pohybových činnostech

Každá činnost pedagoga by měla být promyšlená. Dvořáková (2007) rozděluje kompetence takto:

- **projektové** – pedagog by měl být schopen plánovat činnosti, zvolit vhodnou formu výuky a také jednoduchou organizaci, měl by znát provázanost mezi jednotlivými činnostmi.

- **komunikativní (realizační)** – pedagog by měl vhodně komunikovat s dětmi i celou skupinou, jednoduše předat dětem informace a své požadavky.
- **reflexivní** – každý pedagog by měl zhodnotit svou práci, najít silné i slabé stránky a poučit se z chyb do budoucna, napomáhá to ke zkvalitnění jeho práce.

Základem přípravné fáze na vyučování jsou vnitřní rozhodovací procesy. Tyto procesy probíhají pravidelně v každé činnosti. Výsledkem těchto procesů je chování pedagoga. Plánování je základem každé činnosti, pedagog by měl mít představu o krátkodobých i dlouhodobých cílech, kterých mají děti dosáhnout. Příprava konkrétních pohybových činností je prevencí, že nedojde ke zbytečným komplikacím, problémům a změnám, a že činnosti budou plynule navazovat. Může vzniknout i nenadálá situace, na kterou pedagog musí spontánně zareagovat tak, aby to nenarušilo program pro děti. Důležitá je vhodná motivace, která pedagogovi pomáhá správně realizovat konkrétní pohybovou činnost. Nejúčinnější je motivace vnitřní, kdy se dítě snaží dosáhnout cíle, protože chce. Pedagog může předvést určitou pohybovou činnost a dítě se ho snaží napodobit. Efektivní je i motivace vnější, například pochvala nebo odměna za snahu. V mateřské škole se nejčastěji děti motivují nápodobou, pohádkou apod. (Dvořáková, 2007)

4.3 Metody realizace pohybových aktivit v mateřské škole

Při každé pohybové činnosti v mateřské škole by si pedagog měl uvědomit, že každé dítě je jiné. Protože pedagog pracuje s početnou skupinou dětí, je důležité, aby si pohybové činnosti připravil vždy předem. Aktivity by měly být přizpůsobeny s ohledem na věk dětí. Velmi důležité je, aby pohybová cvičení v mateřské škole probíhala v přátelské atmosféře. V případě, že se dítěti konkrétní činnost nedaří, je důležité, aby ho pedagog podpořil. Každé cvičení by mělo být pro děti zábavou a hrou. (Volná, 2015)

Pedagoga při přípravě a realizaci pohybových činností ovlivňují jeho vlastní zkušenosti a zážitky. Každá z jednotlivých částí cvičení má svůj konkrétní cíl a význam. Řízení a správná organizace těchto činností jsou klíčové pro efektivní vedení pohybových aktivit. Celá organizační činnost je velmi ovlivněna osobností pedagoga. Pedagog může využívat během pohybových aktivit různé styly vedení. (Dvořáková, 2012)

4.3.1 Pomůcky

Pokud pedagog poskytne dětem pomůcky k experimentaci, podporuje tím rozvoj samostatnosti, tvořivosti a také dodržování pravidel. Pro vzbuzení zájmu u dětí je vhodné nabízet pestré činnosti. Pedagog tím zároveň respektuje individuální předpoklady dětí.

4.3.2 Dramatizace

Dramatizace je metoda, která děti motivuje ke konkrétní činnosti, a tím dítě prožívá opravdový prožitek. Účinnou metodou jsou pohybové činnosti, které jsou propojené s hudbou, zpěvem nebo říkadly. Další možnost je také propojit pohybovou činnost s výtvarnou výchovou.

4.3.3 Podmínky

Pedagog by měl dokázat vytvořit takové podmínky, které vedou děti k samostatnému objevování a cvičení. Měl by děti podporovat ve spontánní pohybové aktivitě pomocí pomůcek, vhodným prostorem a vytvořením vhodné situace. Takové postupy může pedagog využít například u překážkové dráhy.

4.3.4 Komunikace

Způsob komunikace je velmi důležitým faktorem, nejen při pohybových činnostech. Pedagog by měl komunikovat s dětmi na přátelské úrovni, a především by měl dětem naslouchat. Názory dětí by měl přijímat a komplikace se snažit vyřešit společnou diskusí. Neznamená to však, že děti by neměly respektovat určitá pravidla. (Dvořáková, 2006)

4.4 Organizační formy pohybových cvičení v mateřské škole

Pohybová cvičení v mateřské škole jsou základní jednotkou, kde dochází k naplňování vzdělávacích cílů a cílů výchovných. Každá jednotlivá část pohybových činností by měla být zaměřena na konkrétní cíl. Na konci pohybové činnosti je vhodné naplnění cíle s dětmi zhodnotit. Cíle by měly být uzpůsobeny tak, aby jich postupně dosáhly všechny děti. Pedagog by měl dobře promyslet průběh a organizaci činnosti, a také by měl vždy zvolit vhodné sportovní pomůcky. (Volná, 2015)

V mateřské škole jsou si děti vzájemnou inspirací. Společně prožívají uspokojení i nezdary a mají zážitky z pohybové sounáležitosti. Děti v předškolním období nehodnotí ostatní děti a nemají předsudky vůči dětem, které jsou méně pohybově zdatné. V mateřské škole má dítě dostatek volného prostoru a pohybových her ve venkovním prostředí, které je pro dítě přirozené. (Kořátková, 2014)

4.4.1 Ranní cvičení

Každé ráno probíhá v mateřské škole ranní cvičení. Cvičení by mělo trvat 10-20 minut, dle věku dětí. Pro děti je důležité procvičit po ránu celé tělo, dbát na správné držení těla a upevňovat pohybové dovednosti. Ranní cvičení by mělo děti rozradostnit a sjednotit. (Dvořáková, 1989).

Ranní cvičení se rozděluje dle Ottomanské na 4 části, a to:

- **úvodní část** – V této části se děti rozehřejí a rozběhají, a také se dobře naladí na část další, vhodné je využít různé hudební nástroje (dřívka, bubínek aj.).
- **průpravná část** – součástí této části jsou protahovací a zdravotní cviky, všechny tyto cviky jsou prevencí proti vadnému držení těla, v této části je vhodné využít hudbu, cvičení ve dvojicích atd.
- **hlavní část** – tato část slouží k opakování již naučených pohybových činností nebo k nácvičení nových pohybů, zařazují se proto pohybové hry, kde se dá využít i náčiní.
- **Relaxace** – v této části jde především o zklidnění a uvolnění organismu dětí, vhodná je proto relaxační hudba, masáž nebo zvonkohry. (Ottomanská, 2019)

4.4.2 Pohybové chvílky

Pohybové chvílky se dají využít v řízených aktivitách, kde není hlavní náplní pohyb. Pomocí těchto krátkých pohybových cvičení se děti protáhnou, zmírní únavu ze setrvání v jedné poloze, zvýší se jim tep, rozproudí krev, dojde k okysličení organismu, a také díky změně činnosti aktivují centrální nervovou soustavu. Dítě se pak bude lépe soustředit na další řízenou činnost. Do těchto krátkých pohybových cvičení patří

například chůze, kde děti střídají nohy, protahování částí těla, chůze po patách, přenášení váhy, poskoky na místě aj. (Engelthalerová, 2015)

