

Možnosti rozvíjení hrubé motoriky u dětí v mateřské škole

Kateřina Čeřková

Bakalářské práce
2020



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav školní pedagogiky

Akademický rok: 2019/2020

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Kateřina Češková**
Osobní číslo: **H17739**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Učitelství pro mateřské školy**
Forma studia: **Kombinovaná**
Téma práce: **Možnosti rozvíjení hrubé motoriky u dětí v mateřské škole**

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury zabývající se rozvojem hrubé motoriky u dětí předškolního věku.
Vymezení teoretických východisek o vybraných oblastech hrubé motoriky a specifikách jejich rozvíjení u dětí předškolního věku.
Příprava tělovýchovného projektu zaměřeného na rozvíjení vybraných oblastí hrubé motoriky dětí v mateřských školách.
Realizace a ověření tělovýchovného projektu ve vybrané mateřské škole.
Evaluace tělovýchovného projektu a zpracování doporučení pro praxi mateřských škol.

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

Seznam doporučené literatury:

Dvořáková, H. (2011). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Praha: Portál.
Dvořáková, H., Kukačková, M., Lietavcová, M., Nádvořníková, H., & Svobodová, E. (2015). *Rozvíjíme dovednosti hrubé a jemné motoriky dětí: dítě a jeho tělo*. Praha: Raabe.
Koťátková, S. (2008). *Dítě a mateřská škola*. Praha: Grada.
Ottomanská, V. (2019). *Když se řekne rozvíčka: pohybové aktivity pro předškolní děti*. Praha: Portál.
Váagnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
Zachopoulou, E. (2010). *Early steps physical education curriculum: theory and practice for children under 8*. Čaňpaígn, IL: Human Kinetics.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. et Mgr. Viktor Pacholík, Ph.D.**
Ústav školní pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce: 4. října 2019
Termín odevzdání bakalářské práce: 30. dubna 2020

UNIVERZITA TOMÁŠE BARTHO
Fakulta humanitních studií
Ústav školní pedagogiky
Akademický rok: 2019/2020
ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE
(projektu uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Kateřina Čelková**
Období studia: **H1723**
Studijní program: **B2507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Učitelství pro mateřské školy**
Forma studia: **Kombinovaná**
Jméno práce: **Učební plán rozvoje dětské motoriky v rámci v mateřské škole**

Zásady pro vypracování

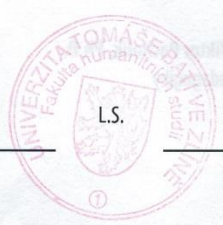
Pracovní návrh a studie odborné literatury musí být zpracovány v rozsahu, který odpovídá úrovni a délce bakalářského studia. Všechny poznámky a výpočty, tabulky a grafy musí být zpracovány v samostatných listech a přiloženy k práci. Práce musí být vypracována v souladu s požadavky na formální stránku práce, které jsou uvedeny v příloze. Práce musí být vypracována v souladu s požadavky na formální stránku práce, které jsou uvedeny v příloze. Práce musí být vypracována v souladu s požadavky na formální stránku práce, které jsou uvedeny v příloze.

Jméno bakalářské práce: **Učební plán rozvoje dětské motoriky v rámci v mateřské škole**
Jméno vedoucího bakalářské práce: **Mgr. Libor Marek, Ph.D.**

Seznam doporučené literatury:
Bartošková, H. (2017). *Právní a morální odpovědnost učitelů: Etická výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy*. Praha: Fortis.
Dvořáková, H., Křížková, M., Hrabková, M., Hrabková, E. (2012). *Právní odpovědnost učitelů a pedagogů*. Praha: Fortis.
Kotlíková, Z. (2008). *Učební plán rozvoje dětské motoriky v rámci v mateřské škole*. Praha: Fortis.
Dvořáková, H. (2018). *Učební plán rozvoje dětské motoriky v rámci v mateřské škole*. Praha: Fortis.
Wagner, M. (2017). *Právní odpovědnost učitelů a pedagogů*. Praha: Fortis.
Zákon č. 56/2001 Sb., o výkonu profesní činnosti učitelů a pedagogů, ve znění pozdějších předpisů.



Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan



doc. PaedDr. Adriana Wiegerová, PhD.
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 ¹⁾;
- 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 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ 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 ³⁾ 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 Zlíně2.3.2020.....



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 nevdělečně 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 nahlížení 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) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-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). Odpirá-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 užít 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 jím 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 přihlídně k vyšší výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Bakalářská práce aplikačního charakteru se zabývá možnostmi rozvoje hrubé motoriky u dětí v mateřské škole. Je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Cílem bylo sumarizovat poznatky o možnostech rozvíjení vybraných lokomočních dovedností a specifikách jejich rozvíjení u dětí předškolního věku. Teoretická část se zaměřuje na vývoj hrubé motoriky dítěte předškolního věku a na obecné zásady rozvíjení vybraných oblastí hrubé motoriky v mateřské škole. V praktické části bakalářské práce je zpracován tělovýchovný projekt podporující rozvoj hrubé motoriky u dětí předškolního věku, který byl realizován a ověřován ve vybrané mateřské škole. Na základě evaluace tohoto projektu ve vybrané mateřské škole je zpracováno doporučení pro realizaci pohybových činností.

Klíčová slova: motorický vývoj dítěte, pohybová aktivita, lokomoční dovednosti

ABSTRACT

This bachelor thesis of application character deals with the possibilities of gross motor skill development in kindergarden children. The thesis is divided into the theoretical and the practical part. The aim of thesis was to summarize the knowledge about the possibilities of developing selected locomotor skills and the specifics of their development in preschool-age children. The theoretical part focuses on gross motor skill development of a preschool-age child and on the general principles of developing selected parts of gross motor skills in kindergarden. In the practical part of thesis has been processed the physical education project supporting the development of gross motor skills in preschool-age children, which was implemented and verified in chosen kindergarden. Based of the evaluation of this project in chosen kindergarden has been prepared the recommendation for the realization of physical activities in preschool-age children.

Keywords: motor development of a child, locomotor skills, physical activity

Poděkování

Touto cestou bych chtěla poděkovat Mgr. et Mgr. Viktorovi Pacholíkovi, Ph.D. za odborné vedení, vstřícnost, trpělivost a cenné rady. Zároveň chci také poděkovat učitelkám a dětem, které se podílely na praktické části bakalářské práce. Závěrem chci poděkovat mé rodině a přátelům za velkou podporu během studia.

Prohlášení

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

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 POJEM MOTORIKA	11
1.1 JEMNÁ A HRUBÁ MOTORIKA	12
1.2 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI A DOVEDNOSTI.....	13
1.2.1 Nelokomoční pohyb	14
1.2.2 Lokomoční pohyb	14
1.2.3 Manipulační pohyb.....	15
1.3 MOTORICKÝ VÝVOJ.....	16
1.3.1 Novorozenecké období.....	17
1.3.2 Kojenecké období.....	17
1.3.3 Batolecí období	18
1.4 VÝVOJ HRUBÉ MOTORIKY V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU	18
1.5 DALŠÍ VÝVOJOVÁ SPECIFIKA DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU.....	20
1.5.1 Kognitivní vývoj	20
1.5.2 Emoční a sociální vývoj	21
1.5.3 Vývoj řeči.....	21
1.6 VÝZNAM POHYBU PRO DÍTĚ V PŘEDŠKOLNÍM OBDOBÍ	22
2 ROZVÍJENÍ HRUBÉ MOTORIKY U DĚTÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE	24
2.1 POHYBOVÉ ČINNOSTI V OBLASTECH V RVP PV	24
2.2 ROZVOJ LOKOMOČNÍCH DOVEDNOSTÍ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU	26
2.2.1 Lezení.....	26
2.2.2 Chůze.....	27
2.2.3 Běh	28
2.2.4 Skoky a poskoky	29
II PRAKTICKÁ ČÁST	31
3 PROJEKT NA ROZVOJ HRUBÉ MOTORIKY U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	32
3.1 ZDŮVODNĚNÍ POTŘEBY PROJEKTU.....	32
3.2 CÍLE APLIKAČNÍ ČÁSTI	32
3.3 VZDĚLÁVACÍ OBSAH	32
3.4 ČASOVÉ PARAMETRY	33
3.5 CHARAKTERISTIKA PROSTŘEDÍ.....	33
3.6 SUBJEKTY PROJEKTU	34
3.7 JEDNOTLIVÉ POHYBOVÉ ČINNOSTI PROJEKTU	34
3.7.1 Pohybová činnost č. 1	37
3.7.2 Pohybová činnost č. 2	39
3.7.3 Pohybová činnost č. 3	42
3.7.4 Pohybová činnost č. 4	44
3.7.5 Pohybová činnost č. 5	47
3.7.6 Pohybová činnost č. 6	49
3.7.7 Pohybová činnost č. 7	52
3.7.8 Pohybová činnost č. 8	54

3.7.9	Pohybová činnost č. 9	56
3.7.10	Pohybová činnost č. 10	59
3.7.11	Pohybová činnost č. 11	61
3.7.12	Pohybová činnost č. 12	64
4	EVALUACE PROJEKTU	68
4.1	SEBEREFLEXE	68
4.2	EVALUACE UČITELKOU	69
4.3	KOMPARACE SEBEREFLEXE A EVALUACE UČITELKOU	71
5	DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	73
	ZÁVĚR	76
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	78
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	80
	SEZNAM OBRÁZKŮ	81
	SEZNAM TABULEK.....	82

ÚVOD

Bakalářská práce se zabývá rozvojem hrubé motoriky u dětí předškolního věku v mateřské škole. Můj vlastní zájem vzešel z mé obliby sportů. Od mala jsem se účastnila sportovních akcí, díky kterým jsem získávala zkušenosti, které jsou mi oporou při tvorbě projektu. Kladný přístup učitelek k pohybu, ale hlavně i rodičů, může dítěti poskytnout prostor pro rozvoj všech pohybových dovedností. Podle mého názoru se pohybu v mateřských školách nevěnuje dostatečná pozornost, ta je více než pohybovým činnostem věnována hudební, výtvarné či rozumové složce výchovy. Nedostatek pohybu vede k oslabení motoriky, což může ovlivnit celkový vývoj a zdravotní stav dítěte. V této práci si kladu za cíl podpořit učitelky v rozvíjení lokomočních dovedností dětí prostřednictvím tělovýchovného projektu a přispět tak ke zlepšení hrubé motoriky dětí, jelikož je důležitá nejen pro další vývojové oblasti, ale ovlivňuje i fyzickou zdatnost dítěte, a také zapojení dítěte do kolektivu v mateřské škole.

Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí, na část teoretickou a část praktickou. Cílem teoretické části je sumarizovat poznatky o vybraných lokomočních dovednostech a možnostech jejich rozvíjení u dětí předškolního věku. V teoretické části se zabývám motorikou a motorickým vývojem v jednotlivých fázích dítěte a dalšími vývojovými specifiky dítěte předškolního věku, vymezuji rozdíl mezi pohybovými dovednostmi a schopnostmi, popisuji význam pohybu a příčiny nedostatku pohybu pro dítě v předškolním věku. Dále se zaměřuji na pohybové aktivity v jednotlivých oblastech Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání.

Cílem praktické části bylo vypracovat tělovýchovný projekt, který je tvořen pohybovými činnostmi zaměřenými na rozvoj vybraných lokomočních dovedností dětí předškolního věku. Vzdělávacím obsahem projektu je 12. pohybových činností. Každá činnost je zaměřena na jednu vybranou motorickou dovednost. Některé z činností jsou prováděny za pomoci tělocvičného náradí. Projekt byl realizován a ověřen ve vybrané mateřské škole ve Zlínském kraji. Evaluace projektu probíhala na základě porovnání vlastního hodnocení s evaluací učitelkou. V závěru práce jsme za pomoci evaluace zpracovali doporučení pro praxi v mateřských škol.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 POJEM MOTORIKA

Motorika jako celek je velice široký pojem, kterým se zabývá spousta autorů jako např. Szabová, Hertel, Průcha a spol., existuje tedy spousta formulací. Motorika je pohyb, kterého by mělo mít každé dítě dostatek, je to základní jednotka, od které se odvíjí další oblasti vývoje dítěte. Motorika je hlavní pojem, kterému se věnuje celá první kapitola. Nyní zde uvádím několik autorů, kteří motoriku definují.

Pojem motorika pochází z latinského slova „*motus*“, což v překladu znamená pohyb – „*souhrn všech pohybů lidského těla, celková pohybová schopnost (hybnost) organismu*“ (Defektologický slovník, 2000, s. 194). Motoriku zajišťuje kosterní svalstvo, které je řízené nervovým systémem (Akademický slovník, 1995, in Mlčáková, 2009, s. 10).

Szabová (1999, s. 11) definuje motoriku jako „*...souhrn všech potenciálních pohybových předpokladů člověka, které mu spolu s konstitučními a psychickými činiteli umožňují vykonávat různé pohybové úkony a činnosti.*“

Motorikou se také zabývali Pavel a Helena Hartlovi (2010, s. 320), kteří svoji definici formulovali takto: Motorika je „*Pohybová schopnost organismu; skládá se z pohybů spontánních, reflexivních, volních a expresivních, které vyjadřují psychický stav.*“

V pedagogickém slovníku je motorika definována jako: „*celková pohybová schopnost organismu. Skládá se z pohybů, které lze ovládat vůlí, pohybů volních i pohybů vyjadřující emoční stavy. Zahrnuje též činnosti označované jako psychomotorika a grafomotorika*“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2013, s. 160).

Motorika neboli hybnost hraje významnou roli ve vývoji dítěte. Představuje celkovou pohybovou schopnost organismu a souhrn všech pohybů lidského těla. Podílí se na vývoji kognitivních funkcí a pomocí motoriky dítě poznává okolní svět (Zelinková, 2015, in Dvořáková, 2015).

Výše zmínění autoři se shodují v tom, že motorika je pohybová schopnost, která je velice důležitá pro další vývojové oblasti, a kterou lze ovládat vůlí, a pomocí které můžeme vyjadřovat své emoce.

Motorika ovlivňuje zdravotní stav, fyzickou zdatnost dítěte, průběh a výběr pohybových aktivit a zapojení dítěte do kolektivu. Pojem motorika zahrnuje především dvě oblasti, a to jemnou a hrubou motoriku. Těmito pojmy se budu zabývat v nadcházející podkapitole.

1.1 Jemná a hrubá motorika

Dle Szabové (1999) jemná motorika představuje dovednosti spojené s „jemnými“ pohyby menších svalových skupin jako jsou pohyby prstů (uchopování a manipulace s drobnými předměty), pohyby tváře (mimiku) a pohyby mluvidel (oromotoriku).

Pro dítě předškolního věku a pro přípravu dítěte na psaní má rozvoj jemné motoriky nenahraditelný význam. Prolíná se s vývojem hrubé motoriky, psychomotoriky, grafomotoriky a vizuomotoriky aj. Dítě v předškolním období pohyby postupně zpřesňuje. Jemnou motoriku si dítě rozvíjí pomocí každodenních aktivit (sebeobsluha, práce s materiálem), především při „hře“, která je dětem nejbližší (Dvořáková, Kukačková, Lietavcová, Nádvorníková, Svobodová, 2014).

Lateralita dítěte se vyhraňuje kolem 4. roku života, dominantní ruka dítěte se začne uplatňovat zejména ve složitějších úkonech, které jsou náročné na přesnost a koordinaci, dochází k rozvoji senzomotorické koordinaci a manuální zručnosti (Vítková, 2004).

Dominantní ruka je ta, která vykonává jakýkoliv pohyb. Při kreslení pravou i levou rukou sledujeme úchop tužky, tlak na tužku, plynulost tahu, vedení čáry (Šmardová, Bednářová, 2007).

Dítě si jemnou motoriku rozvíjí takřka ve všech činnostech. Učitelka v mateřské škole by měla tedy vždy využít spontánně vzniklých situací pro pohyb. Vše je jen o trpělivosti a smyslu učit děti dovednostem v každých situacích.

Do značné míry jemná motorika, obzvláště rozvoj motoriky ruky ovlivňuje rozvoj poznávacích procesů, myšlení a souvisí i s rozvojem hry (Šimíčková, Čížková et al., 2008). Autorka Vítková (2004) jemnou motoriku dělí na 4 oblasti: grafomotoriku, což je pohybová aktivita při psaní nebo kreslení (grafické činnosti); oromotoriku – pohyby mluvidel a jazyka; vizuomotoriku-pohybové aktivity se zpětnou zrakovou vazbou (koordinace ruky a oka) a logomotoriku, tj. pohybová aktivita mluvidel při artikulované řeči.

Hrubá motorika zahrnuje pohyby horních, dolních končetin a celého těla. Patří sem např. plazení, lezení, chůze, běhání, skákání, šplhání, házení, chytání, zaujímání různých poloh (sed, leh), točení, houpání, koulení, nošení atd. V předškolním období tyto základní pohyby dále rozvíjíme (Szabová, 1999). Je to systematický pohyb, který rozvíjí pohyby trupu, těla, končetin a hlavy. Hrubou motoriku rozvíjíme nejčastěji pomocí pohybu, při kterém se dítě

učí zaujmout správné držení těla, upevňovat svoji rovnováhu, rozvíjet svalovou sílu a koordinaci, psychickou a fyzickou zdatnost.

Hrubou motoriku můžeme rozdělit dle autorů Nevěčných (2010) do dvou skupin.

Tou první skupinou je **přirozená** hrubá motorika, která vzniká při spontánních aktivitách, vše se děje přirozeně, a bez jakéhokoliv napravování či přerušování. Druhou skupinou je hrubá motorika **záměrná**, která vzniká při navození určité situace, samotné dítě o tom ví.

1.2 Pohybové schopnosti a dovednosti

Tato práce se zaměřuje na rozvíjení hrubé motoriky, především pohybových dovedností. Ty jsou však limitovány úrovní motorických schopností dítěte.

Pohybové schopnosti jsou vrozené předpoklady k pohybu, které se dají do určité míry rozvíjet v průběhu života, ale nedají se získat, jsou vysoce ovlivnitelné dědičností může se pouze zvyšovat nebo snižovat úroveň jejich rozvoje. Pohybové schopnosti jsou základem pro zvládnutí pohybových dovedností, díky kterým jsou také rozvíjeny a jsou navzájem propojeny a silně na sebe působí. Podle rady autoru je pět základních pohybových schopností: silové, vytrvalostní, rychlostní, pohyblivostní a koordinační (obratnostní). Uvedené pohybové schopnosti na sebe vzájemně působí a propojují se, v předškolním věku by tedy měly být pravidelně a vzájemně rozvíjeny (Dvořáková, 2011).

Pohybové dovednosti jsou na rozdíl od pohybových schopností vytvořené praxí, v průběhu vývoje je lze různě modifikovat a jejich počet může nabývat vysokých hodnot. Motorické dovednosti se postupně zpřesňují a zjemňují. Na změně dovedností se mohou podílet vlivy prostředí. Tyto vlivy na schopnosti působí jen velmi sporadicky. Na základě našich schopností získáváme konkrétní dovednosti, např. dovednost plavat, jezdit na kole, apod. (Pavlík, 2010).

„Při učení se základním pohybovým dovednostem se rozvíjí vnímání vlastního těla, úroveň a kvalita pohybu, orientace v prostoru při pohybu, vnímání různé intenzity pohybu a vytvářejí se a využívají vztahy k ostatním. V mateřské škole je proto třeba se zaměřit na uvědomělé ovládnutí vlastního těla a jeho pohybů a nabídnout co nejširší škálu pohybových dovedností“ (Dvořáková, 2011, s. 29).

