



Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrilometodějská teologická fakulta
Katedra křesťanské výchovy

POHYBOVÉ AKTIVITY V MŠ

Bakalářský projekt

Autor: Hana, Tomiczková

Vedoucí projektu: Mgr. Marcela Fojtíková Roubalová, PhD.

Olomouc 2017

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářský projekt vypracovala samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne 11. 4. 2017

.....

Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. Marcelě Fojtíkové Roubalové, PhD. za trpělivost, vstřícnost, odborné vedení bakalářského projektu a cenné rady. Děkuji také své rodině za podporu při psaní.

OBSAH

ÚVOD	6
1 POHYB	7
1.1 Definice pojmu	7
1.2 Druhy pohybu	7
1.3 Význam pohybu pro člověka	8
2 CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	9
3 PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ	10
3.1 Úlohy a cíle předškolního vzdělávání	10
3.2 Klíčové kompetence	10
3.3 Rámcový vzdělávací plán pro předškolní vzdělávání	11
4 DÍTĚ A POHYB	12
4.1 Motorika	12
4.2 Pohybové dovednosti	13
4.3 Pohybové schopnosti	14
4.4 Pohybové aktivity pro předškolní věk	14
4.4.1 Pohybové kompetence dětí	15
4.5 Nedostatek pohybu u dětí	16
5 POHYBOVÉ AKTIVITY PRO DĚTI V MATEŘSKÉ ŠKOLE	17
5.1 Možnosti řízených pohybových činností	17
5.2 Cvičení na nářadí	18
5.3 Pohyb v režimu dne MŠ	19
5.4 Doporučení pro přípravu pohybových aktivit	19
6 CHARAKTERISTIKA ZAŘÍZENÍ	20
6.1 Obec Chotěbuz	20
6.2 Ekonomická situace zařízení	20
6.3 SWOT analýza	21
6.3.1 Vize organizace	21
6.3.2 Silné stránky (vnitřní stránky)	21
6.3.3 Slabé stránky (vnitřní stránky)	22
6.3.4 Příležitosti (vnější stránky)	22
6.3.5 Hrozby (vnější stránky)	22
6.3.6 Návrh maximalizace silných stránek	22
6.3.7 Návrh minimalizace slabých stránek	23

7 CHARAKTERISTIKA PROJEKTU	24
7.1 Cíle projektu	24
7.2 Harmonogram projektu.....	24
7.3 Návaznost projektu na ŠVP	24
7.4 Návaznost dalších aktivit na projekt.....	25
8 PRAKTICKÉ CVIČENÍ	26
8.1 Na louce s broučkem Pepou.....	26
8.2 Na pikniku se zvířátky	27
8.3 O Honzíkovi (Cvičení s obručemi)	28
8.4 V lese.....	30
8.5 Stavění sněhuláka.....	31
8.6 O holčičce, která se nerada myla.....	33
8.7 O Tomáškovi a Marušce.....	34
8.8 Lištička Rezulka.....	36
8.9 Děti na výletě (Cvičení s tyčemi).....	37
ZÁVĚR	39
SEZNAM LITERATURY	40
SEZNAM PŘÍLOH.....	42

ÚVOD

Pohyb je základní projev života, provází nás od narození až do jeho konce. Je to základní biologická potřeba člověka. Dnešní doba je příliš uspěchaná, přetechnizovaná a pohybu v běžném životě ubývá. Lidé více cestují dopravními prostředky, život tráví sedavým způsobem, pracují v kanceláři, mají celkově méně pohybu. Již děti v předškolním věku tráví mnoho času u počítače nebo televize a málo dětí se věnuje pohybovým aktivitám. Proto je velmi důležité ukazovat dětem, jak je pohyb pro náš život přínosný. Přináší radost, uvolnění, dobrý pocit, protažení těla i zábavu. Prostřednictvím pohybových aktivit můžeme získat spoustu zážitků a nových kamarádů. Je velmi důležité, aby děti získaly k pohybu kladný vztah již v raném věku, měly z pohybu radost a ta jim zůstala po celý život. Prostřednictvím pohybu mohou v dospělosti lépe zvládat stres, úzkosti, problémy v životě. Pohyb také slouží jako prevence před civilizačními onemocněními. Díky dostatečnému pohybu předcházíme onemocněním srdce, cév, nemocem pohybového aparátu i obezitě.

Bakalářský projekt je zaměřen na pohyb, přesněji na pohybové aktivity v mateřské škole. Cílem projektu je podporovat v dětech kladný vztah k pohybu. Dalším cílem je, seznámit děti s cviky, které mohou aplikovat v praxi. Cílem projektu je rovněž předcházení patologickému chování u dětí a nevhodnému trávení volného času.

V první kapitole definuji co je to pohyb, jaké máme druhy pohybu a jaký má pohyb pro člověka význam. V druhé kapitole je charakterizován předškolní věk. Ve třetí kapitole se věnuji předškolnímu vzdělávání, následující kapitola je zaměřena na dítě a pohyb. Zabývám se zde motorikou, pohybovými schopnostmi a dovednostmi. Pátá kapitola je určena pohybovým aktivitám v mateřské škole. Následně popisuji charakteristiku zařízení, ekonomickou situaci, místo, kde se zařízení nachází a uvádím SWOT analýzu. Další kapitola je věnována charakteristice projektu, cílům a popisu projektu, návaznosti na školní vzdělávací plán a návaznosti aktivit na projekt. V poslední kapitole rozepisují praktická setkání pro děti, skládající se z motivační básničky nebo písničky a cvičení s pohádkou.

1 POHYB

1.1 Definice pojmu

Pohyb je základním projevem života a přispívá tak k jeho udržení. Můžeme říci, že pohyb je *změna polohy nebo tvaru fyzikálního objektu v prostoru a čase*. Živé objekty mohou po

hyb vědomě řídit, neživé objekty ne. Pohyb je uskutečňován pomocí pohybového systému, který se u člověka skládá ze tří podsystémů:

- opěrný a nosný
- hybný (efektorový)
- řídicí (koordinační).

Další potřebné funkce zajišťují trávicí, dýchací a oběhový systém. (Dylevský et al. 2000)

Podle Trpišovské (1998) můžeme pohyb definovat jako *změnu vzájemného postavení částí lidského těla, jako změnu polohy nebo jako přemístění celého organismu v prostoru*.

1.2 Druhy pohybu

Pohyb můžeme rozdělit na:

- aktivní – vyvolaný činností svalů
- pasivní – vytvořen zevní silou (přenášení apod.)

Při pohybovém rozvoji využíváme aktivní pohyby. Ty dělíme na: reflexní, volní a mimovolní pohyby.

- Reflexní pohyby – jednoduché pohyby, jsou využívány například při obraně. Jedinec si je většinou neuvědomuje.
- Volní pohyby – vůlí řízené pohyby, tedy ty, které jsou záměrně vykonávány. Řadíme k nim lokomoční pohyby (např. lezení, plazení, chůze) nebo pohyby očí, mimických svalů aj.
- Mimovolní pohyby – nechtěné patologické pohyby, mohou být součástí nervových poruch, např. křeče, tiky, třesy.

Chůzi, manipulaci s předměty, dřep a další řadíme mezi základní pohyby. Jedná se o pohyby, které člověk s odstupem času vykonává automaticky, patří k získaným pohybům. Základní pohyby dělíme na: lokomoční, nelokomoční a manipulační pohyby. Lokomoční pohyby jsou pohyby, pomocí kterých se jedinec přesouvá na jiné místo (lezení, plazení, chůze, běh a skok), nelokomoční jsou takové pohyby, kde se mění poloha nebo postavení jednotlivých částí těla (zvedání, přetahování, přetlačování aj.) a mezi manipulační pohyby patří pohyby, při kterých člověk manipuluje s předměty (uchopení, chytání, aj.).

Dítě si pohyby osvojuje během předškolního věku, později už je jenom zdokonaluje. Naučené dovednosti děti využijí později v práci, sportu, pomáhají při sebeobsluze. (Trpišovská, 1998)

1.3 Význam pohybu pro člověka

Cvičení zvyšuje kvalitu života. Pohyb pomáhá udržovat zdravé klouby, srdce i cévy. Studie ukazují, že jakmile se u jedinců zvýší množství pohybu, klesá úmrť způsobené civilizačními nemocemi. Lidé, kteří cvičí, budou žít déle. Přínosné je i spalování energie při cvičení. Výzkumy prokazují, že pohybová aktivita snižuje úmrť u žen. Je prokázáno, že u žen, které v těhotenství pravidelně cvičily, se snížil výskyt rakoviny prsu. Rovněž rakovina tlustého střeva a krvácení do trávicího traktu se pravidelným cvičením snižuje. Lidé, kteří cvičí, mají lepší výsledky v myšlení. Při pravidelném cvičení má člověk větší radost ze života a trpí méně depresemi. (Galloway, 2007, s. 13 – 15).

2 CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Předškolní období trvá od 3 do 6 - 7 let a je ukončeno nástupem do základní školy. Pro děti v tomto věku je velmi důležitá představivost, fantazie. Dítě si přizpůsobuje vnímání světa podle sebe, podle svého citového rozpoložení a aktuální potřeby. Myslí si, že pouze ten jeho pohled na svět je správný a nechápe, že může existovat více úhlu pohledu. Dítě si hledá místo ve světě, převládá egocentrické uvažování. Učí se prosociálnímu chování, spolupráci s ostatními, důležité ale také je, aby se umělo prosadit. (Vágnerová, 2012) Dochází ke konfabulaci, dítě si vzpomínky mísí s fantazií a představami, dospělí jedinci si myslí, že si děti vymýšlí, ale děti to pokládají za pravdu. Děti často přisuzují neživým objektům a zvířatům lidské vlastnosti. Jsou lehce ovlivnitelné. Slovní zásoba je poměrně velká, šestileté dítě má uloženo v paměti více než 3000 slov. Rodina je pro děti předškolního věku velmi důležitá. Jsou schopni si již uvědomit rozdíly mezi pohlavími. (Paulík, 2002)

Vágnerová (2012) uvádí, že děti potřebují jasná pravidla. Pro děti předškolního věku je velmi důležitá kresba. Prostřednictvím kresby vyjadřují svůj pohled na svět, realitu, svoje pocity. Pro děti v předškolním věku jsou velmi přínosné pohádky, a to proto, že jsou jednoduché, obsahují jistý řád a vítězí v nich dobro. Hra je dalším prostředkem k vyjádření dětské reality, postoje k sobě samému i k ostatním. Při hře může být dítě někým jiným, je svobodné. Pomocí hry si zkouší různé sociální role, které ho v životě mohou potkat.

V předškolním věku mají děti vysokou potřebu pohybu, dostává se jim prvních pohybových zkušeností. Vyvíjí se hrubá motorika. Kolem pátého roku by chrupavky neměly být příliš zatěžovány. Děti častěji trpí zlomeninami, kostní tkáň obsahuje méně nerostných látek než u dospělých jedinců. (Křištofič, 2006) Na konci předškolního období se radikálně mění postava dítěte. Dítě roste do výšky, břicho se mu zmenšuje. Osifikují se kosti. (Paulík, 2002, s. 35) Rozvíjí se pohyb, zvyšuje se funkce vnitřních orgánů, dítě se pomalu učí ovládat své pohyby, těžiště těla se posouvá, pohyb se mění. (Borová, 1998)

3 PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

Předškolní vzdělávání je součástí systému vzdělávání. Je to základní stupeň vzdělávání, organizuje a řídí jej MŠMT. Po dokončení předškolního vzdělávání dále následuje základní, střední, vyšší odborné, či jiné vzdělávání. Všechny stupně vzdělávání jsou postaveny na stejných základech a mají společný cíl, snaží se, aby si dítě již v předškolním věku osvojovalo klíčové kompetence, díky kterým bude mít v budoucnu lepší uplatnění.

Předškolní vzdělávání se uskutečňuje v mateřských školách (na vesnici, ve městě) nebo se realizuje v přípravných třídách. Mateřské školy se dělí na více tříd, třídy jsou heterogenní, navštěvují je děvčata i chlapci. Do tříd je možné zařadit i děti se speciálními vzdělávacími potřebami (děti s postižením, děti nadané). (Smolíková, 2010)

3.1 Úlohy a cíle předškolního vzdělávání

Cílem předškolního vzdělávání je rozvíjení dítěte po všech stránkách, po stránce fyzické, psychické i sociální. Je velmi důležité, aby dítě před nástupem do školy bylo schopno zvládat nároky, které jsou na něj v životě kladeny, zejména v rodině a později ve škole.