4.4.3 Řízená pohybová činnost

Na pedagogovi záleží, jak často tuto formu pohybové činnosti zařadí do programu v mateřské škole. Může to být jednou i vícekrát týdně. Pedagog může zvolit klasickou nebo zkrácenou strukturu. Tato forma trvá v rozmezí od 10 do 40 minut. Toto cvičení pomáhá dětem naučit se nové pohybové dovednosti a upevnit ty stávající. Důležité je děti při těchto činnostech vhodně namotivovat, např. hrou, nápodobou apod. Je důležité, aby pedagog respektoval věk a potřeby dětí. Je vhodné zvolit formu proudovou, například překážková dráha apod. Vhodnou organizací je také volná nabídka, kde pedagog připraví pro děti různá nářadí a dítě si samo zvolí, co využije. V případě, že dítě potřebuje pomoci, pedagog mu dopomůže. Důležité je podporovat aktivitu dětí a jejich samostatnost. (Dvořáková, 2007)

Při řízené pohybové činnosti je vhodné zařazovat jednoduchá průpravná cvičení, která napomáhají k posílení dolních končetin, zlepšení rovnováhy a podporují pružnost kloubů. Mezi takové činnosti patří například stoj na jedné noze, poskoky, poskoky na jedné noze, zvedání kolen, chůze do schodů apod. Při nácviku jednotlivých pohybů by měl vždy pedagog kontrolovat správné provedení pohybu, ale také, zda má dítě z pohybu radost. Vhodné je zařazovat také běh, protože je pro děti přirozenou potřebou. (Engelthalerová, 2015)

4.4.4 Pobyt venku

Při pobytu venku záleží na pedagogovi, jakou nabídku činností pro děti zvolí. Je vhodné nechat děti chodit volně po náročnějším terénu, kde se nacházejí mírné nerovnosti, prohlubně, kopečky. Díky tomu si dítě zdokonaluje přirozenou pohybovou dovednost. V přírodním prostředí můžou děti absolvovat lesní překážkovou dráhu, s využitím kořenů, větví apod. Protože děti jsou velmi nápadité, pedagog může nechat na dětech, jakou činnost venku si zvolí. Vhodné je také děti podporovat v přirozených činnostech jako je lezení, běhání, skákání, podlézání apod. (Engelthalerová, 2015)

5 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

5.1 Cíl práce

Hlavním cílem výzkumného šetření je zjistit, jak a jakým způsobem jsou pohybové činnosti zařazovány v mateřských školách na Českobudějovicku.

5.2 Výzkumné otázky

- Jak učitelky mateřských škol motivují děti při pohybových činnostech?
- Jak učitelky mateřských škol organizují pohybové činnosti?

Pro získání odpovědí na výzkumné otázky jsem vytvořila dílčí otázky, které byly součástí rozhovoru s komunikačními partnery.

6 METODIKA

6.1 Kvalitativní výzkumné šetření

Praktická část zahrnuje výsledky, kterých bylo dosaženo prostřednictvím kvalitativního výzkumného šetření, konkrétně formou rozhovorů.

6.1.1 Rozhovor

Pro zjištění konkrétních informací jsem použila kvalitativní výzkum. Konkrétně metodu polostrukturovaných rozhovorů, které proběhly osobně s dotazujícími.

Rozhovor je výzkumnou metodou, pomocí které může účastník zachytit fakta, ale také hlouběji pochopit postoje a motivy respondentů. Obsahem rozhovorů jsou otázky a odpovědi. V rozhovorech se používají otázky uzavřené, polouzavřené nebo otevřené. (Gavora, 1996)

Veškeré rozhovory byly nahrávány a přepsány do písemné podoby. Pomocí rozhovorů jsem se snažila zjistit odpověď na základní výzkumné otázky.

Kvalitativní výzkum popisuje zkoumané jevy velmi podrobně, proto umožňuje zachytit jejich specifické rysy. Kvalitativní výzkum formuluje poznatky v průběhu pozorování a v průběhu popisu daných jevů. V kvalitativním výzkumu dochází k popisu konkrétních případů, kde se dotazující snaží popsat i názory a prožitky dotazujících respondentů. (Průcha, 2015)

Je velmi důležité být na rozhovor připraven. Polostrukturovaný rozhovor je uskutečňován pomocí již připravených otázek a témat. Badatel by měl mít teoretickou znalost zkoumaného jevu. Měl by znát konkrétní specifika. Předede tak komplikacím, které mohou vzniknout na základě neznalosti dané tematiky. (Švaříček, 2007)

Data získaná z rozhovorů byla nejdříve nahrávána na telefonní zařízení a poté doslovně přepsána na papír. Poté jsem použila metodu kódování.

(Hendl, 2005) tvrdí, že se jedná o transkripci. Je to přepis mluveného projevu na papír. Je to velmi časově náročná metoda sběru dat. Je to však nezbytnou podmínkou pro správné vyhodnocení rozhovoru. Kódování slouží k redukci dat. Kódování představuje proces, při kterém pomocí kódů rozebíráme získaná data. Je důležité zvolit vhodné kódy. Neměly by být obecné, ale ani příliš konkrétní. Po získání kódů se vytvoří systém, kde se slučují kódy podle kategorií, které souvisejí s daným jevem.

6.2 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořili participant, kteří již nějakou dobu pracují v mateřských školách na Českobudějovicku jako pedagogové. Zaměřila jsem se na pedagogy s dlouholetou i krátkodobou praxí. Každý z participantů měl tedy rozdílnou praxi v mateřské škole. Participant se také lišili v dosaženém vzdělání i v dosaženém věku. Celkem bylo uskutečněno pět rozhovorů.

„Vzorkování má v kvantitativním výzkumu jiná pravidla než ve výzkumu kvalitativním. Cílem není, aby reprezentoval určitou populaci, ale určitý problém. Není tedy konstruován náhodně, ale teoreticky – záměrně jej vytváříme s ohledem na náš problém. To znamená, že se výběr případů odvozuje od toho, jak je definován náš výzkumný problém a výzkumné otázky.“ (Švaříček, 2007, s. 72-73)

7 VÝSLEDKY

Tabulka č. 1: Výzkumný soubor (Z důvodu zachování anonymity jsou jména participantů změněna)

Jméno participanta	Věk	Dosažené Vzdělání	Doba praxe	Počet dětí ve třídě
Miroslava	59	Střední pedagogické	492 měsíců	28
Eva	34	Vysokoškolské	6 měsíců	24
Iveta	28	Střední pedagogické	72 měsíců	25
Alena	40	Vysokoškolské	36 měsíců	24
Jiřina	47	Vysokoškolské	15 měsíců	25

Učitelka Miroslava (UM)

Učitelce Miroslavě je 59 let. Ve školce pracuje 41 let. Studovala střední pedagogickou školu. Už od základní školy věděla, že by chtěla tuto práci dělat. Rozhodovala se mezi zdravotní dětskou sestrou nebo učitelkou v mateřské škole, a protože ji vzali na učitelku v mateřské škole, rozhodla se pro toto povolání. Pracuje v mateřské škole, kde je celkem 7 tříd a v každé třídě je 28 dětí. Ve třídě má děti věkově heterogenní, a to ve věku od tří do šesti let.

Učitelka Eva (UE)

Učitelce Evě je 34 let. Vystudovala vysokou školu. Momentálně má za sebou roční praxi na pozici asistenta pedagoga a nyní pracuje jako učitelka v mateřské škole. Její dosavadní praxe pedagoga je 6 měsíců. Pracuje v mateřské škole, kde jsou celkem tři třídy a působí ve třídě, kde je maximálně 24 dětí ve věku 4-5 let.

Učitelka Iveta (UI)

Učitelce Ivetě je 28 let a studovala střední pedagogickou školu. Pracuje v mateřské škole, která má dohromady čtyři třídy. Ve třídě je celkem 25 dětí, protože mají snížený počet. Na třídě s učitelkou Ivetou spolupracuje také asistentka. Ve třídě mají děti věkově heterogenní, a to od tří do šesti let.