Děti od 3. roku opakují nové pohybové dovednosti tím, že „trénují“, kolem 4. roku začíná napodobovat určité znaky sportovních her, rodiče se tedy mohou začít rozhodovat pro

sportovně zaměřené kroužky. V 5. a 6. roce dítě vyhledává pomůcky např. kolo, koloběžka, lyže aj. které mu napomáhají k přirozené lokomoci (Koťátková, 2005).

Dále Dvořáková (2011) uvádí že je potřeba nejen vytvářet vybavené prostorové podmínky nářadím a pomůckami, ale také se zaměřit u jednotlivců a skupin na odstranění pohybových nedostatků a zároveň dostatečně podněcovat děti s velmi dobrými pohybovými předpoklady.

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

1.2.1 Nelokomoční pohyb

„Základem pro veškerý pohyb je schopnost vnímat své tělo a orientovat se v tělesném schématu, uvědoměle a co nejpřesněji ovládat jednotlivé části těla, a to i v různých polohách a bez zrakové kontroly. Čím lepší je vnímání a ovládání části těla, tím lepší je i předpoklad pro jeho řízení v nezvyklých situacích“ (Dvořáková, 2009, s. 28)

Dle Dvořákové (2011) pro upevnění vnímání vlastního těla a orientaci v tělesném schématu je velice důležitý předškolní věk dítěte. Do lokomočních pohybů patří různé polohy těla a pohyby na místě (stoj, leh, klek, otáčení, stoj na jedné noze, houpání se na náradí, kolébání se...), změny a pohyby částí těla (upažit, předpažit, vzpažit, uklonit se...). Dítě se při tom učí uvolnění a napětí svého těla. Pomocí nelokomočních pohybů by dítě mělo získat dovednosti např. vnímat vlastní tělo a orientovat se v tělesném schématu, pohybovat jednotlivými částmi těla a vytvářet různé polohy a pohyby (s nářadím i bez) a měnit je dle pokynů, dokázat udržet rovnováhu v různých polohách (Dvořáková, 2009).

1.2.2 Lokomoční pohyb

Pohyb spočívá v přemístování těla pohybováním se různými způsoby v prostoru všemi směry a podle pokynů. K lokomočním pohybům patří: lezení a plazení, chůze, běh, poskoky a skoky, ale také i převaly.

Dvořáková (2011) ve své publikaci uvádí jaké lokomoční dovednosti dítě předškolního věku získává:

- pohybovat se různými způsoby v prostoru s různými polohami nebo pohyby částí těla (upažit, tleskat, vzpažit),
- různými způsoby a v kombinacích poskakovat a skákat,
- skákat do různých směrů, přeskakovat překážku, vyskočit na překážku a seskočit,

- pohybovat se s partnerem a ve skupině ve vzájemné spolupráci,
- podřídit lokomoci rytmu a hudbě,
- pohybovat se v prostoru v různém prostředí –ve vodě, na sněhu.

Jednotlivým lokomočním dovednostem se více věnuji ve druhé kapitole, tyto oblasti tvoří vzdělávací obsah projektu.

1.2.3 Manipulační pohyb

Je to manipulace předmětů různými částmi těla. Pro děti jsou předměty, pomůcky, materiály velmi přitažlivé, díky nim si děti vyzkoušejí, co s nimi lze provést a k čemu se hodí. Dítě musí svůj pohyb a chování přizpůsobit vlastnostem pomůcek a náležitě s nimi zacházet. Zjistit, jak předmět reaguje, předvídat rychlost a směr pohybů a tím se naučí pomůcku lépe ovládnout (Dvořáková, 2011).

- **Manipulace s předměty**–horními končetinami děti mohou házet, chytat, koulet. „Zpočátku nejistý úchop v dlani se postupně vyvíjí v úchop prsty, dochází k rozvoji jemné motoriky“ (Dvořáková, 2009, s.43). Důležité je u těchto činností spojení ruky a oka. Nejdříve si mohou míč kutálet na zemi pak ke kamarádovi a poté házet a chytat různými způsoby. Manipulovat s pomůckami můžeme také spodními končetinami, patří sem kopání, při kterém děti mohou provádět přihrávky s kamarádem ve dvojicích k postupnému zpracování míče.
- **Ovládání předmětu jiným předmětem**–tyto dovednosti se děti učí postupně od jednoduššího (např. přenášení balonku na raketě, postrkováním míčku hokejkou na menším prostoru), není to jen příprava ke sportům (tenis, hokej), ale i příprava pro běžné životní situace (Dvořáková, 2009).

Dítě si pomocí manipulačních pohybů osvojuje tyto dovednosti:

- manipuluje s různými předměty a náčiním, které (zvedá, nosí, kutálí, předává, hází, chytá, kope, balancuje, dribluje; hlavou, rukama, kolena, nohama),
- při ovládání náčiní spolupracuje ve skupině,
- odhadne pohyb náčiní a přizpůsobí mu vlastní pohyb,
- v prostředí využije různé pomůcky k pohybu (koloběžky, sáně, boby, kolo, lyže brusle (Dvořáková, 2011).

1.3 Motorický vývoj

Motorický vývoj můžeme chápat jako: „*změny pohybových dovedností člověka, které probíhají po celý život. Projevují se změnami nervosvalové koordinace, změnami v kontrole a řízení pohybových aktivit, v kvalitě prováděných aktivit. Pohybové dovednosti se mohou zlepšovat zráním a výcvikem, mohou se také zhoršovat*“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2013, s. 160).

Šulová (2004) uvádí už v prvním roce života je motorika považována za nutnost, a je důležitá pro zdravý vývoj dítěte. Rozvoj motoriky umožňuje navazování vztahů, jak s předmětným, tak s personálním prostředím a dále tyto vztahy upevňovat, rozšiřovat a zkvalitňovat.

Allen & Marotz (2002), uvádějí, že schopnost dítěte pohybovat se a ovládat různé části těla vypovídá o motorickém vývoji dítěte a záleží na zralosti mozku, smyslovém vnímání, zdravém nervovém systému, množství svalových vláken a na příležitostech procvičování motoriky. V raném dětství jsou motorické schopnosti čistě reflexivní. Postupně mizí, podle toho, jak se u dítěte vyvíjí vědomé ovládání pohybů. Zda tyto reflexy ve vhodné době neodezní, mohou to být známkou problému neurologického typu.

Motorický vývoj je charakterizován **třemi principy**. První princip je **Cefalokaudální osifikace** (zpevňování kostí) a svalový vývoj probíhá postupně od hlavy k dolním končetinám. Nejdříve se dítě naučí ovládat svaly držící hlavu a krk, poté trup, později svaly, které dítěti umožňují uchopovat předměty. A jako poslední se rozvíjejí svaly potřebné k chůzi. Druhý princip je **Proximodistální** – svalový vývoj a zpevňování kostí, schopnost dítěte ovládat tělo od trupu ke končetinám. Dítě nejprve ovládá hlavu a krk a poté uchopuje předměty palcem a ukazováčkem. Poslední a třetí princip je **Kultivační**-vývoj hrubé a jemné motoriky se zpřesňují a zjemňují. Dvouleté dítě se pokouší házet míčem, ale nedaří se mu ho hodit daleko a přesně. Za několik let se dítě bude schopno strefovat přesněji a bude házet dál (kultivace hrubé motoriky). Szabová (1999) motorický vývoj dělí na: **Neuromotoriku**, jde především o motorickou odpověď na podněty z organismu člověka a z vnějšího prostředí, která se vyvíjí na základě nervové činnosti. Tato složka zahrnuje jemnou a hrubou motoriku, rovnováhu, tělesné schéma (uvědomění a vnímání vlastního těla) a koordinaci pohybů (souhra svalových skupin při běhu, chůzi aj.)

Senzomotoriku, která představuje akci nebo reakci pohybem jedince na podněty zachycené smyslovým vnímáním (sluchem, zrakem, hmatem a jinými receptory).

Psychomotoriku v užším smyslu – jedná se o souhrn motorických, pohybových aktivit člověka. Tyto aktivity člověka jsou projevem jeho psychického stavu a psychických funkcí. Je to motorická akce, která je odpovědí na podněty z oblasti psychických procesů (vnímání, myšlení, paměť, představivost, pozornost aj.) nebo psychických stavů (např. nálada apod.).

Sociomotorika představuje motorické, pohybové projevy jedince na podněty sociální sféry, patří sem motorické chování jedince mezi vrstevníky, v rodině, ve škole aj., ale i pohyb vyjadřující vztah v různých charakteristických skupinách (např. děti, dospívající, dospělí, nadřízení, podřízení). Je předpokladem sociální komunikace (Szabová, 1999).

Motorický vývoj probíhá kontinuálně a vývojové změny vytvářejí optimální podmínky pro následný vývoj. Proto považují za důležité alespoň stručně nastínit motorický vývoj nejen v předškolním věku, ale také v předcházejících vývojových obdobích dítěte.

1.3.1 Novorozenecké období

Toto období trvá přibližně 1. měsíc. Dítě se v tomto období adaptuje na nové prostředí (Vágnerová, 2012). Novorozenec je po motorické stránce ještě nezralý. Je závislý na péči. Asymetrické postavení končetin zaujímá v bdělém stavu tzv. tonický šíjní reflex či „šermířský“ reflex (hlavička je otočena na jednu stranu, na tu stejnou stranu natáhne ruku a nohu a na druhé straně ruku a nohu pokrčí). Ve vzpřímené poloze dítě není schopno udržet hlavičku. Pěsti dítěte jsou zaťaté, a tudíž nejsou dosud připraveny na aktivní úchop Motorika novorozence je omezena na reflexivní pohyby tzn. pohyby ochrany a přežití. Dítě na základě nepodmíněných reflexů polyká, saje, mrká, vylučuje atd (Langmeier, Krejčířová, 2006).

1.3.2 Kojenecké období

V tomto období, které trvá od 1. měsíce do 1 roku dochází ke koordinované pohybové schopnosti a k rozvoji obratnosti. Motorické dovednosti jsou prostředkem poznávání, jelikož úchop a manipulace slouží k poznávání a usnadňuje vizuální percepci tím, že si daný předmět přiblíží. Toto poznávání kojence má orální charakter, což znamená, že dítě vše poznává pomocí úst (Vágnerová, 2012). Hrubá motorika či celkový pohybový vývoj má pro dítě velký význam. Mezi 6. a 8. měsícem dítě obvykle začne samostatně lézt a sedět. Díky lezení se dítě dostane, kam potřebuje, učí se prostorové orientaci a začne se osamostatňovat, navazuje nové sociální vztahy. Projevuje se u něj značný pokrok v získání sebedůvěry. Kolem jednoho roku začíná samostatně chodit, chůze je nejistá a dítě často padá. Ve druhém roce života dítě objevuje svět a získává samostatnost (Ptáček, Kuželová, 2013).

Co se týče jemné motoriky dítě je schopno si brát podávané hračky jednou rukou (klíšťovým úchopem), předměty si přendává z jedné ruky do druhé, které skládá na hromadu. Umí vkládat předměty do sebe (Allen, Marotz, 2002)

1.3.3 Batolecí období

Toto období trvá od 1. do 3. let. Pohyb se pro batolata stává zajímavým, a proto těmito dovednostmi rádi experimentují. Na počátku batolecího věku motorický vývoj zahrnuje všechny svalové skupiny, především svěrače a kosterní svalstvo. V batolecím období jsou dva druhy pohybu, které dítě vykonává. Tím prvním je **retence**, tj. setrvání na nějakém místě a udržení něčeho. Druhý druh pohybu je **eliminace**, což znamená opustit, zahodit, co nechce nebo kde už nechce být. V batolecím období dochází k velkému rozvoji nejen hrubé i jemné motoriky ale k celkovému rozvoji pohybových schopností a dovedností a dětské osobnosti. Výrazný pokrok je i v jemné motorice. Schopnost od postupné manipulace s předmětem po skládání puzzle nebo navlékání korálek. (Vágnerová, 2012). Dokonalejší motorika dítěti umožňuje prozkoumat okolní svět. Ve dvou letech je chůze dítěte stabilnější, začíná běhat a chodit do schodů i ze schodů a pomáhá si přidržováním se zábradlí a nohy přisouvá, ale zatím nestřídá. Kolem třetího roku dokáže dítě nohy při chůzi střídat do schodů i ze schodů (Ptáček, Kuželová, 2013).

1.4 Vývoj hrubé motoriky v předškolním věku

Předškolní věk je pro dítě velmi důležitým obdobím. Je to období hry a pohybu, ale také změn, na které si dítě zvyká. Jsou to změny v oblastech sociální, fyzické a psychické. Dítě v mateřské škole prochází velkými sociálními změnami a různými socializačními interakcemi, které vyvolávají určité reakce, které se učí postupně korigovat a regulovat. Nejtěžší je pro dítě uvolnění vázanosti na rodinu tedy odloučení od matky, které je pro dítě velmi těžké až stresující.

Vágnerová (2012) uvádí, že předškolní období trvá od 3 do 6-7 let a jako konec této fáze není určen jen fyzickým věkem, ale především nástupem do školy (sociálně).

Langmeier, Krejčířová (2006) uvádějí, že předškolní věk trvá od narození do vstupu do školy. V užším slova smyslu se dá říct, že předškolní období je „věkem mateřské školy“, s výjimkou dětí vychovávaných doma. Dle Allena a Marotze (2002) se během předškolního období dále rozvíjejí motorické schopnosti a ve všech činnostech jako například hraní, malování aj. se projevuje fantazie a kreativita. Dochází k rozvoji intelektu a rozšíření slovní

zásoby, a to dítěti přispívá k lepšímu vyjadřování k plánování a řešení problémů. Děti předškolního věku si začínají uvědomovat potřeby ostatních, a jsou přesvědčení, že to, co řeknou je pravda. Jsou do určité míry soběstační, touží po společnosti, potřebují neustálou podporu, oporu, útěchu a ujištění. Dle Vágnerové (2012) je to toto období důležité pro přípravu na život ve společnosti, začíná si uvědomovat určité normy a řídit se řádem.

(Šulová, 2004) uvádí, že v předškolním období u dítěte dochází k velkému zdokonalení motoriky, k lepší pohybové koordinaci a větší hbitosti. Pohyby jsou účelnější, plynulejší a přesnější, v literatuře bývá toto období označováno za „zlatý věk motoriky“. V rámci společných aktivit s dospělými dokáže velmi dobře pozorovat a napodobovat sportovní aktivity

Jak už jsem zde zmiňovala předškolní období dítěte trvá od 3 do 6-7 let. Níže popisuji jednotlivé schopnosti a dovednosti, které by děti měly umět v jednotlivých fázích předškolního období.

Tří-leté

Dokáže bez pomoci střídat nohy do schodů a ze schodů, dokáže skočit z nízké podložky a skákat na jednom místě, na chvíli udrží rovnováhu na jedné noze, umí kopnout do většího míče, jezdí s dopomocí na tříkolce nebo šlapacím autíčku, rádo se houpá na houpačce, nedokáže míčem hodit daleko, a přesně hodit na cíl, hází vrchem, míč větších rozměrů chytá do nachystaných rukou (Allen, Marotz, 2002)

Čtyř-leté

Dle Langmeiera a Krejčířové (2006) dítě ve čtyřech letech dokáže seběhnout schody nahoru i dolů, skáče, hopsá, leze po žebříku a na dětských průlezkách, na jedné noze dokáže stát déle, seskočí z nízké lavičky, umí házet míč přesněji a někdy i na cíl. Allen a Marotz (2002) uvádějí, že čtyřleté dítě dokáže: s lehkostí utíkat a signál se zastaví, pohybuje se kolem překážek, chodí po vodorovné čáře na zemi, samo řídí odrážedlo nebo tříkolku a koloběžku apod., přeskočí vyšší překážku a při doskoku dopadne snožmo.

Pěti-leté

Po stránce tělesné a emoční se dokáže lépe ovládat. Neustále se zdokonaluje a trénuje všechny vývojové dovednosti, a proto je potřeba zvýšené bezpečnosti. V jednotlivých dovednostech se neustále zlepšuje, umí chodit pozpátku se správným odvíjením chodidel (od paty ke špičce), při protahovacích cvicích se dokáže dotknout prstů u nohou bez

pokrčených kolenou, přejde přes kladinu, při skákání přes švihadlo střídá nohy, chytí míč z větší vzdálenosti, učí se jezdit na kole s postranními kolečky, udělá více skoků za sebou, udrží déle rovnováhu na jedné noze (Allen, Marotz, 2002)

1.5 Další vývojová specifika dítěte předškolního věku

Motorika dítěte je ovlivňována a úzce souvisí s dalšími oblastmi, proto považuji za podstatné se alespoň zmínit v následujících podkapitolách o kognitivním, emočním a sociálním vývoji dítěte v předškolním věku.

1.5.1 Kognitivní vývoj

V předškolním věku je poznávání zaměřeno na pochopení pravidel, která platí ve světě, který ho obklopuje. Piaget (1966) podle typického způsobu uvažování předškolních dětí tuto fázi kognitivního vývoje označil jako období názorného, intuitivního myšlení. Dítě si osvojuje mateřštinu, ujasnění rozdílů (jeden, všichni atd.) Takové **myšlení** je nepřesné, prelogické a má spoustu omezení, (tzn. nerespektuje plně zákony logiky). Typické znaky tohoto myšlení je **centrace** neboli přehlížení (pro dítě) méně výrazných, ale významnějších znaků a ulpívání na jednom nápadném znaku dítětem považovaném za podstatný. Děti nedokážou brát v úvahu více než jeden znak situace. Dalším neméně typickým znakem je poznávací **egocentrismus** neboli dítě je středem vlastních představ a nebere jiné úhly pohledu, ulpívá na vlastním názoru, protože dítě v předškolním období nechápe, proč by situaci mělo posuzovat z více hledisek. Dalším způsobem nazírání dítěte na svět je **fenomenismus**, což znamená důraz na určitou podobu světa, svět je pro ně takový, jak vypadá. Posledním způsobem je **prezentismus**, neboli chápání všeho ve vztahu k přítomnosti. Pak jsou způsoby, kterými zpracovává informace. Tím prvním je **magičnost**, tj. tendence pomáhat si při interpretaci dění v reálném světě fantazií, a tak jeho poznání zkreslovat. **Antropomorfismus** neboli „polidšťování“ (tendence přisuzování lidských vlastností). Mezi způsoby zpracování informací patří ještě artificialismus a absolutismus. **Artificialismus** je způsob pochopení vzniku okolního světa, resp. jeho typických znaků (někdo udělal asi nějaký člověk na obloze hvězdy). Absolutismus je přesvědčení, že každé poznání musí mít definitivní a jednoznačnou platnost. Pramení to z dětské potřeby jistoty (Vágnerová, 2012). **Paměť** je u dětí předškolního věku je bezděčná, kolem pátého roku se rozvíjí paměť záměrná, převážně vládne paměť mechanická. Paměť je konkrétní, tzn. že si dítě zapamatuje událost, která s konkrétně stala než slovní popis (Šulová, 2004).

1.5.2 Emoční a sociální vývoj

Pokud mají děti v mateřské škole dostatečnou dávku pohybu, nedochází tolik k napětí a k negativním, nežádoucím výbušným emocím. Ve srovnání s batolecím obdobím je emoční prožívání u předškolních dětí stabilnější a vyrovnanější, ubývá negativních emočních reakcí. Prožívání je v tomto roce intenzivní, krátkodobé a proměnlivé např. střídající se smích a pláč. Proměna emočního prožívání je závislá na zralosti CNS. Postupně dochází k rozvoji emoční paměti, která dítěti umožní vybavení si dřívějších pocitů, můžeme si toho povšimnout u vyprávění. V tomto období se rozvíjí emoční inteligence, děti chápou pocity své i druhých, dovedou v nutné situaci oddálit uspokojení a ovládat své emoční projevy (Vágnerová, 2012).

