

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta  
Ústav primární, preprimární a speciální pedagogiky

## **Pohybem v rytmu roku – motivovaná cvičení**

bakalářská práce

Autor: Ing. Zuzana Zemanová  
Studijní program: Učitelství pro mateřské školy  
Vedoucí práce: Mgr. Lucie Francová, Ph.D  
Oponent práce: Mgr. Dita Culková, Ph.D

## Zadání bakalářské práce

**Autor:** Ing. Zuzana Zemanová

**Studium:** P19K0030

**Studijní program:** B0112A300001 Učitelství pro mateřské školy

**Studijní obor:** Učitelství pro mateřské školy

**Název bakalářské práce:** **Pohybem v rytmu roku - motivovaná cvičení**

**Název bakalářské práce AJ:** Rhythm of the year through the movement - motivated exercises

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

Bakalářská práce bude zaměřena na propojení pohybu s významnými událostmi a dny v roce pomocí motivace příběhem, který se váže ke konkrétnímu dni či období.

Cílem práce je vytvořit nabídku cvičení, ověřit je v praxi a zjistit zpětnou vazbu.

Teoretická část shrne důležitost pohybu pro zdravý fyzický i psychický vývoj dětí, shrnuje charakteristiku dětí předškolního věku, zabývat se bude motivací u dětí. Součástí budou informace k vybraným svátkům a významným dnům v roce.

Obsahem praktické části bude sborník motivovaných cvičení s využitím v průběhu roku. V rámci práce budou cvičení realizována a bude popsána zpětná vazba.

**Metody práce:** Analýza, pozorování, reflexe.

**Klíčová slova:** Pohybová cvičení, děti předškolního věku, motivace, cvičení v MŠ, tradice a svátky, venkovní pohybové hry

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání*. 2. vyd. Praha: Raabe, 2011. ISBN 978-80-86307-88-6.

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

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

VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2011. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3590-0.

**Garantující pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu,  
Pedagogická fakulta

**Vedoucí práce:** Mgr. Lucie Francová, Ph.D.

**Oponent:** Mgr. Dita Culková, Ph.D.

**Datum zadání závěrečné práce:** 5.1.2020

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci **Pohybem v rytmu roku- motivovaná cvičení** vypracovala pod vedením vedoucí závěrečné práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 1.5.2022

## **Prohlášení**

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

Datum:

Podpis:

## **Poděkování**

Tímto bych chtěla poděkovat svému muži za kresbu obrázků v této práci, stejně jako za jeho velikou podporu. Také velmi děkuji vedoucí své bakalářské práce Mgr. Lucii Francové, Ph.D za její cenné rady a podněty. Díky patří i celé rodině, která mi byla oporou v průběhu psaní bakalářské práce i během předchozího studia.

## **Anotace**

ZEMANOVÁ, Zuzana. *Pohybem v rytmu roku- motivovaná cvičení*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2022. 65 s.. Bakalářská závěrečná práce.

Bakalářská práce se zabývá vytvořením projektu: „Pohybem v rytmu roku“. Tento projekt je zaměřen na propojení pohybu s lidovými a křesťanskými svátky pomocí motivace příběhem, který se váže ke konkrétnímu dni či období. V této práci jsou uvedena dvě cvičení – Masopustní a S Moranou, která byla realizována v lesním klubu (LK) a státní mateřské škole (SMŠ). Na základě zpětné vazby dětí, hospitujících i autoevaluace autorky, byly zaznamenány rozdíly v přístupu dětí z LK a SMŠ ke cvičení. Rozdíly se projeví také v hodnocení jednotlivých částí komplexní pohybové chvílky samotnými dětmi. Obecně cvičení lépe hodnotily děti ze SMŠ a to zpravidla ve všech jeho částech. V případě Masopustního cvičení nebyly rozdíly tak patrné, jako ve cvičení S Moranou. Součástí bakalářské práce je i vývoj postoje dětí z lesního klubu k řízeným pohybovým blokům, který se výrazně zlepšil po pravidelném zařazení motivovaných cvičení s podobnou strukturou.

**Klíčová slova:** Pohybová cvičení, předškolní věk, motivace, tradice a svátky, lesní mateřské školy.

## **Annotation**

ZEMANOVÁ, Zuzana. *Rhythm of the year through the movement – motivated exercises*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2022. 65 pp. Bachelor Degree Thesis.

The bachelor's thesis deals with the creation of the project: " Rhythm of the year through the movement – motivated exercises ". This project focuses on connecting movement with folk and Christian holidays using story related to a specific day or period as a motivation. In this work, two exercises with the theme of Shrovetide and Morana, which were realized in the forest club (LK) and the state kindergarten (SMŠ) are presented. Based on the feedback from children, supervisors and autoevaluation, differences in the attitude of children from LK and SMŠ to exercise were recorded. The differences were also reflected in the evaluation of individual parts of the complex physical activities. In general, children from SMŠ evaluated the exercise better, usually in all its parts. In the case of the Shrovetide exercise, the differences were not as obvious as in the Exercise with Morana. Part of the work is also the development of the attitude of children from the forest club to regular controlled movement blocks, which has significantly improved after the inclusion of regular motivated exercises with a similar structure.

**Keywords:** Motoric exercises, preschool children, motivation, traditions and holidays, forest kindergarten.

# Obsah

Úvod.....	9
1 Teoretická východiska .....	10
1.1 Charakteristika dítěte předškolního věku.....	10
1.2 Dítě a hra .....	14
1.3 Význam pohybu v předškolním věku .....	16
1.4 Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání.....	21
1.5 Charakteristika lesních mateřských škol a lesních klubů.....	23
1.6 Rytmus roku a jeho přínosy .....	24
2 Cíle, otázky a výzkumné úkoly.....	28
3 Metody a formy a realizace .....	29
3.1 Metody výzkumu .....	29
3.2 Charakteristika výzkumného vzorku.....	30
3.2.1 Skupina č. 1.....	30
3.2.2 Skupina č. 2.....	31
3.3 Realizace výzkumu .....	31
3.3.1 Skupina č. 1.....	31
3.3.2 Skupina č. 2.....	33
3.4 Popis sběru dat a jejich zpracování .....	33
4 Projekt.....	34
4.1 Cvičební jednotka.....	35
4.2 Masopustní cvičení.....	36
4.3 Cvičení s Moranou .....	41
5 Výsledky .....	47
5.1 Masopustní cvičení.....	47
5.2 Cvičení s Moranou .....	52
5.3 Vývoj postoje dětí z LK Zeměkus k pravidelným řízeným blokům.....	56



6	Shrnutí a diskuze.....	57
7	Závěr .....	61
8	Seznam použité literatury .....	64

## Úvod

Pohyb je základním předpokladem pro zdravý vývoj člověka. Ještě před několika desítkami let byl běžnou součástí každodenního života, lidé ho tedy zpravidla měli dostatek. Vyplývalo to z přirozenosti jejich života a z činností, které každodenně dělali. Dnešní lidé pohyb často zapracovávají do svých plánů cíleně, jako zábavu a také jako nástroj k udržení zdraví. To přináší velkou výhodu v tom, že si můžeme vybrat pohyb nám blízký a vědomě si ho užít. Nevýhodou může být obtížnější naplnění optimální potřeby pohybu, který je pro správné fungování lidského těla nezbytností, a to zejména v důsledku kombinace sedavého způsobu života a uspěchané doby.

Vnitřní potřeba pohybu je u dítěte vrozená, její míra je u každého jedince individuální. U dětí žijících v civilizovaném světě můžeme v posledních desetiletích pozorovat úbytek spontánních pohybových aktivit. Z tohoto důvodu je nutné dětem pohyb alespoň částečně organizovat. Matějček a Pokorná (1998) zdůrazňují fakt, že by se z pohybu neměla vytratit bezprostřednost, fantazie a prvky hravosti. Při formování vztahu k pohybu je klíčovým faktorem také osobnost učitele či trenéra (Červinka, 2015).

Úkolem učitele nejen v mateřské škole je především vést děti ke zdravým životním návykům a postojům. Rodiče jsou často velmi zaměstnaní a děti tráví v předškolním zařízení velkou část pracovního týdne. Učitelé tedy mají velký vliv na to, jaké vzory chování dětem předávají a jakým způsobem děti ke zdravým návykům vedou. „Motivace ke cvičení roste, pokud je učitel ochoten ujmout se role pozitivního vzoru“ (Galloway, 2007, s 27).

Moderní způsob života s sebou může přinášet pocity prázdnoty či nepříjemného stereotypu. Z části to může být tím, že se značná část lidského života přesunula z venkovního prostředí do interiérů. Ty jsou přehlceny informačními technologiemi, které přetěžují nervovou soustavu jednostrannými podněty a neposkytují dostatečně rozmanité a přirozené podněty pro harmonický rozvoj mozku a těla. Soustavnější pobyt venku, sledování přírodních pochodů (cyklů) a uvědomování si rytmu roku může být kotvou v životě člověka a klíčem k nalezení klidu v sobě samém (Venzarová, 2017).

V této práci se snažím propojit pohybová cvičení s roční dobou a jejími specifiky- především přírodními proměnami, křesťanskými svátky a tradicemi našich předků. Děti motivuji pomocí vyprávění maňáška Martínka z Chaloupky na vršku, který je

seznamuje s tím, co se děje u nich ve vesnici i v přírodě okolo. Tato cvičení mají za cíl aktivně a zážitkově seznámit děti s jednotlivými ročními obdobími s přesahem do mezipředmětových vazeb.

Cílem práce je vytvořit nabídku motivovaných cvičení pro předškolní děti, kterou budou moci využít učitelé v mateřských školách, průvodci v lesních klubech či jiní zájemci o pohybová cvičení této věkové kategorie.

Pohybová cvičení jsou ověřena na dětech z lesního klubu a dětech ze státní mateřské školy. Jsou koncipována především pro uskutečnění venku, ale lze je aplikovat i v prostředí třídy. V bakalářské práci je zaznamenána zpětná vazba dětí a průvodců/učitelů, která má vést k lepšímu pochopení pohybových potřeb dětí a celkovému zdokonalení jednotlivých cvičení.

Mým osobním cílem bylo udělat dětem cvičení zábavné to především z důvodu vytvoření kladného vztahu dětí k řízené pohybové aktivitě. Zároveň jsem si ale vědoma toho, že cvičení jsou pouhým pohybovým zpestřením a dětem je potřeba zajistit dostatečný prostor pro pohybovou aktivitu spontánní.

## **1 Teoretická východiska**

### **1.1 Charakteristika dítěte předškolního věku**

Předškolní věk je zpravidla vymezen obdobím mezi 3 až 6-7 rokem života dítěte. Toto období je nazýváno obdobím hry a soustřeďuje se na přípravu ke vstupu do školy (Vágnerová, 2012). Děti jsou v tomto věku plné energie, nadšení a zvědavosti a ve všem jejich počínání se projevuje kreativita a fantazie (Allen a Marotz, 2002).

#### **Motorický vývoj**

Předškolní děti tráví v bdělém stavu prakticky všechn čas pohybem a střídají namáhavější pohyb celého těla - hrubou motoriku, s pohybem méně namáhavým - motorikou jemnou (Matějček a Pokorná, 1998).

Dle Kořátkové (2005) je základem kvalitního motorického vývoje raná pohybová experimentace. Přirozená potřeba dětí vylézat do výšek, rozběhnout se volně po prostoru nebo například házet kamínky do dálky je tedy z hlediska jejich motorického

vývoje velmi důležitá. Pokud dítě necháme pohybovat tak, jak je mu příjemné a přirozené, a zajistíme mu v tomto ohledu pestré a podnětné prostředí, má dobrý předpoklad vybudovat si kvalitní pohybový základ. V tomto ohledu je samozřejmě nezbytností zajistit bezpečné podmínky.

Motorické předpoklady každého dítěte jsou velmi individuální. V dětské populaci můžeme nalézt děti normomotorické – s běžnou potřebou pohybu, stejně jako děti hypermotorické - s potřebou pohybu větší, než může být v běžné společnosti žádáno (Kořátková, 2005). Kořátková (2005) v této souvislosti upozorňuje na riziko zaměňování hypermotorických dětí za „zlobivé“, což může mít negativní vliv na jejich sebevědomí, i další jejich celkový vývoj. Děti hypomotorické (se sníženou potřebou pohybu) mohou být naopak demotivovány při srovnávání s vrstevníky, konkrétně se u nich může vyskytovat vzrůstající neochota se do pohybových činností zapojovat (Kořátková, 2005).

Zde je orientační přehled dovedností hrubé motoriky předškolních dětí od tří do šesti let podle autorů Allen a Marotz (2002):

Tříleté dítě zvládá z lokomočních činností chůzi a běh, v chůzi po schodech střídá levou a pravou nohu. Při snožném stojí dokáže na malou chvíli udržet rovnováhu na jedné noze. Vyvíjí se také manipulační dovednosti s míčem – dítě dokáže hodit míč vrchním obloukem (i když pouze s malou přesností), dokáže míč na malou vzdálenost chytit, nebo do něj kopnout. V tomto věku děti zpravidla již umí jezdit na odrážedle či „first bike“.

Čtyřleté dítě dokáže v lokomočních činnostech měnit intenzitu pohybu a zvládat překážky, vyvíjí se jeho rovnováha, díky které zvládne chůzi po rovné čáře. Dítě dále zvládá poskoky na jedné noze nebo přeskokování nízkých překážek, zajímá se o lezení po prolézačkách. V tomto věku děti zpravidla zvládají jízdu na tříkolce nebo na kole s přidavnými kolečky.

Pětileté dítě ke svým lokomočním schopnostem přidává chůzi pozpátku, mění se technika jeho chůze - dítě našlapuje nejprve na patu, poté na špičku. Dítě se zdokonaluje ve skocích po jedné noze, i snožmo. Rovnováha se stále vyvíjí, dítě zvládá stoj na jedné noze a rádo zkouší nové balanční prvky. Poměry těla předškolních dětí se

mění, dochází k prodloužení končetin vůči tělu, dítě v ideálním případě dosáhne na zem bez pokrčení kolen. V tomto věku je dítě již schopné naučit se kotrmelec.

Šestileté dítě se ve svých pohybech stále více zpřesňuje, charakteristická je u něj velká radost z pohybu. V tomto věku se zdokonalují předchozí schopnosti a dovednost, výrazně se zvětšuje svalová síla.

V průběhu předškolního období se vyvíjí také motorika jemná, která dítěti slouží k zajištění sebeobsluhy a dalších praktických věcí v jeho životě. Allen a Marotz (2002) dále upozorňují na zlepšení schopností dětí v kreslení, malování, stříhání nůžkami, nebo v navlékání korálků či stavění kostek. U dítěte se také zpřesňuje koordinace ruky a oka a vyhraňuje se laterální (Allen a Marotz, 2002).

## **Kognitivní vývoj**

Kognitivní procesy - vnímání, paměť, pozornost, řeč, myšlení a schopnost učení - se u dětí předškolního věku stále zdokonalují. Dítě si vytváří názory o nových jevech pomocí smyslového vnímání, stejně jako na základě představ získaných předcházejícími zkušenostmi (Mazal a Chlopková, 1994).

### Vnímání

Dítě začíná lépe vnímat detaily, což se může projevit v různých oblastech senzomotorického vývoje. Matějček a Pokorná (1998) uvádí, že se v předškolním období vyvíjí zrakové i sluchové vnímání, zpřesňuje se vnímání počtu, taktéž se zlepšuje sluchová orientace a orientace v prostoru. Ve zrakové rovině děti začínají projevovat zájem o rozkládání a skládání - příkladem může být skládání puzzle či stavění lega. Sluchovým vnímáním získává dítě schopnost slyšet jednotlivé hlásky ve vysloveném slově (Matějček a Pokorná, 1998). Novozámská (2014) upozorňuje také na významný rozvoj vnímání a rozlišování podobností a rozdílů.

### Paměť a pozornost

V předškolním období dochází k postupnému zrání centrální nervové soustavy, což souvisí s rozvojem celé řady kognitivních funkcí. I přes to, že mozek dítěte zpravidla ještě nevyužívá paměťových strategií, dochází v tomto období k velkému rozvoji paměti (Novozámská, 2014). Vágnerová (2012) v tomto ohledu dále dodává, že je paměť u předškolních dětí s přibývajícím věkem také trvalejší. Důležitou vlastností paměti je

trénovatelnost, s dětmi můžeme paměť cvičit například hraním paměťových her (pexesa, Kimovy hry), čtením a vyprávění příběhů - diskuzí o příbězích, nebo třeba logopedickými hrami či písničkami.

Pozornost je u tříletých dětí pozornost spíše neúmyslná, děti zaujme jakýkoliv atraktivní či rušivý podnět z okolí. S postupujícím věkem se objevuje také pozornost úmyslná, která je ovládaná vůlí a úzce souvisí s vědomým soustředěním na určitý předmět (Vágnerová, 2012). Vágnerová (2012) dále uvádí, že se na kvalitě úmyslné pozornosti podílí také prostředí a výchova. Na konci předškolního období se dítě dokáže soustředit zpravidla okolo deseti minut.

