UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2020 **Tereza Šubová**

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra primární a preprimární pedagogiky

Bakalářská práce

Tereza Šubová

Pohybový režim dětí v mateřské škole

Olomouc 2020

vedoucí práce: Mgr. Zdeněk Rechtik

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedenou literaturu a zdroje.

V Olomouci dne Tereza Šubová

Poděkování

Děkuji Mgr. Zdeňku Rechtikovi za odborné vedení bakalářské práce a poskytování cenných rad.

Obsah

Úvod ... *6*

Cíl bakalářské práce ... *7*

1. Teoretická část ... *8*

1.1. Vývoj dítěte ... **8**

1.1.1. Kojenec ... 8

1.1.2. Batole ... 9

1.1.3. Předškolák ... 9

1.2. Dítě předškolního věku ... **10**

1.2.1. Vývoj dítěte ... 11

1.2.2. Motorické schopnosti ... 11

1.2.3. Pohybové dovednosti ... 12

1.3. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání ... **15**

1.3.1. Pohybové činnosti a RVP PV ... 17

1.4. Organizace dne v předškolním vzdělávání ... **19**

1.4.1. Organizace dne ... 20

1.4.2. Organizační formy ... 20

1.5. Role učitele ... **23**

1.6. Pohybový režim v předškolním vzdělávání ... **24**

1.6.1. Podmínky ... 25

1.6.2. Přínos pohybových aktivit ... 26

1.6.3. Cvičební jednotka ... 27

1.6.4. Hra ... 29

1.6.5. Motivace ... 30

2. Praktická část ... *32*

2.1. Manipulační hry ... **32**

2.2. Lokomoční hry ... **35**

2.3. Nelokomoční hry ... **38**

2.4. Honičky ... **41**

2.5. Hry s padákem ... **44**

2.6. Seznam literatury, která posloužila jako inspirace k praktické části ... **48**

Závěr ... *49*

Souhrn ... *50*

Seznam literatury ... *51*

Internetové zdroje ... *54*

Seznam použitých zkratek ... *55*

Úvod

„Tělo nechť každodenní své hýbání má.“

Jan Ámos Komenský

Předškolní věk je velmi důležitým obdobím pro dítě. V rámci socializace jedinec přechází v rodinného, domácího prostředí do mateřské školy, kde se adaptuje na nové prostředí a začleňuje se do skupiny vrstevníků i dospělých. Dítě prochází nejdůležitějším vývojem z hlediska psychického, fyzického, sociálního, kognitivního a emocionálního. Na základě zkušeností, zážitkového učení nebo nápodoby získává přehled o normách a může si vytvořit vztah k prioritám, které jsou součástí života a životního stylu.

Důležitou součástí vývoje zdravého jedince je pohyb. Dítě se snaží uspokojit nejen svoji základní fyziologickou potřebu hýbat se, ale i potřebu poznávat vše okolo sebe. Při pohybu rozvíjíme lokomoční, nelokomoční a manipulační pohybové dovednosti.

V dnešní technicky zaměřené době děti častěji tíhnou k pasivnímu trávení volného času například u televize či počítače. Základy pro zdravotní návyky lze vytvořit v mateřské škole, kde si děti podle svých fyziologických potřeb vyhledávají pohyb a spontánní aktivitu. Pozitivní přístup k pohybu a zdravému životnímu stylu získávají díky motivaci a hravému pohybu.

Teoretická část bakalářské práce se zaměřuje na vývoj dítěte zejména v předškolním věku. Poukazuje na jeho pohybové schopnosti a dovednosti, přibližuje Rámcový vzdělávací program pro mateřské školy v souladu s pohybovými činnostmi, poukazuje na role učitele a zaměřuje se na organizaci dne v mateřské škole, podrobněji na pohybové činnosti.

Praktická část obsahuje soubor ucelených her na podporu pohybové aktivity dětí. Hry jsou zaměřeny na manipulační, lokomoční a nelokomoční pohybové aktivity, honičky a hry s padákem.

Cíl bakalářské práce

Cílem bakalářské práce je seznámit čtenáře s vývojem dítěte v předškolním věku, jeho pohybovými činnostmi v předškolním vzdělávání a vytvořit soubor pohybových aktivit, které se zaměřují na rozvoj pohybu v předškolním období dítěte.
Nabídnout tak učitelům mateřských škol ucelený materiál pro rozvoj a podporu pohybové aktivity pro děti předškolního věku.

1. Teoretická část

1.1.Vývoj dítěte

Při pozorování většího počtu lidí různého věku je pozorovatelné, že vývojové změny nastupují v podstatě ve stejných věkových obdobích a střídají se období s poměrně málo novými projevy nebo naopak úseky plnými vývojových změn. Byť jsou vývojové změny v určitém věku očekávány, stále platí to, že lidská individualita je natolik jedinečná a neopakovatelná, že ji vývojově nelze generalizovat, ale je třeba vnímat její vývoj jako jedinečnou křivku a je nutno si uvědomovat, že všechny vývojové fáze člověka jsou zaměřeny k budoucí lidské podobě.[1]

1.1.1. Kojenec

„Za kojenecké období je považován první rok dítěte. Je to období velmi rychlých a podstatných vývojových změn, především v rozvoji funkčnosti smyslů a motoriky“ (Šulová, s. 44, 2004). [2]

Pro období prvních šesti měsíců života je důležité správné držení těla a správné propojení nervových spojů. Důležité tedy je nechat miminko volně pohybovat. Při volném pohybu u něj sledujeme vývojové mezníky. Toto období je klíčové pro podchycení poruch posturálních i psychomotorických.

Pro správný vývoj a stimulaci smyslů musíme zvolit vhodný poměr času dítěte stráveného v zavinovačce a času stráveného pro volný pohyb. Prvních pár týdnů po narození je vhodné balit dítě do zavinovačky poměrně pevně, dítě se tak učí o hranicích svého těla a vymezuje si tím své hranice v prostoru. [3]

Pohyb čelistí se dalších důležitým aspektem. Pro eliminaci sacího reflexu je dobré stimulovat oblast čelistního kloubu a obličejového svalstva díky kousání do silikonového

[1] ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2. nezm. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. ISBN 80-244-0629-2.

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

[3] POLÁKOVÁ, Petra. *Jak rozvíjet pohyb, emoce a smysly: pozorné a spokojené dítě*. Praha: Grada, 2019. ISBN isbn978-80-271-0760-5.

kousátka či různých kousacích hraček. Dochází také k posilování hlubokých svalů krku a jazyka, což je předpokladem pro správné osvojení artikulace.[4]

1.1.2. Batole

Období objevování a zkoumání nových věcí. Dítě si prochází procesem vzpřimování, chůze a běhu. Umí přelézt menší překážku, vozí hračku za provázek, vyleze na postel, začíná běhat a skákat. Děti jsou v neustále pohybu, který je pro ně přirozeným projevem, jež musíme podporovat i směrovat, aby byl veden správně.

Vhodné je z pohybu udělat zajímavou hru, cvičení se dítěti musí líbit. Dítě by mělo mít všestranný a přirozený pohyb (nejlépe venku), podporující rovnoměrný rozvoj svalové hmoty dítěte a zdravý psychický a neurotický vývoj. Vývojem také prochází míra spolupráce a výběr partnera při hře. zatímco v prvních dvou letech bývá pro dítě herním partnerem většinou dospělý (nejčastěji rodič), kolem druhého roku se začíná dítě také zajímat o své vrstevníky.[5]

Období je vhodné pro rozvoj jazyka, vnímání řádu, rozvoj sociálního chování, vnímání detailů a koordinovaného pohybu. Dítě prochází senzitivním obdobím, které je důležité pro uspokojování vývojových potřeb. Dítě je připraveno naučit se danou věc, osvojit si různé aspekty života pro svůj rozvoj. Dítě k učení nutit nemusíme, samo soustředěně opakuje a nabývá nových znalostí a dovedností, která mu přinášejí pocit uspokojení. [6]

1.1.3. Předškolák

Nervová soustava a smysly dítěte se začínají připravovat na učení, dítě si umí samo vymyslet vlastní aktivity. Samo si vybírá, čemu se bude věnovat. Vyvíjí se obratnost a rozvíjí se kognitivní funkce. rovněž dochází k rozvoji řeči.

---

[4] POLÁKOVÁ, Petra. *Jak rozvíjet pohyb, emoce a smysly: pozorné a spokojené dítě*. Praha: Grada, 2019. ISBN isbn978-80-271-0760-5.

[5] LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

[6] POLÁKOVÁ, Petra. *Jak rozvíjet pohyb, emoce a smysly: pozorné a spokojené dítě*. Praha: Grada, 2019. ISBN isbn978-80-271-0760-5.

V hrubé motorice dochází k velkým pokrokům, dítě zvládá složitější a přesnější pohyby. Postupně dokáže zvládnout jízdu na koloběžce, kole, či bruslích. Chůze se automatizuje a pohyb se stává plynulým a elegantním. [7]

Jedná se o období hry a fantazie, kdy je dobré dítěti dopřát dostatek prostoru a času pro samostatné aktivity, při kterých je nikdo neřídí a nekontroluje.

Sledujeme, jak dítě mluví. Klademe důraz na bohatou slovní zásobu a obratnost ve vyjadřování. Pokud se nám ve vývoji řeči u dítěte něco nezdá, přibližně od 4 let věku dítěte je vhodný čas na návštěvu logopeda.

Jakákoli činnost v tomto období je vázána na citové prožitky a na potřebu sebeprosazení se. Vzorce chování dítě čerpá ze svého okolí nicméně nedokáže přesně analyzovat relativitu různých činů a tak normy používá spíše stereotypně. Zdrojem podnětů a vzorem je pro něj dospělá osoba, tedy rodič, respektive rodina dítěte. [8]

U předškolního věku nastává důležitý okamžik k posouzení školní zralosti. Důležitou součástí přípravy na školu je také pohyb a cvičení celého těla. Vhodné je praktikovat všestranná cvičení. Je dobré věnovat se krátkým pravidelným cvičením doma a dopřát dětem přirozený pohyb venku s kamarády, nebo mohou navštěvovat pohybové kroužky. Děti, které mají problému s rovnováhou a pohybem obvykle vykazují potíže v mluvení, čtení, psaní a učení obecně.[9]

1.2. Dítě předškolního věku

V této kapitole se zaměříme na vývoj dítěte v předškolním věku, jelikož se celá práce právě tohoto období týká. Předškolní období trvá od 3 let přibližně do 6 let věku dítěte. Konec tohoto období není určeno pouze fyzickým věkem, ale především sociálně, tedy nástupem do školy. Jedním z charakteristických znaků tohoto věku je postupné uvolňování vázanosti na rodinu a rozvoj aktivity, která už není tolik samoúčelná. Umožňuje například aby se dítě uplatnilo a prosadilo ve vrstevnické skupině. Osvojení si

[7] VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 4., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4.