Socializační působení primárně probíhá v rodině, na kterou poté navazuje mateřská škola. Dítě vstupuje do sociálního prostředí a do vzájemných interakcí s dalšími dětmi ve třídě a je neustále konfrontován s různými sociálními situacemi, příchod do mateřské školy je pro dítě první zkušenost s širším sociálním prostředím. Sociální kontakty a život v mateřské škole s dětmi a učitelkou mohou vzbuzovat různé a intenzivní emoce. Třída v mateřské škole je označována jako malá sociální skupina. Mezi sociální procesy, které probíhají ve třídě patří: socializace a sociální učení (Pacholík, Nědělová, Šmatelková, 2016). Pohybové aktivity přinášejí cílené i vedlejší pozitivní efekty v sociálním rozvoji – uvolnění napětí ve skupině, reflexi těla, vnímání vlastního těla, výměna rolí (Komárková, Slaměnik a Výrost, 2001).

1.5.3 Vývoj řeči

Pro správný rozvoj řeči je důležitý rozvoj hrubé a jemné motoriky. Pokud jsou potíže v hrubé motorice, mohou nastat problémy i v jemné motorice mluvidel tudíž problémy s výslovností. Pohyb a řeč jsou navzájem úzce spojeny, při mluvení probíhají určité motorické procesy, přesněji jde o pohyb částí hrtanu, rtů a jazyk. Jsou-li poškozeny nebo porušeny části motorického centra v mozku, je často postižena také schopnost řeči. Řeč a pohyb jsou prostředky k získání znalostí, zároveň jsou také výrazovým prostředkem. Určitá mimika nebo gestikulace může něco vyjádřit právě tak jako mluvené slovo (Hermová, 1994). Během předškolního věku dochází k značnému rozšíření slovní zásoby, rozvoji řeči a větné stavbě. Tříleté dítě má zatím výslovnost nedokonalou, hlásky vyslovuje nepřesně a nahrazuje je jinými. Dětská patlavost zcela vymizí kolem čtvrtého až pátého roku, úplně vymizí před začátkem školní docházky. Během třetího a pátého roku má dítě zájem o mluvenou řeč a vydrží déle naslouchat (Vágnerová, 2012). U dětí předškolního věku převládá složka **komunikativní**, tzn. že řeč je především prostředek sloužící k dorozumívání se, hraje

důležitou roli v interakci s vrstevníky. Čtený text, verbální popis obrázků, rozvoj představivosti rozvíjí růst poznatků a zkušeností. Další složkou řeči je **expresivní**—dítě dokáže vyjádřit své pocity, potřeby, prožitky. A poslední složkou je složka **regulační**, řeč je užívána k regulaci chování (Šulová, 2004). Předškolní děti o sobě velmi rády mluví, a mluví si i samy pro sebe, užívají přitom řeč pro řízení vlastního chování (nahlas si řeknou instrukci, a pak ji realizují). Podle vlastní řeči se začnou řídit v druhé polovině předškolního období (Čáp, Mareš, 2007).

1.6 Význam pohybu pro dítě v předškolním období

Kořátková (2005) klade důraz na svobodný pohyb dítěte. Dítě v pohybu uplatňuje své schopnosti a dovednosti, využívá maximálního rozsahu pohybů, hraje si s možnostmi vlastního těla. Zřetelný rozvoj pohybu a motoriky můžeme dle Čápa a Mareše (2007) zaznamenat u dítěte předškolního věku. Jak už jsem psala v předešlých podkapitolách, pohyb je důležitý nejen pro rozvoj hrubé motoriky, ale i pro všestranný rozvoj (motorický, kognitivní, sociální a emoční vývoj dítěte), je součástí dětské přirozenosti. Děti při něm prožívají radost, uspokojení, uvolnění a odpočinek. Je to určitý prostředek, pomocí kterého dítě poznává svět kolem sebe, a pomocí kterého získává nové zkušenosti. Význam pohybu pro dítě není jen fyzický, somatický, ale je důležitý i pro psychiku a sociální život, rozvíjí sociální stránky dítěte. Přiměřenou pohybovou aktivitou můžeme oddálit nebo dokonce předcházet různým nemocem, poskytuje sociální a psychologické přínosy (Sigmundová, Sigmund a Šnobllová, 2012 in Pacholík). Nedostatek pohybu dítěte předškolního věku může vést k obezitě a změně v chování. Při delší pohybové deprivaci mohou nastat nenávratné změny na psychice, fyziologické úrovni organismu a na sociálních vztazích dítěte (Dvořáková, 2011).

Vztah k tělesnému pohybu bychom měli v dětech rozvíjet a podporovat už od útlého věku a pohyb by se tak měl stát základní potřebou života (Suchá, Hegerová, 2009).

Potřeba pohybu je u každého jedince jiná, ale pokaždé vytváří aktivitu dítěte, která podněcuje dětské myšlení (Kořátková, 2014).

Mateřská škola by měla dětem poskytnout prostor pro rozvoj pohybu a motorických dovedností, a umožnit dítěti každodenní pohyb.

Učitelka by měla respektovat individuální potřeby dětí, volit takové pohybové aktivity, které jsou přiměřené věku, a to jak z psychického, tak i fyzického hlediska, jelikož nastavení složitějších pravidel může u dítěte způsobit stres (Adamírová, 2010).

Dle Dvořákové (2010) se pohybová aktivita v českých dětí jeví jako nedostatečná. Zahraniční zkušenosti (Riga, 2004 in. Pacholík a kol., 2016) potvrzují omezování pohybových aktivit v mateřských školách, naopak se mateřské školy více zaměřují na jazykový rozvoj a rozvoj předmatematických představ. Světová zdravotnická organizace WHO (2008 in. Pacholík a kol., 2016) doporučuje vykonávat středně až vysoce intenzivní vývojově vhodnou pohybovou aktivitu alespoň 60 minut denně. Měly bychom využít pohybové aktivity specifické konkrétní věkové skupiny: aerobní, zvedání břemen, silové, rovnováha, ohebnost, rozvoj motorických dovedností, aktivity by měly být atraktivní, bezpečné a zábavné. Ministerstvo zdravotnictví České republiky (2015 in. Pacholík, 2016) považuje za důležité zahrnout pohybové aktivity do programů mateřských škol v ranních a odpoledních hodinách po dobu 2 hodin.

2 ROZVÍJENÍ HRUBÉ MOTORIKY U DĚTÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Rozvíjení hrubé motoriky v mateřské škole probíhá pomocí pohybu, bez kterého se dítě neobejde ani jeden den. V mateřské škole je pohyb poskytován v rámci tělovýchovné jednotky, která je realizovaná formou hry.

Tělovýchovné jednotky by měly být v mateřských školách přizpůsobeny tak, aby se děti motorickým dovednostem naučily přirozeným způsobem (Fjortoft & Gundersen, 2007 in. Zachopoulou, 2010). Cílem učitelek je utváření trvalého a pozitivního vztahu dětí k pohybovým aktivitám. Pedagog by měl vést děti k pohybové aktivitě zábavnou formou, může je motivovat např. jednoduchou říkankou a veselými ilustracemi, při níž objeví vlastní tělo a jeho možnosti, k tomu učitelka může použít metodický popis cviku, který upozorňuje, nač si dát pozor, na co se zaměřit i jak při tom dýchat (Suchá, Hegerová, 2009). V mateřské škole by měly nabízet dětem pohybové aktivity, které podporují zdravý rozvoj osobnosti a skrze které rozvíjí vnitřní motivaci k fyzické aktivitě (Bredekamp & Copple, 1997 in. Zachopoulou, 2010). Každá pohybová aktivita, která rozvíjí určité motorické schopnosti a dovednosti by měla mít stanovený svůj cíl, kterého chceme dosáhnout. Při didakticky cílených činnostech zaměřených na pohyb by se mělo využívat hlavně her tělocvičným náčiní, a překážkových drah (Dvořáková, 2009). K oživení pohybových aktivit můžeme využít různé předměty např. stuhy, míčky, šátky, lana, obruče, a mnoho dalších zajímavých předmětů (Koťátková, 2014).

Pohybové činnosti a hry v mateřské škole jsou uskutečňovány ve spontánním pohybu nebo v didakticky cílených činnostech a mohou probíhat individuálně, hromadně nebo skupinově. Didakticky cílené činnosti jsou obsahem třídního vzdělávacího programu, který si učitelky tvoří na základě školního vzdělávacího programu. Školní vzdělávací program je kurikulární dokument školní úrovně, probíhá dle něj vzdělávání dětí v dané mateřské škole a je vytvořen ředitelem a pedagogickým sborem na základě rámcově vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání (dále jen RVP PV).

2.1 Pohybové činnosti v oblastech v RVP PV

Tento kurikulární dokument státní úrovně vychází z národního programu vzdělávání tzv. Bílé knihy. V RVP PV je stanoven vzdělávací obsah, který představuje hlavní prostředek vzdělávání dítěte v mateřské škole, a je vymezen tak, aby sloužil k naplňování vzdělávacích záměrů a dosahování cílů. *„Obecné záměry vzdělávání jsou vyjádřeny pomocí rámcových cílů, výstupy pak v podobě klíčových kompetencí. Rámcové cíle se promítají do pěti*

vzdělávacích oblastí a získávají podobu cílů dílčích. Jejich průběžné naplňování směřuje k dosahování dílčích kompetencí, které jsou základem pro postupné budování kompetencí klíčových,“ (RVP PV, 2018, s. 9).

V RVP PV (2018, s.13) je vzdělávací obsah uspořádán do pěti vzdělávacích oblastí: biologické, psychologické, interpersonální, sociálně-kulturní a enviromentální. Jednotlivé oblasti jsou nazvány:

1. Dítě a jeho tělo
2. Dítě a jeho psychika
3. Dítě a ten druhý
4. Dítě a společnost
5. Dítě a svět

Obsahem všech oblastí jsou dílčí vzdělávací cíle neboli to, co u dítěte pedagog podporuje, vzdělávací nabídku – co pedagog dítěti nabízí a očekávané výstupy, které představují to, co by dítě mělo na konci předškolního období dokázat, v neposlední radě jsou rizika.

V tomto dokumentu je pohyb nejvíce specifikován v oblasti **biologické** – dítě a jeho tělo. Pohybové činnosti jsou v této oblasti prostředkem k získávání kompetencí, pohybových dovedností, tělesné a psychické zdatnosti, poznatků, postojů, hodnot a postojů vedoucí ke zdravému způsobu života (Dvořáková, 2011). Záměrem učitele v této oblasti je stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho psychickou a fyzickou pohodu, zlepšovat jeho psychickou a tělesnou zdatnost, zdravotní a pohybovou kulturu, podporovat rozvoj motorických dovedností (RVP PV, 2018).

Ve druhé oblasti, kterou je **psychologická** je pohybová aktivita propojena s rozvojem řeči, a prostřednictvím pohybových činností můžeme rozvíjet pravidelný rytmus dýchání, podporovat vyjadřování a komunikaci (Dvořáková, 2011). Záměrem v této oblasti učitele je podporovat psychickou zdatnost a odolnost dítěte, duševní pohodu, rozvoj intelektu, řeči a jazyka, poznávacích procesů, citů i vůle dítěte, sebepojetí, sebevyjádření a kreativity. Stimulovat osvojování a rozvoj dovedností, povzbuzovat dítě v dalším rozvoji, učení, poznávání V oblasti **interpersonální** je záměrem učitele je podporovat utváření vztahů dítěte k dospělému či jinému dítěti, obohacovat, kultivovat a posilovat jejich vzájemnou komunikaci, zajišťovat těmto vztahům pohodu (RVP PV, 2018). Učitelka by měla volit aktivity, které budou sloužit jako prostředek k sociálnímu rozvoji dítěte, k respektování druhých, dodržování pravidel nejen herní, ale také při pohybu v prostoru, protože tyto hry a

situace jsou modelovými situacemi pro život (Dvořáková, 2011). V oblasti **sociokulturní** je záměr dítě uvést do společenství ostatních lidí, do světa kultury a umění, pomoci dítěti k osvojení si potřebných dovedností, návyků a postojů, snaha u dítěte přijmout základní všeobecně uznávané, estetické a morální hodnoty, podílet se na utváření společenské pohody. Pomocí pohybových aktivit lze rozvíjet estetické vnímání, vnímání vlastního těla, spolupráce mezi dětmi ve skupině. Učitel by měl vytvářet situace, činnosti a hry, kde není zřetelný individuální výkon, podporovat tak soudržnost, hraní fair play, prožívání společného úspěchu či neúspěchu. Každý individuální výkon vnímat jako pozitivní přínos pro skupinu. Poslední oblastí je oblast **enviromentální**, ve které je důležité dítěti založit povědomí o okolním světě, vytvořit základy pro otevřený a odpovědný postoj dítěte k životnímu prostředí (RVP PV, 2018). Dítě si pomocí prožitků utváří vztah k určitému místu, prostředí, ve kterém žije. Pomocí různých výletů do přírody seznamují s okolní přírodou a se vším co příroda poskytuje, chůze v terénu podporuje a rozvíjí pohybové dovednosti dětí (Doležalová, 2011).

2.2 Rozvoj lokomočních dovedností v předškolním věku

V první kapitole jsem vymezila teoretické pojmy týkající se lokomočních pohybů. V této podkapitole se blíže zabývám a popisuji vybrané lokomoční dovednosti a jejich nácvik.

2.2.1 Lezení

Jako první lokomoční dovedností je lezení, které nám umožňuje pohyb vpřed, vzad i stranou. Je to vývojová cesta ke vzpřimování postavy. Existují různé druhy lezení, např. ve vzporu klečmo (po kolenou), dřepmo a žebřících. Nejdříve rozvíjíme lezení po kolenou tedy ve vzporu klečmo, u tohoto druhu lezení je potřeba dbát na povrch, který by měl být z důvodu dopadu na kolena měkký (koberec, žíněnku). Poté rozvíjet lezení po chodidlech tedy ve vzporu dřepmo, mezi nebo pod překážkami. Při lezení na různých náradích, překážkách a žebřinách dítě užívá ruce a chodidla. Učitelka by měla dbát na pravidelné střídání horních i dolních končetin (pravá ruka levá noha). Lezení je komplexní pohyb, který působí na svalstvo celého těla a rozvíjí svalovou sílu, koordinaci, ale také ovlivňuje držení těla a má vliv na dětskou psychiku, překonávání strachu, rozhodnost, vytrvalost, samostatnost. (Dvořáková, 2011). Nejprve je potřeba podpořit dítěti sebedůvěru, informovat ho o možnostech úchopu, podnitit ho k soustředění, kam klade nohy (Dvořáková, 2009).

Nácvik lezení:

- Motivujeme lezení nejdříve v nízkých polohách tedy ve vzporu klečmo (podlézání, přelézání, prolézání látkovým tunelem, přelézání laviček),
- Lezení po čtyřech ve vzporu dřepmo „jako kočička“ (zvýšit aktivitu paží, pletence ramenního a svalů horní části trupu). Motivovat děti k souhlasné práci levé horní a dolní končetiny, a naopak hrou na přelézání řeky (noviny položené na zemi) nebo pohybem „rací“ který je vzporu dřepmo vzad.
- Nácvik lezení po žebřinách by měl probíhat na žebříku položeném na zemi a postupně zvyšujeme do zvýšených poloh až svislých, nebo na vyvýšených podložkách (lezení po lavičce) a nakloněných rovinách (zavěšené lavička žebřiny). (Dvořáková, 2009)

2.2.2 Chůze

Chůze je přirozený cyklický lokomočním pohyb, při němž jsou zapojeny většina svalstva a je nutné vzpřímení těla s mírným náklonem vpřed. Krok se uskutečňuje nášlapem přes patu a odvíjením směrem ke špičce-při zanožení dochází k odrazu do dalšího kroku. Chůze je také doprovázena pohyby paží v nesouhlasném rytmu a mírnou proti rotací ramen a pánve (Doležalová, 2009). Je spousta možností, jak chůzi rozvíjet, např. chůzí po čáře, šikmé nebo zvýšené ploše, nebo s vyhýbáním v prostoru mezi kužely, což rozvíjí i prostorovou orientaci.

Mezi vývojové znaky chůze patří:

- široká stopa,
- krátký krok,
- nášlap na celé chodidlo,
- stálé pokrčení v kolenou i kyčlích,
- chodidla vtočena dovnitř nebo vně,
- paže nepracují,
- neschopnost dalších pohybů při chůzi. (Doležalová, 2011)

Nácvik chůze:

- Chůze po čáře laně (zúžení stopy, rovnováha).
- Protahování těla v lehu, stoji, chůzi (extenze kloubů).

- Chůze na špičkách a celých chodidlech, houpání ze špiček na paty (odvíjení chodidel).
- Došlap na celé chodidlo.
- Chůze po stopách ve správné poloze.
- Práce paží se zlepšuje se získáním rovnováhy těla.
- Pohyb ve volném v prostoru, chůze v terénu, varianty chůze. (Doležalová, 2011)

2.2.3 Běh

Je cyklický lokomoční pohyb, který vychází z chůze (vzpřímená postava udržující dostatečnou rovnováhu). Odlišnost od těchto dvou pohybů je v letové fázi. Je široká škála možností rozvoje tohoto pohybu, např. zakopáváním, předkopáváním, s různou délkou kroku, přes překážky, mezi nimi, na signál, běh v prostoru se vzájemným vyhýbáním mezi kužely, dětmi a podobně. V pozdějším předškolním období se stává nejpřirozenější lokomocí. Prostřednictvím běhu rozvíjíme pohybové schopnosti dětí – vytrvalostní, rychlostní a dynamické síly, volní a psychické vlastnosti (Doležalová, 2009).

Mezi vývojové znaky patří:

- široká stopa,
- krátký krok,
- bez rytmu a plynulosti,
- došlap na celé chodidlo,
- paže udržují rovnováhu,
- špatná prostorová orientace,
- soustředění pouze na běh. (Doležalová, 2009)

Nácvik běhu:

- Chůzí po špičkách, poskoky nebo stoj na jedné noze, běh po úzké cestičce (rovnováha).
- Chůze na celých chodidlech, houpání ze špiček na paty (odvíjení chodidel).
- Obměny skoků a poskoků do výšky, dálky (odraz, let).
- Procvičujeme s využitím básniček, písniček, běh k cíli (rytmus běhu).
- Obměny práce paží- „ptačí křídla, kola aut“ (souhyby paží).

