



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



Pohybové hry pro děti předškolního věku

Bakalářská práce

Studijní program: B7507 – Specializace v pedagogice
Studijní obor: 7531R001 – Učitelství pro mateřské školy
Autor práce: **Jekaterina Repjach**
Vedoucí práce: Mgr. Petr Jeřábek, Ph.D.





Movement games for preschoolers

Bachelor thesis

Study programme: B7507 – Specialization in Pedagogy
Study branch: 7531R001 – Teacher training for kindergartens
Author: **Jekaterina Repjach**
Supervisor: Mgr. Petr Jeřábek, Ph.D.



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Jekaterina Repjach**
Osobní číslo: **P15000694**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Učitelství pro mateřské školy**
Název tématu: **Pohybové hry pro děti předškolního věku**
Zadávací katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Zpracovat přehled standardizovaných herních prvků pro dětská hřiště a pomůcek pro pohybové hry v předškolním věku. Na základě provedené analýzy vytvořit modelové programy pohybových her pro různá prostředí a s různými pomůckami využitelné jak pro předškolní zařízení, tak pro aktivní rodiče.



Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

MÁČEK, M., RADVANSKÝ, J., 2011. Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity. 1. aktual. a rozš. vyd. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-695-3.

NITSCH, C., 2007. 300 nejzábavnějších her pro děti každého věku. 1. aktual. a dopl. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1729-6.

PANUŠKA, P., 2014. Rozvoj vytrvalostních schopností. 1. aktual. a dopl. vyd. Praha: Mladá fronta. ISBN 978-80-204-3391-6.

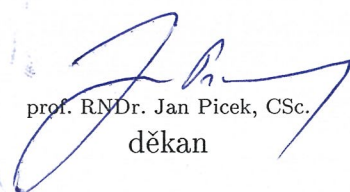
Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Petr Jeřábek, Ph.D.

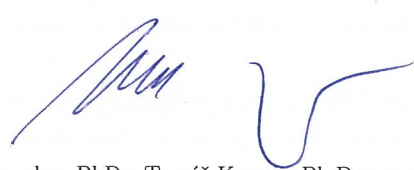
Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: **1. května 2017**

Termín odevzdání bakalářské práce: **25. května 2018**


prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan




doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 20. června 2017

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

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

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

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

Poděkování

Chtěla bych poděkovat panu Mgr. Petru Jeřábkovi, Ph.D., za přijetí a vedení mé bakalářské práce. Poděkování patří také mé rodině za podporu během studia a při psaní mé práce. Nesmím zapomenout také poděkovat všem ostatním, kteří při mě stáli po dobu jejího psaní, ať už se jedná o mé blízké, či kamarády.

Anotace

Pohybové hry pro děti předškolního věku.

Práce popisuje vývoj dítěte předškolního věku, jeho pohybové schopnosti v různém věku, jeho anatomii a fyziologii. Práce se zaměřuje na důležitost tělesných aktivit u dětí a detailně popisuje návody her. Součástí práce je také analýza dětských hřišť.

Klíčová slova

pohyb, dítě, aktivita, hra

Annotation

Movement games for preschool children.

This work describes development of a child, his motional abilities in different ages, his anatomy and his physiology. The work focuses on importance of physical activities of children and describes in detail instructions of the games. A part of this work is also an analysis of children's playground.

Keywords

movemente, children, activites, game, playground

Obsah

Seznam použitých slovních zkratk a symbolů	10
Pojmy	11
Úvod	13
1. Dítě předškolního věku	14
2. Biologie dítěte	16
3. Rámcový vzdělávací program pro děti předškolního věku	19
3.1 Pohybové činnosti v ŠVP pro PV	20
4. Motorické učení	21
4.1 Pohybová schopnost vs. dovednost	22
4.2 Dispozice neboli schopnosti.....	23
4.3 Tělesná cvičení dětí	24
5. Motivace.....	25
5.1 Pochvala a trest.....	25
5.2 Hry a pravidla.....	26
6. Věk hry v předškolním období	26
6.1 Volná hra	26
6.2 Hry řízené a didaktické	27
6.3 Místo pro hru v MŠ	27
7. Vstup dítěte do školy	28
7.1 Školní zralost.....	28
8. Praktická část	30

8.1 Dětská hřiště	30
8.2 Všeobecná pravidla a pokyny hřiště	30
8.3 Herní prvky hřišť.....	31
8.4 Analýza dětských hřišť	31
8.4.1 Hřiště Rej her	32
8.4.2 Skluzavky.cz.....	32
8.4.3 Wickey.....	33
8.4.4 Bluerabbit.....	33
8.4.5 HAGS Praha	33
8.4.6 Jungle Gym.....	33
8.5 Metodické listy.....	34
8.5.1 Hřiště	34
8.5.2 V tělocvičně	42
8.5.3 Na sněhu.....	50
8.5.4 Venku	57
Závěr.....	66
Seznam použité literatury.....	68
Přílohy	0

Seznam použitých slovních zkratek a symbolů

MŠ – mateřská škola

RVP – rámcový vzdělávací program

ŠVP – školní vzdělávací program

PV – předškolní věk

vs. – versus

CNS – centrální nervová soustava

PPP – pedagogicko-psychologická poradna

Elastic EPDM – umělý bezpečnostní povrch pryžového typu

č. – číslo

ČSN – česká státní norma

EN – evropská norma

Sb. – sbírka zákonů

Pojmy

Pohybová hra

Pohybová hra by měla být v mateřské škole využívána jako řízená i spontánní činnost. Při řízené činnosti se jedná o jakýsi úvod do hodiny, kdy učitel či učitelka vysvětlí dětem, co budou dělat. Jde o rušnou část, kdy se má dětský organizmus zahřát, dále průpravnou část, která slouží jako rozcvička. Měli bychom děti namotivovat na hlavní část a poté část závěrečnou a ta by měla být už méně náročná.

Hra

Je důležitou součástí vývoje dítěte. Předškolní věk je charakterizován jako období dětské hry. Dítě se při hře rozvíjí po psychické, fyzické a sociální stránce, také objevuje a poznává.

Dítě předškolního věku

Toto období je vymezené věkem mezi 3–6 (7) lety. Dochází zde ke spoustě změn, ať už se jedná o změny fyziologické, psychické či sociální. Do tohoto období patří hra a pohyb.

Pohybová činnost

Je buď spontánní, nebo řízená, jedná se o vykonávání nejrůznějších pohybových činností, jako jsou lezení, chození, hraní si, sebeobsluha atd. Jedná se o vše, u čeho vykonává dítě pohyb.

RVP PV

Je rámcový vzdělávací program pro předškolní výchovu, ze kterého vychází každá mateřská škola. Program vymezuje hlavní požadavky, podmínky a pravidla pro institucionální vzdělávání dětí předškolního věku.

ŠVP PV

Jedná se o dokument, podle kterého se uskutečňuje vzdělávání dětí v konkrétní mateřské škole. Každá mateřská škola si může tvořit ŠVP sama podle RVP PV.

Herní prvek

Je prvek poskytující naplnění dítěte při hraní. Poskytuje mu zábavu a rozvíjí ho. Měl by být přiměřený pro věk dítěte.

Úvod

Pro mou práci jsem si vybrala téma pohybové hry pro děti předškolního věku. V dnešní době se stává skutečností, že mnoho dětí nemá dostatek pohybu a míra jejich neaktivity stoupá s narůstající mírou užívání moderních technologií dětmi už od útlého věku.

V České republice stejně jako v ostatních vysoce rozvinutých zemích stoupá počet dětí s nadvahou i dětí obézních, proto je důležité je vést ke sportu již od předškolního věku. Většina má děti v sobě přirozenou radost z pohybu, jen je důležité tuto radost v nich podporovat a rozvíjet. Pohybové hry navíc pomáhají u dětí rozvíjet i mnoho dalších schopností, jako jsou například koordinace, obratnost, orientace v prostoru a spolupráce v kolektivu.

Sama ráda sportuji už od dětství a chtěla bych děti, se kterými budu pracovat, motivovat a vést ke sportu a radosti z pohybu. Pohyb je jedním z nejdůležitějších prvků zdravého životního stylu a je důležité k němu děti přivést už od mala.

Pokud děti mají dostatek pohybu a sportují rády, je to přínosem pro celý jejich budoucí život a zdraví.

V teoretické části popisují biologii, anatomii a předškolní věk dítěte. Věnuji se také popisu jejich pohybových schopností a dovedností dětí v různých věkových kategoriích.

V praktické části představuji podrobně různé druhy sportovního vyžití pro předškolní děti, představuji hry a různé prvky dětských hřišť pro využití v pohybových činnostech.

Cílem mé práce je zpracovat přehled standardizovaných herních prvků pro dětská hřiště a pomůcek pro pohybové hry v předškolním věku. Na základě provedené analýzy chci vytvořit modelové programy pohybových her pro různá prostředí a s různými pomůckami využitelnými jak pro předškolní zařízení, tak pro aktivní rodiče.

1. Dítě předškolního věku

Období do předškolního věku

Nitroděložní období. Již v tomto období je ještě nenarozené dítě v tom nejužším kontaktu s matkou, proto je důležité udržovat vnitřní a vnější prostředí matky v optimálním stavu. Nejrychleji roste plod před narozením.

Novorozenecké období představuje 2–4 týdny po narození. Novorozenec se adaptuje na vnější prostředí. Dochází zde k aktivizaci činnosti většiny orgánů. Novorozené dítě je vybavené důležitými reflexy.

Kojenecké období trvá do konce 1. roku věku dítěte. Kojení upevňuje silný citový vztah mezi ním a matkou. V tomto období probíhá intenzivní růst, rozvoj fyzický i psychický. Kojenec má velkou hlavu, krátké paže a nohy a je plně závislý na rodičích.

Období batolete zahrnuje věk od 1. do 3. roku věku, během něhož dochází k výraznému motorickému a neuropsychickému vývoji. Ke konci 1. roku života udrží dítě své tělo vzpřímené. Ve 2 letech by mělo dítě sedět. Dochází k rozvoji řeči a smyslového vnímání. Je to období, kdy se dítě učí základním hygienickým a společenským návykům. Osamostatňuje se v dalších funkcích. Paže a nohy má delší než kojeneček. Nohy se mu zpevňují, což mu umožňuje pohyb.

Předškolní věk představuje období od 3. do 6. roku. Formuje se jeho chování, rozvíjí se centrální nervový systém, mění se tělesné proporce. Pro děti tohoto období jsou nesmírně důležité pohybové aktivity a hry, a to pro rozvoj tělesný i duševní. Projevují se zde první rysy nadání. Dětem se prořezávají první trvalé zuby.

Rovnováha. Rovnovážnými cvičeními posilujeme svalový aparát, který má na starost vzpřímené držení těla. Posilují se tím jak velké svalové skupiny, tak malé. Dobré pro takové cviky jsou balanční pomůcky (velké gymnastické míče, balanční plochy, různé plněné podložky vzduchem nebo třeba pedalo).

Pohybová a opěrná soustava

Pohybová soustava zabezpečuje pohyby jednotlivých částí těla, končetin, hlavy, trupu a lokomoci (pohyb celého těla). Tento pohyb se vykonává pomocí kosterního neboli příčně pruhovaného svalstva. Pohybovou aktivitu související s činností vnitřních orgánů zajišťuje svalstvo hladké.

Základem opěrné soustavy je kostra, která je oporou celému tělu a ve spojení se svaly zajišťuje jeho pohyblivost. Některé kosti slouží jako ochranné pouzdro pro životně důležité orgány. Ovšem dětské kosti ještě nejsou zdaleka tak pevné, stále v nich probíhá osifikace.

Pohybová aktivita a její význam

Pravidelně vykonávaná pohybová aktivita je hlavním prvkem zdravého životního stylu a účinnou prevencí řady nemocí. Pokud jsou děti málo aktivní či pasivní, představuje to riziko pro zdraví. Pohybová aktivita je tělesný pohyb působící kontrakcí kosterního svalstva a zvýšenou energetickou spotřebou.

První proměny postavy

První proměny postavy přichází v období mezi pátým a šestým rokem, kdy se jedná o změny proporcí těla. Mění se dolní končetiny, trup a hlava. V tomto období dochází ke ztenčování vrstvy podkožního tuku.

Motorický vývoj

V předškolním věku by se mělo dítě svlékat i oblékat bez pomoci, házet míčem, dopadat na špičky.

Vývoj psychický

S rozvojem pohybu se také rozvíjí myšlení, paměť a řeč. V tomto období dítě rádo kreslí. Myšlení je vázáno na názor a vlastní prožitek. Je spojené s vnímáním a činností dítěte. Dítě předškolního věku by mělo zvládnout říci, jak se jmenuje, kolik je mu let, kde bydlí, rozlišit lehčí od těžšího, kratší od delšího, pravou a levou stranu a dokončit úkol, u kterého má vytrvat delší dobu.

Období prvního vzdoru

Nastává na začátku předškolního věku, jedná se o období, kdy si dítě prosazuje své požadavky, vzteká se a odmítá poslušnost. V tomto období si dítě formuje vlastní vůli a sebevědomí.

Vývoj řeči

Má-li dítě dostatek slovních podnětů a dospělí mu odpovídají na otázky, řeč se rozvíjí dobře. Krátké věty jsou nahrazovány delšími a složitějšími. Dítě se učí krátké říkanky a básničky.

Sociální vývoj a funkce rodiny

Vytvářející se osobnost dítěte je formována rodinou, která uspokojuje jeho potřeby. Předškolní dítě si vytváří základní vzorce chování. Dítěti se rozšiřuje okruh společenských vztahů, setkává se s jinými dětmi, dospělými, což je důležité.

2. Biologie dítěte

Základním projevem života je pohyb. V raném věku převažuje spontánní pohyb a řízená pohybová aktivita. Vývoj motoriky dítěte v raných fázích bývá často označován jako rozvoj spontánní hybnosti. Hybnost je testována u dětí předškolního věku odborným lékařem či fyzioterapeutem.

Motorický vývoj dítěte

„Pohybový náboj“ se vyskytuje v raném období, kdy se projevuje nadbytečnou pohybovou aktivitou vznikající z pohybové potřeby dítěte. Tato původně reflexní hybnost se postupně vyvíjí v záměrnou hybnost, ideomotoriku. Není určována pouze základními biologickými potřebami, ale také zvědavostí, sociálními kontakty, dychtivostí po informacích. Je specifická pro střídání činností různých svalových skupin, tudíž je dítě v bdělém stavu prakticky stále připravené k činnosti, aniž by jevílo známky únavy.

V prenatálním období jsou první nenucené pohyby zaznamenány již v 6. týdnu věku. Okolo 12.–16. týdne se objevuje hybnost prstů a orální mimické

svaly. V 8.–9. měsíci je zřejmý končetinový tonus, na konci 9. měsíce jsou končetiny flektovány.

V postnatálním období dochází k největším kvalitativním změnám motoriky. V batolecím období lze posuzovat hybnost v ročních etapách podobně jako předškolní věk.

U novorozence probíhá řízená hybnost na neúplné kmenové úrovni. Projevem pohybu je prvních 6 týdnů života holokinéze, což se dá popsat jako pohyb hlavy, trupu a končetin. Novorozenecké reflexy jsou automatické vrozené reakce na prostředí a podněty, které pomáhají přežití novorozence a kojence. Příkladem je patní reflex, dlaňočelistní reflex, akustickofaciální (sledujeme zde reakci na tlesknutí dlaní, dítě by mělo mrknout), hledací, sací, Galantův (tento reflex vyvoláme, pokud dítěti ležícímu na bříšku prstem pohladíme svaly na jedné straně páteře; dítě se bokem natočí do téže strany.), úchopový, Babinského (vybavuje se špendlíkem nebo ostrou hranou špejle, kterou táhneme po zevní straně planty od paty směrem k malíku, odkud pokračujeme až po tarso-metatarsální skloubení palce). Jako normální je považováno, když nenastane žádná odpověď nebo když pacient před podnětem „ucukává“. Zkřížený extenzorový reflex je důležité pro udržení rovnováhy při obranném reflexu dolních končetin. Postupně však tyto reflexy vymizí a jejich přetrvávání nebo úplná absence poukazuje na abnormální vývoj mozkových funkcí.