### Řeč

V předškolním období dochází k významnému rozvoji řeči. Tříleté děti zpravidla mluví ve větách, i když v této oblasti můžeme pozorovat velké rozdíly. V předškolním období dochází k velkému rozvoji slovní zásoby, Klenková (2006) uvádí, že aktivní slovní zásoba předškolních dětí vzrůstá z přibližného z počtu 1000 slov na 2500-3000 slov. V tomto období si děti také fixují správnou výslovnost jednotlivých hlásek. Pro gramatickou správnost řeči děti potřebují dobré mluvní vzory a možnost komunikace se staršími dětmi a dospělými, jelikož se tato dovednost se učí také nápodobou. Po třetím roce můžeme utěti pozorovat tzv. druhé ptací období - otázky „Proč?“, „Jak?“, pomocí těchto otázek se snaží prohloubit si své chápání okolí a světa (Plevová, 2010).

### Myšlení

Myšlení předškolních dětí se dle Jeana Piageta po třetím roce věku nachází v prelogickém stádiu a vyvíjí se z předpojmového substadia k názorovému (Vágnerová, 2012). V myšlení dětí můžeme pozorovat nekomplexnost a ulpívání na jednom aspektu (centraci), pozornost zaměřenou na vlastní osobu (egocentrismus), zohlednění pouze viditelných znaků (fenomenismus) nebo typicky dětské prožívání „tady a teď“, kterému říkáme prezentismus (Vágnerová, 2012). Z knihy Vágnerové (2012) dále vyplývá, že v uvažování dětí se často vyskytuje také zkreslení reality v důsledku jejich velké fantazie (magičnost), polidšťování věcí, zvířat i rostlin (antropomorfismus) nebo předpoklad, že svět někdo udělal (arteficialismus), tak to je a navždy bude (absolutismus).

## **Sociální a emoční vývoj**

Předškolní věk je charakteristický usazováním vlastní pozice ve světě a diferenciací vztahu ke světu (Vágnerová, 2012). Dítě předškolního věku je stále velmi úzce spjato s matkou, resp. rodinou. Kromě rodinných vztahů se dítě začíná více zajímat o ostatní děti, s přibývajícím věkem pro něj tyto vztahy nabývají na důležitosti. Protože je toto období charakteristické velkou fantazií dětí, není nezvyklé, že si děti v tomto věku vymýšlí své imaginární kamarády (Matějček a Pokorná, 2008). Děti se postupně učí sociálním schopnostem – ohleduplnosti nebo schopnosti se střídat, dále se učí například půjčovat ostatním hračky nebo řešit spory. Dle Bacus- Lindorth (2004) si děti ve čtyřech letech již plně uvědomují své pohlaví, mohou se identifikovat s chováním rodiče stejného pohlaví. Ke konci předškolního období se děti zpravidla orientují v pravidlech slušného chování a dokážou se začlenit do kolektivu. Dle autora Bacus-Lindorth (2004) dochází u dětí vlivem sociálních tlaků k regulaci chování a útlumu okamžitých emočních reakcí, například vzteku nebo smutku.

S usměrňováním a zpracováváním emocí může dětem pomoci například kresba nebo hra.

### **1.2 Dítě a hra**

Hra je neoddelitelnou součástí duševního a fyzického života dětí. Děti předškolního věku hrou přirozeně tráví velké množství času, což jim přináší pocit naplnění a uspokojení (Koťátková, 2005). Vágnerová (2012) vidí hru jako bezpečný a svobodným prostor, ve kterém se dítě může pomocí symboliky vyrovnávat s realitou, procvičovat si své budoucí role a ujasňovat si vlastní identitu. Her je nepřeberné množství a každé dítě má svůj specifický repertoár herních aktivit. Některé děti rády hrají námětové hry (na školu, na doktora, na rodinu, na draky ad.), jiné zase hry funkční či manipulační (zdokonalování pohybu či manipulace s předměty), další děti dávají přednost hrám konstrukčním (např. modelování či stavění z kostek a jiných stavebnic) či napodobivým. Předškolní děti většinou svůj herní „repertoár“ obohacují o hry s pravidly různého druhu, např. pohybové (na schovávanou, slepou bábu), stolní (Pexeso nebo Člověče, nezlob se) nebo karetní (Černý Petr, Kvarteto). Děti si v hrách mohou rozvíjet pohybové, smyslové, intelektuální, sociální nebo speciální schopnosti (Koťátková, 2005).

Preference hry záleží na věku, pohlaví, povahových vlastnostech i prostředí, ve kterém se děti nacházejí nebo ve kterém vyrůstají. Neopomenutelný je také vliv momentální nálady. Opravilová (2016) uvádí, že si děti v batolecím věku hrají tzv. vedle sebe (mohou pozorovat jiné děti, ale zpravidla ještě nejsou schopny hrát si společně), předškolní věk je ve hře charakteristický vyhledáváním herních partnerů (zprvu jedním či dvěma, později i větší skupiny). Před nástupem do školy jsou zpravidla děti schopny hrát si ve větší skupině, zároveň často preferují hry s pravidly, přičemž samy vyžadují dodržování pravidel (Opravilová, 2016).

Majerová (2018) uvádí, že je dobrovolná hra důležitým relaxačním a terapeutickým nástrojem a děti se její pomocí dostávají do stavu „flow“. Autorka popisuje stav „flow“ jako stav maximální koncentrace a ponoření se do činnosti, při kterém člověk přestane vnímat čas a sám sebe, ve kterém nalezne pocit naplnění a při kterém se mu vyplavují hormony štěstí. V tomto stavu probíhá nejefektivnější učení, učení samo je pro dítě radostí a samozřejmostí, která mu jde lehce a je jí plně pohlceno (Majerová, 2018).

### **Podmínky pro hru**

Nejdůležitější podmínkou pro hru v mateřských školách je vstřícná a podporující atmosféra a kladný citový vztah mezi učitelem a dětmi (Opravilová, 2016). Klidná a přijímající atmosféra totiž podporuje dialog a spolupráci a dětem poskytuje dostatečný vnitřní klid, pokud si chtějí hrát samy. Na celkové náladě ve třídě se nejvýznamnější měrou podílí učitelé, kteří by měli být schopni spolupracovat mezi sebou, respektovat odlišnosti jednotlivých dětí a děti samotné. Ve volné hře by měl učitel pokud možno co nejméně zasahovat, iniciativa i řešení problémů by měly zůstat v kompetenci samotných dětí. Vstupovat do hry by měl pouze na vyzvání nebo v případě, že by skupina potřebovala pomoci při řešení konfliktů (Hlaváčová, 2016). Důležitou úlohou učitele je také vhodné vyvážení podílu řízené a volné hry.

Zásadní podmínkou pro hru dětí je také dobrovolnost. Opravilová (2016) zdůrazňuje skutečnost, že bychom měli zřetelně odlišovat hru od předškolního vzdělávání, protože předškolní děti sami dobře poznají, kdy mohou jednat svobodně a kdy něco dělat musí. Zároveň je pro ně velmi matoucí, když jim nabízíme hru a zahrneme množstvím instrukcí, které nekorespondují s jejich představami (Opravilová, 2016). V případě řízené hry je vhodné promyslet vhodnou a přiměřenou motivaci.



## **Spontánní hra**

Aby se předškolní děti zdárně vyvíjely, potřebují dostatečný prostor pro spontánní hru. Tato hra musí vycházet od dítěte- dítě samo si volí námět. Kázmerová (2015) také dodává, že kromě námětu si dítě volí také partnery pro hru, místo či herní předměty - rekvizity. Příkladem této hry mohou být spontánní námětové hry, např. když se několik dětí na zahradě domluví a hraje si na lišky a psa- vytvoří si vlastní pravidla, udělají si noru z keře a ocasey z šátků. Dalším příkladem může být prostě jen rozhodnutí dítěte vylézt na strom.

## **Řízená hra**

Řízené hry jsou skupině zadávány učitelem či jiným dospělým, případně mohou být také usměrňovány či ovlivňovány starším/aktivnějším dítětem (Kořátková, 2005). Mezi řízené hry spadá mnoho pohybových a hudebně pohybových her. Jsou to především ty, které mají za cíl přijmout pravidla a dodržovat je, koordinovat své chování ve prospěch společné hry nebo vnímat sounáležitost se skupinou (Kořátková, 2005). Příkladem můžou být jednoduché pohybové hry: Ovečky, ovečky, pojd'te domů, Zlatá brána či Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum.

## **Didaktická hra**

V těchto hrách je prvořadý záměrný pedagogický cíl. Kořátková (2005) upřesňuje, že v rámci didaktických her můžeme s dětmi nacvičovat určité pohybové dovednosti nebo jejich základ, nebo také iniciovat složitější myšlenkové operace. Dále dodává, že tyto hry mohou být učitelem vedeny přímo nebo nepřímo a důležitou součástí je reflexe učitele a sebereflexe dětí v závěrečné části. Didaktické hry se často uplatňují v pohybové chvilce v mateřských školách.

### **1.3 Význam pohybu v předškolním věku**

„Zdraví je optimální propojení tělesné, psychické i sociální stránky člověka“ (Dvořáková, 2000, s. 10)

Pohyb je u předškolních dětí důležitý zejména z hlediska biologického a fyziologického, a to konkrétně pro správný růst a vývin kosterní, svalové a oběhové soustavy. Pomocí pohybu předškolní děti trénují také dýchací systém a utužují systém

nervový a imunitní. Pohyb má též vliv na správné fungování orgánů a celkové pohody těla. Nezastupitelnou roli hraje jako prevence civilizačních onemocnění, např. obezity nebo cukrovky (Galloway, 2007).

Pohybová aktivita úzce souvisí s psychikou dítěte, což dokazuje nejen mnoho odborných prací, ale i samotná praxe. Po zvýšené svalové práci se v těle vyplavují hormony štěstí - endorfiny. Pravidelné vyplavování těchto hormonů zvyšuje psychickou odolnost dětí. Pomocí pohybu děti mohou ovlivňovat své psychické rozpoložení a usměrňovat svou agresivitu. Všestranným pohybem dochází také k rozvoji kognitivní i afektivní oblasti poznávacích procesů (Dvořáková, 2002).

Galloway (2007) ve své knize píše, že děti, které jsou fyzicky zdatnější, mají lepší zdraví, větší radost ze života a více energie. Také jsou prý psychicky odolnější a později jsou úspěšnější ve škole i v životě.

Pohyb slouží dítěti jako vyjadřovací prostředek. Je důležitý z hlediska poznání sebe sama, poznání druhých lidí i okolního světa. Také se uplatňuje v komunikaci a vytváření sociálních vazeb. Někteří autoři také prokázali, že zvýšení pohybové aktivity koreluje se sebeúctou jedince (Galloway, 2007). Závěrem také nesmíme opomenout fakt, že spontánní a přirozený pohyb je pro předškolní děti niternou potřebou a radostí.

Propojeností pohybu s psychikou se zabývá psychomotorika, která vznikla ve 20. letech 20. století ve Francii. Jde o systém tělesné výchovy, která má na zřeteli zdravý bio-psycho-sociální vývoj dítěte, pohyb je zde využíván jako výchovný prostředek. Tento systém je úzce spjat se zpětnou vazbou, je založen na prožitku a nemá soutěžní charakter. (Šeráková et al., 2021)

Tyto vlastnosti ho činí vhodným zejména pro předškolní děti, seniory nebo různým způsobem hendikepované lidi. V současnosti můžeme na trhu nalézt mnoho publikací zabývajících se psychomotorickými aktivitami jak pro děti předškolního a mladšího školního věku, tak i pro děti hendikepované. Szabová (2001) například uvádí konkrétní doporučení psychomotorických her a oblastí rozvoje pro děti s určitým postižením - např. děti se zrakovým či sluchovým postižením, tělesným postižením, mentálním postižením, zdravotním oslabením či děti s narušenou komunikační schopností, poruchami chování nebo psychickými problémy.

## **Omezení a rizika v pohybové výchově**

Pohyb předškolních dětí by měl být pestrý, především bychom tedy měli předejít jednostrannému zatěžování v lokomočních činnostech i v klidu. Aby dítě mělo možnost využít svůj pohybový potenciál, měli bychom mu dopřát dostatek podnětů k pohybu. Autoři Matějček a Pokorná (2008) taktéž hovoří o dostatečné stimulaci dětí k pohybu, zároveň ale upozorňují na nutnost vyhnout se extrémní zátěži (především vytrvalostním výkonům - dlouhým túrám či běhům), z důvodu ještě nedostatečně vyvinuté svaloviny. Tento fakt je důležitý především při organizaci řízené pohybové aktivity, protože dítě samo sebe ve spontánní pohybové činnosti nepřetěžuje (Kotátková, 2005).

Z hlediska vývoje kloubů a nedokončené osifikace páteře předškolním dětem nejsou doporučovány prosté visy a vzpory, nevhodné je zvětšování kloubního rozsahu (rozštěpy, provazy) nebo nošení břemen, která jsou těžší než 10% hmotnosti těla dítěte. Mezi další rizikové cviky patří kotouly vzad a záklony hlavy ve stoji, podobně jako seskoky s dopadem na tvrdou podložku z výšky, která je větší než pas dítěte. Taktéž není doporučováno delší chození ve dřepu a výskoky ze dřepu, stejně jako rychlá chůze po kolenou na tvrdé podložce. V řízené činnosti u dětí taktéž záměrně nepodporujeme sezení v kleku mezi patami. (Dvořáková, 2012)

## **Držení těla**

Pokud děti nemají dostatek vhodného pohybu nebo jsou jednostranně zatěžovány, může u nich dojít ke svalové nerovnováze a funkčním poruchám pohybového systému. Základem zdravého vývoje hybného systému dětí je správné držení těla. Držení těla můžeme zpravidla diagnostikovat pohledovou metodou, přičemž se zaměřujeme na postoje dětí a charakter jejich pohybu. Všimáme si především vzpřímeného postavení hlavy, polohy ramen (měla by být stažena dolů a do šířky), vyklenutého hrudníku a lopatek (neměly by odstávat), stejně jako zataženého břicha, přiměřeného bederního prohnutí a celkově souměrného stoje a to i při pohledu ze zadu nebo v předklonu (Dvořáková, 2000).

Na správné držení mají vliv vlastnosti svalového a vazivového systému a to zejména svalová flexibilita a svalová síla (Dvořáková, 2000). Pozor bychom si u dětí měli dávat na nedostatečnou sílu některých svalových skupin (svaly okolo lopatek, břišní a hýžděové svaly) a zároveň nedostatečnou flexibilitu – zkrácení některých svalů

(především zadní strany nohou, vzpřimovačů trupu a svalů v oblasti beder), což dokazují studie mnoha autorů (Filipová, 1996; Kováčová, Medeková, Ramesay, 1996; Trestrová, 1996 in Dvořáková, 2000).

Ve správném držení těla hraje roli také posturální a fázický svalový systém. Posturální, neboli statické svaly, jsou takové, které drží tělo ve vzpřímené poloze a mají tendence se zkracovat. Jedná se především o hluboké svaly šíjové, horní část svalů trapézových, svaly prsní, svaly zad v oblasti beder, ohybače kyčle a zadní strany nohou. Fázické svaly jsou rychle unavitelné, podílí se na dynamických pohybech a mají tendenci ochabovat. Příkladem jsou svaly předpáteří, mezilopatkové, břišní, hýžd'ové a plosky nohou. Nerovnováha v obou svalových systémech může vést k prohloubení krční nebo bederní lordózy, zvětšení hrudní kyfózy, špatnému postavení pánve nebo k ploché noze a to v závislosti na postižení konkrétních svalů. (Dvořáková, 2000)

Správné držení těla podporujeme v předškolním vzdělávání střídáním činností klidových a pohybových. Velmi důležité je zajištění dostatečného prostoru pro pohybovou aktivitu spontánní i řízenou. Vhodné je také zařazení průpravných, zdravotních nebo vyrovnávacích cvičení, přičemž je důležité dbát na přesnost cviků a kontrolu jejich provedení. Nezbytná je v tomto ohledu trpělivost učitele a jeho dobrý vzor. Pohybový rozvoj v této oblasti pomůže zajistit také podnětné prostředí vybavené vhodným sportovním náradím a náčiním. (Dvořáková, 2012) V předškolním věku je potřeba pohybu ze strany dospělých zpravidla tolerována, ovšem problém nastává při přechodu dětí do základní školy, kde je pohyb dětí zpravidla kriticky omezen (Mazal, 1994 in Sigmund, 2007). Dobrým příkladem mohou být v této problematice např. Waldorfské školy, které v některých případech zavedly do svého vyučování model pohyblivé třídy (Šedivá, 2016).

### **Motivace a pohybové činnosti**

Sigmund (2007) míní, že hlavním úkolem (nejen) institucionální tělesné výchovy je vytvoření kladného vztahu dětí a studentů k pravidelné celoživotní a dobrovolné pohybové aktivitě. K tomuto cíli je nutné v dětech podpořit především jejich vnitřní motivaci k pohybu. Děti v batolecím a předškolním věku mají tuto motivaci velmi silnou, důvodem je patrně větší vnímání vlastních potřeb nebo také „nezkrocenost“ malých dětí společností a systémem. Postupem času se děti musí přizpůsobit sedavějšímu způsobu života (převažující intelektuální činnosti v základní škole), musí

čelit obavám svých pečovatelů (příkladem mohou být sdělení: „nelez tam, spadneš dolů“, „neběhej, ať nezakopneš“ nebo „neruš“), čímž mohou ztratit spojení se svou přirozenou potřebou (vnitřní motivací) k pohybu. Kromě vnitřní motivace je důležité, aby děti zažívaly v pohybu kladný prožitek, spokojenost a dobrovolnost a také aby měli možnost si vytvořit pohybové sebevědomí a zažily pocity své vlastní „šikovnosti“, alespoň v některé z pohybových činností (Sigmund, 2007).