[8] VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-803-4.

[9] POLÁKOVÁ, Petra. *Jak rozvíjet pohyb, emoce a smysly: pozorné a spokojené dítě*. Praha: Grada, 2019. ISBN isbn978-80-271-0760-5.

běžných norem chování, znalostí obsahů rolí a přijatelné úrovně komunikace přispívá k uvolnění této závislosti. Z druhé strany je dětské myšlení stále egocentrické a prelogické, vázané na subjektivní dojem a aktuální situační kontext. Jedním z významných úkolů předškolního období a předpokladem k nástupu do školy je překonání této bariéry. [10]

1.2.1. Vývoj dítěte

V předškolním období zaznamenáváme velký pokrok oproti batolecímu období, které mu předcházelo. Pro učení a rozvoj dítěte je základním prostředkem hra, proto také toho období nazýváme „věkem hry“. Je důležité, aby dítě mělo dostatek prostoru pro volnou hru. [11]

V tomto období už má dítě dobře zafixované vzory chování od svých rodičů. Stále jej však můžeme učit vlídnosti a klidnému vystupování. Dobré je vést dítě k tomu, aby se dovedlo samo vyjádřit.

Smysly předškoláka můžeme rozvíjet sofistikovanějším způsobem než v předchozích období. Vnější svět je úžasnou školou, díky níž se učíme rozeznávat a vnímat barvy, zvuky, množství, posloupnost a vůně. Pokud je dítě vedeno odmalička formou smyslového vnímání a neprojevily se u něj odchylky v psychickém vývoji, lze zaznamenat, že takto vedené dítě je klidné, vnímavé, soustředěné, zabaví se samo, vymýšlí nové věci, má bohatou fantazii, dokáže se orientovat ve světě i v přírodě, je kreativní, věci mu jdou tak nějak automaticky. [12]

1.2.2. Motorické schopnosti

[10] VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN isbn80-7178-308-0.

[11] ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7.

[12] POLÁKOVÁ, Petra. *Jak rozvíjet pohyb, emoce a smysly: pozorné a spokojené dítě*. Praha: Grada, 2019. ISBN isbn978-80-271-0760-5.

V tomto období roste a zdokonaluje se pohybová koordinace. Pohyby dítěte jsou přesnější, ucelenější a plynulejší. [13] Dítě umí dobře běhat, skákat, jezdit na trojkolce, lézt po žebříku, házet míčem, či do něj kopat. Důležitá je však schopnost udržovat rovnováhu, kdy například děti dokáží skákat na jedné noze, některé se naučí jezdit na kole. Dítě se dokáže samo obléknout a svléknout, poskládá si věci, zaváže tkaničky a samostatně pečuje o svou hygienu. [14]

Oproti předešlým obdobím se hrubá motorika zpomaluje. Dítě ovládá lezení, stoj, chůzi, běh i skok. Koordinace, přesnost a návaznost pohybů se zdokonaluje díky zrání a stimulaci pohybového aparátu. Je tedy dobré se zaměřit na plynulost pohybu, koordinace, přesnost, orientaci v prostoru, držení hlavy a celého těla. Díky lezení, plazení, míčovým hrám, rovnovážným cvičením a dalším pohybovým hrám přispíváme ke zdokonalování hrubé motoriky. [15]

Naopak se výrazně zdokonaluje rozvoj jemné motoriky, která se rozvíjí při činnostech, které zapojují hmat – kostky, kamínky, korálky, plastelína a další drobný materiál, se kterým dítě manipuluje. [16]

1.2.3. Pohybové dovednosti

Pohyb je základní potřebou, která probouzí a podporuje celkovou aktivitu dítěte. Dítě prostřednictvím pohybu objevuje a poznává svět. Po zvládnutí základních pohybů dítě

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

[14] MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa : základní duševní potřeby dítěte : dítě a lidský svět*. Praha: Grada, 2005. Pro rodiče. ISBN 80-247-0870-1.

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

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

začíná zjišťovat, co všechno dokáže. [17] Pokud by dítě nemělo pohybové schopnosti a nezvládalo základní pohybové dovednosti, obtížněji by vykonávalo pohybové aktivity.[18]

Prostřednictvím pohybových dovedností rozvíjíme:

- Vnímání vlastního těla
- Uvědomění si a rozlišování různé intenzity v pohybu
- Srdeční cévní a dýchací soustavu
- Orientaci v prostoru
- Vnímání vztahů [19]

Dítě předškolního věku by v oblasti pohybových dovedností měla osvojit lokomoční, nelokomoční a manipulační dovednosti.

Lokomoční – změna polohy, přemisťování celého těla v prostoru

- pohybovat se různými způsoby (plazení, lezení, chůze, běh, skoky, poskoky) v prostoru všemi směry a podle pokynů
- pohybovat se různými způsoby lokomoce mezi překážkami, přes překážky (terénní a umělé)
- poskakovat a skákat různými způsoby a v různých kombinacích
- skákat do různých směrů, přeskakovat překážku, vyskočit na překážku a seskočit z ní
- pohybovat se různými způsoby v prostoru s různými polohami nebo pohyby částí těla (tleskat, upažit ...) - pohybovat se v různých polohách (v kleku, ve dřepu, ...)
- kombinovat lokomoční pohyb s pohyby částí
- vzájemně spolupracovat a pohybovat se s druhým ve skupině

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

[18] PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2643-4.

[19] DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, c2006. ISBN 80-86307-27-1.

- rytmu a hudbě v tanci podřídit lokomoci
- v různém prostředí se umět pohybovat (na sněhu, ve vodě, ...) [20]
  Časté chyby-nezpevnění celého těla, chybná poloha pánve, horních a dolních končetin, záklon hlavy. [21]

Nelokomoční – pohyby částí těla a změny poloh těla na místě [22]

- podle pokynů zaujmout různé polohy těla, a také znát základní polohy a pohyby těla (vzpažit, připažit, upažit, podřep, klek, leh a další)
- podle pokynů pohybovat částmi těla, nápodoby-s náčiním, na nářadí (švihadlo, stuha, míč a další)
- umět se pohybovat kolem různých os svého těla (převaly, obraty, kotouly a další)
- dokázat podřídit hudbě pohyby těla[23]
  Časté chyby–prohnutí v bederní oblasti, neudržení podsazené pánve. [24]

Manipulační – ovládání předmětů různými částmi těla

- umět manipulovat s různým náčiním a předměty (rukama, nohama, koleny, hlavou; zvedat, nosit, překládat, kutálet, odrážet, kopat, balancovat)
- umět odhadnout pohyb náčiní a přizpůsobit mu vlastní pohyb (overbally, míče a míčky, stuhy, obruče a další)
- při ovládání náčiní umět spolupracovat ve skupině (padák, lano a další)

---

[20] DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-819-7.

[21] VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2009. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2748-6.

[22] DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, c2006. ISBN 80-86307-27-1.

[23] DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-819-7.

[24] VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2009. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2748-6.

- v různém prostředí umět využít pomůcky k pohybu (plovací pomůcky, tříkolky, kola, boby, saně, brusle, lyže a další)[25]

1.3. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

RVP PV

Vymezuje hlavní podmínky, požadavky a pravidla pro institucionální vzdělávání dětí v předškolním věku. Ve vzdělávacích institucích řazených do sítě škol a školských zařízení se tato pravidla vztahují na pedagogické činnosti. Pro předškolní vzdělávání v mateřských školách, v mateřských školách s programem upraveným podle specifických potřeb dětí a přípravných třídách základních škol jsou závazná. [26]

Záměr RVP PV

Rozvoj dítěte po stránce fyzické, psychické a sociální je záměrem předškolního vzdělávání. Důležité je vést dítě tak, aby na konci svého předškolního období bylo jedinečnou a relativně samostatnou osobností, schopnou zvládat, pokud možno aktivně a s osobním uspokojením, takové nároky života, které jsou na ně běžně kladeny a zároveň i ty, které ho v budoucnu nevyhnutelně očekávají.

Pedagogové institucí poskytujících předškolní vzdělávání by při své práci měli sledovat tyto rámcové cíle:

1. rozvoj dítěte, jeho učení a poznávání
2. osvojení si základů hodnot, na kterých je založena naše společnost

[25] DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-819-7.

[26] SMOLÍKOVÁ, Kateřina. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2004.

3. získání osobní schopnosti a samostatnosti projevovat se jako samostatná osobnost působící na své okolí. [27]

Klíčové kompetence

cílovou kategorii v současném vzdělávání reprezentují klíčové kompetence. Jsou obecně formulovány v kurikulárních dokumentech jako soubory předpokládaných vědomostí, dovednosti, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého jedince. Jejich obsah i pojetí ze společností přijímaných hodnot z obecně sdílených představ o tom, které kompetence přispívají ke vzdělávání, úspěšného a spokojenému životu člověka a k posilování funkcí občanské společnosti.

Pro etapu předškolního vzdělávání jsou za klíčové považovány tyto kompetence:

1. *kompetence k učení*
2. *kompetence k řešení problémů*
3. *kompetence komunikativní*
4. *kompetence sociální a personální*
5. *kompetence činností a občanské* (RVP PV, s. 9, 2004)

Vzdělávací obsah

Obsah předškolního vzdělávání představuje hlavní prostředek vzdělávání dítěte v mateřské škole. V RPV PV je vymezen tak, aby sloužil k naplňování vzdělávacích záměrů a dosahování vzdělávacích cílů. (RVP PV s. 12,2004)
Vzdělávací obsah je uspořádán do pěti vzdělávacích oblastí: biologické, psychologické, interpersonální, sociálně-kulturní a environmentální. Tyto oblasti jsou nazvány:

1. *Dítě a jeho tělo*
2. *Dítě a jeho psychika*

[27] SMOLÍKOVÁ, Kateřina. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2004.

3. *Dítě a ten druhý*
4. *Dítě a společnost*
5. *Dítě a svět* (RPV PV, s. 13, 2004) [28]

1.3.1. Pohybové činnosti a RVP PV

při pohybových činnostech v mateřské škole zasahujeme do všech pěti oblastí z RVP PV. Jednotlivé dílčí cíle jsou rozvíjeny učitelem díky vhodné přípravě pohybových činností. Nejvíce se dotýkáme oblasti Dítě a jeho tělo.

