

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra primární a preprimární pedagogiky

Bakalářská práce

Tereza Navrátilová

**Využití netradičních pomůcek při pohybových aktivitách dětí
předškolního věku**

Olomouc 2019

vedoucí práce: Mgr. Zdeněk Rehtik

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila pouze prameny, které jsou uvedeny v seznamu literatury.

V Olomouci dne: 15. 4. 2019

.....

Děkuji Mgr. Zdeňkovi Rečtíkovi za poskytnuté rady při zpracování bakalářské práce.
Ráda bych také poděkovala pedagogům v mateřské škole Žerotín za umožnění realizace praktické části, poskytnutí nových námětů a ochotnou spolupráci.

Obsah

Úvod.....	5
1. Dítě předškolního věku.....	7
1.1 Tělesný vývoj	7
1.2 Motorický vývoj.....	8
1.3 Kognitivní vývoj	9
2 Hra.....	11
2.1 Pohybové hry	11
2.2 Psychomotorické hry.....	12
3 Pohybové činnosti v režimu dne v mateřské škole.....	13
3.1 Řízené činnosti	13
3.1.1 Každodenní cvičení	13
3.1.2 Tělovýchovné zaměstnání	14
3.1.3 Tělovýchovná chvilka	15
3.2 Spontánní pohybové činnosti	16
3.2.1 Pobyty na školní zahradě.....	16
4 Pomůcky	17
5 Praktická část.....	18
5.1 Cíle výzkumného šetření.....	18
5.2 Metodický výzkum.....	19
5.3 Provedení dotazníkového šetření	19
5.4 Výsledky výzkumu a jeho grafické zpracování	19
5.5 Metodický materiál s využitím netradičních pomůcek	23
5.5.1 Cvičení s plastovým kelímkem	23
5.5.2 Cvičení s novinami.....	28
5.5.3 Cvičení s PET lahvemi.....	33
6 Diskuse	37
6.1 Pohybové činnosti s využitím plastových kelímků	37
6.2 Pohybové činnosti s využitím PET lahví	38
6.3 Pohybové činnosti s využitím novinového papíru	39
Závěr	41
Literatura.....	45
Přílohy.....	49

Úvod

Bakalářská práce vznikla na Katedře primární a preprimární pedagogiky Univerzity Palackého v Olomouci. Téma bakalářské práce bylo zvoleno na základě mého zájmu o pohybové aktivity v mateřské škole.

V pedagogické praxi, se stále častěji stává, že pedagogové v mateřských školách věnují pohybovým aktivitám méně času a v mnoha školách se nerealizuje každodenní ranní cvičení. Tento fakt učitelé odůvodňují menšími prostory třídy pro pohybovou činnost a větší volností dětí v pohybu při pobytu venku.

Z výzkumů a názorů odborníků vyplývá, že spoléhat se pouze na spontánní pohyb dětí je nedostačující. Dítě by mělo být pravidelně vedeno ke správnému držení těla či k rozvoji pohybových dovedností. V současné době se děti stále méně aktivně pohybují, příčinu můžeme shledávat v nedostatečné motivaci k pohybovým činnostem, v rodině a stále větší přitažlivosti médií a moderních technologií.

Bakalářská práce má upozornit na způsob zprostředkování pohybových aktivit dětem neotřelým a zábavným způsobem, tak aby každé dítě dosáhlo při hrách úspěchu, ocenění a pocitu radosti. Pro větší pestrost je možné pohybové činnosti obohatit netradičními pomůckami, které by mohly děti k pohybu více motivovat a dále využívat prvky psychomotoriky.

Bakalářská práce se zaměřuje na využití některých materiálů, které se v prostředí mateřské školy běžně nachází. Tyto materiály lze využít i jinými způsoby, než ke kterým jsou primárně určeny. Zároveň využití těchto pomůcek může obohatit fantazii a představivost dětí i v rámci spontánních her, jsou-li tyto pomůcky dětem nabídnuty.

Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. V teoretické části jsou podány informace o vývojovém období dítěte předškolního věku, je zde popsán tělesný, motorický a kognitivní vývoj dítěte. Teoretická část obsahuje kapitolu, která se zabývá hrou v mateřské škole a rozdělením pohybových her. V následujících kapitolách jsou rozebrány možné způsoby realizace pohybových aktivit v mateřské škole a pomůcky, které lze v pohybových aktivitách využít.

Součástí praktické části je dotazníkové šetření. Cílem bakalářské práce je na základě získaných a zpracovaných údajů z dotazníkového šetření vytvořit metodický materiál. V metodickém materiálu budou využity některé z netradičních pomůcek. Náměty z metodického materiálu budou ověřeny v praxi mateřské školy. Výsledky z realizace pohybových aktivit budou shrnuty v závěrečné diskusi.

Dílčím cílem je získat informace o tom, jak často během týdne pedagogové zařazují v mateřských školách do režimu dne pohybové aktivity a cvičební jednotky tělesné výchovy.

Věřím, že práce bude přínosem pro pedagogy mateřských škol a především pro děti, které budou pohybové činnosti absolvovat.

1. Dítě předškolního věku

V odborné literatuře se setkáváme s různým vymezením vývojových stádií v období života jedince. Německý psycholog E. H. Erikson označuje předškolní věk jako období iniciativy, kdy dítě má potřebu něco vytvořit, zvládnout a potvrdit tak své kvality. Oproti tomu švýcarský psycholog J. Piaget předškolní věk označil jako předoperační období. Toto období následně rozdělil na období předpojmové a symbolické inteligence (2-4 roky) a období názorného, intuitivního myšlení (4-7 let) (Šmelová, 2004).

Marie Vágnerová ve své knize uvádí, jako začátek předškolní období dovršení tří let do zpravidla šestého až sedmého roku života dítěte. Konec předškolního období přitom není určen jen fyzickým věkem, ale souvisí se sociální zralostí dítěte a jeho nástupem do základní školy. Pro předškolní věk je typické fantazijní zpracování informací a intuitivní uvažování, které není regulováno logikou. Pro dítě je charakteristická také jeho aktivita, která se projevuje především prostřednictvím hry. Hra je přirozená činnost dítěte, v rámci ní se dítě zdokonaluje v komunikaci, spolupráci, zlepšuje úroveň senzomotoriky, učí se respektovat pravidla, ovládat vlastní emoce a rozvíjí svoji představivost a fantazii. Pomocí hry si osvojuje různé sociální role a navazuje dětská přátelství (Vágnerová, 2012).

Vzdělávání dětí předškolního věku vymezuje zákon 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání. Od školního roku 2017/2018 se zavádí povinné předškolní vzdělávání pro děti, které do začátku školního roku dovrší pěti let (RVP PV, 2018).

1.1 Tělesný vývoj

Dětský organismus se v předškolním věku neustále vyvíjí, sílí a dítě může podávat větší výkony. Dostatek pohybu má vliv na rozvoj kostry a svalstva dítěte. Povinností učitele v mateřské škole je znát anatomicko-fyziologické zvláštnosti dítěte, při jejich neznalosti může docházet k přetěžování dítěte, k jednostrannému zatěžování nebo k vzniku ortopedických poruch (Trpišovská, Vacínová, 2006).

V předškolním věku dochází ke změně tělesných proporcí dětí. Mezi čtvrtým až šestým rokem dochází k první a výraznější proměně postavy, zejména k růstu dolních končetin a prodlužování horních končetin. V pěti letech dosahují horní končetiny dvojnásobku své délky. Dítě v šesti letech by mělo vážit zhruba 22 kilogramů a měřit 118 centimetrů. V předškolním věku stále není ukončena osifikace. Klouby mají chabá kloubní pouzdra a nepevné vazy, v důsledku toho se mohou objevovat tendence nesprávného držení těla. Pro děti není vhodné cvičit ve visu nebo v podporu. Ohroženy mohou být i klouby

dolních končetin, proto se nedoporučuje lezení po tvrdé podložce, seskoky do hloubky na tvrdou podložku, švihová cvičení do krajních poloh, rozštěpy a hluboké záklony (Miklánková, 2009).

Svaly dětí obsahují více vody a méně bílkovin. S věkem přibývají bílkoviny a tloustnou svalová vlákna. Vyvíjejí se především velké svalové skupiny, dávají tak předpoklad pro rozvoj hrubé motoriky. U dětí se při stožení vyskytuje vyčnívajícím břicho a vystupující lopatky, tento postoj je způsoben ochablostí zádočných a břišních svalů. Svalová síla je malá a svaly se rychleji unaví. Z důvodu možnosti výskytu svalových dysbalancí se nedoporučují cvičení vytrvalostního charakteru, přetahování, visy nebo vzpírání (Dvořáková, 2017; Machová, 2016).

V předškolním věku dochází k růstu a zvyšování činnosti vnitřních orgánů. Plíce se zvětšují a začíná převažovat hrudní typ dýchání nad břišním. Doporučují se cvičení na čerstvém vzduchu, naučit děti souladu pohybu s dýcháním, zařazovat otužování, cvičení s hudbou a nezařazovat cviky se zatajováním dechu. Klidová tepová frekvence u dítěte postupně klesá, počet tepů ve třech letech je asi 110 tepů za minutu a v sedmi letech na 90-95 tepů za minutu. Srdce dítěte nepracuje ekonomicky, při zatížení se ihned zvyšuje tepová frekvence, srdce se rychleji unaví, po krátkém odpočinku nastává rychlá regenerace sil. Dochází k dozrání mozku a zvýšené aktivitě řízeného pohybu, tím se výrazně rozvíjí rovnováha, rytmičnost a další obratnostní schopnosti (Dvořáková, 2017; Kouba, 1995).

1.2 Motorický vývoj

„Motorika neboli hybnost či pohybová schopnost organismu, je soubor pohybových činností živého organismu řízených nervovým systémem a uskutečňovaný kosterním svalstvem“ (Dvořák 2003, s. 9.).

Motorický a psychický vývoj je propojen, a dochází tak k vzájemnému ovlivňování vývoje. V předškolním věku můžeme pozorovat na dítěti s nižší úrovní motorického vývoje i horší úroveň v psychické oblasti (Choutka, Brklová, Votík, 1995).

Mezi faktory ovlivňující vývoj motoriky Kučera uvádí prostředí, pohybovou aktivitu dítěte, výchovu v rodině, růst a vývoj organismu. Rozlišuje i faktory působící nepřímo, mezi ty uvádí nemocnost, úrazovost dítěte a výživu (Miklánková, 2009).

V předškolním věku přijímá prostředí významnou roli v rozvoji motoriky a v nabídce možností k pohybovému zdokonalování. Tendence k imitaci pohybu se projevuje významně při pohybových hrách a cvičení. Dochází k postupnému zlepšování v pohybovém rytmu, nervosvalové koordinace i k zpřesnění pohybů. K sebevědomí dětí přispívá také pohybová sebekontrola (Kouba, 1995).

V předškolním věku se k motorickému učení využívá zejména učení imitační a komplexní vyučovací postup. U motorického učení je potřeba správná ukázka a možnost opakování pohybu pro jeho zdokonalení. Dítě má možnost napodobovat pohyby pedagoga či rodiče (Choutka, Brklová, Votík, 1999).

Motoriku můžeme rozdělit na dvě základní skupiny jemnou a hrubou. Jemná motorika zahrnuje pohyby malého rozsahu, mezi které řadíme pohyby prstů a zápěstí při správném držení tužky, navlékání korálků a zvládání sebeobslužných činností (RVP PV, 2018).

Do hrubé motoriky řadíme pohyby většího rozsahu například lokomoční dovednosti, házení a chytání, překonávání překážek. Hrubá motorika se postupně zdokonaluje, pohyby se stávají více koordinované, zdokonaluje se pohyb po nerovném terénu. Chůze se fixuje mezi třetím a čtvrtým rokem. Objevují a vyvíjí se acyklické pohyby, dítě si nejdříve osvojuje seskoky, později skoky do dálky a výšky. Koncem předškolního období dítě zvládá i složitější pohybovou koordinaci jako bruslení, plavání a lyžování (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011; Šimíčková-Čížková, 2010).

Ve věku od pěti do osmi let dochází u dětí k větší jistotě a přesnosti pohybů. Dostatek vhodného pohybu a organizovaná tělesná výchova v předškolním věku zaručuje připravenost dětí v základních motorických činnostech (Čelikovský, 1979).

1.3 Kognitivní vývoj

Myšlení je na začátku předškolního věku egocentrické a ovlivněné aktuální situací. Postupně přechází myšlení do fáze názorné, dítě se zaměřuje na to, co vidělo a prožilo. Myšlenkové operace jako analýza, syntéza, třídění a srovnávání se v předškolním věku zdokonalují. Rozvíjí se pojmové myšlení, na konci předškolního věku dítě chápe, že některé předměty můžeme pojmenovat společným názvem (Šimíčková-Čížková, 2010).