- Procvičujeme výběhy na signál, přes a mezi překážkami, běh v terénu po různém povrchu, po zvýšené či šikmé ploše. (Dvořáková, 2009)

2.2.4 Skoky a poskoky

Je přirozený lokomoční pohyb k překonání délky, výšky nebo hloubky. Uskutečňuje se odrazem dolních končetin. Skok má tři fáze odraz, let a doskok. Při **odrazu** se odvíjí chodidlo od paty až ke špičce, zapojují se svaly trupu, klouby dolních končetin. Tato fáze je také doprovázena pohybem paží-švihem. Udržení stability, zpevnění trupu a připravení na doskok dochází v **letové** fázi. Poslední fází je **doskok**, při kterém se chodidlo odvíjí od špičky až na patu (Engelthalerová, 2015). Důležité je, aby děti prováděly doskoky na měkký povrch. Učitelky by měly předejít špatnému nácviku a měly by se tak zaměřit na správnou techniku odvíjení chodidel při odrazu a doskoku, přenesení hmotnosti na dlaně a poloha dlaní a prstů při skocích ve vzporu dřepmo. Skok s odrazem jedné nohy vzniká z prodlouženého kroku, který pak navazuje na chůzi a běh ve kterém se dítě naučí přeskakovat překážky. Tím, že budeme spojovat poskoky a skoky, navazujeme poskočný krok (řadou obručí, přes lano aj.), skoky poté získávají pravidelný rytmus, lze je kombinovat (Dvořáková, 2011). Kombinace skoků a poskoků mohou být prostředkem pro rozvoj dolních končetin, dynamické síly, rychlosti i vytrvalosti, posílení svalstva těla a také stimulují rovnováhu, koordinační schopnosti, rytmizaci, diferenciaci a schopnost spojení pohybů (Engelthalerova, 2015).

Mezi vývojové znaky skoku patří:

- nedostatečný odraz,
- špatná koordinace trupu a paží při odrazu,
- špatný doskok,
- jednotlivé skoky-neschopnost dalšího odrazu,
- špatné spojení rozběhu s odrazem, špatná koordinace při letu a doskoku. (Doležalová, 2011)

Nácvik skoku:

- Zpevňování trupu (hlubokého stabilizačního systému) postup pro úspěšný a správný nácvik skoku, chráníme trup a páteř při zátěži (na balančních plochách, ...)
- Pro pružnost odrazu procvičení pohybů z chodidel na špičky, chůzi ve výponu, rytmické pohupy, drobné poskoky, poskoky přes švihadlo, nízké překážky (odraz)

- Napojováním poskoků plynule za sebou (z obruče do obruče, ze žíněnky na žíněnku)
- obměny pohybů paží – jako vrabčáci (pohyby paží)
- Nejprve ve stoje, v chůzi, běhu – později také skoky vpřed, vzad, stranou.
- Výšku překážek postupně zvyšujeme přes švihadla položená na zemi až po nízké překážky.
- Doskoky procvičujeme sestupy, poté seskoky s dopomocí (pouze do výšky pasu dítěte na měkkou podložku). (Dvořáková, 2011)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 PROJEKT NA ROZVOJ HRUBÉ MOTORIKY U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Typem naší aplikace je tělovýchovný projekt, který je tvořen pohybovými činnostmi zaměřenými na rozvoj vybraných oblastí hrubé motoriky dětí předškolního věku. Projekt byl realizován a následně ověřen ve vybrané mateřské škole ve Zlíně. Projekt byl navržen pro děti ve věku 3-4 let. Rozhodla jsem se pro tuto věkovou skupinu, vzhledem k tomu, že u dětí v tomto věku dochází k markantním změnám v oblastech hrubé motoriky a je tedy potřeba u dětí v tomto věku tyto dovednosti rozvíjet a utvářet tak pozitivní vztah k pohybu, rozvíjet motorické dovednosti a kompetence, a tím předejít nežádoucím jevům a nerovnoměrnému vývoji. Téma projektu jsme zvolila „Cvičení nás baví“, jelikož jsem lokomoční dovednosti rozvíjela převážně pomocí gymnastického nářadí, které mohou být pro děti neobvyklé a tím i zajímavé. Jednotlivé pohybové činnosti mají téma, přičemž jsem vždy vycházela z toho, co je pro danou pohybovou činnost specifické.

3.1 Zdůvodnění potřeby projektu

V současné době se rozvoji motoriky a celkově pohybu v mateřských školách nevěnuje dostatečná pozornost a čas, který je potřebný pro rozvoj jednotlivých motorických dovedností. V teoretické části jsem zmiňovala zahraniční zkušenosti (Riga, 2004 in. Pacholík, 2016), které potvrzují omezování pohybových aktivit v mateřských školách, které se spíše více zaměřují na ostatní složky výchovy. Pokud by se projekt pravidelně aplikoval ve více mateřských školách, myslím si, že nežádoucí pokles pohybové aktivity by rapidně stoupl. Projekt je vytvořen tak, aby byl univerzální pomůckou pro učitelky do mateřských škol.

3.2 Cíle aplikační části

1. Vytvořit tělovýchovný projekt zaměřený na rozvoj vybraných lokomočních dovedností dětí předškolního věku.
2. Realizovat a ověřit projekt ve vybrané mateřské škole.
3. Evaluovat tělovýchovný projekt a zpracovat doporučení pro praxi mateřských škol.

3.3 Vzdělávací obsah

Vzdělávací obsah tvoří pohybové činnosti, které jsou zaměřené na rozvoj vybraných oblastí hrubé motoriky, které mám blíže popsány v teoretické části. Jedná se o 12 pohybových

činností, které jsou rozděleny do 4. oblasti (lezení, chůze, běh, skákání). Každá oblast má tři činnosti zaměřené na rozvoj vybraných lokomočních dovedností. Pohybové činnosti jsou řazeny od jednodušších ke složitějším pohybům, z hlediska motorického vývoje a z pohledu metodického nácviku jednotlivých lokomočních dovedností, jsou tedy seřazeny tak, aby na sebe cíleně navazovaly a rozvíjely předcházející dovednosti.

3.4 Časové parametry

Projekt byl realizován a ověřován v období od října 2019 do ledna 2020 ve vybrané mateřské škole ve Zlíně. Projekt je tvořen dvanácti pohybovými činnostmi, které jsem realizovala po dobu dvanácti týdnů, vždy ve čtvrtek se všemi přítomnými dětmi ve třídě. Každý týden byla realizována jedna činnost. Z časového hlediska by měla každá aktivita i s přípravou gymnastického náradí a pomůcek trvat 30-40 minut.

3.5 Charakteristika prostředí

Projekt jsem realizovala a následně ověřila v mateřské škole ve Zlíně, ve které pracuji prvním rokem. Mateřská škola je postavena v klidné části sídliště s velmi dobrou dopravní dostupností z centra Zlína. Kolem mateřské školy se nachází spousta zrekonstruovaných parků a dětských oplocených hřišť. V mateřské škole je celkově pět tříd s pro 140 dětí a je umístěna ve dvou sousedících patrových budovách. V první hlavní budově se nachází tři třídy. V první třídě jsou děti ve věku od tří do čtyř let. Ve druhé třídě se nacházejí děti ve věku od čtyř do pěti let. Třetí třída je plná předškolních dětí ve věku pět a šest let. Ve spodní části budovy, tedy v přízemí, se nachází školní kuchyně. V sousední budově, v jejímž přízemí sídlí jesle, se nacházejí další dvě třídy MŠ. Další třída, tedy čtvrtá, je plná dětí věku čtyř až pěti let. V poslední, tedy páté, třídě jsou děti předškolního věku a děti s odloženou školní docházkou ve věku pět až sedm let. Všechny třídy jsou velmi prostorné a prosluněné, členěné na třídu vybavenou malými stolky, magnetickými tabulemi, výdejním obědovým oknem, učitelským stolem se židlí, skříněmi na úschovu hraček a kuchyňským koutkem, a prostornou hernu rozdělenou sloupem na malou a větší část, ve které se většinou odehrávají řízené pohybové aktivity, odpočinek dětí, a nachází se zde prostor oddělený závěsem, který skýtá úschovnu pro lehátka a tělocvičné náradí. V menší části se nachází klavír a žebřiny (ribstoly). Po obvodu celé herny se nachází police pro úschovu hraček a cvičených pomůcek sloužící k tělesné výchově. Obě dvě části jsou průchozí do umývárny.

Obě dvě patrové budovy panelového typu jsou umístěny v rozlehlé zahradě s dostatkem vzrostlé zeleně. Součástí zahrady jsou tři velká pískoviště, zahradní domek a řada dřevěných herních prvků, jako jsou skluzavky, průlezky, houpačky a lavičky. Je také vybavená pro aktivní pohyb dětí odražedly, koloběžkami, míči, a dalšími tělocvičnými a pohybovými pomůckami a prostředky.

3.6 Subjekty projektu

Projekt jsem realizovala a ověřovala v homogenní třídě s dětmi ve věku 3-4 let. Jelikož jsem v této třídě třídní učitelka, děti velice dobře znám po všech stránkách psychomotorického vývoje, tudíž jsem mohla vynechat seznamovací a poznávací rituály. Průběžný počet byl kolem 15 dětí, celkový počet ve třídě je 25, z čehož je 11 chlapců a 14 dívek. Tento věk mi pro můj projekt velice vyhovoval, z již výše zmiňovaného důvodu, který se týká motorického vývoje dětí. Ve třídě jsou děti, které ještě nemají 3 roky, ale projektu se budou taktéž účastnit.

3.7 Jednotlivé pohybové činnosti projektu

Téma projektu: „Cvičení nás baví“

V následující tabulce jsou uvedeny jednotlivé pohybové činnosti včetně cílů, kterých chceme při realizaci těchto činností dosáhnout. Dále jsou zde z pedagogických strategií uvedeny metody a organizační formy, které jsem v jednotlivých pohybových činnostech využívala. Pohybové činnosti jsou seřazeny tak, jak byly postupně realizovány.

Tabulka 1 Obsah projektu

Oblast	Č.	Téma	Cíle	Metody	Organizační forma
Lezení	1.	Koordinace pohybů končetin	Podporovat správnou techniku lezení ve vzporu klečmo. Rozvíjet správnou koordinaci rukou a nohou. Rozvíjet silové schopnosti.	Rozhovor, instruktáž, demonstrace, pozorování	Řízená činnost

	2.	Svalstvo pletence ramenního	Podporovat správnou techniku lezení ve vzporu dřepmo. Rozvíjet svalovou zdatnost.	Rozhovor, instruktáž, demonstrace, pozorování	Řízená činnost
	3.	Žebřiny	Podporovat správnou techniku lezení. Rozvíjet svalovou zdatnost.	Rozhovor, instruktáž, demonstrace, pozorování	Řízená činnost
Chůze	4.	Úzká stopa	Podporovat správnou techniku chůze. Rozvíjet rovnovážné schopnosti. Upevnit návyk správného držení těla.	Rozhovor, instruktáž, demonstrace, pozorování	Řízená činnost
	5.	Rovnováha	Podporovat správnou techniku chůze. Rozvíjet rovnovážné schopnosti.	Rozhovor, instruktáž, demonstrace, pozorování	Řízená činnost
	6.	Správné držení těla	Upevnit správnou techniku chůze. Rozvíjet rovnovážné schopnosti. Rozvíjet orientaci v prostoru.	Rozhovor, instruktáž, demonstrace, pozorování	Řízená činnost
Běh	7.	Odvíjení chodidel	Podporovat správnou techniku běhu. Podporovat rychlostně reakční schopnosti a	Rozhovor, demonstrace, pozorování	Párová výuka

			obratnost. Rozvíjet spolupráci dětí		
	8.	Došlap chodidel	Podporovat správnou techniku běhu. Rozvíjet rychlostně reakční schopnosti a obratnost. Rozvíjet prostorovou orientaci	Rozhovor, demonstrace pozorování	Hra
	9.	Pružnost odrazu	Upevnit správnou techniku běhu. Rozvíjet orientaci v prostoru.	Rozhovor, demonstrace pozorování,	Hra
Skákání	10.	Technika odrazu	Upevnit správnou techniku skákání ve vzporu dřepmo. Rozvíjet správnou koordinaci těla.	Rozhovor, instruktáž, demonstrace, pozorování	Řízená činnost
	11.	Zpevnění těla	Podporovat správnou techniku skákání. Rozvíjet obratnostní schopnosti.	Rozhovor, instruktáž demonstrace, pozorování	Skupinové vyučování
	12.	Doskok	Podporovat správnou techniku skákání. Podporovat nácvik pro zpevnění těla při skoku. Upevnit rovnováhu těla.	Rozhovor, instruktáž, demonstrace, pozorování	Řízená činnost

3.7.1 Pohybová činnost č. 1

Téma: Koordinace pohybu končetin

Zaměření: Lezení ve vzporu klečmo

Cíle:

- Podporovat správnou techniku lezení ve vzporu klečmo.
- Rozvíjet při lezení správnou koordinaci rukou a nohou.
- Rozvíjet silové schopnosti.

Kompetence:

- Dítě dokáže ložit ve vzporu klečmo.
- Dítě při lezení ve vzporu klečmo dokáže správně střídat ruce a nohy.
- Dítě dokáže udržet svoji rovnováhu a koordinaci pohybů.

Pedagogická strategie:

Metody: rozhovor, instruktáž, demonstrace, pozorování

Organizační forma: řízená činnost

Pomůcky: prolézací tunel, gymnastické náradí – švédská lavička, žíněny, díly švédské bedny

Charakteristika dětí:

Děti měly hned po ránu dobrou náladu. Pěkně si hrály, nekřičely. Do pohybové činnosti se zapojily všechny děti. Celkem bylo 12 dětí, z toho 6 chlapců a 6 dívek. U pohybové činnosti je velice zaujala básnička, kterou jsem použila jako motivaci pro danou aktivitu. Při řízené činnosti nebyl u dětí problém s koncentrací, děti poslouchaly a pozorovaly pohyby, které jsem předváděla na jednotlivých náčiních.

Průběh:

Pomůcky: 6 žíněnek

Před pohybovou činností je důležité vyvětrat místnost – hernu.

Nejdříve jsem rozdělila děti na dvě skupiny, chlapci byli pejsci a dívky kočičky. Na koberec do herny jsem rozmístila žíněny. Ukázali jsme si, jak se pohybuje pejsek a kočička, a přitom jsem dětem říkala říkadlo. Při lezení ve vzporu klečmo dbát na to, aby děti měly nohy na

šířku ramen, (nezanožovat nad polohu trupu) dochází tak k prohnutí v bederní oblasti, ramena stažená směrem k pánvi.

Náše malé kočičky, /lezení na žíněnkách ve vzporu klečmo

mají rychlé nožičky,

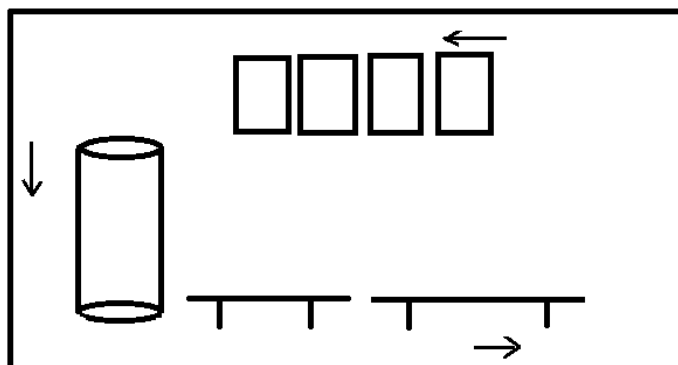
Pokaždé se nahrbí, /vyhrbit, hlava předklon-podívat se na kolena

ať je člověk pohladí.

My jsme pejsci hraví, /narovnat do vzporu klečmo-hlava v protažení

všechno nás hned baví. /lezení na žíněnkách ve vzporu klečmo

S dětmi jsme nachystaly gymnastické náčiní. Jako první jsme rozmístili po herně žíněny. Ty jsou potřeba z důvodu lezení ve vzporu klečmo, tzn. po kolenou z bezpečnostních důvodů. Pod žíněny jsme umístili jednotlivé díly švédské bedny tak, aby byly bezpečně zajištěny. Dále jsme rozložili prolézací tunel, a nakonec jsme umístili lavičku. Děti jsem vyzvala, aby si před cvičením sundaly papuče. Děti postupovaly jeden po druhém, je důležité pozorovat provádění pohybů u každého dítěte.



Obrázek 1 Lezení ve vzporu klečmo

Hlavní činnost:

Pomůcky: žíněny, 4 díly švédské bedny, prolézací tunel, švédská lavička

- Prolézání a podlézání postavených dílů švédské bedny ve vzporu klečmo.
- Prolézání tunelem ve vzporu klečmo.
- Lezení po lavičce ve vzporu klečmo, dlaňový úchop za okraje lavičky.

Doporučení:

Při lezení ve vzporu klečmo dbát na střídavé pohyby rukou a nohou, na správný úchop za okraje lavičky, dbát na to, aby děti měly nohy na šířku ramen, (nezanožovat nad polohu trupu) dochází tak k prohnutí v bederní oblasti, ramena stažená směrem k pánvi. Sledovat souhru všech končetin při lezení. Nezdůrazňujte rychlost, je důležité oceňovat správnost lezení.

Sebereflexe:

V mém prvním výstupu jsem nemusela zařazovat seznamovací hru, protože jsem v této třídě třídní učitelkou a všechny děti mě znají. Všechny děti se mi podařilo pomocí říkanky zaujmout a namotivovat. Cíle, které jsem zvolila v rámci pohybové činnosti jsem dle mého názoru splnila. Některé děti měli ze začátku tendenci prohýbat se v bederní části, umístila jsem tedy na záda plyšovou hračku. Děti se snažily, aby hračka nespadla, takže lezení prováděly pomaleji a záda tak narovnávaly. Dle mého názoru jsem si zvolila vhodnou organizační formu, kterou byla řízená, jelikož jsem v této činnosti využila gymnastické nářadí, při které je velice důležitá zvýšená pozornost z hlediska bezpečnosti a důslednosti, která je ze strany učitelky důležitá. Všimla jsem si velkého zájmu dětí o gymnastické náčiní. Dle mého názoru je velice zaujalo prolézání postavenými díly švédské bedny. Zvolené činnosti byly dle mého názoru přiměřené věku dětí. Z časového hlediska byl výstup naplněn.

3.7.2 Pohybová činnost č. 2

Téma: Svalstvo pletence ramenního

Zaměření: Lezení ve vzporu dřepmo

Cíle:

- Upevnit správnou techniku lezení ve vzporu dřepmo.
- Rozvíjet svalovou zdatnost.

Kompetence:

- Dítě má osvojenou správnou techniku lezení dřepmo.
- Dítě pomocí lezení dřepmo získává svalovou sílu.

Pedagogická strategie:

Metody: rozhovor, instruktáž, demonstrace, pozorování

Organizační forma: řízená činnost

Pomůcky: tyče, stojany na tyče, obruče, švihadla; gymnastické nářadí – švédská lavička, dřevěný žebřík

Charakteristika dětí:

Při této pohybové aktivitě byly aktivní všechny děti. Dnes bylo celkem 16 dětí, z toho 9 chlapců a 7 dívek. Velice je zaujalo lození po žebříku. Děti, jsem zapojila hned na začátku, kdy bylo potřeba nachystat jednotlivé gymnastické náčiní. Aktivně chtěly s chystáním pomáhat všechny děti. Tři kluci se začaly dohadovat kdo bude nést lavičku. Aby se chlapci přestali dohadovat, rozdala jsem jim jednotlivé úkoly při chystání náčiní. Jedna dívka, která má dioptrickou vadu měla ze začátku problém s lezením po žebříku, který byl umístěný na zemi. Po druhé jí to šlo daleko lépe, a nakonec zjistila a pochopila, jak má ruky a nohy na žebříku střídat.

Průběh:

Pomůcky: 8 obručí

Před pohybovou činností je důležité vyvětrat místnost – hernu.

Děti seděly na koberci, následně jsem jim řekla:

„Děti zahrajeme si na zajíce. Zajíci jsou rychlí a mrštní, kličkují a musejí zdolávat různé překážky, které jim stojí v cestě.“

Nejdříve jsme si předvedli, jak se zajíc pohybuje. Rozmístili jsme na koberec v herně osm obručí, kolem kterých děti lozily ve vzporu dřepmo jako zajíci, následně jsem říkala říkadlo:

„Malý zajíc neposeda,

kamaráda svého hledá.