Rámcové cíle předškolního vzdělávání představují:

- *rozvíjení dítěte, jeho učení a poznání*
- *osvojení základů hodnot, na nichž je založena naše společnost*
- *získání osobní samostatnosti a schopnosti projevit se jako samostatná osobnost působící na své okolí.*

Pedagog by měl být pro dítě vzorem, ovlivňuje jej svým chováním i jednáním. Tyto cíle by měl mít neustále na zřeteli, měl by se snažit o jejich naplnění v různých činnostech, situacích, nejen při naplánovaných činnostech. Cíle platí pro všechny mateřské školy, měli bychom je uskutečňovat při všech činnostech, jsou tedy všudypřítomné, univerzální, také praktické. (Smolíková, 2010)

3.2 Klíčové kompetence

Klíčové kompetence jsou *soubory předpokládaných vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot*, které jsou důležité pro každého jednotlivce. Obsah klíčových kompetencí je vytvořen na základě hodnot a představ společnosti, jaké kompetence jsou přínosné pro spokojený život, posílení funkcí společnosti i pro vzdělání.

Osvojování kompetencí trvá dlouhou dobu, začíná v předškolním vzdělávání, základním a středním vzdělávání a později se dotváří v životě. K naplnění klíčových kompetencí by měly směřovat všechny aktivity a činnosti. Kompetence jsou přínosné k rozvoji, vzdělávání, i pro běžný život a celoživotní učení. Klíčové kompetence jsou kompetence k učení, kompetence k řešení problémů, kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální, kompetence činnostní a občanské. (Smolíková, 2010)

3.3 Rámcový vzdělávací plán pro předškolní vzdělávání

Rámcový vzdělávací plán je státní kurikulární dokument, který vymezuje rámce vzdělávání pro jednotlivé etapy (předškolní, základní, střední) vzdělávání. Rámcový vzdělávací plán pro předškolní vzdělávání (RVP PV) udává *hlavní požadavky, podmínky a pravidla pro institucionální vzdělávání dětí předškolního věku*, slouží k naplňování vzdělávacích cílů. Obsah RVP je stanoven pro děti od 3 – 6 (7) let.

Skládá se z pěti oblastí:

1. Dítě a jeho tělo – biologická oblast
2. Dítě a jeho psychika – psychologická oblast
3. Dítě a ten druhý – interpersonální oblast
4. Dítě a společnost – sociálně – kulturní oblast
5. Dítě a svět – environmentální oblast.

Oblasti jsou vytvořeny tak, aby se dítě rozvíjelo celkově po všech stránkách, navazují na sebe. Neměli bychom využívat pouze jednu oblast, ale měli bychom při činnostech obsahy propojovat, tím se vzdělávání stane účinnějším. RVP se snaží působit na všechny složky. (Smolíková, 2010) Z vzdělávacích oblastí je s pohybem nejvíce spojená první oblast (biologická) – Dítě a jeho tělo. Cílem oblasti je podporovat růst a vývoj dítěte, zlepšit tělesnou zdatnost, rozvíjení pohybových a manipulačních dovedností. Dalším cílem je učit děti samostatnosti a sebeobsluže, učit je zdravým návykům, zdravému životnímu stylu. Cíle se uskutečňují prostřednictvím pohybových aktivit. Při jednoduchých, následně složitějších pohybových dovednostech, děti poznávají své tělo, poznávají samy sebe, probíhá rozvoj smyslů, učí se, jaké činnosti podporují zdraví a učí se zdravému životnímu stylu. Jeden z hlavních cílů je rozvíjení pohybových schopností. (Dvořáková, 2014)

4 DÍTĚ A POHYB

Pohyb je základní potřebou dítěte a je spojen s vývojem tělesným, psychickým i sociálním, proto se uplatňuje při výchově dítěte ve všech oblastech. Praktické zprostředkování velkého množství životních kompetencí se děje v pohybové hře, ať už spontánní, nebo více či méně navozené a řízené učitelkou. (Dvořáková, 2011, s. 17)

Pomocí pohybu se dítě seznamuje s prostředím, okolím ve kterém žije, učí se komunikovat. Prostřednictvím pohybu dítě vyjadřuje samo sebe, zvyšuje si sebevědomí. Dítě se učí, jak ovládat své tělo. Pohyb může vést k vzájemnému pomáhání druhým lidem, soupeření, ale i spolupráci. (Dvořáková, 2011, s. 13)

Pohyb řadíme mezi přirozené potřeby dětí. Dítě, které cvičí, má informace o svém okolí i o svém těle. Fyzická aktivita pomáhá k rozvoji myšlení. Děti, které cvičí, jsou pozitivně naladěné, mají lepší náladu a větší radost ze života. Také se jim zlepšuje školní prospěch. Cvičení u dětí zvyšuje kvalitu života, prodlužuje jeho délku. Lidé, kteří cvičí, mají v dospělosti zdravé klouby, lepší srdečně-cévní systém. Zdatné děti jsou také zodpovědnější. Pokud se dítě pohybuje, pozitivně to ovlivňuje úzkosti, deprese. Dětem se také zvýší sebeúcta. (Galloway, 2007) Pohyb ovlivňuje příznivě motorické dovednosti, psychickou pohodu i sociální kompetence. (Krakow, 2011) Pomocí projektu se děti seznámí s cviky, které mohou později využívat i v dospělosti. Cvičení jim ukáže možnost, jak se vyrovnávat se stresem. Děti se mohou později pohybu více věnovat, specializovat se v určitém sportu.

4.1 Motorika

Motorika (hybnost) je souhrn všech pohybů lidského těla. Pomocí motoriky dítě poznává svět, je velmi důležitá pro vývoj dítěte. (Zelinková in Dvořáková, 2001) Dělíme ji na hrubou a jemnou motoriku.

Hrubá motorika – zahrnuje pohybový vývoj, přesněji chůzi, běh, skoky, přeskoky, lezení, plazení, házení, koordinaci, zapamatování a napodobení pohybu, chytání a další.

Jemná motorika – zahrnuje jemné pohyby rukou, uchopování předmětů, manipulaci s předměty, také grafomotoriku, pohyby mimického svalstva, oromotoriku (pohyby mluvidel). Řídí ji aktivita drobných svalů.

K rozvoji motoriky přispívá, že má dítě v předškolním věku potřebu něco vytvořit, zkoumat, chce za sebou „zanechat stopu“. Rozvoj hrubé motoriky souvisí s jemnou motorikou. Pokud není hrubá motorika dostatečně vyvinutá, ovlivňuje to i jemnou motoriku, tedy jestliže dítě nezvládne základní pohyby, nezvládne ani pohyby náročnější. (Lietavcová, 2015)

Základní motorika jsou pohybové dovednosti, které zvládne na určité úrovni každý jedinec. Zaměřuje se na vnímání těla, síly pohybu, orientování v prostoru, vnímání vztahů věcných i sociálních. Můžeme ji rozdělit na lokomoční, nelokomoční a manipulační. (Dvořáková, 2000)

4.2 Pohybové dovednosti

Dvořáková (2000) zmiňuje, že pohybové dovednosti jsou pohyby, které máme naučené. Pro osvojení dovedností máme určité předpoklady. Choutka, Brklová a Votík (1999) uvádí, že pohybová dovednost je *učením získaný předpoklad účelně, rychle a úsporně řešit daný pohybový úkol*. Dítě musí nejdříve zvládnout pohyby hlavy. Poté jsou pohyby přesnější, učí se lezení, sezení, stání a chůzi. Dítě pohyby opakuje, čímž se zpřesňují a stávají se plynulými. (Trpišovská, 1998) V předškolním věku se zlepšuje ovládnutí pohybových dovedností. Zhruba od čtyř let věku můžeme zlepšovat úroveň dovedností. Pokud dítě pohyb opakuje, pohybové dovednosti se zdokonalují. Jestliže dítě určitý pohyb zvládne, přispívá to k vývoji organismu, zlepší se funkce svalů a orgánů, zvýší se u něj sebejistota a sebedůvěra. Malé děti nemají úplně vyvinutou nervovou soustavu, pohyby jsou nepřesné. Děti v předškolním věku by již s lokomočními, nelokomočními a manipulačními dovednostmi neměly mít problémy. Jestliže se dítě učí pohybovým dovednostem, postupujeme od jednoduchých kroků k složitějším. Pokud dítě dovednosti neužívá a neprocvičuje, nenaučí se je provádět dokonale, což může být překážkou v budoucnosti. Prostřednictvím pohybových dovedností se děti učí vnímat tělo, rozvíjí orientaci v prostoru, vztahy k druhým lidem. V mateřské škole by se děti měly naučit vědomě ovládat své tělo a pohyby. Je důležité, aby měly dostatek prostoru, náčiní, náradí, vhodně vybavenou zahradu. (Dvořáková, 2011)

To, jak moc a jak kvalitně se lidé pohybují, ovlivňuje jejich chování. V dnešní době je kladen vyšší tlak na tělesnou zdatnost, čím více jsou lidé zdatnější, tím lépe dokáží reagovat na různé situace a změny. Pokud jedinec zvládne pohybové dovednosti, pomáhá mu to řešit situace úspěšně. (Choutka, Brklová a Votík, 1999)

4.3 Pohybové schopnosti

Pohybové schopnosti jsou předpoklady, které máme vrozené. Prostřednictvím předpokladů vykonáváme pohyby v určité kvalitě, co se týče síly, rychlosti i obratnosti. Můžeme je rozdělit na kondiční (rychle se zlepšují, pokud ale necvičíme, rychle klesají) a koordinační pohybové schopnosti (musí se déle procvičovat, jsou stabilní).

Svalová síla – schopnost svalové kontrakce, kdy se překonává odpor těla nebo určitého předmětu. Rozlišujeme několik druhů síly. Limituje ji počet svalových vláken a průřez svalu.

Flexibilita – neboli pohyblivost, ukazuje rozsah pohybu v kloubech. Limituje ji stavba kloubů, ale také to, jak jsou svaly a vazy pružné.

Rychlost – schopnost, pomocí které se jedinec snaží pohyb provést co nejrychleji. Ovlivňuje ji genetika, složení svalů a vedení vzruchů. U dítěte se může již od mala zlepšovat rychlost, pohyby, které má vykonat, by měly být jednoduché.

Vytrvalost – schopnost vykonávat pohybovou činnost poměrně dlouho ve stejné intenzitě. Limitují ji energetické zásoby ve svalech a systém srdečně-cévní, dýchací a transportní.

Obratnost – schopnost, pomocí které se zmenší požadavky na pohyb z hlediska síly pohybu, toho, jak dlouho je pohyb vykonáván a intenzity pohybu. Pomocí obratnosti jedinec zvládne dovednosti i motorické učení. Kvalitativní znaky jsou rovnováha, prostorová orientace, rytmičnost pohybu a harmonie, také to, jak je tělo při pohybu sehrané. Prostřednictvím obratnosti se děti učí vnímat své tělo. Obratnost můžeme trénovat vedenými pohyby (paží,...) nebo děti mohou chodit po kamenech, vyznačených místech, po čáře, házet na cíl, skákat přes švihadlo apod. (Dvořáková, 2000, s. 17 – 19)

Pohybové schopnosti a dovednosti jsou vzájemně propojeny. Prostřednictvím pohybových schopností se učíme ovládat tělo a také zvládat pohybové dovednosti. Pohybové dovednosti tyto schopnosti rozvíjejí. U dětí v předškolním věku bychom měli rozvíjet všechny pohybové schopnosti stejně. (Dvořáková, 2011, s. 45 – 46)

4.4 Pohybové aktivity pro předškolní věk

Pohybový rozvoj probíhá přirozeně od narození. Dítě napodobuje rodiče, sourozence, okolí, rodiče jsou mu vzorem. K pohybu dítě můžeme motivovat pomocí hraček, zapojením rodičů do hry, vhodným vybavením dětského pokoje. Malé děti mají rády říkadla. Dítě začíná chodit, musí dodržovat určitá pravidla doma, na hřišti i v přírodě.