Dítě a jeho tělo

„Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v oblasti biologické je stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnosti pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových i manipulačních dovedností, učit je sebeobslužným dovednostem a vést je k zdravým životním návykům a postojům.“ (RVP PV s. 13, 2004)

Vzdělávací cíle:

- uvědomovat si vlastní tělo
- rozvíjet pohybové schopnosti a zdokonalovat hrubou i jemnou motoriku, ovládat tělesné funkce i pohybový aparát
- rozvíjet a užívat všechny smysly
- rozvíjet psychickou i fyzickou zdatnost
- osvojovat si praktické dovednosti přiměřené věku dítěte
- osvojovat si poznatky o těle a jeho zdraví a pohybových činnostech
- osvojovat si dovednosti a poznatky důležité k podpoře zdraví, osobní pohody, bezpečí a pohody prostředí
- vytvářet si zdravé životní návyky a postoje ke zdravému životnímu stylu

Dítě a jeho psychika

„Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v oblasti psychologické je podporovat duševní pohodu, psychickou zdatnost a odolnost dítěte, rozvoj jeho intelektu, řeči a jazyka,

[28] SMOLÍKOVÁ, Kateřina. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2004.

poznávacích procesů a funkcí, jeho citů a vůle, stejně tak i jeho sebenahlížení, jeho kreativity a sebevyjádření, stimulovat osvojování a rozvoj jeho vzdělávacích dovedností a povzbuzovat je v dalším rozvoji, poznávání a učení." (RVP PV s. 16, 2004)
Vzdělávací cíle:

- řečové, sluchové, artikulační a rytmické hry, slovní hádanky a hry se slovy
- rozhovory, diskuze, individuální a skupinové konverzace
- komentování zážitků, vyřizování vzkazů
- samostatný slovní projev
- poslech čtených i vyprávěných pohádek, divadelní a filmové příběhy
- přednes, zpěv, dramatizace
- rozlišování a poznávání zvuků při hrách a činnostech [29]

Dítě a ten druhý

„Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v interpersonální oblasti je podporovat utváření vztahů dítěte k jinému dítěti či dospělému, posilovat, kultivovat a obohacovat jejich vzájemnou komunikaci a zajišťovat pohodu těchto vztahů." (RVP PV s. 21, 2004)
Vzdělávací cíle:

- komunikační aktivity s dítětem i dospělým, verbálně i neverbálně
- interaktivní a sociální hry, hudební a hudebně pohybové hry
- činnosti ve dvojicích, skupině
- sbližování dětí podporující aktivitami
- hry a činnosti vedoucí k ohleduplnosti k druhému

Dítě a společnost

„Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v oblasti sociálně-kulturní je uvést dítě do společenství ostatních lidí a do pravidel soužití s ostatními, uvést je do světa materiálních i duchovních hodnot, do světa kultury a umění, pomoci dítěti osvojit si potřebné dovednosti, návyky i postoje a umožnit mu aktivně se podílet na utváření společenské hodnoty ve svém sociálním prostředí." (RVP PV s. 23, 2004)
Vzdělávací cíle:

[29] SMOLÍKOVÁ, Kateřina. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2004.

- každodenně se setkávat s pozitivními vzory chování a vztahů
- vhodně zvolené aktivity pro adaptaci dítěte na prostředí mateřské školy
- spoluvytváření pravidel třídy
- příprava a realizace společenských událostí
- poznávání a rozlišování různých společenských rolí pomocí hry
- uvádění dítěte do světa lidí, občanského života a práce pomocí hry

Dítě a svět

„Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v enviromentální oblasti je založit u dítěte elementární povědomí o okolním světě a jeho dění, o vlivu člověka na životní prostředí – počínaje nejbližším okolím a konče globálními problémy celosvětového dosahu – a vytvořit elementární základy pro otevřený a odpovědný prostoj dítěte (člověka) k životnímu prostředí.“ (RVP PV s. 26, 2004)

Vzdělávací cíle:

- vytváření pozitivního vztahu k blízkému prostředí a jeho přirozené pozorování
- osvojení poznatků a dovedností k vykonávání péče o okolí
- pochopení a vedení k chránění a zlepšování životního prostředí
- rozvoj úcty k životu
- poznávání odlišných kultur.[30]

1.4. Organizace dne v předškolním vzdělávání

Ve srovnání se školní výukou není organizace dne v mateřské škole členěna podle rozvrhu do jednotlivých vyučovacích hodin. Předškolní vzdělávání má svou specifickou organizaci dne, v niž se střídají činnosti neboli aktivity (spontánní, řízené a další.) [31] Důležitou složkou výchovné a hygienické výchovné péče o dítě je pravidelné uspořádání činností během dne s ohledem na čas i obsah. [32]

---

[30] SMOLÍKOVÁ, Kateřina. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2004.

[31] ŠMELOVÁ, Eva a Michaela PRÁŠILOVÁ. *Didaktika předškolního vzdělávání*. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1302-4.

[32] KUJAL, Bohumír. *Pedagogický slovník*. Vyd. 1.]. Praha: Státní pedagogické nakl., 1965-. Edice Pedagogická teorie a praxe.

1.4.1. Organizace dne

1. Příchod dětí – hry podle zájmu dítěte, didakticky zacílená činnost
2. Ranní cvičení (ne každá MŠ realizuje)
3. Svačina
4. Hry podle zájmu dětí, didakticky cílená činnost
5. Pobyt venku
6. Oběd
7. Odpočinek
8. Svačina
9. Hry a zájmové činnosti – odchod dětí [33]

1.4.2. Organizační formy

Frontální vzdělávání

Běžně používaná organizační forma v předškolním vzdělávání. Učitel pracuje s celou skupinou dětí. Jsou zde stanovené cíle v souladu s organizací dne v mateřské škole. Učitel tyto činnosti realizuje v souladu s cíli a očekávanými výstupy.
Tato organizační forma má význam zejména pro rozvíjení pocitu sounáležitosti, dochází k povzbuzování pocitu vlastní hodnoty, sebeúcty a sebedůvěry, které patří k významným aspektům ve vývoji dítěte. Dítě postupně poznává samo sebe i ostatní děti.
Učitel by měl používat vhodnou kombinaci metod, střídat činnosti, nezapomínat na důležitou motivaci, povzbuzovat, udržovat zájem dětí a současně předcházet jejich únavě. [34]

Skupinové vzdělávání

[33] ŠMELOVÁ, Eva a Michaela PRÁŠILOVÁ. *Didaktika předškolního vzdělávání*. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1302-4.
[34] ŠMELOVÁ, Eva a Michaela PRÁŠILOVÁ. *Didaktika předškolního vzdělávání*. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1302-4.

Skupinové vyučování odstraňuje nedostatky frontálního vyučování. [35] Podstatou skupinového vzdělávání a je rozdělení dětí do menších skupin. Důležité je zvažovat obtížnost činnosti, zájem dětí a dovednost spolupracovat. Volba této formy bývá často kvůli podpoře a rozvoji vzájemné spolupráce dětí. [36] Učitel má roli poradce a pomocníka, dohlíží na činnost skupin. [37]

Kooperativní vzdělávání

Spočívá na základě spolupráce dětí při dosahování společného cíle, bývá také organicky propojeno se skupinovým vzděláváním. Výsledky činnosti jsou prospěšné celé skupině, nejenom jednotlivcům. Sdílení, spolupráce a podpora jsou základní pojmy pro kooperativní vzdělávání. Významně se podílí na rozvoji dítěti v oblastech interpersonální a sociálně kulturní.

Diferenciace ve vzdělávacím procesu

Diferenciace ve zdělání je spojena se snahou zaměřit se na děti s ohledem na jejich možnosti ve vzdělávacím procesu. Jsou utvářeny skupiny na základě určitých kritérií: schopnost, výkon nebo zájem dětí. [38] Takto utvořené skupiny by měly plodným prostředím k individuálnímu rozvoji každého jedince. [39]
Lze rozlišit vnitřní a vnější diferenciaci. Vnitřní spočívá ve vnitřním členění společně organizovaného vzdělávání dětí s různými vzdělávacími zájmy a potřebami, které odpovídajícím způsobem budou rozvíjeny. Záměrné a zjevné vytváření většinou homogenních skupin nebo tříd znamená diferenciaci vnější. Příkladem mohou být třídy

[35] VAŠUTOVÁ, Jaroslava. *Strategie výuky ve vysokoškolském vzdělávání*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2002. ISBN isbn80-7290-100-1.

[36] ŠMELOVÁ, Eva a Michaela PRÁŠILOVÁ. *Didaktika předškolního vzdělávání*. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1302-4.

[37] ZORMANOVÁ, Lucie. *Obecná didaktika: pro studium a praxi*. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4590-9.

[38] ŠMELOVÁ, Eva a Michaela PRÁŠILOVÁ. *Didaktika předškolního vzdělávání*. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1302-4.

[39] KALHOUS, Zdeněk. *Školní didaktika*. Praha: Portál, 2002. ISBN isbn80-7178-253-x.

pro nadané děti (hudebně či tělesně), nebo děti s určitým handicapem (logopedické třídy). Může se objevit i možnost záměrně vytvořit skupiny specificky heterogenní.

Individualizace

Princip spočívá v uzpůsobení aktivit, práce a úkolů zájmům a možnostem dítěte. Učitel se při plánování činností musí zamýšlet nad jednotlivými dětmi, ne pouze nad skupinou. Učitel si klade otázky typu: „Jaká činnost přináší dítěti radost? Co dítě zaujme?“ atd. Vhodná motivace a zaměření na dětské zájmy patří k důležitým pomocníkům při rozvoji dítěte. [40]

Exkurze, vycházka, výlet

Exkurze je skupinová návštěva zajímavého, nebo významného místa či zařízení. Návštěva má poznávací cíl. Má přímý vztah k obsahu vyučování: ilustruje, rozšiřuje a vhodně doplňuje dětskou zkušenosti. [41] Tato forma je konána v mimoškolním prostředí a musí být dobře promyšlená a naplánovaná.

Dobré je si ujasnit vzdělávací cíl a vědět, co nám exkurze může přinést, v čem dítě může obohatit. S místem konání by se měl učitel předem a dobře seznámit. Může se jednat o návštěvu knihovny, policie, muzea, základní škola apod. Po promyšlení cílů, organizace, dopravy, pedagogického doprovodu, metodického postupu apod. hovoříme o realizaci exkurze. V neposlední řadě následuje hodnocení (vyjádření zážitků, výtvarné sdělení aj.). Běžnou součástí dne v mateřské škole je procházka, která taktéž musí splňovat cíle a mít promyšlenou organizaci. Totéž se týká také výletů, které bývají organizovány ke konci školního roku.

Projektové vyučování

Projekt je úkol charakteru komplexního. Vychází přímo vychází z praktických potřeb, nebo je s praxí úzce spojený. [42] Odlišné uspořádání učiva, než v obvyklém vyučování je základem projektového vyučování. Úkol, který má jasné cíle a komplexní charakter řeší

[40] ŠMELOVÁ, Eva a Michaela PRÁŠILOVÁ. *Didaktika předškolního vzdělávání*. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1302-4.