Už ho našel už ho má,

už není sám, už jsou dva.“

Čerpala z: Suchá, R. (2008). *Rozpustilé básničky pro malé dětské ručičky*. Praha: Portál

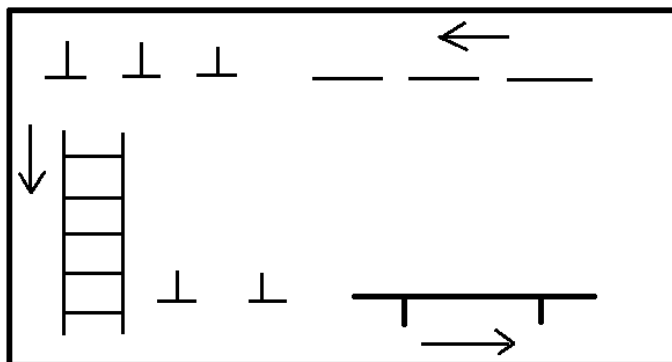
Poté jsme dětmi nachystali gymnastické náčiní. Je důležité, aby děti postupovaly jednotlivě a učitelka tak pozorovala provádění pohybů každého dítěte zvlášť.

Hlavní činnost:

Pomůcky: 3 švihadla, 5 tyčí postavených ve stojanech, 1 žebřík, 1 lavička

- Švihadla položíme za sebou podél ve dvou řadách– švihadla mají děti mezi chodidly a dlaněmi.

- Tyče postavené ve stojanech za sebou (kužele) do slalomu.
- Lezení ve vzporu dřepmo s došlapem a dohmatem na příčky žebříku.
- Lezení na lavičce ve vzporu dřepmo – úchop dlaněmi za okraje lavičky, střídání horních a dolních končetin).



Obrázek 2 Lezení ve vzporu dřepmo

Doporučení:

Při lezení ve vzporu dřepmo dbát na pokrčení dolních končetin, a střídání horních a dolních končetin (pravá ruka levá noha), a došlap pouze na příčky žebříku, nikoli na koberec. Sledovat souhru všech končetin při lezení, zdůrazňovat dětem potřebu síly v pažích, kterou nabývají při lezení ve vzporu dřepmo. Nezdůrazňujte rychlost, je důležité oceňovat správnost lezení.

Sebereflexe:

Téma této činnosti jsem zvolila svalová síla, jelikož při této aktivitě děti zatížily a procvičily si pohybový aparát, posílily pletenec ramenní. Lezení ve vzporu dřepmo bylo ze začátku pro některé děti velmi obtížné. Měly tendenci ložit ve vzporu klečmo tzn. po kolenou. Zlepšení nastalo, když děti lozily, přes dřevěný žebřík, který dětem neumožnil lození po kolenou a díky němu děti byly schopné klást končetiny správně, procvičovaly si dlanový úchop, který je pro lezení důležitý. Děti tato činnost dle mého názoru unavila, protože byla vytrvalostně a silově velmi náročná. S výstupem jsem byla spokojená, protože zvolené činnosti byly přiměřené věku dětí. Počet dětí byl pro tuto činnost ideální.

3.7.3 Pohybová činnost č. 3

Téma: Žebřiny

Zaměření: Lezení po žebříku

Cíle:

- Podporovat správnou techniku lezení.
- Rozvíjet při lezení správnou koordinaci rukou a nohou.
- Rozvíjet svalovou zdatnost.

Kompetence:

- Dítě má osvojenou správnou techniku lezení.
- Dítě při lezení dokáže střídat horní a dolní končetiny.
- Dítě pomocí lezení po žebřinách získává svalovou sílu.

Pedagogická strategie:

Metody: rozhovor, instruktáž, pozorování, demonstrace

Organizační forma: řízená činnost

Pomůcky: gymnastické nářadí – švédská lavička se závěsem, žebřiny (ribstole), lano

Charakteristika dětí:

Děti byly od rána velmi veselé. Ráno ve třídě se stal menší úraz, který byl způsoben běháním ve třídě. Vyžila jsem této situace a vyzvala jsem děti k přesunu do herny. Viděla jsem, že mají spoustu energie, které mohou využít k realizaci pohybových činností. Dnes bylo ve školce pouze 15 dětí z toho 7 dívek a 8 chlapců, protože je spousta dětí nemocných. Poté co jsem dětem oznámila, že budeme lozit po žebřinách, ozvalo se hlasité výskání. Děti mají lezení po žebřinách velmi rádi. Společně s dětmi jsme stanoviště nachystali.

Průběh:

Před pohybovou činností je důležité vyvětrat místnost – hernu.

Předtím než si děti procvičily vybranou lokomoční dovednost jsem zařadila cvičení na zpevnění těla:

„Uděláme palačinky, dobré jako od maminky. /leh na zádech

Nejdříve je slepíme, natáhneme – nejíme! /vzpažíme, snožíme a vytáhneme se

Potom pěkně zabalíme, daleko se kutálíme.“ /převaly po délce podložky – vždy celým trupem současně, nepředbíhat pánví ramena

Zpracováno dle: <https://clanky.rvp.cz/clanek/r/P/20205/NEBOJME-SE-GYMNASTIKY-II.html/>

Motivace:

Po přivítání jsem děti rozdělila do dvou skupin. Při této pohybové činnosti jsem musela zvolit doplňující činnost, která zaměstnala děti, které čekaly v řadě na žebřiny. Na koberec jsem umístila švédskou lavičku, po které měly děti za úkol přitahovat v lehu na břicho na lavičce ve vzpažení, a dřevěný žebřík na kterém mohly ložit ve vzporu dřepmo. S menším počtem dětí jsme nachystaly gymnastické náčiní. Lavičku jsme zavěsili za žebřiny ve výšce cca 50 cm. Lano je potřeba pevně uvázat za příčku žebřin cca do výšky 100 cm. Na vrchní příčku žebřin můžeme připevnit zvoneček, na který si děti po vylezení na žebřiny mohou zazvonit.

Následně jsem se dětí zeptala: „*Aby kominík komín vyčistil, kam musí vylézt? A jak se tam dostane? zahrajeme si na kominíky, a zkusíme se naučit po žebříku ložit jako to dělají kominíci.*“

Hlavní činnost: (pod žebřiny a lavičku umístíme žíněnku)

Pomůcky: 2 lavička, 1 dřevěný žebřík, žebřiny, lano

- Lezení vzhůru ve vzporu klečmo po šikmé lavičce, úchop dlaněmi za okraje lavičky, dolů po jednotlivých příčkách žebřin střídat pravou a levou horní a dolní končetinu.
- Lezení vzhůru po žebřinách, pravidelně střídat pravou a levou horní a dolní končetinu, dolů sjet po lavičce.
- Lezení vzhůru s přitahováním se za lano, dolů lezení po příčkách žebřin, pravidelně střídat horní a dolní končetiny.

Doporučení:

Lezení po žebřinách dbát na správnou koordinaci, pravidelné střídání horních i dolních končetin (pravá ruka a levá noha), dlaňový úchop a palec umístěny pod příčkou. Zdůrazňovat dětem potřebu síly v pažích, abychom se bezpečně udrželi na žebřinách. Nezdůrazňujte rychlost, je důležité oceňovat správnost lezení. Z důvodu bezpečnosti je důležité umístit pod ribstole a z každé strany lavičky žíněnky.

Sebereflexe:

Zvolila jsem organizační formu řízenou z důvodu lezení po žebřinách, které je pro děti jak fyzicky, tak psychicky náročné, je tedy důležitá zvýšená pozornost z hlediska bezpečnosti. Gymnastické náčiní je pro děti velmi atraktivní a jeho používání je samotnou motivací ke cvičení, ještě před cvičením jsem zvolila říkanku s pohybem, pomocí které si děti zpevnily celé tělo, což pro lezení po žebřinách je velmi důležité. Zvolené činnosti byly dle mého názoru přiměřené věku dětí. Cíle, které jsem si stanovila, jsem dle mého názoru splnila. Velmi dobře byla zvolená činnost, kterou bylo lezení vzhůru po lavičce ve vzporu klečmo tzn. po kolenou, při které dle mého názoru odbouraly strach a obavy a při druhém lezení se děti předháněly a prožívaly radost, které vznikla z odbourání strachu. Děti stanoviště procházely vícekrát, a z toho jsem odvodila, že cvičení na žebřinách děti velmi zaujalo a trvalo déle, tudíž z časového hlediska nebyl výstup naplněn.

3.7.4 Pohybová činnost č. 4

Téma: Úzká stopa

Zaměření: Chůze po laně

Cíle:

- Podporovat správnou techniku chůze.
- Rozvíjet rovnovážné schopnosti.
- Upevnit návyk správného držení těla.

Kompetence:

- Dítě má osvojenou správnou techniku chůze.
- Dítě dokáže udržet rovnováhu.
- Dítě má osvojený návyk správného držení těla.

Pedagogická strategie:

Metody: rozhovor, instruktáž, demonstrace, pozorován

Organizační forma: řízená činnost

Pomůcky: lano, molitanové kostky, barevné nízké kužely, drátěnky

Charakteristika dětí:

Děti byly od rána zvědavé, jelikož jsem jim oznámila, co je čeká. Při realizaci této činnosti byly přítomny všechny děti. Děti bylo celkem 18 z toho 11 dívek a 7 chlapců. Byly přítomny dvě dívky mladší tří let, ale po motorické stránce jsou velmi schopné. Dnes byla ve školce i holčička, která nosí okluzor, který může zhoršovat její orientaci v prostoru a hrubou a jemnou motoriku. Děti se dnes scházely později, takže jsem s pohybovou činností neotálela a zrealizovala jí po příchodu všech dětí.

Průběh:

Před pohybovou činností je důležité vyvětrat místnost – hernu.

Nejprve děti seděly na koberci v menší části herny. Děti jsem vyzvala, aby mi pomohly s chystáním náčiní, nejdříve jsme nachystali lano.

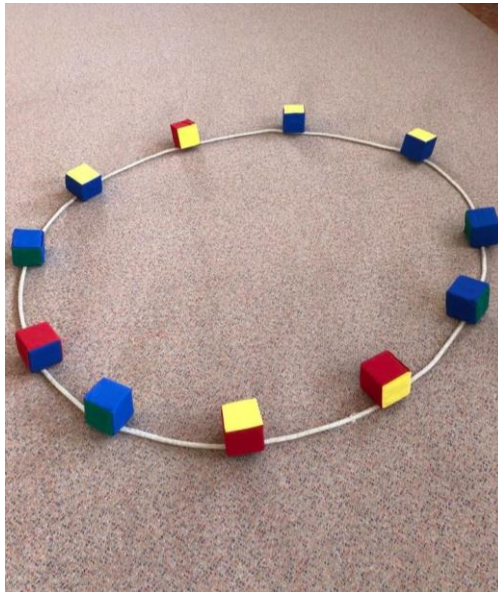
Motivace:

Učitelka vypráví: „*Děti, chcete zažít dobrodružství? Vydáme se cestou do lesa, která bude ze začátku klidná a rovná, ale poté se změní v cestu, která nás povede přes řeku, pařezy a různé překážky, které nás v lese mohou potkat, nebude to lehké, budeme odvážní a vydáme se po ni?*“

Hlavní činnosti:

Pomůcky: lano, molitanové kostky, drátěnky

- Nejdříve děti chodily po nachystaném laně, které bylo položené na koberci do kruhu. Šla jsem před dětmi a upozorňovala jsem na opatrnou a pomalou chůzi, abych mohla pozorovat došlap chodidla od paty ke špičce. V chůzi po laně děti pokládají patu pravé nohy těsně před špičku levé nohy. Doprovázela jsem pohyb slovem „*musíme nakračovat potichu, abychom nepolekali zvířátka v lese*“. Děti nejdříve chodily za sebou v zástupu vpřed, vzad, chůzí stranou, chůze po špičkách. Pro správné držení těla dětem můžeme dát barevné nízké kužely na hlavy, nebo drátěnky. Při chůzi po laně děti mohou provádět různé pohyby paží – ruce v bok, ruce nad hlavou, vzpažit, upažit.
- Poté jsme společně daly na lano nachystané molitanové kostky, které děti překračovaly.
- Dále jsem rozmístila molitanové kostky a děti chodily a vyhýbaly se mezi kostkami.



Obrázek 3 Chůze po laně

Doporučení:

Nacvičujeme chůzi po laně s polohováním paží. Práce paží se zlepšuje získáním rovnováhy těla. Dbát na správné odvíjení chodidla. Sledovat u dětí držení těla, rozpoznávat nedostatky. Pozor na vtáčení a vytáčení špiček ze směru chůze. Všimněte si u dětí, jestli jsou schopné klást chodidla správně a jestli dokáží udržet rovnováhu na laně.

Sebereflexe:

Tento výstup byl pro děti méně náročný, protože se nejednalo o žádné silové vypětí, ale spíše o klidnou pohybovou činnost, kterou jsem doprovázela slovem. Na začátku jsem děti zapojila společným chystáním náčiní. Hlavní cíl, který jsem si stanovila bylo podporovat správnou techniku chůze a podle mého názoru jsem tento cíl naplněn. Pohybová činnost děti podnítila k tomu, aby zúžily stopu chůze, což se povedlo z důvodu chůze po laně a tím, že bylo dětí více se snažily chodidla klást těsně za sebou. Nejdříve měly děti problém udržet rovnováhu, ale při upažení se dětem rovnováha zlepšila. Pozorovala jsem u dětí vtáčení a vytáčení špiček, což přispívá taktéž k lepší rovnováze. Časový harmonogram této činnosti byl naplněn a činnosti byly přiměřené věku dětí. Ke konci výstupu jsem dětem umístila na hlavy malé barevné kloboučky (kužely), které přispěly ke správnému držení těla. V tomto výstupu byla vhodně zvolena motivace, která se prolínala celou pohybovou činností.

3.7.5 Pohybová činnost č. 5

Téma: Rovnováha

Zaměření: Chůze po zvýšené ploše

Cíle:

- Podporovat správnou techniku chůze.
- Rozvíjet rovnovážné schopnosti.

Kompetence:

- Dítě má osvojenou správnou techniku chůze.
- Dítě dokáže udržet rovnováhu.

Pedagogická strategie:

Metody: rozhovor, instruktáž, pozorování, demonstrace

Organizační forma: řízená činnost

Pomůcky: gymnastické nářadí – švédská lavička s kladinou, barevná nízká kladina, 2 žíněnký

Charakteristika dětí:

Děti byly od rána trochu neklidné, neustále za mnou někdo chodil, že jim ubližuje jeden chlapeček. Těšila jsem se až děti posvačí, abychom spolu mohli začít cvičit. Tento týden je ve školce pouze 15 dětí z toho 7 dívek a 8 chlapců, protože je spousta dětí nemocných. Neustále chodily do herny, a ptaly se mě na co jsou na koberci nachystané „stavebnice“ a lavička. Vysvětlila jsem jim, že to není stavebnice, ale dlouhá barevná kladina, po které budeme chodit. Byly velice natěšené a nedočkavé.

Průběh:

Před pohybovou činností je důležité vyvětrat místnost – hernu

Předtím než si děti procvičovaly chůzi na kladině jsme si procvičily odvíjení chodidel za pomoci krátké motivačního říkadla.

Motivace: Děti stály na koberci, říkala jsem jim říkadlo a do toho jsem dělala dané pohyby, vyzvala jsem děti, aby po mě říkadlo a pohyby opakovaly.

*„Na špičky a na paty
houpeme se já a ty.*

/ve stoji spatném se houpeme ze špiček na paty

*Tahle chůze podivná, /chodíme po vnější straně chodidla
procvičí nám chodidla.*

*Paty, paty, špičky, špičky, /chodíme po patách a po špičkách
procvičíme i prstíčky“.* /ve stoji spatném krčíme prsty na nohách

Zpracováno dle: Kišová, H. (2010). *Říkadla a jednoduchá cvičení pro děti od kojeneckého věku*. Praha: Grada.

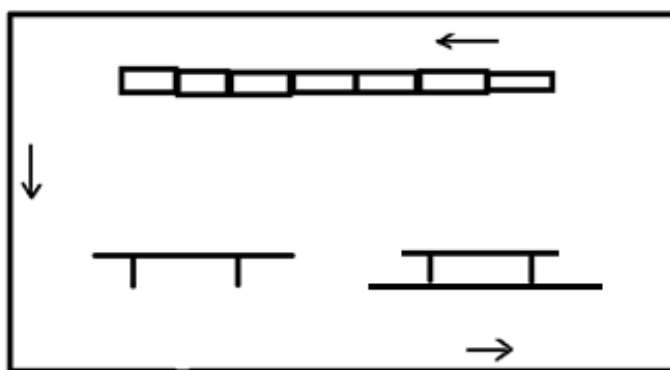
Průběh:

S dětmi jsme se přesunuli do druhé poloviny herny, ve které byly nachystané jednotlivé díly barevné kladiny a lavička u které byla z každé strany jedna žíněnky z důvodu bezpečnosti. Nejdříve jsme s dětmi poskládali barevnou kladinu a poté, co jsme společně dochystali náčiní, jsem jim předvedla, co budou na jednotlivých náčiní dělat. Při posledním cviku jsme lavičku otočili kladinou nahoru. Při chůzi dbát na správný nášlap chodidla – od špičky na patu. Postup chůze po kladině je zprvu vpřed s upažením, ve výponu – po špičkách. Děti, které jsou motoricky zdatnější mohou zkusit chůzi podřepmo „nabírání vody“.

Hlavní činnosti:

Pomůcky: barevná skládací kladina, švédská lavička s kladinou, 4 žíněnky, drátěnky

- Chození po nižší barevné kladině v upažení.
- Chůze s upažením po lavičce vpřed s upažením, ve výponu – po špičkách.
- Chůze po lavičce se střídáním dřepu a chůze, se seskokem z lavičky dopomáhá učitelka. Při chůzi dbát na správný nášlap chodidla – od špičky na patu.
- Chůze po lavičce s vyhýbáním. Dvě děti jdou z obou stran lavičky a při střetu se musejí vyhnout.
- Chůze po kladině je zprvu vpřed s upažením, ve výponu po špičkách s dopomocí učitelky, děti, které jsou motoricky zdatnější, mohou zkusit chůzi podřepmo „nabírání vody“.



Obrázek 4 Chůze po zvýšené ploše

Doporučení:

Důležitá je dopomoc učitelky za upaženou paži (pomáhat s udržení rovnováhy, podpora psychiky, překonání strachu), z každé strany lavičky musíme umístit žíněnku. Procvičujeme správné odvíjení chodidel, posilujeme nožní klenbu. Sledovat u dětí držení těla, pro správný nácvik držení těla dětem můžeme umístit na temeno hlavy barevný nízký kužel, nebo drátěnku, vtáčení a vytáčení chodidel.