Prostor, kde se dítě pohybuje, by měl být uspořádán bezpečně. Dítě by nemělo mít kolem sebe ostré hrany a předměty. (Skoumalová, 1998) V raném dětství se vytváří modely chování pro pozdější život. Děti tráví většinu času se svými rodiči, oni mají největší podíl na výchově dítěte, na jejich vztahu k pohybu. (Krakow, 2011) Rodiče mohou dítě pozitivně ovlivnit, aby si vytvořilo zdravé modely chování a vybudovalo si k pohybu kladný vztah. Rodiče by měli omezovat u dětí dobu sledování televize a měli by být sami aktivní. Pokud jsou rodiče aktivní, děti jsou většinou také aktivní. Mohou spolu s dětmi jezdit na výlety, chodit na hory, jezdit na kole, hrát si, tancovat nebo jít na procházku do parku. (Krakow, 2011) Společné cvičení rodičů s dětmi, je jak pro děti, tak pro rodiče velice přínosné. Jestliže spolu rodina tráví při cvičení čas, zažívají hezké chvíle a děti budou mít hezké vzpomínky. Děti se také učí, jak se socializovat ve skupině. Děti napodobují rodiče i své starší sourozence. Učí se běžným pohybovým dovednostem, poté se dítě chce účastnit sportovních aktivit. Rodiče sledují vývoj dítěte. (Skoumalová, 1998, s. 103)

Pro dítě je pohyb nepostradatelný. Pohyb působí na vnitřní orgány, pomáhá regulovat vývoj orgánů, ale i dítěte celkově. Pokud mají děti dostatek pohybu, odstraňuje se hypokinéza, posiluje se odolnost organismu, pohyb působí jako prevence před stresem. Slouží jako kompenzace sezení, psychické zátěže. Je nutné, aby měly děti dostatek spontánního pohybu. (Havlíková a kol., 1995, s. 45)

4.4.1 Pohybové kompetence dětí

Pro děti v předškolním vzdělávání je stanoven obsah činností, které by měly děti v předškolním vzdělávání zvládnout. Činnosti dítě rozvíjí, pomocí činností si dítě osvojuje kompetence, potřebné v budoucnosti.

Během předškolního vzdělávání by děti měly získat kompetence:

1. Pohybové dovednosti

Lokomoční dovednosti – děti by měly zvládnout pohybovat se všemi směry a různými způsoby, ve směru např. zdolávat překážky, skákat různými způsoby, podřít pohybu hřebem, nebo pohybovat se na různém povrchu např. na sněhu, ve vodě, pohybovat se ve dvojici, ve skupině, či pohybovat se s různými pohyby částí těla (vzpažit, předpažit, upažit, tleskat aj.).

Nelokomoční dovednosti – děti by měly zvládnout podle pokynů danou pozici. Dále by měly umět názvy částí těla, základních pohybů a poloh. Měly by být schopny pohybovat

určitou částí těla podle pokynů, napodobováním, cvičit na náradí, zvládnout převaly, kotouly, přizpůsobit pohyby hudbě.

Manipulační dovednosti – děti by měly být schopny manipulovat s předměty pomocí rukou, hlavy, kolen, nohou (zvedat, nosit, házet, kopat,...), spolupracovat ve skupině, vědět, jak používat pomůcky v jiném prostředí (saně, lyže, brusle, kolo,...), umět používat náradí, přizpůsobit mu pohyb.

2. Tělesná zdatnost

Děti by měly být schopny pohybovat se jednoduchými pohyby delší dobu (chůze, běh), vydržet určitou zátěž, uvolnit, zpevnit a protáhnout tělo podle návodu.

3. Kognitivní a afektivní oblast

Děti by měly znát části těla, vědět, jak funguje srdce, že pohyb prospívá zdraví. Rovněž by měly umět základní pojmy související s pohybem, dodržovat pravidla, nebát se při změně prostředí (na sněhu, ve vodě), umět spolupracovat s ostatními, mít k ostatním respekt, umět vyjádřit svůj názor, mít radost z pohybu. (Dvořáková, 2011)

4.5 Nedostatek pohybu u dětí

V dnešní době plné techniky mají děti méně příležitostí vyběhat se, procvičit si tělo. Děti mají většinou zájmy, jako je televize nebo počítač, a nemají chuť k pohybu, čímž si do budoucnosti zakládají na zdravotní problémy. Snížení pohybu vede ke zmenšení pohyblivosti kloubů, potíží se srdcem a dalším civilizačním nemocem. (Zikešová, 2005)

Nedostatek pohybu vede k obezitě. (Fořt, 2004) Obezitu můžeme definovat jako onemocnění ohrožující život, které způsobuje řadu zdravotních problémů. Obézní děti častěji bolí hlava, nohy, klouby, záda, pohybový aparát je zatěžován. Mohou také trpět ortopedickými problémy, přesněji skoliózou, kyfózou nebo mohou mít ploché nohy. Zvyšuje se jim krevní tlak, obezita může vést k diabetu, srdečnímu infarktu nebo mozkové mrtvici. (Krejčí, 2003) Pokud mají děti nedostatek pohybu, mohou mít zvýšený cholesterol, nadbytek tuku v těle, dýchací obtíže, kardiovaskulární nemoci, problémy s kostmi. (Krakow, 2011)

Pokud budeme potřebu pohybu u dětí přehlížet, odrazí se to později ve škole v učení i v chování. V mateřských školách, kde je nedostatek pohybu, jsou děti neklidné a agresivnější než ve školkách, kde je pohybu dostatek. Pokud děti nemají dostatek pohybu, mají zhoršené držení těla. (Dvořáková, 2011)

5 POHYBOVÉ AKTIVITY PRO DĚTI V MATEŘSKÉ ŠKOLE

V každé mateřské škole by měl být zajištěn prostor pro pohybový rozvoj. Pohybové činnosti můžeme rozdělit na spontánní a řízené. Spontánní pohyb probíhá převážně venku, může probíhat i v herně. Je to volný pohyb, kdy si dítě činnost vybírá samo. K pohybu dítě může motivovat učitelka, prostředí nebo kamarád. Pokud je dítě unavené, mění aktivitu. Pohyb se zdokonaluje s vývojem dítěte. Pokud učitelka sleduje stupeň pohybových dovedností dítěte u spontánních činností, může jí to pomoci vytvářet řízené aktivity. Řízené aktivity jsou vytvořeny učitelkou a měly by být na každodenním pořádku. Během adaptačního období děti necháme svobodně se rozhodnout, zdali se připojí k řízeným činnostem, důležitá je především motivace. Mezi řízené činnosti můžeme zařadit pohybovou hru, kdy dítě reaguje na zvuky, hudbu. Řízené činnosti jsou důležité pro správný rozvoj dítěte. Pomocí pohybu se rozvíjí estetické cítění, rozum i pracovní návyky. (Skoumalová, 1998, s. 107 - 108)

Děti v předškolním věku nemají zpevněné klouby, kosti nejsou osifikovány, neměli bychom je tedy jednostranně zatěžovat. Malé děti by neměly nosit těžká břemena. Cviky bychom měli provádět dynamicky ne staticky, to znamená bez výdrží. Děti by se neměly v tak malém věku věnovat speciálnímu rozvoji síly, jejich svaly obsahují více vody než svaly dospělého jedince, nejsou k tomu přizpůsobeny. Lezení, přelézání, prolézačky jsou pro děti velmi vhodné. Neměly by dělat visy a vzpory prosté. Paže a trup posilují visy a vzpory smíšené i s oporou o nohy. (Dvořáková, 2011)

Pro děti je velmi důležitý pravidelný pohyb. Pohybové aktivity a hry jsou dobré jak pro jejich tělesný vývoj, tak pro dovednosti a znalosti, které potřebují v běžném životě, i pro zlepšení kondice. Pedagogové by měli brát ohled na individualitu jedinců. (Dvořáková, 2011)

5.1 Možnosti řízených pohybových činností

Řízené aktivity můžeme zařadit do programu během celého dne, například do pohybových chviliek, kam patří jednoduché pohyby spojené s písničkou nebo říkankou, které se používají během celého dne, např. u změny činností. Můžeme je také zařadit do tematicky zaměřených pohybových her (součást dopoledního programu s tématem), do

hudebních pohybových aktivit (pohybové aktivity spojené s rytmiací slov, hudbou nebo s tancem) nebo do ranního cvičení (pohybové aktivity, které se provádí ráno, mají určitou strukturu), ideální doba trvání je 10 – 20 minut. Ranní cvičení se skládá z několika částí - na začátku rozvíjíme přirozený pohyb dětí (lezení, skákání, chůze, běh), poté následuje průpravná hlavní část obsahující hry, a motivovaná cvičení, napomáhající ke správnému držení těla, dechu a koordinaci. V závěru provedeme pohybovou hru či relaxaci. Řízené pohybové aktivity provádíme i v lekci tělesné výchovy, což je řízená pohybová činnost, která má přesně daný obsah. Skládá se z úvodu, průpravné části, části věnované rozvíjení pohybových dovedností a schopností (zde se nejčastěji využívá nářadí) a na závěr je vhodné zařadit pohybovou hru. Na konci lekce děti mohou vyjádřit, co se jim líbilo a nelíbilo. Řízené pohybové činnosti zařazujeme také do pohybově zaměřených kroužků. Kroužky mohou zaměřené např. na pohyb v přírodě (turistické kroužky), cvičení za doprovodu hudby, apod. Kroužek může být strukturou podobný hodině tělesné výchovy. Měly by v něm probíhat nejrůznější aktivity a neměl by být specializovaný na jednu oblast (běh, aj.) (Skoumalová, 1998, s. 109)

5.2 Cvičení na nářadí

Děti musí od mala zdolávat různé překážky, prvním „nářadím“ jsou pro děti rodiče. Dítě může rodiče při hře podlézat, přelézat, rodič dítě nosí, houπά. Při společném cvičení se prohlubuje vztah mezi dítětem a rodičem. Při cvičení je nutné dbát na bezpečnost. S postupem času se pohyb dítěte zdokonaluje. Dítě překonává delší vzdálenosti lezením, koulením i chůzí. Zvětšují se mu obzory, chce poznávat okolí, pokud se však dítě pohybuje venku, musí dodržovat určitá pravidla.

Protože ve městech ubývalo příležitostí k pohybu a lidé chtěli posilovat a procvičovat určité části těla, začali vytvářet nářadí ke cvičení. Ve výchově mládeže i při vojenském výcviku se začalo používat nářadí, které mělo nahradit např. koně, pomocí kterých byly posilovány svaly, zvyšovala se zdatnost. Nářadí se používalo již v Německu v 19. století v turnerských spolcích. Dnes slouží k rozvoji pohybových schopností. Pomáhá rozvíjet chůzi, skok, lezení, běh, plazení, orientaci v prostoru aj. Cvičení posilňuje odvahu, dítě se učí samostatnosti. Během cvičení je nutné dodržovat pravidla bezpečnosti.

Nářadí můžeme rozdělit na:

- nářadí netradiční – zde patří příroda, nejrůznější předměty
- nářadí tradiční – specializované a klasické nářadí (Smejkalová, 1998, s. 112 - 113)

5.3 Pohyb v režimu dne MŠ

Pro děti v předškolním věku je pohyb nezbytný, je to základní biologická potřeba. Pohyb je zařazen do režimu mateřské školy. Pokud děti nebudou mít příležitost k pohybu, zanechá to na nich následky, pokud bude odebrání pohybu dlouhodobé, projeví se to na fyzické i na psychické stránce, v mezilidských vztazích.

V mateřské škole jsou zařazeny pravidelné, opakující se pohybové se aktivity. Prostřednictvím pohybových činností děti získávají lokomoční, nelokomoční a manipulační pohybové dovednosti, posiluje se zdatnost samostatnost, schopnost rozhodování, vytváří se pozitivní vztah k pohybu a ke zdravému životnímu stylu.

Režim v mateřské škole by měl být sestaven tak, aby respektoval dítě jako jednotlivce a jeho potřebu pohybu. Každé dítě má jiné předpoklady k pohybu a úroveň pohybových dovedností. Měl by respektovat, že se děti nevydrží soustředit příliš dlouho, neměly by zůstat ve výdržích, mají touhu poznávat, experimentovat, chtějí se učit něco nového. Děti by měly mít zodpovědnost za své chování, dodržovat pravidla.