Učitelka Alena (UA)

Učitelce Aleně je 40 let. V mateřské škole pracuje tři roky. Před tím studovala speciální pedagogiku a první stupeň. Před tím také pracovala 16 let ve speciálním školství, nejdřív jako pedagog a potom jako speciální pedagog ve speciálně pedagogickém centru. Učí v mateřské škole na vesnici, kde je jedna třída. Ve třídě mají děti ve věku od 3-6 let. Děti do mateřské školy přijímají od 3 let. Na třídě mají maximální počet dětí 24.

Učitelka Jiřina (UJ)

Učitelce Jiřině je 47 let. Momentálně učí v mateřské škole rok a 3 měsíce. Vystudovala vysokou školu v Českých Budějovicích, ale dálkovou formou. Ještě před tím, než nastoupila do mateřské školy jako pedagog, věnovala se pohybovým činnostem u dětí jako trenérka. Momentálně trénuje předškolní děti ve sportovním klubu a je členkou atletického klubu, kde také trénuje děti. Pracuje v mateřské škole, kde je 8 tříd. Ve třídě je maximální počet dětí 25, a třídy jsou věkově homogenní. Učitelka Jiřina učí děti ve věku od 5-6 let.

7.1 Výsledky na základě rozhovorů

Při zpracovávání rozhovorů jsem použila metodu kódování. Na základě této metody jsem se dopracovala ke 4 kategoriím, a to:

- 1) Motivace
- 2) Organizace
- 3) Příprava
- 4) Časový harmonogram

V jednotlivých kategoriích se nejčastěji objevovaly tyto kódy:

1) Motivace:

- **děti chtějí samy** (**UJ:** „Většina dětí motivovat nepotřebuje“, **UI:** „Většinou děti jdou samy od sebe.“, **UA:** „A oni chtějí sami, to není tak, že bych je do toho musela nějak tlačit, oni ten pohyb děti mají rádi.“ **UM:** „To se týká těch malých, ty velký jdou automaticky, stává se to málo.“)
- **zkusím je oslovit** (**UI:** „Občas je zkusím oslovit, ať se přidají.“, **UM:** „Nebo přijdu a řeknu pojd' to zkusit s námi.“ **UJ:** „Nebo ho podporuju, pojd' zkusíme to.“)
- **dám speciální funkci** (**UJ:** „Když jo, tak jim dám třeba výjimečnou roli, že třeba začnou být mrazík.“, **UM:** „Zkusím mu dát hlavní roli.“, **UE:** „Rozdělují jim třeba úkoly, jo, chci jim svěřit tu důležitou funkci.“)
- **básničky, říkanky** (**UM:** „Zase básničky, písničky využívám, oni nepotřebují víc. Takže tak je motivuju, básničky, písničky, muzika.“, **UE:** „Tak snažím se děti motivovat říkankou, na to děti slyšej.“, **UI:** „Vždy máme svolávací říkanku, tak 3 a ty vždy protáčíme.“ **UA:** „Třeba děláme rozcvičku, že mám takové různé básničky.“)
- **nabídnou ruku** (**UA:** „Že ho vezmu za ruku a de.“, **UM:** „Takže tříleták pokud už nepláče nebo i když pláče, zkusím ho třeba vzít za ruku.“ **UI:** „Natáhnu ruku a zkusím ho nenásilně chytit.“)

2) Organizace

- **rozcvička** (**UI:** „Tak většinou máme nějakou takovou klasickou rozcvičku.“, **UE:** „Takže nějaká ta rozcvička.“, **UM:** „V rámci ranního cvičení zařazují teda pohybové hry.“, **UA:** „Někdy máme rozcvičku, aaa celého těla.“ **UJ:** „Každý ráno před svačinou máme pohybovou chvilku, kde teda máme zahřívací hru, rozcvičku a relaxaci.“)
- **spolupráce dětí** (**UJ:** „Jo, rozhodně, nechávám je uklízet pomůcky, děti jsou hodně aktivní, rádi to nosí.“, **UM:** „Děti třeba pomáhají nosit tunel, kluci třeba dojdou pro kruhy, holky potom nosí šátky a tak.“, **UA:** „Tak pomáhají s přípravou.“, **UE:** „Jo, taky samozřejmě připravují a uklízejí pomůcky, jak jim dáš nějaký úkol, tak oni spolupracují.“)
- **relaxace** (**UE:** „No a pak když vlastně tohleto všechno máme za sebou, tak následuje relaxace.“, **UM:** „Na konci zařazují hru, akrobatické cvičení a relaxaci.“, **UJ:** „Každý ráno před svačinou máme pohybovou chvilku, kde teda máme zahřívací hru, rozcvičku a relaxaci.“)
- **ohled na menší děti** (**UI:** „Takže ty činnosti pohybové berou ohled hlavně na ty menší děti.“ „Jak jsou ty děti mladší, tak ty aktivity děláme podle toho, aby to zvládli menší.“, **UA:** „Takže těm malým dávám jiné úkoly, lehčí úroveň a těm starším dávám těžší úkoly.“, **UJ:** „Těm zdatnějším dávám větší náročnost, těm slabším dopomáhám.“, **UM:** „Volím spíše hry, aby to zvládl tříleták, menším dopomáhám.“)
- **dívám se** (**UE:** „A ještě třeba při ranním kroužku, když svolávám děti, tak vyberu pana učitele, a já se vlastně jenom dívám.“, **UJ:** „A já jsem někde u nějakýho nácviku pohybového prvku a já dohlížím, aby ho dělali správně.“, **UM:** „Někdy děti pracují samostatně, já jsem pouze pozorovatel.“)
- **iniciativa dětí** (**UJ:** „Dneska jsem nechala děti, až vymyslí, 7 dětí vymýšlelo cvik, všichni jsme ho opakovali po dětech.“, **UM:** „A to už jsou děti v pohybu, každý vymyslí pohyb a my opakujeme.“, **UA:** „Tak třeba při rozcvičce někdy

někoho vyberu, kdo dělá tu rozcvičku nebo několik dětí za sebou, že každý udělá nějaký cvik.“, **UE:** „Občas děti nechám vybrat i hru.“)

- **pohybová činnost** (**UI:** „Snažím se zapojit i nějakou pohybovou hru.“, **UE:** „Pojímáme to vlastně před svačinou ty pohybové činnosti.“, **UM:** „Takže pohybové činnosti zařazuji od rána.“, **UJ:** „Plníme to TKF, což je náš program mateřské školy, který je vypracovaný pro pohybové činnosti.“)
- **pomůcky** (**UI:** „Docela často pracujeme s nějakýma pomůckama, jako padák, provázky, tunel.“ **UE:** „Je to třeba ehm... hodně používám bubínek.“, **UM:** „Když je to možný, tak házeme s míčema, prolézají tunelama.“, **UA:** „Používám různé pomůcky k tomu, takže někdy pracujeme s padákem...“, **UJ:** „Nejčastěji jim dělám opičí dráhu, kde prolézají tunelem, přeskakují překážku...“)
- **různorodost** (**UI:** „Takže se snažím těm dětem to nějak ozvláštnit.“ **UE:** „Střídáme různé druhy chůze, napodobujeme zvířátka. Pak volím různé metody.“, **UA:** „No, takže někdy to vlastně probíhá různými formami.“, **UJ:** „Střídám činnosti, zkrátka aby je to bavilo.“ **UM:** „Potom běháme, pochodujeme, pak cvičíme s hudbou.“)
- **dobrovolnost** (**UE:** „Nejsou do toho děti nucený, ale je to v rámci dobrovolný hry.“, **UJ:** „Takže kdo chce, tak ty zdatnější jedinci tohle s náma hrajou.“, **UA:** „Takže když nechce, tak jí nechám a ona většinou přijde sama.“, **UM:** „Zkusím je vtáhnout, když to nejde, nechám je sedět a koukat.“, **UI:** „Zkraje roku sedí a koukají, takže děti nenutím.“)
- **řízená činnost** (**UE:** „Občas máme v rámci řízené činnosti ještě taky pohybovou hru.“, **UM:** „Někdy zařazuji pohyb i do řízené činnosti.“, **UA:** „Občas zařazujeme pohybovky do té řízené činnosti.“ **UJ:** „Tak a k té řízené činnosti teda, tam střídám klidnější aktivity, takový ty dovednostní, kdy se děti na to musí soustředit.“)