Motivace je zásadní silou, která nás posouvá ve veškerém našem konání. Můžeme ji dělit na vnitřní a vnější a to podle toho, zda li přichází z vnitřního nebo vnějšího prostředí organismu. Vnitřní motivace je velmi důležitá vzhledem k dalšímu učení, protože se stává niternou potřebou, kterou pak organismus musí následovat. Oba druhy motivace se často ovlivňují, prolínají či doplňují. Vnitřní motivace hraje klíčovou roli ve spontánních aktivitách člověka, kdy příkladem mohou být spontánní pohybové činnosti (SPČ) dětí. Tyto činnosti si děti samy volí a to především na základě vlastních zkušeností, prostředí a skladby dětského kolektivu. Úlohou pedagoga u těchto činností je především zajištění bezpečného prostředí. Culková a Francová (2020) v této souvislosti dodávají, že ve SPČ nejsou na učitele kladeny takové nároky jako u řízené pohybové činnosti (ŘPČ), kde je učitel zodpovědný za vhodnou motivaci, strukturu programu i vlastní pedagogický výkon. V případě ŘPČ je důležitou úlohou pedagoga svou osobností přispět ke zdárnému výchovně-vzdělávacímu procesu, kdy pomocí vhodné a přiměřené vnější motivace docílí u dětí přetavení v motivaci vnitřní, která má aktivizační charakter (Culková a Francová, 2020).

Vhodná motivace má být přiměřená a cílená a má vycházet z vývojových potřeb dětí. Předškolní děti jsou fascinovány příběhy a pohádkami, čehož můžeme v motivaci využít. Děti v tomto věku jsou také přitahovány kouzly a tajemstvím, můžeme je tedy motivovat oživlým předmětem (maňáskem, plyšovou hračkou nebo jiným předmětem). Když chceme děti účinně motivovat, měli bychom jim podat jasné a stručné vysvětlení, proč konkrétní činnost vykonáváme. Velkou motivací pro děti i dospělé je také pochvala, která by měla být konkrétní a kde by se kromě jiného mělo odrazit úsilí dítěte ve vztahu k vykonávané činnosti. Motivujícím prvkem je také uvedení konkrétního postupu činnosti. Důležité je také předkládání známých podnětů, případně pak podnětů zajímavých a neotřelých. Významným prvkem motivace je také propojování činností se zkušeností dětí a s tím související aktuálnost. (Musil, 2014)

## 1.4 Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání

Činnosti v mateřské škole vychází ze školního vzdělávacího programu (ŠVP), který byl vytvořen na základě Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání (dále jen RVP PV).

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání je otevřený dokument, který stanovuje vzdělanostní základ a určuje společný rámec pro všechny pedagogické činnosti probíhající ve vzdělávacích institucích zařazených do sítě škol a školských zařízení.

RVP PV vymezuje cíle a dosažitelné výstupy předškolního vzdělávání a to konkrétně pomocí čtyř základních kategorií, kterými jsou rámcové cíle, klíčové kompetence, dílčí cíle a dílčí výstupy. Mezi rámcové cíle spadá rozvíjení dítěte, jeho učení a poznání, osvojení hodnot, na nichž je naše společnost postavena a získání osobnostních postojů, konkrétně osobní samostatnosti a schopnosti projevit se jako samostatná osobnost.

Klíčové kompetence vyjadřují výstupy - tedy schopnosti a dovednosti, kterých by mělo být na konci předškolního vzdělávání dosaženo alespoň na elementární úrovni. Dělíme je do pěti základních kategorií: kompetence k učení, kompetence k řešení problémů, kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální a kompetence činnostní a občanské.

Vzdělávací obsah RVP PV je rozdělen do pěti oblastí a to biologické, psychologické, interpersonální, sociálně-kulturní a environmentální. Tyto oblasti jsou nazvány jako Dítě a jeho tělo, Dítě a jeho psychika, Dítě a ten druhý, Dítě a společnost a Dítě a svět. Ač je vzdělávací obsah uspořádán do striktně ohraničených oblastí, předpokládá se jejich vzájemné propojování, obdobně, jako je tomu v životě.

V jednotlivých vzdělávacích oblastech nalezneme dílčí vzdělávací cíle (co u dětí podporujeme), vzdělávací nabídku, očekávané výstupy (které jsou vztažené ke konci předškolního vzdělávání) a rizika (na která si má učitel dávat pozor při vzdělávání dětí).

(RVP PV, 2021)

Pohybové aktivity můžeme v první řadě zařadit do biologické oblasti s názvem dítě a jeho tělo. Dílčími vzdělávacími cíly v této oblasti jsou například rozvoj pohybových schopností a dovedností (hrubá a jemná motorika, lokomoční a nelokomoční dovednosti, manipulační dovednosti), zvyšování tělesné zdatnosti, uvědomění vlastního

těla a rozvoj všech smyslů, nebo také vytváření zdravých životních návyků. Učitel má dbát na optimální rozvoj neurosvalového vývoje dětí, podporovat fyzickou pohodu dětí a rozvíjet jejich tělesnou a zdravotní kulturu (Dvořáková, 2012).

Pohyb jako takový úzce souvisí s psychikou, proto má své opodstatnění i v oblasti psychologické- dítě a jeho psychika. Tato oblast má tři podoblasti, z nichž první je jazyk a řeč. Důležitými cíly z této podoblasti vzhledem k pohybovým aktivitám jsou především rozvoj receptivních jazykových dovedností, řečových schopností a dovedností komunikativních, stejně jako rozvoj pohybu jako formy sdělení. Druhou podoblastí jsou poznávací funkce, představivost, fantazie a myšlenkové operace. Zde bychom mohli vyzdvihnout zpřesňování a kultivaci smyslového vnímání, rozvoj tvořivosti či posilování poznávacích citů, které lze rozvíjet například formou pohybových her a to v souladu s vývojovými potřebami dětí. Pohybovými aktivitami můžeme naplňovat také cíle třetí podoblasti, která se zabývá rozvojem sebepojetí, citů a vůle (Dvořáková, 2012).

V rámci interpersonální oblasti (dítě a ten druhý) se děti mají seznámit s pravidly chování k druhému člověku, rozvíjet své schopnosti a dovednosti pro navazování vztahů, posilovat své prosociální chování a postoje, nebo také rozvíjet kooperativní dovednosti. Všechny tyto dílčí vzdělávací cíle mohou být naplňovány skrze kolektivní pohybové hry nebo skupinové aktivity související s pohybem.

Pokud se zaměříme na sociálně-kulturní oblast s názvem dítě a společnost, pak je jejím hlavním poselstvím snaha o uvedení dítěte do širší společnosti a to pomocí vzhledu do pravidel společnosti, dále představením materiálních i duchovních hodnot, či světa kultury a umění. V pohybových činnostech se dítě může cítit společností přijato například díky psychomotorickým aktivitám, tanečním či dramatickým představením (Dvořáková, 2012).

Oblast environmentální (dítě a svět) má za cíl založit u dítěte základní povědomí o okolním světě a vlivu člověka na životní prostředí (RVP PV, 2021). Pomocí výletů do blízkého i vzdálenějšího okolí můžeme s dětmi poznávat vztahy v přírodě i fungování světa (Dvořáková, 2012). Další možností je například tvorba pohybových projektů zaměřených na poznávání přírody, lokálních tradic nebo i odlišných kultur.

## **Projekty v pohybové výchově**

Aby bylo učení pro děti smysluplné, je vhodné užívat integrovaného přístupu a vzdělávací nabídku předávat v souvislostech, vazbách a vztazích, nikoli v jednotlivých oblastech (RVP PV, 2021). V tomto přístupu jsou nápomocny nejen integrované bloky vycházející z RVP PV, ale také dílčí tematické okruhy, které můžeme nazývat projekty. Projekty splňují zásady provázanosti a vazeb mezi informacemi a pomáhají dětem v uceleném chápání zvolených témat a vztahů mezi nimi. Dítě se učí přirozeně, jako v běžném životě. Tento přístup je důležitý také z hlediska vnitřní motivace, kdy dítě samo cítí potřebu zkoumat a porozumět.

Projekty jsou složeny z tematických celků a témat. Stěžejní roli hrají pohybové činnosti především v tématech těla a jeho poznání. Součástí projektu by měl být jak řízený pohyb různých délek (od krátkých cvičení až po komplexní pohybové chvílky), stejně tak bychom neměli opomenout pohyb spontánní. Významnou součástí projektu jsou také činnosti neplánované, které mohou vyplynout z jednotlivých situací, zážitků nebo individuálních či skupinových vlivů. (Dvořáková, 2002)

### **1.5 Charakteristika lesních mateřských škol a lesních klubů**

Lesní mateřské školy (LMŠ) a lesní kluby (LK) se zaměřují na vzdělávání a pobyt dětí v přírodě. Děti tráví velkou část dne venku, zázemí jim slouží pouze k odpočinku, jídlu či jiným příležitostným aktivitám. Neoddělitelnými aspekty jsou zde poznávání světa všemi smysly, volná hra, vztah k přírodě a důvěra v dítě. Vzdělávání v LMŠ a LK jsou postavena na podobné myšlence, nicméně zde najdeme rozdíly v organizaci, kontrole jednotlivých orgánů či povinnosti splňování standardů kvality.

**Lesní mateřské školy** jsou zapsány v Rejstříku škol a školských zařízení, musí dodržovat hygienické standardy a jsou kontrolovány Českou školní inspekcí. RVP PV je pro LMŠ závazným dokumentem. (ALMŠ, 2022)

**Lesní kluby** nejsou oficiálním předškolním zařízením zapsaným v Rejstříku škol a školských zařízení, z tohoto důvodu provoz LK nepodléhá povinným kontrolám. Děti v předškolním ročníku nemohou být zapsány ke vzdělávání v LK, často tedy dochází na některé dny i do státní mateřské školy, případně jsou vedeny v mateřské škole v



individuálním vzdělávání. Děti do LK zpravidla dochází na dva až pět dní v týdnu a to dle otevírací doby jednotlivého lesního klubu.

Tyto typy zařízení mají své klady i zápory. Častý pobyt v přírodě vede děti k uvědomění vlastního těla, přirozeně posiluje jejich imunitu, učí je vnímat proměny přírody v rámci roku, čímž si získávají hlubší vztah k životnímu prostředí i sami k sobě. Nabízí jim také přirozeně rozmanité prostředí k rozvoji motorických i kognitivních dovedností. Nevýhodou může být v tomto ohledu obava rodičů o zdraví a všestranný rozvoj dítěte. Zvýšením pobytu v přírodě se taktéž zvyšuje pravděpodobnost napadení dětí klíšťaty (Vošáhlíková, 2010).

## **1.6 Rytmus roku a jeho přínosy**

Rituály byly pro lidi vždy důležité, často měly podobu oslav různých jevů či období v návaznosti na přírodní cykly. Lidé již odedávna slavili tato období především pomocí tance, hraní na různé nástroje, zpěvu, zapalování ohňů nebo obětinami bohům. V našich končinách se můžeme setkat se slovanskými nebo keltskými tradicemi. Více o těchto tradicích nám mohou prozradit například organizace Slovanský kruh ([www.slovanskykruh.cz](http://www.slovanskykruh.cz)) nebo Země Keltů ([www.zemekeltu.cz](http://www.zemekeltu.cz)). Pohanské svátky, které slavili naši dávní předkové, byly později z části překryty křesťanskými svátky, přičemž některé z nich se udržely až do současnosti.

### **Přínos podobných rituálů pro děti:**

- Děti se prostřednictvím rituálů propojují s životem svých předků, s krajinou a přírodou.
- Rituály svou pestrostí a rozmanitostí pomáhají dětem odolávat nudě a stereotypu moderního života.
- Děti prostřednictvím přírodních rituálů chápou koloběh života na Zemi a získávají pocit zodpovědnosti za jeho zachování.
- Rituály ukazují dětem život založený na skromnosti a hodnotách, které v konzumní společnosti mohou jen těžko hledat.
- Pomocí oslav a rituálů si mohou uvědomit své místo v rodině a ve společnosti.

Abychom se ve svátcích a rituálech našich předků neztratili, je důležité nalézt si takové, které jsou nám blízké. Někomu jsou bližší svátky křesťanské, jinému může dávat větší smysl prožívání zvyků pohanských, či dokonce nějaká směsice více směrů. Dle mého je v tomto ohledu důležitá především opravdovost a upřímnost prožití, spíše než striktní trvání na konkrétním směru či původu tradic. V této části uvádím některé z možných oslav, které s dětmi můžete v průběhu roku prožívat. Velkou inspirací v tomto ohledu může být například waldorfská pedagogika nebo kniha Putování rytmem roku od Kateřiny Venzarové.

### **1. Jaro – konec starému, oslava nového života**

Jako začátek jarních oslav můžeme brát jarní rovnodennost, která nastupuje 20. března. Toto období značí konec zimy a vítězství světla nad tmou. Do popředí se dostává nový život v celé své rozmanitosti- v živočišné i rostlinné říši, podobně jako v říši duchovní. (Venzarová, 2017)

Mezi jarní svátky můžeme zařadit vynášení Morany. Tento svátek má kořeny v pohanských zvycích, kde byla Morana (symbol smrti, zimy, nemocí chudoby aj.), posílána po proudu vody z vesnice ven, pálena nebo také shazována ze skály. Morana byla chápána jako zestárlá bohyně mládí Vesna, přičemž ji nahradila její dcera Majdalenka, která svou čistotou dovolila životu opět propuknout v celé jeho kráse (Venzarová, 2017).

Nejznámějšími jarními svátky jsou v dnešní době patrně Velikonoce. Tento svátek je křesťanského původu a jde v něm především o oslavu zmrtvýchvstání Ježíše Krista. Pokud člověku nejsou křesťanské tradice právě blízké, může se v tomto ohledu opřít alespoň o cyklus přírody (Venzarová, 2017).

Beltine, Valpružina, neboli oslava Filipojakubské noci, která probíhá v noci mezi dubnem a květnem je původně pohanský zvyk starých keltů. Tento zvyk byl v keltském pojetí zasvěcen bohu Belenovi (bůh světla, léčení), který byl patronem druidů (Venzarová, 2017). Tento zvyk souvisel s oslavou života nebo také s uvědoměním všech živlů.

Dalšími významnými dny, které můžeme s dětmi během jara slavit, jsou například Den Země nebo Den otevírání studánek.

## **2. Léto – bezstarostnost mládí, sklizeň**

Letní slunovrat nastupuje 21. června, v tomto období je síla Země na svém vrcholu, nastupuje doba svatojánská. Pozorujeme nejdelší den a nejkratší noc, což je v protikladu se zimním slunovratem. Toto období je v přírodě spojováno s první sklizní, sběrem bylin a léčivých rostlin, které mají v tomto období největší sílu. V pohanských zvycích probíhaly oslavy slunce, zapalovaly se velké ohně, které sloužily k očištění duše a zdůrazňovaly proud energie, který byl v tomto období patrný v celé přírodě. Na povrchu jste se mohli setkat s různými bytostmi, souvisejícími s jednotlivými přírodními elementy. V křesťanství byl tento svátek spojen s oslavou sv. Jana Křtitele, který byl považován za předchůdce Ježíše Krista. (Venzarová, 2017)

Letní měsíce v pohanských zvycích probíhaly ve znamení úrody, hojnosti, energie. Probíhaly žně, lidé pracovali na polích, sklízeli plody přírody, stejně tak i své práce. V keltském opjetí šlo o oslavu Lughnasad, který připadal na prvního srpna. Na konci tohoto období se oslavovaly Dožínky, kdy se pletly věnce, dávaly oběti bohům za sklizenou úrodu a dělaly se pokrmy z čerstvě sklizených plodů (Venzarová, 2017).

## **3. Podzim – oslava plodů a úrody, příprava na zimu**

Významnou přírodní událostí je v tomto období podzimní rovnodennost, která nastává 23. září. Období je charakteristické koncem světlé části roku, koncem sklizně, a přípravou na zimu. Pokračují oslavy dožínek, lidé zpracovávají plody letošní úrody. Začíná období zkoušek, hledání vnitřní síly, odvahy a přijetí (Venzarová, 2017).

Svátek svatého Václava (28. 9) je křesťanským svátkem, ve kterém se vzpomíná na vraždu knížete Václava, patrona Čech a Moravy, svým bratrem Boleslavem.

Oslava svatého Michaela (29.9.) je křesťanským a antroposofickým svátkem, který uctívá sv. Michaela, archanděla Slunce a světla a jeho boj s drakem. Svatý Michael byl vnímán jako bojovník se zlem, nastolitel rovnováhy. Tento skutek má být symbolem „vnitřních bojů“, který svádíme sami se sebou právě v podzimních měsících.