[41] PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0403-9.

[42] KALHOUS, Zdeněk. *Školní didaktika*. Praha: Portál, 2002. ISBN isbn80-7178-253-x.

ve spolupráci žáci i učitel. Jedná se tady o projekt, který řeší téma spojeno s praktickými potřebami – tím je to pro žáky zajímavé.
Dělíme projekty na individuální, skupinové, třídní a školní. Pokud se pro projektové vyučování rozhodneme, je důležité se zamyslet nad časovým plánem. [43]

1.5. Role učitele

„Učitel mateřské školy plní různé role, s nimiž by měl být ztotožněn, má-li být jeho práce smysluplná. Pojem „role“ můžeme použít ve smyslu poslání, úloha nebo jako předpokládané způsoby chování a jednání.“ (Šmelová, s. 120, 2006) [44]
Učitel má vzdělávací a výchovnou roli. Role vzdělávací nám poskytuje informace, motivuje nás, podněcuje atd. výchovná role nabízí empatii, podporu, naslouchání, ale zároveň kontrolu a trest. [45]

Role učitelů mohou být rozděleny podrobněji:

1. role pečovatele
2. role komunikátora
3. role učitele
4. role vůdce
5. role manažera
6. role obhájce

[43] ŠMELOVÁ, Eva a Michaela PRÁŠILOVÁ. *Didaktika předškolního vzdělávání*. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1302-4.

[44] ŠMELOVÁ, Eva. *Mateřská škola a její učitelé v podmínkách společenských změn: teorie a praxe II*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN isbn80-244-1373-6.

[45] SVOBODOVÁ, Renata. Role učitele, limity role, míchání rolí. Metodický portál: Články [online]. 19. 09. 2013, [cit. 2014-03-28]. Dostupný z WWW: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/17781/ROLE-UCITELE-LIMITY-ROLE-MICHANI-ROLI.html>. ISSN 1802-4785.

7. role poradce.[46]

V učitelské profesi však může docházet i ke střetu rolí. Role učitele a role z jiné profese. Nejčastěji to je sociální pracovník, lékař (při poskytování první pomoci) a terapeut. Občasné střetnutí rolí může být účinné, ale nemělo by být trvalé. [47]
I před neustálý vývoj společnosti (vědecko-technický pokrok, medializace aj.) a určité oslabení školy je role učitele v edukačním procesu stále významná a nezastupitelná. [48]

1.6. Pohybový režim v předškolním vzdělávání

Pohybový režim chápeme jako přesně určený rozvrh zahrnující především fyzickou, aktivitu. Pohyb je nezbytnou součástí zdravého životního stylu. [49]
Zařazení pohybu v režimu dne mateřské školy je specifické, neboť pohyb je pro život dítěte nezbytný, je základní biologickou potřebou. Pokud dítěti nedáme možnost pohybu, projeví se to na jeho chování. Pokud by tato deprivace byla dlouhodobější, projeví se ve změnách na fyziologické úrovni organismu, psychice a jeho sociálních vztazích.
Mateřská škola vytváří podmínky pro každodenní, pravidelné, soustavné a opakující se pohybové činnosti.

---

[46] ŠMELOVÁ, Eva a Michaela PRÁŠILOVÁ. *Didaktika předškolního vzdělávání*. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1302-4.

[47] SVOBODOVÁ, Renata. Role učitele, limity role, míchání rolí. Metodický portál: Články [online]. 19. 09. 2013, [cit. 2014-03-28]. Dostupný z WWW: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/17781/ROLE-UCITELE-LIMITY-ROLE-MICHANI-ROLI.html>. ISSN 1802-4785.

[48] ŠIMONÍK, Oldřich. Příprava budoucích učitelů: soubor studií k problematice přípravy budoucích učitelů pro druhý stupeň základních škol. Brno: MSD, 2005, 95 s. ISBN 80-86633-32-2.

[49] FREJ, David. *99 způsobů, jak zhubnout*. V Praze: Triton, 2005. ISBN isbn80-7254-655-4.

1.6.1. Podmínky

Prostorové a materiální podmínky

Každá škola je svým umístěním velmi specifická. Jinak se s možnostmi pro pohybové aktivity budou vypořádávat školy na venkově, městské, školy v přilehlým sportovním zařízením a školy s vhodným přírodním prostředím (louka, les aj.). To vše sebou nese mnoho možností v pohybu. Důležitá je také volba terénu – rovné plochy, tartanové sportoviště, pískoviště, travnaté plochy, prolézačky i klidová zákoutí pro hru. [50]

Za příznivého počasí využíváme venkovní prostory. Při cvičební jednotce ve vnitřních prostorách dbáme na dobře větrané prostory. [51]

Mateřské školy mohou nabízet pohybové aktivity plavecké, lyžařské, bruslení, cvičení ve vybavených tělocvičnách pod vedením instruktora, návštěva sportovního tréninku, nebo soutěží. [52]

Organizační podmínky

Pohybové aktivity v režimu dne mateřské školy mají více forem, a to od krátkých spontánních chvilek, až po řízenou jednotku tělesné a sportovní výchovy. Některé z nich jsou součástí pravidelně se opakujícího organizačního rámce dne a týdne, tzn. rituálů, které poskytují dětem základní orientaci a jistotu.

Krátké řízené chvilky, nebo spontánní pohyb je dětem umožňován podle potřeby vícekrát denně v souvislosti s jinými činnostmi. Řídíme se podle únavy dětí, kompenzaci statické polohy či snížené pozornosti dětí.

Personální podmínky

---

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

[51] VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2317-4.

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

Důležitý je počet pedagogických pracovníků. Každý pedagog by měl mít odborné znalosti o tělesných i pohybových možnostech a zákonitostech dítěte, aby je mohl vhodně podporovat. Učitel zásadně ovlivňuje výše uvedené podmínky (prostorové, materiální i organizační). Důležitý je osobní postoj, který musí k pohybovým aktivitám dětí vyjadřovat pozitivní postoj. Aktivity dětí bývají mnohdy omezovány z obav o bezpečí dětí. Stanovení, kontrolování a dodržování pravidel je tedy na prvním místě. [53]

1.6.2. Přínos pohybových aktivit

V pohybových aktivitách lze spatřit velký přínos pro dítě a jeho rozvoj osobnosti

- pozitivní vztah k pohybu a pohybovým aktivitám
- poznávání svých pohybových možností
- radost z prožitého pohybu
- osvojování si nových senzomotorických a pohybových dovedností
- chápe základní organizační, hygienické a bezpečnostní zásady při pohybových aktivitách [54]
- osvojování si správné držení těla a správná chůze
- rozšiřování slovní zásoby díky tělovýchovnému názvosloví, dokáže porozumět jednoduchým sportovním povelům
- intenzivněji dokáže vnímat okolí
- získávání nových zážitků
- navozování dobré nálady díky adrenalinu
- rozvoj fantazie [55]

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

[54] HAVLÍNOVÁ, Miluše, ed., VENCÁLKOVÁ, Eliška, ed. a HAVLOVÁ, Jana. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: aktualizovaný modelový program podpory zdraví (dokument a metodika)*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008. 223 s. ISBN 978-80-7367-487-8.

[55] BÄCKER-BRAUN, Katharina. *Rozvoj inteligence u dětí od 3 do 6 let*. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4798-9.

Již v předškolním věku je možné zaznamenat rozvíjející se obezitu, proto je důležité začínat s pohybovou výchovou již od útlého věku v rodině a mateřské škole. [56]

1.6.3. Cvičební jednotka

Pohybová činnost by měla být prováděna v dobře vyvětrané místnosti, v letním období nebo za příznivého počasí je dobré využít venkovních prostor (zahrada mateřské školy, terasa, hřiště).
Vzhledem k možnému pocení v průběhu pohybu je na řadě volba správného cvičebního úboru jak pro děti, tak pro učitele. [57]

1. Úvodní část

Úvodní část má funkci zejména organizační a motivační. Děti si shromáždíme blízko sebe (můžeme využít turecký sed v kruhu, nebo u starších dětí stoj na čáře). Společně se vstupní motivací dětem sdělíme obsah cvičební jednotky. Výběr motivace je důležitý, aby děti z očekávané pohybové činnosti měly radost. [58] Během sdělování zároveň u dětí zkontrolujeme vhodný cvičební úbor včetně obuvi a jejich aktuální zdravotní stav.

2. Rušná část

Funkce rušné části je vstupní zahřátí organismu, zvýšení tepové i dechové frekvence, uvolnění a odstranění nadbytečného napětí ve svalech. [59] Zde zařazujeme pohybové hry, nebo přirozené, pestré a radostné pohybové činnosti (chůze, běh, skoky, poskoky, lezení s využitím nářadí a náčiní různého druhu). Je dobré dodržovat nižší intenzitu zatížení. Pro rušnou část nejsou vhodné soutěživé ani štafetové hry. Pohybovou činnost provozují všechny děti současně. Jelikož se jedná o vstupní zahřátí organismu, nezařazujeme zde

[56] PASTUCHA, Dalibor. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4065-2.

[57] VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2317-4.

[58] SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO. *Základní gymnastika*. 3., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2194-4.

[59] JEBAVÝ, Radim, Vladimír HOJKA a Aleš KAPLAN. *Rozcvičení ve sportu*. Praha: Grada, 2014. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-4525-1.

ani honičky, při kterých může docházet k maximálnímu zatížení svalstva při rychlých změnách směru pohybu dítěte. [60]

3. Průpravná část

Průpravná část má za úkol připravit svalstvo za zátěž v hlavní části cvičební jednotky, podporovat správně držení těla a protahovat svalstvo, které má tendenci ke zkracování a aktivovat svalstvo, které tendenci k ochabování. Zařazujeme zde cviky zpevňovací, protahovací a uvolňovací. Důležité je, aby každé dítě mělo kolem sebe dostatek místa a vidělo na učitele a učitel na dítě. [61] Je dobré vytvořit dětem značky tak, aby věděly, kde mají stát a podle kterých se budou během cvičení orientovat. [62]

V průpravné části dodržujeme

- na začátku zařazujeme cviky v nízkých polohách a postupně přecházíme do vyšších poloh
- cviky provádíme pomalu vedeným pohybem
- cviky začínáme v přesné základní poloze
- bezchybná názorná ukázka dítěti pomůže k jeho přesnějšímu provedení
- důležité je dítě při cviku správně opravovat
- u dětí kontroluje správné dýchání. [63]

4. Hlavní část

[60] VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2317-4.

[61] VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2317-4.

[62] *Tělesná výchova v mateřské škole: dílčí metodická příručka k Programu výchovné práce pro jesle a mateřské školy*. Praha: Naše vojsko, 1989.