- **pobyt venku** (**UE:** „Když jsme někde venku, ať je to někde venku nebo na školní zahradě, tak se snažíme něco pro děti vymyslet.“, **UM:** „Ještě při pobytu venku často chodíme na procházky, kus běžíme, kus jdeme pomalu.“, **UA:** „Bud' chodíme na procházku, takže tam třeba závodíme, běháme nebo skáče jako žabičky.“, **UJ:** „No, a potom realizujeme ještě něco venku. Takže teď jsme tam měli ještě švihadla, máme tam koše nebo Mrazík, cukr káva limonáda...“)

3) Příprava a plánování

- **spontánnost** (**UJ:** „Co ke mně tak spontánně dojde.“, **UI:** „Někdy reaguji úplně spontánně.“, **UM:** „Reaguju vždy spontánně podle dané situace.“ **UA:** „Reaguji na rozpoložení dětí, podle situace.“)
- **nálada dětí** (**UM:** „Reaguji podle nálady dětí a tak.“, **UA:** „Takže reaguji na rozpoložení dětí.“ **UJ:** „Někdy podle přání a nálady dětí.“)
- **knížky, internet** (**UI:** „Často čerpám z knížek.“, **UJ:** „Koukám na různé inspirace na internetu nebo různé semináře.“, **UE:** „Z čeho čerpám.. z literatury, z facebooku, z facebookových skupin.“, **UM:** „Hledám zkrátka nové návody a náměty, třeba v knížkách, na internetu.“)
- **dle tématu** (**UE:** „Tak vždycky se snažím, aby to bylo v souvislosti s tématem.“, **UM:** Pohybové činnosti plánuji podle tématu, jaké zrovna máme.“, **UA:** „No, trošku podle toho, co máme za téma v tom týdnu.“, **UJ:** „Vždycky při přípravě toho týdnu, podle toho, jaký téma bude.“)

4) Časový harmonogram

- **každý den před svačinou** (**UE:** „Ale snažím se opravdu každý den před tou svačinou, aby ten pohyb měli.“, **UI:** „Cvičíme vlastně každé den před svačinou.“, **UA:** „Takže každý den se snažím zapojovat vlastně tu pohybovou činnost vždycky ráno před svačinou.“ **UJ:** „Každý ráno před svačinou máme pohybovou chvíli.“)
- **1x týdně tělocvik** (**UJ:** „Jednou týdně máme veliký tělocvik.“, **UI:** „A jednou do týdně se snažím zařadit nějaký jako větší tělocvik.“, **UM:** „Každé úterý máme veliký tělocvik.“)
- **každý den** (**UM:** „Každý den cvičíme, každý den hrajeme pohybovou hru.“, **UJ:** „Tak každý den je ranní cvičení.“, **UA:** „No, víceméně každodenně, takže každý den se snažím, aby se děti hýbaly.“, **UE:** „No, tak já denně. Vopravdu, aby ten tělocvik měli každý den.“, **UI:** „No, rozcvičku děláme každý den.“)

Motivace

Snažila jsem se zjistit, jakým způsobem učitelky v mateřských školách motivují děti při pohybových činnostech, a proto byly položeny následující otázky.

Otázka č. 1: *Jak podporujete děti k aktivní účasti při pohybových činnostech?*

Všichni komunikační partneři se shodují v tom, že děti není třeba tolik motivovat, že děti pohyb baví a mají ho rádi.

UJ uvedla: „*Většina dětí motivovat nepotřebuje.*“

UM uvedla, že dětem stačí básničky, písničky, „*že nepotřebují nic víc.*“

UE se shoduje s komunikačním partnerem **UI** a **UM** v tom, že motivuje děti také říkankou. **UM** uvedla, že to pomáhá i ke zklidnění dětí. Někdy zařadí i vyprávění s příběhem.

UA uvedla, že s dětmi pohyb realizuje, že jim ukazuje, jak se to dělá a zapojuje je do toho. Také uvádí, že děti chtějí samy. Ráda s dětmi vtipkuje, a to je prý motivuje nejvíc.

Otázka č. 2: *Jak postupujete, když se dítě nechce účastnit pohybových činností?*

Komunikační partneři **UJ**, **UM** a **UE** uvedli, že v případě, že se dítě nechce účastnit pohybových her, nabídnou mu hlavní roli ve hře.

Komunikační partneři **UA**, **UM** a **UI** nabízejí dětem svou ruku, aby se zapojily do hry.

Komunikační partneři **UI**, **UM** a **UJ** zkoušejí děti oslovit. **UM** konkrétně uvedla: „*Nebo přijdu a řeknu pojd' to zkusit s námi.*“

UE uvedla, že mají ve třídě jednu holčičku, která nerada prohrává a například dopředu tu činnost zatratí. Snaží se jí to tedy vysvětlit tak, že nehrají na vítěze a poražené, ale že jde především o to, aby si všichni zahráli. V případě, že ani tohle nepomůže, učitelka ji nechá sedět a koukat a počká, až sama přijde. Doslovně uvedla: „*Takže ji vlastně začnu ignorovat svým způsobem, ono jí to přestane bavit a zapojí se, je totiž ráda středem pozornosti.*“

Organizace

Otázka č. 3: *Jakou formou probíhají Vámi vedené pohybové činnosti v mateřské škole?*

UM uvádí, že pohyb zařazuje od rána, tedy od ranních her. Dětem nabízí například chůdy, motorky nebo jim poskytne koš a míče. **UM** také uvedla, že každý den s dětmi cvičí a cvičení začíná rušnou částí, kde děti nejprve namotivuje básničkou, písničkou, říkankou. Poté zařazují pohyby jako je chůze, běh, plazení a poté přechází s dětmi na cvičení. **UM** předcvičuje a děti to po ní opakují. Doslova uvedla: *„Já předcvičuju, oni to dělají podle mě a já je kontroluju, aby to dělaly správně, aby si neničily tělíčka.“* Na konci zařazuje pohybovou hru, akrobatické cvičení a také relaxaci. Často také v rámci ranního cvičení zařazuje pohybové hry se zpěvem. **UM** uvádí, že někdy zařazuje pohybové činnosti i do řízené činnosti. Zkrátka se snaží pohyb zařazovat v co největší míře.

Komunikační partneři **UI**, **UE**, **UA** a **UJ** pravidelně zařazují do vzdělávání rozcvičku. **UA** a **UE** uvedly, že se soustředí především na rozcvičení jednotlivých částí těla, například krk, ramena, hlava, paže atd. Střídají dolní a horní část těla.

UE uvedla, že občas zařazuje do vzdělávání i soutěživé hry. Doslova uvedla toto: *„Pak vlastně, když tohleto absolvujeme, tak se snažím tam dětem zapasovat nějakou hru, a tak trochu aby si děti zasoutěžily. I tu soutěživost bych do té školky zařadila.“* Dále mluvila o tom, že zařazuje ráda pohybovou hru i jako součást řízené činnosti, ale záleží na tom, co mají děti k svačině. Nejčastěji v rámci řízené činnosti zařazuje hry klidnější, například pohybové hry s přemýšlením.

UE, **UA** a **UJ** uvedly, že se zaměřují na rozvoj dovedností jako je stabilita, rovnováha, obratnost, a také na rozvoj jemné a hrubé motoriky.