Sebereflexe:

Se svým výstupem jsem byla spokojená. Aktivity byly přiměřené věku dětí, a stanovené cíle se mi podařily splnit. Chůzi podřepmo na moje očekávání zvládlo více dětí. Ze začátku nedokázaly udržet rovnováhu, po více opakování tento lokomoční pohyb zvládly. Z hlediska komunikace a motivace jsem děti dokázala zaujmout. Zvolila jsem organizační formu řízenou z hlediska bezpečnosti při cvičení na gymnastickém nářadí. Při chůzi na barevné nízké kladině mohly děti chodit bez dopomoci, ale je důležité nespustit z dětí oči a sledovat a opravovat jejich chyby při chůzi. Podle mého názoru jsem dobře zvolila činnost, při které se děti měly při střetu z obou stran lavičky měly navzájem vyhnout, pro rozvíjení rovnováhy byly tyto činnosti velice dobře zvolené a děti se velice bavily, tuto aktivitu chtěly dokola opakovat. Časový harmonogram byl naplněn. Zvolené činnosti dle mého názoru byly přiměřené věku.

3.7.6 Pohybová činnost č. 6

Téma: Správné držení těla

Zaměření: Chůze se vzájemným vyhýbáním

Cíle:

- Upevnit správnou techniku chůze (zúžit stopu, správné odvíjení chodidel, nevtáčejí špičky dovnitř).
- Rozvíjet rovnovážné schopnosti.
- Rozvíjet orientaci v prostoru.

Kompetence:

- Dítě má osvojenou správnou techniku chůze.
- Dítě dokáže udržet rovnováhu.
- Dítě se dokáže orientovat v prostoru.

Pedagogická strategie:

Metody: rozhovor, instruktáž, demonstrace, pozorování

Organizační forma: řízená činnost

Pomůcky: mety (kužele), malé obruče, švihadla, lano, švédská lavička s kladinou, lavička, 4 žíněnky

Charakteristika dětí:

V tento den bylo přítomno 18 dětí, z toho 11 chlapců a 7 dívek. Dnes byly děti pozitivně naladěné. Při činnostech spolu komunikovaly, ale nenarušovaly tím příliš pohybovou činnost. Šlo vidět, že děti zajímaly kruhy, se kterými ze začátku nedokázaly udržet dostatečnou pozornost. Namotivovala jsem děti básničkou a pohybem, kterou všichni dobře znají.

Průběh:

Před pohybovou činností je důležité vyvětrat místnost – hernu.

Pomůcky: malé kruhy

Motivace: S dětmi jsme se přesunuly do první menší poloviny herny, následně jsem dětem řekla: „*Děti, představte si, že jsme se proměnily v auta, jsme každá jiné, máme jinou, velikost a barvu. Co potřebuje řídit, aby mohl ovládat auto?*“

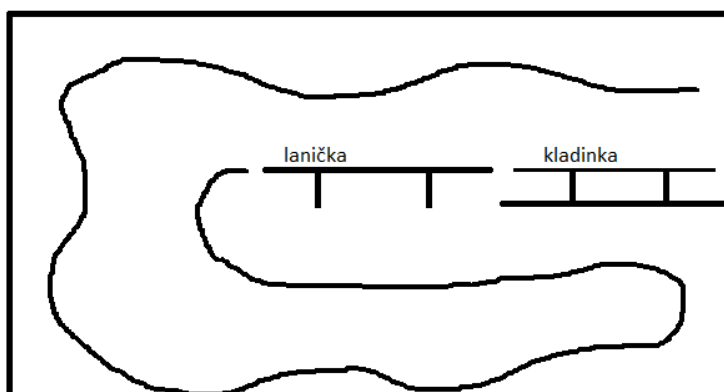
Rozdala jsem dětem malé kruhy „volanty“. Děti si vyzkoušely volnou jízdu po herně. S kruhy mohou zatáčet doleva, doprava, vydávat zvuky jako auta.

Hlavní činnost:

Pomůcky: švihadla, lano, švédská lavička s kladinou, lavička, 4 žíněnky

S dětmi jsme se přesunuli do druhé větší poloviny herny, kde byly nachystané pomůcky a gymnastické náčiní. Děti chodí na nachystaném náčiní, v rukách drží volant.

- Na koberci byla umístěna švihadla a lana, která byla spojena a tvořila tak dlouhou spojenou čáru – silnici. Děti nejezdí rychle. Všímací si kladení nohou při chůzi po laně, popř. švihadel, udržení rovnováhy, a správné držení těla.
- „*Přes město vede silnice*“ – chůze po lavičce, děti drží volant, udržují rovnováhu.
- „*Poté vede ještě užší cesta do vesnice*“ – chůze po kladině, Všímací si u dětí, jak zvládají přechod lavičky a kladiny, jak dokáží udržet rovnováhu, odvíjení chodidel.



Obrázek 5 Nácvik chůze

Doporučení:

Důležitá je dopomoc učitelky při chůzi na kladině. Z důvodu bezpečnosti musí být z každé strany lavičky a kladiny umístěna žíněnka. Pozorujeme u dětí schopnost zúžení stopy, kladení nohou na čáry (lano), držení těla, a rovnováhy, schopnost dalšího pohybu při chůzi (manipulace s volantem), zvládnutí a schopnost koordinace těla při přechodu mezi lavičkou a kladinou.

Sebereflexe:

Realizace výstupu se dle mého názoru podařila. Cíle, které jsem si pro tuto aktivitu stanovila byly splněny. Děti při této aktivitě zvládaly i s kruhy udržet rovnováhu, nohy kladly správně za sebe, při chůzi na laně se nepředbíhaly. Pro tento výstup jsem zvolila organizační formu řízenou, jelikož při chůzi po kladině je důležitá zvýšená pozornost a dopomoc z hlediska

bezpečnosti. Děti chůze po lavičce a kladině znaly již z předešlých výstupů a stanoviště procházely víckrát, z toho jsem opět usoudila, že cvičení na náradí děti baví. Přechody mezi lavičkou a kladinou zvládaly a byly opatrní. Před samotnou činností jsem dětem dala instrukce, jakých chyb se mají vyvarovat a předvedla co budou dělat. U laviček a kladině jsem dělala dopomoc a kontrolovala jsem pohyby dětí. Zvolené činnosti byly dle mého názoru přiměřené věku dětí. Časový harmonogram byl naplněn.

3.7.7 Pohybová činnost č. 7

Téma: Odvíjení chodidel

Zaměření: Běh ve dvojicích s vyhýbáním

Cíle:

- Podpořit správnou techniku běhu (zúžit stopu, správné odvíjení chodidel).
- Podporovat rychlostně reakční schopnosti a obratnost.
- Rozvíjet spolupráci dětí.

Kompetence:

- Dítě se dokáže vyhýbat překážkám a reagovat na signál.
- Dítě má osvojenou správnou techniku běhu.
- Dítě dokáže spolupracovat s ostatními.

Pedagogická strategie:

Metody: rozhovor, demonstrace, pozorování

Organizační forma: párová výuka

Pomůcky: trianql, kužele,

Charakteristika dětí:

V tento den se pohybové aktivity zúčastnilo 19 dětí, z toho 11 chlapců a 8 dívek. Chlapci byli dnes poněkud rozdivádní, využila jsem situace pro realizaci aktivity. Na začátku pohybové aktivity, si děti na smluvený signál vytvářely jiné dvojice než předtím, takže jsem dětem pravidla musela více objasnit. Děti byly při aktivitách radostné, dle mého názoru běhání děti zaujalo a ke konci i unavilo.

Průběh:

Před pohybovou činností je důležité vyvětrat místnost – hernu.

Motivace:

Je prima mít kamaráda. Můžeme spolu zažít spoustu legrace, stavět hrad z kostek, hrát si na kuchaře, doktory, piráty. Správný kamarád nám pomůže, když potřebujeme, a podá nám pomocnou ruku. Dneska si vyzkoušíme, jaké to je, držet kamaráda za ruku.

Děti jsem vyzvala, aby utvořily dvojice, přivítaly jsme se známou říkankou s pohybem tak, že jeden ze dvojice při říkance předváděl pohyb a druhý to po něm opakoval, poté se vystřídaly. Ze začátku děti vytvářely jiné dvojice, takže jsem pravidla musela více objasnit.

„Všichni, když si ruce dáme,

velké kolo uděláme,

zatleskejme, zadupejme,

kamarády zavolejme.

Dobré ráno, dobrý den

Dneska zlobit nebudem.“

Hlavní činnosti:

Pomůcky: trianql, kužely,

Před aktivitou se domluvíme na znamení, které bude signalizovat změnu, v tomto případě jsme zvolily trianql. Na koberci v herně rozmístíme volně kužely jako překážky. Poté si s dětmi promluvíme o tom, jak se pohybovat ve dvojicích, abychom se vzájemně respektovali, mluvíme o tom, že si ve dvojicích musejí pomáhat, byt jako jeden, dělat stejné pohyby, běhat stejným směrem za sebou.

- Děti chodí volně po herně, na smluvený signál (trianql) utvoří dvojice, běhají za sebou mezi překážkami.
- Děti běhají po herně mezi překážkami (kužely), na znamení (trianql) vytvoří dvojici se svým kamarádem.
- Děti běhají ve dvojicích mezi překážkami (kužely), na smluvený signál (trianql) si střídají ruce, za které se ve dvojicích držely (nesmějí se rozdělit).

Inspirace z: Ottomanská, V. (2019). *Když se řekne rozcvička: pohybové aktivity pro předškolní děti*. Praha: Portál.

Doporučení:

Dbát na koordináčně správné pohyby paží. Všimát si spolupráce ve dvojicích, jestli děti přizpůsobují vzájemně svůj běh a vzájemně se respektují a pomáhají. Sledujeme děti, zda běhají lehce, pružně a jsou ohleduplní vůči spoluhráčům, zda dokáží rychle reagovat na signál a vyhýbat se překážkám

Sebereflexe:

Zde jsem volila organizační formu párovou výuku, protože děti pracovaly ve dvojicích, které si utvořily samy, děti měly přizpůsobovat vzájemně svůj běh a pomáhat si a být k sobě vzájemně ohleduplní. Na začátku výstupu po sobě děti pohyby. Na začátku výstupu jsem zvolila způsob motivace říkanku, při které si děti mohly vymyslet pohyb, který druhý kamarád ze dvojice měl opakovat. Dle mého názoru to nebyla dobře zvolená básnička, protože děti tuto básničku znají i s pohybem, který u toho děláme a nechaly se jim hodně ovlivnit, takže nedokázaly vymyslet pohyb nový. Cíle, které jsem si pro tuto aktivitu stanovila byly naplněny. Děti se postupně začaly lépe vyhýbat překážkám a vnímat smluvené signály, které ze začátku moc neregistrovaly.

3.7.8 Pohybová činnost č. 8

Téma: Došlap chodidel

Zaměření: Běh se změnou rytmu

Cíle:

- Podpořit správnou techniku běhu (došlap chodidel).
- Rozvíjet rychlostně reakční schopnosti a obratnost.
- Rozvíjet prostorovou orientaci.

Kompetence:

- Dítě dokáže reagovat na signál a vyhýbat se překážkám.
- Dítě má osvojenou správnou techniku běhu.
- Dítě se dokáže orientovat v prostoru.

Pedagogická strategie:

Metody: rozhovor, demonstrace, pozorování

Organizační forma: hra

Pomůcky: barevné kužely, barevné stuhy, bubínek, malé kruhy

Charakteristika dětí:

V tento den se do pohybové aktivity účastnilo 17 dětí, z toho 10 chlapců a 7 dívek. Dvě děti byly od rána plačtivé. Před hrou jsem dětem řekla pravidla hry, které přes pláč dětí nebyly jasně zřetelné, tudíž hned napoprvé pravidla hry nepochopily, takže jsem je musela opakovat víckrát. Během hry se děti uklidnily. Podle mého názoru je zaujala hra s barevnými stuhami, kterou chtěli hrát neustále dokola.

Průběh:

Před pohybovou činností je důležité vyvětrat místnost – hernu.

Předtím než jsme si s dětmi zahrály hru, procvičily jsme si odvíjení a pružnost chodidel za pomoci krátké motivační básničky:

*„Na špičky, na paty, /ve stoji spatném se houpeme ze špiček na paty
houpeme se já a ty.*

*Tahle chůze podivná, /chodíme po vnější straně chodidla
procvičí nám chodidla.*

Paty, paty, špičky, špičky, /chodíme po patách a po špičkách

Procvičíme i prstíčky. “ /ve stoji spatném krčíme prsty u nohou

Zpracováno dle: Kišová, H. (2010). *Říkadla a jednoduchá cvičení pro děti od kojeneckého věku*. Praha: Grada.

Zeptala jsem se dětí, zda si pamatují hru na barevná auta. Rozdala jsem dětem malé barevné kruhy, které sloužily jako „volanty“. Na zem jsem umístila čtyři barevné kužely, které představují domečky. Nejdříve jsem děti řekla:

„Děti zahrajeme si na auta, co potřebujeme, abychom auto nastartovaly? nastartujeme motory (děti mohou dělat zvuky jako auta), chytíme volanty a kousek se projedeme, kolem

našich domečků“- děti běhají volně po herně, musejí však dávat pozor, aby do sebe nevrážely.

Hlavní činnosti:

Pomůcky: barevné kužele (stanoviště), barevné stuhy, bubínek

- Děti rozdělíme do jednotlivých barevných stanovišť, na smluvený signál (bubínek) se děti rozeběhnou volně po herně (bubínkem určujeme také změnu směru při běhu).
- Na znamení (zvednutí vybrané barevné stuhy) se děti běží schovat do stuhami určených barevných domečků (děti vybíhají a vracejí se do domečku pouze na znamení).
- Po prostoru rozmístíme barevné kužele, děti volně běhají po prostoru se změnami směru mezi překážkami – učitelka bubínkem udává rytmus a tempo, jedním ťuknutím do bubínku signalizuje směnu směru, děti se musejí vyhýbat překážkám.

Doporučení:

Sledujeme děti, zda běhají lehce, pružně a jsou ohleduplní vůči spoluhráčům, zda dokáží rychle reagovat na signál a vyhýbat se překážkám. Při běhu je důležité neustále sledovat správný došlap chodidel a souhyby paží.

Sebereflexe:

V tomto výstupu jsem volila organizační formu hru, protože pohybová činnost byla zaměřena na pravidla a na nácvik běhu. Posloužila k rozvoji této lokomoce tím, že si děti upevnily správný nácvik běhu a zároveň si rozvíjely pohybové schopnosti jako například rychlostně reakční schopnosti pomocí smluveného signálu na který postupně dokázaly reagovat. Cíle, které jsem si pro tuto aktivitu stanovila byly splněny. Třetí cíl, který jsem si stanovila byl rozvíjet prostorovou orientaci. Děti při hře dokázaly změnit směr, zvládnout běh s orientací v prostoru mezi překážkami, tudíž mohu říct, že stanovený cíl „rozvíjet prostorovou orientaci“ byl naplněn. Dle mého názoru mohu říci, že hra děti velice bavila a zvolené činnosti vyly přiměřené věku dětí. Děti chtěly hrát hru pořád dokola, a tudíž časový harmonogram nebyl naplněn.

3.7.9 Pohybová činnost č. 9

Téma: Pružnost odrazu

Zaměření: Běh k cíli

Cíle:

- Upevnit správnou techniku běhu (pohyb chodidla a kotníků při odrazu).
- Rozvíjet orientaci v prostoru.

Kompetence:

- Dítě se dokáže orientovat v prostoru.
- Dítě má osvojenou správnou techniku běhu.

Pedagogická strategie:

Metody: rozhovor, demonstrace, pozorování

Organizační forma: hra

Pomůcky: drátěnky, 2 krabice, lano

Charakteristika dětí:

Při realizaci pohybové činnosti se účastnily všechny přítomné děti. Celkem bylo dětí 16, z toho 10 chlapců a 6 dívek. Děti byly od rána plačtivé, ale pohybová aktivita je nabudila a zlepšila dětem náladu. Ze začátku se dvě dívky nechtěly zapojit, pouze pozorovaly, ale poté se do hry také zapojily. Podle mého názoru je hra velice zaujala.

Průběh:

Před pohybovou činností je důležité vyvětrat místnost – hernu.

Děti seděly na koberci, následně jsem jim řekla: „*Děti, zahrajeme si na opičky, víte, co mají opičky rady?*“

Rozdáme dětem drátěnky, které nám budou sloužit jako banány. Drátěnky si dají na hlavu budou chodit jako opičky, a přitom po mě opakovat říkanku:

„Šla opička na procházku, /chůze po vnějších stranách chodidel

táhla banán na provázku. /držení drátěnky jednou rukou na hlavě

Pak na palmu vylezla, /chůze po vnějších stranách chodidel s drátěnkou na hlavě

banánu se najedla.

Děti (opičky) jsem rozdělila do dvou skupin. Hernu rozdělíme na dvě poloviny lanem, které nám budou sloužit jako startovní čára. Na druhý konec od lana umístíme 2 nádoby (ostrovy) do kterých budou děti dávat drátěnky (banány).

Hlavní činnost:

Pomůcky: lano, 2 krabice, drátěnky

- Děti jsou v družstvech nastoupeny v řadě za sebou.
- Na smluvený signál vybíhá jedno dítě z každého družstva s drátěnkou (banánem) na hlavě ke krabici, do které musejí dát svůj banán, komu drátěnka spadne musí ji zvednout a běžet od začátku, na zpět zase běží, ale už bez drátěnky.
- Děti, které jsou více zdatné mohou s drátěnkou běžet bez držení, vyhrává družstvo opiček, které mají všechny banány v krabici a jsou nastoupené v řadě.

Doporučení:

Pozorujeme postavení těla při běhu, došlapy a správné pohyby paží. Všimát si spolupráce ve skupině, jestli se děti ve skupinách vzájemně respektují a pomáhají. Sledujeme děti, zda běhají lehce, pružně a jsou ohleduplní vůči spoluhráčům, zda dokáží rychle reagovat na signál (vyběhnout v daný okamžik).

Sebereflexe:

S realizací toho výstupu jsem byla spokojená. Počet dětí byl odpovídající a skupiny byly výkonnostně vyrovnané. Vyzvala jsem děti k povzbuzování spoluhráčů. Podle mého názoru se jim povzbuzování velice líbilo, ihned začaly pokřikovat a tleskat. Během hry nastal menší konflikt. Dvě děti, které povzbuzovaly začaly hlasitěji pokřikovat, to se nelíbilo dvěma dětem, které nemají rády příliš velký kluk. Musela jsem tedy situaci zklidnit, abychom mohly ve hře dále pokračovat. Cíle, které jsem si pro tuto činnost stanovila se mi podařilo naplnit. Po druhém kole běhu k cíli děti chtěly běžet s banány (drátěnkami) na hlavě. Někteří méně zdatní si drátěnku přidržovaly, a některé děti zvládaly běh s drátěnkou bez držení. Tím, že měly drátěnku na hlavě jim umožnilo srovnat záda a podpořilo správné držení těla. Některé děti měly tendence zvedat ramena, ale na tuto chybu jsem závčas vyzvala a děti opravila. Zvolené činnosti byly přiměřené věku dětí.

3.7.10 Pohybová činnost č. 10

Téma: Technika odrazu

Zaměření: Skoky ve vzporu dřepmo

Cíle:

- Upevnit správnou techniku skákání ve vzporu dřepmo.
- Rozvíjet správnou koordinaci těla.

Kompetence:

- Dítě při skákání dokáže koordinovat pohyby horních a dolních končetin.
- Dítě dokáže skákat ve vzporu dřepmo.

Pedagogická strategie:

Metody: rozhovor, instruktáž, pozorování, demonstrace

Organizační forma: řízená činnost

Pomůcky: měkké míče (overball), obruče, kužele

Charakteristika dětí:

V tento den bylo celkem 18 dětí, z toho 10 chlapců a 8 dívek. Dívky byly dnes klidnější než kluci. Tři chlapce zaujaly overbally natolik, že měli při výstupu problém s koncentrací. Neustále vyhazovaly balóny do vzduchu a smály se tomu. Za nedlouho se chlapci zklidnili a mohli jsme se věnovat dále pohybovým aktivitám. Děti se k sobě chovaly ohleduplně, nepředbíhaly se, povzbuzovaly se. Jenda dívka omylem stoupla na nohu druhé dívky a bez mého upozornění se ihned omluvila.