Děti by měly mít dostatečný prostor, který slouží k spontánní pohybové činnosti. V mateřské škole by měly probíhat také řízené pohybové činnosti (pomocí kterých děti se učí pohybové dovednosti), aktivity na posílení zdatnosti. Prostředí na cvičení by mělo být bezpečné, příjemně esteticky vybaveno. Dítěti by mělo být nabídnuto přijetí a ocenění, diskuze, více možností řešení, pedagogové by měli mít pochopení pro pohybové aktivity dětí. Během aktivit se děti učí spolupráci a komunikaci. Vhodné je, když se mohou podílet na vytváření pravidel, snadněji je pak dodržují. (Dvořáková, 2011)

5.4 Doporučení pro přípravu pohybových aktivit

Pohybové aktivity vede dospělá osoba, která je odborně vzdělaná a zodpovídá za zdraví dítěte. Nejdříve se musí s dětmi seznámit. Ze začátku připravuje pro děti jednoduché aktivity, s většími zkušenostmi může připravit i obtížnější činnosti. Pokud cvičí s jedním dítětem, aktivity přizpůsobí dítěti. Pokud cvičí se skupinou, činnosti musí být různorodé, tedy jednodušší i obtížnější, aby si každé dítě vybralo to, co zvládne. Důležité je, aby místnost na cvičení byla bezpečná, motivující ke cvičení, podnětná, prostorná. Náradí je rozmístěno v místnosti tak, aby měl cvičitel dobrý přehled a nedošlo k úrazu. Používáme variabilní náradí, které můžeme obměňovat a využívat i jiným způsobem. Pro výběr aktivit jsou důležité schopnosti a dovednosti dítěte. (Skoumalová, 1998, s. 110)

6 CHARAKTERISTIKA ZAŘÍZENÍ

Mateřská škola v Chotěbuzi náleží k základní škole, tvoří spolu jeden právní subjekt. Základní škola je malotřídní (dvoutřídní), její kapacita činí 40 žáků. Mateřská škola je jednotřídní a navštěvují ji děti od 3 do 7 let. Činnost MŠ byla zahájena 21. 10. 1969.

MŠ a ZŠ se nachází v jedné budově, která má charakter rodinného domku. V přízemí můžeme vidět třídu MŠ, jídelnu, kuchyň a šatnu. V prvním patře se nachází dvě třídy, počítačová učebna, školní družina a šatna. K budově patří rozlehlá zahrada s pískovištěm a prolézačkami pro děti. Třída i herna MŠ jsou dostatečně prostorné, osvětlené, barevně uzpůsobené. Budova je vyzdobena obrázky a výrobky dětí.

Mezi cíle mateřské školy patří vytvořit „druhý domov“, rodinné prostředí, kde bude dětem příjemně, kde se budou cítit bezpečně. Děti si zvykají na budovu, kterou budou navštěvovat v pozdějších letech až do 4. třídy. Ve školce využívají prvky Montessori pedagogiky. (Základní a mateřská škola Chotěbuz, 2017)

6.1 Obec Chotěbuz

Mateřská škola se nachází v obci Chotěbuz v Moravskoslezském kraji. Je to hraniční obec sousedící s Polskem. V blízkosti se nachází město Český Těšín a Karviná. Chotěbuz patří k Těšínskému Slezsku. Obec patří do územní jednotky Podbeskydská pahorkatina. V Chotěbuzi protékají potoky Mlýnka, Kišinec a Chotěbuzka.

V blízkosti MŠ se nachází sportovní – kulturní středisko s velkým hřištěm, které MŠ využívá. Nedaleko mateřské školy jsou lesy, rybníky a stáj u Luka, kterou děti navštěvují. V Chotěbuzi se také nachází Archeopark, budova bývalého zámku, věž Hláska a restaurace Rybí dům s akváriem.

6.2 Ekonomická situace zařízení

Mateřská škola je financována obcí Chotěbuz, Moravskoslezským krajem a Ministerstvem školství. Ministerstvo školství financuje mzdy zaměstnancům MŠ i ZŠ a učební pomůcky. Základní i mateřská škola vybírá školné. Mateřská škola dostává sponzorské dary i dary od rodičů.

6.3 SWOT analýza

Vize organizace	
rozvoj zařízení; zavedení výuky anglického jazyka; rozšíření prvků Montessori pedagogiky.	
Silné stránky (Vnitřní stránky)	Slabé stránky (Vnitřní stránky)
umístění mateřské školy, okolí; příjemný kolektiv zaměstnanců; výborná příprava předškoláků do školy; nové vybavení MŠ; vystupování v obci (vánoční besídka, Den matek, apod.); spolupráce s hasiči, obcí a rodiči.	nedostatek zájmových útvarů; nedostatek kulturního vyžití; chybí možnost vegetariánského stravování; webové stránky.
Příležitosti (Vnější stránky)	Hrozby (Vnější stránky)
rozšíření nabídky zájmových útvarů; představení divadelních souborů v mateřské škole; možnost vegetariánského stravování v jídelně; zlepšit webové stránky školy.	nedostatek pedagogických pracovníků; malý počet dětí.

6.3.1 Vize organizace

Vizi mateřské školy je i nadále rozvíjet zařízení a zúčastňovat se různých akcí a projektů. Další vizi je zavedení kroužku výuky anglického jazyka. Poslední vizi mateřské školy je zařadit prvky Montessori pedagogiky do programu dne. Momentálně v mateřské škole Montessori pomůcky mají, ale nejsou příliš využívány.

6.3.2 Silné stránky (vnitřní stránky)

Mezi silné stránky zařízení patří umístění budovy mateřské školy. MŠ se nachází na náměstí, v centru obce, blízko obecního úřadu. Nedaleko mateřské školy je autobusová

zastávka, doprava do školy je poměrně dobrá. V okolí mateřské školy se nachází louky, lesy, rybníky, jezdecká stáj a kulturní dům. Ve školce je velmi příjemný kolektiv zaměstnanců, v mateřské škole pracují dvě paní učitelky, vypomáhá zde i provozní pracovnice (uklízečka). Předškoláci jsou velmi pečlivě připravováni do první třídy, děti se učí slabiky, čísla, jednoduché počítání. Mateřská škola byla nově vymalována, do školky byly zakoupeny krásné barevné stoly a židle. Vybavení mateřské školy je tedy nové. Jako silnou stránku vidím také to, že jsou děti ve smíšené věkově heterogenní skupině, což by mělo vést k vzájemné pomoci, mají vzor ve starších dětech, napodobují je.

6.3.3 Slabé stránky (vnitřní stránky)

Mezi slabé stránky mateřské školy patří nedostatek zájmových útvarů. Další slabou stránkou je, že v obci není mnoho příležitostí ke kulturním akcím, děti musí jezdit na divadelní představení do Českého Těšína, sousedního města. Slabou stránku vidím i v tom, že v jídelně není možnost vegetariánského, bezlepkového a bezlaktózového stravování. V dnešní době přibývá omezení ve stravování, a pokud by v mateřské škole byla možnost i takového stravování, bylo by to přínosem. Na webových stránkách je poměrně málo informací a grafika stránek je slabší.

6.3.4 Příležitosti (vnější stránky)

První příležitostí je rozšířit nabídku zájmových útvarů pro děti v mateřské škole, například o taneční kroužek nebo keramiku. Druhou příležitostí je pořádání více divadelních představení v mateřské škole. Příležitost vidíme také v umožnění možnosti vegetariánského, bezlepkového či bezlaktózového stravování, pokud by si to rodiče vyžádali. Poslední příležitostí je vylepšení webových stránek školy, kde je potřeba vložit podrobnější informace o škole a zlepšit jejich grafickou stránku.

6.3.5 Hrozby (vnější stránky)

Hrozbu vidím v nedostatku pedagogických pracovníků, paní učitelky jsou staršího věku, brzy odejdou do penze a v obci nejsou další pedagogové. Pokud jedna učitelka onemocní, nemá ji kdo zastupovat. Druhou hrozbou je nedostatek dětí v mateřské škole.

6.3.6 Návrh maximalizace silných stránek

Mezi silné stránky zařízení patří umístění mateřské školy a okolí, kde se nachází. V blízkosti mateřské školy jsou lesy, rybníky, louky, jízdárna a kulturní dům. Proto je vhodné do programu MŠ zařazovat procházky a více aktivit v přírodě. Kolektiv

zaměstnanců je velmi příjemný. Pracovníci pracují na dobrých vztazích a spolupracují spolu, vztahy se mohou podporovat pořádáním společných akcí. Příprava předškoláků do školy je výborná, děti se učí slabiky, čísla, jednoduché počítání. S přípravou do školy by se dalo začít už s menšími dětmi. Další silnou stránkou je vybavení mateřské školy, učitelky by měly dbát na to, aby si děti nového zařízení vážily, pečovaly o něj a vybavení neničily. Poslední silnou stránkou je vystupování dětí v obci na Vánoce, ke Dni matek, spolupráce s rodiči a hasiči („Vaječina s hasiči“). Spolupráce by se měla rozvíjet, základní škola s mateřskou školou a obcí mohou pořádat nejrůznější setkání, akce a schůze pro rodiče a veřejnost.

6.3.7 Návrh minimalizace slabých stránek

Pokud bychom chtěli minimalizovat slabé stránky, bylo by třeba zavést v mateřské škole zájmové útvary, například taneční kroužek, keramiku, pohybové cvičení a jiné. Mateřská škola se nachází na vesnici, kde není příliš kulturních možností, bylo by vhodné pozvat divadelní soubor přímo do mateřské školy. V současnosti je stále více dětí, které mají omezení ve stravování, nemohou mléko, lepek apod. Bohužel ve školní jídelně není možnost bezlepkové, bezlaktózové nebo vegetariánské stravy. Pokud bychom chtěli eliminovat slabé stránky, bylo by vhodné na vyžádání rodičů tyto možnosti stravování nabídnout. Je potřeba obnovit a vylepšit webové stránky školy, přidat více informací o škole a zaměřit se na grafickou stránku.

7 CHARAKTERISTIKA PROJEKTU

Náplní bakalářského projektu je cvičení s dětmi v mateřské škole v Chotěbuzi. Setkání budou probíhat v rámci tělesné výchovy v mateřské škole, délka cvičení je 45 minut. Cvičení je pro děti ve věku 3 – 7 let. Projekt se skládá z devíti setkání, která budou probíhat 1x v měsíci. Každé setkání obsahuje motivační básničky nebo písničky s protažením a cvičení s pohádkou.

7.1 Cíle projektu

Cílem projektu je podporovat v dětech kladný vztah k pohybu. Dalším cílem je, seznámit děti s cviky, které mohou aplikovat v praxi. Cílem projektu je rovněž předcházení patologickému chování u dětí a nevhodnému trávení volného času.

7.2 Harmonogram projektu

Setkání budou probíhat 1x za měsíc (začátkem měsíce), přesněji od září 2017 do května 2018. Jedno setkání bude trvat 45 minut. Cvičení bude probíhat v rámci tělesné výchovy v mateřské škole.

Září – 7. 9. 2017

Říjen – 5. 10. 2017

Listopad – 9. 11. 2017

Prosinec – 7. 12. 2017

Leden – 11. 1. 2018

Únor – 8. 2. 2018

Březen – 8. 3. 2018

Duben – 12. 4. 2018

Květen – 10. 5. 2018

7.3 Návaznost projektu na ŠVP

Projekt navazuje na školní vzdělávací plán především v oblasti Dítě a jeho tělo, Dítě a jeho psychika – poznávací procesy a funkce, představivost a fantazie, myšlenkové operace. Pomocí projektu se děti učí uvědomovat si své tělo, rozvíjí se pohybové

schopnosti a dovednosti v hrubé i jemné motorice. Dítě se učí ovládat pohybový aparát, rozvíjí se fyzická i psychická zdatnost. Děti by si měly osvojit poznatky o těle, zdraví, pohybu. Prostřednictvím pohádek při cvičení by se u dětí měla rozvíjet představivost a fantazie.

7.4 Návaznost dalších aktivit na projekt

Na projekt může navázat otevření zájmového pohybového kroužku, který bude zaměřen na cvičení s dětmi. Na projekt mohou navázat také různé projekty, aktivity, povídání o zdravém životním stylu, možnostech jak trávit volný čas. Pokud se pohybové cvičení bude dětem líbit, mohou s pohybem pokračovat v rámci určitého sportu.

8 PRAKTICKÉ CVIČENÍ

8.1 Na louce s broučkem Pepou

Termín: 7. 9. 2017

Cíl: Cílem cvičení je protáhnout záda a celé tělo. Dalším záměrem je uvolnit a zpevnit tělo.

Průběh cvičení:

Na začátku hodiny si s dětmi sedneme do kruhu, navzájem se pozdravíme a seznámíme se s nimi (představíme se jim, zeptáme se jich, jak se jmenují) a obeznámíme je s tím, co budeme cvičit. Nejdříve začneme motivační básničkou Brouček.

Brouček

Lezu jako brouček, šikovní jsem klouček. (děti lezou po kolenou)

Brouček leze na kytičku, (sedí na patách a zvedají se do kleku)

vyhřívá se na sluníčku. (děti klečí na kolenou, natáčí se ze strany na stranu)

Sluníčko má každý rád, (rukama opisují velké kolo)

je to přece kamarád. (zatleskají do rytmu)

(Růžek, Vévodová, 2012)

Poté budeme dětem vyprávět příběh o broučku Pepovi, na jehož motivy budeme cvičit.