Samhain (1. 11) je dalším z keltských svátků, který uctívá pána všech mrtvých a pojí se se začátkem nového keltského roku. Lidé v této době přinášeli oběti bohům, aby si

zajistili přežití kruté zimy. Tento svátek byl křesťany později překryt Svátkem všech svatých a Dušičkami, které se slaví prvního a druhého listopadu. (Venzarová, 2017)

S postupujícím podzimem přichází slavnost svatého Martina (11.11), čímž křesťané oslavují soucit a lidskost římského vojáka, který vykonával dobro pro prostý lid. Právě v této době je tématem nesobectví, soucit a přijetí druhého. Tato část roku je nejtemnějším obdobím, proto jsou často zapalovány svíčky či organizovány lampionové průvody. V přírodě se setkáváme s odumíráním rostlin a padáním listů ze stromů, přípravou na zimu, smrtí. (Venzarová, 2017)

Adventní čas přichází na přelomu listopadu a prosince a je charakterizován cestou k sobě samému, ztišením a zklidněním, nasloucháním sobě i druhým. Pokračuje zde také téma odvahy, ke kterému se přidává očekávání a s ním trpělivost. V křesťanském pojetí je toto období spojeno s očekáváním narození Ježíše Krista a váže k němu mnoho lidových tradic.

Dalšími křesťanskými svátky mohou být například sv. Barbora, sv. Mikuláš nebo sv. Lucie.

#### **4. Zima – smíření, koncentrace na vnitřní život, čerpání sil pro nový začátek**

Nástup zimy je spjat se zimním slunovratem, který nastupuje 21. prosince. V pohanských a keltských tradicích byl tento svátek spjat s narozením světla, což odráželo právě začátek prodlužujícího dne. Tato doba byla spojena s odpočinkem po letní a podzimní práci u lidí, stejně tak i s odpočinkem v celé přírodě. V křesťanském světě se v těchto dnech slaví Vánoce (24. 12), celé toto období trvá do Tří králů, tedy do 6. ledna.

Masopust je lidový svátek, který je typický rejmem masek, hodováním, zpěvem a zábavou, který je spojen s očekáváním jara. Předchází mu období půstu, které začíná po konci Vánoc a následuje půst velikonoční.

Z dalších zimních svátků si můžeme vybrat například Nový rok nebo Hromnice.

## **2 Cíle, otázky a výzkumné úkoly**

Cílem práce je vytvoření projektu „Pohybem v rytmu roku“, konkrétně pak nabídky pohybových cvičení korespondujících s významnými událostmi a svátky v roce, její ověření v praxi a zjištění zpětné vazby.

### **Dílčí cíle**

Dílčím cílem je porovnat realizaci a zpětnou vazbu u dětí z lesního klubu (LK) a státní MŠ se zaměřením na typ zařízení, podmínky prostředí (venkovní/vnitřní) a složení skupiny (heterogenní/homogenní).

### **Úkoly práce**

1. Prostudování dostupné literatury.
2. Výběr metod výzkumu a výzkumného vzorku.
3. Sestavení nabídky pohybových cvičení.
4. Realizace pohybových cvičení a zjištění zpětné vazby.
5. Zpracování a vyhodnocení získaných dat.
6. Shrnutí výsledků a diskuze, závěr.

### **Výzkumné otázky**

1. Jak děti reagovaly na jednotlivé části cvičení? Jak se děti po cvičení cítily?
2. Jak se změnil postoj dětí z LK k pravidelným řízeným blokům?
3. Jaké jsou rozdíly ve zpětné vazbě dětí z LK a SMŠ?
4. Jaké jsou rozdíly ve zpětné vazbě průvodců LK a učitelek ze SMŠ?

### 3 Metody a formy a realizace

#### 3.1 Metody výzkumu

Metody, které byly použity:

- zúčastněné pozorování
- hromadný rozhovor s dětmi
- rozhovor s průvodci/ učitelkami

#### **Zúčastněné pozorování**

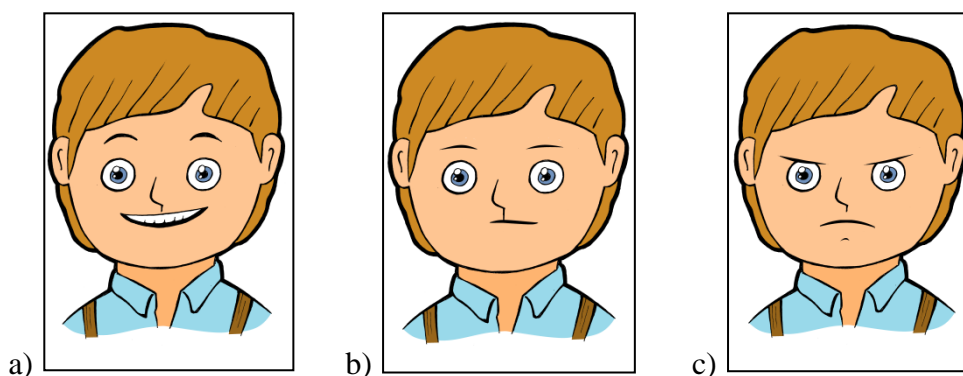
Pozorování jsem prováděla během cvičení, soustředila jsem se na to, jestli děti cvičení baví, dále na ochotu a způsob provedení cviků v průpravné části a vhodnost cviků vzhledem k věku. Také jsem pro své další působení zohledňovala organizační nedostatky.

#### **Hromadný rozhovor s dětmi**

Po každé části cvičení kromě úvodní – tedy rušné, průpravné, hlavní i relaxaci měly děti sdělit pocity ze cvičení. Měly k dispozici tři obrázky „smajlíků“ či „Martínců“ (viz obr. č. 1), ke kterým se měly v reakci na otázku přiřadit. Děti si mohly vybrat výraz usměvavý (a), neutrální (b) nebo zamračený (c). Později jsem na jejich reakce doptávala.

#### **Obrázek 1**

*„Smajlíci“ nebo také „Martínci“ k hodnocení jednotlivých částí cvičení dětmi.*



(Zdroj: Ondřej Zeman)

### Otázky:

1. Bavila Vás tato část cvičení? Jak se po ní cítíte?

*Bylo to super. Šlo to. Moc jsem si to neužil.*

### **Rozhovor s hospitujícími průvodci/ učiteli.**

Rozhovor s průvodcem/ učitelem jsem vedla vždy po cvičení. Zajímaly mě postřehy, kterých jsem si sama nevšimla - především vhodnost motivace, přiměřenost cvičení a celkové pocity ze cvičení.

1. Zdála se Vám úvodní motivace vhodně zvolená a dostatečná?

2. Která část dělala dětem největší problémy?

3. Myslíte, že si děti cvičení užily? Co konkrétně?

4. Máte nějaké náměty na zlepšení?

## **3.2 Charakteristika výzkumného vzorku**

Výzkumným vzorkem byly děti z lesního klubu Zeměkus (skupina č. 1) a děti ze státní mateřské školy Duha (skupina č. 2). Reflexi k jednotlivým cvičením mi poskytla Mgr. Lucie Beránková (skupina č. 1) a DiS. Michaela Sodomková (skupina č.2).

### **3.2.1 Skupina č. 1**

První skupinou jsou děti z Lesního klubu Zeměkus. Tento klub se nachází v Třebosicích nedaleko Pardubic. Klub má zázemí v sadu, k němu patří ještě přilehlá louka. Jsou zde umístěny 2 maringotky - jedna jídelní a tvořící, druhá pro odpočinek dětí. Dále se zde nachází týpí pro pořádání kulturních akcí, domeček, který slouží jako místo pro ukládání hraček a náhradního oblečení dětí. Součástí zázemí jsou také prolézačky, různé typy domečků pro děti a výběh se slepicemi.

V současnosti je zde celkem 26 dětí, maximálně 16 dětí na den. Skupina je heterogenní - jsou zde děti zpravidla od 3 do 7 let. Složení dětí je velmi proměnlivé, některé dny je

zde převaha chlapců, jindy je uskupení spíše dívčí. Děti zde mají velký prostor pro spontánní pohybové aktivity a rádi toho využívají. Kromě tradičních pohybových her – např. honiček a schovávané, si děti často vymýšlí své vlastní pohybové hry, nejčastěji na různé druhy zvířat.

Reflexi v mé bakalářské práci mi poskytla průvodkyně lesního klubu Mgr. Lucie Beránková. Lucie vystudovala Střední pedagogickou školu v Litomyšli (obor Předškolní pedagogika) a Pedagogickou fakultu Univerzity Karlovy. Před mateřskou dovolenou učila Lucie jeden rok v mateřské škole, nyní již šestým rokem pracuje v lesním klubu Zeměkus.

### **3.2.2 Skupina č. 2**

Druhá skupina jsou děti ze třídy Sluníček v MŠ Duha, která se nachází v okrajové části Pardubic - v Popkovicích. V této MŠ jsou tři třídy, které jsou věkově homogenní. Děti z mateřské školy se mohou účastnit kurzů plavání, lyžování, také se mohou zapojit do společného saunování. Probíhá zde i pravidelná tvorba keramiky.

Ve třídě Sluníček nalezneme 25 dětí ve věku 4-6 let. Z tohoto počtu je zde 11 chlapců a 14 děvčat. K budově přiléhá zahrada, ve které si děti hrají během jarních až podzimních měsíců. Nedaleko školky se nachází bývalé vojenské letiště, kde je dost volného prostoru k procházkám a volnému pohybu dětí.

Reflexi dvou cvičení z této práce mi poskytla DiS. Michaela Sodomková, učitelka třídy Sluníček. Michaela vystudovala předškolní a mimoškolní pedagogiku na Střední a Vyšší pedagogické škole v Litomyšli se zaměřením na tělesnou výchovu. Nyní již osmým rokem pracuje v mateřské škole Duha.

## **3.3 Realizace výzkumu**

### **3.3.1 Skupina č. 1**

Cvičení jsem realizovala zpravidla jednou do měsíce, přičemž první – Velikonoční - jsem prováděla v dubnu 2021. Poslední cvičení proběhlo v únoru roku 2022, jednalo se



o Cvičení s Moranou. Svatojánské cvičení jsem z organizačních důvodů s dětmi nestihla zrealizovat. Následující seznam cvičení je řazen dle data realizace.

1. Velikonoční
2. Filipojakubské
3. Svatojánské (nebylo zrealizováno)
4. Václavské
5. Podzimní - dušičkové
6. Martinské
7. Adventní
8. Tříkrálové
9. Masopustní
10. Cvičení s Moranou

Cvičení probíhalo vždy v dopoledních hodinách, zpravidla před obědem. Probíhalo na louce, každé dítě mělo k dispozici svou karimatku. Jelikož se vše odehrávalo venku, při plánování jsem zohledňovala i předpověď počasí.

K motivaci jsem používala maňáska Martínka z Chaloupky na vršku. Maňásek Martínek říkal dětem, co se v tomto období dělo v jeho vesnici, vyprávěl, co zažil se svým kamarádem Honzíkem a jejich sestřičkami - Andulkou a Apolenkou. Mimo jiné jsme si ve volných chvílích s dětmi četli z knihy Chaloupka na vršku. Cvičení byla provázána s dalšími činnostmi, které jsme s dětmi během jednotlivých období roku dělali.

Děti měly na výběr, jestli se cvičení zúčastní. Zároveň bylo vytvořeno pravidlo, které zdůrazňovalo nutnost dokončit započaté cvičení.

K přehlednému hodnocení jsem používala zalaminované hlavičky Martínka přilepené na tyčce, zapíchnuté do země.

### 3.3.2 Skupina č. 2

S druhou skupinou jsem z časových důvodů prováděla pouze Masopustní a S Moranou cvičení. V obou případech cvičení probíhalo ve třídě, v čase před svačinou. Děti byly zvyklé účastnit se veškerých aktivit ve třídě, tedy i cvičení. Motivaci jsem použila stejnou jako u první skupiny. K přehlednému hodnocení jsem používala taktéž zalaminované hlavy Martínka, které byly položené na zemi.

## 3.4 Popis sběru dat a jejich zpracování

### Popis sběru dat

**Reflexe dětí** probíhala vždy v průběhu cvičení, po všech částech kromě úvodní. Dětem jsem položila otázku: Jak jste si užili tuto část cvičení, jak se po ní cítíte? A navrhla jsem jim odpovědi odpovídající jednotlivým Martínkovým výrazům (*Bylo to super. Šlo to. Moc jsem si to neužil.*) Děti se přiřadily k jednotlivým výrazům a já obešla všechny tři skupiny a zeptala se jich na konkrétní důvody. Většinou děti stojící u usměvavého Martínka nadšeně hlásily, co je bavilo. Soudím, že děti, které si vybraly neutrálního nebo zamračeného Martínka, byly méně sdílné, což mohlo být způsobeno obavou o přijetí jejich kritiky nebo také celkově horším naladěním těchto dětí. Reflexi dětí jsem se snažila zbytečně neprotahovat, při delších debatách děti ztrácely koncentraci a chuť k dalšímu cvičení.

**Reflexe hospitujícího** byla prováděna vždy po cvičení. Hospitujícímu jsem připravila otázky na papíře, aby si mohl zapsat své postřehy, v případě potřeby mi jednotlivé body konkretizoval ve chvílích klidu. Hospitující mi vždy ochotně poskytli zpětnou vazbu, veškeré připomínky sdělovali citlivě.

**Reflexi svoji** jsem si vždy po cvičení napsala v bodech na papír, při prepisu večer téhož dne jsem pak ještě některé myšlenky doplňovala.

### Zpracování dat

Data byla zpracována pomocí programu Microsoft Excel. Konkrétně zde byly vytvořeny základní popisné charakteristiky a procentuální zastoupení konkrétních proměnných.

## 4 Projekt

Projekt „Pohybem v rytmu roku“ je zaměřený na propojení pohybu s tradicemi a zvyky našich předků. V rámci projektu byl vymyšlen sborník deseti strukturovaných cvičení. Jednotlivá cvičení se pojí s ročním obdobím a významnými křesťanskými i pohanskými svátky. Jsou řazena od začátku školního roku do jeho konce a je možno zde najít tato cvičení:

1. Václavské – toto cvičení je zaměřeno na proměny přírody v období okolo svatého Václava, součástí je nácvik rytířských dovedností, nácvik lokomočních dovedností – cvalu stranou nebo běhu po čtyřech, nebo také poznávání jedlých a nejedlých hub.
2. Podzimní – dušičkové cvičení přibližuje dětem podzimní zábavy na přelomu října a listopadu, ukazuje jim možný způsob prožití Dušiček, s důrazem na společné vzpomínání na rodinné předky. Hlavní část je zaměřena na nácvik hodů míčem.
3. Martinské cvičení je zaměřeno na významnou osobnost křesťanského světa - svatého Martina. V tomto cvičení jsou významným prvkem také proměny v přírodě, především očekávání prvního sněhu. Děti si zde vyzkouší kooperaci za pomoci psychomotorické plachty.
4. Adventní cvičení přibližuje dětem vánoční zvyky. Při krmení zvířat si procvičí skoky, poskoky a běh po čtyřech.
5. Tříkrálové cvičení zážitkovou formou popisuje cestu tří králů- Kašpara, Melichara a Baltazara, jejich útrapy a také setkání s Ježíškem. Děti si procvičí pohybové schopnosti (především obratnost, rychlost a vytrvalost) ve třech cestách s překážkovou dráhou.
6. Masopustní cvičení ukazuje dětem zábavu, kterou prožívaly naši předkové na konci zimy. Cvičení také seznamuje děti s tradičními maskami, tancem i jinými masopustními zvyky. Zde děti procvičí koordinaci a kooperaci za pomoci psychomotorického padáku.
7. Cvičení s Moranou popisuje lidové zvyky na konci zimy. Tyto rituály mají ukončit zimu a přivítat nový život a jaro. V tomto cvičení si děti zahrají pohybovou hru a procvičí manipulaci s míčem.
8. Velikonoční cvičení dětem přibližuje proměny v přírodě na začátku jara, stejně tak i tradiční velikonoční zvyky. V hlavní části si děti procvičí lokomoční dovednosti – běh po čtyřech, kooperaci s ostatními dětmi a manipulaci s míčem.
9. Filipojakubské cvičení ukazuje dětem krásu jarní přírody a seznamuje je s lidovým svátkem – pálením čarodějnic, který se slaví na konci dubna. Toto cvičení je zaměřeno na praktické dovednosti – stavění hranice, kooperaci a schopnost komunikace.

10. Svatojánské cvičení je zaměřeno na období letního slunovratu a seznamuje děti s tajemstvím bylin i přírodními bytostmi. Cvičení slouží k nácviku převalů (válení sudů), skoků a přeskoků, rozvoji rovnováhy.

Společnou motivací těchto pohybových chvil je maňásek Martínek z chaloupky na vršku, který děti provází proměnami v přírodě a vypráví jim zážitky z oslav jednotlivých svátků ve vsi. Z důvodu velkého rozsahu uvádím v této práci pouze dvě cvičení (konkrétně Masopustní a Cvičení s Moranou), která byla ověřena v obou předškolních zařízeních – v LK i SMŠ. U těchto cvičení naleznete vzdělávací cíle dle RVP PV, rozvíjené kompetence, očekávané výstupy. V závěru lze najít také doporučení na aktivity s mezipředmětovými vztahy, které mohou dopomoci dětem k hlubšímu prožití jednotlivých období. V neposlední řadě zde nechybí ani rizika, popis tvorby či realizace pohybových cvičení.

Projekt vznikl v návaznosti na RVP PV. Při jeho tvorbě jsem vycházela z několika svých přesvědčení:

1. Nejpřirozenějším projevem dětí je pohyb.
2. Pohyb u dětí je prospěšný ve všech formách (SPA i ŘPA) a to v obou typech zařízení (LK a SMŠ).
3. Důležitými prvky, které dětem přináší do života řád a bezpečí, jsou rituály. Rituály dětem dodávají pocit přehlednosti a následnosti dějů, učí je orientaci v čase, dodávají jim pocit jistoty a kontroly, protože vědí, co bude následovat. Hovořit můžeme o rituálech v rámci různých časových období - dne, týdne, měsíce i celého roku.
4. Děti mohou období lépe prožít, pokud zapojí všechny složky své osobnosti, včetně pohybové.
5. Pohyb může být pro děti z LK zdrojem zajištění tepelného komfortu.