UJ uvedla, že v mateřské škole, kde pracuje, mají vypracovaný program, kde je přesně popsán postup, jak mají pohybové činnosti s dětmi uskutečňovat. Dále uvedla, že do programu zařazuje i svoje pohybové činnosti. Také uvedla, že v rámci pobytu venku musí s dětmi 1/3 času využít k rozvoji konkrétní dovednosti. Také uvedla, že s dětmi každé ráno cvičí, přičemž ranní rozcvičku rozděluje na zahřívací hru, rozcvičku a relaxaci. **UJ** hovořila také o tom, že jednou týdně v rámci řízené činnosti mají veliký

tělocvik, kdy si s kolegyní rozdělí děti na dvě skupiny a jedna skupina jde na anglický jazyk a druhá skupina provádí tělocvik. Poté se obě skupiny dětí vystřídají.

Všichni komunikační partneři uvedli, že k pohybovým činnostem využívají často sportovní pomůcky jako je například padák, tunel, míče, obruče atd. Dále všichni uvedli, že se aktivně podílejí při pohybových činnostech.

UE, UM, UA a UJ uvedly, že pohybové činnosti zařazují také v rámci pobytu venku. **UA** uvedla: „*Bud' chodíme na procházku, takže tam třeba závodíme, běháme nebo skáče jako žabičky.*“

UE, UM, UA a UJ zařazují pohybové činnosti občas i v rámci řízené činnosti.

Komunikační partneři **UJ, UM, UA a UE** někdy přenechávají iniciativu dětem. **UJ** uvedla: „*Dneska jsem nechala děti ať vymyslí, 7 dětí vymýšlelo cvik, všichni jsme ho opakovali po dětech.*“

Všichni komunikační partneři se snaží pohybové činnosti dělat různorodé, především z důvodu, aby to bavilo děti i je samotné.

Otázka č. 4: *Jakým způsobem zohledňujete heterogenitu dětí?*

Komunikační partneři **UI**, **UA**, **UJ** a **UM** uvedli, že při pohybových činnostech berou ohled na menší děti. Především z důvodu bezpečnosti. Hry uzpůsobují tak, aby to zvládly mladší děti. Také se menším dětem více věnují, protože ty starší děti už vědí, co mají dělat. Spoléhají na ně. Starším a pohybově zdatnějším dětem připravují náročnější úkoly. Méně pohybově zdatným a mladším dětem tedy dopomáhají. Mají tedy vždy připravené více variant her.

UE uvedla, že má děti věkově stejné, a proto ke všem přistupuje spravedlivě a snaží se to nerozlišovat.

UA uvedla, že je důležité respektovat vývoj dětí, a že je důležité, aby pedagog znal vývojová stádia dětí. Doslovně uvedla: *„No, tak tam je důležité znát vlastně jako vývojová stádia toho pohybu. Co jsou děti schopné v daném stádiu zvládnout, a co ne, jo, že děti najednou, nevím, tříletým dětem bude dělat problém skákat po jedné noze, takže bude snažší pro ně, když budou skákat po dvou, a zase větší děti budou skákat po jedné noze nebo dělat stabilitu a stoj na jedné noze. Takže tam je třeba hlídat to vývojové hledisko, co jsou vlastně v daném věku schopné zvládnout. Takže těm malým dětem dávám jiné úkoly. To je důležité, respektovat ten jejich vývoj.“*

Otázka č. 5: *Jak se děti participují při přípravě či průběhu sportovních aktivit?*

UM, UA, UE a **UJ** uvedly, že děti zapojují v rámci příprav na pohybové činnosti, a také v rámci úklidu. Děti tedy pomáhají připravovat pomůcky a následně je uklidí. Všichni komunikační partneři se shodují na tom, že děti pomáhají rádi, že o to samy projevují zájem. **UJ** uvedla: *„Jo, rozhodně, nechávám je uklízet pomůcky, děti jsou hodně aktivní, rádi to nosí.“*

UI uvedla, že děti se nepodílejí na přípravě, protože má ve třídě menší děti a zabralo by to hodně času. Raději si věci připravuje sama.

UA a **UM** se shodují v tom, že starší děti pomáhají dětem mladším. **UA** to vnímá jako obrovskou výhodu v heterogenních třídách.

Příprava a plánování

Otázka č. 6: *Jakým způsobem plánujete pohybové činnosti pro děti?*

UE, UM, UA a **UJ** uvedly, že pohybové činnosti uskutečňují dle toho, jaké mají zrovna téma. Tak, aby to navazovalo. **UA** uvedla: *„No, podle toho, co máme za téma v tom týdnu. A podle toho, co plánuji právě za tu řízenou činnost třeba v rámci pracovních činností. Když vím, že budeme dělat nějakou grafomotoriku, tak více se zaměříme na to procvičení a uvolnění těch kloubů a prstů.“*

UI, UM, UJ a **UA** se shodují, že reagují spontánně. Činnosti uzpůsobují dle konkrétní situace. **UI:** *„Někdy reaguji úplně spontánně.“*

UM, UA a **UJ** uvedly, že zohledňují často náladu dětí. Mají něco připraveného, ale když vidí, že nejsou děti dostatečně na to naladěné, konkrétní pohybovou činnost změní.

Otázka č. 7: *Jak se připravujete na realizaci pohybových činností?*

UM uvedla, že když chce s dětmi tancovat, tak si najde na YouTube taneček, který se učí doma před zrcadlem a poté to tančí s dětmi ve školce. Postupuje stejně při učení básniček s pohybem. Někdy se to učí přímo s dětmi ve školce. Dále hovořila o tom, že u přípravy opičí dráhy, kde se používá více pomůcek, si namaluje konkrétní rozestavení. Jinak stále hledá nové návody a fajn inspirací jsou pro ni mladší kolegyně, knížky a internet.

UE hovořila o tom, že si to vždy dopředu promyslí a během ranní svačiny dětí se to snaží si připravit. Také mluvila o tom, že volí pohodlné oblečení, aby se jí dobře cvičilo. Velmi dbá na to, aby byl ve třídě čerstvý vzduch a děti, aby měly jen trička.

UI uvedla, že čerpá z vlastních zkušeností, a dokonce má vlastní šanon, kde má konkrétní pohybové činnosti. Z toho čerpá často.

UJ uvedla, že se nejvíce inspiruje na vzdělávacích seminářích. Nedávno absolvovala seminář Sokol, který se konal v Praze. Uvedla, že tam získala obrovskou inspiraci.

IU, UJ, UE a **UM** se shodují na tom, že nejlepší inspirací jsou pro ně knížky a internet.

Časový harmonogram

Otázka č. 8: *V jaké míře začleňujete pohybové činnosti do předškolního vzdělávání?*

Všichni komunikační partneři se shodli na tom, že pohybové činnosti jsou nezbytnou součástí programu v mateřské škole. Dále uvedli, že pohyb děti baví, a že ho mají rádi.

UE, UI, UJ a UA mluvily o tom, že cvičí s dětmi každý den před svačinou.

UI, UJ a UM uvedly, že jednou týdně mají veliký tělocvik.

UM uvedla, že pohybové činnosti v jejich mateřské škole tvoří 90 procent celého dne.

Všichni komunikační partneři uvedli, že s dětmi cvičí opravdu každý den, a že si uvědomují, jak je pohyb pro děti důležitý.

8 DISKUSE

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jak a jakým způsobem učitelky mateřských škol zařazují pohybové činnosti do předškolního vzdělávání na Českobudějovicku.

Z hlavní výzkumné otázky vyloučily dvě dílčí otázky, a to zjistit, jak učitelky mateřských škol motivují děti při pohybových činnostech a jak učitelky mateřských škol organizují pohybové činnosti. Rozhovory byly uskutečněny s vybranými pedagogy ve věku 25 až 60 let. Přičemž každý z nich měl rozdílné vzdělání a praxi. Také jeden z hlavních faktorů byl, že každý z pedagogů měl ve třídě jiný počet dětí a děti v homogenní nebo heterogenní skupině.