Jednoho krásného rána se brouček Pepa rozhodl, že se vypraví na výlet. Bydlel v krásném domečku nedaleko lesa. Probudil se ve své krásné postýlce a protáhnul si tělíčko (Děti si lehnou na záda, hlavou do kruhu a začneme protažením. Zvedneme pravou ruku do vzpažení za hlavu a protáhneme pravou polovinu těla 3x, provedeme to i na levou stranu. Poté zvedneme obě ruce za hlavu a protáhneme celé tělo.). Ležel na zádech, protřepal si nožičky (cvik č. 3), protáhl se jako pejsek (cvik č. 6) a zatřepal svými křidélky (cvik č. 5). Poté se vydal na cestu, šel (chůze) přes nedaleký les, přebrodil potok a došel na krásnou louku plnou květů. Na jedné kytičce (cvik č. 4) viděl malou berušku. Zeptal se jí, jak se jmenuje a jestli by nechtěla jít s ním. Beruška se jmenovala Amálka a souhlasila. Brouček s beruškou se vydali na cestu. Sluníčko je hřálo, zpívali si, aby jim cesta utíkala a kolem hlavy jim foukal vítr (cvik č. 11). Najednou slyší podivné zvuky, jako by někdo

naříkal. Jdou dál za zvukem, až dojdou k malé kočičce (cvik č. 15). Kočička naříkala, protože ji bolela tlapka, kterou si zranila o rozbité sklo. (Zeptáme se dětí, kde patří rozbité sklo a jiné odpadky). Naštěstí beruška Amálka má doma na louce plno léčivých bylin, z kterých dělá mastičky a jednu takovou mastičku měla zrovna při sobě. Namazala kočičce tlapku, obvázala ji kapradím a s kočičkou se rozloučili. Protože už se blížil večer, brouček Pepa s Amálkou se rozhodli, že se vrátí domů a na výlet se vydají příště.

(Cviky - viz. Příloha 1, 2)

Závěrem hodiny si sedneme s dětmi do kroužku, zopakujeme si názvy cviků, co jsme cvičili.

8.2 Na pikniku se zvířátky

Termín: 5. 10. 2017

Cíl: Cílem cvičení uvolnit a protáhnout tělo.

Průběh cvičení:

Na začátku hodiny si sedneme do kroužku, pozdravíme se, zeptáme se dětí, jak se jim daří. Začneme motivační písničkou s cvičením.

Mlsná (na melodii písně „Holka modrooká“)

Když nás honí mlsná, vyrazíme do lesíka, (najdeme si kamaráda)

když nás honí mlsná, vyrazíme ven. (držíme se za ruce a chodíme)

Na jahody, na maliny i na sladké ostružiny, (vyměníme kamaráda)

když nás honí mlsná, vyrazíme ven. (držíme se za ruce a chodíme)

Když nás honí mlsná, vyrazíme na zahrádku, (vyměníme kamaráda)

když nás honí mlsná, vyrazíme ven. (držíme se za ruce a chodíme)

Jahody se červenají, paní mlsnou dobře znají, (vyměníme kamaráda)

když nás honí mlsná, vyrazíme ven. (držíme se za ruce a chodíme)

(Horová, 2016)

Poté začneme s vyprávěním.

Jedno prázdninové odpoledne se zvířátka dohodla, že si udělají na paloučku piknik. Nejdříve na palouček přiletěla beruška (cvik č. 21) Jůlinka, podívala se před sebe, a protože na paloučku nikdo nebyl, uvelebila se na kameni, rozprostřela si ubrousek a vytáhla na něj dobrůtky, které přinesla. Po berušce na palouček přiskákal zajíc (cvik č. 22) Toník. Zajíček slyšel lámání větviček (cvik č. 31) a nevěděl co se děje. V tom za keřem uviděl srnku (cvik č. 25) Rozárku. Odechnul si, pozdravil ji a spolu se vydali za beruškou. Když přišli k berušce, měli všichni radost, že se vidí. Toník vytáhnul ze svého batůžku mrkvičku. Rozárka přinesla na piknik voňavé sušené seno a jablka. Už jim chyběl jenom kamarád ježek Jíra (cvik č. 24). Pustili se do jídla a čekali na svého kamaráda, ježek ale nepřicházel. Čas utíkal rychle, kamarádi už všechno snědli a ježek pořád nikde. Sluníčko už zapadlo za velký kopec (cvik č. 13) a tak se zajíc Toník šel podívat, co se děje. V lese v dálce uviděl ježečka, který bloudil sem a tam a nemohl najít cestu ven. Přiběhl k němu a ptal se ho, co se stalo. Ježek Jíra cestou na palouček zabloudil a nemohl najít cestičku. Celý den bloudil sem a tam a jeho tělíčko bylo unavené, nohy, hlava, paže (cvik č. 2). Když uviděl zajíčka, velice se zaradoval. Poté se spolu se vydali za ostatními zvířátky. Když k nim došli, zvířátka byla moc ráda, že ho vidí a že je Jíra v pořádku. Zvířátka byla šťastná, ale velmi se styděla, že už všechno snědla. Ježeček se ale nezlobil a vytáhl z batůžku jablíčka a hruštičky a se všemi se rozdělil. Všichni si nakonec pochutnali a dobře to dopadlo.

(Cviky - viz. Příloha 1, 2)

Na závěr hodiny si s dětmi sedneme a povíme si, co v příběhu odehrálo.

8.3 O Honzíkovi (Cvičení s obručemi)

Termín: 9. 11. 2017

Cíl: Cílem cvičení je zdokonalovat postřeh, hbitost, prostorovou orientaci. Cílem je také procvičit paže a trup a celkově zdokonalit pohybové schopnosti.

Průběh cvičení:

Na začátku hodiny si sedneme s dětmi do kroužku, pozdravíme se a povíme dětem, podle jaké pohádky budeme cvičit. Zeptáme se, jestli jezdí rádi na kole, jaké jiné sporty znají, a jestli někdy někomu pomohli. Začneme písničkou s cvičením, která se jmenuje, Jedeme.

Jedeme (cvičení na melodii písničky „Já do lesa nepojedu“)

Pojedeme kolem polí, (lehne si na záda, šlapeme na kole)

tam, kde zpívá černý kos,

bez helmy pád hodně bolí, (přestaneme šlapat, pleskáme dlaněmi o podlahu)

bez ní natlučeš si nos.

Kolo frčí po kamení, (šlapeme na kole)

kam spěchá, to netuší,

nic těžkého na tom není, (postavíme se)

hlavně, že nám neprší. (ve stoji ruce zvedneme dlaněmi vzhůru)

(Horová, 2016)

Poté rozdáme dětem nářadí (obruče), upozorníme je na to, jak se s obručemi zachází a budeme dětem vyprávět pohádku o zlaté rybce a hodném Honzíkovi.

Byl jednou jeden chlapeček, který se jmenoval Honzík. Chlapeček měl hbité nožky (cvik č. 33), moc rád běhal, skákal, dováděl a miloval jízdu na kole. Jeho největším přáním bylo, aby se stal slavným cyklistou. Často závodil na kole se svými kamarády, závodil i se zvířátky, s orlem, srnkou, zajícem ale i s mraky (cvik č. 28). Závodili nedaleko lesa, potůčků, paloučků a kolem rybníčků (cvik č. 32). U rybníčků bydlela žába Rosnička (cvik č. 35) a had Míša (cvik č. 34). Jednou, když jel takhle Honzík na kole na výlet, všiml si, že se na hladině rybníku začaly objevovat vlny (cvik č. 36). Najednou se v rybníce objevila zlatá rybka, která uvízla mezi vodními rostlinami a nemohla se dostat ven. Rybka volala o pomoc, ale nikdo jí neslyšel. Až Honzík, který jel na kole okolo, uslyšel volání o pomoc. Běžel k rybníčku po mokré louce (cvik č. 38), nad ním letěl motýlek (cvik č. 48) a viděl, že rybka potřebuje pomoc. Honzík neváhal ani minutu a šel rybku zachránit. Rybka mu děkovala a slíbila, že mu splní jakékoliv přání. Honzík si přál, stát se slavným cyklistou. Uběhlo pár let, a když bylo Honzíkovi 18 let, přihlásil se na cyklistický závod. Na zlatou rybku už dávno zapomněl. Honzík závod vyhrál a od té doby vyhrával všechny závody, které se konaly, a stal se slavným cyklistou. Honzíkův sen se díky rybce splnil.

(Cviky - viz. Příloha 1, 2)

Na závěr hodiny si sedneme s dětmi a zeptáme se, jestli vykonaly někdy nějaký dobrý skutek.

8.4 V lese

Termín: 7. 12. 2017

Cíl: Cílem cvičení je zpevnit tělo, převážně břišní a hýžd'ové svaly.

Průběh cvičení:

Na začátku lekce si s dětmi sedneme do kroužku a zeptáme se jich, jaké zvířátka můžeme vidět v lese a jestli děti někdy viděly maličká ptáčátka. Poté přejdeme k motivační písničce a cvičením s pohádkou.

Náš les (cvičíme a zpíváme podle melodie písničky „Na tom pražském mostě“)

V lese rostou stromy, (z podřepu)

do velké výšky, (do stoje se vzpažením)

najdi, kde se žalud schoval (dlaň k čelu a rozhlížíme se na jednu stranu)

a kde visí šišky. (rozhlížíme se na druhou stranu)

(Opakuje se)

Na stromech je pěkné (rozpažit ruce)

jehličí i listí (třepeme prsty)

je to prosté, jak les roste, (poskakujeme na místě)

vzduch nám tiše čistí. (otáčíme se kolem vlastní osy)

(Opakuje se)

Zpívají tu ptáci, (dirigování rukama)

hned jak slunce vyjde, (protažení)

s naší sojkou zalétá si, (rozpažíme ruce a máváme)

každý, kdo sem přijde. (přidáme pochodování na místě)

(Opakuje se)

(Horová, 2016)

V krásném lese na jednom starém stromě bylo ptačí hnízdo. Bylo to hnízdo vrabčích rodinky, maminka zrovna seděla na vejcích a hlídala je. Uběhlo pár dní a najednou se ze skořápek vyklubali malí vrabčáčci (cvik č. 12). Byli to tři kluci, nejstarší se jmenoval Petr, druhý byl Lukáš a nejmladší se jmenoval Matyášek. Maminka se o vrabčáčky starala, pečovala o ně, hlídala je a tatínek se staral o obživu. Vrabčáčci rostli, sílili a učili se létání. Jednoho dne se vrabčáčci rozhodli, že si udělají výlet. Letěli nad loukou, potokem, až doletěli k starému mlýnu (cvik č. 8). Vedle mlýna bylo jezírko a na něm byla loďka (cvik č. 18). Na loďce byl starý převozník, který převážel lidi z jedné strany jezírka na druhou stranu. Jezdil už na loďce několik let, protože byl začarovaný, nemohl z loďky odejít. Vysvobodit jej mohla pouze kouzelná květina (cvik č. 7). Poprosil ptáčky, aby mu květinu přinesli. Protože ptáčkům bylo převozníka líto, rozhodli se, že pro květinu poletí. Letěli daleko, až doletěli na louku, na které bylo plno květin. Foukal zrovna silný vítr (cvik č. 11). Ptáčci si na chvíli sedli, chtěli si odpočinout a procvičit si křidélka (cvik č. 5). Pokračovali v cestě dál. Když vrabčáčci doletěli ke kouzelné květině, utrhli ji a letěli zpátky k převozníkovi. Podali mu květinu a převozník byl vysvobozen. Bráškové se vydali domů za maminkou a tatínkem, a když přiletěli, byli moc šťastní a všechno jim vyprávěli.

(Cviky - viz. Příloha 1, 2)

Na konci hodiny se zeptáme dětí, co se jim na hodině líbilo a co ne.

8.5 Stavění sněhuláka

Termín: 11. 1. 2018

Cíl: Cílem cvičení je uvolnění těla, rozvoj koncentrace, rovnováhy a psychomotoriky. Dalším cílem je uvolnění těla.

Průběh cvičení:

Děti sedí v kroužku, zeptáme se jich, jak se měly o Vánocích, jestli byly sáňkovat, bobovat a stavět sněhuláky. Poté si povíme si pohádku o tom, jak děti stavěly sněhuláka. Nejdříve se protáhneme pomocí písničky Vločky.