Kojenec zaujímá v poloze na zádech volnější flekční držení končetin. Pokud je dítě na bříšku, hlava i zadeček jsou v jedné výši. Usmívá se na nejbližší osobu vědomě. Dítě se již dokáže opřít o lokty a udržet tak vztyčenou hlavičku neboli „pase hříbata“. Ke konci tohoto období zvládne kojeneček oboustranné otáčení ze zad na břicho. Dítě v tomto období dělá vzpor o dlaně při snaze o rozšíření optické orientace. Zvládá plazení, lezení, vzpřimování, obrací se vleže, začíná se stavět, vyslovuje první slabiky, zdokonaluje se ve stabilitě, až přejde k prvním krůčkům a slovům.

Batole se zdokonaluje v chůzi, dítě je schopné vyvážit nerovnosti terénu. Objevuje se zde letová fáze neboli poskoky. Ve třech letech již zvládá letové fáze, běh, 60 % času dítěti zabírá spontánní motorika, tříslavné věty.

V předškolním věku dochází ke zdokonalování běhu. Jako motorickou retardaci lze považovat nezvládnutí letové fáze do 38. měsíce (3 roky). V mateřských školách je řízená pohybová aktivita přípravou na povinnou školní docházku, ovšem spontánní pohyb má pozitivnější efekt na tělesný rozvoj dětí. V posledním předškolním roce by mělo dítě zvládnout základy pohybových programů budoucích sportovních aktivit. Rodiče by měli dětem umožnit jízdu na kole, lyžování, míčové hry, bruslení, plavání apod. Mělo by jít o co největší záběr pohybových programů, rozhodně by nemělo jít o tzv. trénink v jedné aktivitě. K obnově energetických zdrojů dochází především během spánku (ten by měl trvat kolem 12 hodin denně). Vyspalé dítě je spokojené a činorodé.

Obecné biologické zákonitosti rozvoje motoriky

Důležité je přecházet od jednoduchého ke složitějšímu (výkonu). Morfofunkční diferenciaci a její integrace prostřednictvím CNS (stoupání počtu pohybových variant s plným zjištěním metabolických požadavků nervosvalové tkáně pro teleologickou motoriku):

- Nerovnoměrnost vývojových změn (rozdílné tempo rozvoje motoriky v různém věku).
- Neopakovatelnost (pokud se nerozvine typická motorika pro určitý věk, později tento deficit nebude kompenzován).
- Postupná retardace (s věkem se snižuje pohybový náboj).
- Individualita (rozvoj motoriky je typický pro jednotlivá období pouze rámcově).

Anatomie dítěte

„Anatomie“, vyhledáte-li si význam kořene tohoto slova, znamená „řezání“. Jednoduše řečeno se jedná o fyzický popis částí a struktur těla, o nichž se lidé dověděli tak, že tělo rozřezali. Naproti tomu „fyziologie“ znamená „studium či pojednání o povaze“ – jinými slovy, jak tělo funguje. Anatomie je uspořádáním – určováním a pojmenováváním částí. Fyziologie je funkcí – porozuměním tomu, jak věci fungují.

(DIMON, Theodore. *Anatomie těla v pohybu: Základní kurz anatomie kostí, svalů a kloubů*. Praha: Euromedia, 2017. ISBN 978-80-7549-158-9.)

Morfogenetický význam pohybu spočívá v působení mechanických faktorů na diferencující nebo diferencovanou pojivou tkáň. Je prokázáno, že mechanické faktory se uplatňují jako modulátory tkáňové morfologie. Pohyb je dynamická změna vycházející z nerovnováhy a z asymetrie. Je vždy provázen strukturální změnou objektu. V procesu růstu se mění délka svalu, hmotnost, občas také jeho funkční postavení.

Imunita dítěte

U zdravých jedinců lze předpokládat, že budou méně náchylnější k nemocem nežli kojenci a batolata. Je důležité projít důkladnou rekonvalescencí. Předškolní zástupy pacientů v imunologických ambulancích jsou způsobeny tím, že se opakovaně nedoléčí. Problémem je nástup dítěte do kolektivu dětí, které mají opakovatelné infekce. V tomto věku dětí je nejčastější potravinová alergie, později inhalační.

3. Rámcový vzdělávací program pro děti předškolního věku

V mateřské škole se užívá termín pohybová činnost nebo aktivita nikoliv tělesná výchova. Prostředky tělesné výchovy užíváme v mateřské škole pro dosažení určitých cílů a záměrů, při realizaci různých témat. Tyto činnosti zaměřené na pohyb organismu dítěte jsou jedním z nejdůležitějších pro rozvoj osobnosti. V ŠVP PV by měly být pohybové činnosti zařazeny do vzdělávací nabídky jako součásti integrovaných bloků nebo jako řízená, či spontánní pohybová aktivita.

Vzdělávací oblasti

Dítě a jeho tělo – učitel by měl podporovat fyzickou pohodu, zlepšovat tělesnou zdatnost a pohyb, upevňovat jeho pohybové a manipulační dovednosti.

Dítě a jeho psychika – učitel má podporovat duševní pohodu dítěte, rozvíjet jazyk a řeč, podporovat kreativitu a sebevyjádření, poznávací procesy.

Dítě a ten druhý – učitel má podporovat utváření vztahů mezi dětmi a dospělými, posilovat jejich vzájemnou komunikaci.

Dítě a společnost – učitel má uvést dítě do společenství ostatních dětí, pravidel soužití, pomoci dítěti osvojit si návyky, dovednosti a postoje.

Dítě a svět – učitel by měl dítěti vytvořit povědomí o okolním světě, o vlivu člověka na životní prostředí a vytvořit elementární základy pro odpovědný postoj dítěte k životnímu prostředí.

Klíčové kompetence

Kompetence k učení – dítě experimentuje, všímá si souvislostí, odhaduje své síly, vědomě i spontánně se učí.

Kompetence k řešení problémů – dítě si všímá problémů v okolí, užívá číselné a matematické pojmy, dokáže volit mezi funkčním řešením a řešením, které funkční není.

Komunikativní kompetence – dítě vyjadřuje své myšlenky, ovládá řeč, domlouvá se gesty i slovy, využívá informativní a komunikativní prostředky.

Kompetence sociální a personální – dítě se zde samostatně rozhoduje o svých činnostech, umí si vytvořit svůj názor, za sebe i své jednání odpovídá a nese následky, v neznámých situacích se chová obezřetně.

Kompetence činnostní a občanské – dítě se učí své činnosti a hry plánovat, organizuje je, řídí a vyhodnocuje, odhaduje rizika, zajímá se o druhé, chová se odpovědně.

Hra a cíle RVP PV

Pro každé dítě je působení hry individuální. RVP PV má tři hlavní cíle, a těmi jsou psychické vlastnosti, pohybové dovednosti a rozvoj sociálních vztahů, jejichž dosahování je důležité. Autoři obvykle uvádějí ve svých publikacích význam a přínos hry, ve skutečnosti ale bývá mnohem širší.

3.1 Pohybové činnosti v ŠVP pro PV

Dítě se neobejde bez pohybu ani půl hodiny. Pokud mu nebude poskytnuta možnost pohybu, později se to projeví v jeho chování. Dítě denně potřebuje kolem

5 hodin pohybu, ovšem délka jeho zaměřeného zájmu se pohybuje mezi 10–15 minutami (neměla by přesahovat 30 minut). Z této skutečnosti by měla vycházet denní praxe. V ŠVP by měl být stanoven denní režim tak, aby uznával individuální potřeby pohybu, vyžadoval od dětí patřičnou odpovědnost za jejich skutky, utvářel vztahy mezi dětmi, aby děti samostatně přemýšlely a dedukovaly poznatky, poskytoval bezpečné prostředí, utvářel spontánní i řízené činnosti.

4. Motorické učení

Jinými slovy se jedná o učení se pohybum, výsledkem je relativně stálá pohybová dovednost. Motorické učení je dlouhodobý proces, který vyžaduje aktivní činnost. Učení je schopnost, kterou musíme rozvíjet, osvojovat si neboli vytvářet si návyk. Vědomost je již osvojený poznatek učení. Dovednost je získaná dispozice. Postoj je ustálený způsob reakce na podněty. Motorika je koordinovaná činnost kosterního svalstva.

Motorika je cílená neboli úmyslně vykonávaná vůlí a opěrná, ke které dochází automaticky. Ovšem každý pohyb má zapojené obě složky. Dále se motorika dělí na hrubou a jemnou. V hrubé motorice se zapojují velké svalové skupiny, jde o hybnost celého těla. Jemná motorika označuje hybnost ruky (drobné svaly). Pohybová motorická dovednost je učením získaná dispozice ke správnému, rychlému a úspornému vykonávání určité pohybové činnosti. Jedná se o jednoduchý pohyb (dítě uvidí míč na zemi, zvedne se ze židle), pohybový akt (zvedne se ze židle a jde míč zvednout), pohybová operace (spojení několika aktů), pohybová činnost (směřuje k jednomu cíli).

Pohybový návyk se získává při častém opakování pohybové činnosti (jedná se o typ chůze, běhu, který charakterizuje jedince).

Čtyři základní fáze motorického učení: generalizace (ukázka, popis, zkouška), diferenciacce (naše zpětná vazba dítěti), automatizace (zdokonalování retence koordinace), tvořivá koordinace (transfer, integrace, anticipace, výkon), která není vždy uváděná.

Druhy motorického učení

Učení nápodobou (představa se vytváří pomocí zrakové analýzy), instrukční (představa se vytváří za pomoci slovních pokynů), zpětnovazební (pokus-omyl), problémové (myšlenkové řešení problémové situace).

Individuální zvláštnosti u dětí předškolního věku jsou například vlastnosti, schopnosti, somatotyp, věk, pohlaví.

Pohybový systém člověka je funkční komplex složený ze tří podsystémů:

1. opěrného, respektive nosného (kosti, klouby a vazy),
2. hybného neboli efektorového (kosterní svaly),
3. řídicího neboli koordinačního (receptory, centrální a periferní nervstvo).

Vývoj dvou- až tříletých dětí

Z hlediska hrubé motoriky je již dítě vcelku samostatné, dokáže chodit, běhat, lézt, házet, kopat. Často jim k rozvoji hrubé motoriky dopomáhají dětské pomůcky, jako jsou odstrkovadlo, chůvy, balanční disky. Pokud dítě samo sníží potřebu aktivity, je to znamení pro rodiče, že může být dítě nemocné, velmi unavené nebo ospalé. Dítě si v tomto období často zkouší dominanci jedné části mozku. Přednostně užívá při vykonávaných činnostech jeden z párových orgánů, který je dominantní, tomu se říká lateralita. Druhý párový orgán je pouze pomocný.

4.1 Pohybová schopnost vs. dovednost

Schopnosti jsou funkční vlastnosti organismu, které podmiňují realizaci určité skupiny pohybových úkolů. Jedná se o sílu, rychlost, vytrvalost a koordinaci. Schopnost je částečně vrozená. Pohybová dovednost je učením osvojená způsobilost k realizaci konkrétního pohybového úkolu. Dítě se jim musí naučit.

Rizika pohybu ve vztahu k růstu dětí předškolního věku jsou následující:

Dlouhodobé setrvání v jedné poloze a v klidu; dlouhé sezení nebo stání; přetížení psychické i fyzické; nošení a manipulace s těžkými předměty; prosté visy a vzpory; seskoky na tvrdou podložku; nekontrolovatelné záklony hlavy, v bedrech; kotoul vzad; rychlé lezení po kolenou na tvrdé ploše; návyk sezení v kleku mezi patami; opakovaná chůze ve dřepu, skoky ve dřepu; Z těchto důvodů se musí střídat aktivity i intenzita vykonávaných činností.

Dětem poskytuje pohyb výhodu již od narození. Ve srovnání s dítětem, které jen pasivně v klidu sedí, získává dítě, které cvičí, obrovské množství informací o svém těle a okolním prostředí.

Manipulační dovednosti. Na jednu stranu ovládání předmětu poskytuje zkušenost, k čemu slouží, jak funguje, na druhou stranu vlastnosti takové pomůcky mají vliv na to, jak se s nimi dá zacházet, takže dítě se musí přizpůsobit pomůcce pohybem i chováním. Úkolem dítěte je zjistit rychlost a směr pohybu, podle něhož se musí chovat ono samo, aby dokázalo pomůcku ovládat. Mnoho pomůcek je určeno pro manipulaci ve dvojici.

4.2 Dispozice neboli schopnosti

Jsou podmínkou pro vykonávání jedné nebo více činností. Jedná se o jakési individuální vlastnosti.

Grafomotorika

Do tří let by mělo dítě kreslit pohybem celé paže, mělo by zobrazovat souvislou vodorovnou, křížovou, kruhovou čáru. Nejprve dítě nedokáže určovat, co kreslí, poté určí, co ztvárnilo. Okolo šesti let je dítě schopné vytvořit kresbu dle své představy.

Sociální oblast, emoce

Do jednoho roku je dítě závislé na matce, vytváří si „vztažnou“ osobu. V tomto věku hledá ukryté předměty, má proměnlivé emoce. Do tří let je dítě stále závislé na matce, začíná si utvářet vztahy s dalšími členy rodiny, je žárlivé na mladší sourozence, hra je pro něj dominantní činnost, začíná se prosazovat a objevuje se zde kooperace. Vyvíjí se autonomie a vůle. Do šesti let pro něj začínají hrát vrstevníci větší roli, prožívá vinu u prohřešků, vzniká svědomí a rozumí vtipu, hraje hry s rolemi.

Poznávací oblast

Do tří let dítěte je ukončen vývoj senzomotorické inteligence. Dítě si už dokáže vnitřně představovat nezávisle na vnímání, vykonává činnosti v představách. Do šesti let má dítě názorné myšlení a usuzuje o množství.

Řeč

Do jednoho roku dítě brouká a žvatlá, dělá pokusy s hlasem, zná kolem deseti až dvaceti slov. Do tří let by mělo dítě porozumět obsahu slova, tvoří krátké věty, používá kolem devíti set slov, dokáže pojmenovat některé činnosti. Do šesti let narůstá u dítěte počet užívaných slovních druhů. Mluví delšími a souvislými větami. Slova mu slouží k šíření obsahu jeho vnitřního a vnějšího světa.

Proces – komunikace je přenosem informací, ideí, emocí, dovedností prostřednictvím použití symbolů (slov, obrázků, grafů apod.). Nese tedy procesuální charakter.

(BYTEŠNÍKOVÁ, Ilona. *Komunikace dětí předškolního věku*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3008-0.)

4.3 Tělesná cvičení dětí

Každé cvičení musí být podřízené dosaženému věku a individualitě dětí. Přiměřené tělesné zatěžování ovlivňuje kladně orgánové funkce, malá pohybová aktivita je neovlivňuje. V každém věkovém období jsou přiměřená tělesná cvičení vhodná a žádoucí. Spontánní pohybová aktivita vychází pouze z potřeb samotného dítěte a nikdy nemá negativní vliv na vývoj dětského organismu. Ovšem řízená pohybová aktivita může vést i k poškození dětského organismu při nerespektování morfofunkčních charakteristik. Po vstupu do školy nastane náhlé omezení hybnosti. Dítě už vykonává především řízené pohybové aktivity, ne jako doposud spontánní. Pravidelný pohybový režim vede k vytvoření návyku. Nejvhodnější forma pohybové aktivity je doporučená sportovní hra.

5. Motivace

Podněcuje jedince k nějakému jednání, vede nás k cíli. Existují dva druhy motivace, a to pozitivní a negativní, jež se dále dělí na vnitřní a vnější. Motivovat, nebo nemotivovat děti k odváděnému úkolu? Jestli se rozhodneme motivovat, jakým způsobem? Motivování dětí je důležité, protože pokud dítě správně namotivujeme, je odhodlané má snahu úkol splnit. Pokud bychom chtěli po dětech něco bez motivace, chybí jim pohon k výkonu.