#### **4.1 Cvičební jednotka**

Cvičební jednotka byla složena z pěti částí. Po každé části (kromě úvodní) vždy následovala krátká reflexe.

**1) V úvodní části** se Martínek s dětmi pozdravili a Martínek pak dětem vyprávěl o životě za časů jejich prababiček - motivace.

**2) V rušné části** se děti rozehrály.

**3) Průpravná část** obsahuje cviky předcházející vadnému držení těla - cviky uvolňující, protahovací a posilovací.

4) **Hlavní část** byla zaměřena na nácvik a upevnění konkrétních pohybových a psychomotorických dovedností.

5) **V relaxační části** se děti uvolnily, soustředily se na cílený odpočinek po pohybové aktivitě.

## 4.2 Masopustní cvičení

### Vzdělávací cíle:

Dítě a jeho tělo: Rozvoj a užívání všech smyslů, osvojení si poznatků o těle, jeho zdraví, pohybových činnostech a jejich kvalitě, osvojení si dovedností důležitých k podpoře zdraví a osobní pohody.

Dítě a jeho psychika: Osvojení si pohybových forem sdělení, rozvoj, zpřesňování a kultivace smyslového vnímání, poznávání sebe sama, rozvoj schopnosti citové vazby vytvářet a také vyjadřovat.

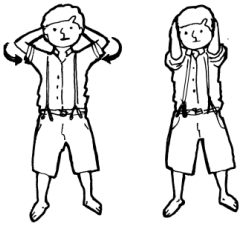

Dítě a ten druhý: Rozvoj interaktivních a komunikativních dovedností, rozvoj kooperativních dovedností


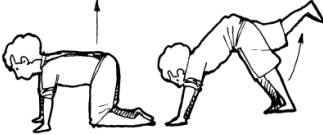



**Rozvíjené kompetence:** K učení, řešení problémů, komunikativní, sociální a personální.

**Očekávané výstupy:** Procvičovat koordinaci lokomoce a pohybů těla s rytmem a hudbou, vědomě napodobovat jednoduchý pohyb podle vzoru, vnímat a rozlišovat pomocí všech smyslů, sledovat příběh, respektovat potřeby jiného dítěte, vnímat, co si druhý přeje či potřebuje - chovat se ohleduplně.

**Rizika:** Nedostatečný respekt k individuálním potřebám dětí, převaha předávání hotových poznatků vysvětlováním, málo příležitostí k samostatnému řešení konkrétních poznávacích situací, uplatňování nevhodných cviků a nevhodné oblečení při pohybových činnostech.

**Popis tvorby cvičení:** Toto cvičení vzniklo na motivy pohádky Chaloupka na Vršku - Jak to bylo o Masopustu. Nejprve byly vymyšleny jednotlivé části cvičení, poté k nim byly nakresleny obrázky v průpravné části (Zdroj obrázků: Ondřej Zeman).

Část hodiny/ čas	Obsah/motivace	Metodické poznámky, pomůcky
1. Úvodní část 3 min	<u>Martínek vypráví:</u> <i>Ahoj děti, je konec února a konečně tu máme masopustní veselí. Jestlipak už jste si vyrobily masku a daly si nějakou masopustní dobrotu? U nás se masopust neobejde bez zabijačky- víte, co to je? Z prasete budeme dělat jelita a jitrnice a také výbornou polévku. To víte, už nám toho ve spíži moc nezbyvá, zima sice už skoro končí, ale ještě to bude chvíli trvat, než si na zahradách a polích něco vypěstujeme. Tak si chceme užít trochu toho veselí, pořádně se pobavit a pojist, než začne půst, který bude trvat až do Velikonoc. Chcete se taky trochu poveselit? Pojdme si společně zacvičit.</i>	<b>Pozn.</b> Motivace je uvedena v kurzívě.  <b>Pozn.</b> Sedíme v kruhu na karimatkách.  <b>Pomůcky:</b> Karimatky, maňásek Martínek.
2. Rušná část 5 min	Běh v kruhu na píseň „Tancuj, tancuj, vykrůcaj“. Když přestane hrát hudba, děti se zastaví a jsou vybíjeny pěnovými míčky (koblížky). V případě vybití děti vyhodí nohama do vzduchu jako kobyla nebo udělají 3 dřepy. Děti se mohou zapojit do vybíjení – střídají se.	<b>Pomůcky:</b> Foukací harmonika (příp. jiný nástroj/reproduktor), pěnové míčky.
3. Průpravná část 7 min	<p><i>Ve vesnici je veselo.</i></p> <p><i>1. Na masopustní neděli všichni vstávají zvesela a nejprve se trochu potřebují protáhnout.</i></p> <p><b>Popis:</b> Stoj mírně rozkročný, ruce v týl, lokty roztahujeme a stahujeme od sebe a k sobě.</p> <p><b>Opakování:</b> 5x</p> <p><b>Zaměření:</b> Protážení a uvolnění prsních a mezilopatkových svalů.</p> <p><i>2. Hospodyně už pečou koblížky, které mají znázorňovat taková malá sluníčka.</i></p> <p><b>Popis:</b> Stoj mírně rozkročný, ruce vzpažit napůl, úklony do strany.</p> <p><b>Opakování:</b> 5x na každou stranu</p> <p><b>Zaměření:</b> Protážení sval trupu, posílení středu těla.</p> <p><i>3. A máme tady tu zabijačku, musíme pomoci hospodáři zamíchat obří hrnec s polévkou.</i></p> <p><b>Popis:</b> Široký podřep rozkročný, rukama</p>	 

	<p>děláme horizontální kruhy.</p> <p><b>Opakování:</b> 5x na každou stranu.</p> <p><b>Zaměření:</b> Protahání trapézových svalů a posílení svalů paží a nohou.</p> <p>4. <i>Polévka výborně voní, přišel se na to podívat i pejsek Ťapka- vrtí ocáskem, loudí a olizuje se.</i></p> <p><b>Popis:</b> Vzpor klečmo, zvednout pánev nahoru a rozvlíknout do stran. Zvednout jednu nohu v prodloužení těla. Nohy vystřídat.</p> <p><b>Opakování:</b> 1x</p> <p><b>Zaměření:</b> Protahání mezilopatkových svalů, uvolnění páteře, posílení paží, zad a nohou.</p> <p>5. <i>A protože to cítí i kočička Mína, protáhne se a jde se podívat blíž.</i></p> <p><b>Popis:</b> Vzpor klečmo- nádech- vyhrbit v hrudní páteři s předklonem hlavy k hrudi, výdech- prohnout v páteři pohled vzhůru.</p> <p><b>Opakování:</b> 3 x</p> <p><b>Zaměření:</b> Uvolnění zad, pružnost páteře.</p> <p>6. <i>Doma v kolébce už se masopustu nemůže dočkat ani malá Josefka, už jí vevnitř vůbec nebaví- maminka Františka jí ještě jednou pohoupe, oblékne se a společně vyrazí ven.</i></p> <p><b>Popis:</b> Leh, skrčit přednožmo, chytit se za kolena a přitáhnout hlavu, pohoupat se.</p> <p><b>Opakování:</b> 5x tam i zpět</p> <p><b>Zaměření:</b> Posílení břišních svalů.</p> <p>7. <i>A konečně už je i Františka s Josefkou na návsi a tam už probíhá veselí, všichni tancují- kominík (jak může tancovat kominík?), nevěsta a ženich, medvěd i bába, smrtka a kobyla, a taky čert.</i></p> <p><b>Popis:</b> Děti předvádí tanec jednotlivých masek.</p>	    
<p><b>4. Hlavní část</b></p> <p>8 min</p>	<p><b>Nácvik tance s padákem – mazurky na píseň: „Měla babka, čtyři jabka“</b></p> <p>1. sloka:  Měla babka čtyři jabka (děti jdou dva pomalé kroky doprava)  a dědoušek jen dvě, (dva pomalé kroky doleva)  dej mi babko jedno jabko, (dva pomalé kroky</p>	<p><b>Pomůcky:</b>  Psychomotorický padák, pěnové míčky, příp. přehrávač (můžeme i zpívat)</p>

	<p>doprava) budeme mít stejně. (chlapci zadupou a drží padák/ děvčata pustí padák a zatočí se dokola) 2. sloka: Měl dědoušek, měl kožíšek (děti jdou dva pomalé kroky doprava) a babička jupku, (dva pomalé kroky doleva) pojď dědoušku na taneček, (dva pomalé kroky doprava) já si s tebou dupnu. (děvčata zadupou a drží padák/ chlapci pustí padák a zatočí se dokola)</p> <p><b>2. hra s padákem:</b> <i>Po tanci už měli všichni hlad a těšili se na koblížky- hospodyně je nesla na míse, ale začal foukat vítr, foukal víc a ještě víc, až hospodyně zakopla a mísu vysypala. Pomůžete jí je posbírat- nejdříve červené, pak žluté, modré...</i></p> <p>Děti drží padák a hýbou s ním podle instrukcí, na padák jsou vysypány pěnové míčky, děti je musí společnými silami vyhodit z padáku ven.</p>	<p><b>Pozn.</b> Při sbírání míčků se děti řídí instrukcemi- procvičují barvy a počty.</p>
<p><b>5. Relaxace</b>  3 min</p>	<p><i>Po dvojicích si udělejte pohodlí na karimatkách. Představte si, že jste se pěkně najedli koblížků, zatancovali jste si, zažili jste spoustu legrace. Teď si jeden z dvojice lehne na břicho, druhý si sedne vedle něj a já mu dám dva pěnové míčky. Pomocí toho balonku budete kamaráda masírovat tak, aby mu to bylo příjemné.</i></p> <p>Děti leží nebo sedí, vzájemně se masírují pěnovými nebo tenisovými míčky.</p>	<p><b>Pomůcky:</b> Pěnové nebo tenisové míčky.</p>

**Popis realizace cvičení LK Zeměkus:** Cvičení bylo zrealizováno za suchého počasí na konci února 2022 na louce u LK Zeměkus. Všechny části probíhaly ve venkovním prostředí.



## Obrázek 2

*Úvodní část Masopustního cvičení LK Zeměkus*



**Zhodnocení naplnění vzdělávacích cílů LK Zeměkus:** Děti si především procvičily své komunikační a kooperativní dovednosti - což bylo vidět při nácvičku tance s psychomotorickým padákem. Děti se naučily tanec mazurku. Snad si také posílily pozitivní vztah k řízené pohybové činnosti, díky masáži si upevnily vztahy s kamarádem a příjemně naladily do další části dne.

**Popis realizace cvičení MŠ Duha:** Cvičení bylo zrealizováno na konci února ve třídě Sluníček v MŠ Duha v Popkovicích. Děti mě v této MŠ znaly, docházela jsem zde pravidelně na praxi. Cvičení probíhalo v prostředí třídy, bylo zde o poznání více dětí než v LK Zeměkus.

**Zhodnocení naplnění vzdělávacích cílů MŠ Duha:** Děti měly možnost si užít chvilku pohybu ve třídě - osvojení si dovedností důležitých k podpoře zdraví a osobní pohody. Taktéž si pomocí masáže na závěr měly možnost kultivovat smyslové vnímání, poznávat sebe sama, rozvíjet citové vazby s kamarády. Také procvičily komunikační a kooperativní dovednosti.

### **Aktivita pro prožití období:**

- Výroba masek - průvody - muzicírování a tančení
- Tvoření chřestidel s různými zvuky - např. z ruličky od toaletního papíru naplněné kamínky, rýží, fazolemi, pohankou (můžeme vyzdobit barevnými papírky či nabarvit)
- Pečení koblih a koláčů
- Pohádka O koblížkovi
- Povídání o konci zimy- výprava za posledním sněhem
- Přípravy na jaro- co se děje pod zemí
- Povídání o tradičních povoláních a masopustních maskách- kominík, květinářka, strakatý, medvěd ad.
- Masopustní jarmark - tvorba pestře zdobených drobných předmětů z papíru, kartonu, navlékání korálků, sbírání přírodnin - směňování

### **4.3 Cvičení s Moranou**

#### **Vzdělávací cíle:**

Dítě a jeho tělo: Uvědomění si vlastního těla, rozvoj pohybových schopností, vytváření zdravých životních návyků.

Dítě a jeho psychika: Rozvoj receptivních jazykových dovedností, rozvoj paměti a pozornosti.



Dítě a společnost: Seznamování se světem lidí, kultury a umění.

**Rozvíjené kompetence:** Kompetence k učení, řešení problému, kompetence komunikativní, sociální a personální.

**Očekávané výstupy:** Zvládat základní pohybové dovednosti- manipulace s míčem, koordinovat lokomoci a pohyb těla a sladit ho s rytmem.

**Rizika:** Nedostatečně připravené prostředí, špatný jazykový vzor, zahlcování podněty a informacemi bez rozvíjení schopnosti s nimi samostatně pracovat.

**Popis tvorby cvičení:** Cvičení bylo inspirováno pohádkou Chaloupka na vršku - Jak se Andulka bála smrtky. Nejprve bylo sestaveno cvičení, následně k němu byly dokresleny obrázky v průpravné části (Zdroj obrázků: Ondřej Zeman).

Část hodiny/ čas	Obsah/motivace	Metodické poznámky
<p><b>1. Úvodní část</b> 3 min</p>	<p><u>Martínek vypráví:</u> <i>Ahoj děti, jak se dneska máte? Co jste dnes ve školce dělaly? Cože? Moranu do květináče? A vy víte, kdo Morana je? Máte pravdu, je to zima, babice a čarodějnice, která nás v zimě štípe do nosu. V noci prý Andulku pěkně vyděsila. Byla opřená na půdě a bum, spadla a rozbila si korále. Andulka slyšela hroznou ránu... No, myslím, že zimy už bylo dost, co myslíte vy? Máte pravdu, holky jí v neděli hodí do řeky, aby odplula. Já jsem Vám tu Moranu přinesl ještě ukázat, než ji utopí.</i></p> <p><u>Morana:</u> „Já jsem smrtka Morana, mráz a led má hůlka zná. Mávnu sem a mávnu tam, strašnou zimu udělám“ (Z pohádky ČT - Chaloupka na vršku- Jak se Andulka bála smrtky)</p> <p><u>Martínek:</u> <i>Hele smrtko, dej si pohov, už brzy začne jaro a my tě pošleme po vodě pryč, že ano, děti? A my si zatím zacvičíme.</i></p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p><b>Pozn.1:</b> Motivace je uvedena kurzívou.</p> <p><b>Pozn.2:</b> Morana zpívá písničku.</p> <p><b>Pomůcky:</b> Maňásek Martínek, Morana menší velikosti vytvořená z látek a dřívek.</p>
<p><b>2. Rušná část</b> 5 min</p>	<p>Děti běhají klusem poskočným do rytmu bubnu a zrychlením či zpomalením pohybu reagují na měnící se rytmus. Když buben přestane hrát, Morana mávne ledovou hůlkou a děti zmrazí - děti se zastaví a udělají sochy.</p>	<p><b>Pomůcky:</b> Buben, Morana z látek a dřívek.</p> <p>Pozn. S dětmi vymýšlíme, jaké sochy se z nich staly - např. ptáček, květina, vítr, slunce, krasobruslař aj.</p>
<p><b>3. Průpravná část</b> 7 min</p>	<p><i>Představte si, že je smrtná neděle - v podhůří, tam kde bydlím, jsou ještě zbytky sněhu. Dneska musíme vystrojít smrtku, abychom ji utopili v potoce.</i></p> <p><i>1. Nejdřív ale přivážeme dva klacky k sobě.</i></p> <p><b>Popis:</b> Stoj mírně rozkročný, ruce upažit.</p> <p><b>Opakování:</b> 2x 5sec.</p> <p><b>Zaměření:</b> Zpevnění středu těla, posílení paží.</p> <p><i>2. Najednou začne pořádně foukat, vítr je studený. S Moranou to pěkně houpe.</i></p> <p><b>Popis:</b> Stoj mírně rozkročný, ruce upažit,</p>	<div style="text-align: center;">  </div>

otáčet trup ze strany na stranu.

**Opakování:** 5x na každou stranu.

**Zaměření:** Uvolnění zádových svalů, posílení svalů paží.

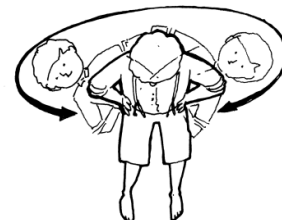


3. *My jsme sice těžší než Morana, ale vítr má na konci zimy ještě sílu.*

**Popis:** Stoj rozkročný, ruce v bok, kroužení trupem.

**Opakování:** 3x na každou stranu.

**Zaměření:** Protahování páteře a zadních stehů.



4. *A pozor, vítr už ustává, kolem je klid, jen malý prťáček přiletěl na větev. Pí-pá.*

**Popis:** Stoj mírně rozkročný, paže v upažení skrčmo, ruce na ramenou. Lokty opisují nepatrnou kružnici.

**Opakování:** 5x

**Zaměření:** Posílení mezilopatkových svalů, protahování prsních svalů.



5. *Ale protože počasí je nestálé, začalo nám zase pořádně mrznout. Je nám zima a scvrkáváme se.*

**Popis:** Stoj mírně rozkročný, ruce zkřížit na prsou, dřep spojný.

**Opakování:** 3x

**Zaměření:** Posílení stehů a hýždí.

6. *A jak jsme scvrklý a malincí, tak zase zafouká a nás to sfoukne dozadu- my se zhoupneme jako kolébka.*

**Popis:** Dřep, úchop kolen oběma rukama, brada pevně přitažena k hrudi, zhrounutí vzad a zpět.

**Opakování:** 2x

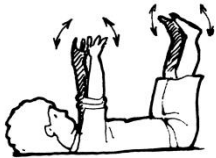
**Zaměření:** Posílení břišních svalů, protahování páteře.