Vločky (cvičíme a zpíváme podle melodie písně „Z jedné strany chvojka“)

Vločky dolů letí, mají tajné přání, (z výponu třepeme prsty k zemi)

na čepičkách malých dětí (tleskáme v rytmu)

smět se vyhnout táni.

(opakuje se)

Jak tam spolu sedí, začínají tušit, (houpeme se v kolenou)

o sluníčku dobře vědí, že jim vezme duši. (obejmeme své tělo rukama)

(opakuje se)

A tak vločky bílé, leťte si hrát taky, (třepeme prsty do výponu)

než sluníčko naše milé rozežene mraky. (postavíme se do výponu a máváme do stran)

(opakuje se)

(Horová, 2016)

Poté začneme s cvičením podle pohádky.

Jednoho zimního rána, když byl všude sníh, se sourozenci Honzík a Barunka rozhodli, že si půjdou postavit sněhuláka (cvik č. 26). Utíkaly zazvonit i na děti od sousedů a běželi na louku.

Nejdříve museli udělat dvě velké koule a jednu menší na hlavičku. Potom potřebovali udělat dvě menší koule na ruce. Potřebovali i hrnec na hlavu, mrkev na nos a větvičky pro sněhuláka. Rozdělili si úkoly a dali se do práce. (děti napodobují hnětení koulí ze sněhu) Honzík, Lukáš, Ondra a Kačenka udělali ze sněhu koule. Davídek byl v lese pro větve a Barunka s Aničkou šly domů pro mrkev. Když se holčičky vracely na louku, potkaly cestou zajíčka (cvik č. 22), bylo jim ho líto, tam mu mrkvičku nechali. Musely se vrátit domů zpátky pro další mrkvičku. Když se vracely s mrkví na louku podruhé, uviděly srnku (cvik č. 25) a protože byla velká zima a děti si řekly, že i srnka bude mít hlad, tak jí mrkvičku nechaly. Doma už ale žádnou jinou mrkev neměly a tak vymyslely, že udělají sněhulákovi nos z větvičky. Vrátili se na louku, dostavěli sněhuláka a byli šťastní, že se jim sněhulák povedl a že nakrmily zvířátka. Poté Honzík hodil kouli na Lukáše a začali se koulovat. Byla to veliká zábava, pak ale Honzík hodil kouli a bouchnul Lukáška do hlavy. Lukáškově se zatočila hlava, spadnul na zem pod strom (cvik č. 27) a nehýbal se. Všichni se báli, že se mu něco stalo. Po chvíli se Lukášek probral a našťěstí byl v pořádku. Děti si uvědomily, že když spolu hrají nějakou hru, musí dávat na sebe ale i na druhé pozor. (Cviky - viz. Příloha 1, 2)

Po cvičení se děti zeptáme, kterým zvířátkům holčičky pomohly.

8.6 O holčičce, která se nerada myla

Termín: 8. 2. 2018

Cíl: Cílem cvičení je protažení zad, vnímání dechu.

Průběh cvičení:

Posadíme se s dětmi do kruhu a povíme si něco o hygieně, proč si musíme čistit zuby, česat vlasy. Zeptáme se dětí, kdy byly naposledy nemocné a jak se u toho cítily. Poté přejdeme ke cvičení. Začneme motivační písničkou Bacily.

Bacily (podle melodie písně „Pec nám spadla“)

Bacil radí bacilovi, (chlapečci dělají dřepy)

který kluk se nemyje,

toho špína často loví, (krok dopředu a dozadu)

když prach všechno přikryje.

Bacil radí bacilovi, (holčičky dělají dřepy)

kde že zlobí holčička,

i tam paní špína loví, (krok dopředu a dozadu)

pomůže jen vodička.

Nebojte se, nic to není, (děti cvičí dohromady)

ruce mýdlem umyjte,

bacily jsou namydlení,

tak je znovu polijte. (Horová, 2016)

Po básničce budeme vyprávět pohádku o Dobrušce, která se nerada myla.

V jedné malé chaloupce bydlela holčička Dobruška s babičkou a dědečkem. Dobruška byla hodná holčička, pomáhala babičce a dědečkovi na zahrádce, starala se o zvířátka, která měli na dvorku, o pejska (cvik č. 6) Alíka i kočičku (cvik č. 15) Mínu. Nerada se ale myla, chodila špinavá, nechtělo se jí česat si vlásky a mýt zuby. Jednoho dne

pomáhala babičce na zahrádce, a když ryla záhonek, uviděla krásnou barevnou housenku (cvik č. 23). Jakmile měly babička s Dobruškou práci hotovou, vrátily se domů a pustily se do borůvkového koláče, který babička ráno upekla. Dobruška si ale před jídlem neumyla ruce. Další den jí začala bolet hlava, bylo jí teplo a dostala horečku. Dobruška onemocněla. Ležela v posteli, bolelo jí břicho, v krku, hlava, měla unavené paže (cvik č. 2) a nevěděla, co má dělat, nic jí nebavilo. Nakonec alespoň na chvílku usnula. Když se probudila, uviděla na posteli sedět skřítko, který se na ni škaredě šklebil. Skřítek se jmenoval Špindírek, měl červenou čepici, hnědý kabátek, a břicho jako balon (cvik č. 1). Navštěvoval děti, které se nechtěly mýt, a měl velikou radost, že byla Dobruška nemocná. Skřítek se uvelebil v pokojíčku a nechtěl odejít. Dělal Dobrušce naschvály a smál se jí. Byl už u Dobrušky pár dní a ona nevěděla, jak se skřítko zbavit. Špindírek chodil po stropě (cvik č. 16), foukal do umyvadla (cvik č. 17), shazoval květiny (cvik č. 7) z okna a vyváděl další lumpárny. Jednoho dne si vzpomněla, že jí babička říkala, že si má umývat ruce před jídlem, česat vlasy, čistit si zuby. Hned běžela do koupelny, pořádně se umyla a učesala. Když se vrátila do pokojíčku, skřítek Špindírek už tam nebyl. Holčička byla moc šťastná a od té doby se myje, čistí si zoubky, češe si vlásky a nezapomíná ani na ruce před jídlem.

(Cviky - viz. Příloha 1, 2)

Na konci hodiny se posadíme do kroužku a dojdeme k závěru, že se budeme všichni mýt, aby nás Špindírek nenavštívil

8.7 O Tomáškově a Marušce

Termín: 8. 3. 2018

Cíl: Cílem cvičení je zpevnění břišních a hýžděových svalů.

Průběh cvičení:

Na začátku hodiny se s dětmi pozdravíme, děti se proběhnou po tělocvičně jako včelky. Poté si zazpíváme písničku s názvem Kytíčková, kterou budeme doprovázet cvičením. Po písničce budeme cvičit s pohádkou O Tomáškově a Marušce.

Kytíčková (cvičíme a zpíváme podle melodie písně „Já do lesa nepojedu“)

Copak nám to roste z hlíny, (přejdeme z podřepu do stoje)

čmeláci se chechtají, (tleskáme v rytmu)

květy jako trampolíny, (podřepy)

sem a tam se houpají. (kýveme se do stran)

Sněženka se přísně tváří, (hrozíme prstem)

kroutí bílou hlavičkou, (kroutíme hlavou)

březen trůní v kalendáři, (přejdeme do dřepu)

posílá nám sluníčko. (přejdeme do stoje, vzpažíme)

Tak čmeláci se včelami (rozpažíme)

létají si zvesela, (zůstáváme v rozpažení a máváme)

místo zpěvu bzum, bzum bzučí, (tleskáme v rytmu)

jako správná kapela.

(Horová, 2016)

Sourozenci Maruška s Tomáškem byli na prázdninách u babičky a dědečka. Dědeček měl na zahradě včelí úly, kde choval své včelky, které si rády procvičovaly svá křidélka (cvik č. 5). Děti se moc rády dívaly na to, jak o ně dědeček pečuje a jak se vyrábí med. Říkával dětem, ať k včeličkám bez jeho dohledu nechodí. S babičkou děti chodily do lesa na maliny, ostružiny a borůvky a občas v lese zahlídli srnku (cvik č. 25), zajíce (cvik č. 22) nebo ježka (cvik č. 24). Děti také pomáhaly babičce na zahrádce, všet prádlo (cvik č. 20), uklízet v domečku. I když děti moc rády pomáhaly, také si rády hrály a byly neposedné. Jedno nedělní odpoledne přemýšlely, co budou dělat. Seděly v trávě, pozorovaly broučka, který se převalil na záda (cvik č. 3) a napadlo je, že se půjdou podívat na včeličky. Cestou děti viděly mráčky, které měly různé tvary. Když došli k úlu, včelky byly schované a děti vymýšlely, jak je z úlu dostanou. Vzaly klacík a dávaly ho do otvoru v úlu. Včelky začaly vylétávat, a protože se bály a nevěděly co se děje, byly divoké a letěly přímo k dětem. Děti utíkaly, ale včeličky je dohonily a každý dostal žihadlo. Sourozenci běželi k babičce a dědečkovi přes malý most (cvik č. 19) a plakali. Babička s dědečkem se ptali, co se stalo, ale když zjistili, co děti provedly, zlobili se a vysvětlili dětem, že se to nedělá a že by to mohlo dopadnout mnohem hůř. Nakonec byli všichni rádi, že to dopadlo dobře a děti si zapamatovaly, že za včeličkami mají chodit jenom s dědečkem.

(Cviky - viz. Příloha 1, 2)

Po skončení cvičení si s dětmi sedneme do kroužku a zopakujeme si, co se v pohádce odehrálo. Měli bychom dojít k závěru, že babička s dědečkem jsou moudří lidé a jejich rady bychom měli brát vážně.

8.8 Lištička Rezulka

Termín: 12. 4. 2018

Cíl: Cílem cvičení je protažení a zpevnění těla, rozvoj motoriky.

Průběh cvičení:

Sedneme si s dětmi do kroužku, zeptáme se jich, jestli si pamatují nějaký cvik z minulé hodiny. Poté se zeptáme dětí, jaká zvířata mohou potkat v lese (medvěda, jelena, srnku, zajíce, lišku,...). Povíme si, kde lišky žijí, čím se živí a ukážeme si obrázek lišky.

Liščí táta

Po pěšince k lesíčku, (4 kroky na místě)

nese lišák mošničku. (4x pleskáme o stehna)

Čeká liška s liščaty, (4 kroky vpravo)

co dostanou od táty. (4 kroky vlevo)

Volá lišák na lišku, (dětí dají ruce do boku, uklání se vlevo a vpravo)

aby vyšly z pelíšku, (4 kroky na místě)

že jim našel v houštině, (4x pleskáme o stehna)

žlutou koblížku. (rukama opišeme kruh).

(Karásková, 1994)

Byla jedna stará hájenka a v ní přebýval dědeček Mysliveček. Dědeček se staral o zvířátka v lese, o jeleny, srnky (cvik č. 25), medvědy, ale také o stromy (cvik č. 27) a keře. Měl dvě vnoučátka Honzík a Aničku, kteří k němu rádi jezdili. Když byli Honzík s Aničkou posledně u dědečka na návštěvě, byli na procházce zkontrolovat les, jestli je všechno v pořádku. Vylezli na kopec (cvik č. 13) a viděli nějaké pasti na zvířátka, které dědeček posbíral, protože je tam nechali pytláci a zvířátkům by uškodila. Našli i poházené odpadky, které společnými silami také uklidili. Najednou uslyšeli nařikání, nevěděli, odkud se ozývá. Podívali se pod keř a tam ležela malá lištička, která se chytila tlapičkou do

pasti. Byla celá schoulená do klubička (cvik č. 14). Dětem a dědečkovi bylo lištičky líto, rozhodli se tedy, že se o ni postarají a vezmou si ji do hájenky. Dali jí jméno Rezulka, protože byla celá rezavá, jenom břicho měla bílé. Děti se o Rezulku staraly a lištičce se tlapička zahojila. Pár dnů si ještě Rezulku nechali v hájovně, hráli si s ní na stavitele (cvik č. 10) a jiné hry, ale pak dědeček usoudil, že už je třeba vrátit lišku do lesa. Když by byla příliš dlouho mezi lidmi, nemohla by se již začlenit ke zvířátkům. Všichni se vydali do lesa, rozloučili se s lištičkou, zamávali jí a pustili ji zpátky. Rezulka pokývala hlavou, usmála se a utíkala domů. Děti měly radost, že Rezulce pomohly a cestou zpátky vzpomínaly na to, co s Rezulkou zažily.