Průběh:

S dětmi jsme se posadili na koberec, a přitom jsem říkala příběh a předváděla pohyby, a děti po mě opakovaly:

Motivace:

a.) *„Zajíček je velmi plaché zvíře, lehce se vyleká a bojí se hluku a lidí, schová se tak, že si zaleze do své jamky,*

ZP: sed skrčmo, dlaněmi přitáhnout stehna k hrudníku.

b.) *najednou něco zbystří a začne čumáček a rozhlížet se,*

ZP: sed pokrčmo, dlaně na kolenou a pomalu otáčet hlavou.

c.) *slyší nějaké zvuky, praskání větví, přikrčí se a vnímá pouze svůj dech, snaží se nepohnout*

ZP: klek sedmo, předklon, dlaně na bedrech a snažit se dýchat do beder, přitom vnímat pod dlaněmi pohyb.

d.) *je rád, že je v bezpečí a schovaný ve své jamce,*

ZP: sed pokrčmo, paže v pokrčení, dlaně pod kolena, předklon hlavy k hrudníku přitažením brady, a pomalu obratel po obratli se s vyhrbením spouštět s nataženými pažemi do lehu a zase zpět do předchozí polohy.

e.) *každý zajíc, když je v nebezpečí sklopí uši,*

ZP: klek sedmo, dlaně jsou na kolenou a s nádechem vzpažit, s výdechem skrčit vzpažmo, paže zkřížit a dlaně mezi lopatky tento pohyb opakovat několikrát za sebou.

f.) *jakmile zavětrí, že je klid a neslyší žádné pohyby, vystrčí ze své jamky uši a zastříhá s nimi,*

ZP: klek sedmo, připažit, pak vzpažit a střídavě pohybovat vpřed a vzad.

g.) *zajíček se konečně dočkal, vystrčí z jamky očásek a vyskočí.“*

ZP: vzpor dřepmo, přenést váhu a opřít se o paže, odraz z chodidel nad podložku.

h.) *Zajíček odskáče pryč.*

ZP: vzpor dřepmo, poskoky střídavě na dlaně a na chodidla.

S dětmi jsme si předvedli skok ve vzporu dřepmo, chvíli jsme poskakovali volně po herně jako zajíci, dětem jsem přitom zdůrazňovala správnost provedení skoku dřepmo (přenesení hmotnosti, odraz končetin). Toto cvičení slouží k nácviku odrazu.

Zpracováno dle: Volfová, H., & Kolovská, I. (2009). Předškoláci v pohybu. Praha: Grada.

Hlavní činnost:

Pomůcky: overbally, obruče, 2 kužele

S dětmi jsme si ukázali, jak zajíček skáče. Nejdříve dětem názorně předvedeme poskoky a skoky ve vzporu dřepmo. Je důležité přenést hmotnost z chodidel na dlaně, odraz z obou chodidel.

- Dětem umístíme měkký míč nebo overball mezi kotníky nebo kolena– děti skáčou jako zajíci ve vzporu dřepmo s míči volně v prostoru herny.
- Skok do obruče a z obruče ve vzporu dřepmo s oporou o paže.
- Děti rozdělíme do dvou skupin, označíme vzdálenost kuželem, umístíme overball nebo jakýkoli měkký míč mezi kolena, musejí skákat ve vzporu dřepmo kolem kužele a zase se vrátit zpět ke svému družstvu a předat míč spoluhráči.

Doporučení:

Při skoku ve vzporu dřepmo dbát u dětí na přenesení hmotnosti na dlaně a polohu dlaní a prstů, odraz končetin. Měkký míč usnadní správnou polohu dolních končetin. Pozor bychom měli také dát na neovinutí chodidel, nedokončený odraz, nezpevnění svalstva trupu a pletence pánevního a špatnou koordinaci a rozložení hmotnosti na horní dolní končetiny.

Sebereflexe:

S motivací, kterou jsem si zvolila pro tuto pohybovou činnost, jsem byla spokojená. Zvolené činnosti byly přiměřené věku dětí. Na začátku jsem zvolila vhodnou motivaci, pomocí které jsem dětem předvedla skok ve vzporu dřepmo, chvíli jsme poskakovaly volně po herně jako zajíci, dětem jsem přitom zdůrazňovala správnost provedení skoku dřepmo (přenesení hmotnosti, odraz končetin). Dle mého názoru je tento druh pohybu vhodný z hlediska správného rozložení dolních končetin a správné techniky odrazu. Při realizaci této pohybové činnosti se podařilo naplnit stanovené cíle i časový harmonogram.

3.7.11 Pohybová činnost č. 11

Téma: Zpevnění těla

Zaměření: Skok snožmo

Cíle:

- Podporovat správnou techniku skákání.
- Rozvíjet obratnostní schopnosti.

Kompetence:

- Dítě dokáže skákat snožmo.
- Dítě dokáže koordinovat lokomoci.

Pedagogická strategie:

Metody: rozhovor, instruktáž, pozorování, demonstrace

Organizační forma: skupinové vyučování

Pomůcky: měkké míče, overbally, obruče, švihadla, barevné kužele, lavička, destičky

Prostředky: píseň: Zorra Jandová – Klokani

Charakteristika dětí:

Dnes se pohybové aktivity zúčastnilo celkem 16 dětí, z toho 9 chlapců a 7 dívek. Děti byly od rána velmi nedočkavé, protože věděly, co je dnes čeká. Hned ráno se mě dvě dívky ptaly, jaké pohybové aktivity má pro ně přichystané. Dívky byly hned od rána velmi divoké, při spontánních aktivitách neustále vymýšlely hry, u kterých se překřikovaly a dohadovaly, nedokázaly si samy hrát bez toho, aniž bych je napomenula. Při pohybové činnosti byly dívky více aktivnější a neustále se mě ptaly, jestli budou skákat i na trampolíně. Tři chlapci vyrušovali, a narušovali výstup tím, že brali gymnastické nářadí nebo se mezi sebou bavily.

Průběh:

Pomůcky: 1 žíněnka, destičky, žebřiny, zvonek, obrázek

Předtím, než jsme šli do herny na koberec, si děti vyzuly boty. Pro dokonalejší zpevnění těla při skoku je důležitá zpevňovací průprava. Předtím než děti začaly skákat snožmo, jsem zařadila průpravně činnosti, díky kterým usnadníme dokonalejší zpevnění těla a procvičíme si tak odraz a výskok. Děti jsem rozdělila do čtyř skupin po čtyřech dětech. Každé skupince jsem dala žíněnku a destičku. Děti si ve skupince zvolily jedno dítě, které drželo destičku dítěti vysoko nad hlavou, poté se vystřídaly.

- Podržením destičky nad hlavou dítěte, po odrazu se dítě snaží hlavou dotknout destičky.

Poté děti ve skupinkách po 4. měly na říkanku, které je uvedena níže vymyslet jakýkoliv pohyb. Nakonec jsme si říkanku s pohybem v jednotlivých skupinkách předvedli.

„Všichni, když si ruce dáme,

velké kolo uděláme.

Zatleskejme, zadupejme,

kamaráda zavolejme.

Dobré ráno, dobrý den.

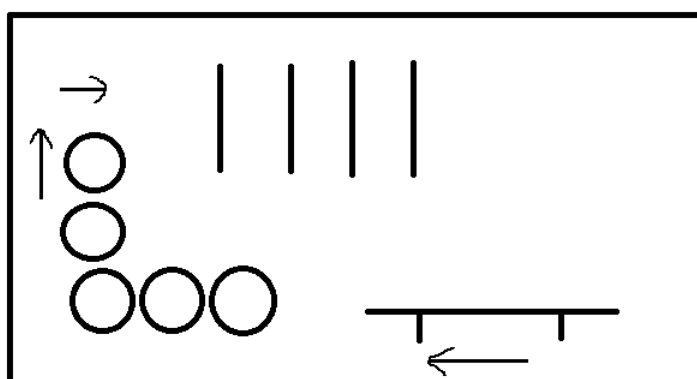
dneska zlobit nebudem.“

Pomůcky: 8 obručí

Každé skupině jsem dala dvě obruče, ke kterým si stouply dvě děti. Nejprve jsme zkusili odraz s mírným podřepem a poté dopady. Na procvičení zpevnění těla jsem dětem pustila písničku od Zorry Jandové „Klokani“. Když píseň hrála, děti se jeden po druhém střídaly a skákaly snožmo jako klokani do obruče, když jsem píseň zastavila, děti přestaly skákat.

Pomůcky: 2 lavičky, 10 obručí, 8 švihadla,

Následně jsme s dětmi nachystali dvě stanoviště, ve kterém jsou obruče, švihadla a lavička. Dětem jsem řekla, že je to klokaní překážková dráha a musíme skákat jako klokani, nejdříve jsem dětem pohyb ukázala.



Obrázek 6 Skok snožmo

Hlavní činnosti: děti jsou ve dvou skupinkách po šesti dětech

- Přeskoky lavičky snožmo, s oporou o dlaně, vždy po přeskočení lavičky na obě strany posunout dlaně na lavičce vpřed a opakovat.
- Skoky snožmo, obě chodidla vždy v jedné obruči.
- Skoky snožmo přes švihadla s měkkým míčem mezi kolena.

Doporučení:

Sledovat koordinaci trupu a paží při odrazu a doskoku, odraz chodidel od paty ke špičce, při doskoku sledovat správné odvíjení chodidla od špičky k patě. Při výstupu bychom se měli zaměřit také na správnou koordinaci dolních a horních končetin, práce kloubů a pokrčení nohou v kolenou, dostatečně zpevněné svalstvo trupy a pletence pánevního, schopnost dalšího navazujícího odrazu. Je důležité, aby měly děti při skoku správně zpevněné tělo.

Sebereflexe:

S tímto výstupem jsem byla spokojená. Všimla jsem si u dětí provedení skoku. Před samotným skákáním je důležitá zpevňovací průprava, která pomůže k aktivaci svalů a správnému zpevnění pro skoku. Nejdříve jsme si techniku skoku předvedli. Jako první jsme si předvedli odraz snožmo, který jsme nacvičovaly skokem do obručí. Některým dětem trvalo déle, než pochopily, jak mají přeskakovat lavičku. Při tomto výstupu jsem zvolila organizační formu skupinovou, z důvodu spolupráce dětí ve skupině. Od začátku výstupu děti byly rozděleny do skupinek po čtyřech dětech. Vymyslet pohyb na danou říkanku pro děti nebylo tak obtížné jako v minulém výstupu, jelikož pracovaly ve skupince s více dětmi než jen ve dvou, jak tomu bylo v dřívějším výstupu. Cíle se mi podařilo naplnit. Děti při skoku měly zpevněná těla a snažily se správně odvíjet nohu při odrazu. Chystání gymnastického náradí děti opět zaujalo a chtěly se ho zúčastnit všichni. Zvolené činnosti byly přiměřené věku dětí. Časový harmonogram byl naplněn.

3.7.12 Pohybová činnost č. 12

Téma: Doskok

Zaměření: Skok na vyvýšenou a vyvýšené plochy

Cíle:

- Podporovat správnou techniku skákání (správné odvíjení chodidel při skoku, pokrčení dolních končetin v kolenou, koordinace paží).
- Podporovat zpevnění těla při skoku.
- Upevnit rovnováhu těla.

Kompetence:

- Dítě má osvojenou správnou techniku skákání.
- Dítě dokáže při skoku zpevnit tělo.

- Dítě dokáže udržet rovnováhu.

Pedagogická strategie:

Metody: rozhovor, instruktáž, pozorování, demonstrace

Organizační forma: řízená činnost

Pomůcky: polykarpova stavebnice (1 kvádr), švédská bedna, 1 velká obruč, zvonek, destička, obrázek, gymnastické náčiní –žíněnka, žebřiny

Charakteristika dětí:

Při pohybové činnosti se účastnilo celkem 18 dětí, z toho 10 chlapců, 8 dívek, v tento den byly děti velmi aktivní, při čekání v řadě se nepředbíhaly, v klidu čekaly, než na každého dojde řada. Děti byly klidné, nekřičely, nedivočily. Dívka s dioptrickou vadou má ve srovnání s první realizací pohybové činnosti lepší úroveň hrubé motoriky, ostatní děti byly výkonnostně přiměřeně vyrovnané.

Průběh:

Pomůcky: 1 žíněnka, destička, žebřiny, zvonek, obrázek

Pro dokonalejší zpevnění těla při skoku z vyšší podložky je důležitá zpevňovací příprava. Předtím, než děti začaly seskakovat ze švédské bedny, jsem zařadila přípravné činnosti, díky kterým usnadníme dokonalejší zpevnění těla a procvičíme si tak odraz a výskok.

- Podržení destičky nad hlavou dítěte, po odrazu se dítě snaží hlavou dotknout destičky, umístíme-li na stěnu nebo žebřiny obrázek usnadníme pohled očima vpřed.
- Na příčku žebřin do výšky cca 150 cm umístíme zvonek, při skoku se dítě snaží dotknout nebo zazvonit na zvoneček.

Zeptala jsem se dětí „*jestlipak vědí, kde žába žije, a co k životu potřebuje*“. S dětmi jsme vytvořili kruh, všechny děti stály tak, aby měl každý dostatek místa, a opakovaly po mně:

„Kuňká žába – kuňky kuňk,

/ruku dáme v pěst, uděláme žabí oči

do rybníčku hop a zbluňk.

//skočíme volně po herně „jako žába“

Kváká žába – kva, kva, kva,

/rukou uděláme špetkový úchop

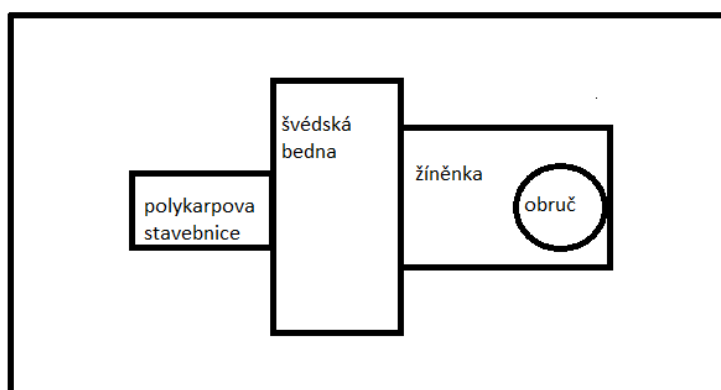
z rybníčku hop do bláta“

//skočíme volně po herně „jako žába“

Zpracováno dle: Kišová, H. (2010). *Říkadla a jednoduchá cvičení pro děti od kojeneckého věku*. Praha: Grada.

Průběh:

Společně jsme nachystali gymnastické náčiní. Nejdříve jsme nachystali švédskou bednu, která byla složena ze dvou dílů ve výšce cca 35 cm, pod ni jsme umístili žíněnku, a před švédskou bednu jsme umístily kvádr polykarpovy stavebnice, která sloužila k procvičení odrazu.



Obrázek 7 Skok na vyvýšenou a z vyvýšené plochy

Hlavní činnost:

Pomůcky: 1 žíněnka, 1 kvádr polykarpovy stavebnice, velké obruč

- Skok na vyvýšenou plochu (kvádr polykarpovy stavebnice), nejdříve jsme zkoušeli odraz – mírný podřep se švihem paží.
- Seskoky z bedny na žíněnku skrz obruč, kterou jsem držela v levé ruce, obruč znázorňovala tzv. rybník, do kterého děti skákaly, pravou rukou jsem dělala dopomoc při seskoku ze švédské bedny, dbát na správné zpevnění a koordinace těla, odvíjení chodidel při doskoku.

Doporučení:

Učitelka by se měla při skoku zaměřit na nejčastější chyby, a těmi jsou: neodvinutí chodidel (nepružná práce kloubů), nezpevněné tělo, nízká úroveň rovnovážných schopností, pohled očima pod nohy. Dopomoc při skoku učitelka zajišťuje úchytem za zápěstí.

Sebereflexe:

Při realizaci této pohybové činnosti bych příště děti rozdělila alespoň do dvou skupin. Doposud při každých pohybových činnostech, které se uskutečňovaly na gymnastickém náčiní bylo méně dětí, ale dnes bylo dětí na gymnastické nářadí podstatně více a vznikaly tak dlouhé časové prodlevy, musela jsem tedy pro děti, které čekaly na hlavní činnost, kterou byl nácvik skoku na vyvýšenou a z vyvýšené plochy vymyslet doplňující činnost. Nachystala jsem pro děti překážkovou dráhu z obručí, které jsem umístila na koberec za sebou, takže si děti mohly nacvičovat skok snožmo s návazností dalšího odrazu. Dle mého názoru takový postup uvítaly i děti, jelikož nemusely čekat na ostatní. Cíle, které jsme si pro tento výstup stanovila byly naplněny. Zvolila jsem organizační formu řízenou, jelikož se jednalo o lokomoční dovednost, kterou jsem rozvíjela za pomoci gymnastického nářadí, při kterém je důležitá dopomoc a zvýšená pozornost z hlediska bezpečnosti. Zvolené činnosti byly dle mého názoru přiměřené věku dětí.

4 EVALUACE PROJEKTU

V této části projektu jsem se zaměřila na vyhodnocení projektu, který je zaměřen na rozvoj vybraných lokomočních dovedností u dětí předškolního věku. Evaluaci projektu jsem provedla třemi způsoby. Tím prvním způsobem je sebereflexe, kterou mám u každé pohybové činnosti. Zaměřovala jsem se převážně na to, zda byly pohybové činnosti zvoleny adekvátně vzhledem k věku dětí, zda byly v rámci pohybových činností vhodně zvoleny organizační formy a metody, zda byl naplněn časový harmonogram, hodnotila jsem také způsob komunikace a práci s dětmi. Druhým způsobem evaluace je celková závěrečná sebereflexe, kde shrnuji přínosnost a úspěšnost vytvořeného projektu. A také jeho kladné a záporné stránky. Poslední částí evaluace je evaluace učitelkou. Pro tento projekt jsem si zvolila učitelku, která ve vybrané mateřské škole pracuje už spoustu let a má mnoho zkušeností, je velice vstřícná a nápomocná, a pro mě je velkým vzorem. Na závěr jsem provedla komparaci vlastní reflexe s evaluací učitelkou.

4.1 Sebereflexe

Sebereflexi jsem zpracovala jednotlivě ke každé pohybové činnosti, a poté i celkově na závěr. V každé vlastní reflexi jsem se zaměřovala, zda byly pohybové činnosti zvoleny adekvátně vzhledem k věku dětí, zda byly v rámci pohybových činností vhodně zvoleny organizační formy a metody, naplnění časového harmonogramu, hodnotila jsem také způsob komunikace a práci s dětmi a zda se podařilo během pohybových činností naplnit stanovené cíle.

Cílem projektu bylo rozvíjet vybrané lokomoční dovednosti, vytvořit vnitřní předpoklady pro správnou techniku vybraných lokomočních dovedností a upevnit návyk správného držení těla. Pro splnění těchto stanovených cílů jsem zvolila organizační formu řízenou činnost, která mi umožnila pracovat se všemi dětmi a také mi umožnila využití gymnastické nářadí, při kterém je velice důležitá zvýšená pozornost z hlediska bezpečnosti.