(Ottomanská, 2019) uvádí, že pedagogickou práci ovlivňuje řada faktorů. Konkrétně zmiňuje například věk dětí a počet dětí ve třídě, materiální podmínky školy, osobní zkušenosti učitele, jeho momentální naladění a energie, kterou do své činnosti vkládá. (Dvořáková, 2012) tvrdí, že učitelské povolání je poslání. Tak, jak pedagog s dětmi realizuje pohybové činnosti, tak je zažíval on sám v dětství. Dle Dvořákové je velmi obtížné změnit zaryté postupy. I z výzkumu je patrné, že každý pedagog provádí realizaci pohybových činností jinak, ale i přesto se v některých věcech společně shodují.

Na základě první výzkumné otázky – *Jak učitelky mateřských škol motivují děti při pohybových činnostech?*

Prostřednictvím rozhovorů bylo zjištěno, že děti převážně k pohybovým činnostem motivovat nemusí. Potvrzuje to tedy tvrzení Dvořákové (1989), že pohyb je pro děti přirozenou potřebou, která vzniká na základě vnitřní biologické potřeby. Komunikační partneři v rozhovorech uvedli, že při začátku pohybové aktivity nejvíce děti motivují říkadly, zpěvem, básničkami, příběhem nebo hudbou. (Dvořáková, 2006) uvádí, že takovou metodu nazýváme dramatizace, a že je tato metoda pro děti velmi přínosná, protože dochází k prožitkovému učení. Dále bylo zjištěno, že pokud se dítě nechce pohybové aktivity účastnit vůbec, pedagogové ho do ničeho nenutí a nechají ho koukat. Později se snaží nabídnout dítěti svou ruku, nebo ho zkusí oslovit se slovy „zkusíš to s námi“? Z hlavního zjištění je tedy patrné, že pedagogové respektují

individuální zvláštnosti dětí a přistupují k dítěti s respektem. Tento přístup se nazývá respektující.

Na základě druhé a poslední výzkumné otázky – *Jak učitelky mateřských škol organizují pohybové činnosti?* Bylo zjištěno, že učitelky mateřských škol s dětmi realizují pohybové činnosti pravidelně každé ráno před svačinou. (Ottomanská, 2019) tvrdí, že cvičit ve školce by se mělo každý den v rozmezí 15-30 minut. Část komunikačních partnerů uvedla, že mají jednou týdně veliký tělocvik. Konkrétně uvedli, že s dětmi realizují například překážkové dráhy, skok na žíněnku, kotouly aj. Dbají především na správné provedení cviků, aby si děti neničily těla. Pedagogové, kteří mají věkově heterogenní skupinu dětí uvedli, že cviky uzpůsobují dětem nejmenším a nejmladším tak, aby je zvládly. Často dětem mladším dopomáhají. U starších dětí volí náročnější úkoly, které děti zvládnou. Z výzkumu je tedy patrné, že heterogenní skupina pro pedagoga obnáší náročnější přípravy a plány. Potvrzuje se tedy tvrzení Dvořákové (2007), že mezi základní kompetence, kterými by měl pedagog disponovat, patří kompetence projektová. To znamená, že pedagog by měl umět vhodně připravit a naplánovat konkrétní činnosti. Komunikační partneři dále uvedli, že pohybové činnosti realizují i v rámci pobytu venku, kde občas zařazují soutěživé hry, honičky apod. Jak uvedli pedagogové, honičky zařazují raději venku, protože jim záleží především na bezpečnosti dětí. Paradoxně (Dvořáková, 2014) uvádí, že dle získaných údajů se zjistilo, že nejvíce úrazů v mateřské škole se přihodí v jarních měsících právě na školních zahradách. Všichni komunikační partneři uvedli, že se aktivně podílejí na pohybové aktivitě s dětmi. Z výzkumu je patrné, že má často pedagog vedoucí roli, ale také občas přenechává iniciativu dětem, kdy dítě má možnost vymyslet konkrétní pohybovou aktivitu. Všichni se shodují na tom, že to vzbuzuje u dětí zájem.

Na základě rozhovorů bylo zjištěno, že pedagogové se snaží dělat pohybové činnosti spontánně a dětem to ozvláštnit, aby to bylo různorodé. Velmi důležitá je také příprava pedagoga. Z výzkumu vyplývá, že se pedagogové inspiroují z knížek, seminářů anebo z internetových zdrojů. Potvrzuje to tedy tvrzení, že pedagog v mateřské škole je tvůrčí a kreativní osobnost.

9 ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jak a jakým způsobem učitelky na Českobudějovicku zařazují pohybové aktivity do předškolního vzdělávání. Při výběru komunikačních partnerů jsem se zaměřovala na věk, pedagogickou praxi, počet dětí ve třídě a rozdělení dětí dle věku. To vše dle mého názoru ovlivňuje pedagogickou činnost. Zajímala jsem se především o konkrétní postupy a zkušenosti pedagogů v rámci pohybových činností na Českobudějovicku.

Pomocí rozhovorů bylo zjištěno, jak pedagogové mateřských škol realizují pohybové činnosti. Cíl bakalářské práce byl tedy splněn.

Zpracování bakalářské práce bylo pro mne velmi přínosné. Přesvědčila jsem se o tom, že pohyb je pro děti nezastupitelnou součástí v mateřské škole, a že pomocí pohybových činností dochází u dětí k efektivnímu učení, nejen v pohybové oblasti. Dítě se prostřednictvím pohybu rozvíjí i v oblasti sociální, kognitivní, rozumové atd. Proto by se pohybové aktivity v mateřské škole neměly zanedbávat. Věřím, že i když pedagog není pohybově zdatný, může čerpat z mnoha dostupných materiálů, jako jsou knížky, semináře, internet apod.

Výsledkem bakalářské práce je, že pedagogové mateřských škol realizují pohybové činnosti pravidelně každý den. Děti k pohybu motivovat příliš nemusejí, protože pohyb je pro děti přirozený. Pro ozvláštňování pohybových činností využívají různé sportovní náčiní, jako jsou tunely, překážky, provázky, švihadla, míče apod. Také často dochází ke střídání činností, aby to bylo různorodé pro děti i pedagoga. Každý pedagog pracuje jinak, záleží především na náladě dětí a konkrétní situaci.

V průběhu zpracování bakalářské práce bylo pro mě nejtěžší zpracování rozhovorů. Kódování byl pro mě zcela nový postup.

Dalším tématem, kterým bych se do budoucna ráda zabývala by bylo, co z pohledu učitelek mateřských škol přinášejí pohybové činnosti dětem. Zaměřila bych se na toto téma více do hloubky.

Dalším výzkumným šetřením bych dále zjišťovala, za jakým účelem pedagogové mateřských škol s dětmi realizují pohybové činnosti. To znamená, jaký je jejich hlavní cíl, kterého by mělo dítě dosáhnout.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

BOROVÁ, Blanka, 1998. *Cvičíme s malými dětmi: náměty pro rozvoj pohybových dovedností dětí od 3 do 8 let*. Ilustroval Patricie KOUBSKÁ. Praha: Portál. ISBN 80-7178-223-8.

DVOŘÁKOVÁ, Hana a kolektiv, 1989. *Tělesná výchova v mateřské škole*. Praha: Naše vojsko.

DVOŘÁKOVÁ, Hana, 1995. *Cvičíme a hrajeme si: metodická příručka pro pedagogy 1. stupně základní školy, pro pedagogy zvláštních škol, pedagogy mateřských škol, pro cvičitele a vedoucí zájmové tělesné výchovy*. Ostrava: Hanex. ISBN 80-85783-07-x.

DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2001. *Tělesná výchova v rámcovém programu: základní motorika: ke vzdělávání Pedagogů mateřských škol*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 80-7290-067-6.

DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2002. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Praha: Portál. ISBN isbn80-7178-693-4.

DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2006. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe. ISBN 80-86307-27-1.

DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2009. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Velké Bílovice: TeMi CZ. ISBN 978-80-87156-26-1.

DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2011. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Dotisk 2. vyd. Praha: Raabe. Nahlížet - nacházet. ISBN 978-80-86307-88-6.

DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2012. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3733-1.

DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2014. *Rozvíjíme tělesnou zdatnost dětí: dítě a jeho tělo*. Praha: Raabe. Rozvíjíme dítě v jednotlivých oblastech předškolního vzdělávání. ISBN 978-80-7496-162-5.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007. ISBN 978-80-7290-298-9.

ENGELTHALEROVÁ, Zdeňka, c2015. *Cvičíme s dětmi: dítě a jeho tělo*. Praha: Raabe. Rozvíjíme dítě v jednotlivých oblastech předškolního vzdělávání. ISBN 978-80-7496-172-4.

ENGELTHALEROVÁ, Zdeňka, Markéta KUBECOVÁ, Michaela KUKAČKOVÁ, Markéta KOŠŤÁLOVÁ a Adéla RAUŠEROVÁ, 2019. *Rozvíjíme pohybovou koordinaci dětí*. Praha: Raabe. ISBN 978-80-7496-404-6.

GAVORA, Peter, 1996. *Výzkumné metody v pedagogice: příručka pro studenty, Pedagoge a výzkumné pracovníky*. Přeložil Vladimír JŮVA. Brno: Paido. ISBN 80-85931-15-x.

HENDL, Jan, 2005. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-040-2.

JUKLÍČKOVÁ, Zdeňka a kol., 1987. *Pohybové hry dětí předškolního věku*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

KOLLÁRIKOVÁ, Zuzana a Branislav PUPALA, ed., 2010. *Předškolní a primární pedagogika: Předškolní a elementární pedagogika*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-828-9.

KOŤÁTKOVÁ, Soňa, 2014. *Dítě a mateřská škola: co by měli rodiče znát, pedagogové respektovat a rozvíjet*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4435-3.

KOTOVÁ, Marcela, 2021. *Knížka pro začínající Pedagogy mateřských škol*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1721-3.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 1998. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 80-7169-195-x.

MERTIN, Václav a Ilona GILLERNOVÁ, ed., 2015. *Psychologie pro Pedagogy mateřské školy*. Třetí vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0977-5.

OPRAVILOVÁ, Eva a Vladimíra GEBHARTOVÁ, 2011. *Rok v mateřské škole: učebnice pro pedagogické obory středních, vyšších a vysokých škol*. Vyd. 2. Praha: Portál. Kurikulum předškolní výchovy. ISBN 978-80-7367-703-9.

OPRAVILOVÁ, Eva, 2016. *Předškolní pedagogika*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5107-8.

OTTOMANSKÁ, Vladimíra, 2019. *Když se řekne rozvíčka: pohybové aktivity pro předškolní děti*. Ilustroval Patricie KOUBSKÁ. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1439-7.

PRŮCHA, Jan a Soňa KOŤÁTKOVÁ, 2013. *Předškolní pedagogika: učebnice pro střední a vyšší odborné školy*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0495-4.

PRŮCHA, Jan, 2015. *Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru*. 4., aktualizované vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0872-3.

RVP PV: Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. In: . Praha: MŠMT, 2021, ročník 2021.

SVOBODOVÁ, Eva, 2010. *Vzdělávání v mateřské škole: školní a třídní vzdělávací program*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-774-9.

SYSLOVÁ, Zora a Lucie ŠTĚPÁNKOVÁ, 2019. *Třídní projekty v mateřské škole*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-14809.

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

ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ, 2007. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-313-0.

TATROVÁ, Helena, 1982. *Pohybové hry v mateřské škole*. Sedmé vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2012. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání druhé, doplněné a přepracované. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.

VOLNÁ, Kateřina, 2015. *Mámo, táto, cvičte se mnou!*. Olomouc: Rubico. Hrátky. ISBN 978-80-7346-189-8.

Dokumenty (vyhlášky a zákony)

ČESKÁ REPUBLIKA. Školský zákon 561/2004: Vyhláška č. 27/2016 Sb. In: *Sb.*. Praha: Sagit, 2019, ročník 2016, číslo 1338.

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

MŠ	mateřská škola
RVP PV	Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání
ŠVP	Školní vzdělávací program
UM	Učitelka Miroslava
UE	Učitelka Eva
UI	Učitelka Iveta
UA	Učitelka Alena
UJ	Učitelka Jiřina

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1	Otázky do rozhovoru
Příloha č. 2	Vzorový rozhovor
Příloha č. 3	Informovaný souhlas

Příloha č. 1 – otázky do rozhovoru

Mohla byste se krátce představit?

Jakou formou probíhají Vámi vedené pohybové činnosti v mateřské škole?

Jak podporujete děti k aktivní účasti při pohybových činnostech?

Jak postupujete, když se dítě nechce účastnit pohybových činností?

Jakým způsobem zohledňujete heterogenitu dětí?

Jak se děti participují při přípravě či průběhu pohybových činností?

V jaké míře začleňujete pohybové činnosti do předškolního vzdělávání?

Jakým způsobem plánujete pohybové činnosti pro děti?

Jakým způsobem se připravujete na realizaci pohybových činností?

Příloha č. 2 – vzorový rozhovor

Otázka: Mohla byste se krátce představit?

Odpověď: Dobrý den, jmenuji se... mám roční praxi na pozici asistenta pedagoga a nyní pracuji jako učitelka mateřské školy, kdy teda moje praxe je zatím půl roku, působím ve třídě, kde jsou děti ve věku 4-5 let, to znamená takový ty prostředňáci, ehmm, mám vystudovaný bakalářský obor učitelství pro MŠ na jihočeské univerzitě. Tak..

Otázka: Jakou formou probíhají vámi vedené pohybové činnosti v MŠ?

Odpověď: Pojímáme to vlastně před svačinou, ty pohybové činnosti, takže nějaká ta rozvíčka, kdy teda se soustředím hlavně na to zahřátí, takže je to formou různě střídáme druhy chůze, napodobujeme zvířátka, pak když už se teda zaměřujeme, tak se zaměřím vždycky na nějakou konkrétní partii toho těla. Někdy to cílím třeba na břicho, jindy na nohy, ale snažím se to nestřídat na horní a dolní část těla, vždycky jako postupně, aby to nějak navazovalo. Ehm, kladu důraz na rovnováhu, stabilitu, jo, takže střídání pravá, levá noha a vůbec i taková ta orientace vlastně svého vlastního těla, aby děti věděly, kde mají pravou ruku, levou ruku a různě to střídát a dokázat se orientovat. No, na nějakou obratnost, že si třeba plácáme do steh, do ramen, jo, aby dokázaly reagovat. Je to třeba ehm.. hodně používám bubínek, takže rytmiku, a někdy sahnu po reprodukováný hudbě. Takže někdy nějaký to cédéčko s Míšou a tak. Míša jede.. (smích) Pak vlastně když tohleto absolvujeme, tak se snažím tam dětem zapasovat nějakou hru a tak trochu aby si i děti zasoutěžily. I tu soutěživost bych do tý školky zařadila. No a pak když vlastně tohleto všechno máme za sebou, tak následuje relaxace. A teď třeba když je venku teplo, tak otevřu okna a u relaxace používám, aby děti poslouchaly zpěv ptáků, oni se zklidní. Pak volím různé metody, aby se děti soustředily na svůj dech, třeba.