[63] VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2317-4.

Funkcí hlavní části cvičební jednotky je nácvik nových pohybových činností a dovedností, opakování a zdokonalování pohybových činností a dovedností, rozvoj pohybových schopností, osvojování organizačních prvků. [64]

Hry na rozvoj rychlosti zařazujeme na začátku hlavní části cvičební jednotky a hry vytrvalostního charakteru řadíme na konec. Celou cvičební jednotkou by nás měly provázet činnosti obratnostního charakteru, naopak činnosti koordinační řadíme za začátek hlavní části cvičební jednotky. Pomocí přirozených pohybových činností rozvíjíme silové schopnosti.

Nácvik nových pohybových dovedností a schopností řadíme na začátek hlavní části, děti jsou soustředěnější a pozornější, cviky provádějí přesněji. V průběhu celé hlavní části opakujeme a tím zdokonalujeme pohybové dovednosti a činnosti.

Pro maximální využití můžeme děti rozdělit do skupin (řad, zástupů apod.) se stejnou vykonávající činností. Vhodná forma je například cvičení na stanovištích. [65] Další formou mohou být cvičení proudová či v družstvech. [66]

5. Závěrečná část

Funkcí závěrečné části je celkové zklidnění organismu po fyzické i emotivní stránce, kompenzace a relaxace.

Zařazujeme zde pohybové činnosti klidnějšího charakteru. Můžeme zde zařadit dechová cvičení, relaxaci s hudbou i bez hudby, nebo činnosti manipulačního charakteru.[67]

1.6.4. Hra

Hra je nejdůležitější činností dítěte předškolního věku. Prostřednictvím hry se rozvíjí všechny psychické funkce, motorika, poznávací procesy a naplňují se sociální vztahy.

---

[64] SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO. *Základní gymnastika*. 3., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2194-4.

[65] VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2317-4.

[66] *Tělesná výchova v mateřské škole: dílčí metodická příručka k Programu výchovné práce pro jesle a mateřské školy*. Praha: Naše vojsko, 1989.

[67] VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2317-4.

Hra dává dítěti příležitost navázat na osobní prožitek, vyjádřit vlastní představu o světě i vztahu k němu a uplatnit své zkušenosti a zájmy. Z pohledu dítěte je účelem hry radost. [68]

Pohybová hra je nejpřirozenější tělovýchovnou aktivitou z hlediska fyziologického a psychologického. Dovede vzbudit a udržet zájem dětí. Střídáním různých pohybů přispívá k všestrannému procvičení celého těla. Význam pohybové hry je v rozvoji pohybové koordinace, celkové obratnosti, pozorovací schopnosti a pozornosti, kolektivní spolupráce a odpovědnosti, podřizování se pravidlům a řádům. Pro všechny tyto vlastnosti jsou pohybové hry výchovným prostředkem.[69] V pohybové hře se utvářejí vztahy dítěte k okolnímu světu. Díky ní mají děti možnost srovnávat síly s ostatními, učí se rychle a obratně zacházet s herním náčiním, prohlubují se jejich zkušenosti. Vedou také k samostatnému slovnímu projevu i k překonávání ostychu. Hra vědomě učí podřizovat se pravidlům, zachovávat určitá omezení a tím vede k sebeovládání a kontrole. [70]

1.6.5. Motivace

Motivace je soubor pohnutek, které jedince aktivují k nějakému chování, jednání. Je to psychický proces, který dává lidskému chování účel a směr. [71]

---

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

[69] KURSOVÁ, Vlasta. *Krok k výchově, krok ke zdraví: projekt ESF "Rozvoj lidských zdrojů"*. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, 2008. ISBN 978-80-7394-083-6.

[70] JUKLÍČKOVÁ-KRESTOVSKÁ, Zdeňka. *Pohybové hry dětí předškolního věku: učebnice pro 2. - 4. ročník střední pedagogické škol, studijní obor Učitelství pro mateřské školy a pomocné knihy pro učitelky mateřských škol*. 2. vyd. Praha: SPN, 1987. Učebnice pro střední školy.

[71] MEŠKOVÁ, Marta. *Motivace žáků efektivní komunikací: [praktická příručka pro učitele]*. Praha: Portál, 2012. ISBN isbn978-802-6201-984.

Motivaci lze rozdělit na vnější a vnitřní. Vnější motivace je spíše na popud druhé osoby, která láká získáním odměny. Motivace vnitřní je činnost, kterou dítě vykonává samo z vlastní radosti, aniž by očekávalo jakýkoli druh odměny. Motivace dodává našemu chování a prožívání energii a směr. [72]

Motivace má dynamizující, usměrňující a aktivizující funkci. Je to soubor faktorů, které řídí a povzbuzují vývoj chování člověka i jeho prožívání ve spojitosti k sobě samému i k okolnímu světu. [73]

Motivace v pohybových činnostech

Učitel mateřské školy využívá motivaci každodenně, při jakýchkoli situacích a činnostech. Díky motivaci děti pracují s větších zájmem a nadšením. Při správné motivaci děti lépe provádějí cviky, správně dýchají a přebírají správné návyky do života. Při motivaci si děti mohou spojovat neznáme věci se známými, tak cvik či činnost lépe pochopit a provádět. Dítěti neřekneme že cvičí proto, aby bylo zdravé, ale proto, že je krásnou sedmikráskou, která klíčí, roste, otáčí se ke sluníčku, nebo kočičkou, která se protahuje. Verbální motivace tak utváří smysl pohybu dítěte. cvičení se tak pro dítě stává něčím zábavným.[74]

[72] KOHOUTEK, Rudolf. *Úvod do psychologie: psychologie osobnosti a zdraví žáka*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4077-7.

[73] LOKŠOVÁ, Irena a Jozef LOKŠA. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál, 1999. Pedagogická praxe. ISBN isbn80-717-8205-x.

[74] DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Cvičíme a hrajeme si: metodická příručka pro učitele 1. stupně základní školy, pro učitele zvláštních škol, učitelky mateřských škol, pro cvičitele a vedoucí zájmové tělesné výchovy*. Ostrava: Hanex, 1995. ISBN isbn80-857-8307-x.

2. Praktická část

2.1. Manipulační hry

1. **Motivační název:** Šátkovaná

   Cíl: procvičení hbitosti, zahřátí organismu

   Pomůcky: šátky

   Organizace: v tělocvičně, v herně, na hřišti

   Čas: 5-10 minut

   Realizace:

   - určí se tři hráči, kteří budou představovat honiče
   - každé dítě, kromě honičů dostane šátek, který si cípem zastrčí do kalhot na zádech
   - úkolem honičů je vysbírat všechny šátky
   - kdo o šátek přijde, vypadnul ze hry a sedne si na lavičku – aby děti pouze pasivně neseděly, mohou fandit svým kamarádům
   - hra končí, jakmile honiči vysbírají všechny šátky

2. **Motivační název:** Sběrač

   Cíl: rozvoj rychlosti, procvičování jemné motoriky

   Pomůcky: pet vršky, obruče, lano

   Organizace: v tělocvičně, v herně, na hřišti

   Čas: 5-10 minut

   Realizace:

   - každé dítě dostane svou obruč a značku, obruč umístí po obvodu herní plochy, značka slouží k rozeznání své obruče
   - uprostřed herního prostoru bude lano, které bude tvořit větší kruh, tak aby se tam vlezlo dostatek pet vršků
   - určí se časový limit (například dvě minuty)
   - úkolem dětí je do své obruče nasbírat co nejvíce pet vršků, vršky však dítě přenáší pouze po jednom kuse
   - po skončení časového limitu si děti spočítají vršky ve své obruči, vyhrává dítě s největším počtem vršků

3. **Motivační název:** Bacha, míček!

   Cíl: procvičení pozornosti a postřehu, procvičení manipulace s míčkem

   Pomůcky: molitanový míček

   Organizace: v tělocvičně, v herně, na hřišti

   Čas: 5-10 minut

   Realizace:

   - určí se honič, který dostane do ruky molitanový míček
   - honič chytá pouze molitanovým míčkem, koho se míčkem dotkne, předá mu míček a chycený se stává honičem
   - míčkem se nesmí házet, chytač musí mít stále míček v dlani
   - **OBMĚNA**: může se určit více honičů

4. **Motivační název:** Opice

   Cíl: procvičení pozornosti, postřehu a hodu, spolupráce dětí

   Pomůcky: lano, drátěnky

   Organizace: v tělocvičně, v herně, na hřišti

   Čas: 5-10 minut

   Realizace:

   - učitel rozdělí děti do dvou skupin
   - třída se přepůlí lanem, jedna skupina bude na jedné straně třídy, druhá na protilehlé straně
   - každý skupina dostane stejný počet drátěnek, drátěnky představují kokosové ořechy, děti představují opice na ostrově
   - určí se časový limit (například dvě minuty), po tuto dobu je úkolem dětí/opic házet všechny míčky/kokosy na soupeřovu stranu/ostrov
   - vyhrává skupina, která na své straně/ostrově po skončení časového limitu má nejméně kokosových ořechů

5. **Motivační název:** Kominíci

   Cíl: procvičení postřehu a manipulace s míčem

   Pomůcky: míče

   Organizace: v tělocvičně, v herně, na hřišti

   Čas: 5 minut

Realizace:

- učitel rozdělí děti na 2-3 družstva, podle počtu dětí
- každé družstvo utvoří zástup, děti rozkročí nohy
- zástup představuje komín, děti představují kominíky
- na povel první v zástupu pošle mezi nohama míč, děti míč neházejí, pouze předávají z ruky do ruky
- jakmile doputuje míč na konec, pošle se zpět
- které družstvo bude mít jako první míč zpět u prvního v zástupu, vyhrává
- **OBMĚNA**: míč se nebude posílat spodem (mezi nohama), ale nad hlavou, nebo bokem na jednu a na druhou stranu
- **OBMĚNA**: není nutná manipulace s předmětem, děti mohou podlézat sami sebe navzájem

6. **Motivační název:** Slepičky

   Cíl: procvičení jemné motoriky

   Pomůcky: kolíčky, papír, obruče, značky

   Organizace: v tělocvičně, v herně

   Čas: 5 minut

   Realizace:

   - každé dítě dostane svou obruč, značku a kolíček
   - obruče děti umístí po obvodu herní plochy, značka slouží k rozeznání své obruče, kolíček si ponechají u sebe
   - po herním prostoru budou rozmístěny malé kousky pokrčeného papíru (určujeme dle počtu dětí – na jedno dítě cca 15 malých kousků papíru)
   - určí se časový limit (například dvě minuty)
   - úkolem dětí je do své obruče nasbírat pomocí kolíčku co nejvíce papírků, papírky přenáší pouze po jednom kuse
   - po skončení časového limitu si děti spočítají papírky ve své obruči, vyhrává dítě s největším počtem papírků