(Cviky - viz. Příloha 1, 2)

Po docvičení se děti zeptáme, jestli se jim cvičení líbilo a co by udělali, kdyby našli v lese zraněnou lištičku.

8.9 Děti na výletě (Cvičení s tyčemi)

Termín: 10. 5. 2018

Cíl: Cílem cvičení je rozvoj obratnosti, hbitosti, rychlosti a pohybové orientace.

Průběh cvičení:

Na začátku hodiny se s dětmi posadíme do kroužku a zeptáme se jich, co se nového událo ve školce a kam by si přály jet na výlet. Přejdeme k básničce Příroda a poté si zahrajeme, že jsme na výletě v lese.

Příroda

Jedna kytká, druhá, třetí, (děti ukazují na prstech)

na louce si hrají děti. (poskakování)

Vítr fouká, hýbe trávou, (děti vzpaží a kývají pažemi ze strany na stranu)

v potoce si rybka plavou. (děti ukazují, jak plavou rybky)

Jelen běhá po lese, (běhají do kolečka)

všechno kolem třese se. (stojí a představují, že se třesou)

Ptáci letí širým světem (mávají rukama jako křídly)

a mávají všem těm dětem. (mávání).

(Růžek, Vévodová, 2012)

Upozorníme děti na to, jak se pracuje s náčiním. Přejdeme ke cvičení s pohádkou.

Byl krásný jarní den a děti z mateřské školy jely s paní učitelkou na výlet podívat se do obory na jeleny. Nejdříve jeli vlakem a pak šli pěšky. Přišli do lesa a paní učitelka dětem připravila rozcvičku. Děti si našly klacíky (dětem rozdáme tyče), které používaly jako pomůcku. Zahráli si na opičky (cvik č. 39), které stály s koníkem (cvik č. 47) u brány (cvik č. 45) starého hradu. Opičky s koníkem šly na návštěvu (cvik č. 42) ke Káči (cvik č. 44). Hrad hlídal dřevěný panáček (cvik č. 43) a svítil na ně měsíc (cvik č. 40). Po rozcvičce pokračovali v cestě dál, cestou sbírali jahody, borůvky a ostružiny. Paní učitelka a děti oboru nemohli najít, nevěděli co dělat. Napadlo je, že se půjdou podívat do nejbližší vesničky a zeptají se na cestu. Vydali se tedy po úzké pěšince a v dále uviděli domeček. Když k němu přišli, zaťukali na dveře a otevřel jim myslivec. Bylo to veliké překvapení. Zeptali se ho na cestu k oboře, on se nabídnul, že je k oboře s jeleny zavede. Když došli k oboře, myslivec jim povyprávěl o tom, jak jelena žijí, a rozdál dětem krmení, kterým mohly jelena nakrmit. Výlet se velmi vydařil.

(Cviky - viz. Příloha 1, 2)

Na závěr si sedneme s dětmi do kroužku a zeptáme se jich, jestli viděli někdy jelena v lese, čím se jelena živí.

ZÁVĚR

Bakalářský projekt byl zaměřen na pohyb u dětí, přesněji na pohybové aktivity v mateřské škole a praktická cvičení. Pohyb je pro dítě nezbytný a nepostradatelný, už odmala se děti pohybují, skáčou, běhají, jsou neustále v pohybu. Jestliže mají děti dostatek pohybu, předchází se tím obezitě, vysokému krevnímu tlaku, stresu, děti jsou více uvolněné. Prostřednictvím pohybu můžeme předcházet onemocněním, díky pohybu děti mají protáhnuté tělo a uvolněné svaly. V dnešní době pohybu ubývá, děti v předškolním věku mají sedavý způsob života, je důležité ukazovat, jak je pohyb přínosný.

První kapitola byla zaměřena obecně na definování pohybu, druhy pohybu a význam pohybu. V druhé kapitole jsem uvedla charakteristiku předškolního věku. V třetí kapitole jsem se věnovala předškolnímu vzdělávání, jeho úlohám a cílům, kompetencím a rámcovému vzdělávacímu plánu. Další kapitola byla zaměřená na dítě a pohyb, motoriku, pohybové schopnosti a dovednosti. V páté kapitole jsem se věnovala pohybovým aktivitám v mateřské škole. Poté jsem popsala zařízení, kde bude projekt probíhat, místo, kde se zařízení nachází, ekonomickou situaci zařízení a vytvořila jsem SWOT analýzu. Věnovala jsem se charakteristice projektu, cílům, uvedla jsem harmonogram, kdy budou setkání probíhat, návaznost na školní vzdělávací plán a návaznost aktivit na projekt. V poslední kapitole jsem popsala setkání, praktická cvičení, která se skládají z motivační básničky nebo písničky a samotného cvičení s pohádkou.

SEZNAM LITERATURY

BOROVÁ, B., TRPIŠOVSKÁ, D., SKOUMALOVÁ, S., SMEJKALOVÁ, V. 1998. *Cvičíme s malými dětmi*. Náměty pro rozvoj pohybových dovedností dětí od 3 do 8 let. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-223-8.

DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2011. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. 2.vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-819-7.

DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2000. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova – Pedagogická fakulta. ISBN 80-7290-005-6.

DVOŘÁKOVÁ, Hana, KUKAČKOVÁ, Michaela, LIETAVCOVÁ, Martina, NÁDVORNÍKOVÁ, Hana, SVOBODOVÁ, Eva, 2015. *Rozvíjíme dovednosti hrubé a jemné motoriky dětí*. 2. vyd. Praha: Dr. Josef Raabe s.r.o. ISBN 978-80-7496-187-8.

DVOŘÁKOVÁ, Hana, 1995. *Cvičíme a hrajeme si*. 1. vyd. Olomouc: Hanex. ISBN 80-85783-07-X.

DYLEVSKÝ, Ivan, DRUGA, Rastislav a MRÁZKOVÁ, Olga, 2000. *Funkční anatomie člověka*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-7169-681-1.

FOŘT, Petr, 2004. *Stop dětské obezitě*. Co vědět, aby nebylo pozdě. 1. vyd. Praha: Ikar. ISBN 80-249-0418-7.

GALLOWAY, Jeff, 2007. *Děti v kondici...zdravé, šťastné, šikovné*. 1. vyd. Přeložil L. SOUMAR. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-2134-7.

HOROVÁ, Ladislava, 2016. *Kamarádi z hájenky: hry a aktivity pro rozvoj pohybových schopností předškolních dětí*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1008-5.

KARÁSKOVÁ, Vlasta, 1994. *Pohybová čítanka*. 1. vyd. Olomouc: Hanex. ISBN 80 – 85783-01-0.

KREJČÍ, Milada, 2003. *Setkání s jógou*. Jóga jako prostředek rozvoje zdraví dětí na 1. stupni ZŠ. 2. vyd. České Budějovice: EM GRAFIKA s. r. o. ISBN 80-239-2052-9.

KRIŠTOFIČ, Jaroslav, 2006. *Pohybová příprava dětí*. Koordinační a kondiční gymnastická cvičení. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-1636-4.

KULHÁNKOVÁ, Eva, 2007. *Cvičíme pro radost*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-035-1.

PAULÍK, Karel, 2002. *Vývojová psychologie*. 1. vyd. Ostrava: Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta. ISBN 80-7042-214-9.

SMOLÍKOVÁ, Kateřina, OPRAVILOVÁ, Eva, HAVLÍNOVÁ, Miluše, BLÁHOVÁ, Alice, KREJČOVÁ, Věra, 2010. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. 1. vyd. Praha: Výzkumný ústav pedagogický. ISBN 978-80-87000-33-5.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2012. *Vývojová psychologie*. Dětství a dospívání. 2. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.

VÉVODOVÁ, Helena, RŮŽEK, Miroslav, 2012. *CVIČENÍ S ŘÍKANKOU pro malé děti*. 1. vyd. Brno: Edika. ISBN 978-80-266-0042-8.

VOLFOVÁ, Hana, VOLFOVÁ, Martina, 2009. *Pohybové hrátky v netradiční dny*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3196-4.

ZIKEŠOVÁ, Marcela, 2005. *Jóga nejen pro děti aneb Jak sluníčko pozdravit a dušičku pohládit*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 807190662X.

Elektronické zdroje:

KRAKOW, Eve, 2011. Physical Activity in Early Childhood: Setting the Stage for Lifelong Healthy Habits. In: *excellence-earlychildhood.ca* [online]. 2011. [cit. 3. 4. 2017]. Dostupné z: http://www.excellence-earlychildhood.ca/documents/parenting_2011-04.pdf

Základní a mateřská škola Chotěbuz [online]. 2017. [cit. 3. 4. 2017]. Dostupné z: <http://www.skola-chotebuz.cz/index.php>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Popis jednotlivých cviků

Příloha č. 2: Znázornění jednotlivých cviků

Příloha 1 – Popis jednotlivých cviků

1. Balon – Sedneme si do sedu se zkříženýma nohama, s výdechem se uvolníme do předklonu (splasklý balon). S nádechem postupně narovnáme záda, upažíme (objímáme balon), dáváme si pozor na zvedání ramen. S výdechem se uvolníme, schoulíme záda (balon splaskne).
2. Unavené paže – Lehneme si na záda, předpažíme, zatneme pěsti, zpevníme paže. Uvolníme paže, sklouznou na podlahu vedle těla, chvíli vydržíme v uvolnění.
3. Brouk na zádech – Lehneme si na záda, zvedneme paže a nohy do vzduchu a třepeme jimi. Na chvilku si odpočineme (brouček se unavil). Paže i nohy necháme volně sklouznout na podlahu.
4. Květina – Sedneme si do sedu se zkříženýma nohama (květina vyrostla vzhůru), hlava je vzpřímená (květ drží zpříma). Hlava přechází do předklonu (jestliže květinu nezalejeme, květ uvadá), hlava se vzpřímí (jestliže ji zalejeme, květ se vzpřímí). Upažíme povýš (květina má listy). Pokud nemá vodu, květina vadne, uvolníme celé tělo, paže, hlavu, trup do předklonu. Poté se tělo napřímí (pokud je květina zalitá).
5. Cvičíme si křídla – Lehneme si na záda, pokrčíme nohy. Upažíme, ohneme paže, prsty rukou se dotýkají ramen, paže leží na podlaze, lokty jsou u těla. Vedeme lokty po podlaze do upažení a zpátky (máváme křídly). Můžeme upažit, paže jsou natažené a suneme je do připažení a zpátky do upažení (máváme co nejdelšími křídly).
6. Pejsek se protahuje – Vzpor klečmo, suneme dlaně co nejdále vpřed, hrudník je co nejbližší zemi, pánev zůstává na místě (nesedáme si na paty). Můžeme měnit šířku polohy paží, užší a širší vzpažení zevnitř. Přecházíme do vzporu klečmo (pejsek se vyhrbí).
7. Květina – Posadíme se do kruhu do sedu na paty, chytíme s ostatními dětmi za ruce, vzpažíme zevnitř, hrudní záklon (otevřená květina). Přecházíme do ohnutého předklonu, zapažíme (květina je zavřená).
8. Mlýn – Posadíme se do kruhu. Přejdeme do kleku sedmo, předpažíme, chytíme se za ruce. Kroužíme pažemi vzhůru (mlýn).
9. Hnízdo – Klek sedmo, předkloníme se a čelo se dotýká země, vyhrbíme a zakulatíme záda (vajíčko v hnízdě). Přejdeme do kleku sedmo, paže ohneme v loktech, prsty položíme na ramena (vylíhnu se malý ptáček, mává křídly, aby mohl létat). Napínáme paže, zamáváme (křídla mu narostla velká). Postavíme se, upažíme, zamává pažemi a běhá (ptáček vyrostl, létá).