Řeč se rozvíjí ve spojitosti s myšlením. Slovní zásoba se rychle rozrůstá a v šesti letech dítě ovládá tři až čtyři tisíce slov, které aktivně využívá. Řeč se stává hlavním

dorozumívacím prostředkem. Změna je patrná i ve větné skladbě, dítě začíná užívat složitější větné spojení a zvládá po delší dobu naslouchat čteným textům. V průběhu předškolního období se zlepšuje skloňování a časování, typické jsou také otázky typu proč a jak, kdy dítě pátrá po příčině (Dvořák, 2003).

Vnímání u dítěte převládá celistvé, v rámci kterého nerozlišuje podstatné části předmětů. Dítě vnímá především nápadné předměty, které upoutaly jeho pozornost. Rozvoj vnímání je ovlivněn především zkušeností dítěte, jeho vlastní aktivitou a experimentováním. Vnímání času a prostoru je nepřesné, dítě má na začátku období obtíže s odhadem vzdálenosti a nevnímá hloubku. V rámci zrakového vnímání dítě rozeznává základní i doplňkové barvy, rozliší figuru a pozadí. Zrakové vnímání je důležité pro správné vnímání času, pohybu i prostoru. Sluchové vnímání umožňuje dítěti lokalizovat směr zvuku a rozlišit různé zvuky jako je zpěv ptáků nebo hudební nástroje. Úroveň sluchového vnímání má také vliv na rozvoj řeči. Pomocí hmatového vnímání dítě rozlišuje předměty a jejich vlastnosti. Hmatové vnímání úzce souvisí s rozvojem jemné motoriky a pohybové koordinace (Šimíčková-Čížková, 2010).

Paměť je krátkodobá, na počátku období mimovolní, dítě si zapamatuje věci a jevy, které jsou spojené s citovými zážitky. Dítě nemá v úmyslu si zapamatovat říkanky a pohádky, ale i přesto je uchovává v paměti. První projevy úmyslné paměti se objevují kolem šestého roku života (Trpišovská, Vacínová, 2006).

Pozornost je krátkodobá a povrchní, děti rozptýlí jakýkoliv vnější podnět. V předškolním věku převládá především neúmyslná forma pozornosti. S věkem dítěte přibývá delší soustředění se na činnost, vytvářejí se počátky úmyslné pozornosti. K zvyšování pozornosti zařazujeme konstruktivní hry nebo samostatné plnění povinností. Pozornost kromě věku dítěte závisí také na temperamentu, individuálních zvláštностech a na druhu činnosti (Vágnerová, Valentová, 1992).

Představivost obohacuje rozvoj vnímání. Dochází k plynulejšímu vybavení prožitých zážitků či děje pohádky, na základě kterých je dítě schopno reprodukovat děj. Rozvíjejí se fantazijní představy, které se promítají do kresby a námětových her dětí (Šimíčková-Čížková, 2010).

2 Hra

„Hra je forma činnosti, která se liší od práce i učení. Hra má řadu aspektů: poznávací, procvičovací, emocionální, motivační, fantazijní, terapeutický, sociální, rekreační, diagnostický a pohybový“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2013, s. 75).

Mazal (2000) označuje hru jako spontánně prováděnou činnost, směřující k vlastnímu uspokojení, přičemž hra není důležitá svým výsledkem. Hra provází jedince v každém věku a je chápána jako specifická činnost člověka. V předškolním věku je dominantní činností dítěte, proto bývá označováno za věk hry. V průběhu her dochází u dítěte k formování jeho osobnosti. Prostřednictvím hry si dítě osvojuje nové poznatky, rozvíjí svoji fantazii a kreativitu, uspokojuje potřeby a všestranně se rozvíjí. Hra má své charakteristické znaky, mezi které se řadí spontánnost, zaujetí, svobodná volba, smysluplnost, nestresující stav mysli, přijetí pravidel a role ve hře (Suchánková, 2014).

Hra poskytuje dítěti možnost uspokojit své potřeby, rozvíjet své poznatky v přiměřeném tempu. Při hrách se dítě začleňuje do kolektivu, navazuje nová přátelství, učí se spolupracovat a srovnává své dovednosti s druhým dítětem (Kořátková, Průcha, 2013).

2.1 Pohybové hry

„Pohybovou hru chápeme jako záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Hra má účelný a souvislý uzavřený děj. Je charakterizována napětím, prožitkem, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a často soutěživostí“ (Mazal, 2007, s. 19.).

Za pomoci pohybových her vedeme děti k pohybu. Nabídka her musí být pestrá a zábavná. Všechny děti nemají stejnou potřebu pohybu, v literatuře se setkáváme s pojmy, které označují dítě s velkou potřebou pohybu jako hypermotorické. Děti hypomotorické mají malou potřebu pohybu, ta může být dána i uvědoměním si svých menších pohybových dovedností. Děti se začínají vyhýbat přirozeným dětským pohybovým hrám. Děti s běžnou potřebou pohybu jsou označovány jako normomotorické, tato skupina dětí pohybové hry vyhledá a při hrách se také učí novým pohybovým schopnostem. Při vlastních pohybových hrách se dítě nepřetěžuje, pokud se začne objevovat větší tělesná zátěž, dítě ztrácí zájem o činnost a samo ji ukončí (Kořátková, 2005).

Pohybové hry zařazujeme cíleně a plánovitě podle předem stanoveného cíle. Význam pohybových her spočívá především ve schopnosti přijmout pravidla a akceptovat spoluhráče, dokázat spolupracovat a komunikovat ve skupině či dvojici. Pohybové hry je možné dělit podle různých kritérií a každý autor na dělení pohlíží jinak (Dvořáková, 2017).

Pohybové hry mají pozitivní vliv na rozvoj biologické oblasti ve vývoji dítěte. Vedou k osvojení, procvičování a upevňování tělesných dovedností. Za významné pohybové hry jsou považovány hry taneční, pohybově-improvizační, dále sportovní hry, honičky a různé opičí dráhy (Suchánková, 2014).

M. Zapletal uvádí dělení pohybových her dle prostředí, ve kterém jsou realizované. Rozlišuje tedy hry v tělocvičně, na louce, hry na hřišti, hry v městských ulicích, hry v terénu a v klubovně (Zapletal, 1973).

Karel Rubáš dělí pohybové hry podle pohybových schopností na pohybové hry rychlostní, hry rozvíjející silové schopnosti, hry vytrvalostní a pohybové hry rozvíjející obratnostní schopnosti (Rubáš, 1997).

Další dělení vymezila Jukličková-Krestovská toto dělení je podle obsahu. Rozlišuje hry s obsahem lokomočních cvičení, hry s obsahem manipulačních cvičení, hry s náměty branné a dopravní výchovy a hry se specifickým zaměřením (Jukličková-Krestovská, 1989).

2.2 Psychomotorické hry

Psychomotorické hry jsou určeny pro skupiny či dvojice, klade se důraz na spolupráci a komunikaci, pomocí těchto her se rozvíjí sociální vztahy ve skupině. V psychomotorice se využívají jednoduché herní činnosti s nářadím a náčiním, prvky pohybové muzikoterapie i relaxační techniky. Psychomotorické hry se od běžných her odlišují ve využití netradičních pomůcek, také není vítězů ani poražených. Hermová (1994) uvádí, dělení psychomotorických her podle druhu využitého nářadí a náčiní nebo podle oblasti vnímání na hry prostorové, hmatové, zrakové či akustické (Adamírová, 1995; Blahutková, 2003).

3 Pohybové činnosti v režimu dne v mateřské škole

Pohybové činnosti lze dělit na kratší nebo delší pohybové celky. Krátké pohybové chvílky obsahují především pohybovou hru a slouží k upoutání pozornosti dětí nebo jako kompenzace předchozí činnosti. Delší pohybové celky mají stanovený cíl a odpovídají jednotce tělesné výchovy.

Pohybové činnosti poskytují možnost působení na dítě a formování jeho osobnosti. Při činnostech se děti učí respektovat pravidla, přejímají určitou zodpovědnost, učí se spolupracovat s druhým dítětem a posiluje se jejich sebevědomí. Pohybové činnosti posilují správné držení těla, dobrou náladu, nezávislost, důvěru a snižují napětí a agresivitu (Kuric, Vašina, 1987).

Přínos tělesné výchovy je spatřován ve čtyřech oblastech, a to v oblasti psychomotorické, kognitivní, citové a oblasti zdatnosti. V průběhu dne v mateřské škole můžeme rozlišovat činnosti řízené a spontánní (Dvořáková, 2007).

3.1 Řízené činnosti

„Cílem řízených činností tělesné výchovy v mateřské škole je zabezpečit optimální rozvoj tělesných, psychických i sociálních vlastností každého dítěte a tím vytvořit základy pro všestranné a harmonické rozvíjení jeho osobnosti i pro úspěšný vstup do školy“ (Dvořáková, Hellerová, Panochová, Trpišovská 1989, s. 9).

Řízené pohybové činnosti lze využít jako prostředek k socializaci dítěte do kolektivu. Záměrně ovlivňujeme funkci svalového aparátu dětí. V didaktické teorii se jednotka tělesné výchovy člení na tři a více částí. V rámci řízených pohybových činností rozlišujeme následující formy (Dvořáková, 2007).

3.1.1 Každodenní cvičení

Tato forma by měla být každodenní součástí režimu dne v mateřské škole. Zařazuje se dopoledne, po spontánních činnostech dětí. Místnost, ve které se aktivita realizuje, musí být vyvětraná. Touto formou upevňujeme u dětí pohybové dovednosti a správné držení těla. Každodenní cvičení trvá deset až patnáct minut. Z hlediska organizace se člení na čtyři části:

- 1. Rušná část:** Cílem je zahřátí organismu a příprava na další pohybovou činnost. Obsahem mohou být lokomoční cvičení nebo básnička s pohybem (Dvořáková, 2007).
- 2. Průpravná část:** Obsahem jsou zdravotní cviky, které jsou dětem známé. Cviky vhodně motivujeme a při cvičení dbáme na správné dýchání dětí. V této části je možné

zařadit pouze osm zdravotních cviků. Cviky na mezilopatkové svalstvo, prsní svaly a šíjové svaly, cviky na pohyblivost páteře, protažení svalů trupu a úklony, dále zařazujeme předklony, cvik na uvolnění kyčelního kloubu, cviky pro posílení břišních svalů, cviky pro posílení svalů dolních končetin, cvik pro zlepšení klenby nohy a relaxaci.

3. Hra: Cílem je upevnění si pohybové dovednosti. Realizujeme známou pohybovou hru, v rámci které plníme očekávané výstupy. Zařazujeme například pohybové hry se zpěvem, manipulační hry nebo hry s obsahem dopravní výchovy.

4. Závěrečná část: Cílem je uklidnění organismu. Závěrečná část tvoří přechod k dalším činnostem. Obsahem jsou říkanky, relaxační a smyslové hry (Fialová, 2002).

3.1.2 Tělovýchovné zaměstnání

Tato forma řízené činnosti, by měly být v rámci programu zařazena jedenkrát až dvakrát týdně. V den, kdy je na programu tělovýchovné zaměstnání, se neprovádí ranní cvičení. Doba trvání řízené činnosti závisí na věku dětí. Tělovýchovné zaměstnání vyžaduje ze strany učitele promyšlenou přípravu z hlediska využití vhodných forem a metod. Všechny potřebné pomůcky by měly být předem nachystané. Místo, ve které se bude pohybová činnost konat, musí být vyvětraná, teplota by měla být mezi 16-18 °C. Obsahem tělovýchovného zaměstnání je nácvik procvičování či zdokonalování pohybových dovedností. Dodržujeme zásady názornosti, přiměřenosti a soustavnosti. Tělovýchovné zaměstnání se skládá ze čtyř částí (Dvořáková, Hellerová, Panochová, Trpišovská, 1989).

1. Úvodní část: lze rozdělit na organizační a rušnou část. Součástí je převlékání dětí do cvičebního úboru, společný pozdrav a navození pozitivní atmosféry. Obsahem jsou přirozená cvičení lokomočního charakteru, především chůze, běh a jejich obměny. Vhodné je zařazovat pohybové činnosti a hry pro rozvoj orientace v prostoru a hry s využitím náčiní a náradí. Cílem je rozehrát dětský organismus, prokrvit svaly, uvolnit nervové napětí a prohloubit činnost dýchacího systému. Cvičení probíhá v různých útvarech, v kruhu, ve dvojicích či v různě velkých skupinách. Celkový čas trvání úvodní části je pět až osm minut (Miklánková, 2010).

2. Průpravná část: Obsahem jsou cvičení uvolňovací, protahovací, dynamická a posilovací. Záměrem je rozcvičení velkých svalových skupin a kloubních spojení. Cviky jsou řazené účelně tak, abychom rozcvičili celé tělo. Děti stojí čelem k učiteli, učitel názorně předvádí jednotlivé cviky a opravuje chyby při nesprávném provedení pohybu. Učitel při popisu cviku využívá názvosloví. Cviky musí být dostatečně motivovány, vedené hlasem, rytmizací pomocí básničky, s využitím hudebního nástroje či cvičit s hudbou. Cviky volíme,

známé a vždy zařazujeme maximálně jeden nový cvik. Doporučuje se začínat s cviky v nízkých polohách a postupně přecházet do poloh vyšších. Pro správné provádění cviků a motivaci dětí je vhodné využívat náčiní. Doporučené náčiní, které lze v mateřské škole využívat, můžeme rozlišit na tradiční a netradiční. Mezi tradiční náčiní vhodné pro děti se řadí tyče, obruče, míče, švihadla, stuhy a šátky. Učitel na základě hygienických a bezpečnostních předpisů zhodnotí vhodnost netradičního náčiní. Mezi netradiční náčiní lze zařadit: noviny, papír, přírodniny nebo krabice. Celkový čas trvání průpravné části je deset minut (Fialová, 2002).

3. Hlavní část: V této části dochází k největšímu zatížení. Hlavní část je organizačně nejnáročnější. Můžeme využít různé způsoby organizace například frontální cvičení, cvičení v družstvech, cvičení na stanovištích nebo cvičení proudem. Při cvičení na stanovištích nebo v družstvech je vhodné zařadit doplňková stanoviště s využitím náradí nebo náčiní. Obsahem hlavní části může být procvičení již získaných pohybových dovedností nebo osvojení si nové pohybové dovednosti například cvičení na náradí, cvičení s náčiním, nácvik kotoulu nebo hodů horním obloukem. Cílem hlavní části je vést dítě k posilování jeho vůle, sebejistoty při překonávání překážek a sebedůvěry. Hlavní části věnujeme asi deset až patnáct minut (Dvořáková, 2007).

4. Závěrečná část: Cílem je zklidnit organismus a možnost vykompenzovat jednostranné zatížení. Obsahem jsou cvičení klidového a relaxačního charakteru, hry se zpěvem, smyslové hry, rovnovážná cvičení a dechová cvičení. V závěrečné části zhodnotíme průběh celého cvičení a pochválíme děti. Po ukončení činnosti se děti převlékají z cvičebního úboru. Celkový čas trvání závěrečné části se pohybuje kolem pěti minut (Borová, Dvořáková, Kulhánková, 2000; Miklánková, 2010).

3.1.3 Tělovýchovná chvilka

Tělovýchovná chvilka je organizačně nejkratší část. Cílem je kompenzace monotónního zaměstnání. Obsahem mohou být dechová cvičení, uvolnění rukou, cvičení jógy, a také cvičení s hudebním doprovodem. Organizační formu je možné během dne realizovat i několikrát, délka této organizační formy se pohybuje přibližně okolo tří minut. Tělovýchovné chvílky zařazujeme, pokud pozorujeme příznaky únavy, pokles pozornosti nebo motorický neklid (Miklánková, 2011).

3.2 Spontánní pohybové činnosti

Potřeba pohybu každého dítěte je individuální. Pohyb dítěte ovlivňuje převážně jeho rodina. Kučerou (1984) bylo zjištěno, že pokud děti nejsou v pohybu omezovány, denně se pohybují v průměru pět až šest hodin.

Podmínkou rozvoje spontánních pohybových činností je podnětné prostředí a dostatek místa pro pohyb. Učitelé dětem mohou nabízet tělovýchovné nářadí nebo mít sportovní náčiní a nářadí volně přístupné. U spontánních činností děti uplatňují dovednosti, které si osvojily a z vlastní iniciativy se v pohybu zdokonalují. Motivace dítěte k pohybu může vzniknout prostřednictvím pozorování činnosti učitele či jiného dítěte. Nutné je seznámit všechny děti s pravidly při používání nářadí a náčiní, pravidla průběžně připomínat a dbát na jejich dodržování (Dvořáková, 2007).

Pedagogovi se při spontánních pohybových činnostech dětí vytváří možnost sledovat vztahy ve skupině či úroveň pohybových dovedností. Pozorování napomáhají při přípravě na další řízené pohybové činnosti. Do her dětí pedagog vstupuje, pokud chce děti inspirovat a obohatit je svými nápady nebo usměrnit jejich chování. Pedagog do hry zasahuje tehdy, je-li je ohroženo zdraví dětí (Svobodová, 2007).

3.2.1 Pobyt na školní zahradě

Na školní zahradě je dětem dán větší prostor pro různé pohybové činnosti. Téměř každá mateřská škola je vybavena dětskými průlezkami, pomocí těchto průlezk se dítě zdokonaluje v koordinaci pohybů nebo překonávání překážek. Při pobytu na školní zahradě je možné uplatňovat i sezónní činnosti jako hry s vodou či se sněhem. Některé mateřské školy jsou také vybaveny dětskými koly nebo odrážedly, pomocí nichž se dítě zdokonaluje v rovnováze a hrubé motorice. Učitelé mohou dětem také nabídnout švihadla, míče nebo obruče. Děti mohou uplatňovat hry, které s těmito pomůckami již v minulosti hrály, či použít pomůcky jiným netradičním způsobem dle své fantazie (Borová, Trpišovská, Skoumalová, Smejkalová, Koubská, 1998).

4 Pomůcky

Cvičební náčiní a pomůcky můžeme označit jako předměty, které slouží ke cvičení. V předškolním věku jsou nejčastěji využívány k nácviku pohybových dovedností a rozvoji obratnosti a koordinace. Pomůcky při pohybových činnostech poskytují oživení a jejich využití zvyšuje zájem dětí o tělesnou výchovu. Pomůcky lze rozlišit na:

- *typické*, mezi tyto pomůcky řadíme běžné tělocvičné nářadí a náčiní
- *netypické* pomůcky se dále dělí na předměty denní potřeby, které rozvíjí fantazii dětí a motivují k pohybovým činnostem, mezi tyto předměty řadíme kolíčky, šátky, klubíčka, přírodní materiály
- druhou skupinou netypických pomůcek jsou specifické psychomotorické pomůcky, ty jsou poutavé svojí pestrostí i pohyblivostí (Adamírová, 1995).

Netradiční pomůcky lze vyrobit z volně dostupných materiálů jsou finančně nenáročné. Každá vyrobená pomůcka musí splňovat bezpečnostní a hygienické zásady. Netradiční pomůcky jsou pro děti přitažlivé, přinášejí nové způsoby využití běžných předmětů. Pomůcky, které pro cvičební jednotku vybereme, je vhodné využít při celém cvičení. Pokud pomůcky využijeme pouze v průpravné či rušné části, může dojít k narušení plynulosti či k ztrátě motivace dětí. Samotná pomůcka může být motivací pro děti, při cvičení a objevování nových možností, jak s daným předmětem manipulovat. Vhodné je děti zapojit do výroby pomůcky určené k cvičení (Dušková, Mužík, Šeráková, 2004).

Mezi netradiční pomůcky řadíme kolíčky na prádlo, deky, nafukovací balónky, drátěnky, noviny, kelímky od jogurtů, PET-lahve a vršky PET-lahví, papírové tácky, židle, peříčka, pytlíčky, papírové role, kartónové krabice nebo klubíčka (Sigmund, Šnoblová, 2010).

Netradiční pomůcky je vhodné zařazovat postupně. Blahutková (2003) uvádí, že soutěže a hry by se měly prolínat tak, aby některé obsahovaly nácvik s novým nářadím nebo náčiním, vhodné je přitom využívat překážkové dráhy, cvičení ve skupinách či kruhový provoz.

5 Praktická část

5.1 Cíle výzkumného šetření

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvoření metodického materiálu pohybových aktivit s využitím netradičních pomůcek, které mohou být inspirací pedagogům pro další pohybové činnosti.

Dílčím cílem je zjistit, jak často učitelé v mateřské škole zařazují pohybové aktivity do režimu dne a jaké pomůcky při pohybových aktivitách využívají.

Ze stanovených cílů vyplynuly následující úkoly:

1. Vytvořit dotazník
2. Zpracování dat získaných z dotazníku
3. Vytvořit metodický materiál s využitím netradičních pomůcek
4. Aplikace metodického materiálu v praxi
5. Zpracování získaných dat

5.2 Metodický výzkum

Pro sběr dat byla využita kvantitativní metoda, konkrétně metoda dotazníkového šetření. Pro její výběr jsem se rozhodla především z důvodů rychlého shromažďování dat od většího počtu respondentů.

„Dotazník je soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny, a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně“ (Chráska 2016, s. 158).

Dotazník byl směřován na učitele mateřských škol. Výzkum byl realizován od dubna 2018 do července 2018 v Olomouckém kraji. Dotazník byl anonymní, obsahoval dvanáct otázek a skládal se ze tří částí. Obsahem první části je oslovení respondenta, sdělení tématu dotazníku a vysvětlení cíle dotazníku. Druhá část obsahuje otázky na respondenta, v poslední závěrečné části je poděkování za spolupráci a vyplnění dotazníku. Plné znění dotazníku je součástí příloh.

5.3 Provedení dotazníkového šetření

Celkově bylo odesláno padesát dotazníků, z toho čtyřicet prostřednictvím emailové pošty a deset prostřednictvím osobního předání. Při osobním setkání s respondentem, jsem si ověřila, zda jsou všechny otázky srozumitelné, nebo je třeba dotazník upravit.

Návratnost dotazníku při osobním setkání byla stoprocentní, oproti tomu návrat dotazníku zaslaných elektronickou poštou byl poloviční.

5.4 Výsledky výzkumu a jeho grafické zpracování

V dotazníku bylo využito sedm uzavřených, dvě polouzavřené a tři otevřené otázky. První dvě otázky sloužily k zjištění údajů o respondentovi a získání představy o jeho praxi v předškolním vzdělávání.

Otázka č. 1 Složení respondentů z hlediska pohlaví.

Na otázku odpovědělo všech 30 respondentů. Z výzkumného šetření vyplynulo, že všichni respondenti byly ženy.

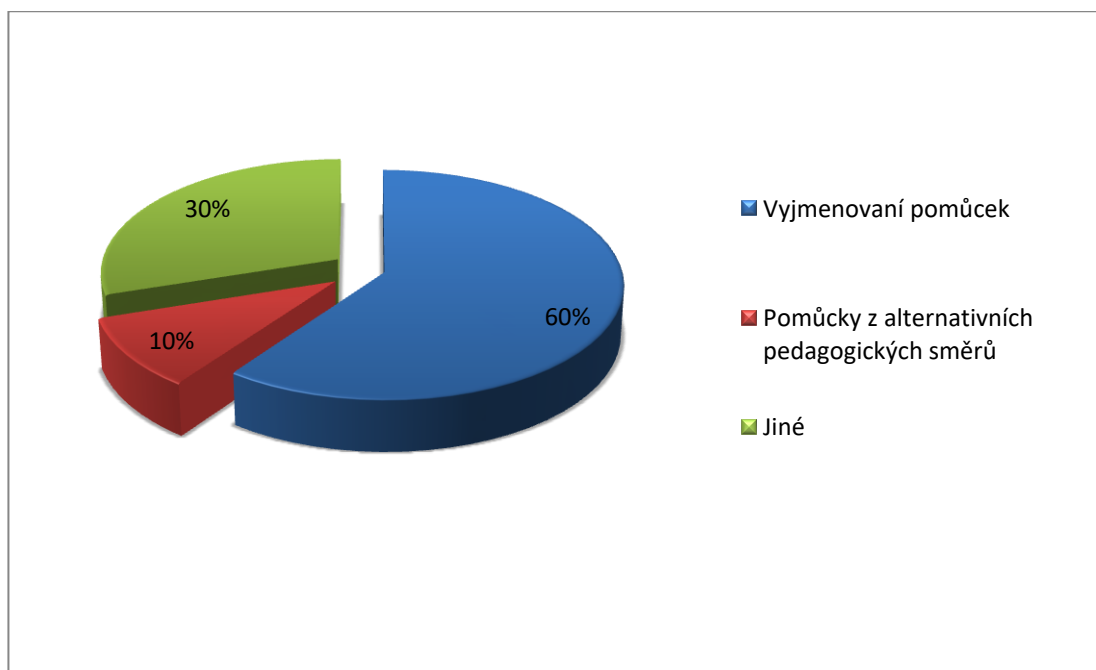
Otázka č. 2 Věk respondentů.

Na základě výsledků, bylo zjištěno, že se věkové složení respondentů pohybuje v rozmezí od dvaceti jedna do čtyřiceti pěti let. Nejčastěji odpovídaly ženy ve věku dvacet dva let, dále ženy ve věku dvacet jedna, čtyřicet dva a čtyřicet tři let.

Otázka č. 3 Délka praxe respondentů

Délka praxe se částečně odvíjí od věku respondentů, nejčastější odpovědí je délka praxe 3-5 let, tuto možnost zvolilo patnáct respondentů. Pouze jeden z účastníků výzkumu zvolil variantu délky praxe nad 16 let.

Otázka č. 4 Co si představíte pod pojmem netradiční pomůcka?



Odpovědi byly velmi variabilní, nejčastěji respondenti přímo vypisovali některé pomůcky: kolíčky, papírové koule, balanční pomůcky, trampolíny, dětské chůvy, lyže, horolezecká stěna a brusle. Celkem devět respondentů uvádělo za netradiční pomůcky jakékoliv jiné předměty než sportovní, dále byly označeny jako předměty denní potřeby, předměty vyrobené z neobvyklého materiálu a pomůcky, které jsou finančně nákladné a hůře dostupné. Poslední skupina respondentů uváděla jako netradiční pomůcky takové, které pocházejí z alternativních pedagogických směrů a nejsou určeny k pohybovým činnostem.

Otázka č. 5 Jak často v mateřské škole učitelé zařazují pohybovou činnost (rušnou, průpravnou a závěrečnou část)?

Otázky pět a šest slouží k zjištění, jak často učitelé zařazují pohybové činnosti do týdenního režimu. Celkem patnáct respondentů uvedlo, že pohybové činnosti realizují každý den. Dvanáct z dotazovaných zvolilo variantu b), cvičení tedy realizují dvakrát týdně.

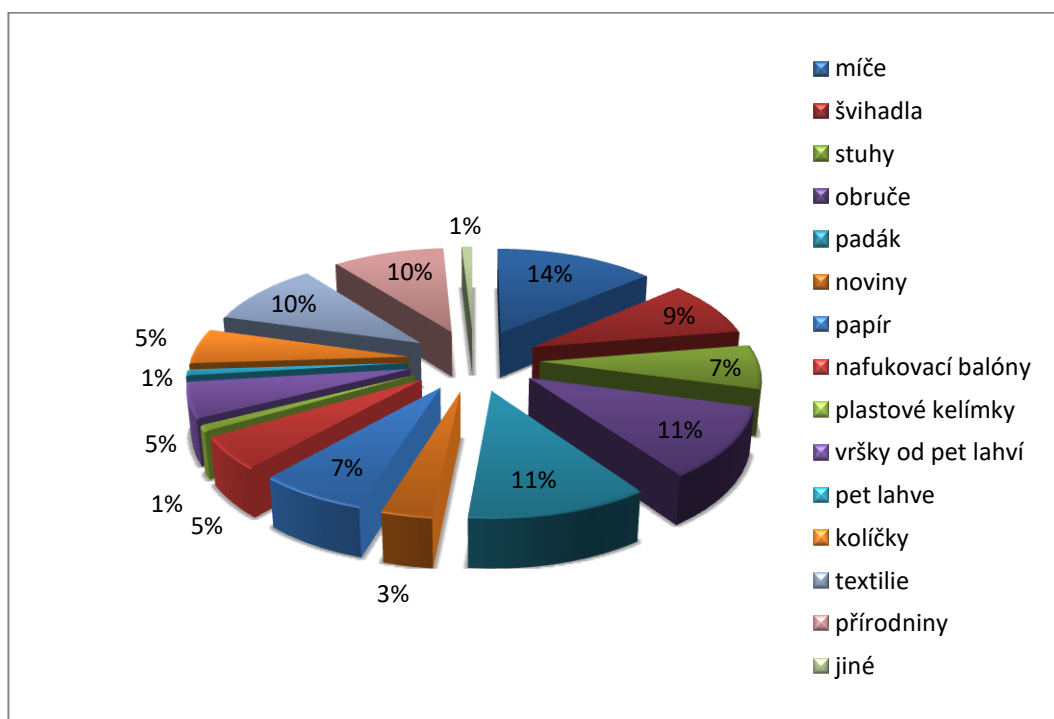
Tři respondenti zvolili možnost jiné a následně uvedly, že jednotlivé části realizují, ale v průběhu dne využijí například jen rušnou či průpravnou část.

Otázka č. 6 Realizujete aspoň jednou týdně samostatnou cvičební jednotku TV?

Dvacet čtyři respondentů odpověděla na otázku kladně, čtyři zvolili možnost víckrát jak jednou týdně. Pouze dva respondenti odpověděli na otázku záporně. Vzhledem k pohybovému rozvoji dětí a rozvoji psychické zdatnosti je ucházející, že více jak polovina respondentů odpověděla na otázku kladně.

Otázka č. 7 a 8. Využívané pomůcky.

Na otázku č. 7 odpověděli všichni respondenti shodně. Učitelé tedy využívají pomůcky v pohybových činnostech.



Mezi nejčastěji využívanými pomůckami při tělesné cvičební jednotce v mateřské škole dominují míče (100%), padák, obruče, švihadla, textilie a přírodniny. Jako obvykle využívané pomůcky dle výzkumného šetření můžeme označit stuhy a papír. Mezi jiné pomůcky uvedli respondenti lyže, brusle a horolezeckou stěnu. Pouze dvakrát byly vybrány plastové kelímky a PET lahve, sedm respondentů dále vybralo jako využívanou pomůcku noviny. Z těchto pomůcek byl v další části bakalářské práce vytvořen metodický materiál.

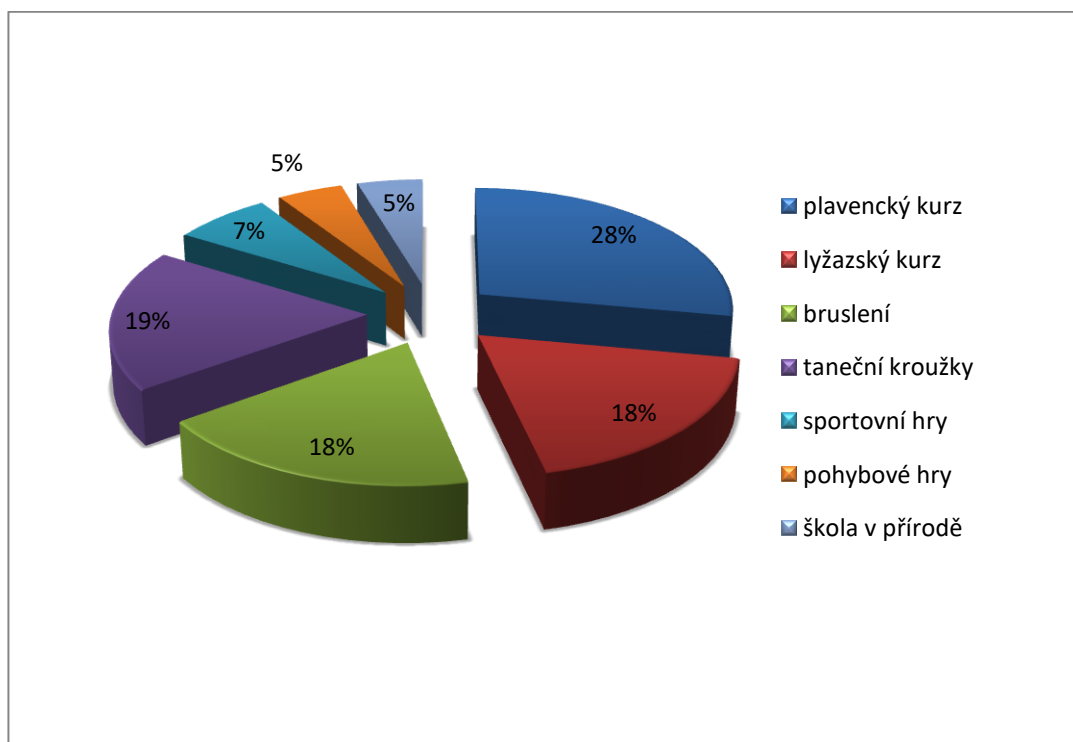
Otázka č. 9 Jak často vybrané pomůcky využíváte v průběhu týdne?

Výsledky výzkumu bylo zjištěno, že 90 % respondentů využívá pomůcky jednou až dvakrát týdně. Zbývajících 10 % respondentů vybrané pomůcky využívají tři až čtyřikrát týdně. Z dotazníkového šetření vyplynulo pozitivní zjištění, kdy všichni respondenti pomůcky v průběhu týdne využijí alespoň jednou a pohybové aktivity tímto obohacují a zpestřují.

Otázka č. 10 Organizuje vaše MŠ pohybový kroužek?

Následující dvě otázky se zabývají možnými pohybovými aktivitami, které jsou dětem v mateřské škole nabízeny. Celkem 63 % respondentů odpovědělo na otázku kladně, tyto respondenti odpovídali i na další otázku.

Otázka č.11 Jaký pohybový kroužek vaše MŠ dětem nabízí?



Na otázku odpovídalo z celkového počtu třiceti respondentů pouze devatenáct. Nejčetnější zastoupení má plavecký kurz, tento kroužek uvedlo dvanáct respondentů. Dále mezi četnější kroužky můžeme zařadit bruslení, lyžařský kurz a taneční kroužky.

Otázka č.12 Uvítali byste publikaci, zabývající se využitím netradičních pomůcek v mateřské škole?

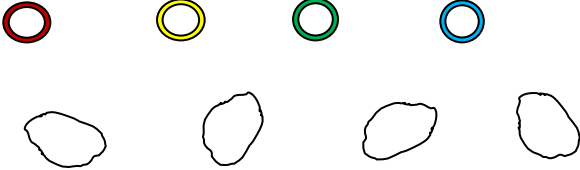
Devadesát tři procent respondentů by ocenilo publikaci věnovanou metodickým námětům s využitím netradičních pomůcek. Sedm procent by o publikaci zřejmě nejevilo žádný zájem.

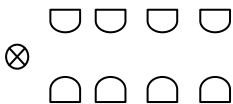
5.5 Metodický materiál s využitím netradičních pomůcek

Námětové činnosti jsou rozdělené vždy do dvou věkových kategorií, pro děti od tří do čtyř let a od pěti do šesti let. Každý metodický materiál má svoji vlastní motivaci. Vzdělávací cíle a očekávané výstupy vycházejí z rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání.

5.5.1 Cvičení s plastovým kelímkem

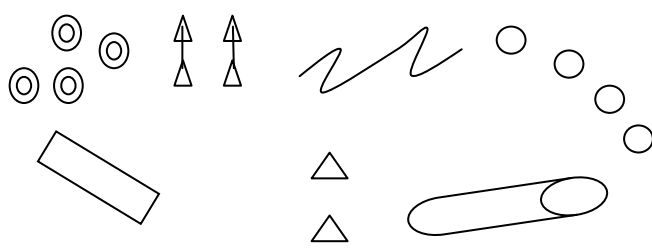
Věková kategorie	3 - 4 roky
Vzdělávací cíle z RVP PV	Rozvoj a užívání všech smyslů, zdokonalování dovedností v oblasti jemné motoriky.
Očekávané výstupy RVP PV	Vnímat a rozlišovat pomocí všech smyslů, ovládat koordinaci ruky a oka. Zvládat základní prostorovou orientaci.
Prostředí	Herna
Pomůcky	Plastové kelímky, bubínek, barevné lego kostky, obruče, míčky
Libreto	„Takhle traktor na poli, vyorává brambory. Auto jede, auto fičí, vítr fouká zpod obručí. Takhle letí letadlo, pozor aby nespadlo.“ A my si dnes děti zahrajeme na dopravní prostředky, jaké dopravní prostředky znáte?
Rušná část	<i>Dopravní prostředky</i> Kelímky barevně označíme a umístíme vždy dva stejně barevné kelímky do rohu místnosti, tyto kelímky budou představovat garáž. Děti se budou po herně pohybovat např. jako auta - běh, letadla - chůze v upažení. Učitel bude udávat tempo pomocí bubínku, vždy zavelí například „auta nemají benzín a míří do červené garáže, letadlo přistává u žluté garáže.“ Děti musí doběhnout k správně označenému kelímku a stát na místě.
Průpravná část	<i>1. Pohyblivost ramenního kloubu</i> Z. P. turecký sed, kelímek v pravé ruce 1. vzpažit kelímek předat z pravé do levé, připažit
	<i>2. Cvik přímivý</i> Z. P. turecký sed, pokrčit upažmo, předloktí svisle vzhůru, kelímek na hlavě 1. hmity

	<p><i>3. Pohyblivost trupu</i> Z. P. turecký sed, kelímek položit na podložku za tělo 1. otočit trup vpravo přes rameno se podívat na kelímek 2. otočit trup vlevo přes rameno se podívat na kelímek</p> <p><i>4. Posílení dolních končetin</i> Z. P. dřep, kelímek na podložce 1. chůze ve dřepu kolem kelímku</p> <p><i>5. Posílení přímých břišních svalů</i> Z. P. leh, skrčit přednožmo 1. hrudní předklon, pravou levou přednožit dolů</p> <p><i>6. Protážení svalů zadní strany dolních končetin a svalstva zad</i> Z. P. turecký sed, vzpažit v rukou kelímek 1. předklon vzpažit, kelímkem se dotknout podložky</p> <p><i>7. Posílení šikmých břišních svalů</i> Z. P. leh skrčmo, u každé nohy kelímek 1. hrudní předklon střídavě se uklánět na pravou a levou stranu</p> <p><i>8. Posílení horních končetin</i> Z. P. vzpor klečmo, kelímek na podložce mezi rukama 1. střídavě se kelímku dotýkat pravou a levou rukou</p> <p><i>9. Rozvoj vnitřních orgánů</i> Z. P. stoj spatný, připažit, kelímek na podložce 1. skok přes kelímek</p> <p><i>10. Relaxace</i> Z. P. leh, kelímek položený na břicho, sledujeme svůj dech.</p>
Hlavní část	<p><i>Na nákladní auta</i></p> <p>Děti se rozdělí na skupiny pomocí barevných kelímků (červená, modrá, zelená a žlutá). V místnosti se rozloží stejně barevné obruče, a na čtyřech místech rozprostře barevné lego. Úkolem dětí jako nákladních aut je do kelímků posbírat a roztřídit barevné „cihly“ a přemístit je do stejně barevného domečku (obruče).</p> <div style="text-align: center;">  </div>

	<p><i>Cvičení ve dvojicích</i></p> <p>Děti ve dvojici sedí naproti sobě, každé dítě má kelímek. Kelímek dítě postaví dnem vzhůru a foukáním se snaží kelímek přesunout ke kamarádovi. Obměna: Do kelímku děti nebudou foukat, ale „cvrkat.“</p> <p>Při další činnosti každá dvojice dostane míček. Míček si mezi sebou navzájem pomocí kelímků kutálejí a chytají.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Inspirace pro cvičení ve dvojicích čerpána z knihy Psychomotorika (Blahutková, 2003)</p>
Závěrečná část	Děti sedí v kruhu, každý má před sebou plastové kelímky. Z kelímků skládá plošné obrazce (zvíře, dům) nebo se naří postavit nejvyšší věž.

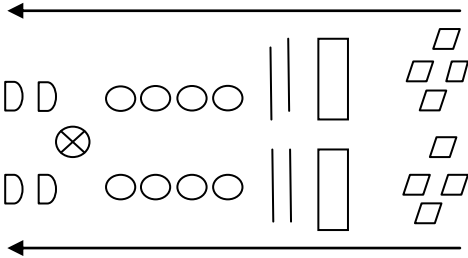
Věková kategorie	5 - 6 let
Vzdělávací cíle z RVP PV	Rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky.
Očekávané výstupy RVP PV	Zvládat základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla, sladit pohyb s rytmem a hudbou.
Prostředí	Herna, tělocvična
Pomůcky	Plastové kelímky, pet víčka, tyče, lavička, obruče, lano, terčíky, prolézací tunel, CD přehrávač, CD s hudbou
Libreto	Pomáháme zvířátkům v lese shánět potravu. Za každou činnost dostanou děti potravu pro konkrétní zvířátko.
Rušná část	<p><i>Na hladové ptáčky</i></p> <p>Každé dítě dostane na provázku kelímek, který si umístí kolem pasu tak, aby byl kelímek na zádech dítěte. Po herně se rozsypou pet víčka. Úkolem dětí (ptáčků) je naplnit kelímek ostatním dětem zrníčky (pet víčky). Na závěr hry se pet víčka vysypou do jedné nádoby.</p> <p>Obměna hry: Děti třídí zrníčka podle barev do příslušně barevných plastových kelímků.</p>
Průpravná část	<p><i>1. Pohyblivost ramenního kloubu</i></p> <p>Z. P. mírný stoj rozkročný, skrčit připažmo, kelímek na hlavě</p> <p>1. kroužit rameny dopředu a dozadu</p>

<p><i>2. Cvik přímivý</i></p> <p>Z. P. mírný stoj rozkročný, vzpažit, kelímek držet nad tělem</p> <p>1. úklon na pravou stranu a zpět do Z.P. to samé na levou stranu</p>
<p><i>3. Pohyblivost trupu</i></p> <p>Z. P. mírný stoj rozkročný, ruce v bok, kelímek před tělem na zemi</p> <p>1. kroužíme trupem</p>
<p><i>4. Posílení dolních končetin</i></p> <p>Z. P. mírný stoj rozkročný, předpažit kelímek držet před tělem</p> <p>1. dřep, kelímkem klepnout o podlahu</p>
<p><i>5. Posílení přímých břišních svalů</i></p> <p>Z. P. leh, předpažit kelímek držet v rukou</p> <p>1. skrčit přednožmo levou povýš, kelímkem se dotknout kolene, zpět do Z.P.</p> <p>2. skrčit přednožmo pravou povýš, kelímkem se dotknout kolene, zpět do Z.P.</p>
<p><i>6. Protážení svalů zadní strany dolních končetin a svalstva zad</i></p> <p>Z. P. sed, předpažit kelímek v rukou</p> <p>1. rovný předklon, kelímek za chodidla, hmit, zpět do Z.P.</p>
<p><i>7. Posílení šikmých břišních svalů</i></p> <p>Z. P. leh skrčmo roznožný, předpažit kelímek v rukou</p> <p>1. položit kolena vpravo, ohnutý předklon, hmit</p> <p>2. položit kolena vlevo, ohnutý předklon, hmit</p>
<p><i>8. Posílení horních končetin</i></p> <p>Z. P. vzpor vzadu sedmo pokrčmo, kelímek na břiše</p> <p>1. pohyby dopředu a dozadu aniž by kelímek spadl</p>
<p><i>9. Rozvoj vnitřních orgánů</i></p> <p>Z. P. stoj spatný, kelímek nad hlavou</p> <p>1. výskokem široký stoj rozkročný, upažit, kelímek v levé ruce, výskokem zpět do Z.P.</p> <p>2. výskokem široký stoj rozkročný, upažit, kelímek v pravé ruce, výskokem zpět do Z.P.</p>
<p><i>10. Relaxace</i></p> <p>Z. P. stoj spojný, vzpažit kelímek nad hlavou</p> <p>1. stoj na pravé, skrčit únožmo levou, chodidlo u kolena, to stejné na levé (možnost modifikovat se zavřenýma očima)</p>

Hlavní část	<p>Zvířátka v lese</p> <p>Společné sestavení překážkové dráhy z předem nabídnutých pomůcek. Překážkovou dráhu děti nejprve projdou, při druhém pokusu, dostane každé dítě plastový kelímek. Kelímek dítě bude držet v ruce, po celou dobu překonávání překážek mu kelímek nesmí spadnout. Umístění kelímku se každým kolem může obměňovat.</p> <p>Děti přejdou lavičku, proskáčou obručemi, podlezu tyč, projdou přes lano, poběží slalom mezi kelímky, prolezou tunel a proběhnou cílem.</p>  <p>Taneční hra</p> <p>Ve dvojicích si děti umístí kelímek mezi čela a tancují na hudbu. Pokud kelímek dvojici spadne, sednou si na lavičku. Po vypadnutí další dvojice se děti prostřídají a vrací se do hry. Umístění kelímků se může obměňovat: na zádech, břichu, ramenou.</p>
Závěrečná část	<p>Děti utvoří zástup, v němž se navzájem dotýkají jen kelímky mezi těly. Zástup se pohybuje vpřed, kelímky nesmí spadnout. Zástup může chodit, například slalomem mezi kelímky položenými na zemi.</p>

5.5.2 Cvičení s novinami

Věková kategorie	3 - 4 roky
Vzdělávací cíle z RVP PV	Zdokonalování dovedností v oblasti hrubé motoriky, osvojení si věku přiměřených a praktických dovedností.
Očekávané výstupy RVP PV	Zvládat základní pohybové dovednosti, sladit pohyb s hudbou. Vědomě napodobit jednoduchý pohyb podle vzoru.
Prostředí	Herna, tělocvična
Pomůcky	Noviny, obrázek kapky, obruče, lana, švédská bedna, CD přehrávač
Spontánní činnosti	Ve spontánních činnostech si každé dítě u stolečku poskládá z novin čepici.
Libreto	Nasadíme vytvořené novinové čepice na hlavy. Zeptáme se dětí, jak vypadáme (Večerníček) a my si teď na večerníčka a večerníčkové postavy zahrajeme.
Rušná část	Počasi Děti budou běhat v kruhu v herně. Když učitelka ukáže obrázek kapky - začíná pršet. Děti (Večerníčci) si na místě dřepnou a noviny umístí na hlavu. Během hry obměňujeme lokomoci, např. běh, chůze ve výponu, se staženými chodidly nebo zakopávání.
Průpravná část	<p>1. <i>Pohyblivost ramenního kloubu</i> Z. P. turecký sed, dlaně na kolena, novinová čepice na hlavě 1. kroužit rameny</p> <p>2. <i>Cvik přímivý</i> Z.P. turecký sed, pokrčit upažmo předloktí svisele vzhůru, noviny na hlavě 1. otočit trup vpravo zpět do Z.P. 2. otočit trup vlevo zpět do Z.P.</p> <p>3. <i>Pohyblivost trupu</i> Z. P. turecký sed, upažit poníž, noviny na hlavě 1. úklon napravo zpět do Z.P. 2. úklon nalevo Z.P.</p> <p>4. <i>Posílení dolních končetin</i> Z. P. stoj snožný, připažit, noviny na hlavě 1. výskoky</p> <p>5. <i>Posílení přímých břišních svalů</i> Z. P. leh, vzpažit noviny nad hlavou 1. přednožit pravou, předpažit, dotknout se novinami kolene, zpět do Z.P. 2. přednožit levou, předpažit, dotknout se novinami kolene, zpět do Z.P.</p>

	<p>6. <i>Protažení svalů zadní strany dolních končetin a svalstva zad</i> Z. P. sed, předpažit, noviny v rukou 1. předklon, novinami se dotknout špiček prstů</p> <p>7. <i>Posílení šikmých břišních svalů</i> Z. P. leh pokrčmo, noviny mezi kolena, upažit 1. otočit kolena vpravo, zpět do Z.P. 2 otočit kolena vlevo, zpět do Z.P.</p> <p>8. <i>Posílení horních končetin</i> Z. P. turecký sed, předpažit, noviny položit na hřbet ruky, hmity 1. připažit, noviny sundat</p> <p>9. <i>Rozvoj vnitřních orgánů</i> Z. P. stoj, předpažit, noviny v rukou 1. běh na místě</p> <p>10. <i>Relaxace</i> Z. P. leh, noviny na tělo, sledovat dech na pohybujících se novinách</p>
<p>Inspirace pro průpravnou část čerpána z knihy Hravé cvičení (Dvořáková a Volfová, 2012)</p>	
<p>Hlavní část</p>	<p>Večerníčkoví se rozsypaly noviny, s pomocí děti mu je pomůžeme posbírat. Vytvoříme dvě družstva a dvě překážkové dráhy. Skok snožmo z kruhu do kruhu, přeskok přes lana ležící na zemi, přezení vrchního dílu švédské bedny, na konci dráhy budou rozmístěné noviny. Každé dítě vezme jeden list novin a běží zpět k družstvu. Děti pouštíme na dráhu průběžně.</p>  <p>Rákosníček Noviny, které jsme posbíraly, umístíme doprostřed herny jako Rákosníčkův rybník. Děti budou představovat žabky, které skáčou u rybníku za zvuku písničky. Jakmile písnička přestane hrát, žabky skočí do rybníku.</p>

Závěrečná část	<p>Víly Amálky</p> <p>Novinový papír si děti rozloží a umístí kolem pasu jako sukni. Chlapci mohou noviny držet v ruce a mít je jako křídla (motýl Emanuel). Na píseň budou tancovat po louce. Na konci písně si víly lehnou na zem a zavřou oči.</p>
----------------	--

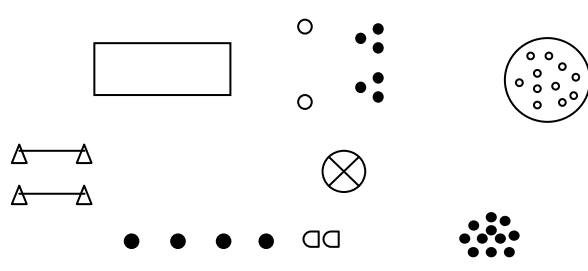
Věková kategorie	5 - 6 let
Vzdělávací cíle z RVP PV	Uvědomění si vlastního těla. Zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky.
Očekávané výstupy RVP PV	Koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla. Pohybovat se bezpečně ve skupině dětí a zvládat jemnou i hrubou motoriku.
Prostředí	Herna, tělocvična
Pomůcky	Noviny, bubínek, terčíky, míčky
Libreto	Prší, prší, jen se leje, kam se děti ukryjeme? My se deště nebojíme, ještě si v něm zacvičíme.
Rušná část	Po herně se rozmístí na podlahu noviny (kaluže). Děti běhají po místnosti a kaluže přeskakují. Obměna vyhýbání se kalužím. V průběhu měníme způsob běhu. Učitelka udává dětem rytmus běhu pomocí bubínku.
Průpravná část	<p><i>1. Pohyblivost ramenního kloubu</i></p> <p>Z. P. mírný stoj rozkročný, noviny v pravé ruce</p> <p>1. podávat noviny před a za tělem s napjatými pažemi</p> <p><i>2. Cvik přímivý</i></p> <p>Z. P. mírný stoj rozkročný, předpažit, noviny v ruce</p> <p>1. rovný předklon, ruce ve vzpažení, zpět do Z. P.</p> <p><i>3. Pohyblivost trupu</i></p> <p>Z. P. mírný stoj rozkročný, vzpažit, noviny nad hlavou</p> <p>1. úklon na pravou stranu, zpět do Z. P.</p> <p>2. úklon na levou stranu, zpět do Z. P.</p> <p><i>4. Posílení dolních končetin</i></p> <p>Z. P. mírný stoj rozkročný, předpažit noviny v ruce</p> <p>1. dřep, zpět do Z. P.</p> <p><i>5. Posílení přímých břišních svalů</i></p> <p>Z. P. leh, vzpažit pokrčmo, noviny v pravé ruce</p> <p>1. přednožit pokrčmo pravou, předpažit, předat noviny pod kolenem z pravé do levé, zpět do Z. P.</p>

	<p>2. přednožit pokrčmo pravou, předpažit, předat noviny pod kolenem z levé do pravé, zpět do Z. P.</p>
	<p>6. <i>Protážení svalů zadní strany dolních končetin a svalstva zad</i> Z. P. mírný stoj rozkročný, připažit, noviny na podložce před tělem 1. hluboký ohnutý předklon, rukama se dotknout novin</p>
	<p>7. <i>Posílení šikmých břišních svalů</i> Z. P. sed pokrčmo, noviny na podložce u pravého boku 1. vytočit trup na pravou stranu, přenést noviny na levou 2. vytočit trup na levou stranu, přenést noviny na pravou</p>
	<p>8. <i>Posílení horních končetin</i> Z. P. mírný stoj rozkročný, předpažit, rozložené noviny v rukou 1. hmyty paží nahoru a dolů</p>
	<p>9. <i>Rozvoj vnitřních orgánů</i> Z. P. mírný stoj rozkročný, ruce v bok, noviny na podložce 1. přeskok přes noviny na pravou a levou stranu</p>
	<p>10. <i>Relaxace</i> Z. P. dřep, noviny v rukou položené na podložce 1. plynule přecházet do stoje, ruce do vzpažení</p>
Hlavní část	<p><i>Chodníček přes řeku</i> Děti rozdělíme podle počtu na 2 - 3 skupiny, děti utvoří zástup, každé dítě stojí na jednom novinovém papíru. Dítě, které je první v zástupu má před sebou položený jeden kus novin. Dítě se po zahájení přesune na volný novinový papír, tímto způsobem se posune celý zástup a poslední v zástupu posílá volný papír dopředu. Činnost se opakuje, dokud poslední v zástupu nepřekročí vyznačenou metu. Obměna při podávání novinového papíru například nad hlavou, pod koleno. Obměna může být i v druhu pohybu, poslední dítě běží před zástup na volný novinový papír, a tak zaujme v zástupu první místo.</p> <p><i>Štafeta</i> Novinové papíry necháme položené na zemi, pouze nějaké ubereme, aby se mezi noviny dalo chodit slalomem. Děti utvoří na začátku mety zástup, úkolem je proběhnout slalomem mezi novinami a vrátit se zpět k zástupu, tlesknutím do ruky se předá štafeta. Při dalším kole každé dítě dostane novinový papír, který si rozloží. První v zástupu dostane na papír míček. Dítě musí projít slalomem, aniž by mu míček z novinového papíru spadl na zem. Štafeta se předá přemístěním</p>

	<p>míčku na novinový papír dalšího dítěte.</p> <p>Štafeta je obměnou hry z knihy Psychomotorika (Blahutková, 2003)</p>
Závěrečná část	<p>Děti si sednou do kruhu, každý má před sebou noviny. Společně vymyslíme co všechno lze z novin vytvořit. Ukážeme, že je možné noviny srolovat do ruličky a vytvořit tak dalekohled nebo brčko, zmačkat a vytvořit papírovou kouli. Děti dále vymýšlí různé způsoby využití novin.</p>

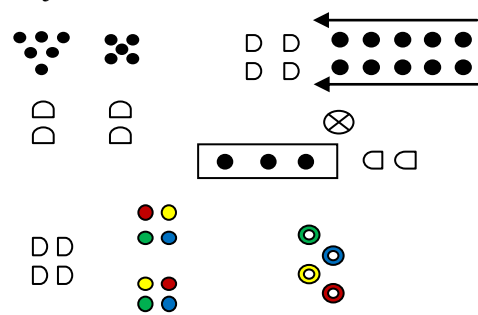
5.5.3 Cvičení s PET lahvemi

Věková kategorie	3 - 4 roky
Vzdělávací cíle z RVP PV	Rozvoj pohybových schopností v oblasti hrubé motoriky a zdokonalování dovedností v oblasti jemné motoriky.
Očekávané výstupy RVP PV	Zvládat základní pohybové dovednosti (užívat různé náčiní, pohybovat se ve skupině, zvládat překážky). Zvládnout napodobit jednoduchý pohyb podle vzoru.
Prostředí	Herna, tělocvična
Pomůcky	PET lahve, žíněnka, obruč, vršky od PET lahví, míček, tyč
Libreto	Společně s dětmi vejdemo do herny, kde jsou rozmístěné PET lahve. Děti vidíte to co já? Nám se ve třídě objevil kouzelný les. Pojďme ho rychle společně prozkoumat.
Rušná část	Učitel je vedoucí zástupu, který běží mezi PET lahvemi a všechny děti ho následují. Hru motivuje slovem např. děti, teď jsem zahlédla za stromem zajíčka, která skákal, pojďme za ním. Zároveň se spolu s motivací mění i styl lokomoce.
Průpravná část	<p><i>1. Pohyblivost ramenního kloubu</i></p> <p>Z. P. turecký sed, upažit, PET lahev v pravé ruce</p> <p>1. turecký sed, předpažit, předat PET lahev do levé ruky, přejít do vzpažení, zpět do Z. P.</p> <p>1. turecký sed, předpažit, předat PET lahev do pravé ruky, přejít do vzpažení, zpět do Z. P.</p> <p><i>2. Cvik přímivý</i></p> <p>Z. P. turecký sed, vzpažit PET lahev nad hlavou</p> <p>1. úklon vpravo, zpět do Z.P.</p> <p>2. úklon vlevo, zpět do Z. P.</p> <p><i>3. Pohyblivost trupu</i></p> <p>Z. P. turecký sed, předpažit, PET lahev v rukou</p> <p>1. hluboký ohnutý předklon vpravo, kutálení PET lahve po podložce a zpět do Z. P.</p> <p>2. hluboký ohnutý předklon vlevo, kutálení PET lahve po podložce a zpět do Z. P.</p> <p><i>4. Posílení dolních končetin</i></p> <p>Z. P. klek, vzpažit PET lahev nad hlavou</p> <p>1. klek sedmo, připažit</p>

	<p>5. <i>Posílení přímých břišních svalů</i></p> <p>Z. P. leh, předpažit, PET lahev v rukou</p> <p>1. mírný hrudní předklon, zpět do Z. P.</p>
	<p>6. <i>Protážení svalů zadní strany dolních končetin a svalstva zad</i></p> <p>Z. P. leh, předpažit PET lahev v rukou</p> <p>1. skrčit přednožmo vzhůru levou, PET lahev k chodidlu, zpět do Z.P.</p> <p>2. skrčit přednožmo vzhůru pravou, PET lahev k chodidlu, zpět do Z.P.</p>
	<p>7. <i>Posílení šikmých břišních svalů</i></p> <p>Z. P. sed pokrčmo, PET lahev v obou rukou</p> <p>1. vytočit trup na pravou stranu, zpět do Z. P.</p> <p>2. vytočit trup na levou stranu, zpět do Z. P.</p>
	<p>8. <i>Posílení horních končetin</i></p> <p>Z. P. klek, předpažit PET lahev v rukou</p> <p>1. hmit</p>
	<p>9. <i>Rozvoj vnitřních orgánů</i></p> <p>Z. P. leh na zádech, vzpažit</p> <p>1. převal na pravou a levou stranu</p>
	<p>10. <i>Relaxace</i></p> <p>Z. P. leh na zádech</p>
Hlavní část	<p>Prékázková dráha začíná slalomem mezi PET lahvemi. Dráha pokračuje přeskokem tyče, válením sudů na žíněnce. Dalším úkolem je pomocí míče shodit sestavené PET lahve, následně doběhnout k obruči vybrat vršek a běžet k PET lahvi, kde vršek na PET lahev připevní.</p> 
Závěrečná část	<p>Děti sedí v kruhu, jedno dítě jde za dveře. Dvě děti dostanou PET lahev, ve které je voda. Všechny děti se stočí do klubička. Úkolem dětí s PET lahvemi je po dokončení básničky zatřást s PET lahví, či ji pomačkat tak, aby vydala zvuk. Cílem dítěte, které se vrátí do herny je odhalit obě dvě žabky.</p> <p style="text-align: center;">Žáby, žabky, žáby žabky, Čápi jdou, čápi jdou.</p>

	Skočte zpátky do rybníka, ať jste rychle pod vodou.
--	--

Věková kategorie	5 - 6 let
Vzdělávací cíle z RVP PV	Rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky.
Očekávané výstupy RVP PV	Zvládat základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, běžné způsoby pohybu v různém prostředí.
Prostředí	Herna, tělocvična
Pomůcky	PET lahve, obrázky, barevné obruče
Libreto	Děti zavřou oči a učitel popisuje přírodu okolo rybníků. Na konci vyprávění, děti otevřou oči. Učitel děti začaruje do žabek, které u rybníku navštěvují své kamarády.
Rušná část	Po herně se rozmístí plastové lahve. Na lahvích jsou připevněné obrázky zvířat žijících v rybníku či okolo rybníku. Všechny obrázky dětem ukážeme a společně si je pojmenujeme. Děti běhají v kruhu, učitelka řekne např. vážka, děti se rozběhnou k PET lahvím. Jakmile obrázek najdou, tak u něj zůstanou stát. Hra se poté začíná opakovat.
Průpravná část	<p><i>1. Pohyblivost ramenního kloubu</i> Z.P. mírný stoj rozkročný, levá připažit, PET lahev v pravé ruce</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pravou rukou boční kruhy, předpažit, PET lahev předat do levé ruky 2. levou rukou boční kruhy, opět předat do pravé <p><i>2. Cvik přímivý</i> Z .P. stoj spojný, pokrčit upažmo předloktí svisle vzhůru, PET lahev nad hlavou</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. vytočit trup vpravo, zpět do Z. P. 2. vytočit trup vlevo, zpět do Z. P. <p><i>3. Pohyblivost trupu</i> Z. P. stoj rozkročný, vzpažit PET lahev nad hlavou</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. hluboký ohnutý předklon, PET lahev až za kotníky, zpět do Z. P. <p><i>4. Posílení dolních končetin</i> Z. P. vzpor podřepmo, PET lahev položená vedle chodidel</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. přeskok snožmo přes PET lahev

	<p>5. <i>Posílení přímých břišních svalů</i> Z. P. leh pokrčmo roznožný, předpažit, PET lahev v ruce 1. mírný hrudní předklon, PET lahev mezi kolena</p> <p>6. <i>Protážení svalů zadní strany dolních končetin a svalstva zad</i> Z. P. sed, PET lahev na stehnech 1. předklon, PET lahev rolujeme ke špičkám prstů a zpět do Z. P.</p> <p>7. <i>Posílení šikmých břišních svalů</i> Z. P. klek, vzpažit PET lahev nad hlavou 1. sed odbočný nohy vpravo, předpažit poníž zpět do Z. P. 2. sed odbočný nohy vlevo, předpažit poníž zpět do Z. P.</p> <p>8. <i>Posílení horních končetin</i> Z. P. turecký sed, předpažit PET lahev ve svislé poloze 1. hmitat doprava a doleva</p> <p>9. <i>Rozvoj vnitřních orgánů</i> Z. P. stoj spojný, ruce v bok, PET lahev na podložce 1. přeskokem podřep zánožný pravou 2. přeskokem podřep zánožný levou</p> <p>10. <i>Relaxace</i> Z. P. leh na zádech, zavřít oči (pedagog přelévá vodu v PET lahvi spolu s vyprávěním navozuje atmosféru u přírody u rybníka)</p>
<p>Inspirace pro průpravnou část čerpána z knihy Hravé cvičení (Dvořáková, Volfová, 2012)</p>	
<p>Hlavní část</p>	<p>Cvičení na stanovištích. První stanoviště, shod' všechny kuželky z PET lahví, varianta kutálení nebo házení. Druhé stanoviště slalom mezi PET lahvemi, možnost přidat skok v pytlích. Třetí stanoviště chůze na lavičce s překračováním PET lahví. Čtvrté stanoviště běh k barevným PET lahvím a umístit je do stejné barevné obruče.</p> 
<p>Závěrečná část</p>	<p>Děti vytvoří dvojice. Jeden z dvojice si lehne na břicho a druhý vezme do rukou PET lahev. S pomocí PET lahve začne dítě spoluhráče masírovat. PET lahví přejíždí po zádech nohou i rukou. Dvojice se navzájem vystřídají.</p>

6 Diskuse

Realizace praktické části bakalářské práce se konala v mateřské škole Žerotín. Během realizace aktivit jsme sledovali reakce dětí, to jak je činnost zaujala, jaké pocity při hře prožívaly i stupeň náročnosti jednotlivých aktivit.

Cvičení s netradičními pomůckami bylo pro děti poměrně nové, při prvním předložení pomůcky konkrétně plastových kelímků, byly děti tak zaujatí samotnou pomůckou, že byla realizována pouze jedna hra z naplánovaných činností. Zbytek času děti strávily samostatným stavěním obrazců z kelímků a pokoušely se vymyslet další využití pomůcky. Následující den, kdy už děti byly s pomůckou seznámeny, se realizovaly činnosti pro děti ve věku tři až čtyř let.

6.1 Pohybové činnosti s využitím plastových kelímků

Motivace na dopravní prostředky zaujala převážně chlapce. V rušné části byla zařazena i kognitivní stránka na poznávání barev, hra děti zaujala natolik, že ji chtěly opakovaně hrát i další dny. Zdravotní cviky byly pro děti přiměřené a převážnou většinu cviků znaly. Pouze při cviku s kelímkem na hlavě by bylo vhodnější mít širší kelímky, které by zamezily častému padání z hlavy. Obtížnější cvik pro děti byl i cvik na posílení horních končetin. Děti při cviku prohýbaly bedra, v tomto cviku jsem tedy zařadila menší počet opakování a časté pauzy mezi jednotlivými cviky. Možná je také obměna, pouze ve vzporu klečmo vydržet několik vteřin a svaly následně uvolnit. Při hře Nákladní auta bylo nutné děti nabádat a opakovaně upozorňovat na pravidlo přenášení pouze jednoho předmětu v kelímku. Cvičení ve dvojicích bylo využito v závěrečné části, také z toho důvodů, že skládání z kelímků děti realizovaly předešlý den.

Cvičení s kelímky pro děti ve věku pět a šest let bylo náročné pro pedagoga především z pohledu organizace. Děti byly dostatečně motivovány vidinou odměny za činnosti. Při rušné části bylo zajímavé sledovat děti při obměně hry s tříděním barev. Některé děti vzaly pouze jedno víčko a následně běhaly za dětmi s příslušnou barvou kelímku. Oproti tomu, převážně starší děti posbíraly více víček jedné barvy a následně běžely za dítětem, které mělo kelímek dané barvy. Při průpravné části byl náročnější cvik na rozvoj vnitřních orgánů vzhledem ke koordinaci pohybů. Dětem dělalo problém předávat kelímek do druhé ruky. Cvik jsme proto cvičily všichni zároveň v pomalejším tempu. Při sestavení překážkové dráhy došlo k větší prodlevě mezi činnostmi, i když se do přípravy zapojily děti. Při opětovné realizaci, bych proto překážkovou dráhu nachystala předem, možné je také dráhu zařadit do rušné části.

Taneční hra děti bavila a v průběhu týdne se často opakovala. Při tvoření páru do hry se ukázaly vzájemné vztahy ve skupině. Během hry nedošlo k incidentu, že by nějaké dítě nechtělo vytvořit nový pár, i když například při vycházce, či jiných činnostech tyto konflikty vyvstávaly. Nikdy nedošlo k tomu, že by dítě při vyloučení prokazovalo negativní emoce, což mohl ovlivnit i fakt, že děti byly předem upozorněny na pravidlo o tom, že ze hry nikdo nebude vyloučen trvale.

6.2 Pohybové činnosti s využitím PET lahví

V průběhu druhého týdne byly děti zvědavé, s jakou pomůckou budou cvičit. Během týdne se stalo i to, že některé děti z vlastní iniciativy začaly do mateřské školy nosit prázdné PET-lahve pro cvičení. Při realizaci činností bylo využito i velikosti jednotlivých PET-lahví, menší děti měly pro lepší manipulaci menší PET-lahve. Důležité je se před cvičením ujistit, že jsou PET-lahve čisté a suché, také bez jakékoliv vady. Průpravná část byla pro děti náročná na manipulaci s pomůckou. Při veškerých cvičích ji držely v rukou a v polovině cvičení si někteří začaly stěžovat na bolest rukou. Během cvičení jsem tedy zařazovala činnosti na uvolnění. Další možností, jak této situaci předejít, je při některých cvičích PET lahev položit na zem například při posílení přímých nebo šikmých břišních svalů. Překážková dráha byla již nachystána, jediným problémem bylo šroubování víček na PET lahve. Děti se o činnost pokoušely, nicméně většině se víčka nepodařilo našroubovat. Z tohoto důvodu bych příště místo šroubování zařadila činnost přenášení barevných PET lahví do stejně barevných obručí. Šroubování víček bych zařadila, jako stanoviště pro straší věkovou kategorii dětí. Závěrečná část děti opět zaujala, hru jsem využívala i s obměnou pomůcky při dalších činnostech. Z celého cvičení se při zpětné vazbě od dětí často opakoval názor, že nejlepší bylo shazování PET lahví míčkem.

Starší děti se podílely na přípravě pomůcky pro pohybové činnosti. V rámci spontánních činností kreslily dle předlohy žabu, vážku, kapku a rybu. Obrázky se následně nalepily na PET lahve, na jedné byly maximálně dva rozdílné obrázky. Tyto pomůcky se využily při rušné části. Děti byly více motivované a v průběhu hry i hledaly a hádaly kdo který obrázek maloval. V průběhu hry se stávalo, že některé PET lahve padaly. Opatření by mohlo být, že se lahve zatíží, například se naplní vodou. Odměnou pro některé děti bylo, že následně s obrázkovou PET lahví cvičily v průpravné části. Cvik pro rozvoj vnitřních orgánů bych zaměnila, jelikož děti přecházely z pozice sedu do stoje a následně do lehu. Bylo by možné zařadit jiný cvik, například válení sudů či přeskoky ve vzporu podřepmo přes

PET lahve. Cvičení na stanovištích bylo pro děti poměrně neznáme a náročné na organizaci, proto bych příště volila menší počet stanovišť. Jakmile by děti byly navyklé na tento způsob cvičení stanoviště by se mohla postupně přidávat. Při závěrečné části je vhodné děti celou dobu vést a instruovat je slovem i názornou ukázkou. Obměnou pro lepší činnost může být zorganizovat děti do kruhu, učitel začne masáž provádět na jednom dítěti a to následně dítěti před sebou.

6.3 Pohybové činnosti s využitím novinového papíru

V námětových činnostech s využitím novinového papíru pro věkovou skupinu tři až čtyři roky je vhodné v rušné část děti upozornit na změnu i slovem například začíná pršet. Postupně, kdy děti hru znají, je možné slovní upozornění vynechat. V průpravné části byly děti velmi opatrné, aby zabránily padání papírové čepice z hlavy. Znáť to bylo především na pomalejším tempu cvičení, které ale přispělo k tomu, že děti měly správné výchozí postavení a držení těla. Překážková dráha byla předem připravena v rohu místnosti, čímž se zabránilo časové prodlevě mezi jednotlivými částmi cvičení. Činnost nebyla zamýšlena jako soutěž dvou družstev a v průběhu cvičení nedošlo mezi dětmi k určitému soutěžení. Všechny posbírané novinové papíry se totiž shromažďovaly na jednom místě u obrázku Večerníčka. Žádné z dětí také nemělo problém překážkovou dráhu zdotat. Pohybovou hru Rákosníček jsem v průběhu týdne zařazovala i do rušné části. U hry je potřeba upozornit děti před možností uklouznutí na novinovém papíru či srážky s kamarádem. Srážce se dá předejít vytvořením dostatečně velkého rybníka.

V rušné části při cvičení s novinami pro kategorii pět a šest let je vhodné na podložku pokládat silnější papír, či celý novinový leták. Díky tomu se zamezí krčení a přesouvání papíru po podlaze. V průpravné části cvičily děti bez obtíží. U cviku pro protažení svalů zadní strany dolních končetin, bych volila obměnu v sedě, aby děti nepřecházely z polohy v leže do stoje a opět do sedu. U hry Chodníček přes řeku bylo vyzorováno, že děti více zaujala obměna, kdy poslední v zástupu přebíhá na první místo. Při závěrečné části je možnost pustit dětem relaxační hudbu, nebude tak docházet k vzájemnému překřikování dětí a každý pracuje samostatně. Na konci dítě ostatním ukáže, co vše dokázal vymyslet.

Pomůcky zaujaly i děti, které teprve nedávno začaly mateřskou školu navštěvovat. Do všech činností se nezapojily a přesně nedodržovaly pravidla, za úspěch považují ale i to, že se nechaly vtáhnout do kolektivu dětí a s předměty jistým způsobem manipulovaly.

Je nutno dodat, že tyto děti byly ve věku dvou a půl let a tří let, s prostředím, pravidly a kolektivem v mateřské škole se teprve seznamovaly.

Všechny metodické materiály nebyly realizovány jako hlavní řízená činnost, ale náměty byly využívány i v každodenním ranním cvičení. Hry odpovídají vývojovým specifikům konkrétních věkových skupin dětí. Navržené pohybové činnosti nejsou příliš složité na pravidla a všechny hry mohou být obměněny. Po praktickém ověření her v mateřské škole se dá usoudit, že metodický materiál je vhodný pro práci pedagogů v mateřských školách.

Závěr

V teoretické části jsou podány informace o charakteristice vývojového období předškolního věku, způsobu realizace pohybových aktivit. Dále se práce zaměřuje na rozdělení pohybových her a vymezení pojmu netradiční pomůcky. Prostudovaná literatura byla využita při sestavování metodických materiálů.

Cílem bakalářské práce bylo vytvořit metodický materiál s využitím netradičních pomůcek. Materiál by měl sloužit jako inspirace pedagogům pro další pohybové aktivity v mateřské škole. Dílčím cílem bylo zjistit, jak často pedagogové v mateřské škole zařazují pohybové aktivity během týdne.

Jako prostředek k dosažení cílů byl využit vlastní dotazník, který byl směřován na pedagogy mateřských škol. Na základě získaných dat bylo potěšující zjištění, že polovina respondentů realizuje v režimu dne každodenní cvičení. Z celkového počtu třiceti respondentů pouze dva uvedly, že v průběhu týdne pravidelně nezařazují řízené tělovýchovné činnosti. Pedagogové při pohybových aktivitách využívají pomůcky, přičemž nejčastěji využívanou pomůckou se stal míč a další hojně využívaná pomůcka v mateřských školách je psychomotorická pomůcka padák.

Netradiční pomůcky k sestavení metodického materiálu, byly vybrány také na základě dotazníkového šetření a snadné dostupnosti materiálů. Dílčím cílem bylo děti seznámit s variabilitou pomůcky a ukázat i jiné využití předmětů, které nejsou přímo určeny k pohybovým činnostem.

Na základě realizace metodického materiálu je možné konstatovat, že děti pomůcky zaujaly. V průběhu týdne se aktivně zapojily a pomůcky do mateřské školky samy od sebe nosily z domovů. K atraktivitě pohybových činností přispělo i to, když si pomůcky děti samostatně vyrobily, například u pohybových činností s papírovou čepicí nebo při výrobě obrázků k PET-lahvím. Snahou při pohybových činnostech bylo, aby se děti na cvičení těšily a bylo pro ně zábavou.

Na základě konzultace s pedagogy v mateřské škole a zpětné vazby od dětí usuzujeme, že předložené metodické materiály jsou vhodné pro využití v praxi mateřských škol. V metodickém materiálu se s jistotou najdou i nedostatky, na které bylo upozorněno již v diskusi. Tyto nedostatky lze upravit podle aktuálních podmínek a potřeb pedagogů i dětí. Pevně věřím, že bakalářská práce vedla k zamyšlení pedagogů nad využíváním jiných

pomůcek při pohybových aktivitách. Doufám, že metodické materiály poskytnou pedagogům inspiraci pro další tvůrčí činnosti v oblasti pohybových aktivit dětí předškolního věku.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Tereza Navrátilová
Katedra nebo ústav:	Katedra primární a preprimární pedagogiky
Vedoucí práce:	Mgr. Zdeněk Rehtik
Rok obhajoby:	2019

Název práce:	Využití netradičních pomůcek při pohybových aktivitách dětí předškolního věku
Název v angličtině:	The usage of non-traditional aids at preschool aged child's psychical activities
Anotace práce:	Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí. Teoretická část se věnuje charakteristice vývojového období předškolního věku, popisuje možné způsoby realizace pohybových aktivit v režimu dne mateřské školy a vymezuje pojem netradiční pomůcky. V praktické části je na základě dotazníkového šetření vytvořen metodický materiál, pro pohybové aktivity dětí předškolního věku s využitím netradičních pomůcek. Metodický materiál je rozdělen na část rušnou, průpravnou, hlavní a závěrečnou. Vhodnost metodických námětů byla ověřena v praxi mateřské školy.
Klíčová slova:	Hra, mateřská škola, netradiční pomůcky, pohyb, předškolní věk, psychomotorika
Anotace v angličtině:	Bachelor thesis is divided into two parts. Teoretic part is dedicated for characteristic of development period in pre-school age, describes possible ways of realization movements activities in regime in kindergarten and defines terms of not traditional aids. In practical part, which is based on a questionnaire survey, is created methodical material, for physical activities for kids of pre-school age using an not traditional aids. Methodical material is divided in a four parts, busy, preparatory, main and a final part. Suitability of metodical topics was verified in practice in kindergartens.

Klíčová slova v angličtině:	Game, kindergarten, not traditional aids, movement, preschool age, psychomotorics
Přílohy vázané v práci:	Příloha 1 - Dotazník k bakalářské práci
Rozsah práce:	49
Jazyk práce:	Český jazyk

Literatura

- ADAMÍROVÁ, Jiřina. *Hravá a zábavná výchova pohybem: (základy psychomotoriky)*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 1995, 72 s., [20] s. obr.
- BELEJ, Michal, Stanislav ČELIKOVSKÝ, Július KASA a Karel MĚKOTA. *Antropomotorika*. I. Prešov: Univerzita P.J. Šafárika, 1985, 310 s.
- BLAHUTKOVÁ, Marie. *Psychomotorika*. Ilustroval Iveta HÖFEROVÁ. Brno: Masarykova univerzita, 2003, 92 s. ISBN 80-210-3067-4.
- BOROVÁ, Blanka, Dana TRPIŠOVSKÁ, Simona SKOUMALOVÁ a Věra SMEJKALOVÁ. *Cvičíme s malými dětmi: náměty pro rozvoj pohybových dovedností dětí od 3 do 8 let*. Ilustroval Patricie KOUBSKÁ. Praha: Portál, 1998, 125 s. ISBN 8071782238.
- BOROVÁ, Blanka, Hana DVOŘÁKOVÁ a Eva KULHÁNKOVÁ. *Cvičení předškolních dětí a rodičů s dětmi*. Díl I., Speciální učební texty. Ilustroval Sylvie TORÁKOVÁ. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2000, 62 s.
- BRKLOVÁ, Danuše, Miroslav CHOUTKA a Jaromír VOTÍK. *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity, 1999, 70 s. ISBN 8070825006.
- DUŠKOVÁ, Diana, Vladislav MUŽÍK a Hana ŠERÁKOVÁ. *Netradiční pomůcky pro tělesnou výchovu na 1. stupni ZŠ: (náměty na zhotovení a uplatnění pomůcek pro pohybové hry a zábavy)*. Brno: Masarykova univerzita, 2004, 70 s. ISBN 8021035331.
- DVOŘÁK, Josef. *Vývojová verbální dyspraxie*. Žďár nad Sázavou: Logopedické centrum, 2003, 143 s. ISBN 8090253652.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana a Zdeňka ENGELTHALEROVÁ. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2017, 274 s. ISBN 978-80-246-3308-4.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana, Martina VOLFOVÁ a Hana VOLFOVÁ. *Hravé cvičení: [náměty na pohybové aktivity pro děti předškolního věku]*. Praha: Raabe, c2012, 1 sv. (různé stránkování). Nebojme se pohybu, 1. ISBN 978-80-87553-49-7.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2007, 124 s. ISBN 9788072902989.

FIALOVÁ, Ludmila a Antonín RYCHTECKÝ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2002, 171 s. ISBN 8071846597.

HELLEROVÁ, Eva, Ivana PANOCHOVÁ, Dana TRPIŠOVSKÁ a Hana DVOŘÁKOVÁ. *Tělesná výchova v mateřské škole: dílčí metodická příručka k programu výchovné práce pro mateřské školy*. Ilustroval Danuše PLAJNEROVÁ. Praha: Naše vojsko, 1989, 326 s. ISBN (Brož.).

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016, 254 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5326-3.

JUKLÍČKOVÁ-KRESTOVSKÁ, Zdeňka. *Pohybové hry dětí předškolního věku*. 3. vyd. Ilustroval Viktor SODOMA. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989, 310 s. ISBN 8004244971.

KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi: význam hry, role pedagoga, cíl hry, soubor her*. Praha: Grada, 2005, 184 s. ISBN 8024708523.

KOUBA, Václav. *Motorika dítěte*. České Budějovice: Pedagogická fakulta, 1995, 100 s. ISBN 8070401370.

KUČERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ a Ivan DYLEVSKÝ. *Dítě, sport a zdraví*. Editor Lubomír HOUDEK. Praha: Galén, c2011, xiv, 190 s. ISBN 978-80-7262-712-7.

KURIC, Jozef a Lubomír VAŠINA. *Obecná a ontogenetická psychologie pro učitele*. 2 přeprac. vyd. Brno: Rektorát Univerzity J.E. Purkyně, 1987, 258 s.

MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Druhé vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016, 269 s. ISBN 978-80-246-3357-2.

MAZAL, Ferdinand. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Ilustroval Radka HORÁKOVÁ. Olomouc: Nakladatelství Hanex, c2007, 394 s. Kdo si hraje, nezlobí. ISBN 978-80-85783-77-3.

- MAZAL, Ferdinand. *Pohybové hry a hraní*. Ilustroval Radka HORÁKOVÁ. Olomouc: Hanex, 2000, 292 s. ISBN 8085783290.
- MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. *Environmentální stimuly v pohybové aktivitě dětí předškolního věku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2009, 168 s. Monografie. ISBN 9788024423319.
- MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. *Tělesná výchova metodicky, bezpečně a efektivně*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010, 64 s. ISBN 978-80-244- 2506-1.
- MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. *Umiš učit "tělocvik"?*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011, 45 s. Skripta. ISBN 978-80-244-2848-2.
- PRŮCHA, Jan a Soňa KOŤÁTKOVÁ. *Předškolní pedagogika: učebnice pro střední a vyšší odborné školy*. Praha: Portál, 2013, 181 s. ISBN 978-80-262-0495-4.
- PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. Sedmé, aktualizované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2013, 395 s. ISBN 978-80-262-0403-9.
- RUBÁŠ, Karel. *Pohybové hry*. Plzeň: Západočeská univerzita, 1997. ISBN 80-7082-371-2.
- SIGMUND, Erik, Dagmar SIGMUNDOVÁ a Romana ŠNOBLOVÁ. *Hry do školní družiny*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010, 43 s. ISBN 978-80-244-2556-6.
- SUCHÁNKOVÁ, Eliška. *Hra a její využití v předškolním vzdělávání*. Praha: Portál, 2014, 182 s. ISBN 978-80-262-0698-9.
- SVOBODOVÁ, Eva. *Prosociální činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, 2012, 140 s. ISBN 978-80-87553-64-0.
- ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka, Ivana BINAROVÁ, Kamila HOLÁSKOVÁ, Alena PETROVÁ, Irena PLEVOVÁ a Michaela PUGNEROVÁ. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010, 189 s. Studijní texty. ISBN 978-80-244-2433-0.
- ŠMELOVÁ, Eva. *Mateřská škola: teorie a praxe. I*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004, 168 s. ISBN 8024409458.

TRPIŠOVSKÁ, Dobromila a Marie VACÍNOVÁ. *Ontogenetická psychologie*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2006. Skripta. ISBN 80-7044-792-3.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2012, 531 s. ISBN 978-80-246-2153-1.

VALENTOVÁ, Lidmila a Marie VÁGNEROVÁ. *Psychický vývoj dítěte a jeho variabilita*. Dotisk. Praha: Univerzita Karlova, 1992, 115 s. ISBN 8070663847.

ZAPLETAL, Miloš. *Encyklopedie her: 1000 her v tělocvičně, na hřišti, na louce, ve městě, v terénu, v místnosti*. Praha: Olympia, 1973, 242 s.

Internetové zdroje:

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. [online]. Praha: MŠMT, 2017, platnost od 2018, 50 s. [vid. 6.1.2019]. Dostupné z <http://www.msmt.cz/file/45304/>

Přílohy

1 - Dotazník využití netradičních pomůcek při pohybových aktivitách dětí předškolního věku

Příloha č. 1

1 Pohlaví:

- a) žena b) muž

2. Věk:

3. Délka Vaší praxe v mateřské škole:

- a) 1-2 roky b) 3-5 let c) 6-10 let d) 11-15 let e) nad 16 let

4. Co si pod pojmem netradiční pomůcka představíte:

5. Pohybové aktivity (rušnou, průpravnou a závěrečnou část) zařazujete:

- a) každý den b) dvakrát do týdne c) jiné:

6. Realizujete alespoň jednou týdně samostatnou cvičební jednotku TV (rušná, průpravná, hlavní a závěrečná část)

- a) ne b) ano c) vícekrát jak jednou týdně

7. Využíváte při cvičení s dětmi pomůcky pro tělesnou výchovu?

- a) ano b) ne

8. Pokud ano, vyberte, prosím, jaké pomůcky používáte:

- a)* míče *b)* švihadla *c)* stuhy *d)* obruče
e) padák *f)* noviny *g)* papír *h)* nafukovací balónky
i) plastové kelímky *j)* vršky od pet lahví
k) pet lahve *l)* kuličky *m)* textilie (šátky, deky, textilní pytlíčky)
n) přírodniny (listy, kaštiny, dřívka) *o)* jiné

9. Kolikrát do týdne některé z těchto pomůcek využijete:

- a) 1-2 týdně b) 3-4 týdně c) 5 týdně

10. Organizuje vaše MŠ nějaký sportovní kroužek (např. bruslení, plavání, taneční, hudebně pohybový)

- a) ano b) ne

11. Jaký pohybový kroužek vaše MŠ dětem nabízí?

12. Uvítali byste publikaci o využití netradičních pomůcek v mateřské škole?

- a) ano b) ne