7. **Motivační název:** Zlatá rybka

   Cíl: procvičení postřehu a manipulace s míčkem

   Pomůcky: molitanový míček

   Organizace: v tělocvičně, v herně, na trávě

Čas: 5 minut

Realizace:

- určí se hlídač – zlatá rybka, která stojí uprostřed kruhu
- zbytek děti sedí v kruhu v těsné blízkosti, nohy pokrčeny do střížky, chodidla na zemi a ruce pod koleny
- děti v kroužku si pod koleny předávají míček a říkají říkanku

„Čáry, máry, bič, ztratil se nám míč.
Zlatá rybko, víš-li o něm,
pověz nám to hone, honem,
než půjdeme pryč.“

- na poslední slovo říkanky se míček zastaví u jednoho dítěte z kruhu
- úkolem hlídače – zlaté rybky je uhádnout, u koho se míček zastavil, pokud uhádne správně, vymění si místo s tím, u koho se míček zastavil

2.2. Lokomoční hry

1. **Motivační název:** Kohoutí zápasy

   Cíl: procvičování rovnováhy

   Pomůcky: žádné

   Organizace: v tělocvičně, v herně, na hřišti

   Čas: 5 minut

   Realizace:

   - děti se rozdělí do dvojic, každé dítě představuje kohouta
   - na pokyn učitele se dvojice postaví čelem k sobě, stojí/poskakuji na jedné noze, druhá noha je skrčená zánožmo, ruce jsou položeny na hrudníky
   - dvojice se navzájem snaží tělem vyvést z rovnováhy
   - kdo z dvojice jako první ztratí rovnováhu a došlápne na obě nohy, ten prohrává
   - **OBMĚNA**: dvojice mohou mít vymezený prostor, opuštění prostoru znamená porážku

2. **Motivační název:** Žabí souboj

Cíl: procvičování rovnováhy

Pomůcky: žádné

Organizace: v tělocvičně, v herně, na hřišti

Čas: 5-10 minut

Realizace:

- děti se rozdělí do dvojic, každé dítě představuje žábu
- dvojice si dřepnou čelem k sobě a vzájemnými údery do dlaní se snaží vychýlit soupeře z rovnováhy
- kdo se dotkne země jinou částí těla než chodidly, prohrává

3. **Motivační název:** Zakleté sochy

Cíl: procvičování rovnováhy, reakce na signál

Pomůcky: CD přehrávač, CD dětských písní

Organizace: v tělocvičně, v herně

Čas: 5-10 minut

Realizace:

- na začátku hry se určí polohy

  Čáp – stoj na jedné noze, druhá noha skrčená zánožmo, ruce připaženy

  Chaloupka – stoj na jedné noze, druhá noha skrčená zánožmo, ruce tvoří střížku nad hlavou

  Špagát – výpon na obě nohy, ruce vzpaženy
- učitel pustí rádio, děti se volně pohybují po prostoru
- jakmile se rádio vypne, učitel řekne jednu ze tří poloh
- úkolem hráčů je zaujmout řečenou polohu a vydržet v ní, dokud učitel opět nepustí hudbu

4. **Motivační název:** Domečky

Cíl: procvičování postřehu, reakce na signál

Pomůcky: CD přehrávač, CD dětských písní

Organizace: v tělocvičně, v herně

Čas: 5-10 minut

Realizace:

- po prostoru se rozmístí obruče o počtu o jednu obruč méně, než je počet hráčů (například 20 hráčů 19 obručí), obruče představují domečky

- učitel pustí hudbu, hráči se volně pohybují po prostoru
- jakmile se hudba vypne, úkolem hráčů je postavit se do nějaké obruče
- na koho obruč nevyjde, vypadává, jedna obruč se odebere – aby děti pasivně neseděly, mohou fandit svým kamarádům, nebo pomáhat učiteli odebírat obruče
- hra končí, jakmile zbyde poslední hráč

5. **Motivační název:** Zoologická zahrada
   Cíl: procvičování postřehu, reakce na signál
   Pomůcky: CD přehrávač, CD dětských písní
   Organizace: v tělocvičně, v herně, na hřišti
   Čas: 5 minut
   Realizace:
   - učitel zadá zvíře, které musí hráči napodobovat a pohybovat se po vymezeném prostoru na hudbu (žába – skok snožmo ve dřepu, had – plazení po zemi, kočka – chůze po čtyřech, kuře – poskoky snožmo ve dřepu,…)
   - jakmile učitel stopne hudbu, určí jiné zvíře a hráči se opět pohybují nápodobou zadaného zvířete po prostoru

6. **Motivační název:** Magnety
   Cíl: procvičování lokomoce, spolupráce
   Pomůcky: žádné
   Organizace: v tělocvičně, v herně, na hřišti
   Čas: 5 minut
   Realizace:
   - hráči se rozdělí do dvojic
   - učitel určí část těla a úkolem hráčů bude, dotknout se řečenou částí těla svého spoluhráče na stejnou část jeho těla (například nos-nos, koleno-koleno, palec-palec)

7. **Motivační název:** Žahavé medúzy
   Cíl: procvičování pozornosti
   Pomůcky: lano, dřívka
   Organizace: v tělocvičně, v herně, na hřišti

Čas: 5 minut

Realizace:

- učitel lanem vymezí prostor v němž se budou hráči pohybovat
- učitel bude ťukat dřívky do rytmu, hráči budou do rytmu chodit
- hráči se v prostoru musí vyhýbat spoluhráčům, jelikož představují žahavé medúzy a mohli by se vzájemně popálit
- postupně se prostor zmenšuje, dokud se už hráči dále vyhýbat nemohou

2.3. Nelokomoční hry

1. **Motivační název:** Sněhulák

   Cíl: uvolňování a zpevňování celého těla

   Pomůcky: CD přehrávač, CD s relaxační hudbou

   Organizace: v tělocvičně, v herně

   Čas: 3-5 minut

   Realizace:

   - děti se po prostoru rozmístí tak, aby měly dostatek místa okolo sebe a viděly na učitele
   - děti představují sněhuláky v zimě, zpevní celé tělo
   - na povel učitele zasvítí sluníčko a sněhuláci začnou pomalu tát – děti pomalu uvolňují své tělo, od hlavy až k patě, pomalu si lehnou na zem/roztají
   - učitel děti po celou dobu pohybu provází mluveným slovem
   - takto činnost několikrát opakujeme
   - pro příjemnou atmosféru můžeme pustit relaxační hudbu

2. **Motivační název:** Cítím dotek

   Cíl: procvičování vnímání svého těla, očního kontaktu

   Pomůcky: žádné

   Organizace: v tělocvičně, v herně

   Čas: 3-5 minut

   Realizace:

   - děti utvoří dvojice

- jeden z dvojice si lehne na zem a zavře oči, druhý z dvojice si k němu klekne a opatrně se dotkne části jeho těla (například kolene, ramene, ucha,…)
- ležící má za úkol pojmenovat část těla, které se spoluhráč dotknul
- po několika dotecích se dvojice vymění
- **OBMĚNA**:
- dvojice sedí naproti sobě, jeden z dvojice má za úkol zadívat se očima na určitou část těla svého kamaráda
- druhý z dvojice hádá, na kterou část těla se kamarád dívá

3. **Motivační název:** Dýchání

   Cíl: procvičování vnímání dechu, uvolňování těla

   Pomůcky: žádné

   Organizace: v tělocvičně, v herně

   Čas: 2-3 minuty

   Realizace:

   - děti se rozmístí po prostoru třídy, lehnou si na zem
   - děti zavřou oči, jejich úkolem je vnímat nádech a výdech
   - slovy je vede učitel – nádech nosem, výdech pusou, děti se snaží dýchat do břicha
   - poté si položí ruku na břicho a snaží se vnímat, jak se ruka pohybuje nahoru a dolu

4. **Motivační název:** Loutka

   Cíl: procvičování názvů částí těla

   Pomůcky: žádné

   Organizace: v tělocvičně, v herně

   Čas: 3-5 minut

   Realizace:

   - děti se rozmístí po prostoru třídy tak, aby kolem sebe měly dostatek místa, lehnou si na zem a zavřou oči
   - učitel říká povely, které děti plní (zvedni obě ruce, zatleskej, pokrč pravou nohu, pohlaď si bříško)
   - **OBMĚNA**:

- pro větší pozornost dětí můžeme na začátku věty říci například: „Kuba řekl“ („Kuba řekl, zvedni obě ruce.“)
- pokud učitel na začátku věty nepožije slovní spojení „Kuba řekl“, děti nesmí povel vykonat

5. **Motivační název:** Lidské tělo
   Cíl: procvičování názvů částí těla
   Pomůcky: žádné
   Organizace: v tělocvičně, v herně
   Čas: 3-5 minut
   Realizace:
   - děti utvoří dvojice a rozmístí se po prostoru třídy tak, aby kolem sebe měly dostatek prostoru
   - jeden z dvojice si lehne, druhý se k němu posadí
   - učitel dává povely, podle kterých se sedící dítě řídí („pohladíme kamarádovi ucho, zaťukáme na koleno, pohladíme dlaň“)
   - po chvíli se dvojice vymění

6. **Motivační název:** Povely
   Cíl: procvičování postřehů na povely
   Pomůcky: žádné
   Organizace: v tělocvičně, v herně, na hřišti
   Čas: 5 minut
   Realizace:
   - hráči jsou rozmístěni po prostoru tak, aby kolem sebe měli dostatek místa a viděly na učitele
   - učitel dává dětem slovní povely, které děti plní (sed, leh, stoj na jedné noze, dřep,…)

7. **Motivační název:** Hlava, ramena, kolena, palce
   Cíl: procvičování názvů částí těla
   Pomůcky: CD přehrávač, píseň Hlava, ramena, kolena, palce
   Organizace: v tělocvičně, v herně
   Čas: 3-5 minut

Realizace:

- děti se rozmístí po prostoru tak, aby kolem sebe měly dostatek místa a viděly na učitele
- učitel pustí píseň a postaví se čelem k dětem
- děti společně s učitelem cvičí na píseň, dotýkají se částí těla, které jsou v písni řečeny
- píseň se může postupně zrychlovat
- **OBMĚNA**: pokud se dětí učí anglicky, existuje píseň také v anglické verzi, děti si tak dobře procvičí části těla v anglickém jazyce při zpěvu písně

2.4. Honičky

1. **Motivační název:** Příteli, pomoz!
   Cíl: rozvoj rychlosti, spolupráce dětí
   Pomůcky: šátek
   Organizace: v tělocvičně, v herně, na hřišti
   Čas: 5 minut
   Realizace:
   - určí se jeden honič, který honí ostatní hráče, honič dostane do ruky šátek, aby bylo jasné, kdo honí
   - honěný se před honičem zahrání tak, že utvoří dvojici s dalším honěným, dvojice se poté musí znovu rozpustit
   - koho honič chytne, tomu předá šátek a chycený stává se honičem

2. **Motivační název:** Na sochy
   Cíl: rozvoj rychlosti, postřeh
   Pomůcky: šátek
   Organizace: v tělocvičně, v herně, na trávě
   Čas: 5 minut
   Realizace:
   - určí se jeden honič, který honí ostatní hráče, honič dostane do ruky šátek, aby bylo jasné, kdo honí
   - koho honič chytne, musí „zkamenět“, přestat se hýbat jako socha

- sochu může vysvobodit další hráč, který se před sochu postaví a udělá pět dřepů
- po čase vyměníme honiče, předá se šátek
- **OBMĚNA**: během změny honiče, můžeme změnit i úkol vysvobozování (například: tří dřepy s výskokem, oběhnutí sochy dokola, a další)

3. **Motivační název:** Chytaná do kruhu

   Cíl: procvičování spolupráce

   Pomůcky: žádné

   Organizace: v tělocvičně, v herně, na hřišti

   Čas: 5-10 minut

   Realizace:

   - na začátku hry se určí tří honiči, kteří se chytí za ruce
   - úkolem honičů je chytat ostatní hráče tak, že kolem nich utvoří kruh a chytí je do kruhu
   - koho honiči chytí, stává se honičem
   - honiči se během hry nesmí rozpojit (pouze první a poslední honiči v řadě se nedrží, aby mohli chytat ostatní do kruhu)
   - hra končí, jakmile se ze všech hráčů stanou honiči

4. **Motivační název:** Řetěz

   Cíl: procvičování postřehu

   Pomůcky: žádné

   Organizace: v tělocvičně, v herně, na hřišti

   Čas: 5-10 minut

   Realizace:

   - určí se jeden honič, který chytá ostatní hráče
   - koho honič chytne, přidá se k němu a chytí se za ruce
   - takto se tvoří řetěz z hráčů, kteří jsou chyceni
   - hra končí, jakmile jsou ze všech hráčů honiči, kteří tvoří řetěz
   - **OBMĚNA**:
   - určí se dva honiči, kteří představují protihráče
   - během hry se tak tvoří dva řetězy

- kdo z honičů bude mít na konci hry delší řetěz, vyhrává

5. **Motivační název:** Honička klaunů

   Cíl: procvičování pozornosti

   Pomůcky: molitanový míček

   Organizace: v tělocvičně, v herně, na hřišti

   Čas: 5-10 minut

   Realizace:

   - určí se jede hráč, který se stane honičem
   - honič si vybere místo na svém těle, kde si položí míček a po celou dobu kdy honí, musí mít ruku na stejném místě všichni hráči (například na hlavě, na koleni, na rameni,…)
   - honič se dotykem snaží někoho chytit a předat tak babu
   - chycený převezme míček, položí svou ruku s míčkem na místo, kde se ho honič dotkl – na stejně místo přiloží svou ruku všechny děti na svém těle a honička dále pokračuje
   - předání baby a honiče děti poznají díky molitanovému míčku

6. **Motivační název:** Mrazík

   Cíl: procvičování rychlosti, spolupráce

   Pomůcky: šátky

   Organizace: v tělocvičně, v herně, na hřišti

   Čas: 5-10 minut

   Realizace:

   - určí se jeden, nebo dva honiči podle počtu dětí
   - honič dostane šátek, aby bylo jasné, kdo honí
   - koho honič chytne, toho zmrazí – chycený stojí na místě s rozkročenýma nohama, vysvobodit ho může spoluhráč, který mu pod nohama podleze
   - během hry se můžou honiči vyměnit, předá se šátek

7. **Motivační název:** Čára

   Cíl: procvičování rychlosti a pozornosti

   Pomůcky: šátek

   Organizace: v tělocvičně, na hřišti

Čas: 5-10 minut

Realizace:

- k realizaci potřebujeme prostor vymezený čárami na zemi
- jedná se o obyčejnou honičku, kdy se určí jeden honič, který dostane šátek, babu předává dotykem a předáním šátku
- děti se však pohybují pouze po čarách, které jsou na zemi nakresleny

2.5. Hry s padákem

1. **Motivační název:** Barvičky

   Cíl: procvičování barev

   Pomůcky: padák

   Organizace: v tělocvičně, v herně

   Čas: 5 minut

   Realizace:

   - padák se rozprostře do prostoru na zem, děti kolem něj udělají kruh
   - učitel vždy řekne barvu, která se nachází na padáku, úkole dětí je se co nejrychleji na barvu postavit
   - **OBMĚNA**: učitel může určovat nejen barvu, ale i část těla, kterou se dítě barvy dotkne

2. **Motivační název:** Větřík

   Cíl: procvičování manipulace s padákem

   Pomůcky: padák

   Organizace: v tělocvičně, v herně

   Čas: 5 minut

   Realizace:

   - padák se rozprostře do prostoru na zem, děti kolem něj udělají kruh, každý si najde své madlo a padák společně s učitelem zvednou do vzduchu a napnou
   - učitel děti motivuje počasím, venku může foukat jemný větřík, silný vítr, nebo může přijít vichřice
   - větřík – jemné kmitání s padákem, vítr – silnější kmitání, vichřice – silné a rychlé kmitání s padákem nahoru a dolu
   - učitel děti koriguje názvy, děti se při manipulaci nesmí splést

- **OBMĚNA**: místo větru můžeme jako motivaci použít vodu-moře

3. **Motivační název:** Kolem dokola, doprava i doleva
   Cíl: procvičování manipulace s padákem, pozornosti
   Pomůcky: padák, molitanový míček
   Organizace: v tělocvičně, v herně
   Čas: 5 minut
   Realizace:
   - padák se rozprostře do prostoru na zem, děti kolem něj udělají kruh, každý si najde své madlo a padák společně s učitelem zvednou do vzduchu a napnou
   - učitel dá do padáku míček
   - úkolem dětí se s padákem manipulovat tak, aby se míček točil dokola

4. **Motivační název:** Propadni se!
   Cíl: procvičování manipulace s padákem, pozornosti
   Pomůcky: padák, molitanový míček
   Organizace: v tělocvičně, v herně
   Čas: 5 minut
   Realizace:
   - padák se rozprostře do prostoru na zem, děti kolem něj udělají kruh, každý si najde své madlo a padák společně s učitelem zvednou do vzduchu a napnou
   - učitel dá do padáku míček
   - úkolem dětí je manipulovat s padákem tak, aby míček co nejrychleji dopravily doprostřed padáku, nejlépe tak, aby propadl na zem

5. **Motivační název:** Cirkus
   Cíl: procvičování manipulace s padákem
   Pomůcky: padák, molitanové nebo plastové míčky
   Organizace: v tělocvičně, v herně
   Čas: 5 minut
   Realizace:
   - padák se rozprostře do prostoru na zem, děti kolem něj udělají kruh, každý si najde své madlo a padák společně s učitelem zvednou do vzduchu a napnou

- učitel dá do padáku co nejvíce molitanových či plastových míčků
- děti stojí a čekají na signál učitele
- jakmile učitel zavolá „cirkus“, úkolem dětí je manipulovat s padákem tak, aby všechny míčky co nejrychleji vyklepaly z padáku ven
- sběr míčků:
- učitel určí jednu nebo dvě barvy
- děti, které barvu drží, budou sbírat míčky

6. **Motivační název:** Výměna

   Cíl: procvičování manipulace s padákem, pozornosti

   Pomůcky: padák

   Organizace: v tělocvičně, v herně

   Čas: 5 minut

   Realizace:

   - padák se rozprostře do prostoru na zem, děti kolem něj udělají kruh, každý si najde své madlo a padák společně s učitelem zvednou do vzduchu a napnou
   - na začátku si děti vyzkouší, jak správně s padákem manipulovat, poté přijde na řadu hra
   - děti stojí a na povel učitele propnou ruce do vzpažení a snaží se padák nadzvednout do výšky a jemně přidržovat, aby padák pomalu padal dolů
   - jakmile děti zvládnou manipulaci s padákem, může se přejít ke hře
   - hra spočívá v tom, že jakmile je padák v nejvyšším době, učitel určí dvě děti, které si vymění místo tak, že podběhnou pod padákem
   - pokud jsou děti šikovné, učitel vyjmenovat více jmen
   - **OBMĚNA**: místo jmen dětí muže učitel použít barvy padáku, kterých se děti drží

7. **Motivační název:** Na schovávanou

   Cíl: procvičování manipulace s padákem

   Pomůcky: padák

   Organizace: v tělocvičně, v herně

   Čas: 5 minut

   Realizace:

- padák se rozprostře do prostoru na zem, děti kolem něj udělají kruh, každý si najde své madlo a padák společně s učitelem zvednou do vzduchu a napnou
- děti propnou ruce do vzpažení, dají padák co nejvýše a opatrně ho pustí, jakmile ho pustí rychle se posadí za zem, co nejblíže k sobě
- padák bude pomalu padat a děti přikryje

2.6. Seznam literatury, která posloužila jako inspirace k praktické části

1. CLAYCOMB, Patty. *Školka plná zábavy: kalendář tvořivých her pro předškolní děti*. Vyd. 5. Přeložil Jiří BUMBÁLEK. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0406-0.
2. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Praha: Olympia, c2001. ISBN 80-7033-313-8.
3. ENGELTHALEROVÁ, Zdeňka. *Cvičíme s dětmi: dítě a jeho tělo*. Praha: Raabe, c2015. Rozvíjíme dítě v jednotlivých oblastech předškolního vzdělávání. ISBN 978-80-7496-172-
4. HANŠPACHOVÁ, Jana. *Veselé hry s malými dětmi: [náměty k rozvoji smyslu pro humor dětí od 2 let]*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2013. Nápady - hry - tvořivost. ISBN 978-80-262-0395-7.
5. HURDOVÁ, Eva. *Hrajeme si s padákem: hry s padákem, stuhami a šátky*. Vyd. 2. Ilustroval Edita PLICKOVÁ. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0769-6.
6. POKORNÝ, Ivan. *Pohybové hry pro školáky: 129 cvičení pro rozvoj základních pohybových dovedností*. Praha: Grada Publishing, 2019. Děti a sport. ISBN 978-80-271-2064-2.
7. SMITH, Charles A. *Třída plná pohody: 162 her zaměřených na výchovu ke spolupráci a citlivému jednání*. Vyd. 4. Přeložil Jiří BUMBÁLEK. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-903-3.
8. SUHR, Antje. *100 zábavných pohybových her: pro skupiny dětí od 3 do 10 let*. Přeložil Alena BEZDĚKOVÁ. Praha: Portál, 2019. ISBN 978-80-262-1428-1.