10. Stavitelé – Přejdeme do sedu se zkříženýma nohama, nad hlavou spojíme ruce, lokty máme do stran, vytvoříme „stříšku“ (malý domek s širokou střechou, pokud chceme postavit vyšší dům, více se vytáhneme z pasu a vzpřímíme).
11. Fouká vítr – Sedneme si do sedu se zkříženýma nohama, trup máme vzpřímený. Vytáhneme se z pasu (vyrůst), paže máme podél těla, trup je zpevněný a nakláníme se dopředu a dozadu (fouká vítr). Trup je pevný, pohyb vychází z kyčlí. Můžeme provést i v kleku, je to obtížnější, trup zůstává vzpřímený a náklon provádíme až od kolen. Neprohýbáme se a nenahýbáme se.
12. Vrabčáci se narodili – Přejdeme do dřepu, paže ohneme v loktech, prsty položíme na ramena (zamáváme křídly). Postavíme se (již vyrostli), paže zůstávají a pohybují se nahoru a dolů jako křídla.
13. Malý a velký kopec – Klek sedmo, předkloníme se a čelo se dotýká kolen (malý kulatý kopeček). Přejdeme do vzporu stojmo, váha je rozložená na paže i nohy, paty jsou na zemi, předkloníme hlavu (velký kopec).
14. Klubíčko – Lehneme si na záda, pokrčíme nohy, chytíme se pod kolena. Kolena přitáhneme k hrudníku, předkloníme hlavu, bradu přitáhneme ke krku, čelo se opírá o kolena. Zhoupneme se dopředu a dozadu a do stran (klubíčko se kutálí).
15. Kočka – Vzor klečmo, ohneme a vyhrbíme záda v oblasti beder, stáhneme hýždě (při výdechu). Protáhneme se do hrudního záklonu (při nádechu). Nepropadáme mezi ramena, hlavu vytahujeme vzhůru při hrudním záklonu.
16. Chodit po stropě – Lehneme si na záda, pokrčíme nohy a protáhneme je do přednožení kolmo ke stropu, „dupneme“ na strop ohnutými chodidly a kmitáme dopředu a dozadu (chodit po stropě).
17. Foukání do umyvadla – Sedneme si do sedu s pokrčenýma nohama vzpřímeně (nádech), zakulatíme záda (výdech), pokládáme pánev a bederní část páteře na podlahu. Břicho je zatažené. Zakulacený trup se zataženým břichem znázorňuje umyvadlo, do kterého se vyfoukne všechen vzduch. S nádechem znovu sed vzpřímený.
18. Loďka – Posadíme se, skrčíme přednožmo, holeně jsou vodorovně, kolena u hrudníku. Nejprve s oporou o ruce, potom upažíme (loďka plave). Ukláníme se doprava a doleva (loďka se houpe na vlnách).
19. Malý most – Lehneme si na záda, pokrčíme nohy, chodidla jsou na podlaze. Zvedneme boky co nejvýše, hýždě stáhneme k sobě (vytvoříme most).

20. Prádlo – Stoj rozkročný, s výdechem přejdeme do předklonu, komíháme trupem (mácháme prádlo), vzpřím, s dlouhým nádechem vzpažíme zevnitř (vysoko pověsíme prádlo), paže roztáhneme do šířky (aby prádlo uschlo). (Dvořáková, 1995, s. 34 – 57)
21. Beruška – Klek sedmo, vzpor, dlaně opíráme o zem. Předkláníme hlavu, nahrbíme záda a zpátky srovnáme záda, hlava je v prodloužení trupu – díváme se před sebe.
22. Zajíc – Klek sedmo, ruce opíráme před kolena, otáčíme hlavu doprava a doleva (zajíc se rozhlíží). Pak klek sedmo, lokty opíráme o zem, nádech a výdech. (Slyší praskání větviček, ani se nehne, pozoruje pacičky a dýchá). Otáčíme hlavou doprava a doleva (opatrně se rozhlíží do stran).
23. Housenka – Posadíme se do sedu na paty, přejdeme do předklonu, vzpažíme, opřeme dlaně o zem, přecházíme do lehu na břicho. Dlaně zůstávají na zemi, zakláníme hlavu, pohled směřuje dopředu, brada se opírá o zem. Suneme bradu po zemi, hrudník je opřený o zem, hýždě mírně vystrčené, lokty máme vzhůru (dlaně, kolena zůstávají na místě). Dolehneme na zem nebo se vrátíme zpátky do výchozí polohy.
24. Ježek – Přejdeme do lehu skrčmo, obejmeme kolena, přitahujeme je k hrudníku. Poté se přetáčíme doleva a doprava, houpeme se dopředu a dozadu, zvedáme hýždě.
25. Srnka – Lehneme si na břicho, opíráme se o lokty, dlaněmi podpíráme bradu, pohled směřuje dopředu. Uvolníme tělo, ohýbáme střídavě pravou a levou nohu (kmitáme nohama – chodidlo vytočené vzhůru).
26. Stavíme sněhuláka – vytvoříme z papíru koule. Nachystáme tři obruče za sebou na zemi (sněhulák), mladší děti vyplní obruče papírovými koulemi. Starší děti vytvoří sněhuláka z papírových koulí, bez obručí.
27. Strom – Stoj. Upažíme poníž, skrčíme pravou nohu, chodidlo opřeme o levou nohu, koleno vytočíme do strany, chvíli vydržíme. To stejné provedeme na druhou stranu.
28. Mraky – Lehneme si na zem, rukou namalujeme mraky na obloze. Poté děti vstanou a pohybují se po herně (představují mraky na obloze). Učitelka řekne jméno dítěte, to se stane prvním mráčkem, vybírá cestu pro ostatní. Děti se zařadí za sebou (jako při vláčku). (Volfová H., a M., 2009, s. 40 – 92)
29. Mávání na rozloučenou – pohybujeme dlaní nahoru a dolů
30. Hnětení koulí ze sněhu – imitujeme
31. Lámání větvičky – odklánění pěstí od sebe (Karásková, 1994, s. 77)
32. Rybníčky - Rozmístíme obruče na podlahu, v každém kroužku stojí dítě. Jedno dítě stojí mimo kroužek (o jednu obruč je méně). Děti v kroužcích tleskají, pleskají nebo stojí, dítě, které stojí mimo kroužek, se volně prochází po herně. Jakmile dítě dupne,

tleskne, anebo řekne určené slovo, děti přebíhají do jiného kroužku. Dítě, které vyvolávalo slovo, hledá volný kroužek. Dítě, které zůstane volně bez kroužku, chodí mezi ostatními dětmi a vyvolává slovo.

33. Hbité nožky – Děti sedí, roztočí obruč a pozorují, jak kroužek klesá na zem. Postaví se, roztočí kroužek, přeskočí ho. Poté roztočí kroužek, a jakmile už je skoro na zemi a naklání se, skočí děti dovnitř jednou nohou, druhou nohou ven.
34. Had – Děti vytvoří řadu, každý drží svůj kroužek. Vzájemně se chytí se za kroužky, první dítě má kroužek před sebou, předvádí dětem, jak mají s kroužkem pohybovat. Ostatní jdou za ním, napodobují pohyby (kroužek je vysoko, nízko, vytvoří bránu a další).
35. Žába – Rozložíme kroužky na zem (asi 30 cm od sebe), děti přelézají (nebo skáčou snožmo) z jedné obruče do druhé. Jakmile jsou v dřepu, plácnou dlaněmi do obruče, přenesou na ruce váhu těla, skrčené nohy se zvednou do vzduchu a děti se kopnou do hýždí.
36. Vlna – Děti vytvoří dvě řady naproti sobě. Jedna řada drží obruče a posílá je kamarádovi naproti. Levá ruka je nahoře, druhá ruka posílá obruč táhlým pohybem. Střídají se strany a děti kroužky posílají zpět.
37. Závody – Děti stojí na jedné straně herny, na druhé straně je stuha (lano), představuje cílovou čáru. Na písknutí děti kutálí obruče na čáru, co nejrychleji.
38. Mokrý louka – Každé dítě má kroužek. Děti kladou obruče na zem za sebou různými směry. Vytvoří cestičku, postupují po ní (kroky, skoky).
39. Opičky – Učitel drží tyč a každé dítě také drží tyč. Učitel ťuká tyčí do země, podupává, potleskává. Mění zvuky, hlas, místo. Ťuká vpravo, vlevo, vpředu, vzadu, aj. Tyč drží pravou rukou, potom levou, oběma. Může ťukání spojit s pohyby těla. Děti opakují vše, co dělá učitel.
40. Měsíc – Děti stojí, ruce jsou v pokrčeném předpažení, drží tyč za okraje. Pokrčí jednu nohu přednožmo, kolenem se dotknou tyče, spustí nohu. Přejdou do zanožení, současně vzpaží.
41. Okýnko – Stoj rozkročný, držíme tyč oběma rukama, jsme v zapažení. Předkloníme se, tyč je opřená o nohy, přitáhneme hrudník ke stehnům.
42. Návštěvy – Děti si lehnou na záda, vzpaží, rukama drží tyč na obou koncích. Zvednou nohu, rukama s tyčí se dotknou nohy a vrací se zpátky. Hlava se zvedá. Můžeme obměnit – děti provedou to samé se snoženými nohama, nekrčí kolena. Je to náročnější pro starší děti.

43. Dřevěný panáček – Děti se posadí do sedu se zkříženými nohama, drží tyč ve vzpažení. Přejdou do rovného předklonu, protahují tyč do dálky. Protáhnou si temeno hlavy a páteř. Vrací se zpátky s rovnými zády.
44. Káča - Postavíme se do stoje rozkročného. Držíme tyč na koncích, přitáhneme na lopatky. Vzpažíme a ukláníme se, zase zpátky. Provádíme i předklony. Cviky spojíme, přecházíme do úklonu vpravo, předkláníme se, úklon doleva, malý záklon, zpátky do stoje.
45. Brány – Děti vytvoří kruh, dvojice dětí jsou naproti sobě, bokem do směru postupu do kruhu. Podají tyče kamarádovi naproti, zvednou je, vytvoří brány. První dvojice prochází pod branami. Spustí ruce, každý drží svou tyč, ťukají do země a podcházejí pod branami. Když projdou první branou, přidávají se další dvojice a procházejí pod branami. Když první dvojice projde všechny brány, vrátí se na své původní místo, opět chytí konce partnerových tyčí a vytváří bránu.
46. Světla – Provádíme v sedu se zkříženými nohama, pak ve stoji. Tyč je v závěsu za lokty. Jeden konec tyče je namířen ke stropu, páteř se uklání. Narovnáme se, druhý konec namíříme ke stropu. Ukláníme se na druhou stranu.
47. Koník – Dvojice dětí stojí za sebou. První dítě představuje zapřaženého koně, chytí konce tyčí, druhé dítě je vzadu a chytí konce tyčí z druhé strany. První dítě běhá nebo chodí po herně, druhé dítě dělá totéž („veze se“).
48. Motýl – Děti stojí ve dvojicích. Jedno dítě hází na kamaráda obruč (znázorňuje to házení síťky na motýla). Jakmile se mu to povede, prostřídají se.

(Kulhánková, 2007, s. 14 – 121)

Příloha 2 – Znárodnění jednotlivých pozic

1.



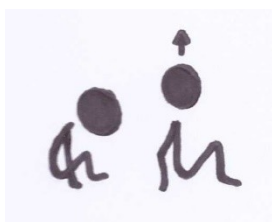
2.



3.



4.



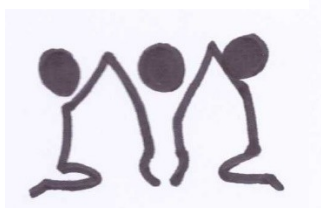
5.



6.



7.



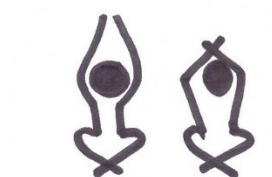
8.



9.



10.



11.



12.



13.



14.



15.



16.



17.



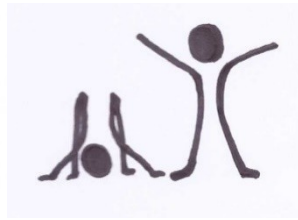
18.



19.



20.



21.



22.



23.



24.



25.



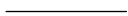
26.



27.



28.



29.



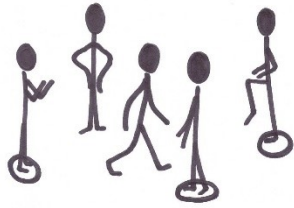
30.



31.



32.



33.



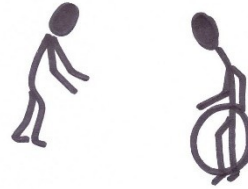
34.



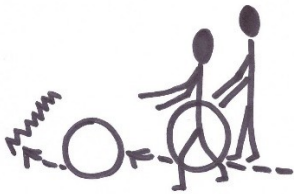
35.



36.



37.



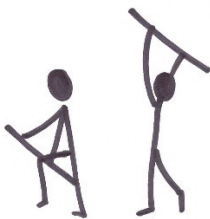
38.



39.



40.



41.



42.



43.



44.



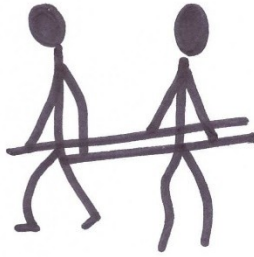
45.



46.



47.



48.