Co je to motivační třiminutovka? Je to rychlá aktivita řízená učitelem, které se žáci chtějí zúčastnit, protože ji vnímají jako hru a oceňují hravost a zábavu, která je její nedílnou součástí. Ať už zahrnuje soutěžení, spolupráci, nebo přemýšlení či aktivitu jednotlivce, poskytuje potřebnou přestávku od činnosti, o kterou žáci ztratili zájem, a posléze vrací jejich pozornost a energii zpátky k úkolu, kterému byla výuka zrovna věnována.

(PETERSON, Kathy. *Motivační třiminutovky: Přes 100 jednoduchých cvičení k aktivizaci skupiny*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0794-8.)

5.1 Pochvala a trest

Dítě je třeba chválit za dobře zvládnutou činnost, když namaluje obrázek, pomůže nám s nádobím, bylo pochváleno za něco v mateřské škole nebo za to, že pomůže kamarádovi. V paměti nám zůstávají spíše negativní vzpomínky, proto je důležitá chvála. Vůbec to není špatně, když si dítě uvědomí, že to udělalo dobře, pochvala ho utvrdí a zapamatuje si to. Každé dítě by mělo získat zpětnou vazbu na své chování. Mělo by vědět, kdy a proč udělalo něco špatně a jak by to udělalo správně. Nesmíme také zapomínat na trest, který by měl být přiměřený věku dítěte a vždy správně odůvodněný. Pokud dítě například něco rozlije, rozbije, mělo by se zapojit do následného úklidu. Určitě není správné se k chybám dítěte vracet a při každé situaci to dítěti připomínat. Pokud dítě řekne pravdu, měl by mu rodič poděkovat.

5.2 Hry a pravidla

Pravidlo je jakési určité vymezení, podle něhož se hra musí řídit nebo postupovat. Pravidla mohou být stanovená jen u aktuální hry a mohou se měnit. Takový řád musí jedinec pochopit, přijmout a naučit se jej používat. Kolem pátého roku je dítě schopné vysvětlovat a obhajovat postupy a pravidla. Kolem šestého roku se již pravidlům chce podřizovat a vyhledává je. Pokud se jedinec ve skupině nepodřídí pravidlům, je ze hry vyřazen.

6. Věk hry v předškolním období

Je to fáze přípravy na život ve společnosti. V rovnocenné vrstevnické skupině se dítě musí umět prosadit, ale také spolupracovat. Svou představu přizpůsobuje vlastním možnostem poznání a potřebám. Toto období je také označováno jako období iniciativy, dítě chce něco zvládnout, vytvořit a potvrdit si své kvality.

Hra je starší než lidstvo samo. Hry a hrové prvky můžeme sledovat i u mláďat všech vyšších živočichů, především savců. To vedlo již před stopadesáti lety přírodovědce a filozofy k srovnávání některých znaků hry u dětských a živočišných mláďat.

(KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0852-3.)

6.1 Volná hra

Dětský mozek i mozek dospělého člověka má tendenci si vytvářet obrázky. Například kolíček na prádlo může představovat zobáček ptáčka nebo stopa v hrnečku od kakaa může být dráha, kterou někdo projel v závodním autě. Taková fantazie může pomoci architektovi narýsovat plán pro stavbu, kterou bude stavět. Zákazníkovi tím pomůže nahlédnout do plánu a pochopit ho. Při dětském hraní se v mozkové kůře vytváří pojmy, podle kterých se dětem člení svět. Ve volných chvílích si děti hrají a zkoumají své životní prostředí. Hra jim zabírá největší část volného času. Při hře užívá všechny smysly. Volná hra se vyskytuje u dítěte již

v několika týdnech. Při hraní rozvíjí motoriku a představivost, se kterou se spojuje symbolické a obrázkové myšlení. Toto je důležité pro budoucí čtení, psaní a počítání.

Kresba, hra a pohádky

Děti předškolního věku vyjadřují svůj názor pomocí kresby, vyprávění nebo hry. V kresbě dítě znázorňuje realitu tak, jak ji chápe. Je to významná neverbální funkce, která se rozvíjí od fantazijního zpracování k realistickému pojetí. Hrou děti interpretují realitu, postojí ke světu i k sobě samému. Hra dítěti umožňuje se chovat podle svých představ a přizpůsobuje realitu podle svých představ alespoň dočasně. Při hraní si dítě zpracovává problematickou zkušenost, jak chce samo. Svět pohádek má řád a strukturu, což se dětem jeví jako bezpečný svět. Snadno se v něm orientují a mohou se na něj spolehnout. Pomocí pohádek si děti uvědomují fungování skutečného světa. Každá postava má svou roli, která je jasně vymezená, tyto role jsou buď dobré, nebo zlé. Zlo je vždy potrestáno a dobro zvítězí. Často se děti ztotožňují s hlavním hrdinou, který řeší podobné problémy.

V poznávání světa dítěti pomáhá představivost, jakási fáze fantazijního zpracování informací a intuitivního uvažování, které není řízené logikou v takto nízkém věku dítěte.

6.2 Hry řízené a didaktické

Oba názvy mají cosi společného, společné znaky pro tyto pojmy jsou organizace, náměty, pravidla, volení cílů. Hru řízenou dětem někdo zadává, spontánní hru začne ovlivňovat nebo usměrňovat (vymezuje prostor, role či pravidla). Ve smíšených třídách to může dělat starší dítě a u heterogenní třídy to bývá nejčastěji učitel. Didaktická hra je užívána například při provázení nějakého úkolu. U takové hry se využívá potenciál dětí.

6.3 Místo pro hru v MŠ

Zde je místo jak pro hru řízenou, tak volnou. Hra by měla být vyvážená jak vlastní potřebou dítěte, tak plánovanou vzdělávací aktivitou učitelky. Řízenou a spontánní hru by neměla ovlivňovat další aktivita, jako je kroužek v dopoledních

hodinách. Prostor pro hru je možné využít jak uvnitř mateřské školy, tak na zahradě, hřišti nebo v přírodě. Pokud je volná hra správně rozvinutá a kreativní, je dobré ji dětem nechat dohrát a řízenou činnost posunout (vypustit řízenou hru, cvičení nebo svačinku). Může to být i naopak, kdy starší dítě vyhledává řízenou činnost, učitelka nesmí zapomenout na důležitost spontánní činnosti a měla by to vykompenzovat.

7. Vstup dítěte do školy

Dítě, které nabylo šesti let, je povinné se dostavit k zápisu do základní školy. Buď nastoupí od září jako prvňáček, nebo mu byl doporučený odklad. Školní zralost se u dítěte určuje jak po psychické, tak po fyzické, sociální, rozumové a citové stránce. Pokud si rodiče všimnou nějaké nepravidelnosti ve vývoji dítěte, je dobré navštívit PPP neboli pedagogicko-psychologickou poradnu, která dokáže tyto odchylky od normy diagnostikovat a poradit s jejich řešením.

7.1 Školní zralost

Dítě je nucené se podřídit časově omezenému rozvrhu, pevně stanovenému programu, kolektivu ostatních dětí a autoritě učitele. Vstup do školy je pro dítě velkou životní změnou, se kterou se musí vyrovnat.

Ke školní zralosti a zároveň k pohybovým činnostem patří také hygienické návyky jako umývání se, přezouvání a převlékání, nošení přijatelného oblečení pro pohybové činnosti, používání umýváren (umyvadlo, toaleta), čištění zubů, dítě by mělo umět jíst přiborem, uklidit si po sobě a mělo by se samo vysmrkat. Základy těchto návyků však mají děti získat již z prostředí domova. Důležitá je také otázka bezpečnosti při pohybu, se kterou úzce souvisí dodržování pravidel, ať jsou dohodnutá, stanovená či vyžadovaná (když se děti pohybují na zahradě, v místnosti nebo na hřišti).

Nejdůležitější osoby v životě dítěte a rodinné prostředí

Zpočátku je nejdůležitější maminka, která je vždy k dispozici. Vytváří okolo dítěte bezpečné prostředí, dává dítěti jistotu, že pokud bude potřeba, je tady, aby

zažehnala všechny bolístky, poskytla náruč, když je potřeba. Nakrmila, přebalila, pochovala. Pro maminky je nejjednodušší takové prostředí vytvořit, když samy cítí jistotu, o kterou se mohou opřít – a tou jistotou je jejich partner, otec dítěte.

(OTEVŘELOVÁ, Hana. *Školní zralost a připravenost*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1092-4.)

8. Praktická část

8.1 Dětská hřiště

Zaměření hřišť: zvuk a akustika, hry s vodou, rozvoj smyslů, lezecké struktury, senior programy, klasické sestavy a běžné herní prvky.

Co rozvíjí: pohybové schopnosti a koordinaci, lokomoční i nelokomoční činnosti, manipulaci s předměty, kreativitu, sociální a osobní potřeby, fyzickou stránku.

Věková kategorie pro užívání herních prvků na hřištích je od 1 roku až po seniorský věk.

Bezpečnostní povrchy: sypký materiál, litá pryž, pryžové dlaždice, umělý trávník, gumové podložky, dopadová plocha Saf, krytky šroubů, podložky pod pružinové houpačky a elastic EPDM.

Firmy vytváří také protihlukové bariéry pro dosažení většího klidu a pohody při hraní nebo jako oddělení od silničního ruchu.

Existují také speciální herní sestavy a vybavení pro dětská hřiště pro děti s handicapem. Herní prvky jsou opatřeny opěradly nebo jsou speciálně navrženy pro handicapované děti, různé přechody mezi věžemi. Zvuky, barvy a světla mohou pomoci najít správnou cestu nebo odlišit konkrétní místo. Budují se bezbariérové vstupy do budov a kryté podlahové prahy. Vytváří zhutněný povrch pro lepší přístupnost vozíčkářů. Mají stoly s přístupným místem pro invalidní vozík, lavičky s opěrkami pro snadnější přístup vozíčkáře. Instalují na hřiště toalety s bezbariérovým přístupem.

8.2 Všeobecná pravidla a pokyny hřiště

Hřiště slouží pro hru a relaxaci široké veřejnosti. Vstup do areálu a použití herních prvků hřiště je pouze na vlastní nebezpečí, za dítě ručí rodič nebo odpovědný zástupce či jiná dospělá osoba starší než osmnáct let (dětem, kterým nebylo šest let, je používání vybavení hřiště bez doprovodu dospělého zakázáno). Hřiště by mělo vymezit, pro jakou věkovou skupinu je vybudováno. Do prostoru hřiště je zakázán vstup osobám opilým, podnapilým a pod vlivem omamných látek,

nesmí se zde kouřit. V prostoru se nesmí manipulovat s ohněm a jakýmkoliv předměty, které by ohrozily bezpečnost návštěvníků. Do prostoru hřiště se nesmí vodit psi a jiná zvířata. Poškození areálu nebo jeho zařízení je nutno nahlásit vedení obce.

Pokud někdo poškozuje vybavení hřiště nebo ohrožuje návštěvníky, je nutno kontaktovat zastupitele obce, tento uživatel pak může být vykázán z areálu nebo může být trestně stíhán.

Na každém hřišti by měly být uvedena telefonní čísla, jako jsou tísňové volání (112), hasiči (150), policie ČR (158), záchranná služba (155).

Hřiště se musí řídit stanovenými předpisy, jako jsou zákon č. 22/1997 Sb., o technických požadavcích na výrobky, nařízení vlády č. 329/2002 Sb., které stanovuje vybrané výrobky pro posuzování shody, ČSN EN 11 76 – norma, která stanovuje všeobecné požadavky na dětská hřiště, požadavky pro jejich zřizování, kontrolu, údržbu, provoz a požadavky na jednotlivé prvky jejich vybavení nebo ČSN EN 11 77 – platnost od 1. 1. 1999, norma, která stanovuje požadavky na povrchy dětských hřišť.

8.3 Herní prvky hřišť

Nejčastějšími herními prvky hřišť jsou sestavy s věžemi. Pružinová houpadla, klasické houpačky, skluzavky, tunely, horolezecké stěny, hrazda, kolotoč a orlí hnízda, závěsné houpačky, sestavy s houpačkou, skluzavka s tobogánem, boogie skluzavka, horolezecká stěna, lezecká síť, šplhací lano, provazový žebřík, provazový žebřík do trojúhelníku, šplhací tyč, hrazda kovová, šplhací spirála kovová, hrací pole piškvorky, basketbalový koš, stůl a sedačky (spojená konstrukce) a hravá lavička.

8.4 Analýza dětských hřišť

Analýzu jsem dělala na základě vybraných firem, které nabízely zajímavé herní prvky pro dětská hřiště. Zvolila jsem je tak, aby u každé firmy bylo alespoň něco jiného k nabídce.

8.4.1 Hřiště Rej her

Poskytuje prvky, jako jsou pružinové skákadlo, herní prvek mašinka, traktor, houpačka váhy, balanční bloky, mobiliář na dětská hřiště, pyramidová věž s nerezovou skluzavkou, houpadlo na pružině, bagr na písek, nerezová skluzavka s vlnou, otočná kladina, sestava herních domků, houpadlo šnek, balanční klády, nerezová skluzavka se schůdky, sestava pro hru s pískem, tabule na kreslení, kolotoč koníci, houpací mísa, nerezová skluzavka krátká široká, skákací pružinové disky, toboganová nerezová skluzavka, kolotoč otočný disk, houpací síť, nerezová tunelová skluzavka, herní sestava s mostem a nerezovou skluzavkou, vahadlová houpačka, kolotoč stojný, nerezová skluzavka slon, nerezový kolotoč, lanový kolotoč, obří houpačka, věž se skluzavkou, závěsné dvouhoupačky, pískoviště had, královna houpaček, houpačka hnízdo, malá vahadlová houpačka, pískoviště, lanová dráha, houpačka na lanech, malý domek na dětská hřiště, pružinové houpadlo, malý bagr na písek, šestiboká houpačka a malý kolotoč.

(Hřiště rej her. Hřiště rej her [online]. [cit. 2018-07-20]. Dostupné z: <http://www.hristerejher.cz/produkty/herni-prvky>)

8.4.2 Skluzavky.cz

Tato firma poskytuje herní prvky, jako jsou dětský domek se skluzavkou na kuří nožce, skluzavka tobogán spirála, pískoviště se střechou, pískoviště s možností vytažení sítě do výšky, hrací lavičky, most s dřevěnou lávkou a sítí, lanová šplhací věž, orlí hnízdo, šplhací sestavy (od jednoho po sedm polí na výběr), kolotoč se sedáky, kolotoč pirueta, dětský altánek s tabulí, domeček ve tvaru hobitího doupěte, volně stojící tabule na kreslení, tabule s obrázky, hra lodě (námořní bitva), prostrkávka, lanová dráha, hra na zahradu, barevné klíče, destičky, klíč, kameny, labyrint kolo, pletení lan a kladina.

(Skluzavky.cz. Skluzavky.cz [online]. [cit. 2018-07-20]. Dostupné z: <https://www.skluzavky.cz/>)

8.4.3 Wickey

Poskytuje herní prvky, jako jsou houpačka s lezecím modulem, se skluzavkou, hrazda s kovovými kruhy, dřevěné cvičební kruhy, šplhací lano s uzly a hasičská tyč.

(Wickey. Wickey [online]. [cit. 2018-07-20]. Dostupné z: <https://www.wickey.cz/>)

8.4.4 Bluerabbit

Nabízí herní prvky, jako jsou kovový žebřík, pružinové houpadlo pro dva, pro čtyři, houpačka disk na laně, balónová houpačka na laně a houpačka na stojáka.

(Bluerabbit2.0. Bluerabbit2,0 [online]. [cit. 2018-07-20]. Dostupné z: <https://www.hriste-bluerabbit.cz/>)

8.4.5 HAGS Praha

Tato firma dodává herní prvky, jako jsou dobrodružné stezky, krokové mosty, kovové tunely, horolezecký most, most, šplhací sochy, lezecké skály a lezecké stěny.

Tato firma zprostředkovala hřiště i pro Liberecký kraj, například Dětský koutek u zoologické zahrady, ve Vesci a ve škole pro neslyšící v roce 2002.

(HAGS Praha bezpečná dětská hřiště. HAGS Praha bezpečná dětská hřiště [online]. [cit. 2018-07-20]. Dostupné z: <https://www.hagspraha.cz/kontakty.html>)

8.4.6 Jungle Gym

Poskytují herní prvky jako hřiště s běžnými moduly – houpačky, lezecké stěny, lezecké kameny, nabízí také rozsáhlé hrací sestavy s několika menšími věžemi a propojených modulů.

(Jungle Gym. Jungle Gym [online]. [cit. 2018-07-20]. Dostupné z: <http://www.junglegym.cz/>)

8.5 Metodické listy

Při tvorbě metodických listů jsem chtěla využít různé prostředí ke hře. Listy jsou proto tvořeny pro aktivity vnější – hřiště, venku, ale i vnitřní – tělocvična nebo na hru se sněhem.

8.5.1 Hřiště

Metodický list 1

Hodina: pohybové činnosti, děti předškolního věku 3–6 let

Cíl hodiny: koordinace v prostoru, rozvoj pohybových schopností

Časová dotace: 20–30 minut

Pomůcky: vybavení hřiště, míč

Prostor: hřiště

Metodický (pracovní) postup:

- Úvodní část: v kroužku na hřišti si řekneme, co se bude dít, co si zahrajeme.
- Rušná část: střídáme chůzi s během na povely, házení do určeného prostoru (místo v prostoru) například kamínkem či klacíkem, přenášíme předmět z jednoho místa na druhé (kamínky, klacíky), snažíme se doskočit co nejdále (v rozhoupání), vyhoupneme se na špičky a zhoupneme se na paty, poskoky do stran (dopředu a dozadu), skáče se snožmo, střídáme nohy (skáče se po pravé a levé), podáváme si kamínek pod nohama.
- Průpravná část (rozcvička): Než ale začneme hrát hru, musíme se rozcvičit, abychom si při hře neublížili. Nejprve začneme hlavou, uděláme úklon hlavou k rameni na jednu stranu a na druhou. Vytočíme hlavu na jednu stranu a na druhou stranu (podíváme se doprava a doleva). Zakloníme a ukloníme hlavu (podíváme se za sluníčkem, na palečky). Protáhneme si celé paže, děláme velké kruhy na jednu stranu, kroužíme na druhou stranu. Teď si procvičíme lokty, kroužíme dopředu a poté dozadu. Procvičíme také zápěstí, předpažíme si a protahujeme nejprve na

jednu stranu, poté na druhou. Také nesmíme zapomenout na záda, kroužíme trupem doprava a doleva. Předkloníme se a dotkneme se palečků, kdo se nedotkne, alespoň si pohladí kotníčky. Teď se zakloníme s oporou rukou v zádech. Uděláme dřep, při kterém je protahovaná noha unožena do strany (nohy vyměníme) a snažíme se dotknout kotníků nebo palce. Ze stoje uděláme velký krok dopředu (jdeme do výpadu) a snažíme se jít pánví co nejnižší k zemi, abychom si protáhli třísla a kyčle. Teď si stoupneme a kroužíme celou pravou nohou, poté levou. Procvičíme si i kolena, kroužíme jedním, poté druhým. Nezapomeneme ani na kotníky, zakroužíme si jedním kotníkem a druhým.

- Motivace: Děti kdo z vás má ve školce kamaráda? Kdo má rád své kamarády a proč? No, když jste takoví kamarádi, tak si dneska každý se svým kamarádem zařadí na hřišti. Jdeme na to.
- Hlavní část: Každý si vybere do dvojice kamaráda, se kterým bude procházet stanoviště. U každého stanoviště stojí jedna učitelka. Pořadí stanovišť si vybírá dvojice sama. První stanoviště je pružinová houpačka pro dvojice, potom je nízká lezecká stěna, věž s toboganovou houpačkou, na niž se dostanou s pomocí visícího žebříku. Labyrint kolo (otáčením kruhu musí dopravit kuličku z jedné strany na druhou), most s dřevěnou lávkou, kolotoč se sedáky. Lezecí síť, hravé lavičky (s volantem), hasičská tyč a šplhací lana se záchytnými body.
- Závěrečná část: Běží myška. Děti si stoupnou do kroužku. Učitelka vezme míč do rukou a řekne něco ve smyslu: „Tehle míč představuje myšku hryzalku. Ahoj, hryzalko (přiložíme si míč k uchu a naznačíme tím naslouchání)!“ Děti, představte si, že by si myška chtěla zahrát hru s námi. Myška je unavená, a proto musí běhat pomalu. Proto si budeme myšku podávat v kroužku. Já začnu a podám ji kamarádovi po mé pravici a tak to půjde dokola. (Učitel určuje tempo podávání myšky). Tak, myško, stůj a teď trochu rychleji a pomaleji. Můžeme hru ztížit, že dáme do oběhu dvě „myšky“.

- Reflexe: Vyjmenuješ nám, co jsme všechno dělali? Myslíte si, že myška byla spokojená, že si s námi zahrála? A proč?

Metodický list 2

Hodina: pohybové činnosti, děti předškolního věku 4–6 let

Cíl hodiny: orientace v prostoru, spolupráce, rozvoj pohybových schopností

Časová dotace: 20–30 minut

Pomůcky: vybavení hřiště + na rozcvičku (obruče, skládací žebřík, tunel, padák, míč, provázky a křída na panáka, balicí papír a pastelky

Prostor: hřiště

Metodický (pracovní) postup:

- Úvodní část: po příchodu na hřiště si stoupneme do kruhu a povíme si, co budeme hrát.
- Rušná část: chodíme a běháme podle určeného kamaráda (zástup neboli had), na povely učitele se pohybují (po jedné noze, doprava, rovně, dozadu, do strany, rychle, pomalu), děláme kroky (jako slon, jako myšky, čápi, medvěd atd.), výskoky a seskoky (použijeme pařez nebo špalek), ovládáme předmět jiným předmětem (snažíme se klacíky zvednout kamínek a naopak kamínky zvednout klacík), chytáme větší kamínky do dlaní (buď hází kamarád a pak se vymění, nebo učitel).
- Průpravná část (rozcvička): Než ale začneme hrát hru, musíme se rozcvičit, abychom si při hře neublížili. Neobyčejná rozcvička. Před děti dáme obruče, každé z dětí si zkusí kroužit obručí kolem těla. Před děti dáme žebřík, střídavě by každou nohou mělo šlápnout do pole. Přes tunel by se měly proplížít jako agenti potichoučku, aby je nikdo neslyšel. Vezmeme padák s dírou uprostřed a na něj dáme míč (takový, aby byl menší než díra), každý chytne padák za poutko a pomalu ho zvedneme ze země a snažíme se balancovat tak, aby nám míček neproklouzl dírkou. U toho zvedáme padák různě vysoko. Ve dvojicích si svážeme nohy k sobě a snažíme se dostat k další dvojici, abychom jim předali štafetu, ovšem chodíme, neběháme (jde o kooperaci a strategii). Uděláme si panáka a kameny si určujeme, jaké pole musíme přeskočit.

- Motivace: Kdo ví, co to držím v ruce? Ano, je to opička (maňásek), tahle opička tu s námi není jen tak, koukejte na opičku, co dělá a potom to budete dělat všichni stejně po opičce.
- Hlavní část: Opičí dráha. Vyjdeme po žebříku na skluzavku s vlnou, sklouzneme se. Vytáhneme se po provaze do věže, ze které půjdeme tunelem. Sjedeme lanovou dráhu. Vylezeme na vahadlovou houpačku, z ní pak přejdeme do bagru na písek. Půjdeme na pružinové houpadlo, zhoupneme se na hrazdě s dřevěnými kruhy. Míčem nebo kamínkem se trefíme do basketbalového koše. Projdeme přes korkový most, prolezeme tunelem. Půjdeme k tabuli na kreslení a něco namalujeme (téma neurčujeme). U tabule s destičkami se je snažíme dát tak, aby byly správně (poté je zase vyndáme pro dalšího kamaráda).
- Závěrečná část: Kreslíme city. Na rovné zemi (nebo přiděláme arch na kreslicí tabuli) rozbalíme arch balicího papíru a připravíme pastelky. Dětem určíme nějaké téma, například: „Tak a teď si nakreslíme veselý, nebo smutný obrázek.“ Děti musí spolupracovat, ovšem každé by mělo přispět vlastním nápadem. Výsledkem by měla být společná „mozaika“. Hotový výtvar pak odneseme společně do mateřské školy.
- Reflexe: Co se ti dneska líbilo? Proč?

Metodický list 3

Hodina: pohybové činnosti, děti předškolního věku 3–6 let

Cíl hodiny: koordinace v prostoru, rozvoj představivosti

Časová dotace: 20–30 minut

Pomůcky: vybavení hřiště, papíry (čtvrtky) a pastelky

Prostor: hřiště

Metodický (pracovní) postup:

- Úvodní část: během cesty na hřiště si budeme povídat o tom, co budeme dělat.
- Rušná část: střídáme chůzi s během na povely, házení do určeného prostoru (místo v prostoru) například kamínkem či klacíkem, přenášíme předmět z jednoho místa na druhé (kamínky, klacíky), snažíme se

doskočit co nejdále (v rozhoupání), vyhoupneme se na špičky a zhoupneme se na paty, poskoky do stran (dopředu a dozadu), skáče snožmo, střídáme nohy (skáče po pravé a levé), podáváme si kamínek pod nohami.

- Průpravná část (rozcvička): Než ale začneme hrát hru, musíme se rozcvičit, abychom si při hře neublížili. Dneska budeme jako semínka a kytičky. Sedneme si do dřepu, schoulíme se (dáme si dlaně k sobě) a pomalounku se zvedáme, jako když roste semínko, až se vytáhneme. Zalejeme semínko, děti si představí konvičku a kropí s ní zahrádku se semínky jednou rukou, druhou a oběma. Zavoláme sluníčko, aby bylo kytičce teplo (máváme sluníčku a přivoláváme ho). Teď vykoul mráček, kytička se zavře (ruce vzpažíme a dlaněmi k sobě) a kroutíme hlavou do stran. Odkvetlá kytička pouští svá semínka do vzduchu (děti se chytou za ruce do kroužku) a v kroužku si každé dítě ukáže jeden cvik. Z kytičky se stala velká květina a foukl na ni vítr (děti mají ruce vzpažené), úklony doprava, doleva, dopředu a dozadu.
- Motivace: Děti, proč si myslíte, že jsme se dneska dívali na vláček? Co takový vláček dělá? Myslíte, že může změnit směr jízdy, kdy chce? No a my si dneska na takový vláček zahrajeme.
- Hlavní část: Vláček. Děti jdou za sebou, jakmile kamarád projde určitou prolézačkou, jde další za ním. Vyjdeme schody do hrací věže, z té půjdeme síťovým tunelem do druhé věže. Z věže se sklouzneme skluzavkou, zhoupneme se na pružinové houpačce. Půjdeme k pískovišti, tam uděláme bábovičku. Vylezeme na skluzavku s tobogánem a sklouzneme se. Dostaneme se přes nízké překážky a vylezeme přes nízkou horolezeckou stěnu. Vylezeme si do orlího hnízda, projdeme přes balanční klády. Poté si sedneme ke stolečkům a řekneme si reflexi.
- Závěrečná část: Dárky pro babičky a dědečky. V nejbližším domově důchodců nebo pečovatelském domě zjistíme, zda bychom mohli s dětmi přijít a předat dárečky lidem žijícím v domově. Dětem řekneme, že existují takové služby a že by mohly udělat svými obrázky radost starším,

jestli by jim proto něco nakreslily. Každé z dětí dostane čtvrtku nebo papír a pastelky ke kreslení a namaluje obrázek podle své fantazie. Při cestě zpátky do školky zaneseme tyto dárečky starouškům.

- Reflexe: Dělali jsme dneska něco, co jste neznaly? Co jste dneska mohly udělat a někomu tím zpříjemnit den?

Metodický list 4

Hodina: pohybové činnosti, děti předškolního věku 3–6 let

Cíl hodiny: rozvoj pohybových schopností, rozvoj představivosti a kreativity, spolupráce

Časová dotace: 20–30 minut

Pomůcky: vybavení hřiště, telefon na pouštění písničky (nebo může paní učitelka zpívat)

Prostor: hřiště

Metodický (pracovní) postup:

- Úvodní část: Při příchodu na hřiště si stoupneme do kruhu a povíme si, co dnes budeme hrát a co budeme dělat.
- Rušná část: chodíme a běháme podle určeného kamaráda (zástup neboli had), na povely učitele se pohybují (po jedné noze, doprava, rovně, dozadu, do strany, rychle, pomalu), děláme kroky (jako slon, jako myšky, čápi, medvěd, atd.), výskoky a seskoky (použijeme pařez nebo špalek), ovládáme předmět jiným předmětem (snažíme se klacíky zvednout kamínek a naopak kamínky zvednout klacík), chytáme větší kamínky do dlaní (buď hází kamarád a pak se vymění, nebo učitel).
- Průpravná část (rozcvička): Než ale začneme hrát hru, musíme se rozcvičit, abychom si při hře neublížili. Dneska si budeme hrát na dopravní prostředky. Z rukou si uděláme volant a točíme jím doprava a doleva. Jedeme v mašince a vypouštíme páru (jednou rukou vypouštíme páru, ruce prostrídáme), představíme si, že se nám z rukou stala kola od vlaku a ta se točí (ohneme ruce v loktech a pohybujeme s nimi nahoru a dolů), jedeme jako motorka (skáčeme po kusech koberečků po jedné noze tam a po druhé zpátky), letíme jako letadlo (upažíme a nakláníme

rukama doprava a doleva), jedeme jako kolo (lehne si na koberečky a protáčíme nohy), teď jsme tramvaje (uděláme dlouhého hada a přemístíme se z jednoho bodu do druhého), teď jsme ponorky (z dřepu se vytahujeme pomalu jako když se vynořuje ponorka).

- Motivace: Kdo ví, proč jsem si vzala tyhle tři děti k sobě? My totiž neděláme něco jen po jednom, všichni nebo ve dvojicích, také můžeme být po třech a více ve skupinách. Co to taková skupina vůbec je? Tak my si dneska zkusíme zacvičit ve skupině.
- Hlavní část: Vyber si kamaráda. Děti budou chodit ve trojicích na stanoviště, u kterých budou jejich kamarádi. Pořadí si mohou vybrat samy. Poté, co stanoviště projdou, pořadí se vystřídá (ty děti, které stály, chodí po stanovištích, ty, co chodily, stojí). Stanoviště prostrkáváčka (prostrkování kolíků dírami), procházení přes kůlový chodník, hravé lavičky (vláčky), tunel, houpací lávka, hra obrázky (podle předlohy sestavit obrázek). Skluzavka z domečku na kuří nožce. Pružinová houpadla pro tři děti, houpačka disk na laně.
- Závěrečná část: Magnet. Děti si stoupnou do kruhu a chytí kamarády za ruce. Na rytmus hudby se začnou pohybovat (poskakovat, chodit do kroužku) a u toho se stále drží za ruce. Učitelka v nějakou chvíli vypne hudbu nebo ztiší a v tu chvíli vyvolá jméno jednoho dítěte. Všichni se v ten okamžik pustí za ruce a utíkají ke jmenovanému dítěti (k „magnetu“). Měl by se ho každý dotýkat aspoň jedním prstem, pokud to dítěti vadí, tak se ho dotýkat nemusí. Poté, co je jmenované dítě obklopené kamarády, zase pustíme hudbu. Takto se to opakuje.
- Reflexe: Kolik činností jsme dneska dělali?

Metodický list 5

Hodina: pohybové činnosti, děti předškolního věku 4–6 let

Cíl hodiny: koordinace pohybu, kooperace, rozvoj představivosti

Časová dotace: 20–30 minut

Pomůcky: vybavení hřiště

Prostor: hřiště

Metodický (pracovní) postup:

- Úvodní část: Během cesty na hřišti si budeme povídat o tom, co dnes budeme dělat.
- Rušná část: Střídáme chůzi s během na povely, házení do určeného prostoru (místo v prostoru) například kamínkem či klacíkem, přenášíme předmět z jednoho místa na druhé (kamínky, klacíky), snažíme se doskočit co nejdále (v rozhoupání), vyhoupneme se na špičky a zhoupneme se na paty, poskoky do stran (dopředu a dozadu), skáčeme snožmo, střídáme nohy (skáčeme po pravé a levé), podáváme si kamínek pod nohama.
- Průpravná část (rozcvička): Než ale začneme hrát hru, musíme se rozcvičit, abychom si při hře neublížili. Děti se chytí za ruce do dvojic a točí se doprava a doleva, předkláníme a zakláníme hlavu, děláme úklony hlavou, zvedáme ramena najednou a postupně pravé a levé, paže natáhneme před sebe a v loketních kloubech je ohneme do pravého úhlu, paže odtahujeme a následně přitahujeme zpět. Tlačíme dlaně proti sobě. Uvolníme si zápěstí, paže natáhneme před sebe a zvedáme nahoru a dolů zápěstí. Děláme kraul, kroužíme pažemi v ramenním kloubu. Dáme dlaně na ramena a zvedáme paže jako ptáčci. Ukláníme se do strany se zvednutými pažemi. Děláme úklony do stran. Předkláníme se hluboce v mírném rozkročení. Ohneme paže v loktech a pohybujeme se jako medvěd. Uvolníme se v hlubokém předklonu, kdy nám paže a hlava visí volně dolů, a ukláníme se do stran. Děláme holubičku, stoj na jedné noze v předklonu a ruce máme rovně natažené. Pochodujeme jako hradní stráž.
- Motivace: Paní učitelka ze sebe dělá opičku (vydává zvuky, pohybuje se tak), poté se děti zeptá, proč to asi dělala? Děti si to zkusí také a pak jim paní učitelka řekne, že si na takové opičky zahrají.
- Hlavní část: Opičí dráha. Začneme nejprve u kreslicí tabule, každý tam namaluje něco, co jsme mohli vidět cestou na hřiště. Poté proleze tunelem a vyleze přes lezecí kameny do hrací věže. Ve věži se vydáte směrem doprava (pro menší děti řekneme nějaký záchytný bod napravo, například

koš nebo dům), projdete lezečí sítí a vylezete v další věži, z té se klouzačkou sklouznete dolů. Vylezete do orlího hnízda a půjdete k barevným klíčům, tam je dáte tak, aby zapadly, a zase je vyndáte (pro dalšího kamaráda). Sednete si na kolotoč a můžete se točit, dokud nepřijde další kamarád a pak se vyměníte. Děti pouštíme za sebou po půl minutě.

- Závěrečná část: Co se stalo? Děti se usadí v kruhu na zem. Učitelka navozuje situace, např. co se mohlo stát, když se ztratí kamarád, uletí ptáček z klece, přijde maminka do školky, umažeme si kalhoty, jede rychle auto atd. Děti tyto situace mají dokončovat. Na jednu situaci může být více odpovědí, děti si mohou vymyslet otázku pro kamaráda nebo i pro paní učitelku.
- Reflexe: Co se ti dneska líbilo a proč?

8.5.2 V tělocvičně

Metodický list 6

Hodina: pohybové aktivity, děti předškolního věku od 3–6 let

Cíl hodiny: kooperace, koordinace, obratnost, orientace v prostoru

Časová dotace: 20–30 minut

Pomůcky: žádné

Prostor: tělocvična

Metodický (pracovní) postup:

- Úvodní část: Sedneme si do kroužku a povíme si, co dnes budeme dělat.
- Rušná část: Pochodujeme (jdeme jako vojáci), chůze po masážních nástrojích, vyhoupneme se na špičky a zhoupneme se na paty, poskoky do stran (dopředu a dozadu), skáčeme snožmo, střídáme nohy (skáčeme po pravé a levé), manipulace s míčem (kroužíme kolem vlastní osy s míčem), podáváme si míč pod nohama, v roznoženém sedu si kutálíme míč kolem nohou.
- Průpravná část (rozcvička): Než ale začneme hrát hru, musíme se rozcvičit, abychom si při hře neublížili. Nejprve začneme hlavou, uděláme úklon hlavou k rameni na jednu stranu a na druhou. Vytočíme

hlavu na jednu stranu a na druhou stranu (podíváme se doprava a doleva). Zakloníme hlavu a úklon (podíváme se za sluníčkem, na palečky). Protáhneme si celé paže, děláme velké kruhy na jednu stranu, kroužíme na druhou stranu. Teď si procvičíme lokty, kroužíme dopředu a poté dozadu. Procvičíme také zápěstí, předpažíme si a protahujeme nejprve na jednu stranu, poté na druhou. Také nesmíme zapomenout na záda, kroužíme trupem doprava a doleva. Předkloníme se a dotkneme se palečků, kdo se nedotkne, alespoň si pohladí kotníčky. Teď se zakloníme s oporou rukou v zádech. Teď uděláme dřep, při kterém je protahovaná noha unožena do strany (nohy vyměníme) a snažíme se dotknout kotníků nebo palce. Ze stoje uděláme velký krok dopředu (jdeme do výpadu) a snažíme se jít pánví co nejnižší k zemi, abychom si protáhli třísla a kyčle. Teď vstaneme a kroužíme celou pravou nohou, poté levou. Procvičíme si i kolena, kroužíme jedním, poté druhým. Nezapomeneme ani na kotníky, zakroužíme si jedním kotníkem a druhým.

- Motivace: Je to malé, většinou černé. Je to hmyz a má mnoho končetin. Má jich sto, kdo to je? No a my si na takovou stonožku zahrajeme.
- Hlavní část: Stonožka. Rozdělíme si děti do dvou skupin (ideální skupina po deseti hráčích), první z dětí se opírá o zem rukama a chodíly pokrčených nohou. Před něj se do stejné polohy umístí další hráč (drží se za nártu prvního člena) a za něj další, až z nich bude celá stonožka. Až budeme mít hotové obě stonožky, učitel určí teritorium, po které se bude muset skupina přemístit, vyznačí to kužely nebo kloboučky. Na povel se „ted“ stonožka rozpohybuje, ovšem při chůzi se hráči nesmí dotknout zadečkem země. Vítězem je ta stonožka, která dojde jako první na určené místo.
- Závěrečná část: Děti rozdělíme do dvojic. Úkolem dvojice je pohybovat se tak, aby každý z dvojice použil pouze jednu ruku a nohu. Děti si zkusí pohyb po rovině i s menšími překážkami. Obměnou je, že děti rozdělíte do skupin a budou dělat štafetový závod. Na hrací pole se vymeží mety, které mají děti projít, a u cíle předají štafetu dotekem další dvojici.

- Reflexe: Řekni mi, co tě dneska bavilo nejvíc? A proč?

Metodický list 7

Hodina: pohybové činnosti, děti předškolního věku od 3–6 let

Cíl hodiny: taktika, koordinace v prostoru, spolupráce

Časová dotace: 20–30 minut

Pomůcky: cca 10 m lana

Prostor: tělocvična

Metodický (pracovní) postup:

- Úvodní část: V kroužku si řekneme, co se dnes bude dít, co si zahrajeme.
- Rušná část: Volný pohyb v prostoru na rytmus dřívek (klavír, písnička, bubínek), střídáme chůzi s během na rytmus, běh pod točícím lanem, překračování překážek malých, plazení se po vyvýšené podložce, přitahování se po lavici, přeskokování lavičky se střídáním nohou, házení do určeného prostoru (obruč, matrace, bedna).
- Průpravná část (rozcvička): Než ale začneme hrát hru, tak se musíme rozcvičit, abychom si při hře neublížili. Děti se chytí za ruce do dvojic a točí se doprava a doleva, předkláníme a zakláníme hlavu, děláme úklony hlavou, zvedáme ramena najednou a postupně pravé a levé, paže natáhneme před sebe a v loketních kloubech je ohneme do pravého úhlu, paže odtahujeme a následně přitahujeme zpět. Tlačíme dlaně proti sobě. Uvolníme si zápěstí, paže natáhneme před sebe a zvedáme nahoru a dolů zápěstí. Děláme kraul, kroužíme pažemi v ramenním kloubu. Dáme dlaně na ramena a zvedáme paže jako ptáčci. Ukláníme se do strany se zvednutými pažemi. Děláme úklony do stran. Předkláníme se hluboce v mírném rozkročení. Ohneme paže v loktech a pohybujeme se jako medvěd. Uvolníme se v hlubokém předklonu, kdy nám paže a hlava visí volně dolů, a ukláníme se do stran. Děláme holubičku, stoj na jedné noze v předklonu a ruce máme rovně natažené. Pochodujeme jako hradní stráž.
- Motivace: Paní učitelka přijde do třídy převlečená za kovboje s lanem. Začne si s dětmi povídat o kovbojích a o tom, k čemu takové lano slouží, co nosí na sobě atd. Tak a my si zahrajeme také na takového kovboje.

- Hlavní část: Kovboj. Jedno z dětí neboli kovboj má v ruce lano a na slovo „start“ začíná honit ostatní děti, které stojí ve vymezené hrací ploše. Koho se kovboj dotkne, musí se k němu přidat a chytit se lana, aby mohli společně chytat další hráče. Hra je u konce, až když se všichni hráči drží lana. Hra se může kovbojovi měřit a pak udělat soutěž o to, kdo byl nejrychlejší kovboj v místnosti.
- Závěrečná část: Opičí virus. Virus neboli chytač začíná na povel honit opice (hráče), které mohou být jen ve vyhrazeném prostoru. Když se vir dotkne opice, znamená to, že je nakažena virem. To znamená, že zůstane ležet s nohama a rukama vzhůru. Ovšem ostatní opice jí mohou pomoci tím, že ji odnesou na žíněnku. Žíněnka je jako symbol uzdravení. Poté se infikovaný může vrátit do hry. Vítězem je ten, kdo bude mít na zemi po uplynulé době nejvíce infikovaných opic.
- Reflexe: Vyjmenuješ nám, co jsme všechno dělali?

Metodický list 8

Hodina: pohybové činnosti, děti předškolního věku 3–6 let

Cíl hodiny: rychlost, postřeh, obratnost, spolupráce

Časová dotace: 20–30 minut

Pomůcky: pro každou dvojici jeden předmět (čepice, šátek, míček,...), žíněnky, různé věci (víčko, míček, kolík, kelímek)

Prostor: tělocvična

Metodický (pracovní) postup:

- Úvodní část: V kroužku na zemi si povíme, co dnes budeme dělat.
- Rušná část: Přejdeme po lavičce popředu i pozadu s doprovodem učitele, kloužeme se po zedečku z vyvýšené lavičky, pohybujeme se mezi překážkami (různé výšky překážek), kopeme balon do sítě, přenášíme míč z jedné pozice na druhou, ležeme jako rak (vzpor ležmo vzadu), vylézáme a slézáme ze žebřin (do poloviny) s dopomocí učitele, snažíme se doskočit co nejdále (v rozhoupání).
- Průpravná část (rozcvička): Než ale začneme hrát hru, musíme se rozcvičit, abychom si při hře neublížili. Podíváme se nahoru a dolů,

doprava a doleva. Zamáváme kamarádovi napravo a nalevo. Vzpažíme a uděláme velké kolo před námi na jednu stranu a na druhou stranu. Otáčíme se za vlastní osou na jednu a na druhou stranu. Klekneme si na zem a děláme kočičku, prohneme se v zádech a vyhrbíme. Děláme mašinku v sedu s nataženýma nohama. Zvedáme paže v kleku. Zvedáme pánev, sedneme si na zem, ze sedu se rukama opřeme o zem a snažíme se udělat most (zvedneme zadeček). Válime sudy, šlapeme na kole, houpeme se jako vajíčko na zemi. Dáme si ruce pod čelo a zkusíme zvednout hlavu se složenýma rukama. Ležíme na bříšku a ruce máme pod čelem opřené, nohy máme u sebe a dáváme je napravo a nalevo. Uděláme dřepy (pět), skáče s nožma.

- Motivace: Co si myslíte, že takový sběratel může sbírat? Proč to asi dělá? Myslíte si, že ho to baví a proč? Z nás se dneska stanou také takoví sběratelé a zkusíme si sbírat různé předměty.
- Hlavní část: Rychlý sběr. Musíme připravit jednu středovou čáru a dvě hlavní, za kterými budou skupiny. Uprostřed středové čáry bude položen předmět pro každou dvojici soupeřů. Úkolem hráče je uloupit předmět dříve než soupeř. Hra může začít na slovo „start“, kdy hráči vyběhnou ke středu pro předmět. Čáru však nesmí soupeř přebíhat a s předmětem se musí vrátit za hlavní čáru. Vedoucí spočítá předměty a ta dvojice, která jich má víc, vyhrává. Pro ztížení můžeme volit startovací polohy (po jedné noze, po čtyřech, pozadu, z lehu, ze sedu atd.).
- Závěrečná část: Golgi. Rozdělíme děti do dvojic. Jedno z dětí leží na žíněnce se zavřenýma očima a druhé mu pokládá různé věci na různé části těla. To z dětí, které leží, má říci, kde a co má umístěné. Ležící se otočí na záda a druhý kamarád mu kreslí na záda různé symboly, písmena atd. Poté se dvojice střídají.
- Reflexe: Co jsme dneska všechno dělali? Co se ti líbilo a proč?

Metodický list 9

Hodina: pohybové činnosti, děti předškolního věku 3–6 let

Cíl hodiny: rozvoj důvěry, kooperace, pohyb v prostoru, koordinace

Časová dotace: 20–30 minut

Pomůcky: žíněnky, koberečky

Prostor: tělocvična

Metodický (pracovní) postup:

- Úvodní část: V kruhu na zemi si řekneme, co se bude dít, co si zahrajeme.
- Rušná část: ovládáme předmět jiným předmětem (snažíme se tyčemi zvednout míč a naopak míči tyč), chytáme větší balony (buď hází kamarád a pak se vymění, nebo učitel), chodíme a běháme podle určeného kamaráda (zástup neboli had), na povely učitele se pohybují (po jedné noze, doprava, rovně, dozadu, do strany, rychle, pomalu), děláme kroky (jako slon, jako myšky, čápi, medvěd, atd.), výskoky a seskoky (použijeme pařez nebo špalek).
- Průpravná část (rozcvička): Než ale začneme hrát hru, musíme se rozcvičit, abychom si při hře neublížili. Jógová rozcvička. Horská póza (dítě stojí na špičkách a ruce má připažené a v ramenu je uvolněné), židlová póza (dítě je v podřepu a ruce má vzpažené), poloha půlměsíce (ruce má vzpažené a dlaně přitisklé k sobě, uklání se do strany), pozice stromu (dítě stojí na jedné noze a druhou nohou se opírá o koleno stojící nohy, ruce má vzpažené dlaněmi k sobě), dětská póza (dítě sedí zadečkem na nohou a předklání se, ruce vytahuje co nejdále), pes směřující dolů (dítě se předkloní a rukama se opře o zemi tak, aby to vypadalo jako pes, hlava směřuje dolů), pozice šťastného dítěte (dítě je na zádech a nohy má napnuté nahoru, rukama se drží palců nohou), póza motýlek (dítě sedí a spojí si chodidla k sobě, nohama mává jako křídly), hadrová panenka (dítě udělá předklon, ve kterém horní část těla uvolní), póza mrtvoly (dítěti řekneme, že je to póza nehybné panenky, při níž leží na zádech a ruce má na zemi upažené dole a nohy v rozkročení).
- Motivace: K čemu si myslíte, že mám tyhle koberečky? Vy si totiž dneska zkusíte honičku trochu jinou, než jste zvyklí. Chcete si zahrát novou honičku? Tak pojd'te na to.

- Hlavní část: Klouzavá honička. Je dobré hrát tuto hru rozdělenou na dvě skupiny, jedna povzbuzuje skupinu, která zrovna hraje, zatímco sedí na lavičce a poté naopak. Po místnosti rozložíme malé kousky koberečků, po kterých se mohou děti přemisťovat. Nesmí šlápnout mimo kobereček, jinak se stávají honičem. Zvolený honič na slovo „start“ začíná honit zbytek dětí. Skupiny vystřídáme po 3–5 minutách.
- Závěrečná část: Létající ryba. Děti si lehnou střídavě vedle sebe (do řady) tak, aby měly hlavy vedle sebe (způsobem „zip“). Každý z ležících předpaží, jedno z dětí si lehne zády na připravené ruce. Cílem skupiny ležících je dostat hráče na druhou stranu. Ten si poté lehne a další si zase může lehnout na předpřipravené paže, takto to postupuje, dokud se nevystřídají všichni. U této hry je dobré, aby učitel chodil s přesouvaným dítětem a poskytl mu případnou pomoc.
- Reflexe: Co se vám dnes povedlo/nepovedlo?

Metodický list 10

Hodina: pohybové činnosti, děti předškolního věku 3–6 let

Cíl hodiny: koordinace, spolupráce, obratnost, řešení problému

Časová dotace: 20–30 minu

Pomůcky: koberec (kus koberce), čtyři lavičky

Prostor: tělocvična

Metodický (pracovní) postup:

- Úvodní část: V kruhu na zemi si řekneme, co dnes budeme dělat.
- Rušná část: Pochodujeme (jdeme jako stádo slonů), chůze po masážních nástrojích, vyhoupneme se na špičky a zhoupneme se na paty, poskoky do stran (dopředu a dozadu), skáče snožmo, střídáme nohy (skáčeme po pravé a levé), manipulace s míčem (kroužíme kolem vlastní osy s míčem), podáváme si míč pod nohama, v roznoženém sedu si kutálíme míč kolem nohou.
- Průpravná část (rozcvička): Než ale začneme hrát hru, musíme se rozcvičit, abychom si při hře neublížili. Zvířecí rozcvička. Pohybujeme hlavou jako holoubci (dopředu a dozadu), přitáhneme hlavu k rameni jako

unavený papoušek, děláme čápa a klapeme rukama jako zobákem a střídáme nohy, plazíme se jako hadi, jdeme jako kačenky ve dřepu, uděláme kočičku a prohneme se v zádech a vyhrbíme se, cváláme stranou jako koník a máme ruce v bok (na pravou a levou stranu), jdeme jako medvědi a máme ruce nahoře, jsou z nás opičky a při chůzi máme prsty u nohou pokrčené, jdeme jako pejsek a kolena máme napnutá, lezeme jako raci pozadu, stádo slonů a ruce máme jako sloní chobot, skáčíme jako vrabčáci a ruce dlaně máme na ramenou, skáčíme jako žabky ze dřepu a ruce máme při výskoku nahoře.

- Motivace: Představte si, že se z vás stal Aladin a můžete se proletět na kouzelném koberci. Ale takový koberec se neovládá jen tak jednoduše, jak se zdá. Chcete si zahrát hru s takovým kobercem? Tak jdeme na to.
- Hlavní část: Rychlá výměna. Děti se rozdělí na čtyři družstva. Každé družstvo se usadí na jednu lavičku. Na povel „tři, dva, jedna, teď“ se děti musí přesunout na protilehlou lavici, aniž by se dotkly kamaráda. Hru můžeme hrát se startovními pozicemi nebo na určitý čas.
- Závěrečná část: Magický koberec. Jakmile děti obsadí koberec, učitel jim řekne, že se stala při vzletu chyba a koberec letí špatným směrem. Aby mohly změnit směr, musí koberec obrátit rubem nahoru. Při obracení se však nesmí dotknout země, což znamená, že musí po celou dobu zůstat na koberci. Jedině tak je koberec přesune do cílového místa.
- Reflexe: Kolik her jsme dneska hráli a jaké?

8.5.3 Na sněhu

Metodický list 11

Hodina: pohybové činnosti, děti předškolního věku, děti od 3–6 let

Cíl hodiny: kooperace a rozvoj pohybových schopností, rozvoj tvořivosti

Časová dotace: 20–40 minut

Pomůcky: sníh

Prostor: venku

Metodický (pracovní) postup:

- Úvodní část: Při cestě na určené místo si povídáme o tom, co budeme dnes dělat.
- Rušná část: Děláme kroky (jako slon, jako myšky, čápi, medvěd atd.), chytáme sněhové koule do rukou (buď hází kamarád a pak se vymění, nebo učitel), přenášíme předmět z jednoho místa na druhé (koule sněhové, klacíky), snažíme se doskočit co nejdále (v rozhoupání), poskoky do stran (dopředu a dozadu), skáčeme snožmo, střídáme nohy (skáčeme po pravé a levé), podáváme si sněhovou kouli pod nohama.
- Průpravná část (rozcvička): Než ale začneme hrát hru, musíme se rozcvičit, abychom si při hře neublížili. Děti se chytí za ruce do dvojic a točí se doprava a doleva, předkláníme a zakláníme hlavu, děláme úklony hlavou, zvedáme ramena najednou a postupně pravé a levé, paže natáhneme před sebe a v loketních kloubech je ohneme do pravého úhlu, paže odtahujeme a následně přitahujeme zpět. Tlačíme dlaně proti sobě. Uvolníme si zápěstí, paže natáhneme před sebe a zvedáme nahoru a dolů zápěstí. Děláme kraul, kroužíme pažemi v ramenním kloubu. Dáme dlaně na ramena a zvedáme paže jako ptáčci. Ukláníme se do strany se zvednutými pažemi. Děláme úklony do stran. Předkláníme se hluboce v mírném rozkročení. Ohneme paže v loktech a pohybujeme se jako medvěd. Uvolníme se v hlubokém předklonu, kdy nám paže a hlava visí volně dolů, a ukláníme se do stran. Děláme holubičku, stoj na jedné noze v předklonu a ruce máme rovně natažené. Pochodujeme jako hradní stráž.

- Motivace: Bílý sníh nám přikryl podzimní krajinu a nastolil vládu zimy. My si teď společně se sněhem zahrajeme na sochaře, ale nejprve se protáhneme.
- Hlavní část: Sochařská akademie. Děti si rozdělíme do dvojic nebo vícečlenných týmů a můžeme začít soutěžit o nejhezčí sochu ze sněhu. Úkol může znít jako nejhezčí sněhulák, zvířátko nebo třeba iglú či hrad ze sněhu.
- Závěrečná část: Honička v kruhu. Vyšlapeme si kolečko nebo ovál ve sněhu. To nám poslouží jako vymezená plocha pro uskutečnění hry. V kruhu si zvolíme honiče, který bude honit ostatní děti pouze uvnitř kruhu. Nikdo z dětí nesmí šlápnout za kruh, jinak vypadává ze hry. Honič předává babu poklepáním po rameni.
- Reflexe: Kolik her jsme dnes hráli? Co se ti líbilo a proč?

Metodický list 12

Hodina: pohybové činnosti, děti předškolního věku 4–6 let

Cíl hodiny: házení, obratnost, postřeh, rychlost, rozvoj koordinace

Časová dotace: 20–30 minut

Pomůcky: terč či vymezený cíl, sněhové koule, vymezené území, šišky (nebo kousky klacíků, dřívka)

Prostor: venku

Metodický (pracovní) postup:

- Úvodní část: Při příchodu na určité místo si povíme, co budeme dělat.
- Rušná část: Chodíme a běháme podle určeného kamaráda (zástup neboli had), na povely učitele se pohybují (po jedné noze, doprava, rovně, dozadu, do strany, rychle, pomalu), střídáme chůzi s během na povely, házení do určeného prostoru (místo v prostoru) například kamínkem, klacíkem nebo koulí sněhovou.
- Průpravná část (rozcvička): Než ale začneme hrát hru, musíme se rozcvičit, abychom si při hře neublížili. Nejprve začneme hlavou, uděláme úklon hlavou k rameni na jednu stranu a na druhou. Vytočíme hlavu na jednu stranu a na druhou stranu (podíváme se doprava a doleva).

Zakloníme a ukloníme hlavu (podíváme se za sluníčkem, na palečky). Protáhneme si celé paže, děláme velké kruhy na jednu stranu, kroužíme na druhou stranu. Teď si procvičíme lokty, kroužíme dopředu a poté dozadu. Procvičíme také zápěstí, předpažíme si a protahujeme nejprve na jednu stranu, poté na druhou. Také nesmíme zapomenout na záda, kroužíme trupem doprava a doleva. Předkloníme se a dotkneme se palečků, kdo se nedotkne, alespoň si pohladí kotníčky. Teď se zakloníme s oporou rukou v zádech. Teď uděláme dřep, při kterém je protahovaná noha unožena do strany (nohy vyměníme) a snažíme se dotknout kotníků nebo palce. Ze stoje uděláme velký krok dopředu (jdeme do výpadu) a snažíme se jít pánví co nejnižší k zemi, abychom si protáhli třísla a kyčle. Teď si stoupneme a kroužíme celou pravou nohou, poté levou. Procvičíme si i kolena, kroužíme jedním, poté druhým. Nezapomeneme ani na kotníky, zakroužíme si jedním kotníkem a druhým.

- Motivace: Už víme, že zvířátka v přírodě se musí na zimu připravit. I my lidé se musíme zimě venku přizpůsobit. Měníme své oblečení. Víte vůbec, jak se v zimě správně oblékat? A jak taková zima venku vůbec vypadá? Zahrajeme si se sněhem.
- Hlavní část: Meteor. V prostoru o velikosti 10×10 m s nepoškozeným sněhem naházíme alespoň 50 šišek, které mají představovat úlomky meteoru. Poté k vymezené ploše přivedeme hráče a jejich úkolem je najít co nejvíce šišek neboli „úlomků meteoru“.
- Závěrečná část: Sněžné kruhy. Děti si rozdělíme do dvou družstev, která budou soutěžit v házení na cíle – kruhy zavěšené na stromech nebo prostor vyznačený na silných stromech. Děti mohou házet ve vzdálenosti 2–5 m během předem určeného časového intervalu. To je doba pro vyrábění si koulí druhého družstva, které zrovna koule nehází. Vítězem je to družstvo, jehož nejvíce členů zasáhlo kruh či strom za uplynulý časový limit.
- Reflexe: Kdo mi poví, co jsme dnes dělali? Kdo mi vyjmenuje, jak šly činnosti za sebou?

Metodický list 13

Hodina: pohybové činnosti, děti předškolního věku 4–6 let

Cíl hodiny: obratnost, vytrvalost, rozvoj pohybových schopností

Časová dotace: 20–30 minut

Pomůcky: sněhové koule, ohraničené území, sněhové cíle (věžičky)

Prostor: venku

Metodický (pracovní) postup:

- Úvodní část: Při cestě na určité místo si s dětmi budeme povídat o tom, co budeme dělat a jaké hry budeme hrát.
- Rušná část: Děláme kroky (jako slon, jako myšky, čápi, medvěd atd.), chytáme sněhové koule do rukou (buď hází kamarád a pak se vymění, nebo učitel), přenášíme předmět z jednoho místa na druhé (koule sněhové, klacíky), snažíme se doskočit co nejdále (v rozhoupání), poskoky do stran (dopředu a dozadu), skáčeme snožmo, střídáme nohy (skáčeme po pravé a levé), podáváme si sněhovou kouli pod nohama.
- Průpravná část (rozcvička): Než ale začneme hrát hru, musíme se rozcvičit, abychom si při hře neublížili. Zvířecí rozcvička. Pohybujeme hlavou jako holoubci (dopředu a dozadu), přitáhneme hlavu k rameni jako unavený papoušek, děláme čápa a klapeme rukama jako zobákem a střídáme nohy, hýbeme se jako hadi, jdeme jako kačenky ve dřepu, uděláme kočičku a prohneme se v zádech a vyhrbíme se, cváláme stranou jako koník a máme ruce v bok (na pravou a levou stranu), jdeme jako medvědi a máme ruce nahoře, jsou z nás opičky a při chůzi máme prsty u nohou pokrčené, jdeme jako pejsek a kolena máme napnutá, lezeme jako raci pozadu, stádo slonů a ruce máme jako sloní chobot, skáčeme jako vrabčáci a ruce dlaně máme na ramenou, skáčeme jako žabky ze dřepu a ruce máme při výskoku nahoře.
- Motivace: Kdo z Vás někdy viděl věž? Jak taková věž vypadá? Já si pro Vás připravila takový úkol, ve kterém si každá skupina vyrobí svou vlastní věž podle představy.

- Hlavní část: Boj o věžičky. Soutěžit budou dvě družstva. Ve sněhu si vytvoříme území, která budou stejně velká (vzdálenost území si určí učitel podle zdatnosti hráčů). Každá ze skupin si na svém území postaví dvě věže do výšky jejich pasu. Na povel se snaží obě družstva co nejvíce poškodit věže soupeřů. Každý z družstva má za úkol se co nejvíce trefovat do soupeřovy věže a zároveň také chránit svoje dvě. Může chytat koule, bránit tělem apod. Vítězem je družstvo, kterému zůstane větší část věží.
- Závěrečná část: Nebezpečná obíhaná. Na rovné ploše si vyznačíme čtverec o rozměrech 10×10 m s rohovými metami (mohou to být větvičky nebo praporky). Palebná čára je vymezená na jedné ze stran čtverce ve vzdálenosti 10 m. Na ní stojí jedno družstvo a snaží se trefit soupeřova běžce, který má obíhat po obvodu čtverce. Při hře běží vždy jen jeden hráč. Je-li hráč zasažen, vypadává ze hry. Poté, co se vystřídají všichni hráči z družstva, úlohy se vymění. Vítězem je družstvo, které má menší počet zasažených hráčů.
- Reflexe: Komu se dnes něco povedlo? Koho to dnes bavilo a proč?

Metodický list 14

Hodina: pohybové činnosti, děti předškolního věku 4–6let

Cíl hodiny: pohyb terénem, házení na cíl, rozvoj tvořivosti

Časová dotace: 20–30 minut

Pomůcky: jakýkoliv klouzající předmět ve sněhu, dráha ve sněhu, šátek nebo fáborek, sněhové koule

Prostor: venku

Metodický (pracovní) postup:

- Úvodní část: Při příchodu na určené místo si s dětmi vysvětlíme, co budeme dnes dělat.
- Rušná část: Chodíme a běháme podle určeného kamaráda (zástup neboli had), na povely učitele se pohybují (po jedné noze, doprava, rovně, dozadu, do strany, rychle, pomalu), střídáme chůzi s během na povely, házení do určeného prostoru (místo v prostoru) například kamínkem, klacíkem nebo koulí sněhovou.

- Průpravná část (rozcvička): Než ale začneme hrát hru, musíme se rozcvičit, abychom si při hře neublížili. Jógová rozcvička. Horská póza (dítě stojí na špičkách a ruce má připažené a v ramenu je uvolněné), židlová póza (dítě je v podřepu a ruce má vzpažené), poloha pŕlměsíce (ruce má vzpažené a dlaně pŕitisklé k sobě, uklání se do strany), pozice stromu (dítě stojí na jedné noze a druhou nohou se opírá o koleno stojící nohy, ruce má vzpažené a dlaněmi k sobě), dětská póza (dítě sedí zadečkem na nohou a pŕedklání se, ruce vytahuje co nejdále), pes směřující dolů (dítě se pŕedkloní a rukama se opŕe země tak, aby to vypadalo jako pes, hlava směřuje dolů), pozice šťastného dítěte (dítě je na zádech a nohy má napnuté nahoru, rukama se drží palců nohou), póza motýlek (dítě sedí a spojí si chodidla k sobě, nohama mává jako křídly), hadrová panenka (dítě udělá pŕedklon, ve kterém horní část těla uvolní), póza mrtvoly (dítěti řekneme, že je to póza nehybné panenky, kde leží na zádech a ruce má na zemi upažené dole a nohy v rozkročení).
- Motivace: Dneska si povíme o lovcích. Kdo je to lovec, co takový lovec loví, kde to loví, proč loví? No a my si dneska zahrajeme na lovce také.
- Hlavní část: Vlčí smečka. Vlky budou utvořit dvě třetiny hráčů. Vlci se pohybují v určeném prostoru a lovci je loví. Vlk, který je zasažený jednou koulí, je raněný, ale pokračuje ve hře dál. Ovšem druhý zásah ho ze hry vyřadí. Lovec, kterého se dotkl vlk, je vyřazen ze hry (sežrán).
- Závěrečná část: Tobogán. Každý z hráčů si pŕedem pŕipraví svého sněžného hada (může to být tyčka nebo hůlka). Ušlapeme si na svahu cestičku neboli dráhu, kterou bude had sjíždět. Soutěž je o tom, komu z hráčů dojede po určené dráze had nejdále. Dráhu můžeme polít vodou den dopŕedu, aby hadi lépe klouzali. Hadi se volně spouštějí, neházejí se.
- Reflexe: Kdo mi poví, co jsme dneska dělali? Kolik činností jsme dneska dělali a které?

Metodický list 15

Hodina: pohybová činnost, děti pŕedškolního věku 3–6 let

Cíl hodiny: kooperace, koordinace ve skupině, házení,

Časová dotace: 20–30 minut

Pomůcky: sněhové koule

Prostor: venku

Metodický (pracovní) postup:

- Úvodní část: Při příchodu na určené místo si s dětmi povíme, co se dnes bude dít a jaké hry budeme hrát.
- Rušná část: Děláme kroky (jako slon, jako myšky, čápi, medvěd atd.), chytáme sněhové koule do rukou (buď hází kamarád a pak se vymění, nebo učitel), přenášíme předmět z jednoho místa na druhé (koule sněhové, klacíky), snažíme se doskočit co nejdále (v rozhoupání), poskoky do stran (dopředu a dozadu), skáče snožmo, střídáme nohy (skáčeme po pravé a levé), podáváme si sněhovou kouli pod nohama.
- Průpravná část (rozcvička): Než ale začneme hrát hru, musíme se rozcvičit, abychom si při hře neublížili. Podíváme se nahoru a dolů, doprava a doleva. Zamáváme kamarádovi napravo a nalevo. Vzpažíme a uděláme velké kolo před námi na jednu stranu a na druhou stranu. Otáčíme se za vlastní osou na jednu a na druhou stranu. Klekneme si na zem a děláme kočičku, prohne se v zádech a vyhrbíme je. Děláme mašinku v sedu s nataženýma nohama. Zvedáme paže v kleku. Zvedáme pánev, sedneme si na zem, ze sedu se rukama opřeme o zem a snažíme se udělat most (zvedneme zadeček). Válim sudy, šlapeme na kole, houpeme se jako vajíčko na zemi. Dáme si ruce pod čelo a zkusíme zvednout hlavu se složenýma rukama. Ležíme na břišku a ruce máme pod čelem opřené, nohy máme u sebe a dáváme je napravo a nalevo. Uděláme dřepy (pět), skáče snožmo.
- Motivace: Učitel/ka se začne pohybovat jako medvěd, vydávat jeho zvuky. Poté se děti zeptá, co to bylo. Tak a teď si společně zahrajeme na medvěda.
- Hlavní část: Na medvěda. Hráči si nejprve doprostřed kruhu vytvarují medvěda, do kterého se později budou strefovat. Děti se drží v kruhu za ruce a uprostřed je medvěd. Po odstartování se děti snaží zasáhnout

medvěda uprostřed kruhu. Mají na to určený čas, po jeho uplynutí vyhrál buď medvěd, nebo hráči. Vítěz se zjistí tak, že pokud je medvěd jakkoliv zasažen, vyhrávají hráči. Pokud se nikdo netrefil, vyhrává medvěd.

- Závěrečná část: Dláždění cesty. Na mírném svahu sedí hráči na sněhu a drží se za boty. Na povel začnou sjíždět ze svahu a snaží se vytvořit si vlastní cestičku ve sněhu, aniž se pustí bot. Tvoří cestičky různých tvarů a hra vyústí v záplavu smíchu a obdivu ke vzniklým obrazcům. Necháváme rozestupy alespoň 3 m.
- Reflexe: Kdo mi poví, co jsme dnes dělali? Jak se hry jmenovaly? Co se vám líbilo, nebo nelíbilo? Proč?

8.5.4 Venku

Metodický list 16

Hodina: pohybové činnosti, děti předškolního věku 4–6 let

Cíl hodiny: koordinace v terénu, spolupráce, obratnost

Časová dotace: 20–30 minut

Pomůcky: žádné

Prostor: venku

Metodický (pracovní) postup:

- Úvodní část: Při cestě na určené místo si povíme, na co si budeme hrát a co budeme dělat.
- Rušná část: Vyhoupneme se na špičky a zhoupneme se na paty, poskoky do stran (dopředu a dozadu), skáče se snožmo, střídáme nohy (skáče se po pravé a levé), podáváme si kamínek pod nohama, střídáme chůzi s během na povely, házíme do určeného prostoru (místo v prostoru) například kamínkem či klacíkem, přenášíme předmět z jednoho místa na druhé (kamínky, klacíky), snažíme se doskočit co nejdále (v rozhoupání).
- Průpravná část (rozcvička): Než ale začneme hrát hru, musíme se rozcvičit, abychom si při hře neublížili. Jógová rozcvička. Horská póza (dítě stojí na špičkách a ruce má připažené a v ramenou je uvolněné), židlová póza (dítě je v podřepu a ruce má vzpažené), poloha pŕlměsíce

(ruce má vzpažené a dlaně přitisklé k sobě, uklání se do strany), pozice stromu (dítě stojí na jedné noze a druhou nohou se opírá o koleno stojící nohy, ruce má vzpažené a dlaněmi k sobě), dětská póza (dítě sedí zadečkem na nohou a předklání se, ruce vytahuje co nejdále), pes směřující dolů (dítě se předkloní a rukama se opře země tak, aby vypadalo jako pes, hlava směřuje dolů), pozice šťastného dítěte (dítě je na zádech a nohy má napnuté nahoru, rukama se drží palců nohou), póza motýlek (dítě sedí a spojí si chodidla k sobě, nohama mává jako křídly), hadrová panenka (dítě udělá předklon, ve kterém horní část těla uvolní), póza mrtvoly (dítěti řekneme, že je to póza nehybné panenky, leží na zádech a ruce má na zemi upažené dole a nohy v rozkročení).

- Motivace: Učitelka ráno přijde do místnosti převlečená za policistu. S dětmi si povídá o tom, co policista dělá a nedělá. Tak a po rozcvičce si spolu na takové policisty zahrajeme.
- Hlavní část: Četníci a zloději. Hráče rozdělíme do dvou skupin na skupinu policistů a zlodějí. Zloději mají v lese své doupě (chaloupku nebo nějaký specifický strom), četníci si o kousek dál postaví vězení (může to být označené větvičkami nebo úsek mezi stromy). Úkolem policistů je pronásledovat zloděje. Hned jak četník chytne zloděje, zavře ho do vězení. Zloději však musí ve vězení zůstat. Mohou se ovšem před četníky schovat do doupěte, tam na ně četníci nemohou. Hra je ukončena v okamžiku, kdy jsou všichni zloději ve vězení, nebo když se zloději neodvažují vyjít z doupěte ven po delší dobu.
- Závěrečná část: Stromečku, proměň se. Každý z hráčů si najde svůj strom. Mezi všechny hráče si stoupne učitel a zvolá: Stromečku, proměň se! V tu chvíli si všichni musejí vyměnit strom. Každý hráč běží k jinému stromu, vedoucí hry (učitel/ka) se snaží využít šance a pokouší se obsadit strom. Hráč, na něhož nezbude strom, je v dalším kole uprostřed a opět zvolá:....
- Reflexe: Kdo mi poví, co jsme dneska dělali? Co se vám na dnešním dni líbilo?

Metodický list 17

Hodina: pohybové činnosti, děti předškolního věku 3–6 let

Cíl hodiny: spolupráce, koordinace

Časová dotace: 20–30 minut

Pomůcky: poklad (bonbony)

Prostor: venku

Metodický (pracovní) postup:

- Úvodní část: Při cestě na určené místo si povíme, na co si budeme hrát a co budeme dělat.
- Rušná část: Ovládáme předmět jiným předmětem (snažíme se klacíky zvednout kamínky a naopak kamínky zvednout klacíky), chytáme větší kamínky do dlaní (buď hází kamarád a pak se vymění, nebo učitel), chodíme a běháme podle určeného kamaráda (zástup neboli had), na povely učitele se pohybují (po jedné noze, doprava, rovně, dozadu, do strany, rychle, pomalu), děláme kroky (jako slon, jako myšky, čápi, medvěd atd.), výskoky a seskoky (použijeme pařez nebo špalek).
- Průpravná část (rozcvička): Než ale začneme hrát hru, musíme se rozcvičit, abychom si při hře neublížili. Zvířecí rozcvička. Pohybujeme hlavou jako holoubci (dopředu a dozadu), přitáhneme hlavu k rameni jako unavený papoušek, děláme čápa a klapeme rukama jako zobákem a střídáme nohy, plazíme se jako hadi, jdeme jako kačenky ve dřepu, uděláme kočičku a prohneme se v zádech a vyhrbíme se, cváláme stranou jako koník a máme ruce v bok (na pravou a levou stranu), jdeme jako medvědi a máme ruce nahoře, jsou z nás opičky a při chůzi máme prsty u nohou pokrčené, jdeme jako pejsek a kolena máme napnutá, lezeme jako raci pozadu, stádo slonů a ruce máme jako sloní chobot, skáče jako vrabčáci a ruce dlaně máme na ramenou, skáče jako žabky ze dřepu a ruce máme při výskoku nahoře.
- Motivace: Proč si myslíte, že jsem takto oblečena (pirát)? Co mám asi v té truhle, zkuste si s ní zatřást, přičichnout, zaťukat. No a my se dneska vydáme takový poklad hledat společně.

- Hlavní část: Hledání pokladu. Na určitém místě v lese schováme poklad (krabička s bonbony) před začátkem hry. Poté od kraje lesa vyznačte cestu k pokladu, použijte taková vodítka, která vás napadnou nebo jsou k dispozici (kameny, klacky, křídu). Děti se pak pohromadě pustí do hledání pokladu. Ten, komu se povede najít poklad jako první, rozdělí ho.
- Závěrečná část: Koruna z listů. Nasbírejte si hromádku listů, které by měly být přibližně stejně velké. Vyberte si ty nejkrásnější a pusťte se do vytváření koruny. Naskládejte listy přes sebe tak, aby se hrany překrývaly. Spojte je jehlicemi z větviček (nebo tenkými klacíky). Napojte na sebe tolik listů, aby se dětem vešly na hlavu. Kdo chce nosit korunu a být princezna/princ nebo král/královna, má možnost si ji vytvořit.
- Reflexe: Kdo mi poví, kolik her jsme hráli a jaké činnosti jsme dělali?

Metodický list 18

Hodina: pohybové činnosti, děti předškolního věku 3–6 let

Cíl hodiny: koordinace v terénu, regulace běhu

Časová dotace: 20–30 minut

Pomůcky: žádné

Prostor: venku

Metodický (pracovní) postup:

- Úvodní část: Při cestě na určené místo si povíme, na co si budeme hrát a co budeme dělat.
- Rušná část: Vyhoupneme se na špičky a zhoupneme se na paty, poskoky do stran (dopředu a dozadu), skáčeme snožmo, střídáme nohy (skáčeme po pravé a levé), podáváme si kamínek pod nohama, střídáme chůzi s během na povely, házení do určeného prostoru (místo v prostoru) například kamínkem či klacíkem, přenášíme předmět z jednoho místa na druhé (kamínky, klacíky), snažíme se doskočit co nejdále (v rozhoupání).
- Průpravná část (rozcvička): Než ale začneme hrát hru, musíme se rozcvičit, abychom si při hře neublížili. Nejprve začneme hlavou, uděláme úklon hlavou k rameni na jednu stranu a na druhou. Vytočíme

hlavu na jednu stranu a na druhou stranu (podíváme se doprava a doleva). Zakloníme a ukloníme hlavu (podíváme se za sluníčkem, na palečky). Protáhneme si celé paže, děláme velké kruhy na jednu stranu, kroužíme na druhou stranu. Teď si procvičíme lokty, kroužíme dopředu a poté dozadu. Procvičíme také zápěstí, předpažíme si a protahujeme nejprve na jednu stranu, poté na druhou. Také nesmíme zapomenout na záda, kroužíme trupem doprava a doleva. Předkloníme se a dotkneme se palečků, kdo se nedotkne, alespoň si pohladí kotníčky. Teď se zakloníme s oporou rukou v zádech. Teď uděláme dřep, při kterém je protahovaná noha unožena do strany (nohy vyměníme) a snažíme se dotknout kotníků nebo palce. Ze stoje uděláme velký krok dopředu (jdeme do výpadu) a snažíme se jít pánví co nejnižší k zemi, abychom si protáhli třísla a kyčle. Teď si stoupneme a kroužíme celou pravou nohou, poté levou. Procvičíme si i kolena, kroužíme jedním, poté druhým. Nezapomeneme ani na kotníky, zakroužíme si jedním kotníkem a druhým.

- Motivace: Kdo z Vás byl děti někdy v zoologické zahradě? Proč vůbec zoologickou zahradu máme? Víte, že ta naše v Liberci je nejstarší v České republice? My si dneska totiž zahrajeme na zebry.
- Hlavní část: Zebra na kopci. Děti si stoupnou do řady přibližně dvacet metrů od okraje lesa. Jedno z dětí bude zebra. Zebra se umístí zády k lesu, zavře si oči, otočí se kolem své osy a zvolá: „Zebra je na kopci“. Hned jak se začne točit, všichni hráči se rozběhnou k zebře. Jakmile zebra dořekne větu, všichni hráči se zastaví, nikdo nesmí ani o krok dál. Pokud se někdo pohne, musí se vrátit na start. Vítězem je ten, kdo se k zebře dostane jako první.
- Závěrečná část: Náruč. Odejděte od dítěte, po několika metrech se zastavte, rozevřete náruč a zvolte: „Kdo se chce schovat?“ Dítě se k vám s radostí rozběhne. Pevně je chytněte a točte se s ním do kola. Hra se dá hrát pouze v malém počtu dětí nebo větším počtu učitelů/lek (větší nemocnost, prázdniny, škola v přírodě). Ideální je tato hra na začátek

školního roku, kdy si děti mohou vytvořit pocit bezpečí u učitelů za pomoci hry.

- Reflexe: Co se vám dneska povedlo/nepovedlo?

Metodický list 19

Hodina: pohybové činnosti, děti předškolního věku 3–6 let

Cíl hodiny: spolupráce, rozvoj pohybové dovednosti, koordinace

Časová dotace: 20–30 minut

Pomůcky: fáborky, maňásky

Prostor: venku

Metodický (pracovní) postup:

- Úvodní část: Při cestě na určené místo si povíme, na co si budeme hrát a co budeme dělat.
- Rušná část: Ovládáme předmět jiným předmětem (snažíme se klacíky zvednout kamínky a naopak kamínky zvednout klacíky), chytáme větší kamínky do dlaní (buď hází kamarád a pak se vymění, nebo učitel), chodíme a běháme podle určeného kamaráda (zástup neboli had), na povely učitele se pohybují (po jedné noze, doprava, rovně, dozadu, do strany, rychle, pomalu), děláme kroky (jako slon, jako myšky, čápi, medvěd atd.), výskoky a seskoky (použijeme pařez nebo špalek).
- Průpravná část (rozcvička): Než ale začneme hrát hru, musíme se rozcvičit, abychom si při hře neublížili. Děti se chytí za ruce do dvojic a točí se doprava a doleva, předkláníme a zakláníme hlavu, děláme úklony hlavou, zvedáme ramena najednou a postupně pravé a levé, paže natáhneme před sebe a v loketních kloubech je ohneme do pravého úhlu, paže odtahujeme a následně přitahujeme zpět. Tlačíme dlaně proti sobě. Uvolníme si zápěstí, paže natáhneme před sebe a zvedáme nahoru a dolů zápěstí. Děláme kraul, kroužíme pažemi v ramenním kloubu. Dáme dlaně na ramena a zvedáme paže jako ptáčci. Ukláníme se do strany se zvednutými pažemi. Děláme úklony do stran. Předkláníme se hluboce v mírném rozkročení. Ohneme paže v loktech a pohybujeme se jako medvěd. Uvolníme se v hlubokém předklonu, kdy nám paže a hlava visí

volně dolů, a ukláníme se do stran. Děláme holubičku, stoj na jedné noze v předklonu a ruce máme rovně natažené. Pochodujeme jako hradní stráž.

- Motivace: Proč si myslíte, že mám v ruce tyhle dva maňásky (kočka, myš)? Myslíte, že se bude bát kočka myšky? Proč si myslíte, že se bát nebude? My si dneska zahrajeme také na kočku a myš.
- Hlavní část: Kočka a myš. Hráči udělají kruh. Jedno z dětí se postaví doprostřed a ztělesňuje myš, druhé dítě je kočka a běhá kolem kruhu. Kočka se všemožně snaží proniknout zdí z dětí a dostat se dovnitř kruhu, aby mohla chytit svou kořist (myš). Hráči stojící v kruhu se to kočce snaží co nejvíce ztížit. Myš se může pohybovat libovolně uvnitř kruhu i kolem kruhu. Role se vymění v tu chvíli, když kočka chytí myš nebo když se jí to nedaří a už je unavená z lovení.
- Závěrečná část: Mňau, kočko. Jedno z dětí se promění v kočku a schová se v lese (za strom nebo větší kopeček). Ostatní musejí hledat kočku. Na kočku volají „Mňau, kočko, kde jsi?“ Kočička jim odpovídá tenounkým zamňoukáním. Komu se podaří najít kočku jako první, vyhrává. V této hře je lepší, aby kočku dělalo starší dítě nebo dítě, které se nebojí být chvíli samo mimo kolektiv. Hra se dobře hraje v označeném prostoru například klacíky, fáborky nebo lany.
- Reflexe: Kolik her jsme dneska hráli? Jaké hry to byly?

Metodický list 20

Hodina: pohybové činnosti, děti předškolního věku 5–6 let

Cíl hodiny: kooperace, koordinace, postřeh

Časová dotace: 20–30 minut

Pomůcky: klobouk, kamínky, obálku

Prostor: venku

Metodický (pracovní) postup:

- Úvodní část: Při cestě na určené místo si povíme, na co si budeme hrát a co budeme dělat.
- Rušná část: Vyhoupneme se na špičky a zhoupneme se na paty, poskoky do stran (dopředu a dozadu), skáčeme snožmo, střídáme nohy (skáčeme

- po pravé a levé), podáváme si kamínek pod nohama, střídáme chůzi s během na povely, házení do určeného prostoru (místo v prostoru) například kamínkem či klacíkem, přenášíme předmět z jednoho místa na druhé (kamínky, klacíky), snažíme se doskočit co nejdále (v rozhoupání).
- Průpravná část (rozcvička): Než ale začneme hrát hru, musíme se rozcvičit, abychom si při hře neublížili. Podíváme se nahoru a dolů, doprava a doleva. Zamáváme kamarádovi napravo a nalevo. Vzpažíme a uděláme velké kolo před námi na jednu stranu a na druhou stranu. Otáčíme se za vlastní osou na jednu a na druhou stranu. Klekneme si na zem a děláme kočičku, prohneme se v zádech a vyhrbíme se. Děláme mašinku v sedu s nataženýma nohama. Zvedáme paže v kleku. Zvedáme pánev, sedneme si na zem, ze sedu se rukama opřeme o zem a snažíme se udělat most (zvedneme zadeček). Válim sudy, šlapeme na kole, houpeme se jako vajíčko na zemi. Dáme si ruce pod čelo a zkusíme zvednout hlavu se složenýma rukama. Ležíme na bříšku a ruce máme pod čelem opřené, nohy máme u sebe a dáváme je napravo a nalevo. Uděláme dřepy (pět), skáče snožmo.
 - Motivace: Proč si myslíte, že držím v ruce obálku s dopisem? Co s takovou obálkou můžeme dělat? Kdo nosí poštu? My si dneska na takového listonoše zahrajeme.
 - Hlavní část: Pošta jede. Děti se posadí do tureckého sedu uprostřed místnosti. Jedno z dětí je listonoš neboli pošťák, ostatní hráči si pro sebe vyberou názvy města (Praha, Liberec, Olomouc, atd.). Každý hráč si zvolí jiné město, aby se žádné nevyskytlo dvakrát. Vedoucí hry si musí zapamatovat, jaký název města patří ke každému z dětí. Pak začne hrát hru. Podle měst zvolá například „Pošta jede z Prahy do Brna.“ Děti, jejichž města vyvolal, si musejí bleskově prohodit místa. Ovšem pozor, listonoš se bude snažit, aby alespoň jednoho z nich chytil. Pokud se to listonoši podaří, chycený hráč se stává listonošem. Jakmile vedoucí hry zvolá „pošta“, musí si všichni hráči prohodit místa (nikdo nezůstane na stejném místě). Listonoš se mezitím znovu snaží někoho chytil.

- Závěrečná hodina: Klobouková. U této hry budeme potřebovat klobouk proti sluníčku. Klobouk položíme na zem dnem vzhůru, nasbíráme si v potůčku nebo někde u břehu vody kamínky a ve vzdálenosti několika metrů (podle věku dětí) se jimi do klobouku strefujeme. Vyhrává ten z dětí, kdo se strefí nejvíce kamínky dovnitř klobouku.
- Reflexe: Hráli jsme dneska něco, co jste neznali? Co to bylo?

Závěr

Cílem mé bakalářské práce bylo především vytvořit modelové programy pro děti předškolního věku. Programy, které budou vhodné jak ven, tak do tělocvičny a ať je to pro učitele nebo pro rodiče, či vedoucího tábora. Ovšem jsem také chtěla zjistit, jaké jsou standardizované herní prvky na hřištích. Co můžeme běžně najít na hřištích či zahradách. V teoretické části jsem se zaměřila především na biologii dítěte, anatomii a předškolní věk dětí. Celkově jsem si toto téma pro práci zvolila z jediného důvodu, protože mnoho dětí předškolního věku tráví čas vším možným, než je jakýkoliv pohyb navíc. Ať se jedná o hry v mateřské škole nebo o pohybovou aktivitu na zahradě, zvláště pro takto malé děti je pohyb velkým přínosem a potřebou.

V teoretické části jsem se zabývala také věkem hry v mateřské škole, jelikož hra je důležitá pro dětský rozvoj nebo také školní zralostí, která k předškolnímu věku patří. V praktické části jsem se zabývala například zaměřením hřišť, podle jakých věkových kategorií jsou hřiště dělená, jaké mají bezpečnostní povrchy a jiné. Zmínila jsem v práci také nějaká všeobecná pravidla a pokyny při pobytu na hřišti. Poté jsem podle vybraných firem zvolila ty nejlepší, které jsem vyhledala a kontaktovala. Na základě toho jsem poté vypsalala jejich nabídku herních prvků, které nabízí.

Při psaní práce jsem si uvědomila, že je vždy lepší mít hry předem vyzkoušené. Je pravda, že všechny přípravy, které jsem připravila, jsem nevyzkoušela, ale hlavní je ať člověk nebo učitel dostane jakoukoliv přípravu, tak by ji měl umět přizpůsobit svému kolektivu dětí a uspořádat to tak, aby především vyhovovala dětem. Do budoucna, ať se jedná o diplomovou práci, či jakoukoliv jinou práci zaměřenou na pohyb dětí, bych určitě chtěla mít vyzkoušené všechny hry (pohybové aktivity). Je to pak velká výhoda, když víte, co můžete očekávat a co byste měli třeba změnit nebo vylepšit.

Při psaní práce jsem se dozvěděla mnoho nových informací nebo se naopak ujistila, že to, co vím, tak je správné. Tvorba bakalářské práce mne bavila, protože když se jedná o děti a sport zároveň je to moje srdeční záležitost. Pokaždé, když realizuji nějakou praxi, tak se snažím dětem nabídnout nejen to, co ostatní paní učitelky, ale především také pohybové aktivity s nejrůznějšími obměnami. Vždy se mi dostane nejhezčí odměna, kterou mi mohou děti dát, a to je radost a smích, prostě viditelný pocit, který je v danou chvíli naplňuje a dělá šťastnými. Neříkám, ani nechci tvrdit, že to bylo jednoduché napsat něco o takovém rozsahu a ještě, aby to dávalo nějaký smysl, ale když na tu práci koukám zpětně, tak jsem opravdu ráda, že je to povinností pro splnění státní závěrečné práce, něco takového napsat. Člověk si může psát o tom, co ho baví, nebo naplňuje a mne zůstane doma skvělá sbírka příprav, které budu moci kdykoliv použít a dělat s dětmi co baví mne i je.

Celkové zhodnocení mé práce je asi takové, že vždy je co zlepšovat, ale chybami se člověk učí a cíl práce, který jsem měla na začátku jsem splnila a dodržela.

Seznam použité literatury

- BELLAC, B. *Knihy her v přírodě*. Brno: CP Books, 2005. ISBN 80-251-0737-X.
- BRTNÍK, J. *Zimní hry na sněhu i bez něj: sporty a další aktivity*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-762-0.
- DIMON, T. J. *Anatomie těla v pohybu – Základní kurz anatomie kostí, svalů a kloubů*. Praha: Euromedia, 2017. ISBN 978-80-7549-158-9.
- DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-819-7.
- DYLEVSKÝ, I. *Anatomie dítěte - Nipioanatomie, 1. díl*. Praha: ČVUT, 2014. ISBN 978-80-0105-094-1.
- DYLEVSKÝ, I. *Anatomie dítěte – Nipioanatomie, 2. díl*. Praha: ČVUT, 2017. ISBN 978-80-01-06047-6.
- DYLEVSKÝ, I. *Dětský pohybový systém*. Olomouc: Poznání, 2012. ISBN 978-80-87419-18-2.
- FARKOVÁ, M. *Vybrané kapitoly z psychologie*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2017. ISBN 978-80-7452-130-0.
- GALLOWAY, J., 2007. *Děti v kondici : - zdravé, šťastné, šikovné*. 1. aktual. a dopl. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2134-7.
- GATO, M. *150 nejlepších her pro děti i dospělé, ke kterým nepotřebujete vůbec nic*. Olomouc: Rubico, 2009. ISBN 978-80-7346-103-4
- GREGORA, M. *Vývoj batolete od jednoho roku do tří let*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5085-9.
- GRÜNDLER, E. C. *Dětská hřiště a zahrady v přírodním stylu: význam, plánování, realizace*. Praha: Ministerstvo životního prostředí, 2010. ISBN 978-80-7212-523-4.
- HAVLÍČKOVÁ, L. *Biologie dítěte: rané fáze lidské ontogeneze*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-644-9.

- KOŤÁTKOVÁ, S. *Dítě a mateřská škola*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1568-1.
- KOŤÁTKOVÁ, S. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0852-3.
- MÁČEK, M. a J. RADVANSKÝ, J. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-695-3.
- MACHOVÁ, J. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-7184-867-0.
- NEUMAN, J. *Dobrodružné hry v tělocvičně*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-555-5.
- NITSCH, C. *300 nejzábavnějších her pro děti každého věku*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-2471729-6.
- NOVOTNÝ, I. *Biologie člověka*. Praha: Fortuna, 2015. ISBN 978-80-7373-128-1.
- PANUŠKA, P. *Rozvoj vytrvalostních schopností*. Praha: Mladá fronta, 2014. ISBN 978-80-204-3391-6.
- PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4218-2.
- RAMÍK, K. *Strečink: jednoduché protažení před a po zátěži*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3153-7.
- SMITH, CH. A. *Třída plná pohody*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-903-3.
- SUCHÁ, R. *Veršované rozcvičky pro kluky a holčičky*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-619-3.
- ŠEDIVÁ, A. *Imunitní systém u dětí*. Praha: Triton, 1999. ISBN 80-85875-95-0.
- ŠPAŇHELOVÁ, I. *Dítě v předškolním období*. Praha: Mladá fronta, 2004. ISBN 80-204-1187-9.
- TŮMA, M. *Hry s míčem pro děti*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0707-1.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie pro obor speciální pedagogika předškolního věku*. Liberec: Technická univerzita, 2007. ISBN 978-80-7372-213-5.

VOLFOVÁ, H. *Předškoláci v pohybu: cvičíme jako myška, kočka a pejsek*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2317-4.

VOLFOVÁ, H. *Předškoláci v pohybu: cvičíme jako zajíc, žába a had*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2748-6.

ZELINOVÁ, M. *Hry pro rozvoj emocí a komunikace: koncepce a model tvořivě humanistické výchovy*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-197-6

ZOUHAROVÁ, K. *Škola v přírodě hrou*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3998-4.

Přílohy

Příloha 1: Říkadla

Kocourek

Kocourek se točí
na barevném kolotoči.
Očička mu září,
jak se mu to daří.

Žabka

Každé ráno celý rok
skáču svižně přes potok.
S žabkou si dám závody,
snad nepadnu do vody.

Zajíc

Běží zajíc po poli,
nožičky ho nebolí.
Přeskakuje hroudy hlíny,
není ani trochu líný.

Indiáni

Indiáni rudí,
málokdy se nudí.
Po zemi se plíží vpřed,
u totemu budou hned.

Kolo

S klukama vždy po škole
závodíme na kole.
Do pedálů směle šlapem,
uháníme vpřed,

dnes objedeme naše město,
zítra celý svět.

Mašina

Jede, jede mašina,
z Pardubic až do Zlína.
S radostí a kuráží,
míjí všechna nádraží.

Pejsek Rek

Malý pejsek jménem Rek
na ocásek dostal vztek.
Ocásek svůj hledá,
pokoje mu nedá.

Hradní stráž

Každý den se pěkně snaž,
chodit jako hradní stráž.
Levá pravá, seno sláma,
to se bude divit máma.

Rak

Vyzkoušej to taky tak,
lézt pozpátku jako rak.
Dva, tři kroky dozadu,
zlepší ti hned náladu.

Holub

Holub stojí na bání,
z výšky kouká do strání.
Ve větru se otáčí,
nikdo z nás mu nestačí.

Prádlo

Peru prádlo v potoce,
je mi zima na ruce.
Slunce šaty vybělí,
obleču je v neděli.

Medvídek v lese

Medvídek si hraje v lese,
košík hříbků domů nese.
Celý den si hraje, skáče,
spěchá k mamě na koláče.

Sluníčko

Všichni dobře znáte
to sluníčko zlaté.
Každé ráno časně vstává,
vlídně na nás z výšky mává.
Každý den se z nebe směje,
paprsky nás krásně hřeje.

Vítr

Fouká vítr, fouká,
potichu si brouká.
Zpívá stromům písničku,
pocuchá jim hlavičku.

Kouzelník

Čáry máry, čáry fuk,
ať jsi holka nebo kluk.
Naučím tě kouzla, triky,
ententýky, dva špalíky,
z kapsy tahat kapesníky.

Ptáčci

Letí ptácci domů,
cvrlikají k tomu.
Křidélky nám mávají,
k mámě domů spěchají.

Vodník

Skočím šipku do rybníka,
zahraju si na vodníka.
S úsměvem a v pohodě,
zaplavu si ve vodě.

Vrata

Otevřeme vrata,
rychle, natotata.
Otevřeme, zavřeme,
na petlici zamkneme.

Budík

Poslouchej, jak budík tiká,
tik-tak, tik-tak nahlas říká.
Každé ráno vesele,
vyhání mě z postele.
Tik-tak, tik-tak...

Zvony

Po krajině krásně zní
staré zvony kostelní.
Bim-bam, bim-bam
z kostela je písnička veselá.

(SUCHÁ, R. *Veršované rozcvičky pro kluky a holčičky*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-619-3.)