Závěr

Cílem bakalářské práce bylo sestavení metodického materiálu, který obsahuje soubor pohybových her pro děti předškolního věku. Hry jsou realizovány bez náčiní, nebo s náčiním, které je běžně dostupné v každé mateřské škole, jako je například lano, šátky, drátěnky, molitanové míčky, obruče, pingpongové míčky a další.

Celý metodický materiál obsažen v bakalářské práci je seřazen podle druhu činnosti na manipulační, lokomoční, nelokomoční, honičky a hry s padákem. Každá oblast obsahuje sedm pohybových aktivit. Každá z těchto aktivity obsahuje motivační název, cíl, pomůcky, organizaci, časové rozmezí a realizaci. Pohybové činnosti jsou dobře a srozumitelně popsány tak, aby je čtenář správně a rychle pochopil.

Důležitou součástí pohybových her je motivace. Je důležité, aby činnost byla pro děti lákavá. Jako motivaci můžeme použít motivační název hry, píseň, báseň, krátkou pohádku či hádanku. Snažíme se děti vést k pravidelnému pohybu a zdravému životnímu stylu.

Neodmyslitelnou součástí bakalářské práce je teoretická část, která čtenáři přibližuje vývoj dítěte předškolního věku, pohybové činnosti v souladu s RVP PV, organizaci dne v mateřské škole, role učitele a potřebné informace týkající se organizace pohybových aktivit v předškolním vzdělávání jako jsou podmínky, přínos pohybových aktivit, stavba cvičební jednotky, význam hry a motivace.

Přála bych si, aby tuto práci využívali nejen učitelé mateřských škol, ale například i vychovatelé ve školních družinách, nebo rodiče. Vždyť pohyb je zábava a čím více motivace, tím bude činnost pro dítě přitažlivější. Dítě tak získává lásku k pohybu a díky tomu se vytvoří základy ke zdravému životnímu stylu dítěte.

Souhrn

Bakalářská práce s názvem „Pohybový režim dětí v mateřské škole“ slouží jako metodický materiál pro učitele mateřských škol. Soubor pohybových aktivit je prováděn bez náčiní, nebo s náčiním běžně dostupným v každé mateřské škole.

Práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou. Teoretická část obsahuje informace o vývoji dítěte předškolního věku, organizaci dne a role učitele, organizaci pohybových aktivit a další důležité informace. Praktická část obsahuje soubor pohybových aktivit pro děti předškolního věku.

Materiál může posloužit také vychovatelům ve školních družinách, nebo rodičům. Pojďme dětem ukázat, že pohyb je zábava a vštípit jim tak základy zdravého životního stylu.

Summary

The bachelor's thesis entitled "Physical regime of children in kindergarten" serves as a methodological material for kindergarten teachers. The set of physical activities is performed without tools, or with tools commonly available in every kindergarten.

The thesis is divided into two parts, theoretical and practical. The theoretical part contains information about the development of a preschool child, the organization of the day and the role of the teacher, the organization of physical activities and other important information. The practical part contains a set of physical activities for preschool children. The content of this thesis can also be used by tutors in school clubs or by parents. Let's show children that exercise is fun and instill in them the basics of a healthy lifestyle.

Seznam literatury

1. BÄCKER-BRAUN, Katharina. *Rozvoj inteligence u dětí od 3 do 6 let*. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4798-9.
2. BYTEŠNÍKOVÁ, Ilona. *Komunikace dětí předškolního věku*. Praha: Grada, 2012. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3008-0.
3. ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7.
4. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Cvičíme a hrajeme si: metodická příručka pro učitele 1. stupně základní školy, pro učitele zvláštních škol, učitelky mateřských škol, pro cvičitele a vedoucí zájmové tělesné výchovy*. Ostrava: Hanex, 1995. ISBN isbn80-857-8307-x.
5. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Praha: Portál, 2002. ISBN isbn80-7178-693-4.
6. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, c2006. ISBN 80-86307-27-1.
7. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-819-7.
8. FREJ, David. *99 způsobů, jak zhubnout*. V Praze: Triton, 2005. ISBN isbn80-7254-655-4.
9. HAVLÍNOVÁ, Miluše, ed., VENCÁLKOVÁ, Eliška, ed. a HAVLOVÁ, Jana. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: aktualizovaný modelový program podpory zdraví (dokument a metodika)*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008. 223 s. ISBN 978-80-7367-487-8.
10. JEBAVÝ, Radim, Vladimír HOJKA a Aleš KAPLAN. *Rozcvičení ve sportu*. Praha: Grada, 2014. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-4525-1.
11. JUKLÍČKOVÁ-KRESTOVSKÁ, Zdeňka. *Pohybové hry dětí předškolního věku: učebnice pro 2. - 4. ročník střední pedagogické škol, studijní obor Učitelství pro mateřské školy a pomocné knihy pro učitelky mateřských škol*. 2. vyd. Praha: SPN, 1987. Učebnice pro střední školy.
12. KALHOUS, Zdeněk. *Školní didaktika*. Praha: Portál, 2002. ISBN isbn80-7178-253-x.

13. KOHOUTEK, Rudolf. *Úvod do psychologie: psychologie osobnosti a zdraví žáka*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4077-7.
14. KUJAL, Bohumír. *Pedagogický slovník*. Vyd. 1.]. Praha: Státní pedagogické nakl., 1965-. Edice Pedagogická teorie a praxe.
15. KURSOVÁ, Vlasta. *Krok k výchově, krok ke zdraví: projekt ESF "Rozvoj lidských zdrojů"*. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, 2008. ISBN 978-80-7394-083-6.
16. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
17. LOKŠOVÁ, Irena a Jozef LOKŠA. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál, 1999. Pedagogická praxe. ISBN isbn80-717-8205-x.
18. MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa : základní duševní potřeby dítěte : dítě a lidský svět*. Praha: Grada, 2005. Pro rodiče. ISBN 80-247-0870-1.
19. MERTIN, Václav a Ilona GILLERNOVÁ, ed. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Třetí vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0977-5.
20. MEŠKOVÁ, Marta. *Motivace žáků efektivní komunikací: [praktická příručka pro učitele]*. Praha: Portál, 2012. ISBN isbn978-802-6201-984.
21. OPRAVILOVÁ, Eva a Vladimíra GEBHARTOVÁ. *Rok v mateřské škole: učebnice pro pedagogické obory středních, vyšších a vysokých škol*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2011. Kurikulum předškolní výchovy. ISBN 978-80-7367-703-9.
22. PASTUCHA, Dalibor. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4065-2.
23. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2643-4.
24. POLÁKOVÁ, Petra. *Jak rozvíjet pohyb, emoce a smysly: pozorné a spokojené dítě*. Praha: Grada, 2019. ISBN isbn978-80-271-0760-5.
25. PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0403-9.
26. SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO. *Základní gymnastika*. 3., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2194-4.
27. SMOLÍKOVÁ, Kateřina. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2004.

28. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2. nezm. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. ISBN 80-244-0629-2.
29. ŠIMONÍK, Oldřich. Příprava budoucích učitelů: soubor studií k problematice přípravy budoucích učitelů pro druhý stupeň základních škol. Brno: MSD, 2005, 95 s. ISBN 80- 86633-32-2.
30. ŠMELOVÁ, Eva. *Mateřská škola a její učitelé v podmínkách společenských změn: teorie a praxe II*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN isbn80-244-1373-6.
31. ŠMELOVÁ, Eva a Michaela PRÁŠILOVÁ. *Didaktika předškolního vzdělávání*. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1302-4.
32. ŠULOVÁ, Lenka. *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0877-4.
33. *Tělesná výchova v mateřské škole: dílčí metodická příručka k Programu výchovné práce pro jesle a mateřské školy*. Praha: Naše vojsko, 1989.
34. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-803-4.
35. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN isbn80-7178-308-0.
36. VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 4., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4.
37. VAŠUTOVÁ, Jaroslava. *Strategie výuky ve vysokoškolském vzdělávání*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2002. ISBN isbn80-7290-100-1.
38. VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2317-4.
39. VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2009. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2748-6.
40. ZORMANOVÁ, Lucie. *Obecná didaktika: pro studium a praxi*. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4590-9.

Internetové zdroje

1. SVOBODOVÁ, Renata. Role učitele, limity role, míchání rolí. Metodický portál: Články [online]. 19. 09. 2013, [cit. 2014-03-28]. Dostupný z WWW: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/17781/ROLE-UCITELE-LIMITY-ROLE-MICHANI- ROLI.html>. ISSN 1802-4785.

Seznam použitých zkratek

RVP – Rámcový vzdělávací program

aj. – a jiný

apod. – a podobně

cca - cirka

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Tereza Šubová
Katedra:	Katedra primární a preprimární pedagogiky
Vedoucí práce:	Mgr. Zdeněk Rechtik
Rok obhajoby:	2020

Název práce:	Pohybový režim dětí v mateřské škole
Název v angličtině:	Physical régime for children in kindergarten
Anotace práce:	Bakalářská práce obsahuje soubor pohybových aktivit, které jsou prováděny bez náčiní, nebo s náčiním běžně dostupným v každé mateřské škole. Teoretická část popisuje vývoj dítěte předškolního věku, pohybové činnosti v souladu s RVP PV, organizaci dne v mateřské škole, role učitele a potřebné informace týkající se organizace pohybových aktivit v předškolním vzdělávání jako jsou podmínky, přínos pohybových aktivit, stavba cvičební jednotky, význam hry a motivace. Praktická část obsahuje soubor ucelených her na podporu pohybové aktivity dětí. Hry jsou zaměřeny na manipulační, lokomoční a nelokomoční pohybové aktivity, honičky a hry s padákem.
Klíčová slova:	Pohybový režim, pohyb, pohybová aktivita, předškolní věk.
Anotace v angličtině:	The bachelor's thesis contains a set of physical activities that are performed without tools or with tools commonly available in every kindergarten. The theoretical part describes the development of preschool children, physical activities in accordance with the RVP PV, the organization of the day in kindergarten, the role of the teacher and the necessary information about the organization of physical activities in preschool education such as conditions, benefits of physical activities, structure of an exercise unit, importance of play and motivation. The practical part contains a set of comprehensive games to support children's physical activity. The games are focused on handling,

	locomotor and non-locomotor physical activities, chases and games with parachute.
Klíčová slova v angličtině:	Exercise regime, exercise, physical activity, preschool age.
Přílohy vázané v práci:	
Rozsah práce:	55 stran
Jazyk práce:	čeština