7. *Výborně, a protože už se chystá opravdové jaro, sluníčko začíná mít pořádnou sílu- vy pomalu rozmrzáte, ale jste hrozně ztuhlí, ležíte na zádech, dáte ruce a nohy nahoru a pořádně je vytřepáte, abyste je rozhýbali.*

**Popis:** Leh, ruce předpažit, nohy kolmo



	<p>nahoru- hmitáme končetinami.  <b>Opakování:</b> dle libosti  <b>Zaměření:</b> Uvolnění končetin.</p>	
<p><b>4. Hlavní část</b>  10 min</p>	<p><i>Tak Moranu už máme skoro vyzdobenou, ale víte, co jí chybí? Korále. Bez nich by nebyla parádnice, tak Moraně korále navlečeme, co vy na to? Teď si představte, že jste všichni takové malé korálky a sedněte si někde na louce/ve třídě do dřepu. Já s Martínkem budeme jehla s nití a budeme vás postupně navlékat. Koho Martínek pohladí po hlavě, ten se zapojí na konec hada. Takto postupně navlečeme všechny korálky, společně uděláme kruh.</i></p> <p>Děti sedí ve dřepu, učitel chodí okolo a postupně děti dotykem pobízí, aby se zapojily chycením za ruce.</p> <p><i>Výborně, tak se nám to povedlo. Teď se všichni otočte směrem ke kamarádovi napravo a já Vám pošlu tenhle korálek- je velký, co? (Dětem podáme míč). Budeme si ho posílat nejdřív tak, že se předkloníme a podáme kamarádovi za námi mezi nohama. Super, tak zkusíme ještě jednou? Tentokrát nad hlavou.</i></p> <p>Děti stojí v kruhu a posílají si míč spodem - mezi nohama a vrchem – nad hlavou.</p>	<p><b>Pozn.</b> U navlékání zpíváme píseň:</p> <p><i>„Neseme Mořenu, na vršku červenů, na spodku zelenů, pěknů, peknů, pěkně vystrojenů, helo, helooo“.</i> (Lidový popěvek)</p> <p>a říkáme básničku:</p> <p><i>Zimo, zimo, táhni pryč, nebo na tě vezmu bič.</i></p> <p><i>Zatahám tě za pačesy, za ty hory, za ty lesy, až se vrátím nazpátek, svleču zimní kabátek.</i> (Jiří Žáček)</p> <p><b>Pozn.</b> případně můžeme obměnit - koulet po zemi nebo házet kamarádovi vedle tak, aby neupadl na zem.</p> <p><b>Pomůcky:</b> Maňásek Martínek, míč 2 x.</p>
<p><b>5. Relaxace</b>  3 min</p>	<p><i>Tak paráda, je konec zimy, ještě přes noc pěkně přituhlo a vy jste ztuhlí jako rampouchy nebo jako máslo právě vyndané z lednice. Ale nebojte, už je ráno, začíná se oteplovat a sluníčko Vám rozehřívá nejdřív ruce, pak nohy, hlavu, prsty, břicho a záda- už nejste vůbec ztuhlí, uvolněte celé tělo (postupně děti obejdu a dotknu se jich žlutým balonkem). A pozor, zase přišla noc a přituhlo, a s ránem je</i></p>	<p><b>Pomůcky:</b> Karimatky, žlutý nafukovací balonek</p>

	<p><i>tu zase slunce. Výborně a teď už se postupně bude jen oteplovat, můžete naposledy zamávat Moraně.</i></p> <p>Děti leží na podložce, podle instrukcí zpevňují a uvolňují tělo.</p>	
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

**Popis realizace cvičení LK Zeměkus:** Toto cvičení jsem s dětmi realizovala za pěkného jarního počasí v březnu 2022 a to na louce u pozemku lesního klubu. Cvičení se zúčastnilo celkem 9 dětí.

### Obrázek 3

*Rušná část cvičení s Moranou LK Zeměkus*



## Obrázek 4

*Reflexe průpravné části cvičení s Moranou*



**Zhodnocení naplnění vzdělávacích cílů LK Zeměkus:** Děti si procvičily manipulaci s míčem, dále procvičily vnímání tělesného schématu. Zpíváním písní a recitováním básně měly možnost rozvíjet receptivní jazykové dovednosti, paměť a pozornost. Pomocí pravidelné řízené pohybové aktivity měly možnost získat základ pro zdravé životní návyky.

**Popis realizace cvičení v MŠ Duha:** Cvičení jsem realizovala ve třídě Sluníček v půli března 2022. Cvičení proběhlo vevnitř, celkem se ho zúčastnilo 19 dětí.

**Zhodnocení naplnění vzdělávacích cílů MŠ Duha:** Děti si procvičily vnímání tělesného schématu a manipulaci s míčem. Zpíváním písní a recitováním básně rozvíjely své receptivní jazykové dovednosti, paměť a pozornost. Hravou formou se seznámily se světem lidí a kultury- konkrétně zvykem našim předků - vynášení Morany.

**Aktivity k tomuto období:**

- Tvorba a pouštění Morany
- Výzdoba jarními větvičkami - kočky, zlatý déšť

- Pozorování prvních jarních květů v přírodě
- Poslouchání zpěvu ptáků - např. zvuková kniha Ptáci našich zahrad
- Sběr a ochutnávání prvních bylin - kopřivy, sedmikrásky, medvědí česnek ad.
- Rozpočítávání se - U potoka roste kvítí, říkají mu petrklíč, na koho to slovo padne, ten musí jít z kola pryč.
- Tvoření jarních květin z různých materiálů
- Povídání si o ptácích, kteří se vrací z teplých krajín
- Malování, kreslení a tvoření květin a ptáčků

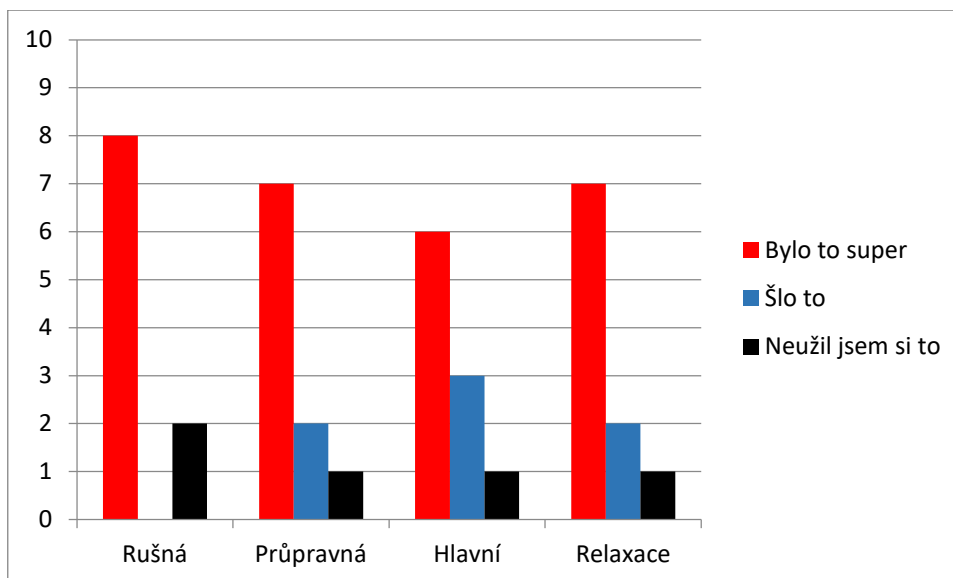
## 5 Výsledky

### 5.1 Masopustní cvičení

#### Zpětná vazba dětí LK Zeměkus

Rušnou část označilo osm dětí usměvavým obličejem, dvě z dětí měly negativní pocity strachu z vybíjení - označily tuto část zamračeným obličejem. V průpravné části děti reflektovaly cviky v sedmi případech usměvavými Martínky, ve dvou případech neutrálními Martínky a v jednom případě Martínkem zamračeným. Hlavní část byla šesti dětmi označena za super (usměvavý smajlík), tři děti ji označily neutrálním výrazem, v jednom případě výrazem zamračeným. Závěrečná část byla ohodnocena v sedmi případech úsměvem, ve dvou případech neutrálním výrazem a v jednom případě zamračeným výrazem (graf č. 1).



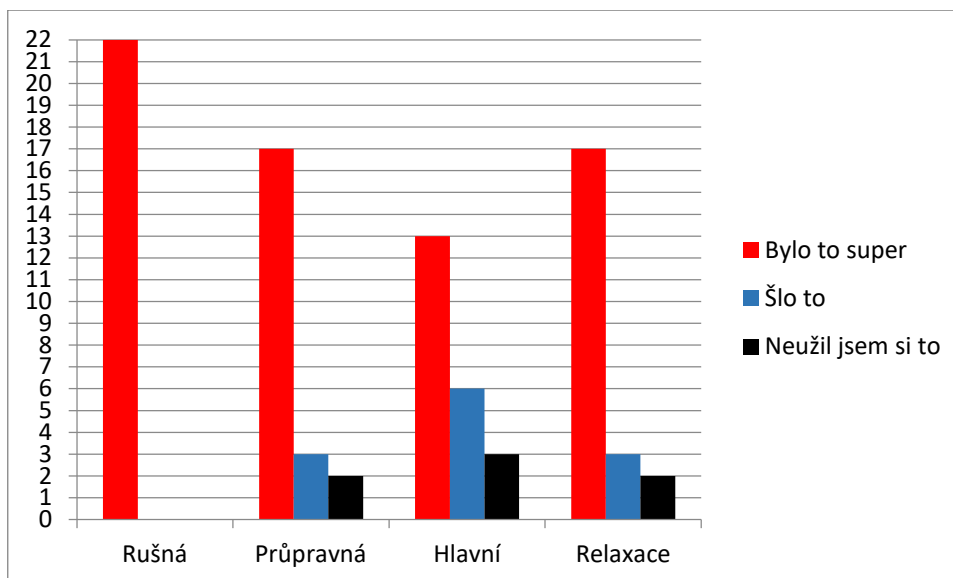


**Graf 1**

*Reflexe dětí LK Zeměkus (Masopustní cvičení)*

### **Zpětná vazba dětí ze SMŠ Duha**

Děti v mateřské škole reflektovaly rušnou část ve všech případech pozitivními obličejemi, v průpravné části se děti u výrazů rozdělily – 17 z nich označilo část usměvavým obličejem, tři z nich obličejem neutrálním a dva zamrčeným. Hlavní část 13 dětí označilo úsměvem, šest dětí neutrálním výrazem a tři z dětí si hlavní část z různých důvodů tolik neužily. V závěrečné části (stejně jako v průpravné části) děti v 17 ti případech zvolily obličej usměvavý, ve třech případech neutrální a ve dvou případech zamračený (graf č. 2).



**Graf 2**

*Reflexe dětí SMŠ Duha (Masopustní cvičení)*

### **Srovnání reflexe dětí v LK a SMŠ v jednotlivých částech cvičení**

V SMŠ byla **rušná část** hodnocena pozitivně - 22 dětí hodnotilo část usměvavým Martínkem. Byl to jeden z mála případů, kdy všechny děti hodnotily cvičení usměvavým smajlíkem, což mohlo být zapříčiněno tím, že se touto reflexí setkaly poprvé. V lesním klubu se osm dětí přiřadilo k usměvavému Martínkovi a dvě dívky (3 a 4 roky) přiřadily k zamračenému, důvodem byl patrně strach z vybíjení.

V **průpravné části** se dětem z LK se nejvíce líbilo tančit jako jednotlivé masky na bále. Sedm dětí zreflektovalo tuto část usměvavým obličejem, dva starší chlapci hodnotily cviky neutrálním výrazem a jedna holčička hodnotila tuto část svým oblíbeným mračivým výrazem. V SMŠ mělo tančení masek také dobré recenze, 17 dětí ji reflektovalo pozitivním obličejem, tři z dívek hodnotily neohleduplnost svých spolužáků neutrálním výrazem a dvě z dětí pak mračounem bez udání důvodu.

**Hlavní část** hodnotilo šest dětí z LK usměvavým Martínkem, důvodem byla především hra s padákem a sbíráním míčků, starší dívky kladně hodnotily tanec. Tři předškolní chlapci ohodnotili tanec s padákem neutrálním výrazem a mračouna si pak vybrala jedna z malých dívek – „milovnice mračouna“. V SMŠ celkem 13 dětí kladně hodnotilo vyhazování míčků z padáku a následné sbírání, šest dětí reagovalo neutrálním

panáčkem na malý prostor třídy a tanec, jehož nacvičení stálo velkou dávkou trpělivosti. Tři děti negativně hodnotily tahání svých spolužáků za padák.

**Relaxaci** reflektovaly děti z LK Zeměkus vesměs kladně - v sedmi případech usměvavým panáčkem, jedna z dívek tuto část ohodnotila svým oblíbeným mračivým panáčkem. Dvě z dětí se nechtěly do aktivity zapojit, což mohlo to být z důvodu větší intimní zóny a celkově úzkostnějších projevů těchto dvou dětí. V SMŠ děti hodnotily závěrečnou část v 17 ti případech pozitivně, ve dvou případech negativně (bez udání důvodu) a ve třech případech neutrálně (dívký to neuměly vysvětlit (mohlo to být z důvodu volného prostoru u tohoto panáčka).

## **Výsledky rozhovoru s průvodkyní/učitelkou**

### **LK Zeměkus (Mgr. Lucie Beránková)**

Motivaci hodnotila průvodkyně Lucie jako dostatečnou a vhodně zvolenou, diskuze o zabíjačce vzbuzovala v některých dětech (především u předškolních dívek) lítost nad osudem zvířat, nicméně vidí jako důležité o tom s dětmi hovořit. Nácviik tance s padákem byla výzva především v synchronizaci skupiny, ale nakonec se to dětem pěkně povedlo. Nejvíce si děti z jejího pohledu užily vymyšlení různých druhů tanečníků a tanec masek - tedy závěr průpravné části. V hlavní části by se zamyslela nad zařazením pouze jedné aktivity - buď nacvičování tance s padákem, nebo sbírání koblížků.

### **SMŠ Duha (DiS. Michaela Sodomková)**

Úvodní motivaci hodnotila paní učitelka Sodomková jako dostatečnou a vhodně zvolenou, s dodatkem, že děti zaujala. Nejobtížnější bylo pro děti udělat dvojice. Dle jejích slov byly děti z činnosti nadšené, zaujala je obzvláště pohybová hra na sochy doplněná hudbou a vybíjením. Prostor ke zlepšení viděla paní učitelka v přizpůsobení činnosti času v rámci denního režimu třídy.

## **Výsledky pozorování**

### **LK Zeměkus**

Do cvičení se zapojily všechny děti, celkem jich bylo 10. Na maňáska Martínka reagovaly lépe děti mladší – tří a čtyřleté, než předškolní chlapci. Rušná část dětí bavila jako vždy, dvě malé dívky se bály vybíjení, nicméně při běhu za ruku vše zvládly. Průpravnou část dětí zvládly dobře, nejspokojenější byly v závěru, kdy jsme tančili jako jednotlivé druhy masek. Provedení cviků je obzvláště v zimním období pro děti náročné, nicméně jsem zaznamenala posun oproti předchozím cvičením a to konkrétně u některých čtyřletých a předškolních dětí a to v ochotě cvik mírně poopravit podle pokynu. S hlavní částí byly některé děti spokojené- dívky s tancem s padákem, chlapce většinou zaujalo vyhazování a sbírání míčků. Závěrečná část se dětem vesměs líbila, dvě čtyřleté děti se do ní nezapojily.

### **SMŠ Duha**

Do cvičení se zapojilo všech 22 dětí, děti nedostaly na výběr, zdali se cvičení zúčastní (což vyplynulo z vnitřního nastavení třídy), nicméně většinou vypadaly natěšené do nové pohybové aktivity. Na maňáska Martínka reagovaly dobře - pohádku Chaloupka na vršku většinou znaly. V rušné části bylo vidět nadšení z možnosti pohybu- běh s hudbou se jim líbil, při vybíjení míčky děti neměly strach. V průpravné části děti nejvíce zaujal závěr- tanec masek jsme se pobavili. Hlavní část – tanec s padákem jsem ze začátku asi nedokázala příliš přesně vysvětlit, takže trochu vázl, ale nakonec se nám podařilo pohyby sladit (problém byl trochu i v tom, že jsem obsluhovala magnetofon a nemohla jsem to dětem ukázat v praxi, ale pak se do cvičení zapojila ještě paní asistentka a zvládli jsme to). V závěrečné části děti při masáži míčky seděly – většinou vypadaly zaujaty činností.