Můžete uvést konkrétní příklad té pohybové hry?

hodně **hrajeme** takový **kytičky**, máme takový kytičky plastový v různých barvách, takže si je dáme na zem a vlastně já třeba **bubnuju** a těch kytiček na ten počet ubírám, **děti** u toho **běhají a reagují na signál**. Snažím se to vždy **tématicky zaměřit**, takže jsme měli třeba jarní kytek, tak jsme místo těch kytiček použili tématické obrázky. Dělam to takhle i se zvířatama, když jsme měli mláďata. **Občas máme v rámci řízené činnosti** ještě taky **pohybovou hru**, ale to **záleží na tom, co máme k svačině**. Abych je tam moc nerozdováděla, **aby se nestal** nějaký **karambol**, takže taky je to nějaký **chodí pešek okolo**, už to není tak divoký, **ty pohybovky**, ale třeba **s** nějakým **přemýšlením**, takže jako taky nějaká **honička**, ale ne tak jako aby třeba všichni se tam pohybovali, ale aby to bylo vždycky třeba, že ta dvojice z toho celého kolektivu třeba spolupracuje. Takže pohybové hry tohodle typu.

Jak u vás probíhá pobyt venku?

Při pobytu venku to **není pravidelně úplně každý den**, ale když jsem se zamyslela, tak zhruba **3x týdně**, když jsme někde venku, ať je to někde venku nebo na školní zahradě, tak se snažíme něco pro děti vymyslet. Ať je to **cukr káva limonáda**, nebo si **hážeme s dětma míčem**, takže kdo chce, tak se zapojí, **nejsou do toho děti nucený**, ale je to v rámci dobrovolný hry. Ale **ty hry hraju s nima**, třeba cukr káva limonáda jsem já, kdo předříkává, a **pak už jim tu funkci přenechávám**.

Otázka: Jak podporujete děti k aktivní účasti při PČ?

Odpověď: Tak, snažím se děti motivovat **říkankou**, na to děti slyšej. Ty se snažím používat i během celého dne. Už na zklidnění dětí nebo změna činnosti. Nebo nějakým **příběhem**. Když je nějaký týdenní téma, tak dětem někdy čtu příběh a podle toho pak jedeme celej tejden. Snažím se **napasovat** ty činnosti **do souvislostí**, takže **pohybovku** třeba děláme na koberci a pak se přesouváme třeba na výtvarnou činnost, aby to bylo napojený, aby to neskálo z jednoho na druhý. To je asi všechno.

Otázka: Jak postupujete, když se dítě nechce účastnit PČ?

Odpověď: **Máme** ve třídě **takový jedince**, ale musím říct, že u nás ve třídě **jsou děti**, který jsou **k pohybu lačný**, jo. Je tam jedna holčina, která neumí prohrávat a už třeba

dopředu ztrácuje tu činnost. Takže se to snažím překroutit a přetočit v nějakou její výhodu. Takže **se snažím jí vysvětlit**, že tady nehrajeme na vítěz x poražený, že jde o to, abysme si všichni zahráli, a že je nás tady 20 a nemůže být 20 vítězů. Jednou je ona a jednou bude někdo jiný. No a většinou se mi to daří. Anebo si chvíli ztrácuje na lavičce a pak se stejně zapojí, protože jí to nedá. Takže **jí nechám v klidu a určitě jí nelámu**, protože kdybych na ní tlačila, tak neuspěju už vůbec. Takže ji vlastně **začnu ignorovat** svým způsobem, ono jí to přestane bavit a zapojí se, je totiž ráda středem pozornosti.

Otázka: Jak zohledňujete heterogenitu dětí při realizaci PČ? (věk, pohlaví..)

Odpověď: No, mám věkově děti stejný, to, jestli mám kluky nebo holky, my máme víc kluků, holky jsou v oslabení. Ale někdy mi to **pomáhá v rozdělování dětí**. Na dvě skupiny, kluci holky. Ale **přistupuju ke všem spravedlivě, snažím se to nerozlišovat**, protože vím, že máme super aktivní holky a nějaký kluci jsou tam peciválové, že ta dravost neplatí jenom pro ty kluky.

Otázka: Jak se děti participují při přípravě či průběhu sportovních aktivit?

Odpověď: Tak jak jsem říkala, **děti v naší třídě mají pohyb rádi**, takže snaží se pomáhat spolupracovat, rozděluju jim třeba úkoly, jo, chci jim **svěřit tu důležitou funkci**. Třeba řeknu, tak teď tady mám pro tebe bojovej úkol a voni se cejtí důležitě a jsou zapojení ve hře a jsou její součástí. Asi nějaká ta **vložená důvěra**, důležitost. Jo, taky samozřejmě **uklízejí a připravují pomůcky**. Jak se říká, kdo si hraje, nezlobí. Jak jim dáš nějaký úkol, tak oni **spolupracují**.

Můžete být konkrétnější?

No tak třeba když někdo třeba vypadne z tý hry a ještě pořád hra pokračuje, tak třeba řeknu, tak a teď mi sleduj, jo, sleduj teď všechny holky, jo, jestli to bude správně, a když ne, tak jim poradíme, jak to mají dělat a takhle, no. A ještě třeba při ranním kroužku, když svolávám děti, tak **vyberu pana učitele**, a **já se** vlastně jenom **dívám**, a oni svolávají děti do kruhu. Pak **je za to pochválím**, nebo když to nejde, tak to zkusíme ještě jednou. A jinak ještě k těm pomůckám, třeba **Jarda rozdá všechny obruče, Anička**

je pak sbírá. Občas děti nechám vybrat i hru. Dám na výběr třeba dvě hry a děti hlasují, pak počítáme, koho je víc.

Otázka: V jaké míře začleňujete PČ do předškolního vzdělávání?

Odpověď: No, tak já denně. Vopravdu, aby ten tělocvik měly každý den, i když teď jsem zdravotně omezená. Ale snažím se opravdu každý den před tou svačinou, aby ten pohyb měli. I když je nějaká volná hra na pískovišti, tak třeba 20 minut před tím, než jdeme do školky, tak pískoviště uklidíme, a už je tam vyloženě prostor vopravdu jenom na ten volný pohyb na té zahradě.

Otázka: Jakým způsobem plánujete pohybové činnosti pro děti?

Odpověď: Vždycky se snažím, aby to bylo v souvislosti s tématem. Ne vždycky je to tak jednoduchý. Z čeho čerpám.. z literatury, z facebooku, z facebookových skupin, ehm samozřejmě z materiálů ve škole a taky s kolegyněma, že si navzájem půjčujeme materiály, kdo si co koupí a tak. Dáváme si různé tipy. To funguje.

Otázka: Jak se připravujete na realizaci PČ?

Odpověď: Vždycky si to dopředu promyslím, co budu potřebovat za pomůcky, během volný hry ráno už se to snažím někde nachystat, abych to nehonila, když už jsou děti natěšený a čekaj, co se bude dít, jo, takže už to mám většinou nachystaný dopředu. Určitě volím pohodlný oblečení jak pro mě, tak i dbám na to, aby děti měly jen trička a já jsem větrací typ, takže v naší třídě je pořád čerstvej vzduch. No, takže čerstvej vzduch a děti bez mikin, a to je asi všechno.

Příloha č. 4 – informovaný souhlas

Svým podpisem potvrzují souhlas s poskytnutím rozhovoru, který bude sloužit pouze pro výzkumné účely bakalářské práce na téma pohybové činnosti v mateřské škole.

Byla jsem seznámena s účelem rozhovoru a s jeho zveřejněním. Zároveň souhlasím s tím, že veškeré informace jsou anonymní, a že mám právo kdykoliv z výzkumu vystoupit.

Autor: Svobodová Aneta

Podpis:

Dne: