

# Projekt pohybových her pro děti předškolního věku

Kamila Šmerdová, DiS.

---

Bakalářská práce  
2016



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav školní pedagogiky

akademický rok: 2015/2016

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Kamila Šmerdová, DiS.**

Osobní číslo: **H130318**

Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**

Studijní obor: **Učitelství pro mateřské školy**

Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Projekt pohybových her pro děti předškolního věku**

Zásady pro vypracování:

**Studium odborné literatury k problematice významu pohybu u dětí předškolního věku.**  
**Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti tělesné výchovy v předškolním vzdělávání se zaměřením na pohybové hry.**  
**Vytvoření souboru pohybových her pro děti předškolního věku.**  
**Realizace pohybových her v praxi a jejich ověření.**  
**Evaluace navržených pohybových her pro mateřské školy.**

---

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

BYL, John, KLOET VanGills Bettie. Physical education for homeschool, classroom and recreation settings: 102 games with variations. Champaign, Ill: Human Kinetics, 2014. 218 s. ISBN 978-1-4504-6777-3.

KOŤÁTKOVÁ, Soňa. Hry v mateřské škole v teorii a praxi: význam hry, role pedagoga, cíl hry, soubor her. Vydání 1. Praha: Grada, 2005. 184 s. Pedagogika. ISBN 80-247-0852-3.

MAZAL, Ferdinand. Pohybové hry a hraní. Olomouc: Hanex, 2000. 296 s. ISBN 80-85783-29-0.

VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. 2. vydání, Praha: Karolinum, 2012. 531 s. ISBN 978-80-246-2153-1.

LANGMEIER, Josef; KREJČÍŘOVÁ, Dana. Vývojová psychologie. Praha: Grada, 1998. 343s. ISBN 80-7169-195-X.

Vedoucí bakalářské práce:

**PhDr. Roman Božik**  
Ústav školní pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce:

**24. listopadu 2015**

Termín odevzdání bakalářské práce:

**27. dubna 2016**

Ve Zlíně dne 24. listopadu 2015



doc. Ing. Anežka Lengalová, Ph.D.  
děkanka



doc. PaedDr. Adriana Wiegerová, Ph.D.  
ředitelka ústavu

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 26.4.2016

Kašila Šruba

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) *Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

(3) *Dělo práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užitje-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).*

3) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.*

3). *Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užití či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédá k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce se zabývá tématem pohybových her pro děti předškolního věku. Teoretická část vymezuje východiska z oblasti vývoje dítěte předškolního věku a dále se zaměřuje na oblast tělesné výchovy v předškolních zařízeních se zaměřením na pohybové hry. Porovnávám zde také různé předškolní zařízení se zaměřením na důležitost pohybu. Hlavním cílem bylo vytvořit projekt pohybových her pro děti předškolního věku. Projekt byl realizován v různých předškolních zařízeních. Byly to jak běžné mateřské školy, tak alternativní – montessori mateřské školy nebo mateřské školy zařazené do programu škola podporující zdraví. Projekt byl po realizaci evaluován.

Klíčová slova: pohybová hra, předškolní věk, mateřská škola, pohybové dovednosti, vývoj dítěte

## **ABSTRACT**

Bachelor thesis deals with theme physical game for preschoolers. Teoretical part defines background of development of children in preschool age. It is focused on physical education in preschools focusing on motion games. There is comparison of various preschools with focusing on motion. The main aim was created project of motoric games for preschoolers. Project was realized in various preschools. There were common kindergarten and alternative kindergarten too - montessori kindergarten or kindergarten involved in the project school promoting health. The project was after the realization evaluated.

Keywords: physical game, preschool, kindergarten, motor skills, child development

Děkuji panu PhDr. Romanu Božikovi za odborné vedení bakalářské práce, cenné připomínky a rady. Dále děkuji své rodině za podporu a trpělivost po celou dobu studia.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>9</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>10</b>
<b>1 TĚLESNÝ A PSYCHICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU</b> .....	<b>11</b>
1.1 PŘEDŠKOLNÍ VĚK .....	11
1.2 CHARAKTERISTICKÉ ZNAKY PŘEDŠKOLNÍHO OBDOBÍ .....	11
1.2.1 Kognitivní vývoj .....	12
1.2.2 Zrakové a sluchové vnímání .....	13
1.2.3 Paměť a řeč.....	14
1.3 MOTORICKÝ VÝVOJ.....	15
1.3.1 Jemná a hrubá motorika .....	16
1.3.2 Motorické schopnosti .....	17
1.4 POHYB V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU .....	17
1.4.1 Pohybové schopnosti a dovednosti .....	18
1.4.2 Nelokomoční .....	19
1.4.3 Lokomoční .....	20
1.4.4 Manipulační.....	21
1.5 PREVENCE NADVÁHY A OBEZITY U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU .....	21
<b>2 TĚLESNÁ VÝCHOVA V MŠ</b> .....	<b>23</b>
2.1 POHYBOVÉ AKTIVITY V MŠ .....	23
2.2 HRANÍ A POHYBOVÁ HRA .....	23
2.3 ROZDĚLENÍ POHYBOVÝCH HER.....	24
2.3.1 Charakter pohybových her .....	25
2.3.2 Výběr a realizace pohybových her .....	25
2.4 PRAVIDLA PRO ÚSPĚŠNOU REALIZACI POHYBOVÝCH HER .....	25
2.5 POHYBOVÉ HRY A HODNOCENÍ .....	26
<b>3 KURIKULÁRNÍ DOKUMENTY PŘEDŠKOLNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ</b> .....	<b>28</b>
3.1 RVP PV .....	28
3.1.1 RVP PV a pohybové aktivity v MŠ .....	29
3.1.2 Hlavní principy RVP PV .....	29
3.2 PROGRAM ŠKOLA PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ .....	30
3.2.1 Škola podporující zdraví a fyzický rozvoj dítěte .....	31
3.3 KOMPARACE RVP PV, KPZMŠ .....	31
3.3.1 Podmínky vzdělávání .....	32
3.3.2 Obsah vzdělávání .....	33
3.4 DŮLEŽITOST POHYBU A MONTESSORI PEDAGOGIKA .....	34
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>36</b>
<b>4 TYP APLIKACE</b> .....	<b>37</b>
4.1 ZDŮVODNĚNÍ POTŘEBY PROGRAMU .....	37
4.2 CÍL PROJEKTU.....	38
4.2.1 Cílové kompetence .....	38



4.3	ČASOVÉ PARAMETRY .....	38
4.4	TVORBA PROJEKTU POHYBOVÝCH HER .....	39
4.4.1	Věk dětí .....	40
4.4.2	Vzdělávací obsah .....	40
4.5	VÝBĚR VHODNÝCH MŠ PRO APLIKACI PROJEKTU PH .....	40
4.6	MÍSTA PRO APLIKACI PROJEKTU .....	41
4.7	PRŮBĚH PROGRAMU .....	42
4.7.1	Problémy před a při realizaci projektu .....	42
4.7.2	Pomůcky .....	43
4.7.3	Prostředí pro realizaci projektu .....	45
4.7.4	Asistence a subjekty programu .....	46
4.8	REALIZACE PROJEKTU POHYBOVÝCH HER .....	47
<b>5</b>	<b>VYHODNOCENÍ PROJEKTU POHYBOVÝCH HER.....</b>	<b>49</b>
5.1	EVALUACE PROGRAMU .....	49
5.1.1	Hodnocení projektu učitelkami a dětmi .....	49
5.1.2	Hodnocení pohybových her dětmi .....	50
5.1.3	Hodnocení pohybových her učitelkami – polostrukturované interview .....	52
5.1.4	Hodnocení dle přímého pozorování .....	54
5.1.5	Hodnocení učitelkami .....	57
5.2	HODNOCENÍ PROJEKTU DLE TERÉNNÍHO DENÍKU .....	59
5.3	HODNOCENÍ JEDNOTLIVÝCH POHYBOVÝCH HER .....	61
5.4	CELKOVÉ HODNOCENÍ PROJEKTU POHYBOVÝCH HER .....	63
5.5	DOPORUČENÍ PRO PRAXI V MŠ .....	63
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>64</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>65</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK .....</b>	<b>68</b>
	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>69</b>
	<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>70</b>
	<b>SEZNAM GRAFŮ .....</b>	<b>71</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>72</b>
	P1 – VYSVĚTLIVKY K POHYBOVÝM HRÁM.....	73
	P2 - PROJEKT POHYBOVÝCH HER PRO DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU .....	73
	P3 – POZOROVACÍ ARCH .....	87
	P4 – POZOROVACÍ ARCH – UKÁZKA .....	89
	P5 – TERÉNNÍ DENÍK – UKÁZKA .....	90

## ÚVOD

Bakalářská práce v první části vymezuje pojmy a teoretická východiska z oblasti vývoje dítěte předškolního věku. Dále se zaměřuje na úlohu tělesné výchovy v předškolním vzdělávání. Cílem bylo sestavit projekt pohybových her pro děti předškolního věku, který byl aplikován v praxi, tedy v prostředí mateřské školy. Realizací byl projekt ověřován v různých předškolních zařízeních jak v běžných mateřských školách, tak v alternativních. Zde jej aplikovaly učitelky mateřských škol od podzimu roku 2015 do jara roku 2016. Nakonec byl projekt pohybových her evaluován na základě mého přímého pozorování. Hodnocení projektu se účastnily také učitelky, se kterými jsem vedla polostrukturované rozhovory a děti hry hodnotily pomocí hodnotících archů.

Myslím si, že předškolní věk je tím ideálním věkem pro vštípení kladného vztahu ke sportu. Právě dnes se potýkáme s problémem nadváhy, která je čím dál závažnějším tématem. Děti stále tráví víc a víc času u počítače nebo televize. Ve volném čase velmi zřídka volí pohybové aktivity. Přitom pro správný psychomotorický vývoj dítěte je pohyb důležitou složkou. Pozitivně ovlivňuje náladu a pomáhá dítěti rozvíjet se po všech stránkách.

Pro děti jsou právě pohybové hry vhodné také pro navázání kontaktů s vrstevníky a prohloubení smyslu pro fair play. Mateřská škola je poslední institucí, kde nejsou děti většinu času usazovány do školních lavic, proto je zde spousta prostoru pro jakékoliv pohybové aktivity. Děti pohyb prostě potřebují, často k vybití negativní či přebytečné energie.

Vytvořený projekt pohybových her se zaměřuje na děti předškolního věku, tedy od 3 do 7 let. S ohledem na věk a pohybové dovednosti dětí byly vhodně voleny hry tak, aby děti hry zvládly a aby je především bavily. Dále rozvíjí děti v oblasti hrubé a jemné motoriky, rozvíjí jejich vytrvalost, smysl pro fair play a utváří u nich kladný vztah ke sportu.

Doufám, že tento projekt bude využitelný v praxi v různých MŠ, kde napomůže dětem ve smysluplném trávení volného času. Dnešní děti tráví spoustu volného času u počítače, tabletu či mobilního telefonu. Tento trend se zrcadlí ve zvyšujícím se procentu dětí s nadváhou. Proto je důležité budovat již u dětí předškolního věku kladný vztah k pohybu.

## I. TEORETICKÁ ČÁST

# 1 TĚLESNÝ A PSYCHICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

## 1.1 Předškolní věk

V literatuře je předškolní období vymezováno různě. Někdy je chápáno jako období od narození po nástup do školy, jindy je omezeno věkem od 3 do 6 let. Nástup dítěte do základní školy je obvykle mezi 6. a 7. rokem. Proto, jak uvádí Vágnerová (2000), konec této fáze není určen jen fyzickým věkem, ale především sociálně, nástupem do školy. Ten s věkem dítěte sice souvisí, ale může oscilovat v rozmezí jednoho, eventuelně i více let.

Pro účely této práce bude chápáno jako období, které začíná třetím rokem života dítěte a končí nástupem dítěte do základní školy. U dítěte předškolního věku dochází k největším pokrokům a rozvoji. Dítě si osvojuje základní dovednosti a získává kompetence, které jsou potřebné pro začlenění se do společnosti. Mateřská škola je prvním školským zařízením, které dítěti nabízí postupné odpoutání se od rodiny, pravidelně zde dochází k interakci s vrstevníky, dítě si utváří vlastní postoje a názory a socializuje se.

## 1.2 Charakteristické znaky předškolního období

Jak uvádí Vágnerová (2000), charakteristickým znakem tohoto věku je postupné uvolňování vázanosti na rodinu, rozvoj aktivity, která už není tak samoúčelná, umožňuje např. dítěti, aby se uplatnilo a prosadilo ve vrstevnické skupině. K uvolnění této závislosti přispívá osvojení běžných norem chování, znalost obsahu rolí a přijatelná úroveň komunikace.

*„V tomto období jsou již všechny tělesné orgány rozvinuty ve své anatomii i funkci. Pro toto období je charakteristický intenzivní tělesný pohyb, hra. Dítě se osamostatňuje a touží po společnosti, většina dětí v tomto období navštěvuje mateřskou školu. V předškolním věku má dítě potřebu dělat určité věci samo a snaží se prosadit v kolektivu. Toto období je důležité pro přípravu na život ve společnosti, začíná si uvědomovat určité normy a řídit se řádem“ (Vágnerová, 2008).*

Předškolní období je dle Bartoňové (2004) obdobím, kdy pro dítě stále zůstává rodina základem výchovného působení, na kterém potom staví mateřské školy. Na začátku období je hravé dítě a na konci období dítě připravené na školu.

### 1.2.1 Kognitivní vývoj

Poznávání se v tomto věku projevuje především v zaměřenosti na nejbližší svět a pravidla, která v něm platí. J. Piaget (1970) nazval typický způsob uvažování předškolních dětí názorné, intuitivní myšlení. Takové myšlení je málo flexibilní, nepřesné a prelogické (to znamená, že nerespektuje plně zákony logiky). Jeho typické znaky lze stručně vyjádřit:

1. **Egocentrismus**, tj. ulpívání na subjektivním pohledu a tendence zkreslovat úsudky na základě subjektivních preferencí. Např. dítě si zakrývá oči rukama, když chce, aby jej ostatní neviděli.
2. **Fenomenismus**, tj. důraz na určitou, zjevnou podobu světa, event. na takovou představu. Např. dítě odmítá sdělení, že velryba není ryba.
3. **Magičnost**, tj. tendence pomáhat si při interpretaci dění v reálném světě fantazií, a tak jeho poznání zkreslovat.
4. **Absolutismus**, tj. přesvědčení, že každé poznání musí mít definitivní a jednoznačnou platnost. Např. dítě reaguje na reklamu vychvalující zubní pastu tak, že ji odmítá, protože nejlepší je jiná, o které to říkali minule (Vágnerová, 2000).

Úroveň **inteligence** se kolem čtyř let dítěte dostává z předpojmové (symbolické) úrovně na vyšší úroveň názorového (intuitivního) myšlení. Dítě již uvažuje v celostních pojmech, které vznikají na základě vystižení podstatných podobností. Usuzování je ještě zatím vázáno na vnímané či představované. Vždy se dítě zaměřuje na to, co vidí nebo vidělo dříve, i když to už rozčleňuje.

Pokrok v **myšlení** dítěte, které prošlo ze symbolické etapy do fáze názorového myšlení je nesporný, ale stejně tak jsou zřejmá i omezení, jež nedovolují dítěti zatím myslet skutečně logicky po krocích, které mohou v mysli volně opakovat a současně porovnávat (Langmeier, J., Krejčířová, D., 1998).

Jeho myšlení doposud nepostupuje podle logických operací – je „prelogické“, předoperační. Jak symbolické, tak i předoperační myšlení je stále ještě úzce vázáno na činnost dítěte. V tomto směru je egocentrické, antropomorfní (všechno polidšťuje), magické (mění fakta podle svého přání) a artificialistické (všechno se „dělá“).

Realitu interpretují děti předškolního věku tak, aby pro ně byla srozumitelná a také přijatelná. Ze stejného důvodu se objevují nepravé lži, tzv. konfabulace. Jedná se zkreslení vzpomínek, na první pohled vypadá jako záměrné lhaní, ale není tomu tak.

### 1.2.2 Zrakové a sluchové vnímání

*„Vnímání je globální, neanalytické, orientované převážně jen na to, co dítě bezprostředně a subjektivně upoutá. Vjemy tedy ovládá egocentričnost a vazba na osobní prožitek. Výzkumy byla prokázána dvě stadia vnímání u dětí předškolního věku: stadium předmětů a stadium činností. Pochopení celého výjevu vykazují děti později, teprve ve třetím stadiu vztahů“ (Čačka, 2000).*

Dále Čačka (2000) uvádí, že děti v tomto období často přeceňují vzdálenosti a časové úseky. Stálá proměnlivost časových vztahů (dnes, včera, zítra) dělá potíže dětem po celý předškolní věk. Pro děti jsou tyto pojmy příliš abstraktní a velmi těžko pochopitelné. Pletou si také ještě „vpravo“ a „vlevo“, např. proto, že učitelka dětem dá příkaz, ať zvednou pravou ruku, poté jim napoví, že je to ta ruka, kterou píší. A zde nastává problém především u dětí levorukých. Není to však pravidlo – i děti praváci s tímto mají problém, který souvisí se zrcadlovým vzorem při vštěpování těchto znalostí. V tomto věku si jen těžko převádí zrcadlové zobrazení skutečnosti. Děti také obtížně chápou abstraktní rozdělení roku. Působí jim zmatek dny v týdnu, měsíce a i roční období.

*„Zrakové vnímání úzce souvisí s konstantností vnímání, se schopností třídění, uvědomováním si částí a celku a polohou předmětu. Zrakem přijímáme nejvíce informací z našeho okolí. Zrak je prostředkem poznávání hmotného světa i prostředkem komunikace. Pro zrakové vnímání v předškolním věku je charakteristický konkrétní obsah. Pro tři - až čtyřleté dítě často není kruh kruhem, ale míčem, kolem od auta, hlavou, melounem, ... Až v předškolním věku je schopno přesněji vnímat jednotlivé tvary. Vnímání celku předchází vnímání jednotlivých částí. Tento poznatek má podstatný význam pro sledování vývoje částí a celku, zraková analýza (rozklad na části) a syntéza (spojování částí do celku). Významný vliv pro rozvoj myšlení dětí má zraková paměť“ (Čačka, 2000).*

**Sluchové vnímání** je schopnost přijímat, rozlišovat a interpretovat zvuky různé kvality (řečové i neřečové). V předškolním věku dochází k významnému rozvoji sluchové analýzy, syntézy a diferenciací (rozlišení, odlišení). Dítě je schopno rozdělit slova na slabiky za pomoci tleskání, ke konci období poznává první hlásku ve slově, popř. hlásku poslední. Umí rozlišit, zda jsou dvě slova stejná či jiná. Sluch je jedním z prostředků komunikace, významně ovlivňuje rozvoj řeči a tím i abstraktní myšlení (teoretické). Pro abstraktní myšlení je důležitý rozvoj slovní zásoby dítěte.

*„Fantazie není dosud nijak korigována kritickým myšlením, naopak i do něj její nadvláda v tomto věku ještě často „svévolně“ zasahuje. V předškolním věku se uplatňuje také zcela přirozeně a pozitivně zvláště v prožitkové orientaci, katarzi, či hrové tvořivosti“* (Čačka, 2000). V tomto věku má fantazie harmonizující význam, je nezbytná pro citovou a rozumovou rovnováhu. Děti by měly alespoň občas přizpůsobovat danou skutečnost svým potřebám a osobním přáním. Děti nejčastěji přetváří skutečnost pomocí své fantazie v pohádkách. Prostřednictvím pohádek dětem předkládáme řadu pro ně ještě v tomto období zcela jinak nedostupných kultivačních aspektů, základních principů sociálních vztahů atp. Další uplatnění má fantazie v námětových hrách dětí (např. na vlak, na doktora, na rodinu, na televizi, na poštu). Děti se často nechávají unášet fantazií při vyprávění skutečných událostí, při kreslení a tvoření. Ze skutečných příběhů se najednou stává volný popis děje s upravenými pasážemi, které jsou vymyšleny tak, že by se občas ani nemohly udát.

### 1.2.3 Paměť a řeč

*„Paměť je dosud nespolehlivá. Díky organické plastičnosti mozkové kůry si však děti osvojují značné množství materiálu. Přirozeně si fixují zvláště konkrétní a názorné jevy. Učí se bezděčně a mechanicky. Snadno si však osvojují říkanky, často i bez jakéhokoliv soustředění na obsah, uspokojují se jen rytmem a rýmem. Je užitečné je vést už v tomto věku k rozvíjení samotných počátků logické paměti, například podněcováním k vyprávění“* (Čačka, 2000). Rozvoj paměťových schopností závisí na zrání příslušných mozkových struktur, na aktuální úrovni kognitivních schopností a na zkušenosti (Vágnerová, M., 2005).

**Řeč** se během předškolního období značně zdokonalí. Zásadním obdobím pro vývoj řeči je období mezi 6. a 7. rokem s tím, že nejprudší tempo je do tří až čtyř let. Výslovnost tříletého dítěte je většinou ještě dosti nedokonalá, mnohé hlásky nahrazuje jinými nebo je vyslovuje nepřesně. Během čtvrtého a pátého roku se většina dětí zdokonalí natolik, že „dětská patlavost“ vymizí už před vstupem do základní školy buď zcela, nebo zůstává jen v malé míře, která se ještě během prvního roku školní docházky spontánně či s malou logopedickou pomocí upraví. Novým slovům se učí v rámci daného kontextu. Otázky typu „proč“ a „jak“ mají význam nejenom pro obohacení dětského slovníku, ale také pro rozvoj správného vyjadřování. Děti se učí správně používat příslušné slovní výrazy např. příslovce, spojky, předložky apod.

Předškolní děti rozvíjí své verbální schopnosti hlavně v komunikaci s dospělými lidmi, popřípadě se staršími dětmi. Nápodoba verbálního projevu má však selektivní (výběrový) charakter. Dítě si zapamatuje pouze takové nové slovo, jehož smysl chápe. V rámci komunikace si děti osvojují, respektive upřesňují platnost základních gramatických pravidel.

Od 4 let začínají děti mluvit v delších a složitějších větách, později dokonce i v souvětích. Ve 4 letech dovedou správně užívat budoucí čas, mezi 4 - 6 roky si osvojí veškeré způsoby užívání sloves. Zvyšuje se četnost užívání minulého času. Z hlediska rozvoje poznávacích procesů je významnou složkou vývoje tzv. egocentrická řeč. Je řečí pro sebe, nehledá a nepotřebuje posluchače. Může mít různý význam: *expresivní, regulační a kognitivní*. Má pro předškolní dítě i ten význam, že se nemusí přizpůsobovat požadavkům komunikačního partnera (Vágnerová, M., 2005).

### 1.3 Motorický vývoj

Pro dítě v předškolním období je charakteristický pravidelný a plynulý růst. Primární změna postavy začíná mezi pátým a šestým rokem. Jedná se o změnu proporcí dětského těla. Dochází zde především k prodlužování horních i dolních končetin, také se ztenčují vrstvy podkožního tuku. Dítě se dostává do období tzv. první vytáhlosti. Zda je aktuálně dítě v tomto období můžeme zjistit pomocí jednoduchého úkonu. Nazývá se „Filipínská míra“. Dítě již dosáhne pravou rukou přes temeno hlavy na levé ucho.

V šesti letech měří průměrné dítě 117 cm a váží cca 22 kg. V tomto období bývají chlapci větší a těžší, ale jedná se jen o malé rozdíly. Mozek v předškolním období ještě dozrává, probíhá myelinizace nervových drah a zvyšuje se rychlost vedení vzruchu. Mozek má v tomto období již 80% své definitivní hmotnosti. Koncem období se dokončuje osifikace, především zápěstních kůstek, což je důležité pro nastávající výuku psaní.

Na počátku předškolního období se zdokonaluje hrubá motorika. Pohyby rukou a nohou jsou ale stále málo koordinované. Dítě ale již zvládá základy sebeobsluhy (nají se, obleče se, nalévá si polévku, apod.). Taktéž je to i u dalších pohybů jako je běhání a skákání. Ke konci předškolního období se motorika dítěte zdokonaluje a dítě zvládá i obtížnější pohybové činnosti. Kuric (2000) uvádí, že celé stádium předškolního dětství je dobou intenzivního tělesného pohybu.

Dvořáková (2002) mluví o úrovni pohybových dovedností, která souvisí s možnostmi provádět je a prochází různými vývojovými podobami. Například tříleté dítě při běhu běží



kratšími kroky a nohy klade v širší stopě, protože mu chybí jistota v rovnováze na jedné noze. K rovnováze si pomáhá také pažemi, takže se nepohybují v souhře s nohama. Dítě se nestačí při běhu rozhlížet, proto často zakopne, nebo hrozí srážky s ostatními dětmi. Reakce na pokyny je pomalá, pravidla her musí být jednoduchá.

### 1.3.1 Jemná a hrubá motorika

**Motorika** je celková pohybová schopnost člověka. Je to koordinovaná činnost kosterního svalstva, vnější projev chování jedince. Rozlišujeme **hrubou motoriku, jemnou motoriku a pojetí vlastního těla**. Hrubá motorika je zajišťována velkými svalovými skupinami (chůze, běh atd.). Je to vlastně schopnost dítěte používat celé své tělo koordinovaně.

Drobné svalstvo zajišťuje jemnou motoriku. Tu potřebujeme při každodenních činnostech, proto je u předškolních dětí tak důležité právě ji rozvíjet. Zvládnutí jemné motoriky je důležitým předpokladem jak pro psaní, tak pro zvládnutí sebeobslužných činností – např. zapínání knoflíků, čištění zubů, zavazování tkaniček, oblékání, nalévání čaje.

Pojetím vlastního těla je myšleno, že je dítě schopné vnímat vlastní tělo, jeho části, postupně se učí rozpoznávat pravou a levou stranu a rozpoznávat směr – dolů, nahoru, před, nad, za, a to ve vztahu k vlastnímu tělu.

#### **Jemná motorika zahrnuje:**

- *grafomotoriku* – pohybová aktivita při grafických činnostech,
- *logomotoriku* – pohybová aktivita mluvních orgánů při artikulované řeči,
- *mimiku* – pohybová aktivita obličeje,
- *oromotoriku* – pohyby dutiny ústní,
- *vizuomotoriku* – pohybové aktivity se zpětnou zrakovou vazbou.

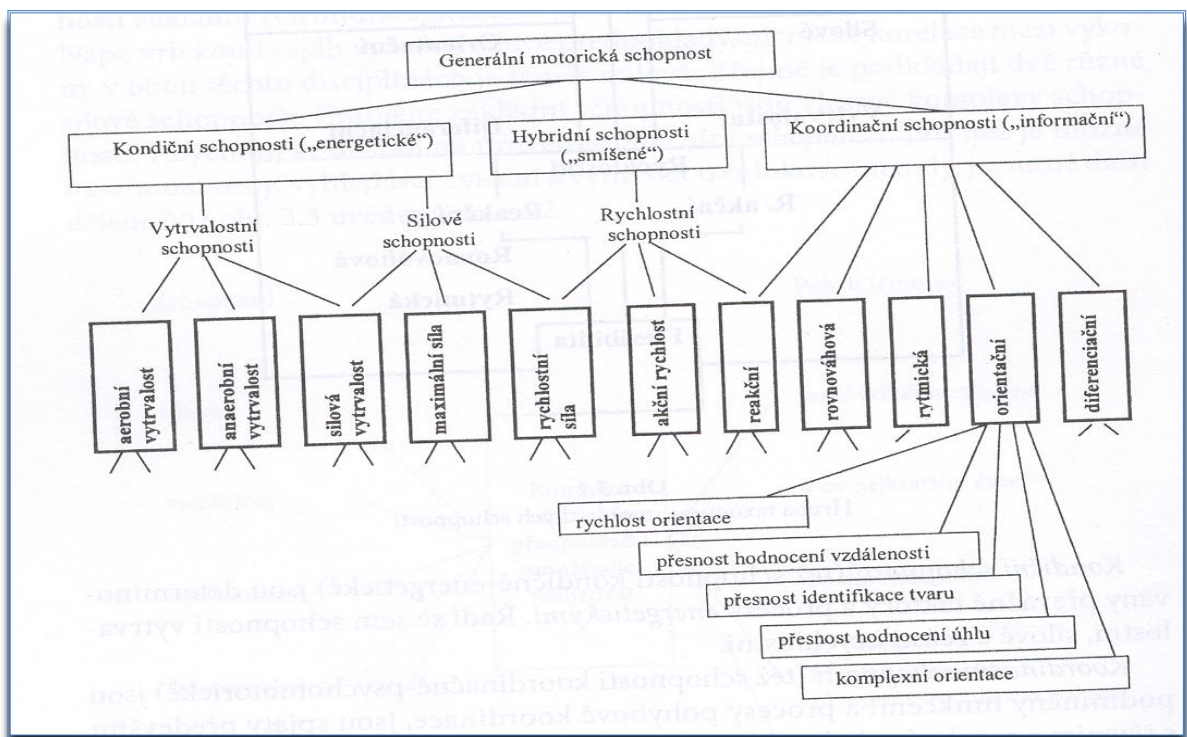
K jemné motorice ještě patří **senzomotorika** – schopnost dítěte pochopit, jaký je jeho vztah k předmětům, které jsou kolem něj. V oblasti vzdělávání tyto dovednosti v budoucnu ovlivňují schopnost dítěte napodobovat tvary a vzory, později tedy i schopnost psát.

Dále sem patří **koordinace jemných pohybů** – schopnost provádět jemné pohyby za spolupráce ruky a zraku, např. stisknutí tlačítka, navlékání korálků, lepení, krájení atd.

### 1.3.2 Motorické schopnosti

Motorické schopnosti jsou souborem vnitřních biologických předpokladů pro vykonávání pohybové činnosti. Tyto předpoklady určitým způsobem limitují člověka v jeho pohybových možnostech. Motorické schopnosti jsou částečně geneticky podmíněny, jejich základem jsou tedy vrozené dispozice.

„Motorické schopnosti jsou obecné kapacity jednotlivce, projevují se ve výsledcích pohybové činnosti, jinak jsou skryté, latentní. Předpokládáme, že v jistém ohledu limitují výkonné možnosti jedince a ve svém komplexu představují i určitý „strop“, který překročit nelze“ (Měkota a Novosad, 2005).



Obr. č. 1 - Generální motorické schopnosti (Měkota, 2005)

Ze schopnosti dětí se díky procvičování a zdokonalování stává dovednost. V našem případě dovednost určitého pohybu. Schopnost je tedy částečně genetický předpoklad, kdežto dovednost je již získaná učením. Schopnosti mohou být např. silové či rovnováhové, ale dovednost je např. házet míčem.

### 1.4 Pohyb v předškolním věku

U dítěte v předškolním věku můžeme zaznamenat zřetelný pokrok ve srovnání s batolecím obdobím, které mu předcházelo. Období je charakteristické velkým rozmachem her, obec-

ně nazýváno „věkem hry“ a trvá od 3 do 6-7 let dítěte. V této vývojové fázi je hra základním prostředkem pro učení a rozvoj dítěte. Je důležité, aby děti měly pro hru dostatek příležitostí.(Čáp, 2007)

Po stránce tělesného vývoje mizí baculatost z předchozího batolecího období. Postupně se vyrovnávají disproporce celého těla. Rozvíjí se svalstvo, zdokonaluje činnost orgánů a probíhá osifikace kostry. Kosti dětí jsou velmi pružné a při nevhodném zatížení může dojít k ortopedickým poruchám.

Košťátková (2005) se vyjadřuje k pohybovým aktivitám předškolního dítěte takto: rodiče a pedagogové často vnímají spontánní pohybové hry jako nepřijatelné. Dítě totiž jejím prostřednictvím s radostí opakuje a nabývá tělesné a pohybové dovednosti, ve kterých se následně zdokonaluje. Všichni, co mají zájem na rozvoji dítěte, by se měli zaměřit na to, aby se děti mohly svobodně pohybovat. Kolem 3. roku můžeme vyzorovat, že si děti „trénují“ a opakují nové pohybové dovednosti. Dítě je velmi vynalézavé, začíná naplňovat určité záměry a cíle. Kolem 4. roku začíná napodobovat určité znaky sportovních her. Někdy to vede k tomu, že rodič začíná uvažovat o tom, že by jeho dítě mohlo navštěvovat konkrétní sportovní kroužek. Dítě využívá maximálního rozsahu pohybů, hraje si s možnostmi vlastního těla. V 5. a 6. roce dítě zkouší specifické pohybové možnosti. Především vyhledává pomůcky, které mu napomáhají k přirozené lokomoci. Jsou jimi např. kolo, koloběžka, lyže a sánky i různé nafukovací předměty, které využívají ve vodě. Po zvládnutí předchozích období, které byly projevem konstruování s vlastním tělem, se jejich záměry obrací na gymnastické prvky a především poměřování pohybových dovedností s vrstevníky. V tomto věku se díky tomu opatřují pravidla pro pohybové hry.

#### 1.4.1 Pohybové schopnosti a dovednosti

**Motorické schopnosti** jsou souborem vnitřních biologických předpokladů pro motorickou činnost. Základem těchto předpokladů jsou vrozené dispozice. Motorická schopnost je částečně geneticky podmíněná a relativně samostatný soubor vnitřních předpokladů k motorické činnosti. Doba optimálního rozvoje některé z motorických schopností se nazývá senzitivní období.

**Motorické (pohybové) dovednosti** lze je definovat jako učením získané předpoklady pro správné, rychlé řešení určitého pohybového úkolu.

Pod pojmem dovednost si lze obecně představit nějakou značně automaticky prováděnou složku uvědomělé lidské činnosti, která se vytváří především prostřednictvím pohybových cvičení. Ve sportu se uplatňují motorické dovednosti, které vznikají modifikací tzv. základních dovedností (běh, hod, skok atd.), jejich názvy se potom odvozují od motorických činností (běžecká dovednost, dovednost házet atd.).

V tomto období můžeme zaznamenat růst a zdokonalování se kvality pohybové koordinace. Dětské pohyby jsou účelnější, přesnější a plynulejší. Děti jsou hbitější a jejich pohyby elegantnější. Velmi dobře při společných činnostech s dospělým dokáže pozorovat a napodobovat různé sportovní aktivity. Období je vhodné pro začátek zahájení sportů, mezi které patří plavání, jízda na kole nebo lyžování.

Pohybový vývoj se vyznačuje postupným ukončením rozvoje základních pohybových funkcí. Z velkých svalových skupin se pohybová koordinace přenáší také na drobnější svalové partie. Přednost zde mají koordináční cvičení a je možné je zvolit i náročnější. Ze schopností rozvíjíme především pohybovou obratnost. Jako nevhodné se jeví příliš intenzivní cviky a cvičení, která značně zatěžují klouby. Pohyb vnímá dítě globálně, a proto jej učíme nové dovednosti komplexně. Můžeme zde objevit začínající rozdíly v individuálních pohybových projevech děvčat a chlapců. Pro toto věkové období je typická radost z pohybu a přemíra pohybové energie.

Košťátková (2005) uvádí, že pohyb je tedy základní potřebou, který probouzí a podporuje celkovou aktivitu dítěte. Podněcuje myšlení, umožňuje nám rozšiřovat zásobu informací o sobě, užívat rozmanité pomůcky a předměty. Děti prostřednictvím pohybu poznávají a objevují svět a jsou uvolněné, bezstarostné, radostné a pohybově tvořivé.

Dítě předškolního věku by si mělo osvojit 3 typy pohybu: nelokomoční, lokomoční a manipulační. Více se o nich zmíním v kapitolách níže.

#### **1.4.2 Nelokomoční**

Do nelokomočních pohybů patří různé polohy, které dítě dokáže zaujmout podle pokynů. A to za předpokladu, že zná základní názvy částí těla, pohyb a pohybů. Podle pokynů zvládá pohybovat částmi těla nápodobou a to jak s náradím, tak s náčiním. Umí se pohybovat kolem os svého těla. Do této skupiny patří různé obraty, převaly a kotouly. Také sem řadíme pohyb, který je podřízen hudebnímu doprovodu. Postupným osvojováním správného provádění těchto prvků si je děti předškolního věku zautomatizují.

- **Leh na zádech pokrčmo** - dolní končetiny jsou pokrčené, paže podél těla dlaněmi vzhůru, podsazená pánev.
- **Leh na zádech** - probíhá bez pokrčených dolních končetin, ty jsou snožené a volně protažené do dálky. Bedra jsou 3cm od podložky.
- **Leh na břicho** - dolní končetiny protažené do dálky, čelo a nártý na podložce, podsazená pánev.
- **Sed zkřížený - skrčmo (turecký)** – zkřížené a skrčené dolní končetiny, vnější strana chodidel na zemi. Paže jsou volně podél trupu a dlaně na kolenou.
- **Sed** – snožené dolní končetiny a natažené do dálky, paže volně podél trupu, narovnaná záda.
- **Klek sedmo** – podsazená pánev, skrčené dolní končetiny, bérce a nártý jsou na zemi, poloha chodidel je rovnoběžně, paže volně podél těla, narovnaná záda.
- **Vzpor klečmo** – podsazená pánev, páteř je vodorovně, paže jsou kolmo k podložce, celá plocha dlaní je na zemi v šíři ramen, dolní končetiny jsou pokrčené, stehna kolmo k zemi, bérce a nártý rovnoběžně.
- **Podpor na předloktích klečmo sedmo** – klečmo probíhá s podsazenou pánví, páteř vytažená směrem od pánve, paže jsou kolmo k zemi, předloktí a celá plocha dlaní jsou na zemi. Dolní končetiny jsou pokrčené. Z této polohy podpor na předloktích sedmo, jen změna probíhá u dolních končetin, kde pánev je opřena o dolní končetiny.
- **Stoj** – podsazená pánev, páteř vytažená směrem od pánve přes temeno hlavy vzhůru, brada je v pravém úhlu, oči se dívají vpřed, dolní končetiny mírně rozkročeny a špičky u sebe.

### 1.4.3 Lokomoční

Do lokomočního pohybu patří přemísťování celého těla v prostoru. Mezi základní lokomoční pohyby patří chůze. Začíná se vyvíjet kolem jednoho roku. U dítěte není ještě dokonale vyvinutá stabilita, proto krok je krátký a rozchod chodidel široký. Ke zvládnutí chůze s koordinovanými pohyby paží dochází asi kolem 24 měsíců u chlapců a 30 měsíců u dívek. (Dvořáková, 2007)

- **Chůze a běh** - přes celá chodidla, koordinačně s pažemi. Mohou být vykonávány na místě, v prostoru, bez bot, apod.

- **Plazení a lezení** – obojí dovednosti je potřeba vykonávat koordinačně správně. Plazení vpřed, vzad, přes překážky i volně po prostoru. U lezení, které si děti často pleťou s plazením, je důležité dodržování ve vzporu dřepmo. Děti tyto dovednosti lépe chápou např. prostřednictvím zvířátek.
- **Poskoky a skoky** - prováděné snožmo nebo ve vzporu dřepmo, jde o současný odraz z obou chodidel
- **Převaly** - z polohy lehu na břicho, jenom z lehu a z polohy sed skrčmo, dřep – důležité je zapojení podsazené pánve, břišního a hýžd'ového svalstva. Tyto pohyby známe jako tzv. „válení sudů“ nebo „kolébka“. Nejprve se nacvičují z polohy lehu.

#### 1.4.4 Manipulační

Zde se jedná o manipulaci s různými předměty. Manipulují různými způsoby - kutálením, zvedáním, kopáním, balancováním, nebo odrážením. Děti díky manipulaci rozvíjí nejen své pohybové schopnosti, ale také se setkává s některými fyzikálními zákony a objevuje možnosti svého vlastního těla.

- **Ovládání předmětu jiným předmětem (ovládací nebo ovládané předměty)** – V případech ovládacích to mohou být různé tyče, kroužky, rakety na tenis, létající talíř, ale i PET lahve a různé kelímky. U ovládaných předmětů jsou to zejména různé druhy míčů, švihadla i obruče
- **Manipulace s míčem (horními a dolními končetinami)** – Házení, chytání a kopání jsou možnostmi manipulace s míčem. Dlaněmi a prsty ovládá dítě jemnou manipulaci. Poté to může být podávání nebo koulení míče kolem částí svého těla nebo volně v prostoru, ve dvojicích až po házení a chytání různými způsoby. Chodidly a prsty dolních končetin opět ovládá jemnou manipulaci. Může poskakovat s míčem mezi kolena, kopat vnitřní stranou nohy (střídání pravé a levé), provádět přihrávky ve dvojicích k postupnému zpracovávání míče.

### 1.5 Prevence nadváhy a obezity u dětí předškolního věku

V současnosti se obezita stává stále více problémem nejen u dospělých, ale i u dětí. Je obecně známo, že obezita v dětském věku předurčuje jedince k obezitě v dospělosti a v důsledku toho stoupá riziko předčasné nemoci a úmrtnosti vlivem komplikací obezity (Hainerová, 2009).

*„Ve srovnání obezity a nadváhy dětí ČR a ostatních evropských zemích a USA, není situace ještě tak alarmující, ale je zřejmý vzrůstající trend“ (Pařízková, Lisá, 2007).*

Proto si myslím, že pohybová aktivita je jedním z vhodných preventivních opatření, jak obezitě předejít. Dále je to pak skladba jídelníčku. Jelikož se dítě předškolního věku většinu času stravuje právě v MŠ, je nutno dbát na zásady zdravého stravování již v tomto věku. Pro snazší dodržení výživových dávek pro děti předškolního věku slouží tzv. sportovní koš. Ten tvoří denní průměr vybraných skupin potravin na měsíc pro jednotlivce dle věkové kategorie.

Byl (2014) ve své knize *Physical education for homeschool, classroom and recreation settings: 102 games with variations* píše: *„Some of us may recall playing games in our neighborhoods with two or three other children.“* V tomto duchu také vznikal projekt pohybových her, jakožto vzpomínka na hry našeho dětství. Tehdy jsme většinu svého volného času trávili právě venku – hráli různé hry, často pohybové.

## 2 TĚLESNÁ VÝCHOVA V MŠ

Tělesnou výchovu lze definovat mnoha způsoby. Průcha a kol. (2003) definuje tělesnou výchovu takto: „*Jedná se jak o rozvíjení tělesných a pohybových schopností a dovedností, fyzické a psychické odolnosti, tak o součást obsahu všeobecného vzdělávání, součást života dětí v mateřské škole a poté i na základní, střední a vysoké škole. Součástí obsahu předmětu jsou základy sportovních her a jiné sportovní disciplíny.*“

„*Tělesná výchova se v mateřské škole realizuje v různých částech denního režimu, ale mezi nejdůležitější patří cvičební jednotka. Jedná se o různé pohybové činnosti, které lze rozdělit do pěti metodicky na sebe navazujících částí, které mají své odlišné funkce i průběh. Jsou to části: úvodní, rušná, průpravná, hlavní a závěrečná. Dítě by v předškolním věku mělo ovládat základní pohybové dovednosti, které rozvíjíme právě v tělesné výchově, tedy v cvičební jednotce*“ (Volfová, Kolovská, 2008).

### 2.1 Pohybové aktivity v MŠ

Dětem předškolního věku je poskytována „tělesná výchova“ formou hry, i když má i tělovýchovné chvílky. V denním režimu by učitelky měly utvářet trvalý vztah dětí k pohybovým aktivitám. Pedagog by je měl k tomu citlivým způsobem vést.

Vztah k tělesnému pohybu bychom měli v dětech rozvíjet a podporovat už od útlého věku. Pohyb by se měl stát jednou ze základních životních potřeb. Motivace jednoduchou říkankou a veselé ilustrace k provedení cviku jim umožní prožívat pohyb a fyzické cvičení jako hru a zábavu, při níž objeví vlastní tělo a jeho možnosti. Říkanky motivují k pohybu, metodický popis cviku upozorňuje, nač si dát pozor, na co se zaměřit i jak při tom dýchat (Suchá, Hegerová, 2009).

### 2.2 HRANÍ A POHYBOVÁ HRA

Hra je neodmyslitelnou součástí dítěte předškolního věku. Dítě si v MŠ pomocí hry dokáže osvojit některé dovednosti – dokáže například navázat komunikaci v interakci s vrstevníky, ve hře se učí řešit konflikty úměrně k jeho věku a hra podporuje celkový vývoj dítěte.

„*Pod pojmem hraní chápeme záměrnou pohybovou aktivitu jednoho i více lidí, v prostoru a v čase, bez složitých pravidel. Hraní nemá přesná pravidla, jsou vymezena obsahem pohybové aktivity. Jsou charakterizovány vysokou motivací k činnosti, napětím a uplatněním známých dovedností. Hraní je velmi široký pojem, má blízko jak ke kreativně kooperačním*



*aktivitám, tak k přesně pravidly vymezenému úpolovému hraní ve dvojicích.*“ Tak charakterizuje pohybové hraní Ferdinand Mazal (2000). Dále uvádí, že pohybové hry můžeme chápat jako pohybovou aktivitu, která nám přináší pohodu, radost, motivuje a uspokojuje nás jako účastníky této aktivity.

Argaj (2001) charakterizuje pohybové hry jako „*pravidly upravenou soutěživou činnost soupeřících stran uskutečňovanou výrazným pohybem hráčů*“.

Pohybové hry rozvíjí dítě v rychlosti, obratnosti, vytrvalosti i síle. Ale jen těžko můžeme tyto kategorie měřit. Můžeme jen hry dělit podle toho, na kterou kategorii se zaměřují a co u dítěte hlavně rozvíjejí. Mazal (2000) se dále zmiňuje o důležitosti pohybových činností na psychiku člověka, zvyšuje asertivitu, sebedůvěru, snižuje depresi, napětí, apod. Více méně vždy hodnotíme jakoukoliv sportovní aktivitu jako pozitivní.

Dále Mazal (2000) uvádí názory různých autorů na pohybovou hru. Bohnenkamp (1970) za ústřední úlohu výchovy pohybovými hrami považuje utváření vůle. Český autor V. Příhoda (1977) zmiňuje, že pohybová hra je kombinace fantazie a realismu v hrách. Vynikající úloha hry využívá iniciativy, tvořivosti, věkové zaměřenosti. Je neoddělitelná od vývoje dítěte.

### **2.3 Rozdělení pohybových her**

Rubáš (1997) uvádí rozdělení pohybových her dle rozvoje pohybových schopností:

- 1. pohybové hry vytrvalostní*
- 2. pohybové hry rychlostní*
- 3. pohybové hry rozvíjející silové schopnosti*
- 4. pohybové hry rozvíjející obratnostní (koordinální) schopnosti.*

Jiné dělení her uvádí Zapletal (1975), a to podle prostředí, ve kterém se hry realizují:

- 1. hry v tělocvičně,*
- 2. hry na hřišti,*
- 3. hry na louce,*
- 4. hry na chodníku,*
- 5. hry v městských ulicích,*

6. hry v terénu,

7. hry v klubovně.

### 2.3.1 Charakter pohybových her

Charakter pohybové hry může být různý. Z pohledu dítěte mohou mít charakter:

- **motivační** – motivují, uvádějí, navozují další činnosti;
- **relaxační** – slouží k uvolnění dětí;
- **stimulační** – stimulují pozornost dětí;
- **aktivizační** – aktivizují děti.

### 2.3.2 Výběr a realizace pohybových her

Pohybové hry by měly být nedílnou součástí každodenního programu v MŠ. Měly by být vybrány dle několika hledisek: dle věku dětí, dle prostorových dispozic, dle schopností a dovedností dětí a také samozřejmě dle počtu dětí. Hra by měla navazovat na předchozí činnost, nebo by s ní měla alespoň lehce korespondovat. Děti musí být dopředu seznámeny s pravidly hry a s možnostmi hraní. Nakonec je dobré myslet i na horší variantu, že se hra nevydaří, a proto je dobré mít v zásobě hry další.

Důležité je uvědomit si, že je nutné hru zvolit tak, aby ji mohly hrát všechny děti. Bohužel jen těžko budeme dělit děti na starší a mladší nebo dokonce slabší a silnější. Podmínkou pro učitele je, že musí danou hru velmi dobře znát. Měl by mít také nachystáno rovnou několik variant či obměn hry. To učiteli pomůže zvládnout neočekávané situace, které během hraní mohou nastat. Děti by měly mít zájem hru hrát a ne pouze „odstát“ s donucením učitele. Učitel tedy děti vhodně motivuje (vzhledem k věku, schopnostem, dovednostem a aktuálním možnostem). Před plánováním hry je nutné stanovit si cíl, proč vlastně chceme s dětmi hru hrát a čemu se děti mají díky ní naučit.

## 2.4 Pravidla pro úspěšnou realizaci pohybových her

Při hraní pohybových her s dětmi předškolního věku je nutno dodržovat několik zásad. Při tvorbě zásad pro svoji práci jsem se nechala inspirovat několika autory jako je Mazal (2007), Dvořáková (2002), Neuman (1998) a Zemánková (2010):

1. Pohybová hra by měla zapadat do **kontextu aktuálně probíraného tématu**, vycházet z potřeb dětí a našich možností v danou chvíli.

2. Hra by měla být zvolena tak, aby jej hrálo co **nejvíce dětí**. Pokud se ve hře někteří hráči vylučují, je dobré je po krátkém časovém úseku zase vrátit zpátky do hry.
3. Pro danou pohybovou hru volíme **vhodné pomůcky** úměrné věku, velikosti a proporcím dítěte.
4. Hráči musí být ke hře vhodně **motivováni** tak, aby zájem vycházel především od nich. Dále je vhodné vybírat hry takové, kde se jedná spíše o kooperaci než o čisté soupeření.
- 5. Obsah hry** by měl odpovídat našim **prostorovým možnostem**, počtu a věk hráčů.
- 6. Pravidla** pohybové hry musí být přesně dána. Vycházíme z toho, že učitel pravidla zná natolik dobře, aby jej mohl dětem předat a vysvětlit v závislosti na jejich rozumových schopnostech, pohybových schopnostech a dovednostech.
7. Při představování hry je dobré využít jednu z didaktických zásad a to **zásadu názornosti**. Pro děti předškolního věku je často těžké pochopit, jak to učitel myslí, proto je lepší využít čas a dát dětem malou ukázkou toho, jak by to mělo vypadat.
8. Dobrý učitel musí myslet také na to, že se hra nepovede, a proto by měl mít v **zásobě další pohybové hry**. Měl by být zároveň flexibilní a dokázat pohybovou hru zařadit do jakékoliv situace a vhodně ji upravit vzhledem k aktuálním potřebám.
9. Na konec pohybové hry je vhodné zařadit **hodnocení a sebehodnocení**. Děti předškolního věku nejsou porovnávány mezi sebou navzájem, ale jsou u nich hodnoceny jejich individuální pokroky a osobní rozvoj.
10. Učitel v předškolním zařízení by měl být pro děti **vzor**. Tudíž by on sám měl mít kladný vztah k pohybovým činnostem a hrám, často se stačí zapojit do hraní s dětmi a pro děti je tento zásah obrovskou motivací.

## 2.5 Pohybové hry a hodnocení

Pohybová hra nám svým průběhem poskytuje zpětnou vazbu. Stále více se setkáváme se skutečností, že mnoho programů připravujících různé profese využívá pohybové hry. Je známo, že prostřednictvím her lze poznat určitý stupeň úrovně dovedností a vlastností hráčů. Nejde zde o zjištění, že se některý hráč hádá a některý je ve stejné herní situaci klidný. Pokud máme jistou úroveň znalostí a zkušeností, můžeme si při projevu hráčů všimnout mnoha charakteristik:

- *úroveň pohybových dovedností i pohybových schopností, přístup k řešení herních situací;*

- kvalita a kvantita řešení herní situace individuálně nebo ve spolupráci;
- vztah k spoluhráčům i individuální vazby mezi hráči;
- snaha o zvýhodnění sebe či družstva až po porušování pravidel;
- různé typy chování při řešení stresových situací;
- chování při prohře či výhře apod. (Mazal, 2007).

Opakováním se pohyb prováděný ve hře zdokonaluje, pohybové dovednosti se upevňují, procvičují se i pohybové schopnosti (rychlost, obratnost, síla, vytrvalost) a to vše pro děti přitažlivým způsobem. Zábavnou formou se procvičují nejrůznější svalové partie, zlepšuje se nervosvalová koordinace. Děti se naučí samostatně řešit herní situace, uplatňovat ve hře základní techniku osvojených činností a dodržovat a využívat pravidla her i smyslu fair play. Dodržování pravidel vede hráče ke kritičnosti, spravedlivosti a čestnosti konání. Pohotová činnost vyžaduje stálou pozornost, soudnost, rychlost reakce, správnou orientaci v čase a prostoru. Hráči současně získávají vědomosti, upevňují si sportovní dovednosti, návyky a specifické schopnosti komunikace a interpersonální vztahy.

O hodnocení v dnešní MŠ se vyjadřuje i Syslová (2012): není již považováno za pouhý prostředek pro posouzení / kontrolu výsledků vzdělávání, ale jeho cílem je působit na rozvoj celé osobnosti dítěte a její motivace k lepším výkonům. V souladu s Kratochvílovou (2009) vnímáme hodnocení jako součást diagnostické činnosti učitele, v níž zjišťujeme komplexní informace o dítěti a formulujeme takové závěry, které využije k dalšímu plánování vývoje dítěte, ale také k jeho stimulaci. Z takto pojatého hodnocení vyplývá, že jeho cílem je vybavit dítě takovými dovednostmi, aby se dokázalo hodnotit samo (sebehodnocení) a převzalo za svůj rozvoj a pokroky postupně zodpovědnost (sebeřízení).

Z toho vyplývá, že pohybová hra může sloužit jakožto diagnostický prostředek učitele MŠ, který využije ve svém dalším plánování a to s přihlédnutím na individuální schopnosti a dovednosti dítěte. V předškolním věku jde také o včasnou diagnostiku různých pohybových odchylek, opoždění či deficitů v pohybovém vývoji dítěte.

### 3 KURIKULÁRNÍ DOKUMENTY PŘEDŠKOLNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ

Jenou z důležitých kompetencí učitelky MŠ je znalost kurikulárních dokumentů. Je nutno si nejprve pojem kurikulární dokument vysvětlit. Jeho definici nalezneme i ve slovníčku použitých výrazů na konci Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání (dále jen RVP PV).

**Kurikulární dokument** – pedagogický dokument; program, projekt či plán záměrného vzdělávacího působení stanovující cíle, obsah, podmínky a očekávané výsledky vzdělávání; kurikulum může být formulováno na úrovni státní, školní apod.; předškolní kurikulum na úrovni státní je u nás formulováno v podobě RVP PV, na úrovni školy jej představují ŠVP PV (RVP, 2004).

Kurikulární dokumenty jsou tvořeny několika úrovněmi. Tvoří jej úroveň státní a školní.

Státní úroveň v systému kurikulárních dokumentů představují Národní program vzdělávání (NPV) a Rámcové vzdělávací programy (RVP). Zatímco NPV formuluje požadavky na vzdělávání, které jsou platné v počátečním vzdělávání jako celku, RVP vymezují závazné rámce vzdělávání pro jeho jednotlivé etapy (pro předškolní, základní, a střední vzdělávání). Školní úroveň představují školní vzdělávací programy (ŠVP), podle nichž se uskutečňuje vzdělávání na jednotlivých školách. Školní vzdělávací program si vytváří každá škola podle zásad stanovených v příslušném RVP (RVP, 2004).

#### 3.1 RVP PV

Do vzdělávání v České republice byl na základě zákona č. **561/2004 Sb.**, o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zaveden systém více úrovní tvorby vzdělávacích programů.

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, vydaný v roce 2004 představuje nový kurikulární dokument pro mateřské školy, závazně platný od 1. 9. 2007.

*„Dále rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (RVP PV) vymezuje hlavní požadavky, podmínky a pravidla pro institucionální vzdělávání dětí předškolního věku. Tato pravidla se vztahují na pedagogické činnosti probíhající ve vzdělávacích institucích zařazených do sítě škol a školských zařízení. Jsou závazná pro předškolní vzdělávání v mateřských školách, v mateřských školách s programem upraveným podle speciálních potřeb dětí a v přípravných třídách základních škol“ (RVP PV, 2004).*

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání stanovuje vzdělanostní základ, na který navazuje další vzdělávání. Zviditelňuje tak úlohu předškolního vzdělávání v raném rozvoji a učení dítěte. Stanovuje cíle předškolního vzdělávání v podobě klíčových kompetencí, vymezuje obsah vzdělávání prostřednictvím vzdělávacích oblastí a formuluje očekávané výstupy.

### 3.1.1 RVP PV a pohybové aktivity v MŠ

Do vzdělávání v České republice byl na základě zákona č. **561/2004 Sb.**, o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zaveden systém více úrovní tvorby vzdělávacích programů.

V souladu s RVP PV by dobře a vhodně vedená pohybová hra měla dítěti zprostředkovat vlastní prožitek, případně spoluprožívání, sdílení a pocit sounáležitosti s ostatními ve skupině. Pohybové hry umožňují většinou spontánní sociální učení, někdy obsahují prvky kooperace, ale neméně důležitá je možnost prosadit se ve vůdčí roli. Objevuje se v nich podíl spontánní aktivity dítěte (např. běh) a také podíl řízené aktivity (seznámení se s pravidly hry a jejich přijetí). Aby pohybová hra byla pro děti opravdu přínosem, měla by být motivovaná a vhodně vybraná, zasazená do kontextu jiných činností.

*„Učitelka neplní pouze roli vychovatele, ale i vzdělavatele. Měla by dítěti nabídnout dostatečný přísun adekvátních podnětů, které mu pomáhají prohlubovat již získané dovednosti a znalosti a podněcují jeho zvědavost po novém. Tyto podněty musí být nabízeny v takové formě, která dítě zaujme, je pro něj přijatelná, dostatečně srozumitelná a dále jej motivuje k dalšímu poznávání okolního světa. Tím podporuje jeho tělesný i psychický rozvoj. Předškolní vzdělávání se ovšem neomezuje pouze na rozvoj vědomostí a motorických dovedností, ale pečuje o rozvoj celé osobnosti dítěte“ (RVP PV, 2004).*

### 3.1.2 Hlavní principy RVP PV

*„RVP PV byl formulován tak, aby v souladu s odbornými požadavky současné kurikulární reformy:*

- akceptoval přirozená vývojová specifika dětí předškolního věku a důsledně je promítal do obsahu, forem a metod jejich vzdělávání;*
- umožňoval rozvoj a vzdělávání každého jednotlivého dítěte v rozsahu jeho individuálních možností a potřeb;*

- zaměřoval se na vytváření základů klíčových kompetencí dosažitelných v etapě předškolního vzdělávání – definoval kvalitu předškolního vzdělávání z hlediska cílů vzdělávání, podmínek, obsahu i výsledků, které má přinášet;
- zajišťoval srovnatelnou pedagogickou účinnost vzdělávacích programů vytvářených a poskytovaných jednotlivými mateřskými školami;
- vytvářel prostor pro rozvoj různých programů a koncepcí i pro individuální profilaci každé mateřské školy;
- umožňoval mateřským školám využívat různých forem i metod vzdělávání a přizpůsobovat vzdělávání konkrétním regionálním i místním podmínkám, možnostem a potřebám;
- poskytoval rámcová kritéria využitelná pro vnitřní i vnější evaluaci mateřské školy i poskytovaného vzdělávání. 3 Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání“ (RVP PV, 2004).

### 3.2 Program Škola podporující zdraví

Program Škola podporující zdraví (dále jen ŠPZ) sdružuje školy, které se snaží ve svém pedagogickém působení vnímat zdraví jako důležitý aspekt. Školy zařazené do tohoto programu se snaží respektovat individuální potřeby dětí, podporují komunikaci, berou v potaz důležitost spolupráce s rodiči, kladou důraz na rozvoj odpovědnosti k vlastnímu zdraví.

Koordinátorem a garantem programu ŠPZ v ČR je Státní zdravotní ústav (SZÚ) se sídlem v Praze. Národní síť programu Škola podporující zdraví v ČR je zároveň jedním ze 43 členů evropské sítě School for Health in Europe (SHE), která má v Evropě tradici od roku 1992. Od roku 1991 je program ŠPZ k dispozici také školám v ČR.

Školy si tak dle tohoto programu podpory zdraví vypracují program podpory zdraví pro svoje podmínky a potřeby. Navíc tyto školy jsou v přímém kontaktu s garantem a odborným centrem projektu Škola podporující zdraví v ČR. Centrum zabezpečuje kontakt s evropskou sítí škol podporujících zdraví. Dále také mají učitelé z těchto školy využívat materiály, semináře, dílny a letní školy k dalšímu vzdělávání. Další výhodou je možnost být v kontaktu se školami se stejnou orientací, kde dochází k výměně informací a zkušeností.

### 3.2.1 Škola podporující zdraví a fyzický rozvoj dítěte

Jakou míru důležitosti přikládá fyzickému rozvoji dítěte v předškolním věku Kurikulum podpory zdraví v MŠ (dále jen KPZMŠ).

*„Hlavním úkolem kurikula podpory zdraví v biologické oblasti je, aby se dítě v předškolním věku dobře identifikovalo se svým tělem, mělo představu o jeho skladbě a funkcích, odlišilo stav zdraví a nemoci (tělo), umělo pečovat o biologické potřeby kulturním způsobem (osobní hygiena, sebeobsluha), prospívalo svému tělu aktivním pohybem, zdravě komponovanou stravou (výživa) a neohrožovalo svoje zdraví a život riskantními aktivitami.“ (Havlíková, 2008)*

Jednou z podoblastí biologické oblasti je Lidské tělo a aktivní pohyb. Havlíková (2008) uvádí: „V předškolním věku a raném školním věku je podstatná část sil dítěte čerpána na intenzivní tělesný vývoj, na stavbu a růst orgánů, zvláště centrální nervové soustavy, a na propracování jejich funkcí. Stav tělesného zdraví je zvláště v předškolním věku velmi těsně ovlivněn všemi ostatními interakčními úrovněmi. Je všeobecné znám přímý pozitivní účinek aktivního pohybu (biologická úroveň) na náladu a celkové emoční ladění (psychologická úroveň).

### 3.3 Komparace RVP PV, KPZMŠ

Oba dokumenty jak RVP PV tak KPZMŠ mají spoustu společného, ale také se v některých věcech liší. Tím, jak se navzájem odlišují právě RVP a KPZMŠ, se zabývala Zora Syslová (2011), která tyto dva programy porovnávala z hlediska podmínek vzdělávání a obsahu vzdělávání.

Kurikulum je členěno do tří zásadních oblastí týkajících se vzdělávání dětí předškolního věku v mateřských školách. Jde o podmínky, které se mají pro zdravý vývoj dětí a jejich vzdělávání v mateřské škole vytvářet, obsah vzdělávání postavený na rozvoji kompetencí a evaluaci mateřské školy. Z hlediska těchto tří oblastí budeme analyzovat RVP PV (Syslová, 2011).

Syslová (2011) srovnává Kurikulum podpory zdraví v MŠ a RVP PV dle podmínek vzdělávání. V následující tabulce jsou uvedeny podmínky jak RVP PV, tak KPZMŠ.



### 3.3.1 Podmínky vzdělávání

Tabulka č. 1 - Podmínky vzdělávání (Syslová, 2011)

RVP PV	KPZMŠ
Věcné podmínky	Učitelka podporující zdraví
Životospráva	Věkově smíšené třídy
Psychosociální podmínky	Rytmický řád života a dne
Organizace	Tělesná pohoda a volný pohyb
Řízení MŠ	Zdravá výživa
Personální a pedagogické zajištění	Spontánní hra
Spoluúčast rodičů	Podnětné věcné prostředí
	Bezpečné sociální prostředí
	Participativní a týmové řízení
	Partnerské vztahy s rodiči
	Spolupráce MŠ se ZŠ
	Začlenění MŠ do života obce

Z výše uvedeného vyplývá, že KPZMŠ naplňuje požadavky RVP PV, ale kromě doporučených podmínek je rozšiřuje o další. Například podmínku věkově smíšené třídy vnímá jako vytváření přirozeného prostředí vhodného pro socializaci dítěte. Toto uspořádání umožňuje v daleko větší míře uskutečňovat sociální učení a učení dětí od sebe navzájem. Tělesnou pohodu a volný pohyb považuje za nepostradatelnou pro zdravý vývoj a celkovou tělesnou a duševní pohodu. Pro spontánní hru je potřeba vytvářet zcela cíleně prostor, čas a prostředky, neboť vychází z přirozených potřeb a zájmů dítěte a bez její realizace by byl vývoj dítěte brzděn. RVP PV prezentuje výše uvedených sedm podmínek pouze jako další. Lze tedy vyvodit, že RVP PV nepovažuje vytváření podmínek za nezbytně nutné a úzce provázané s rozvojem kompetencí jako KPZMŠ (Syslová, 2011).

Jak lze vyčíst v tabulce v porovnání RVP a KPZMŠ, KPZMŠ se více zaměřuje na pohyb, přesněji na volný pohyb a tělesnou pohodu. Je tedy dle mého názoru více zaměřena

na osobnost dítěte ve všech ohledech, ale neopomíjí ani spolupráci, partnerské vztahy na pracovišti a za velkou výhodu zde považují věkově smíšené třídy. V běžných MŠ, kde dle RVP PV mohou být jak věkově smíšené třídy, tak třídy s dětmi stejného věku tuto podmínku nepovažují za jednu z nejdůležitějších oproti KPZMŠ. Myslím si, že věkově smíšené třídy jsou v dnešní době pro MŠ velkou výhodou – děti se zde učí od sebe navzájem, starší děti působí na mladší jako vzor a hlavně je věkově smíšená třída obrazem běžné společnosti, kde žijí dohromady lidé různého věku a nejsou separováni dle věkové kategorie.

### 3.3.2 Obsah vzdělávání

Tabulka č. 2 – Obsah vzdělávání (Syslová, 2011)

RVP PV	KPZMŠ
Kompetence k učení	Rozumí holistickému pojetí zdraví, pojmům podpory zdraví a prevence nemocí
Kompetence k řešení problémů	Uvědomuje si, že zdraví je prioritní hodnotou
Kompetence komunikativní	Dovede řešit problémy a řeší je
Kompetence sociální a personální	Má vyvinutou odpovědnost za vlastní chování a způsob života
Kompetence činností a občanské	Posiluje duševní odolnost
	Ovládá dovednosti komunikace a spolupráce
	Aktivně se podílí na tvorbě podmínek a prostředí pro zdraví všech

„První verze RVP PV vznikla v roce 2001. Neobsahovala však kompetence, které byly doplněny až do verze druhé, z roku 2004. Kompetence představují v současném pojetí předškolního vzdělávání základ celoživotního učení, propojený s dalšími stupni vzdělávání. Jde o soubor činnostně zaměřených výstupů, který je důležitý nejen z hlediska přípravy dítěte pro započetí systematického vzdělávání, ale zároveň pro jeho další životní etapy. RVP PV hovoří o tom, že „dobré a dostatečné základy klíčových kompetencí, položené v

*předškolním věku, mohou být podstatným příslibem dalšího příznivého rozvoje a vzdělávání dítěte, nedostatečné základy mohou být naopak brzdou, která dítě na počátku jeho životní a vzdělávací cesty může znevýhodňovat“ (Rámcový program pro předškolní vzdělávání). KPZMŠ vycházelo při tvorbě klíčových kompetencí „z programů podpory zdraví pro dospělou populaci a inspirovány národními kurikuly zemí, jako je Skotsko v Evropě nebo Rhode Islandu v USA (Havlíková, 2008)“.*

Z tabulky věnující se obsahu vzdělávání dle RVP PV a KPZMŠ opět vyplývá, že v obecné míře se pojetí kompetencí shoduje. KPZMŠ je má však důsledněji vázané k rozvoji kompetencí, které podporují zdravý životní styl. KPZMŠ se dále zaměřuje na rozvoj duševní odolnosti, která se právě skrze hraní pohybových her může rozvíjet.

*„Klíčové kompetence v RVP PV představují soubory předpokládaných vědomostí, dovedností schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého jedince“ (RVP PV, 2004).*

Předškolní vzdělávání tedy usiluje o naplňování všech kompetencí. Např. v úrovni **kompetencí k učení** dítě získá dovednost odhadnout svoji sílu a hodnotit svoje osobní výkony i oceňovat výkony druhých. I v dalších úrovních nalezneme kompetence, které děti rozvíjí právě pohybovými aktivitami, tudíž i hraním pohybových her.

### **3.4 Důležitost pohybu a Montessori pedagogika**

Pohyb je základní charakteristikou života a také jednou z nejdůležitějších složek vývoje v prvních letech života dítěte. Zakladatelka Montessori pedagogiky Maria Montessori ve své knize Tajuplné dětství (2012) píše: *„Fyzická činnost spojuje ducha s okolním světem a potřeba pohybu je z tohoto hlediska dvojitá. Jde jednak o získávání podnětů z vnějšku a jednak o vyjádření se navenek. Pohyb, nebo-li fyzická aktivita, může být nesmírně složitý. Člověk má takové množství svalů, že je ani nedokáže naráz použít. Dalo by se říci, že člověk má vždy k dispozici množství nevyužitých záložních kapacit.“* Dále zde najdeme myšlenky týkající se důležitosti pohybu jako základní podmínky intelektuálního růstu dětí. V montessori prostředí se setkáváme s pohybem každý den. A to jak při hudebních činnostech, při pobytu venku, při pohybových hrách, tak při každodenní manipulaci s pomůckami, při sebeobsluze, při přípravě vlastního prostředí, vlastně celý den. Jedním z montessori principů je porovnávání pouze vlastního individuálního pokroku, soutěživost

a porovnávání mezi vrstevníky zde nenajde své místo. Tyto principy jsou aplikovány ve věkově smíšených třídách, kde je důraz kladen na sociální učení a individuální přístup.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 4 TYP APLIKACE

V našem případě se jednalo o aplikaci projektu pohybových her, který byl ověřován v praxi. Byl ověřován celkem ve 4 mateřských školách v Jihomoravském kraji. Jednalo se o běžnou MŠ, o MŠ zařazenou do sítě MŠ podporujících zdraví, o miniškolku s montessori prvky a také o montessori MŠ.

### 4.1 Zdůvodnění potřeby programu

Tento soubor pohybových her vznikl, aby sloužil k praktickému využití v mateřských školách. Reaguje na aktuální situaci, kdy se potýkáme s problémem obezity a nedostatečného pohybu dětí. Bohužel se celkové číslo dětí s nadváhou mění každým rokem a to směrem nahoru. Pro dítě, ale i pro dospělého člověka, není důležitá jen strava, ale především pohyb. Je nutno začít s pravidelným pohybem již od útlého dětství. Dítě si tak je schopno vytvořit kladný vztah k pohybovým aktivitám a v budoucnu bude brát sport a jakékoliv sportovní vyžití jako plnohodnotnou součást volného času. Volný čas je čas, který nám zůstane po splnění všech našich povinností. Děti by tak měly mít v rodičích vzor, ale bohužel mnohdy tomu tak není.

Pohybové hry jsou dle mého názoru dobrou možností, jak u dětí rozvíjet koordinované pohyby, dále schopnost být součástí teamu, hrát fair play dle pravidel. Skrze pohybové hry je dítěti dána šance rozvíjet své pohybové dovednosti. Dalším důvodem je prevence narušené komunikační schopnosti a logopedických vad řeči. Dítě si během hraní pohybových her rozvíjí slovní zásobu, často je při hraní her nuceno komunikovat s ostatními vrstevníky a děti procvičují svoje komunikační dovednosti.

U prevence se ještě zastavím v souvislosti s oslabením pohybového aparátu a s ohledem na respirační choroby. Ve většině případů navštěvují děti MŠ od 3 let. Do 3 let bylo dítě primárně pouze v rodinném prostředí, kde se běžně setkávalo s jinými bakteriemi, než později v prostředí MŠ. Nemůžeme upřít pozitivní stránku věci a to tu, že dítě si v prostředí MŠ díky novému kolektivu „cvičí“ svoji imunitu. Dítě se v tomto věku často vypořádává s bakteriálními či virovými infekcemi a právě pravidelný pohyb může přispět ke zlepšení obranyschopnosti. Za zmínku také stojí fakt, že díky zvýšené pohybové aktivitě se mohou děti předškolního věku vyhnout různým alergiím v budoucnu.

## 4.2 Cíl projektu

Hlavním cílem bylo sestavit projekt pohybových her, který by byl vhodný pro věkovou skupinu dětí 3 – 7 let. Kladla jsem si za cíl zvolit takové pohybové hry, které by všestranně rozvíjely děti a vzbudily v nich zájem o pohybovou aktivitu. Dalším z cílů je dodržování pravidel, tedy hra fair play. Některé děti právě pohybové hry motivují k dodržování pravidel, k poctivosti, ke spolupráci s ostatními, jiní ztrácí při hraní pohybových her sebekontrolu, chtějí pouze vyhrávat a to za jakýchkoliv možností. Učitel by v těchto chvílích měl vyzdvihovat vhodné chování a dodržování pravidel, měl by dětem vhodně připomínat, co je to fair play a že jen ten, kdo dodržuje pravidla, může čestně dojít za svým cílem a vyhrát. Ten, kdo bude v cíli první, ale nedodrží domluvená pravidla, není vítěz, ale poražený. Zde si děti uvědomí, jak může být vítězství pomíjivé. Pochvalu si zaslouží především ti, kteří dokázali po celou dobu pravidla dodržovat a zvládli i tak dojít do cíle.

### 4.2.1 Cílové kompetence

#### Kognitivní

Dítě si zapamatuje části těla, různé polohy těla, naučí se pravidla některých PH.

#### Psychomotorické

Dítě si rozvine lepší koordinaci svého těla, ovládne správné držení těla, rozvine si svoji fyzickou zdatnost, odolnost a vytrvalost.

#### Afektivní

Rozvoj kladného vztahu k PH, rozvoj zájmu o jakoukoliv pohybovou aktivitu.

#### Sociální

Rozvoj spolupráce, děti se naučí respektovat individuální tempo a dovednosti ostatních.

## 4.3 Časové parametry

### Září – říjen – výběr vhodných pohybových her pro projekt

Nejprve bylo nutné vybrat vhodnou skladbu pohybových her, které budou pro přesně danou věkovou skupinu a to děti ve věku od 3 do 7 let. Tyto pohybové hry by měly dokázat děti zaujmout, měly by rozvíjet jejich schopnosti a dovednosti z oblasti pohybu, a měly by u dětí rozvíjet spolupráci a smysl pro fair play.

Při studiu literatury s různými pohybovými hrami jsem si udělala předvýběr asi 30 pohybových her, ze kterých jsem nakonec sestavila soubor 10 vhodných pohybových her, který byl aplikován v předškolních zařízeních. Před samotnou aplikací bylo nutné vytvořit podrobný popis pohybových her, který sloužil jako návod pro učitelky, které projekt pohybových her aplikovaly. Také jsem vytvořila pozorovací arch (Příloha P3), kam jsem zapisovala průběh a hodnocení pohybových her.

### **Říjen – prosinec – 1. část realizace**

1. část realizace trvala dva měsíce. S učitelkami jsem se domlouvala na termínech individuálně tak, aby vyhovovaly oběma stranám a časovým možnostem všech. V tomto časovém rozmezí jsme stihly ověřit celkem 6 pohybových her.

### **Leden – březen – 2. část realizace**

Druhá část realizace začínala v měsíci lednu. V druhé části realizace byly ověřovány 4 pohybové hry.

### **Březen – vyhodnocení a evaluace**

Během první i druhé realizace jsem si vedla záznamy z pozorování do připraveného pozorovacího archu (Příloha P3). Zapisování poznámek mi dalo tu výhodu, že jsem se k nim mohla kdykoli vrátit, často jsem si dělala poznámky i s časovým odstupem. Frekvence jednotlivých setkání v MŠ zařazených do ověřování projektu pohybových her byla individuální, jednalo se přibližně o 2-3 setkání během týdne. Během ověřování jsme se individuálně s učitelkami domlouvaly kolik a jaké pohybové hry budeme na lekci zařazovat. Vyhodnotila jsem jednotlivé pohybové hry dle mých poznámek v terénním deníku, pozorovacím archu a dle hodnocení učitelek a dle hodnocení dětí. Ty hodnotily PH pomocí hodnotících archů s piktogramy smajlíků: 😊 líbila se mi tahle PH, 😞 = nelíbila se mi tato PH, 😐 = zároveň se mi líbila i nelíbila tato PH.

Celková evaluace projektu pohybových her proběhla po skončení realizace, tudíž na přelomu měsíce března a dubna 2016.

## **4.4 Tvorba projektu pohybových her**

Při tvorbě projektu pohybových her jsem vycházela především z dostupné literatury věnující se pohybovým hrám pro děti, ale také ze svých vlastních zkušeností ze své tříleté pedagogické praxe v různých předškolních zařízeních. Jednalo se o Dětskou skupinu, MŠ zařa-



zenou v síti zdravých MŠ, ale také Montessori MŠ. Snažila jsem se, aby se zde objevily pohybové hry s různou obtížností, pohybové hry s pomůckami i bez, pohybové hry, které lze hrát jak uvnitř, tak venku a také pohybové hry pro různý věk dětí od 3 do 6 let. Výběr pohybových her jsem volila dle vývojových specifik předškolního věku. Dále jsem volila hry, které lze zařadit k tématům dle ŠVP dané MŠ. Mým dalším kritériem bylo, aby hry potlačovaly soutěživost mezi dětmi a naopak podporovaly fair play.

U každé hry nalezneme délku trvání pohybové hry, na jakém místě je hra vhodná hrát, pro jakou věkovou skupinu je hra nejvhodnější, obtížnost hry a doporučený počet dětí pro danou pohybovou hru. Dále u hry najdeme cíle a zaměření hry, pomůcky, popis her, metodická doporučení a různé obměny her. Detaily k jednotlivým pohybovým hrám jsou uvedeny v příloze P2.

#### **4.4.1 Věk dětí**

Soubor pohybových her je zaměřen pro děti předškolního věku, které aktuálně navštěvují MŠ. Je to tedy úzce specifikovaná skupina dětí ve věku od 3 do 7 let. Uvádím věk 7 let, neboť v MŠ jsou i děti s odkladem školní docházky, které mají 7 let.

Ve všech MŠ jsem vždy pracovala s jednou třídou, která byla věkově heterogenní. V miniškolce s montessori prvky se jednalo o záměrný výběr dětí ze třídy, jelikož sem docházely i děti od věku 1,5 roku. Projekt pohybových her se pro naše účely účastnily pouze děti od 3 do 7 let.

#### **4.4.2 Vzdělávací obsah**

Vzdělávací obsah tvoří projekt pohybových her. Jedná se o soubor 10 pohybových her (Příloha P2). Jedná se o kombinaci pohybových her tradičních a moderních. Zaměřují se především na rozvoj hrubé motoriky, koordinaci pohybů, rozvoj motivace k pohybovým činnostem, rozvoj spolupráce. Další snahou bylo, aby si děti uvědomily, že sport je činnost jako každá jiná a je vhodné, ne-li žádoucí, zařazovat sportovní aktivity do svého volného času.

### **4.5 Výběr vhodných MŠ pro aplikaci projektu PH**

Mým původním záměrem bylo oslovit co nejvíce školek v Jihomoravském kraji, které splňovaly stanovená kritéria. Jednalo se tedy o záměrný výběr. Jedním z kritérií výběru bylo, aby se jednalo o MŠ, kde jsou děti různého věku, konkrétně od 3 do 6 let. Také hrála svoji

roli poloha dané MŠ. Bylo mým cílem oslovit převážně školky, se kterými mám již nějaké zkušenosti, ať už je to praxe při studiu, předchozí zaměstnání, vedení kroužku v dané MŠ, apod. Bylo to proto, aby se děti při hraní pohybových her nenechaly rozptýlit a ovlivnit mojí přítomností, aby jejich vystupování bylo co nejvíce přirozené a také aby byla snazší komunikace s učitelkami daných MŠ.

Nakonec jsem oslovila celkem 17 MŠ z Jihomoravského kraje, především z Brna a okolí. Z tohoto počtu mi na e-mailové zprávy odpovědělo 14 z nich. Další komunikaci jsem již volila osobní či telefonickou. Byla zde lepší komunikace, domluva a také jsem mohla ředitelkám a učitelkám rovnou zodpovědět jejich případné dotazy. Tím, že se jednalo o dlouhodobou spolupráci na několik měsíců, se výběr nakonec zúžil na 4 MŠ, se kterými jsem si tuto spolupráci dohodla.

Při výběru předškolních zařízení pro realizaci pohybových her velmi záleželo na tom, jaké má konkrétní předškolní zařízení materiální možnosti – např. zda má k dispozici velké hřiště, tělocvičnu, nebo jen využívá městská hřiště. Některé MŠ měly ve svém ŠVP zahrnuté i pohybové aktivity jakožto denní součást harmonogramu (ranní tělovýchovné chvílky, pohybové kroužky, cvičení na míčích, apod.). Díky těmto aktivitám si již děti od útlého věku tvoří kladný vztah k pohybu a berou jej jako jednu z možností hry v prostředí MŠ.

#### 4.6 MÍSTA PRO APLIKACI PROJEKTU

Projekt pohybových her byl aplikován celkem ve 4 předškolních zařízeních. Pro snazší orientaci jsem si tyto zařízení označila **JMK1 – JMK4**. Jednalo se o záměrný výběr běžných i alternativních MŠ. Ve všech těchto MŠ jsou věkově smíšené třídy a to pro děti od 3 do 7 let.

*Tabulka č. 4 - Označení předškolních zařízení*

OZNAČENÍ	TYP PŘEDŠKOLNÍHO ZAŘÍZENÍ
<b>JMK1</b>	běžná MŠ
<b>JMK 2</b>	MŠ zařazena do sítě MŠ podporující zdraví
<b>JMK 3</b>	miniškola s montessori prvky
<b>JMK 4</b>	montessori MŠ

## 4.7 Průběh programu

Projekt byl realizován v dopoledních i odpoledních hodinách v daných MŠ. Záleželo na časových možnostech dané MŠ. Projekt aplikovaly učitelky těchto MŠ, které se snažily o integraci projektu do běžného režimu MŠ. Realizace probíhala v interiéru (třída, herna, tělocvična), tak v exteriéru (zahrada, dětské hřiště, travnatá plocha).

V měsíci říjnu jsem si domlouvala konkrétní spolupráci s danými předškolními zařízeními. Jelikož se ve většině případů jednalo o mně známé MŠ, byla tímto komunikace značně ulehčena. Domluvila jsem se tedy, že nejprve učitelky, které budou projekt pohybových her aplikovat, detailně seznámím s jednotlivými pohybovými hrami. Tento krok byl důležitý proto, aby učitelky jasně věděly, jaké mají hry pravidla, jaké jsou možnosti obměn, kde je možné hru hrát a jakou věkovou skupinu do hraní mohou zapojit. V tomto čase jsme společně s kolegyněmi z MŠ, kde byl projekt realizován, zjišťovaly, zda mají ve svých školách potřebné pomůcky pro hraní pohybových her.

Každá učitelka ode mne obdržela brožuru s pohybovými hrami, ve které našly podrobný popis pohybových her, časový prostor potřebný pro hraní pohybové hry, pomůcky, aj. Tuto brožuru měly učitelky již před samotnou aplikací, aby si mohly v klidu vše promyslet, připravit a nastudovat potřebné detaily. Po prostudování brožury



*Obr. č. 2 - Dětské hřiště*

jsme se setkaly ještě jednou, kdy byl prostor pro vysvětlení všech detailů a prostor pro otázky. Některé pohybové hry jsme si zkoušely i prakticky předvést pro snadnější pochopení.

### 4.7.1 Problémy před a při realizaci projektu

Před realizací byl největším problémem čas. Jelikož ještě před samotnou aplikací projektu bylo nutné setkání s učitelkami a skloubit tak časové možnosti několika lidí bylo náročné. Nakonec se vše zvládlo a projekt se tak mohl uskutečnit.

Při samotné realizaci projektu vyvstalo hned několik problémů. Jedním z nich byl nesouhlas 3 ředitelek předškolních zařízení s použitím fotografií pro účely mé bakalářské práce. Jednalo se o nesouhlas ze strany rodičů a to především z důvodu volného stažení bakalářské práce a možnost zneužití fotografií dětí. Proto jsme se dohodly pouze na fotografování místa pro realizaci projektu.

#### 4.7.2 Pomůcky

Před realizací projektu pohybových her bylo nutné udělat si předem soupis pomůcek, které daná předškolní zařízení mají k dispozici. Ve většině případů měly všechny MŠ pomůcky k dispozici z vlastních zdrojů. Pokud jim některá pomůcka chyběla, snažila jsem se ji z jiných zdrojů doplnit, či vhodným způsobem obměnit



Obr. č. 3 - Obruče různých velikostí a barev

Většina mateřských škol nám v tomto práci ulehčila, jelikož měly již dopředu připraven seznam pomůcek, který mají k dispozici. Díky obměnám nebylo nutné nakupovat pomůcky navíc, kromě jednoho případu.

Tabulka č. 4 - Soupis pomůcek

Název pomůcky	Možné obměny
Drátěnky	molitanové houby, mycí houbičky
florbalové míčky	různobarevné plastové míčky

gumové míče (průměr cca 23 cm)	-
koše na dětskou košíkovou	krabice, prádelní koše, lavory
lana	švihadla
molitanové míče (průměr cca 23 cm)	-
molitanové míčky (velikost tensiových míčků)	plastové míčky
obruče	švihadla, lepicí pásy, lana, pásmo
papírové koule	-
rozlišovací vesty	různobarevná trička, šátky, reflexní vesty
šátky	trička, kousky látek
švihadla	lana, pásma
tenisové míčky	-

Z celkového počtu 10 pohybových her byly pouze 2 pohybové hry, které nevyžadovaly žádné pomůcky. Pro hraní dalších 8 pohybových her již byly pomůcky nutné. Většinou se jednalo o pomůcky běžně se vyskytující ve vybavení mateřských škol, ale nalezneme tu i takové, které jsou spíše neobvyklé. Soupis pomůcek jsem seřadila abecedně do tabulky níže. V některých případech byly možné obměny, ty uvádím v druhém sloupečku. Celkem se tedy jedná o 13 pomůcek potřebných pro tento projekt pohybových her. Myslím si, že ve většině předškolních zařízení jsou tyto pomůcky součástí vybavení, nebo alespoň většina z nich. Nejedná se o pomůcky finančně nákladné a často jsou to pomůcky, které mají dlouhou životnost, tudíž se vyplatí do nich investovat. Pořizovací cena těchto pomůcek není natolik vysoká, aby se tato položka nevešla do rozpočtu MŠ.

Většinu pomůcek měla zařízení k dispozici, nebo si jej dokázala sama zapůjčit z blízkého zdroje (Sokol, jiná MŠ, apod). V našem případě bylo nutné zapůjčit jednomu předškolnímu zařízení molitanové míče a koše na dětskou košíkovou. Další MŠ potřebovala zapůjčit drátěnky, ale v tomto případě bylo jednodušší zakoupit nové.

### 4.7.3 Prostředí pro realizaci projektu

#### Charakteristika předškolního zařízení JMK1

Prvním předškolním zařízením je běžná MŠ (označení JMK1), která patří k ZŠ, ale je na detašovaném pracovišti v nedaleké vesnici vzdálené přibližně 3km. MŠ má k dispozici jednu třídu s průměrně velkou hernou, má svoji zahradu s pískovištěm a různými prvky pro pohybový rozvoj dětí. Třída je heterogenní a má 24 dětí. MŠ využívá po většinu roku několik minut chůze vzdálenou louku a k ní přilehlý les. Děti tak mají možnost volného pohybu a prostor k hraní.



Obr. č. 4 - Herna

#### Charakteristika předškolního zařízení JMK2

Předškolní zařízení s označením JMK2 je běžná MŠ, která je zařazena do sítě MŠ podporující zdraví. Má 4 věkově smíšené třídy po 28 dětech. Tato MŠ sídlí uprostřed města v městské části s bytovými domy. Ve své budově má plavecký bazén, k budově přiléhá velká zahrada s amfiteátre a velkou plochou pro hraní dětí. Součástí zahrady je také dopravní hřiště a louka. Každá třída má svoji hernu, kterou lze využít také k hraní pohybových her. V době odpočinku dětí slouží jako lehárna.



*Obr. č. 5 - Zahrada*

### **Charakteristika předškolního zařízení JMK3**

Ve třetím případě (JMK3) se jedná o miniškolku s montessori prvky, která je zároveň zařazena do sítě MŠ podporující zdraví. V této miniškolce jsou dvě oddělení – pro děti od 1,5 do 3 let a druhé oddělení pro děti od 3 do 7 let. Tato oddělení mají k dispozici dvě třídy – jednu menší a jednu větší. Prostory oddělení využívají většinu času současně, ale při náročnějších činnostech jsou mladší děti v jedné třídě a starší děti využívají zbývající prostory. Třída má dále k dispozici prostor s jídelními stoly, který třída využívá i k výtvarným činnostem či k vaření. MŠ má k dispozici menší zahradu, kde je část betonová (děti ji využívají k jízdě na odrážedlech, kolech a motorkách) a je zde i zatravněná plocha a část se záhony. MŠ nejčastěji využívá velký park ve své blízkosti, kde jsou velké louky vhodné k pohybovým hrám.

### **Charakteristika předškolního zařízení JMK4**

Montessori MŠ nesoucí označení JMK4 se nachází v okrajové části města. MŠ je součástí ZŠ a sídlí v jedné budově. MŠ má k dispozici dvě třídy. Třídy mají k dispozici plochu s kobercem a prostor pro odpočinek dětí, kde jsou ponechány po celý den lehátka. V případě druhé třídy, kde byl projekt aplikován, je ta výhoda, že třída má lehárnu v bývalé třetí třídě MŠ. Tudíž je zde možnost odklidit lehátka a využít třídu právě k pohybovým činnostem dětí. Po celý rok MŠ využívá přilehající zahradu, kde nalezneme jak zatravněnou plochu, tak hřiště vhodné např. pro míčové hry. V blízkosti se nalézá také spousta luk a vzdálenější les, který také učitelky s dětmi rádi využívají.

#### **4.7.4 Asistence a subjekty programu**

Před a při realizaci projektu byla nutná asistence ředitelek předškolních zařízení, díky kterým bylo možné domluvit se na jednotlivých lekcích, kde budou jednotlivé pohybové hry

hrány. Dalšími důležitými osobami byly učitelky, které realizovaly projekt pohybových her s dětmi:

- **U1** – 52 let, 20 let praxe v MŠ;
- **U2** – 29 let, 4 roky praxe v MŠ;
- **U3** – 28 let, 3 roky praxe v MŠ;
- **U4** – 35 let, 15 let praxe v MŠ.

Subjekty programu byly děti předškolního věku do 3 do 7 let, které se účastnily realizace pohybových her. V tabulce jsou zahrnuty všechny děti, které byly zapsány v daných MŠ při začátku realizace projektu.

*Tabulka č. 5 - Subjekty programu*

VĚK DĚTÍ	JMK 1	JMK 2	JMK 3	JMK 4	CELKEM
3 ROKY	2	3	4	4	13
4 ROKY	6	5	5	9	25
5 LET	7	5	3	2	17
6 LET	9	7	2	1	19
7 LET	2	2	1	2	7
CELKEM	26	22	15	18	

Nejvíce dětí bylo v MŠ s označením JMK1, celkem zde je zapsáno 26 dětí v 1 třídě. Nejvíce zastoupenou věkovou kategorií byly děti 4 leté. Nejméně dětí bylo 7 letých, celkem 7.

#### 4.8 Realizace projektu pohybových her

Soubor pohybových her byl realizován celkem ve 4 mateřských školách v Jihomoravském kraji. Jednalo se o běžnou MŠ, o MŠ zařazenou do sítě MŠ podporujících zdraví, o miniškolkou s montessori prvky a také o montessori MŠ. Jedním z cílů byl, aby se tento projekt pohybových her dostal do různých prostředí - vesnice, město, malá MŠ, větší MŠ a do MŠ s různými alternativními programy. Myslím si, že tento průřez nám potom poskytne mnohem zajímavější výsledky v rámci evaluace daných pohybových her.



*Obr. č. 6 - Hra Honzo, vstávej*

Velmi záleželo na tom, jaké má konkrétní předškolní zařízení materiální možnosti – např. zda má k dispozici velké hřiště, tělocvičnu, nebo jen využívá městská hřiště. Některé MŠ měly

ve svém ŠVP zakomponovány i pohybové aktivity jakožto denní součást harmonogramu (ranní tělovýchovné chvílky, pohybové kroužky, cvičení na míčích, apod.). Díky těmto aktivitám si již děti od útlého věku tvoří kladný vztah k pohybu a berou jej jako jednu z možností hry v prostředí MŠ.

*Obr. č. 7 - Hra Mrazíci*

## 5 VYHODNOCENÍ PROJEKTU POHYBOVÝCH HER

Projekt pohybových her byl hodnocen po ukončení realizace. Byl evaluován pomocí několika nástrojů:

- terénní deník;
- přímé pozorování;
- polostrukturované interview s učitelkami;
- hodnocení učitelkami;
- hodnocení dětmi.

### 5.1 Evaluace programu

Projekt pohybových her byl ověřován v několika mateřských školách. Abychom zjistili, zda je tento soubor pohybových her využitelný v praxi. Evaluace projektu pohybových her byla nutná také proto, abych zjistila, zda pomocí těchto pohybových her byly naplněny předem stanovené cíle. Zároveň je zde zařazena evaluace provedena pedagogy, kteří se realizace zúčastnili. Díky evaluaci jsme také zjistili, jaké mají hry nedostatky, jaká mají rizika, kde je hry potřeba poupravit (např. způsob vysvětlení her), ale také jsme společně nacházeli různé obměny her.

#### 5.1.1 Hodnocení projektu učitelkami a dětmi

Další část evaluace zahrnovala hodnocení učitelkami, které daný soubor pohybových her realizovaly v mateřských školách. Jednalo se o krátké slovní zhodnocení po všech lekcích, ve kterých byly pohybové hry realizovány. Krátké hodnocení učitelek jsem zapisovala jak do Pozorovacího archu (Příloha P3), tak do svých poznámek v terénních denících. Na konci realizace jsem vedla se zúčastněnými učitelkami polostrukturované interview.

Evaluaci měly na starosti také děti. Zvolila jsem jednoduchou formu úměrnou jejich věku.

Jednalo se o 3 archy papírů, na kterých byly piktogramy smajlíků: 😊 líbila se mi tahle PH, 😞 = nelíbila se mi tato PH, 😐 = zároveň se mi líbila i nelíbila tato PH. Děti hodnotily pohybové hry ihned po skončení lekce, hodnotily je individuálně tak, aby nedošlo ke zkreslení hodnocení a možnému ovlivnění dětí navzájem.

### 5.1.2 Hodnocení pohybových her dětmi

Ve všech případech hodnotily děti pohybové hry pomocí hodnotících archů. Při vyhodnocování jsem smajlíky proměnila za čísla následovně: 😊 líbila se mi tahle PH – **3 body**, 😞 = nelíbila se mi tato PH – **1 bod**, 😐 = zároveň se mi líbila i nelíbila tato PH – **2 body**. Pod tabulkou najdeme také vysvětlivky ke zkratkám pohybových her.

Tabulka č. 6 - Hodnocení PH dětmi

NÁZEV POHYBOVÉ HRY	PRŮMĚRNÉ HODNOCENÍ JMK 1	PRŮMĚRNÉ HODNOCENÍ JMK 2	PRŮMĚRNÉ HODNOCENÍ JMK 3	PRŮMĚRNÉ HODNOCENÍ JMK 4	CELKOVÉ HODNOCENÍ PH
PIŠ	2,1	2,2	2,4	2,5	<b>2,3</b>
HVS	2,4	2,6	2,4	2,1	<b>2,4</b>
CKV	2,4	2,8	2,5	2,2	<b>2,6</b>
MRA	2,1	2,2	2,3	2,4	<b>2,3</b>
VYV	2,1	2,4	2,2	2,2	<b>2,2</b>
RYB	2,8	2,5	2,1	2,8	<b>2,6</b>
ZLA	2,2	2,2	2,4	2,4	<b>2,3</b>
LEP	2,6	2,6	2,7	2,6	<b>2,6</b>
JSZ	1,9	2,1	2,3	2,7	<b>2,3</b>
KDŘ	2,3	1,9	2,2	2,7	<b>2,3</b>
Průměrné hodnocení pohybových her	<b>2,3</b>	<b>2,4</b>	<b>2,4</b>	<b>2,5</b>	<b>2,4</b>

Zkratky pohybových her:

**PIŠ** – Piškvorky

**HVS** – Honzo, vstávej

**CKV** – Cukr, káva, limonáda

**MRA** – Mrazík

**VYV** – Vyvolávaná

**RYB** – Rybičky, rybičky, rybáři jedou

**ZLA** – Zlatokopové

**LEP** – Lepidlo

**JSZ** – Jak se znám

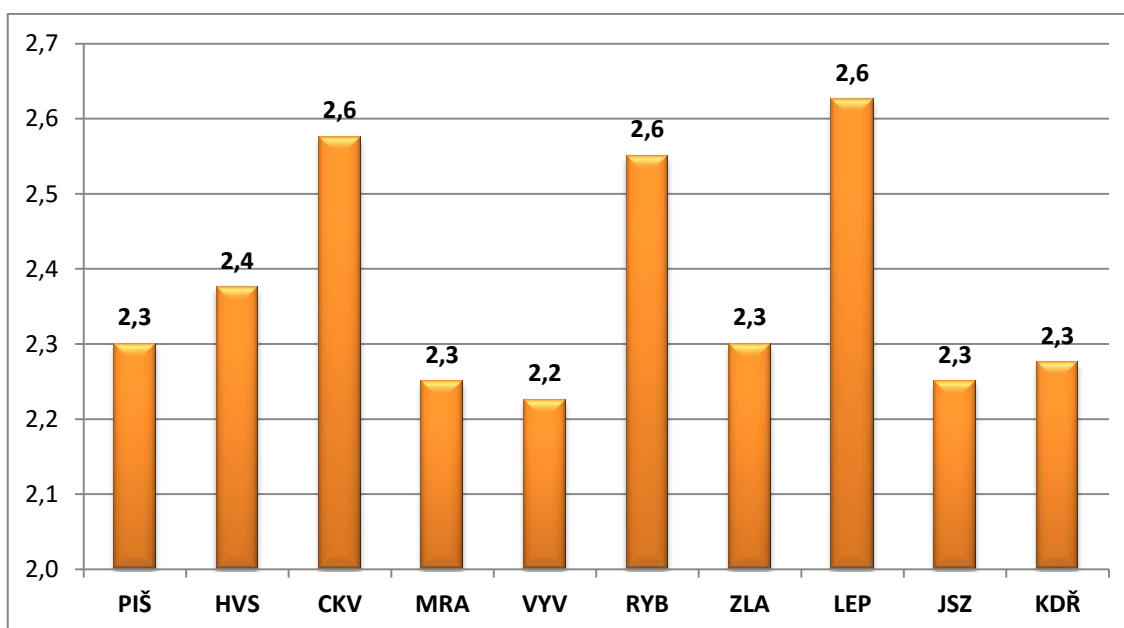
**KDŘ** – Kdo dřív

U každé pohybové hry jsem tedy udělala průměrné hodnocení za každé předškolní zařízení. Nalezneme zde také průměrné hodnocení PH ze všech předškolních zařízení. Průměrné hodnoty jsou v tabulce zaokrouhlovány na jedno desetinné místo.

Jak vyplývá z tabulky, hodnocení jednotlivých pohybových her se příliš neodlišovalo. Nejnížší průměrné hodnocení v předškolním zařízení **P1** měla pohybová hra *Jak se znám* a bylo to průměrné hodnocení 1,9. V předškolním zařízení **P2** dostala nejnížší průměrné hodnocení pohybová hra s názvem *Kdo dřív se shodným průměrem 1,9*. Ve třetím předškolním zařízení **P3** dostala nejnížší průměrné hodnocení hra *Rybičky, rybičky, rybáři jedou*. Zajímavé je, že v celkovém průměrném hodnocení je tato hra jednou ze tří nejlépe hodnocených pohybových her s celkovým průměrem 2,6. U posledního předškolního zařízení – **P4** měla nejnížší průměrné hodnocení pohybová hra *Honzo, vstávej*, kterou děti ohodnotily průměrně hodnotou 2,1. Musím tedy konstatovat, že i když se tyto hry umístily jakožto nejméně oblíbené, i tak mají poměrně slušné průměrné hodnocení oproti hrám nejméně oblíbenějším.

Mezi ně patřily tyto hry: *Rybičky, rybičky, rybáři jedou* – **P1**, u druhého předškolního zařízení – **P2** to byla pohybová hra *Cukr, káva, limonáda*, u třetího předškolního zařízení – **P3** zvolily děti jako nejoblíbenější hru *Lepidlo* a ve čtvrtém případě – **P4** vyhrála v oblíbenosti hra *Rybičky, rybičky, rybáři jedou*. V kategorii oblíbenosti se tedy nejčastěji objevila hra ***Rybičky, rybičky, rybáři jedou***.

V celkovém hodnocení pohybových her se na prvních příčkách oblíbenosti umístily 3 hry: ***Lepidlo; Cukr, káva, limonáda*** a ***Rybičky, rybičky, rybáři jedou***.



Graf č. 1 - Průměrné hodnocení PH dětmi

Celkově musím velmi kladně hodnotit přístup dětí k hodnocení pohybových her. Děti hodnotily pohybové hry samostatně a vždy k hodnocení přistupovaly zodpovědně. Z celkového hodnocení vyplývá, že děti mají pohybové hry rády a tudíž jsou hodnoty nadprůměrné.

### 5.1.3 Hodnocení pohybových her učitelkami – polostrukturované interview

S učitelkami jsem vedla polostrukturované interview, ve kterém odpovídaly celkem na 6 otázek. Otázky byly zvoleny tak, aby nám daly odpověď na to, zda je tento projekt pohybových her vhodný pro děti předškolního věku. Často jsem během rozhovoru přicházela na další doplňující otázky, které se samy nabízely a byly nápomocny při hodnocení projektu.

Pro lepší orientaci jsem si učitelky označila jako **U1**, **U2**, **U3** a **U4**. V případě U1 se jednalo o učitelku ve věku 52 let s praxí 20 let, označení U2 má učitelka ve věku 29 let s délkou praxe 4 roky, učitelka U3 je nejmladší, má 28 let a v MŠ působí 4. rokem, poslední učitelka U4 má 35 let a učí v MŠ 15 let.

První položka rozhovoru se týkala spokojenosti učitelek se sportovním vybavením v jejich MŠ. Z většiny odpovědí byla cítit spokojenost, avšak nebyla úplně stoprocentní, jelikož 3 učitelky uvedly, že by si dokázaly představit další pomůcky, které by v jejich MŠ našly své využití. Nejčastěji se jednalo o gymnastické míče, skákací gummy, různé druhy míčů a překážek. U1 v rozhovoru uvedla: „*Řekla bych, že zde máme vhodné vybavení, ale některé pomůcky by si již zasloužily modernější provedení a určitě by se mohly dokoupit například gymnastické míče, různé velikosti míčů a uvítala bych i skákací gummy.*“ Dále jsme se v rozhovorech dostaly k tomu, kdo má v daném zařízení zodpovědnost za nákup nových pomůcek. Ve třech případech ze 4 to byly paní ředitelky, které se domlouvají s učitelkami a nákup nových pomůcek spolu konzultují. V 1 případě U3 zmínila, že se o nákup nového sportovního vybavení stará přímo ona a dvakrát do roka nakupují nové pomůcky dle potřeb učitelek a dětí. Učitelky také uvedly, že je často problém s finanční stránkou věci: „*Už 3 roky žádáme o nákup nových míčů a dětských košů na košíkovou, ale kvůli financím to naše paní ředitelka odmítá*“ zmínila U4. S dalšími náznaky jsem se setkala i u dalších učitelek, avšak ne v takto konkrétní podobě.

Dále v rozhovoru učitelky odpovídaly na otázku, jak často využívají pohybové hry při své práci s dětmi. Učitelka U1 uvedla: „*S dětmi cvičíme každý den, jsem tak už zvyklá, ale prostory pro pohybové hry ve třídě nemáme, proto je hrajeme jen venku, nebo když jsme výjimečně v tělocvičně. Děti tak hrají pohybové hry spíš sporadicky*“. Oproti tomu U2 odpo-

věděla takto: „*Snažím se s dětmi hrát pohybové hry často, protože mi přijde, že z domu žádné hry neumí a ani venku si pak nedokážou spolu hrát. Když je nějakou novou hru naučím, chtějí ji pak hrát neustále dokola*“. Učitelka s označením U3 uvedla podobný názor: „*Děti si ve školce rády zahrají pohybové hry, je jim to vzácné, často jsou při hraní jako šílení, jako by jim někdo pohyb zakazoval. Myslím si, že mají ve volném čase málo prostoru pro hraní venku oproti nám, když jsme byli malí*“. O tomto tématu jsme pokračovaly ještě dále, učitelka si také vzpomněla, že jako malá hrála s kamarády podobné hry, jako jsou uvedeny v projektu pohybových her.

Třetí otázka se týkala pravidel a jejich pochopení dětmi předškolního věku. Ve všech případech hodnotily učitelky pochopení kladně, avšak vždy zmiňovaly fakt, že je třeba některým dětem vysvětlit pravidla několikrát a to nejlépe s ukázkou dané hry. „*Naše děti si pravidla zapamatují rychle, ale je potřeba jim to během hraní připomínat a ukazovat, aby to lépe pochopily*“ uvedla učitelka U3. Jasnost pravidel hodnotily učitelky kladně a pochvalovaly si i vysvětlení her v brožuře: „*Moc mi pomohla brožura, nedokázala jsem si některé pohybové hry představit z tvého vysvětlení, ale když jsem se začela znovu, bylo mi jasnější, jak mám s dětmi hru hrát. Samozřejmě po ukázkách to bylo ještě jasnější a pak to seplo*“.

V otázce naplnění cílů měly všechny učitelky jasno, cíle stanovené na začátku projektu byly splněny. „*Děti hraní bavilo, bylo vidět, že jsou ze svých pokroků nadšené, začaly si i jinak hrát venku a o některých hrách jsme dokonce měly i zpětnou vazbu od rodičů. Něco takového bych s dětmi chtěla dělat častěji, protože vidím, že to má smysl. Děti byly klidnější, víc se soustředily a některé z nich byly jako vyměněné*“ uvedla U4. Ostatní učitelky si pravidelné hraní pohybových her s dětmi chválily a viděly na vlastní oči pokroky. U1 popisovala, jak ji inspiroval tento projekt a uvedla také, že s dětmi tyto hry bude ráda v budoucnu hrát.

Celkové hodnocení bylo různé. Učitelka U1 si vybrala hodnocení jako ve škole a zhodnotila tak projekt i jeho průběh na známku 1. U2 hodnotila tímto komentářem: „*Na začátku se mi do projektu příliš nechtělo, ale bylo to něco nového, co s dětmi neděláme denně a nakonec jsem byla ráda, že děti poznaly nové hry a sama jsem viděla, jak děti byly nadšené, vždy se na hraní těšily a líbilo se mi, že hry byly různé a také bylo možné hry různé upravovat*“. U3 hodnotila projekt takto: *Jsem moc ráda, že naše děti byly zapojeny do tohoto projektu, protože některé děti teprve až teď pochopily, že venku nemusí jen běhat, ale že existuje spousta zábavných her, které mohou hrát a nemusí pořád jen hrát na bitvy,*

války a podobně. “ S učitelkou U4 jsme navázaly na odpověď na předchozí otázku a odpověděla, že vše hodnotí kladně, jen by byla ráda, kdyby se tento projekt mohl dostat i do jiných MŠ. U3 dále uvedla, že se jí líbila různorodost pohybových her, které byly jak jednoduché pro nejmladší děti, tak složitější pro děti starší. Jen by příště zvolila více nových her, které by obohatily její praxi.

Nakonec jsem nechala učitelky ohodnotit projekt pohybových her jako celek dle známek v ZŠ a průměrné hodnocení bylo 1,25. Myslím si, že toto hodnocení je velice slušné.

#### 5.1.4 Hodnocení dle přímého pozorování

Při pozorování jsem se vždy snažila zaujmout pozici tak, abych co nejméně rušila děti a učitelku při hraní pohybových her. Snažila jsem se splynout s nábytkem, jako bych byla jeho součástí. Většinou jsem volila pozici v rohu tělocvičny, třídy, popř. v zadní části zahrady. V deskách jsem měla připraven pozorovací arch s 6 kategoriemi: obtížnost hry, pochopení pravidel, participace dětí do PH, průměrné hodnocení hry dětmi, hodnocení učitelky a naplnění předem stanovených cílů. Na konci archu je vždy místo na důležité poznámky.

Jelikož jsem měla připraven pozorovací arch s tabulkou, kde bylo zaneseno 6 pozorovaných jevů, jednalo se o strukturované pozorování. Pozorování probíhalo jak v dopoledních, tak v odpoledních hodinách. Čas trvání lekcí, kde byly pohybové hry realizovány, byl různý. Vždy záleželo na několika faktorech: na počtu dětí, na aktuální náladě dětí, na obtížnosti hry, ovlivnil to také zájem dětí o hraní a také časové podmínky.

Z celkového počtu 10 pohybových her, které byly rozděleny dle **kritéria obtížnosti** od 1 do 3, kdy 1 znamenala, že se jednalo o nejjednodušší hru a v případě stupně 2 šlo o složitější hru a stupeň 3 značil nejsložitější hru, kdy se často jednalo o kombinaci několika úkolů v jedné hře. Při tvoření soubor pohybových her jsem si také stanovila pravidlo, dle kterého jsem dělala výběr pohybových her. Byly tedy vybrány hry s různým stupněm obtížnosti a i toto rozvrstvení bylo rovnoměrné, přesný počet uvádím v tabulce níže. V závorce uvádím zkratky jednotlivých pohybových her, aby bylo přehlednější, o které konkrétní hry se jednalo. Hry se stupněm obtížnosti 1 byly celkem čtyři: *Honzo, vstávej!*, *Rybičky, rybičky, rybáři jedou*, *Lepidlo*, *Jak se znám*. V případě stupně 2 jsou to hry: *Piškvorky*, *Cukr, káva, limonáda* a *Kdo dřív*. K nejobtížnějším pohybovým hrám patřily: *Mrazík*, *Vyvolávaná* a *Zlatokopové*.

Tabulka č. 7 - Rozdělení PH dle obtížnosti

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI	POČET POHYBOVÝCH HER
1	4 (HVS, RYB, LEP, JSZ)
2	3 (PIŠ, CKV, KDR)
3	3 (MRA, VYV, ZLA)

Po skončení hraní pohybových her jsem si vždy krátce povídala s učitelkou o průběhu a jejím krátkém hodnocení. Musím konstatovat, že ve všech případech se učitelky vyjádřily shodně o obtížnosti her vzhledem k mému prvotnímu rozdělení. Před realizací jsme vždy s učitelkami konzultovaly, které pohybové hry je vhodné zařadit, v jakém pořadí a s jakou obtížností. Komunikace nebyla vždy jednoduchá, ale celkově hodnotím spolupráci na výbornou.

Tabulka č. 8 – Pravidla her a hodnocení her učitelkami

Název PH	Vysvětlení pravidel	Pochopení pravidel dětmi	Hodnocení hry učitelkami
PIŠ	Slovní vysvětlení (JMK1, JMK2, JMK3, JMK4) a názorná ukázka (JMK1, JMK2, JMK3, JMK4).	JMK1 – hru děti pochopily ihned, nebylo třeba zásahů učitelky; JMK2, JMK3, JMK4 – v průběhu hraní bylo nutné zasáhnout do hry, připomínat pravidla (např. předávání „baby“ na startu a možnost přemístování míčků v obručích).	JMK1 – 3 JMK2 – 3 JMK3 – 2 JMK4 – 2
HVS	Metoda slovní – vysvětlování a názorně demonstrační - předvádění (JMK1, JMK2, JMK3, JMK4).	Pravidla děti pochopily během hraní (JMK1), v dalších případech děti procvičovaly jednotlivé kroky před samotným hraním (JMK2, JMK3, JMK4).	JMK1 – 2 JMK2 – 2 JMK3 – 3 JMK4 – 2
CKV	Metoda názorně demonstrační – předvádění a vysvětlování (JMK1, JMK2, JMK3, JMK4).	Děti hru již znaly z dřívějšíka (JMK2 a JMK4) tudíž dětem stačilo pravidla zopakovat a projít si je názorně před samotným hraním. Děti hru pochopily až v průběhu hraní, ale muselo se jim učitelka připomínat,	JMK1 – 3 JMK2 – 3 JMK3 – 2 JMK4 – 3



		jaká jsou pravidla (JMK1 a JMK3).	
<b>MRA</b>	Předvádění pravidel pomocí dvojice dětí (JMK1, JMK2, JMK4). Děti hru již znaly, stačilo pravidla zopakovat (JMK3).	Většina dětí hru pochopila, obtíže měly spíše mladší děti ve věku 3 -4 let. (JMK1). Bylo třeba děti upozorňovat na podmínku rozmrazení (podlézt dítě ve stoji rozkročném) - (JMK2, JMK3, JMK4).	JMK1 – 2 JMK2 – 2 JMK3 – 2 JMK 4 – 2
<b>VYV</b>	Předvádění doplněno ukázkou učitelky a 2 dětí (JMK1 a JMK4). Samotné předvádění bylo doplněno o slovní vysvětlení, upozorňování na pravidla během hry (JMK2, JMK3).	Starší děti pravidla pochopily i bez ukázky, mladší až během hraní. Proto učitelka děti rozdělila na mladší a starší (JMK3). Děti hry pochopily většinou během ukázky (JMK1, JMK4). Děti hru pochopily (JMK2).	JMK1 – 3 JMK2 – 2 JMK3 – 1 JMK 4 – 2
<b>RYB</b>	Učitelky pravidla zopakovaly pouze verbálně, děti nepotřebovaly ukázkou (JMK1, JMK2, JMK3, JMK4).	Děti hru již znaly, nebylo třeba dětem hru znovu vysvětlovat během hraní (JMK1, JMK2, JMK3, JMK4).	JMK1 – 2 JMK2 – 3 JMK3 – 3 JMK 4 – 3
<b>ZLA</b>	Jelikož se jednalo o obtížnější hru, bylo třeba dětem hru nejprve vysvětlit a přitom dělat ukázky (JMK1, JMK2, JMK4). Učitelka hru vysvětlila s pomocí malé skupinky dětí a ukázala ostatním, jak se hra hraje (JMK3).	Děti hru pochopily během hraní při vlastním prožitku (JMK1, JMK2, JMK3, JMK4). Starší děti upozorňovaly mladší na nedodržování pravidel.	JMK1 – 1 JMK2 – 2 JMK3 – 2 JMK 4 – 2
<b>LEP</b>	Učitelka dětem hru vysvětlila. Před samotným hraním děti naučily jednoduchou básničku. (JMK1, JMK2, JMK3,	Děti pravidla pochopily již během vysvětlování (JMK1, JMK2, JMK3, JMK4). Učitelka dětem připomínala bezpečnostní pravidla během hraní (JMK2, JMK4).	JMK1 – 3 JMK2 – 3 JMK3 – 3 JMK 4 – 3

	JMK4).		
<b>JSZ</b>	Učitelka dětem hru vysvětlila slovně (JMK2, JMK3). Učitelka slovní instrukce doplnila o jednoduchou ukázkou (JMK1, JMK4).	Děti hru velmi rychle pochopily (JMK1, JMK2, JMK4). Děti hru pochopily lépe během hraní (JMK3).	JMK1 – 2 JMK2 – 3 JMK3 – 2 JMK 4 – 1
<b>KDŘ</b>	Učitelka dětem hru vysvětlila. (JMK1, JMK2). Učitelka udělala výklad pravidel s názornou ukázkou (JMK3, JMK4).	Starší děti si hru dokázaly představit i bez ukázkou a pochopily tak pravidla již při prvním hraní (JMK1, JMK2). Děti hru pochopily hlouběji až během hraní hry (JMK3, JMK4).	JMK1 – 2 JMK2 – 2 JMK3 – 3 JMK 4 – 3

V tabulce uvádím způsoby, jakými docházelo k vysvětlování pravidel jednotlivých pohybových her a jaká byla zpětná vazba od dětí v pochopení pravidel. Musím říci, že u všech učitelek bylo plusem, že měly již minimálně 3 roky praxe, tudíž bylo na jejich práci s dětmi vidět, že ví, jak dětem novu hru vysvětlit a jak jim srozumitelně vysvětlit pravidla hry. V sloupci vysvětlení pravidel také v závorce uvádím, ve kterém zařízení to takto probíhalo. Jak vyplývá z tabulky, tak při výkladu pravidel byla učitelkami často volena slovní metoda *vysvětlování* a doplněna metodou názorně demonstrační – *předvádění názorných ukázek*. Často bylo třeba pravidla opakovat během hraní pohybových her a upozorňovat na ně děti, zejména mladší děti ve věku 3 – 4 let. Předškolní děti často upozorňovaly mladší na nedodržování pravidel. Souvisí to s vývojem morálky, která je u dětí ve věku 5 – 6 již ve většině případů autonomní. Velice pozitivně mohu hodnotit učitelky a jejich výklad pravidel, protože děti neměly větší obtíže s jejich pochopením. Myslím si, že pro mladší děti jsou vhodné názorné ukázkou, při kterých snáze pochopí, co při hře mohou nebo naopak nemohou dělat.

### 5.1.5 Hodnocení učitelkami

Učitelky hodnotily hru bodově od 1 do 3. Nejvyšší hodnocení bylo tedy 3 a nejméně mohly učitelky dát 1 bod. Bodové hodnocení je uvedeno z druhé realizace.

Hodnocení učitelek se lišilo pouze ve 2 případech. U JMK1 se změnilo bodové hodnocení u hry *Vyvolávaná* z bodového hodnocení 2 na hodnocení 3. U JMK3 se změnilo hodnocení

hry *Cukr, káva, limonáda* směrem nahoru a to z bodového hodnocení 1 na bodové hodnocení 2.

Tabulka č. 9 - Průměrné hodnocení her učitelkami

Název PH	Průměrné hodnocení her učitelkami
PIŠ	2,5
HVS	2,25
CKV	2,75
MRA	2
VYV	2
RYB	2,75
ZLA	1,75
LEP	3
JSZ	2
KDŘ	2,5
<b>CELKEM</b>	<b>2,35</b>

Dle hodnocení všech učitelek se nejoblíbenější hrou stala hra *Lepidlo*, která dostala od všech učitelek shodně po 3 bodech, celkově tedy získala hra průměr 3. Naopak nejméně oblíbenou horu se stala hra *Zlatokopové*, která v průměrné hodnocení získala **1,75 bodů**. Učitelky hry hodnotily dle svého uvážení, dle toho, jak byla hra vhodně zvolena pro děti předškolního věku, jak byla náročná a dle svého subjektivního názoru. Když se podíváme do tabulky na hodnocení všech pohybových her, je zřejmé, že všechny hry byly učitelkami nadprůměrně hodnocené. Celkový průměr hodnocení je **2,35**, což je velmi solidní skóre.

Bodové hodnocení učitelek bylo doplněno slovním hodnocením po každé lekci. Zde se často vyskytovaly výrazy jako *jednoduchá hra, zábavná hra, děti byly nadšené, je tu spousta obměn*. Tyto výrazy se opakovaly nejčastěji a to u hodnocení všech učitelek. Dalším faktem, který se zde objevil celkem 4 krát, bylo, že *hra je vhodnější pro menší počet dětí, hry je lepší hrát na dvě skupiny*. Toto tvrzení se objevovalo u hodnocení učitelky

JMK1, která je z běžné MŠ a také u učitelky JMK2, která ve státní MŠ, která je zařazena do sítě MŠ podporující zdraví. Tento fakt byl zřejmě ovlivněn tím, že v těchto zařízeních je vyšší počet dětí, než je tomu u montessori MŠ (JMK4) a u miniškolky s montessori prvky (JMK3). Průměrný počet dětí na jednotlivých lekcích je uveden v následující tabulce.

Tabulka č. 10 - Průměrný počet dětí

Předškolní zařízení	Průměrný počet dětí na 1 lekci
JMK1	19,5
JMK2	18,1
JMK3	11,3
JMK4	16,2
<b>CELKEM</b>	<b>16</b>

Průměrný počet dětí na lekci byl **16** dětí, což mi přijde jako vhodný počet dětí na 1 pedagogického pracovníka, který s dětmi má hrát pohybové hry (zaokrouhloeno na celé číslo). Děti se dají rozdělit do dvou 8 členných družstev a celkový počet dětí není tak velký, aby nebylo možno některé hry realizovat. Nejvyšší počet dětí na 1 lekci byl **24 dětí** u předškolního zařízení **JMK1**, kde již bylo náročnější pracovat s větší skupinou dětí. Zatímco nejnižší počet dětí byl **9 dětí** u předškolního zařízení **JMK4**, což je miniškolka s montessori prvky. Tento počet byl na jednu stranu ideální, jelikož se zde mohl uplatnit individuální přístup ke každému dítěti a také měla učitelka po celou dobu přehled o každém dítěti, avšak u některých her jako např. *Rybičky, rybičky, rybáři jedou*, byla doba hraní 1 hry velmi krátká, protože chytit 7 rybiček je rychlejší než třeba 20. V těchto případech jsme měli více času na zopakování hry, byl zde časový prostor na různé obměny a děti si často hry upravovaly dle své libosti.

## 5.2 Hodnocení projektu dle terénního deníku

Terénní deník obsahuje moje zápisky z realizovaných lekcí, kde byly jednotlivé pohybové hry aplikovány. Tento terénní deník jsem si vedla průběžně – zapisovala jsem si svoje poznámky během pozorování, ale i po něm. Ze zápisů z terénního deníku lze vyčíst několik závěrů. Rozdělila jsem je do několika kategorií. Nejdůležitější kategorie byly tyto:

## 1. Přípravenost učitelek

V mých zápiscích se často objevovala poznámka k přípravě učitelek před jednotlivými lekcemi. Bylo hned na první pohled zřejmé, že učitelky dopředu měly promyšleno, co a jak budou s dětmi dělat, někdy samozřejmě méně a někdy více do detailů. Zde mohu jen konstatovat, že je vždy dobré promyslet si, nebo lépe, vyzkoušet si, jednotlivé hry dopředu. Učitelka potom má větší schopnost domyslet si průběh a reakce dětí.

## 2. Zpětná vazba

Ze začátku bylo pro děti předškolních zařízení JMK1 a JMK2 velmi obtížné hodnotit jak pohybové hry, tak samy sebe při hraní. Vyplývá to z toho, že s hodnocením nemají příliš velké zkušenosti z minulosti. Jak jsem se také dozvěděla z rozhovorů s učitelkami, hodnocení s dětmi více méně neprovádí. Děti se ale postupem času naučily hodnotit objektivně (převážně děti ve věku 5-7 let), mladší děti spíše subjektivně.

## 3. Zájem dětí

Zájem dětí se během lekcí měnil. Ze začátku jsme mohli z výrazů jejich tváří vyčíst, že jsou děti otrávené z některých her, ale jednalo se spíše o pocity z nevědomosti, co se přesně bude dít v daný čas. Jakmile děti již věděly, co se na lekcích bude přibližně konat (2. – 4. lekce), byly pocity dětí v 90% pozitivní. Často jsem měla od učitelek i zpětnou vazbu, jak děti reagovaly následující dny. Většinou chtěly hry hrát neustále, a to jak v prostředí MŠ, tak při pobytu v tělocvičně nebo venku.

Dále jsem si všimla, že děti výborně reagovaly na různé obměny a to nejraději, když obměny her vycházely z jejich zájmu. Děti byly nadšené, že vymyslely nové prvky samy a dokázaly svojí radostí strhnout ostatní k hraní.

## 4. Chování dětí

Poslední kategorií, kterou jsem často zmiňovala, bylo chování dětí. Byla jsem ze začátku (přibližně první 3 lekce) nemile překvapena z chování některých dětí. Byly to převážně děti ve věku 5 – 7 let, které na několika prvních lekcích nezvládly vnímat učitelku jako určitou autoritu. Jednalo se především o MŠ s označení JMK1. Děti na tyto nedostatky byly upozorněny a po několika pokusech se zlepšila jak jejich komunikace s učitelkou, tak jejich vnímání pravidel jednotlivých her, jakožto důležité součásti a zároveň povinnosti. Při dalších lekcích již bylo na dětech znát, že opadlo jejich „předvádění“ se přede mnou, jakožto novým elementem v jejich prostředí a také se změnilo jejich chování při hraní.

### 5.3 Hodnocení jednotlivých pohybových her

Na základě mého pozorování jsem byla schopna ohodnotit jednotlivé pohybové hry. Hodnotila jsem je z různých hledisek: **obtížnost, participace dětí do PH a naplnění cílů.**

Při pozorování jsem zapisovala jevy, které jsem viděla. Snažila jsem se o objektivní zapsání probíhající reality. V tomto mi velmi pomohlo to, že jsem děti zapojené do projektu příliš neznala a tak jsem se vyhnula případnému subjektivnímu hodnocení.

Jak uvádím v kapitole 6.1.4 Hodnocení dle přímého pozorování, učitelky se shodly v hodnocení obtížnosti jednotlivých pohybových her s předem stanovenými hodnotami. Z mé pozice přímého pozorovatele jsem však shledala několik rozdílů.

Tabulka č. 11 - Hodnocení stupně obtížnosti PH

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI	POHYBOVÁ HRA	STUPEŇ OBTÍŽNOSTI PO APLIKACI PROJEKTU	POHYBOVÁ HRA
1	<i>HVS, RYB, LEP, JSZ</i>	1	<i>HVS, LEP, JSZ</i>
2	<i>PIŠ, CKV, KDR</i>	2	<i>RYB, PIŠ, CKV, KDR</i>
3	<i>MRA, VYV, ZLA</i>	3	<i>PIŠ, MRA, VYV, ZLA</i>

Jednalo se o dvě změny (označeny červeně) – pohybová hra *Rybičky, rybičky, rybáři jedou* se na první pohled zdá být velice jednoduchá, avšak při hraní vyvstalo během aplikace několik obtížnějších situací, na základě jichž jsem ji přesunula do kategorie se stupněm obtížnosti 2. Při hraní byl problém s bezpečností dětí, kdy učitelka mnohdy až v průběhu hraní zjistila, že nekontrolovala hrací prostor dostatečně, tudíž hrozilo nebezpečí úrazu. Byly to např. lavice v těsné blízkosti hracího pole či velké klacky při hraní na zatravněné ploše. Dále bylo často nutné děti upozorňovat právě na hrací prostor, ve kterém se mohou pohybovat. Děti pravidla znaly a byly i vhodně učitelkou uvedeny a zopakovány, ale při zapáleném hraní docházelo k porušování tohoto dohodnutého pravidla.

V případě hry *Piškvorky* nastaly obtíže především v nepochopení pravidel mladšími dětmi. Bylo zde nutné několikrát opakovaně hru zastavit a dětem pravidla znovu vysvětlit. Děti nesprávně vybíhaly z místa, přemísťovaly několikrát již položené míčky do obručí a tak docházelo ke zmatkům. V případě JMK4 si s touto situací učitelka poradila výborně a roz-

dělila děti na dvě družstva. V prvním byly děti mladší a v druhém děti starší. Během hraní se věnovala družstvu s mladšími dětmi, a tak děti hru lépe pochopily až během hraní pod dohledem učitelky.

Participaci dětí jsem zapisovala do tabulky, avšak čísla jsou spíše orientační, jelikož děti měly různou délku pozornosti, kterou hraní zvládly věnovat. Proto se počet dětí, které aktuálně hru hrály, měnil v průběhu hraní. Pro snadnější orientaci uvádím počet dětí na lekci a průměrnou participaci dětí v jednotlivých hrách.

*Tabulka č. 12 - Participace dětí do PH*

<b>Předškolní zařízení</b>	<b>Průměrný počet dětí na 1 lekci</b>	<b>Počet dětí zapojených do hraní</b>
<b>JMK1</b>	19,5	17,5
<b>JMK2</b>	18,1	15,5
<b>JMK3</b>	11,3	10,5
<b>JMK4</b>	16,2	15,5
<b>CELKEM</b>	<b>16</b>	<b>15</b>

Průměrné hodnoty daných předškolních zařízení jsem zaokrouhlila na jedno desetinné místo. Myslím si, že můžeme říci, že projekt pohybových her děti dostatečně zaujal, jelikož z průměrného počtu 16 dětí na lekci hru hrálo 15 dětí (po zaokrouhlení na celá čísla). Při pozorování jsem si také všimla, že se většinou jednalo o jedny a ty stejné děti, které již dopředu věděly, že se hraní nechtějí účastnit. Učitelky však velmi vhodně pracovaly s motivací dětí a tak se ve většině případů zapojily všechny děti, ale některé v průběhu hraní hru opouštěly a jen pozorovaly. Zde se objevil dominový efekt a především děti ve věku 5 až 7 let se v průběhu hraní rozhodly, že hru již hrát nechtějí. Vždy se jednalo o stejnou skupinu dětí, kdy jeden hráč začal a ostatní se postupně přidávali. Tento efekt jsem pozorovala ve 3 předškolních zařízeních ze 4.

Na učitelkách jsem pozorovala většinou výbornou náladu a chuť naučit děti něco nového. Bylo vidět, že učitelky měly vše dopředu promyšlené, znaly pravidla, znaly své možnosti a také cíle, s jakými předstupují před děti. Cíle tedy byly naplněny a myslím si, že i mnohdy překročeny. Zaměření her bylo různé, a to protože hlavním cílem bylo rozvinout u dětí

zájem o pohybovou aktivitu jako takovou, rozvinout jejich koordinaci pohybu, podporovat hru fair play a rozvíjet spolupráci mezi dětmi.

#### **5.4 Celkové hodnocení projektu pohybových her**

Při celkovém hodnocení projektu jsem vycházela jak z hodnocení dětí, z rozhovorů s učitelkami, tak z mého pozorování. Myslím si, že projekt pohybových her byl vhodně navržen pro děti předškolního věku. Díky různým obměnám vyhověl i podmínkám jednotlivým MŠ, především věkově smíšeným třídám a různému počtu dětí. Za důležité považuji také to, že pro učitelky bylo přínosné jednotlivé hry poznat před samotnou realizací, zkusit si je zahrát nanečisto a také diskutovat o různých možnostech.

Pokud budu vycházet z hodnocení učitelek, je velmi vhodné zmínit projevené změny u dětí po aplikaci projektu pohybových her. Děti se v některých případech staly klidnějšími, jsou kamarádštější, některé děti se staly více oblíbenými v kolektivu. Většina dětí brala pravidla jakožto důležitou součást nejen při hraní pohybových her, ale při každodenním pobytu v MŠ. Učitelky hodnotily hru fair play jako důležitou součást her, která děti má naučit dodržovat pravidla a upozorňovat ostatní na jejich nedodržení.

Kladně učitelky hodnotily obohacení jejich znalostí z oblasti pohybových dovedností dětí. Shodly se, že hry byly vhodně navrženy právě pro věkově smíšenou třídu, kde se děti učí především od sebe navzájem a tak je zde více příležitostí pro spolupráci dětí, které vychází z přirozených situací.

#### **5.5 Doporučení pro praxi v MŠ**

Z obecného měřítka bych velmi doporučovala učitelkám MŠ promýšlet více do detailů jejich plány při práci s dětmi. Je žádoucí zařazovat pohybové hry a to především s jasnými cíli, aby bylo možné docílit jich vhodným způsobem. Myslím si, že v některých předškolních zařízeních je pohyb dětí často odsunut na nižší příčky v důležitosti priorit dané MŠ. Proto je dobré mít na paměti budoucnost dětí a začít v nich budovat vhodné návyky již v předškolním věku. Nemám teď na mysli jen pohyb, ale také vhodnou stravu a připravené prostředí, což spolu úzce souvisí. Musím také zmínit sebevzdělávání učitelek. Jednu z možností nabízí například program Zdravá abeceda, který nabízí vzdělávání lektorů z řad učitelů, kteří nejen v MŠ aplikují jednotlivé principy jako je např. vnitřní pohoda, zdravá výživa, zdravé prostředí a zdravý pohyb. Více o tomto programu naleznete na <http://www.zdrava-abeceda.cz>.



## ZÁVĚR

Mateřská škola je jak pro děti, tak jejich rodiče první vzdělávací institucí. Hlavní úlohou MŠ je rozvíjet děti všestranně. Důležitou oblastí rozvoje dětí je také pohyb. Dítě se v prostředí MŠ pohybuje téměř denně a je tedy důležitým úkolem každé učitelky - dokázat pozorovat děti a diagnostikovat jejich pohybové dovednosti.

Pohybové hry zde slouží jakožto jedna z mnoha možností, jak se děti mohou v oblasti pohybu rozvíjet. Vhodně zvolené pohybové hry nerozvíjí děti jen v pohybu, ale všestranně, především v oblasti sociální a komunikační. Je známo, že s rozvojem informačních technologií vyvstává několik problémů. Jedním z nich je smysluplné trávení volného času. Je pro děti tedy smysluplné trávit svůj volný čas např. na počítači, u mobilního telefonu nebo tabletu? Každý by si měl odpovědět sám. Žádný rodič záměrně neubližuje vlastnímu dítěti a tak by měl vědět, jak jinak lze volný čas s dětmi trávit. Právě předškolní věk je vhodný pro upevnění vztahu k pohybovým činnostem u dětí. Dalším problémem je nárůst procenta dětí s nadváhou či obezitou. Je tedy nutné zamýšlet se nad otázkou proč co nejdříve. A to proto, abychom ovlivnili celý život dětí.

Z hodnocení projektu pohybových her vyplynulo několik závěrů. Tento projekt pohybových her dokázal zaujmout děti předškolního věku. Je nutné zmínit, že se jednalo o věkově smíšené třídy, kde byly děti od 3 do 7 let. Během aplikace projektu učitelky kladně hodnotily zvýšený zájem dětí o pohybovou aktivitu jako takovou. Za důležité také považují zlepšení koordinovaných pohybů u dětí, které se projektu zúčastnily.

Učitelky si také všimly pozitivního dopadu na děti v oblasti pravidel, které děti během hraní musely dodržovat. Díky této zpětné vazbě jsem tedy naplnila cíl, aby děti měly povědomí o hře fair play a uvědomily si tak důležitost pravidel a to nejen v rámci hraní pohybových her. Změny se také objevily v oblasti sociálního chování dětí, kdy děti navázaly nová kamarádství, lépe se díky pravidelnému hraní pohybových her poznaly a dokázaly se tak k sobě i lépe chovat. Dále vyplynulo na povrch, že učitelky s dětmi pohybové hry rády hrají, jen je třeba je k tomu více motivovat a dát jim k tomu prostor a vhodné pomůcky.

Myslím si, že mnou navržený projekt pohybových her splnil předem stanovené cíle a je tedy svým charakterem vhodný k využití v mateřských školách se zaměřením na věkovou skupinu dětí od 3 do 7 let. Projekt mohou mateřské školy zakomponovat jako součást školního vzdělávacího programu, nebo jako tematickou část se zaměřením na rozvoj pohybových dovedností dětí.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

ALDHOON HAINEROVÁ, Irena, 2009. *Dětská obezita: průvodce ošetřujícího lékaře*. Praha: Maxdorf. Novinky v medicíně (Maxdorf). ISBN 9788073451967.

ARGAJ, Gustáv a kol., 2001. *Pohybové hry*. 2. vydání. Bratislava: Univerzita Komenského, Bratislava. ISBN 80-223-1658-X.

BARTOŇOVÁ, Miroslava, 2004. *Kapitoly ze specifických poruch učení I*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-3613-0.

BOROVÁ, Blanka, 1998. *Cvičíme s malými dětmi: náměty pro rozvoj pohybových dovedností dětí od 3 do 8 let*. Vyd. 1. Ilustrace Patricie Koubská. Praha: Portál. ISBN 80-7178-223-8.

BYTEŠNÍKOVÁ, Ilona, 2012. *Komunikace dětí předškolního věku*. 1. vydání. Praha: Grada, 236 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-3008-0.

BYL, John, KLOET VanGills Bettie, 2014. *Physical education for homeschool, classroom and recreation settings: 102 games with variations*. Champaign, III: Human Kinetics. 218 s. ISBN 978-1-4504-6777-3.

ČÁP, Jan, MAREŠ Jiří., 2007. *Psychologie pro učitele*. 2. vydání Praha: Portál. ISBN 80-7367-273-1.

ČAČKA, O., 1996. *Psychologie dítěte*. Brno: Sursum. ISBN 80-85799-03-0.

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

DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2007. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. 124 s. ISBN 978-80-7290-298-9.

KOŤÁTKOVÁ, Soňa, 2005. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi: význam hry, role pedagoga, cíl hry, soubor her*. Vydání 1. Praha: Grada. 184 s. Pedagogika. ISBN 80-247-0852-3.

KURIC, Jozef., 2001. *Ontogenetická psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství CERM. ISBN 8021418443.

LANGMEIER, Josef; KREJČÍŘOVÁ, Dana, 1998. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada. ISBN 80-7169-195-X.

MATĚJČEK, Z., 2005. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. Praha: Grada. ISBN: 80-247-0870-1

MAZAL, Ferdinand, 2000. Pohybové hry a hraní. Olomouc: Hanex. 296 s. ISBN 80-85783-29-0.

MĚKOTA K., NOVOSAD, J., 2005. Motorické schopnosti, 1. vydání Olomouc. ISBN 80-244-0981-X.

MONTESSORI, Maria, 2012. *Tajuplné dětství*. Vyd. 2., V Tritonu 1. Překlad Jan Volín. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-382-0.

NEUMAN, Jan, 2014. Dobrodružné hry a cvičení v přírodě. Vyd. 7. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0628-6.

PAŘÍZKOVÁ, Jana a Lidka LISÁ, 2007. *Obezita v dětství a dospívání: terapie a prevence*. 1. vyd. Praha: Galén. ISBN 9788024614274.

Pedmuni.cz [online]. Brno [cit. 2016-2-23]. Dostupný z: <http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/36/36/texty/cze/syslova.pdf>.

PRŮCHA, J.; WALTEROVÁ, E.; MAREŠ, J., 2003. *Pedagogický slovník*. 4. vydání. Praha: Portál. ISBN 80-7178-772-8.

RUBÁŠ, Karel, 1997. *Pohybové hry*. Vydání 1. Plzeň: Západočeská univerzita, Pedagogická fakulta, 147 s. ISBN 80-708-2371-2

SIVÁK, J.; KRŠJAKOVÁ, S.; SOKOL, P., 2001. *Tělesná výchova 1. – 4. ročník ZŠ, šstandardy, metodika, testy*. Bratislava: Katedra tělesnej výchovy Pedagogickej fakulty UK V Bratislave. ISBN 80-8046-123-6.

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

Szu.cz [online]. Praha [cit. 2016-1-25]. Dostupný z: <http://www.szu.cz/program-skola-podporujici-zdravi>.

SYSLOVÁ, Z., 2011 *Program podpory zdraví v mateřských školách*. Praha: Forum. 10 s. ISSN 1804-9745.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2000. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. 1. vydání. Praha: Portál. 528 s. ISBN 80-7178-308-0.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2005. *Vývojová psychologie I: dětství a dospívání*. 1. vydání. Praha: Karolinum. 467 stran. ISBN 80-246-0956-8.

VENCÁLKOVÁ, Eliška a Jana HAVLOVÁ, 2008. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: aktualizovaný modelový program podpory zdraví (dokument a metodika)*. 3. aktualizované vydání. Praha: Portál, 223 s. ISBN 978-80-7367-487-8.

ZAPLETAL, Miloš, 1975. *Encyklopedie her*. 1. Vydání. Praha: Olympia.

**SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

MŠ	Mateřská škola
PH	Pohybová hra
RVP	Rámcový vzdělávací program
RVP PV	Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání
ŠVP	Školní vzdělávací program
TVP	Třídní vzdělávací program
NPV	Národní program vzdělávání
ŠPZ	Škola podporující zdraví
SZÚ	Státní zdravotní ústav
KPZMŠ	Kurikulum podpory zdraví v MŠ

## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. č. 1 – Generální motorické schopnosti

Obr. č. 2 – Dětské hřiště

Obr. č. 3 – Obruče různých velikostí

Obr. č. 4 – Herna

Obr. č. 5 – Zahrada

Obr. č. 6 – Hra Honzo, vstávej

Obr. č. 7. – Hra Mrazíci

**SEZNAM TABULEK**

Tabulka č. 1 – Podmínky vzdělávání

Tabulka č. 2 – Obsah vzdělávání

Tabulka č. 3 – Označení předškolních zařízení

Tabulka č. 4 – Soupis pomůcek

Tabulka č. 5 – Subjekty programu

Tabulka č. 6 – Hodnocení PH dětmi

Tabulka č. 7 – Rozdělení PH dle obtížnosti

Tabulka č. 8 – Pravidla her a hodnocení her učitelkami

Tabulka č. 9 – Průměrné hodnocení her učitelkami

Tabulka č. 10 – Průměrný počet dětí

Tabulka č. 11 – Hodnocení stupně obtížnosti PH

Tabulka č. 12 - Participace dětí do PH

## SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1 – Průměrné hodnocení PH dětmi



## SEZNAM PŘÍLOH

P1 – Vysvětlivky k pohybovým hrám

P2 – Projekt pohybových her pro děti předškolního věku

P3 – Pozorovací arch

P4 – Pozorovací arch – ukázka

P5 – Terénní deník - ukázka

## P1 – VYSVĚTLIVKY K POHYBOVÝM HRÁM

Pro snadnější orientaci v souboru pohybových her jsem zvolila jednoduché piktogramy v těchto 8 kategoriích:



I. II. II. III. IV.



IV. V. VI. VII. VIII. VIII.

- I. **OBTÍŽNOST HER** – zvolila jsem tři obtížnosti her, kdy číslo 1 = nejjednodušší a 3 = nejsložitější pohybová hra., 2= střední obtížnost.
- II. **POMŮCKY** – hry se dělí dle toho, zda je k nim potřeba nějaká pomůcka, či nikoli.
- III. **ČASOVÁ DOTACE** – doporučený čas pro hraní dané pohybové hry.
- IV. **POČET HRÁČŮ** – zde se hry dělí buď na dva hráče a nebo více hráčů.
- V. **CÍL A ZAMĚŘENÍ POHYBOVÉ HRY** – co daná hra u dětí rozvíjí, co se hraním naučí
- VI. **METODICKÁ DOPORUČENÍ** – na co si dát při hře pozor, co je třeba hlídat.
- VII. **OBMĚNY HRY** – zde se objevují různé možnosti, jak hru ztížit, přizpůsobit počtu hráčů či jak hru lze obměnit.
- VIII. **PROSTŘEDÍ** – hru lze hrát venku, vevnitř, nebo jak vevnitř, tak i venku.

## P2 - PROJEKT POHYBOVÝCH HER PRO DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Tento soubor pohybových her je určen pro děti předškolního věku tedy od 3 do 6 / 7 let. V souboru pohybových her nalezneme jak hry pro větší skupinu dětí (cca 25 dětí), tak hry, které je lepší hrát v menším počtu hráčů (od dvojic po větší skupiny). Pro snazší orientaci v souboru jsem použila jednoduché vysvětlivky, které graficky znázorňují obtížnost her, pomůcky potřebné k hraní dané hry, doporučený počet hráčů, cíl a zaměření pohybové hry metodická doporučení. Na konci každé PH se objeví také různé obměny a jak je možné s dětmi danou hru evaluovat. Tato reflexe nám pomůže vytěžit maximum ze zkušeností.

## 1. PIŠKVORKY



**Obtížnost hry:** střední obtížnost - 2.

**Pomůcky:** 2 lana (nebo švihadla), kruhy, florbalové míčky (nebo různobarevné plastové míčky), rozlišovací vesty (žlutá, oranžová).

**Časová dotace:** cca 20 – 30 min dle zájmu dětí a časových možností.

**Počet hráčů:** hru mohou hrát jak 2 děti, tak více dětí v družstvech.

**Zaměření hry:** rychlost, obratnost, taktická hra, smysl pro fair play, rozvoj zdatnosti a vytrvalosti, rozvoj koordinovaných pohybů. Při hraní v družstvech děti rozvíjí spolupráci.

**Prostředí:** tuto pohybovou hru lze hrát jak venku (hřiště, zahrada, park), tak vevnitř (ve třídě, v tělocvičně).

**Popis hry:** První možností je, že hru budou hrát pouze dvě děti. Každé dítě má ohraničenou svoji startovní pozici buďto lanem nebo švihadlem. U startu jsou umístěny barevné míčky jedné barvy. Ve vzdálenosti cca 3-5 metrů jsou umístěny kruhy do čtverce např. 5x5 kruhů. Úkolem dítěte je umístit míčky jeho barvy tak, aby při propojení vytvořily čáru (míčky mohou být umístěny jak vodorovně, tak diagonálně).

Pokud se jedná o možnost, kdy děti hrají hru v družstvech, pravidla jsou stejná, jen se děti v družstvu střídají v pořadí. Zde je důležité dát jasná pravidla pro střídání hráčů. Ten, kdo již umístil míček a přibíhá zpět ke svému družstvu, předává „babu“ tomu, kdo stojí jako první a to poklepáním na rameno. Až poté první z družstva bere míček do ruky a vybíhá umístit i svůj míček.

Vítězí ten, kdo první umístit 3 míčky tak, aby mohly vytvořit čáru při jejich spojení. Hru opakujeme několikrát.

**Metodická doporučení:** Při hraní této hry je důležité, aby obě družstva byla přibližně stejně silná. Proto doporučuji, aby výběr dětí do družstev byl na učitelce a ne jen na volbě dětí. Je dobré znát třeba jednoduchá rozpočítadla, např. rozdělíme děti na jablka a hrušky - jedno družstvo budou jablka a druhé hrušky. Tím předejdeme nevyrovnanosti v družstvech.

**Obměny hry:** Obměn této hry může být hned několik. Můžeme dětem změnit možnost, jak se přemístit s míčkem ke kruhům. Děti nemusí jen běžet, ale mohou s míčkem jít, mohou skákat po jedné noze, mohou lézt jako raci, můžou míček před sebou strkat rukama, aj.

**Reflexe:** S dětmi je po skončení možné povídat si o tom, co je na dané hře bavilo, co se jim líbilo nebo naopak nelíbilo, či co by na hře změnily. Často děti přijdou na různé obměny, či řešení situací, které při hře vznikaly (např. vrážení do sebe, porušování pravidel). Učitel/ka by měla v reflexi také vyzdvihnout vhodné chování, dodržování pravidel a tedy hru fair play. S dětmi si tento pojem vysvětlíme pomocí praktické ukázky.

## 2. HONZO VSTÁVEJ



**Obtížnost hry:** jednoduchá obtížnost - 1.

**Pomůcky:** lano/švihadlo, šátek k zavázání očí.

**Časová dotace:** cca 20 – 30 min dle zájmu dětí, časových a prostorových možností.

**Počet hráčů:** hru mohou hrát nejméně 3.

**Zaměření hry:** reakce na povely, hraní dle pravidel, rozvoj komunikačních schopností (artikulace), přesnost provedení dle instrukcí vyvolávače, odhad vzdálenosti, představivost, fyzická zdatnost, koncentrace, zklidnění, změna tempa běhu/chůze.

**Prostředí:** tuto pohybovou hru lze hrát jak venku (hřiště, zahrada, louka, park), tak vevnitř (ve třídě, v tělocvičně).

**Popis hry:** Pomocí rozpočítadla z dětí vybereme jednoho vyvolávače. Ten stojí cca 10 metrů od ostatních dětí (seřazeni buď na čáře, nebo na laně/švihadle). Vyvolávač říká: „Honzo vstávej!“, ostatní se ptají: „V kolik hodin?“, vyvolávač odpovídá: „4 slepičí.“. Dítě, které se ptá, musí zvládnout provést dané přemístění dle instrukcí vyvolávače. Např.:

**čapí** – uděláme krok jako čáp (děti u toho mohou i klapat rukama jako zobákem);

**medvědí** – kývavé velké kroky jako medvěd (děti u toho mohou brumlat);

**mravenčí** – děti dělají co nejmenší krůčky, asi 10 cm;

**opičí** – poskakování a děti se u toho mohou škrábat na hlavě;

**sloní** – dlouhé nemotorné kroky, děti si mohou z rukou vytvořit chobot;

**račí** – děti chodí pozpátku jako rak;

**šnečí** – děti sunou nohy tak, že se o sebe těsně třou;

**vrabčí** – děti poskočí a mohou napodobit pohyb křídel jako má vrabec;

**babička plete** – děti motají před tělem rukama a běží, co nejrychleji umí;

**hodinky spadly do záchodu** – děti udělají dřep a čekají, až hodinky zase vyplavou;

**hodiny zamrzly** – děti musí stát nehnutě jako při hře štronzo, čekají, až hodiny rozmrznou.

Děti se postupně snaží dostat se co nejdříve k čáře, kde stojí vyvolávač. Vyvolávač by se měl snažit o to, aby se všechny děti dostaly přibližně ve stejnou dobu k němu. Dle toho také volí instrukce, které dětem dává.

**Metodická doporučení:** Před samotnou hrou je nutné s dětmi projít všechny instrukce a jednoduše je s nimi procvičit. Také je důležité zmínit, že nevyhrává jeden, ale ten, kdo zvládne dojít do cíle, tedy všichni.

Při dalším hraní můžeme zvolit, kdo bude dalším vyvolávačem – buďto opět použijeme rozpočítadlo, nebo můžeme vycházet ze zájmu dětí, nebo to může být ten, kdo v předchozí hře došel jako první k vyvolávači.

**Obměny hry:** Pokud hru hrajeme ve větším počtu dětí – nad 10, je dobré změnit pravidla tak, že se budou ptát všechny děti naráz a budou vždy provádět stejné úkony dle instrukcí vyvolávače. Pokud by se ptalo každé dítě zvlášť, hra by trvala příliš dlouho. Pokud na tom budou děti trvat, můžeme jim tedy přizpůsobit vzdálenost mezi startem a vyvolávačem, aby se čas hraní zkrátil. Hra je zajímavější, pokud má vyvolávač zavázané oči a nevidí, jakou vzdálenost k němu ostatní děti mají. Zde je důležité, aby měl vyvolávač svého pomocníka, který bude kontrolovat, zda děti dodržují instrukce a nepodvádí. Pokud děti podvádí, můžeme je nechat delší dobu zamrznout, nebo je vrátit zpět na start. Když zjistíme, že si děti při hraní nebyly jisté danými instrukcemi, můžeme je ještě jednou zopakovat např. v kruhu, kdy jeden po druhém budou dávat instrukce a všichni je zkusí provést.

**Reflexe:** S dětmi je dobré si po hraní chvíli sednout, zklidnit se a povídat si o dané hře. Děti také mohou vymyslet jiné kroky (nejen ze zvířecí říše), které můžeme příště ve hře použít. Učitelka opět vyzdvihne vhodné chování dle pravidel při hraní pohybové hry i při samotné reflexi po skončení hry.

### 3. CUKR, KÁVA, LIMONÁDA



**Obtížnost hry:** střední obtížnost - 2.

**Pomůcky:** žádné.

**Časová dotace:** jedna hra může trvat cca 10 minut, záleží na prostorových možnostech a rychlosti hráčů.

**Počet hráčů:** hru mohou hrát nejméně 3.

**Zaměření hry:** hraní dle pravidel, změny v rychlosti, změna poloh těla, rychlá reakce na slyšené slovo, procvičování ztuhnutí na místě – tzv. štronzo, sluchová diferenciacce, koordinace pohybů.

**Prostředí:** tuto pohybovou hru lze hrát jak venku (hřiště, zahrada, louka, park), tak vevnitř (ve třídě, v tělocvičně), jen je zde třeba dbát na vhodnost hrací plochy (bez překážek a nevhodných předmětů kolem).

**Popis hry:** Na začátku se zvolí jeden vyvolávač (pomocí rozpočítadla nebo jiného výběru), ten stojí na vzdálenost cca 10 – 15 m od ostatních, kteří jsou na startu seřazeni v řadě vedle sebe. Vyvolávač říká jednoduchou říkanku: „*Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum*“. Tuto básničku se děti naučí ještě před zvolením vyvolávače tak, aby všechny děti zvládly být v roli vyvolávače. Při nácvičku začínáme tím, že děti nejprve slyší říkanku, poté ji zkouší opakovat v pomalém tempu. Tempo postupně zrychlujeme, co nejvíce to půjde.

Ostatní děti mají za úkol dostat se co nejdříve k zádům vyvolávače, ale mohou se pohybovat pouze, když je vyvolávač k nim otočen zády a přeřikává slova říkanky. Když se otočí zpět, musí již všichni nehnutě stát na místě – štronzo. Vyvolávač smí mezi dětmi procházet a kontrolovat, kdo se hýbe. Ten, kdo se hýbe, může být posunut o několik kroků dozadu, nebo až na start (např. pokud se rozběhne v době, kdy vyvolávač ještě není otočen a nezačal ještě přeřikávat říkanku).

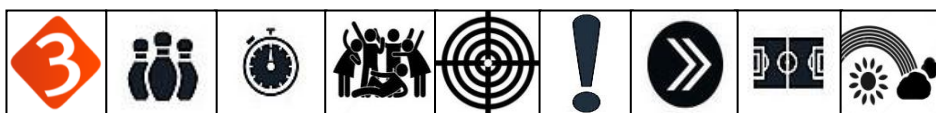
**Metodická doporučení:** Jelikož ne všechny děti budou zároveň v cíli, je třeba děti, které již hru nehrají zabavit. Z těchto dětí uděláme pomocníky vyvolávače – ti se snaží pomáhat s dodržováním pravidel – především s pohybem dětí v nepovolenou dobu. Vyvolávač jejich rady může a nemusí využít.

**Obměny hry:** Jednou z možností obměn je, že děti mají povolenu pouze chůzi, chůzi pozadu, nebo budou dvě děti přivázaný k sobě rukama.

Pokud hru budou hrát převážně děti starší (5 – 6 let), můžeme jim zavázat oči a budou se tedy muset řídit pouze svým sluchem.

**Reflexe:** Děti je třeba chválit za hru fair play. Pokud děti tomuto pojmu nerozumí, opět můžeme dětem udělat jednoduchou ukázkou, protože na praktickém příkladu to snáze pochopí. Děti mohou hru zhodnotit v tom, co jim přišlo na této hře obtížné, co je nejvíce bavilo, na co se nejvíce musely soustředit, apod.

#### 4. MRAZÍK



**Obtížnost hry:** složitější pohybová hra – 3.

**Pomůcky:** barevné šátky nebo reflexní vesty.

**Časová dotace:** jedna hra může trvat jakkoli dlouho, vycházíme tedy ze zájmu dětí.

**Počet hráčů:** hra je určena pro skupinu dětí, vhodný minimální počet je alespoň 4 hráči.

**Zaměření hry:** hraní dle pravidel, změny v rychlosti, změna poloh těla, rychlost reakcí, rychlost, obratnost, spolupráce, hraní dle pravidel, postřeh, pohotovost.

**Prostředí:** tuto pohybovou hru lze hrát jak venku (hřiště, zahrada, louka, park), tak vevnitř (ve třídě, v tělocvičně), jen je zde třeba dbát na vhodnost hrací plochy (bez překážek a nevhodných předmětů kolem).

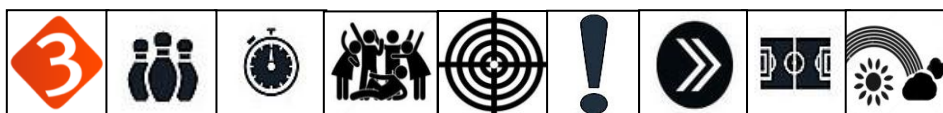
**Popis hry:** Na začátku se zvolí jeden mrazík (pomocí rozpočítadla nebo jiného výběru), ten má za úkol pochytyat co nejvíce dětí. Mrazík je označen buď šátkem ovázaným kolem paže, nebo tím, že má oblečenou reflexní vestu (můžeme také zvolit vlastnoručně vyrobenou vestu s motivem mraza). Pokud se některého z dětí dotkne, dítě je zamraženo a musí zůstat stát nehybně. Ostatní jej mohou zachránit tím, že jej rozmrazí. Rozmrazí jej tak, že mu podlezu mezi nohama. Tudiž zamražený má povolenou změnu polohy – stoj rozkročný, aby jej mohli ostatní podlézt. Ten, který zachraňuje zamraženého, ale musí dávat pozor, aby jej mrazík ani v tuto chvíli nedostihl. Hra může skončit, až budou všichni zamražení, nebo až dojdou mrazíkovi síly a bude nutné dát tuto roli někomu jinému.

**Metodická doporučení:** Před hraním pohybové hry je samozřejmé, že učitel/ka dětem jasně vysvětlí pravidla, děti by si měly samy prakticky ve dvojicích vyzkoušet stoj rozkročný a podlézání. Děti upozorníme na možná rizika poranění – např. srážka při běhání, poranění nohou při podlézání, atd. Také je třeba dětem vysvětlit, že ten, kdo nezvládne hrát dle domluvených pravidel, nemůže s námi tuto hru hrát a bude se tedy jen dívat na ostatní. V této hře vítězí ten, koho hra baví, dokáže ji hrát fair play a neporaní nikoho další ani sám sebe. Jelikož se jedná o honičku, je dobré na konec zařadit protažení, prodýchání, aby děti opět měly klidnou tepovou frekvenci a jejich svaly se dokázaly zregenerovat.

**Obměny hry:** Obměn můžeme nalézt hned několik – ve věkově smíšené skupině je vhodné mít mrazíků několik. Mrazíky zvolíme různého věku tak, aby byla tato hra spravedlivá ke všem věkovým skupinám. Další obměnou může být změna záchrany zamražených – děti mohou zachraňovat např. pohlazením (vhodné u mladších dětí), nebo třeba připnutím kolíčku na oděv. Pro hraní můžeme různě upravovat velikost hracího pole. Při zmenšení je nutné, aby děti byly více pohotové a měly přehled o mrazících v poli.

**Reflexe:** V první řadě vyzdvihneme, že děti zvládly hru bez zranění (pokud tomu tak opravdu je) a také, že zvládly hrát fair play. Děti můžeme požádat o slovní hodnocení hry, můžeme použít také hodnotící archy, můžeme děti vyzvat ke spolupráci při obměnách hry.

## **5. VYVOLÁVANÁ**



**Obtížnost hry:** složitější pohybová hra – 3.

**Pomůcky:** gumový míč o menším průměru, obruč nebo švihadlo.

**Časová dotace:** hra může trvat cca 10 min., ale třeba i 30, záleží na zájmu a fantazii dětí.

**Počet hráčů:** hra je určena pro skupinu dětí, vhodný minimální počet je alespoň 4 hráči.

**Zaměření hry:** manipulace s míčem, strategie, rychlost, obratnost, vyhýbání, orientace v prostoru, odhad vzdálenosti, postřeh, pohotovost, rychlost reakcí, přesnost, nácvik házení horním obloukem.



**Prostředí:** tuto pohybovou hru lze hrát jak venku (hřiště, zahrada, louka, park), tak vevnitř (ve třídě, v tělocvičně), jen je zde třeba dbát na vhodnost hrací plochy (bez překážek a nevhodných předmětů kolem).

**Popis hry:** Jedná se o pohybovou hru, ve které budou děti manipulovat s míčem. Přesněji házet na cíl. Vyvolávaná se jmenuje, protože je zde jeden vyvolávač, který vyvolává. Uprostřed hrací plochy je umístěn míč, který je vevnitř kruhu nebo kruhu, utvořeného z lana. Na začátku stojí všichni kolem dokola. Vyvolávač vezme míč do rukou a říká: „*Vyvolávám, vyvolávám, Janu*“. Poté míč vyhodí do výšky a všichni běží co nejdál. Jana se v tuto chvíli snaží co nejrychleji chytit míč. Ve chvíli, kdy míč chytí, řekne nahlas: „*stop*“. To je znamení pro ostatní, že mají zastavit. Všichni, kteří se zastavili, utvoří z obou rukou „*koš*“ a Janiným úkolem teď je, vybrat si toho, kdo je nejbližší k ní, jeho směrem udělat max. 3 kroky a snažit se míč hodit do koše. Nyní vyvolává zase Jana, pokud se trefila. Pokud se netrefila, vyvolává ten, do jehož koše se snažila Jana trefit. Hra se opakuje, dokud je čas a dokud děti hra baví.

**Metodická doporučení:** Při hře je nutné, aby se děti znaly jmény, tudíž hra není vhodná pro zařazení ihned na začátku roku. Pokud máme větší počet dětí, je nutno myslet na to, zda máme ke hře vhodný prostor. Rozhodně jím není třída, nebo malá tělocvična. Nejvhodnější je hřiště, či velká zahrada, kde nehrozí rozbití oken či jiného zařízení v blízkosti. Pokud máme ve skupině více dětí stejného jména, domluvíme dopředu jejich obměny tak, aby bylo jasné, koho vyvoláváme.

**Obměny hry:** Hru lze obměnit tak, že děti budou mít zmenšený prostor, kde hru lze hrát. Další obměnou může být změna ve vyvolávání. Vyvolávat můžeme také dle barev, které mají děti na sobě. Např.: „*Vyvolávám toho, kdo má červené tričko*“. Tato obměna je však spíše pro menší počet dětí, kde dětí s červeným tričkem bude méně. Obměna pro starší hráče může být ve změně míčku, čím menší míček zvolíme, tím bude těžší jej chytit ihned po vyhození, tím se zvýší čas ostatních pro útěk a zvětší se i vzdálenost pro trefování se do koše.

**Reflexe:** Opět je důležité vyzdvihnout ty, kteří hráli fair play. Děti mohou hru hodnotit jak ze strany toho, kdo vyvolával, tak ze strany toho, kdo se trefoval do koše. Dáme dětem také prostor pro výběr různých obměn. Samozřejmě až v době, kdy zvládnou hrát základní formu této pohybové hry dle pravidel.

## 6. RYBIČKY, RYBIČKY, RYBÁŘI JEDOU



**Obtížnost hry:** jednoduchá pohybová hra – 1.

**Pomůcky:** lano nebo švihadlo.

**Časová dotace:** hra může trvat cca 10 min., ale třeba i 30, záleží na zájmu dětí a prostorovým možností.

**Počet hráčů:** hra je určena pro skupinu dětí, vhodný minimální počet je alespoň 3 hráči.

**Zaměření hry:** rozvoj lokomočních pohybů (běh a chůze), rozvoj strategického myšlení, vyhýbání se ostatním, rozvoj fyzické zdatnosti, rozvoj spolupráce.

**Prostředí:** tuto pohybovou hru lze hrát jak venku (hřiště, zahrada, louka, park), tak vevnitř (ve třídě, v tělocvičně). Je třeba si dopředu promyslet, zda jsou prostory vhodné pro tuto honičku a jak zamezit možnosti zranění dětí.

**Popis hry:** Jedná se o honičku, kterou lze hrát minimálně se 3 dětmi, ale také ve velkém počtu dětí – cca 25. Jeden z dětí je rybář, který se snaží pochytnat co nejvíce rybiček. Rybář je na jedné straně ohraničeného hracího prostoru a rybičky naproti na druhé straně. Rybář ještě předtím, než vyběhne, a bude chytat rybičky, říká: „*Rybičky, rybičky, rybář už jede*“. Pak tedy vybíhá a běží naproti rybičkám, koho se dotkne, je chycen rybářem a stává se tak rybářem. Pak rybáři společně volají: „*Rybičky, rybičky, rybáři jedou.*“ Rybáři pak vybíhají a chytají zbývající rybičky. Mohou běžet každý sám, nebo se chytit za ruce a utvořit tak rybářskou síť, do které pochytnají rybičky.

**Metodická doporučení:** Před hraním je potřeba ujasnit si pravidla, názorně je dětem ukázat, aby byla všem jasná. Pak je nutné přesně vymezit hrací prostor, aby rybičky i rybář věděli, kam mohou, nebo kde jsou již rybičky v bezpečí. Prostor v tělocvičně můžeme ohraničit pomocí ohraničení, venku lze ohraničit prostor pomocí lana, švihadla, pomocí konce trávy, apod.

**Obměny hry:** Hru lze obměnit tak, že děti budou mít zmenšený prostor, kde hru lze hrát. Dále můžeme rybičky i rybáře zpomalit a mohou tak jen chodit, ale nesmí běžet. Můžeme také rybičkám i rybářům změnit možnost přesouvání z chůze na chůzi po čtyřech, poskoky, chůze pozadu jako raci, skoky jako žáby, atd.

**Reflexe:** Hodnocení dětí je důležité i v tomto případě. Děti mohou hodnotit slovně, mohou hodnotit hru pomocí hodnotícího archu nebo třeba potleskem. Učitelka opět kladně hodnotí fair play a nakonec je dobré si pravidla ještě jednou připomenout pro další hraní.

### **7. ZLATOKOPOVÉ** (B. Borová, 1998)



**Obtížnost hry:** těžká obtížnost – 3.

**Pomůcky:** molitanové míče / gumové míče / tenisové míče / papírové koule, koše na dětskou košíkovou nebo krabice / prádelní koše / lavory (volíme dle našich možností), obruče.

**Časová dotace:** cca 15 min dle zájmu dětí a časových možností.

**Počet hráčů:** hru mohou hrát nejméně 4 hráči, maximální počet hráčů stanoví pedagog dle věku dětí, prostorových možností, pohybových dovedností dětí.

**Zaměření hry:** hod na cíl, odhad směru hodu, pohotová reakce, orientace v prostoru, koordinace pohybu hráčů, nácvik hodu horním obloukem, rozvoj zdatnosti, herní strategie.

**Prostředí:** tuto pohybovou hru lze hrát jak venku (hřiště, zahrada, park), tak vnitř (ve třídě, v tělocvičně). Záleží na našich materiálních možnostech a velikosti vnitřních prostor.

**Popis hry:** Skupina dětí představuje zlatokopy a jedno dítě je lupič. Každý zlatokop má svou hru z zlata – svůj míč. Hru zahajuje lupič zvukovým znamením – např. „*Tři, dva, jedna, ted!*“ a potom se zlatokopové snaží vhodit svou hru z zlata do pokladny, před kterou číhá lupič. Pokladnu tvoří koš na dětskou košíkovou (nebo krabice, velké prádelní koše, apod.) a kolem něj je půlkruhem označené území banky, kam zlatokopové nesmí vstoupit. Zlatokopové hází své zlato do pokladny a lupič se ho snaží chytit. Zlatokop, který se netrefil do pokladny, si může své zlato sebrat a opakovat hod. Míče, které lupič uloupil, si odkládá v bance na určené místo – např. do obruče / krabice nebo lavory.

**Metodická doporučení:** Před hraním této hry je nutné vyzkoušet si optimální vzdálenost koše tak, aby se do něj děti dokázaly trefit. Vhodné je také dopředu si promyslet, jaké míče zvolit. Pro mladší děti jsou lepší větší měkké míče (např. molitanové) a pro starší můžeme použít těžší variantu – tenisové míčky. Pro věkově smíšenou třídu volíme kombinace vel-

kých a malých míčů tak, aby měly šanci trefit se všechny děti. Dětem také přizpůsobíme výšku košů, pokud to lze.

**Obměny hry:** Obměny hry vyplývají z metodického doporučení. Hru můžeme např. ztížit výměnou míčků, zvětšením pole banky, zmenšením košů. Další obměnou může být přidání vícero lupičů do pole banky. Je lepší, když nemají děti jen jeden svůj míč jako hrudu zlata, ale když je míčů více.

**Reflexe:** U této hry je jasné, že pro mladší děti od 3 do 4 let bude hra těžší, jelikož se jedná o kombinaci vícero úkolů – házení míče na cíl, sledování dění v poli, promýšlení strategie, volba vhodné doby pro hod.

S dětmi můžeme jednoduše ověřit, zda je hra bavila, či nikoli. Děti zvládnou jednoduše popsat, v čem pro ně byla hra obtížná a v čem naopak jednoduchá.

## **8. LEPIDLO** (B. Borová, 1998)



**Obtížnost hry:** jednoduchá hra - 1.

**Pomůcky:** pouze zajímavé prostředí s různými předměty, atd.

**Časová dotace:** cca 10 min dle zájmu dětí a časových možností.

**Počet hráčů:** hru mohou hrát nejméně 2 hráči, maximální počet není určen, záleží na prostorových možnostech a schopnostech pedagoga.

**Zaměření hry:** orientace v prostoru, hbitost, reakce na povely, rozvoj komunikačních dovedností, rozvoj fantazie, citlivé ovládání ruky, rozvoj slovní zásoby, správná artikulace.

**Prostředí:** tuto pohybovou hru lze hrát jak venku (hřiště, zahrada, park), tak vevnitř (ve třídě, v tělocvičně, v šatně).

**Popis hry:** Hru hrají děti v hracím prostoru s využitím říkadla, které se obměňuje podle prostorového vybavení. Děti se pohybují prostorem (chůze). Jedno dítě je v roli vypravěče: „V kouzelné pohádce, v růžové zahrádce, spí tajemná věc. Kdo ji chytí, ten už ví, že se přilepí. A ta věc je (dítě doplní věc, která je v místnosti nebo na místě, kde se hra hraje)“. Jednoduchou říkanku s dětmi před hraním nacvičíme tak, aby jej děti zvládly potom samy odrecitovat. Když dítě doplní danou věc, úkolem ostatních je dotknout se zmíněné věci

co nejrychleji. Ten, kdo se dotkne nejpozději / nebo vůbec, stává se v dalším kole vypravěčem.

**Metodická doporučení:** Ve hře nikdo nevyhrává ani neprohrává. Hru můžeme opakovat tolikrát, dokud bude děti bavit, nebo dokud se nevystřídají všechny děti. Ze začátku vypravěči pomáhá učitelka nebo ostatní děti. Při hraní vycházíme z toho, že děti věci v prostoru znají, ví, kde se nachází a jsou jim věci přístupné z jejich výšky. Někdy je nutné na toto děti dopředu upozornit, aby později nedaly dětem příkaz, že se mají dotknout např. stropu.

**Obměny hry:** Hru lze hrát jak uvnitř, tak venku. Hru můžeme obměnit např. v návaznosti na aktuální téma ve školce nebo roční období. Pokud jsme např. na jaře na louce, můžeme hru hrát se zaměřením na jarní květiny. Můžeme hru hrát také v herně s obrázky dopravních prostředků – poslouží nám k procvičení slovní zásoby, ale také k procvičení pohybových dovedností. Vycházíme samozřejmě ze zkušeností, zájmu a věku dětí.

**Reflexe:** Hodnocení hry bychom mohli nechat na dětech a jejich slovním hodnocení např. v komunikačním kruhu po hraní. Děti jsou tak plné aktuálních dojmů a dokážou jednotlivé situace živě popsat, jelikož se jedná o prožitek před krátkou chvílí. Tato hra také může sloužit učitelce jako diagnostický nástroj při porovnávání znalostí dětí. Později může sloužit jako podnět pro další plán aktivit pro děti.

## **9. JAK SE ZNÁM** (Dvořáková, 2002)



**Obtížnost hry:** jednoduchá obtížnost - 1.

**Pomůcky:** 3 lana (lze použít švihadla), menší kruhy, drátěnky nebo molitanové houby.

**Časová dotace:** cca 10 – 15 min., vycházíme ze zájmu dětí.

**Počet hráčů:** hru mohou hrát nejméně 3 hráči.

**Zaměření hry:** pohotová reakce dle instrukcí, vnímání a poznávání vlastního těla, orientace v tělním schématu, rozvoj hrubé i jemné motoriky, vnímání a porozumění pojmům.

**Prostředí:** tuto pohybovou hru lze hrát jak venku (hřiště, zahrada, park), tak vevnitř (ve třídě, v tělocvičně), lze ji hrát vlastně kdekoliv.

**Popis hry:** Učitelka vyhlašuje jednotlivé části těla: „*Kdo ví, kde má uši, chytne se za ně*“. Vybírá části těla od nejjednodušších po nejtěžší, např.: „*Kdo to zvládne, chytne se pravou rukou levého ucha a levou rukou pravého ucha*.“ Děti si tak jednoduše procvičí části těla.

**Metodická doporučení:** V roli učitelky se mohou vystřídat i děti. Jen je potřeba, aby děti znaly části těla a věděly, jak postupovat. Výhodou hry je, že ji lze hrát kdekoli a v podstatě kdykoli (např. v autobuse, ve volných chvílích při čekání, apod.). Je třeba dávat dětem přesné instrukce, ale také dát jim dostatečný časový prostor pro splnění.

**Obměny hry:** Jednou z obměn je, že můžeme k částem těla přidat i polohy těla, jako např. dřep, stoj rozkročný, utvoříme řadu, leh na zádech, apod. Děti si tak procvičí různé nelokomoční pohyby vzhledem k vlastnímu tělu. Děti mohou vymyslet různé obměny – např.: „*Kdo to zvládne, sedne si na židli, kdo to umí, desetkrát udělá dřep s výskokem, kdo umí, zaskáče si panáka*.“

**Reflexe:** Díky této hře můžeme jednoduše zjistit, jak dobře děti znají části svého těla, jak znají různé polohy a jak se orientují na svém těle. Díky jednoduchosti mohou tuto hru hrát děti i s menšími sourozenci doma. Hodnotit tuto hru lze opět několika způsoby – slovně, gestem (potleskem), pomocí hodnotícího archu (s různými barvami nebo se smajlíky). Učitelka díky hře pozná, které dítě potřebuje procvičovat méně nebo více částí těla a jaké instrukce s dětmi může procvičovat při dalších hrách.

## **10. KDO DŘÍV** (B. Borová, 1998)



**Obtížnost hry:** střední obtížnost.

**Pomůcky:** 3 lana (lze použít švihadla), menší kruhy, drátěnky nebo molitanové houby.

**Časová dotace:** cca 20 – 30 min dle zájmu dětí a časových možností.

**Počet hráčů:** hru mohou hrát nejméně 4 hráči, maximální počet hráčů stanoví pedagog dle věku dětí, prostorových možností, pohybových dovedností dětí.

**Zaměření hry:** pohotová reakce na změny, obměna přirozených cvičení bez náčiní i s náčiním, střídání obměn chůze, běhu, skoků a lezení na signál s možností mít předměty v ruce. Rozvoj jemné i hrubé motoriky, rozvoj spolupráce, rozvoj fair play (hraní dle daných pravidel).

**Prostředí:** tuto pohybovou hru lze hrát jak venku (hřiště, zahrada, park), tak vevnitř (ve třídě, v tělocvičně).

**Popis hry:** Na střed i oba okraje hrací plochy položíme lano (švihadlo). Položíme je tak, aby byly rovnoběžně a aby na obou stranách byl stejně velký prostor. Za obě lana po stranách se postaví řada dětí. Po obou stranách lana ve středu plochy položíme řadu kroužků.

Každé dítě drží drátěnku (molitanovou houbu nebo jiný drobný předmět). Na povel či zvolený signál (píšťalka, triangel, tlesknutí, bubínek) děti běží ke středu hrací plochy a položí předmět ke kroužku vedle lana (na své polovině hrací plochy). Nyní co nejrychleji běží zpět na svoji stranu za lano. Děti se snaží být rychlejší než druhá strana.

Na další signál se děti opět snaží co nejrychleji se dostat ke středu – ke kroužkům, kde uchopí předmět a zase se snaží co nejrychleji dostat zpátky za své lano.

Hru několikrát opakujeme. Při přesunu směrem ke středu střídáme obměny – lezení, chůze, běh, skok a to jak s náčiním, tak bez. Např. děti mohou koulet míče před sebou, mohou lézt po třech a v jedné ruce drží předmět, nebo děti mohou lézt pozadu jako rak a držet předmět na břiše, nebo na zádech při lezení po čtyřech jako pes. Od středu hrací plochy zpět ke svému lanu vždy děti běží.

**Metodická doporučení:** Před hraním této hry je dobré s dětmi procvičit jednotlivé povely a polohy těla tak, aby pak rychleji reagovaly na provedený signál. Hra také předpokládá zvládnutí základních pohybových dovedností jako je lezení, chůze, běh a skoky a to jak v jednoduché formě, tak v různých obměnách.

V této hře by mohlo jedno družstvo vítězit nad druhým, ale to není náš případ. Zde budou úkolem dětí zvládnout všechny úkoly: dokázat reagovat až po daném signálu, dokázat reagovat na daný povel, dodržet stanovený způsob pohybu a stát na stanovišti v klidu, když je potřeba. Děti se také učí být jednotou, kde záleží na každém jednotlivci, ale vystupují zde jako tým. Důležitou roli zde hraje také podpora navzájem a smysl pro fair play, tedy hru podle pravidel. Učitelka by tedy měla opravdu sledovat, zda děti daná pravidla dodržují.

**Obměny hry:** Do středu hrací plochy položíme dvě lana ve vzdálenosti 20–40 cm od sebe. Děti pokládají předměty do prostoru mezi nimi. Varianta je náročnější na postřeh, orientaci v prostoru, děti nyní nemají „pevný bod“, kam svůj předmět položí.

**Reflexe:** Děti si v této hře procvičily manipulaci s různými předměty. Učitelce tak může sloužit jako jednoduchý diagnostický nástroj z oblasti jemné a hrubé motoriky. Může v tomto případě z výsledků vycházet při dalším plánování aktivit.

### P3 – POZOROVACÍ ARCH

**Datum:**

**Název MŠ:**

Pohybová hra / datum konání	Obtížnost hry	Pochopení pravidel	Participace dětí do PH	Průměrné hodnocení hry dětmi	Hodnocení učitelky	Naplnění cílů



Pohybová hra / datum konání	Obtížnost hry	Pochopení pravidel	Participace dětí do PH	Průměrné hodnocení hry dětmi	Hodnocení učitelky	Naplnění cílů

**Poznámky:****Seznam pohybových her a jejich zkratky:**

PIŠ – Piškvorky

HVS – Honzo, vstávej

CKV – Cukr, káva, limonáda

MRA – Mrazík

VYV – Vyvolávaná

RYB – Rybičky, rybičky, rybáři jedou

ZLA – Zlatokopové

LEP – Lepidlo

JSZ – Jak se znám

KDŘ – Kdo dřív

P4 – POZOROVACÍ ARCH – UKÁZKA

POZOROVACÍ ARCH Č. 1

Datum: 26. 10. 2011

Název MŠ: JMK 1

Pohybová hra / datum konání	Obtížnost hry	Pochopení pravidel	Participace dětí do PH	Průměrné hodnocení hry dětmi	Hodnocení učitelky	Naplnění cílů
HVS / 26/10 (odpool.) (2)	1	Děti hru pochopily spíše až při samot. hraní.	Zapojilo se celkem 15 dětí z 18. 3 děti přihlíželi z lavičky	8 d. ☺ 2 d. ☹ 4 d. ☹	Jednoduchá, zábavná, zaujme ☺	Všechny cíle byly dle p. uč. naplněny
LEP / 26/10 (odpool.) (8)	1	Většina dětí hru již znala. Hru hrály děti staroch.	16 dětí z 18; 2 chlapci (6r.) se nezapojili	11 d. ☺ 3 d. ☹ 2 d. ☹	spousta obměn, možností, lze hrát skoro kdekoli	Cíle byly naplněny
R4B / 26/10 (odpool.) (6)	1	Hru chtějí hrát všechny d. celkem 18 dětí. spíše ch. chtějí být rybaři ↔	Učitelka jasně, stručně vysv. i když ji větší děti zná	16 d. ☺ 1 d. ☹ 1 d. ☹	Oblíbená, často hra va hra, lze změnit prostor. lépe odd. ml. + st. d.	Dle uč. byly všechny cíle naplněny
EXV / 30/10 (odpoledne)	2	Učitelka d. hru předvedla; ukázka s 2 dětmi. ☺	12 dětí z 16	9 d. ☺ 2 d. ☹ 1 d. ☹	Pro děti nová hra.	Cíle byly naplněny, děti hrupdit. Opakovat.
VYV / 3/11 (dopoledne)	3	Děti hru pochopily lépe v průběhu.	19 dětí. hrály všechny → pak na 2 skupiny	11 d. ☺ 5 d. ☹ 3 d. ☹	Úplně nová hra, děti bavi, procvič. jména kamar.	Hra naplnila cíle.

\*  
Vhodnější pro měně dětí.

**P5 – TERÉNNÍ DENÍK – UKÁZKA**

3.2.2016 (POPOLEDNE - JMK4)

Dnes byly děti nadšené z hraní již známé hry Lepidlo. Učitelka výborně zvládla motivaci, dokázala zaujmout všechny děti krom 2 chlapců. Děti vymýšlely různé obměny - chytí se oběma rukama, nohou a rukou, uchem, zadkem, zpod.

Při hře často vstávaly potřebovaly děti v průběhu upozornovat na pravidla (předškoláci spíše zkoušeli, co si mohou dovolit, ale zároveň upozorňovali ml. děti na porušování).

Ke konci lekce chtěly děti ještě hrát oblíbenou hru Rybičky, rybičky, rybáři jedou. \*) Dnes braly hodnocení zodpovědně a trávily se při tom moc důležitě.