### **Rozdíly ve zpětné vazbě autorky na cvičení v LK a MŠ**

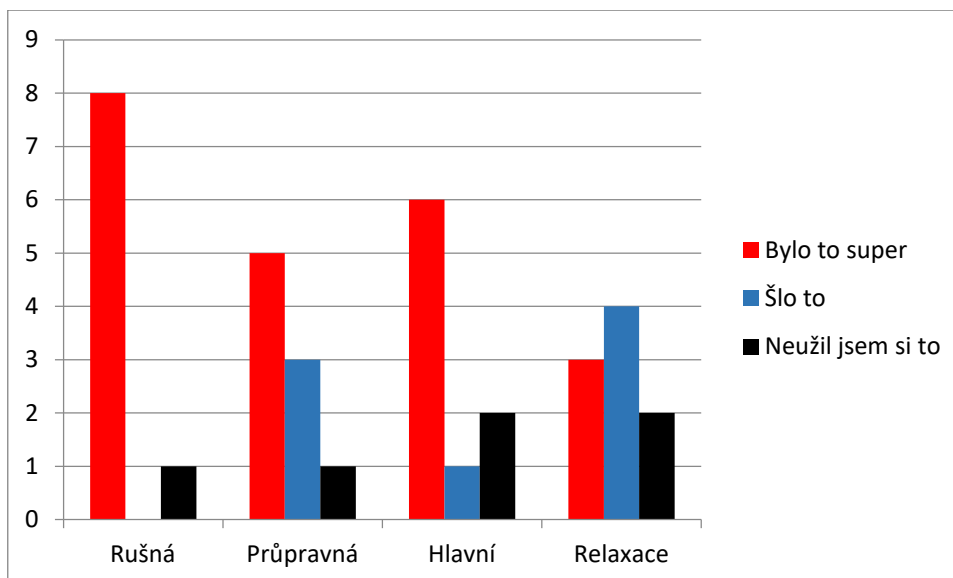
Práce se skupinou pro mě byla jednodušší v SMŠ - děti ochotně spolupracovaly, byly nadšené jakoukoliv předloženou činností. Mohlo to být z několika důvodů. Děti v SMŠ mají obecně méně prostoru pro pohybovou činnost a to jak omezením velikosti třídy, tak i časovým omezením - proto mohou vděčnější za jakoukoliv řízenou pohybovou činnost. Dalším důvodem by mohl být návyk vykonávat zadávané činnosti bez rozmyslu, zda li je to pro ně dost zábavné, případně obecně větší respekt z paní učitelky.

V neposlední řadě mohla být důvodem novost, která byla pro děti zajímavá – jak v podobě nově přichozí osoby, která s dětmi cvičení vykonává, tak novosti samotného cvičení. Cvičení v lesním klubu má oproti tomu také svá specifika a to především v kombinaci venkovního prostředí a věkově smíšené skupiny - často se stane, že chtějí nějaké děti při cvičení na záchod, vysmrkat, nandat rukavičku ad., což může mít za následek snížení koncentrace u ostatních dětí - cvičení se pak zadržává a nemá tak hladký průběh. V tomto cvičení děti z lesního klubu nadšeně vrhly do pohybových činností, stejně jako děti v SMŠ. V LK jsme v úvodu museli překonat strach nejmenších dětí z balonku, což se nám nakonec povedlo. Ve skupině stejně starých dětí v MŠ se tento problém nevyskytnul. V průpravné části bylo nutné dětem opět připomenout význam zdravotních cviků - děti velmi diskutovaly o nutnosti tyto cviky provádět. Oproti tomu děti v SMŠ po celou dobu pozorně cvičily, aktivity připomínkovaly až přímo v reflexi. V obou skupinách byly děti nadšené z tance masek. Hlavní část proběhla v obou skupinách relativně bez větších rozdílností. V relaxační části se zdály být děti v obou zařízeních spokojené, až na dvě děti introvertní děti z lesního klubu, které se masáže nechtěly zúčastnit.

## **5.2 Cvičení s Moranou**

### **Zpětná vazba dětí LK**

Reflexe rušné části by se dala shrnout osmi usměvavými obličejí, v jednom případě výrazem zamračeným. V průpravné části si pět dětí vybralo usměvavý obličej, tři děti obličej neutrální a jedno z dětí zamračený. Šest dětí reflektovalo hlavní část usměvavým obličejem, jedno neutrálním a dvě děti obličejem zamračeným. V závěrečné části si nejméně dětí vybralo usměvavého Martínka (konkrétně tři), čtyři děti zvolily výraz neutrální a dvě z dětí výraz zamračený (graf č. 3).

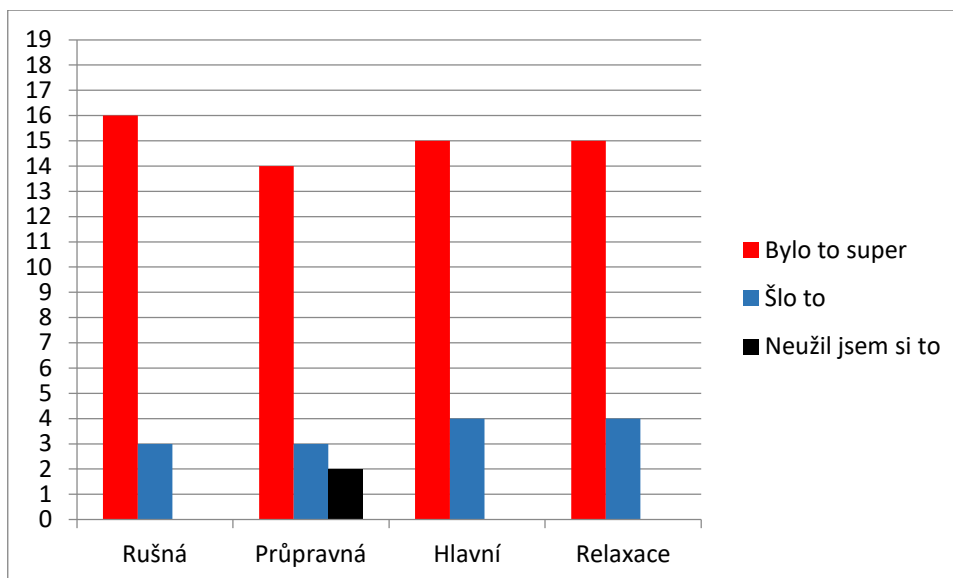


**Graf 3**

*Reflexe dětí LK Zeměkus (Cvičení s Moranou)*

### **Zpětná vazba dětí z SMŠ**

Rušnou část v 16 ti případech děti označily za super (usměvavý Martínek), ve třech případech ji označily neutrálním výrazem. Průpravná část byla označena 14 ti pozitivními výrazy, ve třech případech neutrálními výrazy a ve dvou případech zamračenými výrazy. Hlavní část byla super pro 15 dětí (usměvavý výraz) a ve čtyřech případech byla označena za ucházející (čtyři děti). Závěr cvičení děti reflektovaly stejně jako hlavní část - v 15 ti případech usměvavými obličejí a neutrálními výrazy ve čtyřech případech (graf č. 4).



**Graf 4**

*Reflexe dětí z SMŠ Duha (Cvičení s Moranou)*

### **Srovnání zpětné vazby dětí z LK a SMŠ v jednotlivých částech**

Rušnou část hodnotily děti z lesního klubu pozitivně (usměvavý obličej), až na jednu dívku, která má ráda mračivého Martínka. V SMŠ ji většina dětí hodnotila taktéž úsměvem, tři z chlapců neutrálním výrazem bez udání důvodu. Průpravná část je u dětí z lesního klubu zpravidla nejméně oblíbenou, což se odráží i v jejich reflexi. Pět dětí ji hodnotilo usměvavým výrazem, tři z dětí neutrálně a jedna z holčiček svým oblíbeným mračivým Martínkem. V SMŠ bylo s průpravnou částí spokojeno větší procento dětí - v 14 ti případech hodnotily pozitivně, ve třech případech ji hodnotily neutrálně a dvě z dětí zamračeným výrazem. V hlavní části děti z LK pozitivně hodnotily volnost pohybu- starší dívky se vydaly na odlehlou část louky, kde čekaly, až je s Martínkem a menšími dětmi „posbíráme“. Dva předškolní chlapci reflektovaly tuto část jako nezábavnou- nejvíc jim vadila básnička a písnička při pohybu. V SMŠ byla tato část pozitivně reflektována především z důvodu básničky, písničky a manipulace s míčem, čtyřem dívkám se nelíbilo, že dva chlapci v závěru schválně házeli balonek na zem. Závěrečnou část děti v lesním klubu reflektovaly jako nejméně zábavnou, tři děti si vybraly usměvavého smajlíka, čtyři neutrálního a dva Martínka mračivého. V SMŠ byly

děti s touto částí spokojeni více, 15 dětí si vybralo Martínka usměvavého a 4 děti neutrálního.

## **Výsledky rozhovoru s průvodkyní/učitelkou**

### **LK Zeměkus (Mgr. Lucie Beránková)**

Úvodní motivace byla dle slov průvodkyně Lucie dostatečná a vhodně zvolená - na děti velmi zapůsobila písnička smrtky Morany. Nejtěžší bylo v tomto cvičení pro děti zavřít oči a relaxovat. Cvičení si děti vesměs užily - některou část více (rušnou část), jiné méně (relaxaci). Lucie navrhuje pro příští cvičení změnu místa pro prováděnou aktivitu. Doporučuje místo v polostínu a instruovala by děti, aby měly při ruce lahev s vodou, aby nemusely z aktivity odbíhat.

### **MŠ Duha (DiS. Michaela Sodomková)**

Úvodní motivace se jevila paní učitelce jako pěkná, motivační pomůcka maňásek Martínek děti zaujal a zvýšil jejich pozornost. Motivace byla prováděna po celou dobu činnosti. Největším problémem, dle jejího soudu, bylo pro děti udělat kruh v úvodu a kolébku v průpravné části. Děti činnost bavila, při básničkách a písničkách měly úsměv na tváři, byly nadšené. Naučily se nové pohybové prvky formou her. Ke cvičení neměla paní učitelka žádné připomínky.

## **Výsledky pozorování**

### **LK Zeměkus**

Do cvičení se zapojilo všech 9 dětí, které byly v ten den v LK. Rušná část s předváděním soch děti bavila. V průpravné části děti cvičily, nicméně bylo vidět úpadek morálky oproti rušné části. V hlavní části se nám některé korálky (děti) zakutálely dál, než jsem čekala, nicméně jsme je s ostatními dětmi posbíraly a děti byly z této delší varianty nadšené. V závěrečné části morálka skupiny opět klesla, což nejspíš souviselo jak s délkou cvičení, tak s její záživností, možná i vyšší venkovní teplotou.



## **SMŠ Duha**

Do cvičení se zapojilo 19 dětí, většina z nich se již s Martínkem i pohybovou chvilkou setkala při Masopustním cvičení. Úvodní část děti zaujala, rozhovor Morany s Martínkem děti s očekáváním vyposlechly. V rušné části byly nadšeny z rychlého pohybu ve třídě. Průpravná část proběhla bez problémů, děti ochotně napodobovaly cviky - pouze zde byl trochu problém s místem na koberci. V hlavní části děti zaujalo sbírání korálků na korále Morany, podávání balonku se pro děti taktéž zdálo vhodnou aktivitou. Závěrečná část proběhla bez problému, některým dětem šlo zpevňování a uvolňování lépe, pro někoho to bylo obtížné.

### **Rozdíly ve zpětné vazbě autorky na cvičení v LK a SMŠ**

Cvičení v obou skupinách pro mě bylo přínosné- u dětí z LK Zeměkus mě starší dívky překvapily svým dalekým úprkem, ale ve výsledku jsme si s dětmi užili právě dlouhou cestu za ruku za rozkutálenými korálky. V této skupině mě taktéž potěšilo, že se i nejmenší děti zapojovaly do slovní reflexe a vyjadřovaly své dojmy - v předchozích cvičeních spíše pasivně stály u jednoho z Martínků. V SMŠ bylo příjemné sledovat nadšení z pohybové aktivity, aktivity se povedly tak, jak jsem v ideálním případě očekávala. U dětí z LK jsem pozorovala v závěrečné části nekoncentrovanost, což mohlo být z důvodu teplejšího počasí nebo také určité „ohranosti“ či nezábavnosti. V MŠ tato část proběhla bez problémů, děti trpělivě čekaly, až se jich balonek dotkne a sluníčko je rozehřeje.

### **5.3 Vývoj postoje dětí z LK Zeměkus k pravidelným řízeným blokům**

Děti z lesního klubu nebyly na řízené pohybové aktivity zprvu zvyklé, což se projevilo jak v ochotě se do cvičení zapojit, tak v kvalitě cvičení nebo neochotě cvičit některé jen části. Postoj k řízeným pohybovým chvilčkám se postupně zlepšoval a to v závislosti na zvýšení frekvence zařazení ŘPA. Zprvu se do pohybové chvilky nechtěly některé děti zapojovat- při prvním cvičení v dubnu se nezapojila třetina z přítomných dětí. Při květnovém cvičení se nezapojila jedna čtvrtina dětí. Další cvičení proběhlo až na začátku nového školního roku, kdy bylo v lesním klubu hodně nových dětí. V září se do pohybové chvilky nechtěla zapojit méně než čtvrtina dětí (3 ze 13 dětí), zatím co v říjnu už se nezapojila jen jedna desetina dětí. Listopadové cvičení s sebou přineslo

opět zvýšení neúčasti- do cvičení se nezapojila jedna čtvrtina (3 děti z 12). V této době jsem ŘPA zařadila 2x až 3x do měsíce. V prosinci, lednu, únoru a březnu se do cvičení zapojily všechny děti, což příkládám návyku a pravidelnosti ve cvičení. V posledních měsících se děti na cvičení těšily, což bylo vidět v reakcích dětí v případě oznámení cvičení nebo také na ochotě pomáhat s přípravami na ŘPA.

## 6 Shrnutí a diskuze

Projekt „Pohybem v rytmu roku“ je zaměřen na propojení řízených pohybových chviliek s atmosférou deseti významných lidových i křesťanských svátků. Devět z deseti navrhovaných cvičení bylo aplikováno v lesním klubu a dvě byla ověřena také ve státní mateřské škole. Hlavní motivační pomůckou byl maňásek Martínek z Chaloupky na vršku, který s dětmi vedl rozhovor o konkrétním prožívaném období. Pohybové cvičení bylo propojeno s dalšími aktivitami, což patrně přispělo k větší motivaci dětí zúčastnit se pohybového cvičení. V této práci z důvodu velkého rozsahu uvádím pouze dvě témata Masopustní cvičení a Cvičení s Moranou, která byla zrealizována v obou typech předškolních zařízení.

Aby byly děti spokojené, potřebují kromě zabezpečení fyziologických potřeb cítit také bezpečí, vnímat pocit sounáležitosti a pocit jistoty. Velkou jistotou jsou v tomto ohledu rituály, které jim svou předvídatelností mohou pocit jistoty dodat. Pokud tedy s dětmi prožíváme jednoduché rituální oslavy i v rámci jednotlivých období roku, děti se mohou snáz orientovat v celém roce, později i životě, což potvrzuje ve své knize také Venzarová (2017). Neméně důležité je vytvoření návyku pohybu pro zdraví. Kombinací rituálů a fyzického cvičení je podpořen kladný vztah k pohybu a zdravému životnímu stylu, což je podporováno také RVP PV.

Byly pozorovány rozdíly v přístupu dětí k řízené pohybové aktivitě, obdobně jako v reakci na jednotlivé části cvičení. V případě Masopustního cvičení děti reflektovaly rušnou část o něco hůře než děti v SMSŠ, což bylo překvapivé, jelikož rušná část byla pro děti z LK v předchozích cvičeních zpravidla jednou z nejoblíbenějších. Důvodem byl v LK patrně strach nejmenších dětí z vyběhnutí, a to i přes to, že jsem děti do vyběhnutí nezahrnovala, když samy nechtěly. V průpravné části děti uváděly srovnatelné pocity, i když u dětí z LK byly odpovědi v některých případech více neutrální. Hlavní část reflektovaly děti z LK nepatrně pozitivněji, než děti v SMSŠ. Důvodem mohlo být heterogenní uspořádání skupiny při práci s psychomotorickým pádákem. Heterogenní

skladba skupiny může vézt k méně soutěživému prostředí a větší pomoci a spolupráci s menšími dětmi (případně dětmi méně pohybově zdatnými), což podporuje ve své práci také Škorpilová (2016). Více kooperativní a prosociální prostředí popisuje také Elliot a Chancellor (2014) v souvislosti s přírodním prostředím lesní mateřské školy, přičemž obdobné závěry lze předpokládat také v prostředí lesního klubu. Závěrečná část byla v obou zařízeních reflektována podobně, přičemž děti v LK byly ve svých odpovědích trochu více neutrální. Motivace v úvodní části se jevila oběma hospitujícím dostatečná, největší výzvou byla pro děti v LK synchronizace v tanci s padákem, zatímco pro děti v MŠ bylo obtížné vytvořit dvojice v závěrečné části. Obě hospitující shledaly, že cvičení děti bavilo, i když nejzábavnější část zhodnotily rozdílně - průvodkyně v LK hodnotila nejzábavněji konec průpravné části, kde se mohly děti svobodně vyjádřit pomocí tance, zatímco paní učitelka ze SMŠ část rušnou, kde se děti pohybově vybilý. Tento fakt potvrzovala v případě SMŠ i reflexe dětí. Obě hospitující přidaly také doporučení ohledně organizace času, průvodkyně v LK doporučovala v hlavní části zařadit pouze jednu aktivitu, což by myslím ocenily především nejmenší děti.

Cvičení s Moranou mělo v každé ze dvou skupin jiné charakteristické rysy. Celkově bylo ve všech částech lépe reflektováno v SMŠ. Děti se ochotně zapojily do celého cvičení, užily si rytmické a pohybové prvky, byly schopné opravovat cviky dle pokynů, což by mohlo korespondovat se zjištěním Culkové a Francové (2020), že děti ve SMŠ si skrz pravidelné řízené činnosti lépe uvědomují a chápou smysl těchto pohybových aktivit. Neutrální a negativní pocity ze cvičení souvisely u dětí v SMŠ s celkovou neshodou skupiny, kdy se dívkám nelíbilo nekooperativní chování některých chlapců. V lesním klubu se děti na cvičení těšily, úvodní část reflektovaly usměvavými reakcemi, až na jednu dívku se slabostí pro zamračeného Martínka. Průpravnou část děti hodnotily ve třech případech neutrálně a v jednom případě negativně, což souviselo patrně i s tepelným diskomfortem, protože ač byl teprve začátek jara, sluníčko mělo ten den místy velkou sílu. Hlavní část byla v LK charakteristická inovací starších dětí, která nám všem dovolila zakusit pocit radosti z pohybu ve velkém prostoru. Dva z předškolních chlapců tuto část hodnotili negativně z důvodu požadavku produkování básničky a zpěvu při pohybu. Závěrečná část byla pro děti z LK nejméně zábavnou, což pravděpodobně souviselo u malých dětí s celkovou délkou cvičení v kombinaci se zvyšující se teplotou prostředí. V tomto cvičení jsem u tříletých dětí z LK pozorovala velký posun v přístupu k reflexi, kdy se z pasivních pozorovatelů děti staly aktivními

mluvčími, což přisuzují prostředí heterogenní skupiny, kde se mladší děti přirozeně učí od starších (Mertin a Gillernová, 2010). Motivaci ke cvičení hodnotily hospitující jako dostatečnou a vhodně zvolenou, děti ve SMS reagovaly na maňáska Martínka dobře, celkově zvýšil jejich pozornost a motivaci ke cvičení v průběhu celé pohybové činnosti. Nejobtížnější částí pro děti bylo v očích paní učitelky sednout si do kruhu, zatímco v lesním klubu byl podle průvodkyně největší problém na závěr lehnout si a relaxovat, což potvrdila i samotná reflexe dětí. Průvodkyně LK i učitelka SMS dále uvedly, že si děti cvičení užily, přičemž na dětech z LK bylo patrné, že si více užily rušnou část, než například relaxaci. Námět ke zlepšení by průvodkyně viděla ve změně místa ke cvičení a lepší organizaci – především přípravě pití k místu cvičení.

V rámci prvních cvičení tohoto projektu se u některých dětí v LK zprvu vyskytla neochota se do cvičení zapojit, což se ve SMS nepotvrdilo. V této skutečnosti mohlo sehrát roli více faktorů:

1. První z nich mohla být skutečnost, že děti v LK byly k novému cvičení nedůvěřivé a svůj čas nemusely chtít „obětovat“ řízenému cvičení, protože měly dost svých spontánních aktivit. Elliot & Chancellor (2014) potvrzují, že děti, které tráví venku více času, mají sklony vymýšlet více společenských a nápaditých her. V tomto ohledu musím potvrdit velkou nápaditost her dětí v lesním klubu. Děti čerpají inspiraci ze života zvířat, lidí nebo třeba pohádkových postav.

2. Dalším faktem je, že děti při hře v LK využívají rozsáhlého prostoru sadu. Ve spontánních pohybových hrách dětí se tedy přirozeně objevuje velké množství pohybu. Větší spontánní pohybovou aktivitu dětí v LMS a LK potvrzují studie, ve kterých bylo zjištěno, že děti z těchto typů zařízení vykonají denně výrazně více kroků, než ve SMS. Tento fakt patrně (mimo jiné) souvisí i s častějšími a delšími procházkami (Culková et al., 2021). Jako další důvod se tedy nabízí, že děti mají pohybu více a necítí takovou potřebu se do další pohybové aktivity zapojit. Zde je nicméně důležité uvědomit si význam řízených pohybových aktivit na pohybové dovednosti v první (generalizace) a druhé fázi (diferenciace) pohybového učení, jak upozorňují autorky Culková a Francová (2020).

3. Asi nejvýznamnějším z faktorů se ukázal být návyk, což dokazuje fakt, že po pravidelném zařazení 2-3 cvičení do měsíce, se děti začaly do řízených aktivit spontánně zapojovat a těšit se na ně. Jak potvrzují Culková a Francová (2020), návyk

má formativní charakter na náš životní styl a přichází při vědomém i nevědomém zařazování činností, které jsou vykonávány pravidelně.

Pokud bychom se zaměřili na oblíbenost jednotlivých částí cvičení u dětí z LK, jako nejoblíbenější se jevila rušná část. Tento fakt byl zjevný z reakce i následné reflexe dětí. Na tuto část se většina dětí těšila nejvíce, což mohlo do jisté míry souviset opět s návykem, protože děti v LK zařazují honičky spontánně v rámci dne někdy i několikrát. Naopak nejméně oblíbenou částí byla průpravná část, a to obzvláště v prvních měsících projektu. Jedním z důvodů mohlo být nevhodné oblečení, které dětem neposkytuje dostatek komfortního pohybu. Dalším důvodem mohla být náročnost cviků, obzvláště pak pro tříleté děti. Pomocí příběhu jsem se dětem snažila tyto cviky udělat více zábavné, nicméně to zprvu nemělo velké odezvy. Přístup dětí k preventujícím cvikům se s občasnými výkyvy zlepšoval v čase, nejvýrazněji se zlepšil až po skončení projektu. V té době jsme obrázky cviků z průpravných částí projektu s dětmi vybarvili a zalaminovali, a následně jsme je používali v řízených pohybových chvílkách, kdy si z nich děti losovaly a cvik ostatním dětem předcvičovaly.

Díky projektu „Pohybem v rytmu roku“ jsem si uvědomila pár zásadních poznatků, které jsou z mého pohledu v ŘPČ v lesním klubu důležité.

- Dobrovolnost ŘPČ je hlavním pilířem pro získání zodpovědnosti za své tělo i zdraví.
- ŘPČ jsou pro rozvoj dětí důležité, mohou děti bavit, podmínkou je zařazovat činnosti pravidelně a pružně reagovat na skladbu a zájmy skupiny.
- Je důležité zohlednit různé věkové skupiny, mladší děti nepřetěžovat náročnými úkoly.
- Množství pohybu mají děti z LK zpravidla dostatek, je tedy důležité zaměřit se na kvalitu pohybu- zařazovat spíše kratší cvičení, dbát na kompenzační cvičení a učení novým pohybovým dovednostem.
- V průpravné části zařazovat vizuální materiál- karty či obrázky.
- V kompenzačních cvičeních děti více zapojit a dopřát jim volbu, např. losování nebo vybírání cviků, předcvičování ostatním.
- Zohledňovat teplotu při volbě cviků- např. v zimních měsících nezařazovat cviky s rukama na zemi.

- Protahovací a posilovací cviky si užívat častěji během jarních a letních měsíců, kdy děti nejsou omezovány více vrstvami oblečení.
- Vhodně vybrat lokalitu pro cvičení- v polostínu či stínu, dbát na lehce přístupný pitný režim.
- Diskutovat s dětmi o prospěšnosti kompenzačních cviků na zdraví, o významu pohybu.
- Hledat způsoby, jak děti co nejvíce zapojit do tvorby pohybových cvičení, podnítit je k hledání odpovědí na pohybové úkoly.
- Předávat dětem nadšení z pohybu!

## 7 Závěr

V bakalářské práci jsem se zabývala vytvořením projektu „Pohybem v rytmu roku“ a jeho realizací. Projekt jsem realizovala v lesním klubu v letech 2021 a 2022, celkem jsem ověřila devět pohybových cvičení s ústředním tématem pohanských a křesťanských svátků. V této práci uvádím pouze dvě realizovaná cvičení a to Masopustní a Cvičení s Moranou, která jsem zrealizovala také ve státní mateřské škole. V reflexi jednotlivých částí projektu jsem se dotazovala na názory dětí, stejně jako názory hospitujících a neopomenula jsem ani vlastní připomínky k průběhu, obsahu a organizaci cvičení. Zmiňované reflexe jsem dále porovnávala mezi zástupci lesního klubu a státní mateřské školy.

Masopustní cvičení bylo dětmi v LK i SMŠ dobře přijato. Děti ve SMŠ hodnotily rušnou část nepatrně lépe, což bylo zajímavé vzhledem k faktu, že děti z LK měly rušnou část v rámci celého projektu v největší oblibě. Rozdíly mohlo přinést patrně heterogenní uskupení skupiny, ve kterém se u nejmenších dětí projevil strach z vybíjení míčkem. Děti z LK o něco lépe hodnotily hlavní část, kde si jednotlivé věkové i genderové skupiny dokázaly nalézt něco pozitivního a pak to ve své reflexi zohlednily. Průpravnou a závěrečnou část hodnotily děti z obou zařízení podobně, děti z LK byly v reflexi ze cvičení o trochu více neutrální. V tomto cvičení by bylo vhodné se zamyslet nad délkou pohybové aktivity a to především u nejmenších dětí z heterogenní skupiny LK, což potvrdila i reflexe hospitující průvodkyně.

Cvičení s Moranou proběhlo v obou zařízeních bez větších problémů, ale celkově bylo lépe reflektováno u dětí ze SMŠ a to ve všech jeho částech. Dětem ve SMŠ se nejvíce líbilo propojení pohybu se zpěvem a básničkami. Děti z LK cvičení svým přístupem obohatily o prostorový rozměr a to ve chvíli, kdy se jako korálky rozkutálely po celé louce, abychom k nim při navlékání s ostatními dětmi neměli krátkou cestu. Tento fakt sice ve své reflexi zohlednily pouze některé děti, ale z mého pohledu byl stěžejním prvkem celého cvičení, protože si ho většina dětí náramně užila. V tomto cvičení jsem při cvičení venku podcenila venkovní teplotu v úplném začátku jara, dětem bylo teplo, což potvrzovalo nejen jejich vlažný přístup ke cvičení (především v průpravné části a relaxaci), ale i samotná jejich reflexe, stejně jako reflexe průvodkyně.

U dětí z lesního klubu jsem v rámci projektu zaznamenala velký posun v přístupu k řízeným pohybovým aktivitám a to především v ochotě se do cvičení zapojit nebo cviky poupravit dle pokynu. Průpravná část byla u dětí zpravidla nejméně oblíbenou částí, dětem se cviky nezdály zábavné, často jsme museli o jejich významu diskutovat. Po skončení projektu jsem se v tomto směru nechala inspirovat jógovými kartami a z obrázků, které byly využity v průpravných částech, jsem společně s dětmi vytvořila zásobník protahovacích a posilovacích cviků. Děti některé obrázky vybarvily, následně jsem je zalaminovala a používali jsme je v rámci pohybové chvílky nebo jsme je cvičili v případě potřeby samostatně. Tato motivace přinesla u dětí výrazné zlepšení v přijetí zdravotních cviků, děti se těšily, až budou moci cvik vylosovat.

Největší úspěch měla u dětí z LK zpravidla rušná část, další jejich oblíbenou částí byla část hlavní. Zlepšení jsem také pozorovala u reflexe dětí, obzvláště těch nejmladších. Děti se ze začátku do reflexe zapojovaly pouze pasivně, tedy se postavily k určitému obličejí bez vysvětlení, při posledních cvičeních již s ochotou sdělovaly, jak si konkrétní část cvičení užily.

Tato výzkumná práce má svá omezení, mezi které bych zařadila především malý vzorek dětí z lesního klubu, jelikož zde bylo z důvodu velké nemocnosti standardně okolo deseti dětí. Také omezený počet cvičení zrealizovaných ve SMŠ byl limitující, jelikož na základě srovnání dvou pohybových chviliek lze rozdíly spíše jen tušit. Další limity bych viděla v malém počtu testovaných skupin. Do budoucna by bylo zajímavé otestovat projekt ve více LK, LMŠ i SMŠ, což by nám patrně mohlo přinést více zobecnitelné výsledky z hlediska podobností a rozdílů v rámci i mezi jednotlivými

kategoriemi. Další zajímavá srovnání by nám mohla přinést standardizace podmínek, ve kterých děti cvičí - tedy na podmínky pouze vnitřní nebo venkovní. V navazující práci by bylo zajímavé projekt rozšířit o další svátky a významné dny, se snahou děti co nejvíce zapojit do tvorby pohybových aktivit.



## 8 Seznam použité literatury

- Asociace lesních mateřských škol (2022). Co je lesní školka. URL: <https://www.lesnims.cz/lesni-ms/co-je-lesni-skolka.html>
- Allen, K., E., & Marotz, L., R. (2002). *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Portál.
- Bacus-Lindorth, A. (2004). *Vaše dítě ve věku od 3 do 6 let. Rádce pro rodiče a vychovatele*. Portál.
- Červinka, P. (2015). Případová studie dlouhodobého sledování změn ve vztahu dětí k pohybové aktivitě. *Česká kinantropologie*, 19 (3), 53-61. URL: <http://www.jvsystem.net/app34/download/Ceska-Kinantropologie-2015-03.pdf#page=53>
- Dvořáková, H. (2002). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Portál.
- Dvořáková, H., (2010). *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*. Univerzita Karlova.
- Dvořáková, H., (2012). *Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání*. Raabe.
- Galloway, J. (2007). *Děti v kondici: zdravé, šťastné, šikovné*. Grada.
- Hlaváčová, A., (2016). *Volná hra dětí v MŠ při pobytu venku - případová studie*. [Bakalářská práce, Západočeská Univerzita v Plzni]. Theses- vysokoškolské kvalifikační práce. URL: <https://theses.cz/id/a7aw39/?lang=cs>
- Kázmerová, J., (2015). *Volná a řízená hra a činnosti v předškolním vzdělávání z hlediska učitelek* [Diplomová práce, Univerzita Karlova]. Digitální repozitář Univerzity Karlovy. URL: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/164177/>
- Klenková, J. (2006). *Logopedie*. Grada
- Koňátková, S. (2005). *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Grada.
- Majerová, J.,(23.1.2018). Stav „flow“. Když se do něj děti dostanou, teprve pak se opravdu učí. Rádio junior. URL: <https://junior.rozhlas.cz/stav-flow-kdyz-se-do-nej-deti-dostanou-teprve-pak-se-opravdu-uci-8052263>
- Matějček, Z., & Pokorná, M. (1998). *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. H & H.
- Mazal, F., & Chlopková, J. (1994). *Pohybové pohádky předškoláků*. HANEX.
- Mertin, V., & Gillermová, I. (2010). *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Portál.
- Musil, R. (2014). *Pedagogika pro střední pedagogické školy*. Informatorium spol. s.r.o..

- Novozámská, M. (2014). Charakteristika dítěte předškolního věku. In L. Doleží (Ed), *Začínáme učit češtinu pro děti-cizince. Příručka pro lektorky a lektory*, (s. 22-29). AUČCJ – Asociace učitelů češtiny jako cizího jazyka.
- Oprailová, E. (2016). *Předškolní pedagogika*. Grada publishing.
- Plevová, I., (2010). Období batolete. In J. Šimíčková- Čížková, I. Binarová, K. Holásková, A. Petrová, I. Plevová & M. Pugnerová. *Přehled vývojové psychologie* (s. 67-74). Univerzita Palackého v Olomouci.
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (2021). Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. URL: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-predskolni-vzdelavani-rvp-pz/>
- Szabová, M., (2001). *Preventivní a nápravná cvičení: [pohybové hry pro děti od 6 do 14 let]*. Portál.
- Šedivá, M. (2016). Model pohyblivé třídy v současné waldorfské škole. [Diplomová práce, Univerzita Karlova]. ]. Digitální repozitář Univerzity Karlovy. URL: <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/1489>
- Sigmund, E., (2007). *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. HANEX.
- Šeráková, H., Vrbas, J., Jonášová, D. & Němčanská, A.(2021,1.5). Psychomotorika nejen pro děti. MUNI. URL: [https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/ps20/psychomotorika/web/pages/2\\_teoreticka\\_vychodiska.html](https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/ps20/psychomotorika/web/pages/2_teoreticka_vychodiska.html)
- Škorpilová, J. (2016). *Analýza zkušenosti s vedením věkově homogenní a heterogenní skupiny v lesní mateřské škole*. [Bakalářská práce, Univerzita Hradec Králové]. URL: <https://theses.cz/id/wnrtdn/18812915>
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Vydání druhé, doplněné a přepracované*. Karolinum.
- Venzarová, K. (2017). *Putování rytmem roku od zimy do léta. Slavnosti i tradice s dětmi, v radosti a bez stresu*. E-book. URL: <https://venzarovi.cz/putovani-rytmem-roku-od-zimy-do-leta/>
- Vošáhlíková, T., (2010). *Ekoškoly a lesní mateřské školy. Praktický manuál pro aktivní rodiče, pedagogy a zřizovatele mateřských škol*. Ministerstvo životního prostředí.