Velmi kladně hodnotím využití gymnastického nářadí, které dle mého názoru přispělo k upevnění správného nácviku vybraných lokomočních dovedností, a také vhodně zvolenou motivaci, pomocí které jsem děti dokázala zaujmout a udržet jejich pozornost. Dle mého převážně všechny činnosti byly přiměřené věku. Dále velmi kladně hodnotím způsob zařazení jednotlivých pohybových činností, které byly řazeny od jednodušších ke složitějším pohybům, což umožnilo návaznost na předešlé dovednosti a napomohlo tak k postupnému

upevnění a zlepšení se ve vybraných lokomočních dovednostech, a zároveň jsem tak respektovala motorický vývoj dítěte a metodický nácvik jednotlivých lokomočních dovedností. Vybrané metody byly dle mého názoru vhodně zvoleny a napomohly tak k rozvoji vybraných lokomočních dovedností.

Do příště bych zvolila u některých pohybových činností více doplňujících aktivit, které by zaměstnaly děti, které čekaly v řadě na jednotlivé gymnastické nářadí. Také bych příště u některých pohybových činností zdůraznila víc svůj hlas.

Celkově jsem s průběhem celého projektu spokojená, což vyplývá i z tabulky č.2., do které jsem shrnula vlastní sebereflexi.

Tabulka 2 *Sebereflexe*

Sebereflexe	
Klady	Zápory
Zařazení gymnastického nářadí do pohybových činností	Zařadit více doplňujících aktivit během hlavní činnosti.
Vhodná motivace a schopnost udržet pozornost dětí.	Při některých pohybových činnostech mluvit důraznějším hlasem.
Činnosti přiměřené věku dětí.	
Zapojení všech dětí do pohybových činností.	
Děti se postupně zlepšovaly ve vybraných dovednostech.	
Komunikace byla dle mého názoru přiměřená věku dětí.	

4.2 Evaluace učitelkou

Zvolené činnosti učitelky byly pro děti vhodně koncipované a vycházely ze čtyř oblastí hrubé motoriky. Každá oblast zahrnovala tři pohybové činnosti. Správně byl zvolen postup od jednoduchých ke složitějším činnostem, což dávalo možnost uplatnění, úspěchu pro všechny děti, cíleně navazovaly a rozvíjely tak předcházející dovednosti a zkušenosti dětí. Postupně dokázaly lépe zvládat psychickou zátěž, které na ně byla kladena v průběhu správného nácviku lezení. Při realizaci pohybových činností byl kladen citlivý přístup

k individuálním potřebám jedinců. Celková organizace činností byla zcela přirozená a plynulá. Velice kladně hodnotím chystání gymnastického náradí společně s dětmi. Děti měly dostatečný časový prostor pro rozvoj jednotlivých pohybových dovedností. Zvolené metody byly pestré a vhodné, odpovídaly věkově skupině dětí, jejich individuálním či specifickým potřebám. Z hlediska komunikace s dětmi učitelka neměla žádné velké problémy až na zdobněliny, které při výstupu používala. Potřebné a důležité informace dětem vždy dostatečně zdůraznila. Do aktivit se učitelka snažila začlenit všechny děti. V prostorách herny se děti dokázaly dobře orientovat. Učitelka měla každou pohybovou činnost pečlivě promyšlenou. Velice kladně hodnotím cvičení na gymnastickém náradí. Studentka zařadila činnosti pro upevnění správného držení těla různých pohybů s náčiním umístěným na hlavě. Děti si tento návyk pomocí zvolených činností upevnily. Projekt se mi velice líbil a mohu říci, že přispěl k rozvoji hrubé motoriky dětí a je vhodný pro praktické využití v mateřské škole. Pohybové činnosti na rozvoj vybraných lokomočních dovedností budu určitě zařazovat do svého programu.

Evaluaci od učitelky jsem následně shrnula do tabulky č. 3.

Tabulka 3 *Evaluace učitelkou*

Evaluace učitelkou	
Klady	Zápory
Využití gymnastického náradí v rámci pohybových činností.	Zařadit více doplňujících činností.
Zapojení dětí do chystání gymnastického náradí.	Jedna činnost vhodná spíše pro starší děti.
Schopnost zaujmout a udržet pozornost dětí	
Organizace činností přirozená a plynulá.	
Vhodná komunikace s dětmi.	
Většina činností byly přiměřené věku dětí.	
Dostatečný časový prostor pro rozvoj vybraných dovedností.	
Děti si upevnily návyk správného držení těla.	

Děti dokázaly postupně zvládat psychickou zátěž.

4.3 Komparace sebereflexe a evaluace učitelkou

V uvedené tabulce níže č. 4 jsem uvedla porovnání sebereflexe a evaluace učitelkou, která byla přítomna po celou dobu realizace projektu. Sebereflexe i hodnocení učitelkou bylo spontánní, bez předem daných vodítek. Sebereflexe i hodnocení učitelkou probíhalo spontánně. Oblasti, které jsou uvedeny v tabulce jsem kategorizovala a následně vygenerovala po pečlivém přečtení obou způsobů hodnocení. Oblasti hodnocení jsou následovné – komunikace s dětmi, organizace činností, splnění stanovených cílů, přiměřenost činností vzhledem k věku dětí.

Tabulka 4 Komparace sebereflexe a evaluace učitelkou

Oblasti hodnocení	Sebereflexe	Evaluace učitelkou
Komunikace s dětmi	+ Komunikace byla dle mého názoru přiměřená věku dětí. + Vhodná motivace a schopnost udržet pozornost dětí.	+ Vhodná komunikace s dětmi. + Schopnost zaujmout a udržet pozornost dětí
Organizace činností	+Zapojení všech dětí do pohybových činností. +Dostatečný časový prostor pro rozvoj vybraných dovedností - Zařadit více doplňujících aktivit během hlavní činnosti. - Při některých pohybových činnostech lépe stanovit pravidla	+ Zapojení dětí do chystání gymnastického náradí. +Organizace činností přirozená a plynulá. -Zařadit více doplňujících činností + Využití gymnastického náradí v rámci pohybových činností
Splnění stanovených cílů	+ Děti se postupně zlepšovaly ve vybraných dovednostech	+ Dostatečný časový prostor pro rozvoj vybraných dovedností + Děti si upevnily návyk správného držení těla + Děti dokázaly postupně zvládat psychickou zátěž.

Přiměřenost činností vzhledem k věku dětí	+ Činnosti přiměřené věku dětí.	+ Většina činností byly přiměřené věku dětí. - Jedna činnost vhodná spíše pro starší děti.
--	---------------------------------	---

Při pohledu na tabulku s porovnáním sebereflexe a evaluace učitelkou je zřejmé, že projekt je hodnocen převážně kladně. Na negativně hodnocených bodech jsme se s učitelkou shodly.

Přesněji se jednalo o hodnocení dvou negativních bodů z pohledu učitelky. Tím prvním bodem byla „činnost vhodná spíše pro starší děti“, a tím druhým „zařazení více doplňujících aktivit“.

Velice mě potěšilo, že se projekt učitelce líbil a po ověření uvedla, že pohybové činnosti bude využívat, a poslouží ji jako univerzální pomůcka pro rozvoj hrubé motoriky dětí. Jako pozitivum učitelka brala zapojení dětí do chystání gymnastického náradí, protože to děti nejenom zaujalo, ale také se mohly zapojit všechny děti.

I když projekt probíhal krátkou dobu, podle mého názoru jeho stanovené cíle byly naplněny. Na základě vlastní reflexe a evaluace učitelkou dedukuji, že byl průběh projektu zdařilý.

5 DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Dle mého názoru by měly být podobné projekty zařazeny do praxe častěji. Při častějším používání může projekt přispět nejen k rozvoji vybraných lokomočních dovedností, ale také k podpoření správného návyku držení těla, a také k rozvoji vnitřních předpokladů jakým jsou odhodlání, psychická odolnost, rozvoj svalové síly, může posloužit také jako podpůrná pomůcka pro podpoření zdravého života a životního stylu dětí. Pohyb je pro dítě velmi důležitý nejen pro motorický, ale i kognitivní, sociální a afektivní vývoj dítěte.

Je důležité při realizaci pohybových činností s dětmi dodržovat určitá pravidla. Z důvodu cvičení na gymnastickém náradí je vhodná herna. Před každým cvičením je potřeba otevřít okna a provětrat místnost. Při cvičení na náradí může vstoupit pouze jedno dítě, z důvodu domoci a bezpečnosti.

Je důležité děti namotivovat ke cvičení např. písničkou, říkankou s pohybem. Motivaci můžeme prolínat a doprovázet celým cvičením. Před samotným cvičením je důležité, abychom dětem připomenuly vytvoření si dostatečného prostoru ke cvičení. Dostatečného prostoru děti mohou docílit tzv. „letadlem“, přičemž se na místě otočí s rukama v upažení. Průpravná neboli motivační část se většinou skládá z nácviku vybraných lokomočních dovedností. Je důležité, aby učitelka nejdříve předcvičovala a prováděla pohyby dle nácviku správně. Během nácviku vybraných pohybů by učitelka měla mluvit hlasitěji a zdůraznit správné provedení cviků, měla by chodit mezi dětmi a kontrolovat, opravovat chyby, aby nedošlo ke špatnému pohybovému vzorci. Správné držení těla můžeme podpořit umístěním předmětu na temeno hlavy dítěte, které zaručí srovnání hlavy a zastrčení brady dozadu, ramena stáhnout směrem dolů, vystrčení hrudníku. Jednotlivé lokomoční dovedností můžeme rozvíjet jak pomocí gymnastického náradí, tak i pomocí náčiní těmi jsou např. (malé kruhy, drátěnky, lano, kužele, aj.).

Při realizaci pohybových činností je důležité, aby učitelka pracovala se všemi dětmi, brala ohledy na vývojová specifika dětí a postupovala dle sestavení pohybových činností od jednodušších aktivit ke složitějším, a navazovala tak na dosavadní dovednosti. Důležité je, aby učitelka dbala nejen na správné provedení cviků, ale na bezpečnost při cvičení. Při použití gymnastického náradí je důležitá dopomoc učitelky, která musí vždy stát poblíž dítěte, který provádí jednotlivý cvik na náradí, a také bezpečnost zajištěná švédskými žíněnkami, které tlumí dopady končetin na podložku.

Z hlediska pohybových činností uvádím tato jednotlivá doporučení.

V pohybové činnosti **č. 1**, je důležité při lezení ve vzporu klečmo dát pozor na to, aby děti nelazily po kolenou na tvrdé podložce, je důležité umístit na zem švédské žíněny. Poté je také velmi důležité z hlediska bezpečnosti umístit žíněnku dovnitř postavených dílů švédské bedny, aby byly díly bedny dostatečně žíněnkou upevněné.

U pohybové činnosti **č. 2**, bych při nácviku správné techniky lezení dala od začátku každému dítěti plyšovou hračku na záda, aby se nepohýbaly v bederní části zad.

V pohybové činnosti **č.3** bych volila více doplňujících aktivit, aby nevznikaly časové prodlevy při čekání na lezení po žebřinách.

V pohybové činnosti **č.4** bych molitanové kostky dala blíže k sobě. Děti tak nebudou mít tendenci krok prodlužovat.

U pohybové činnosti **č.5** bych příště postavila delší barevnou kladinu, jelikož barevná kladina je nízká a děti po ní mohou chodit bez dopomoci, tudíž by nevznikaly řady před lavičkou a kladinou.

Pohybová činnost **č. 6** byla dle mého názoru bez problému.

U pohybové činnosti **č.7** bych z hlediska větší bezpečnosti pro příště místo držení za rukou ve dvojicích zvolila švihadlo.

Pohybová činnost **č. 8** byla dle mého názoru bez problému.

U pohybové činnosti **č. 9** bych příště dala mety (kužele) dál od startovní čáry, aby děti měly větší prostor k běhu.

U pohybové činnosti **č. 10** bych z důvodu fyzické náročnosti skákání ve vzporu dřepmo dala kužele blíže ke startovní čáře.

Pohybová činnost **č. 11** probíhala bez větších problému. Přidala bych více obručí, aby mělo každé dítě při skákání snožmo svoji obruč.

U pohybové činnosti **č. 12** bych příště umístita navíc jeden díl švédské bedny, a tím bych zvýšila plochu.

Doporučení také uvádím jednotlivě u každé pohybové činnosti. Tyto doporučení jsem shrnula a uvedla níže v tabulce č. 5.

V rámci správného nácviku vybraných lokomočních dovedností bychom měly dbát na:

Tabulka 5 Doporučení k jednotlivým lokomočním dovednostem

Lezení	Chůze	Běh	Skákání
Správnou koordinaci pohybů dolních a horních končetiny.	Nežádoucí vtáčení a vytáčení špiček.	Správné odvíjení a došlap chodidel.	Dostatečně zpevněné tělo.
Lezení ve vzporu dřepmo – přenesení váhy na dlaně.	Širokou stopu a krátký krok.	Na správné pohyby paží při běhu.	Skok snožmo – odraz obou chodidel.
-rozložení končetin na šířku ramen.	Správné odvíjení chodidel.	Pružnost odrazu.	Skok ve vzporu dřepmo – přenesení hmotnosti na dlaně.
Správný dlaňový úchop, palec umístěný pod příčkou žebřin.	Pokrčení kolenou a kyčlí.	Rytmus a plynulost běhu.	Správný doskok.
Zahájení pohybu dominantní horní i dolní končetinou.	Správné držení těla.	Správnou prostorovou orientaci při běhu.	

ZÁVĚR

Bakalářská práce se zabývá rozvojem hrubé motoriky u dětí předškolního věku v mateřské škole. Vlastní zájem vzešel z obliby sportů, a je inspirována vlastními zkušenostmi z mé dosavadní praxe učitelky v mateřské škole.

V teoretické části jsem sumarizovala poznatky o vybraných lokomočních dovednostech a možnostech jejich rozvíjení u dětí předškolního věku. V teoretické části se zabývám motorikou a motorickým vývojem v jednotlivých fázích dítěte a dalšími vývojovými specifiky dítěte předškolního věku. Dále vymezuji rozdíl mezi pohybovými dovednostmi a schopnostmi, popisují význam pohybu a příčiny nedostatku pohybu pro dítě v předškolním věku. Následně popisují pohybové aktivity v jednotlivých oblastech Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání.

V rámci projektu byly vypracovány pohybové činnosti zaměřené na rozvoj vybraných lokomočních dovedností dětí předškolního věku. Vzdělávací obsah tvoří čtyři oblasti hrubé motoriky, které jsem rozvíjela převážně pomocí gymnastického nářadí. Každá oblast neboli lokomoční dovednost je rozvíjena třemi pohybovými činnostmi. Téma projektu jsem zvolila „Cvičení nás baví“, jelikož jsem lokomoční dovednosti rozvíjela převážně pomocí gymnastického nářadí, které mohou být pro děti neobvyklé a tím i zajímavé. Jednotlivým pohybovým činnostem jsem přidělila téma, přičemž jsem vždy vycházela z toho, co je pro danou pohybovou činnost specifické. Pohybové činnosti jsou řazeny od jednodušších ke složitějším pohybům, z hlediska motorického vývoje a z pohledu metodického nácviku jednotlivých lokomočních dovedností, jsou tedy seřazeny tak, aby na sebe cíleně navazovaly a rozvíjely předcházející dovednosti. Při realizaci pohybových činností je důležité, aby učitelka pracovala se všemi dětmi, brala ohledy na vývojová specifika dětí a postupovala dle sestavení pohybových činností od jednodušších aktivit ke složitějším, a navazovala tak na dosavadní dovednosti.

Cílem projektu bylo rozvíjet vybrané lokomoční dovednosti, vytvořit vnitřní předpoklady pro správnou techniku vybraných lokomočních dovedností a upevnit návyk správného držení těla. Pro splnění těchto stanovených cílů jsem zvolila organizační formu řízenou činnost, která mi umožnila pracovat se všemi dětmi a také mi umožnila využití gymnastického nářadí, při kterém je velice důležitá zvýšená pozornost z hlediska bezpečnosti. Podle mého názoru gymnastické nářadí pomohlo ke správnému nácviku a upevnění vybraných lokomočních dovedností a splnění stanovených cílů.

Evaluaci jsem provedla třemi způsoby, kterými jsou: sebereflexe každé pohybové činnosti, závěrečná sebereflexe a evaluace učitelkou. Evaluace probíhala metodou pozorování ze strany učitelky, která byla po celou dobu realizace přítomna. Z celkového hodnocení projektu vyplývá, že průběh projektu byl zdařilý, pohybové činnosti děti dokázaly zaujmout a stanovené cíle projektu byla naplněny. Učitelka kladně hodnotila přístup a komunikaci s dětmi, využití gymnastického nářadí, zapojení dětí do chystání gymnastického nářadí, vhodná motivace a schopnost udržet pozornost. Z evaluace vyplynulo, že gymnastické nářadí nejen děti zaujalo, ale také namotivovalo k pohybovým činnostem. K pohybovým činnostem je možnost využití jakékoli motivace, tělovýchovného, gymnastického nářadí či pomůcek, je jen na schopnostech a fantazii učitelky jakou motivaci či pomůcky si zvolí, proto je také jen na učitelích, jestli se nechají inspirovat mým projektem a využijí ho jako univerzální pomůcku pro rozvoj hrubé motoriky dětí předškolního věku v mateřské škole.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. Adamírová, J. (2010-). *Psychomotorika: speciální učební text*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny.
2. Allen, K. E., & Marotz, L. R. (2002). *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let* (Vyd. 2). Praha: Portál.
3. Bednářová, J., & Šmardová, V. (2007). *Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*. Brno: Computer Press.
4. Čáp, J., & Mareš, J. (2007). *Psychologie pro učitele* (Vyd. 2). Praha: Portál.
5. Dvořáková, H. (2011). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]* (Vyd. 2., aktualiz.). Praha: Portál.
6. Dvořáková, H., Kukačková, M., Lietavcová, M., Nádvorníková, H., & Svobodová, E. (2015). *Rozvíjíme dovednosti hrubé a jemné motoriky dětí: dítě a jeho tělo* (2. vydání). Raabe
7. Dvořáková, H. (c2009). *Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání*. Praha: Raabe.
8. Engelthalerová, Z. (c2015). *Cvičíme s dětmi: dítě a jeho tělo*. Praha: Raabe.
9. Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
10. Hermová, S. (1994). *Psychomotorické hry*. Praha: Portál.
11. Kišová, H. (2010). *Říkadla a jednoduchá cvičení pro děti od kojeneckého věku*. Praha: Grada.
12. Komárková, R., Slaměník, I., & Výrost, J. (Eds.). (2001). *Aplikovaná sociální psychologie III: sociálněpsychologický výcvik*. Praha: Grada.
13. Kořátková, S. (2005). *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. 1. vyd. Praha: Grada.
14. Kořátková, S. (2014). *Dítě a mateřská škola: co by měli rodiče znát, učitelé respektovat a rozvíjet* (2., rozš. a aktualiz. vyd). Praha: Grada.
15. Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2., aktualiz. vyd). Praha: Grada.
16. Mičáková, R. (2009). *Grafomotorika a počáteční psaní*. Grada.
17. Nevěčný, J., & Něvěčná, A. (2010). *Velká kniha předškoláka*. Praha: Rubicon.
18. Ottomanská, V. (2019). *Když se řekne rozcvička: pohybové aktivity pro předškolní děti*. Praha: Portál.

19. Pacholík, V., Nědělová, M., & Šmatelková, N. (2016). *Rozvíjení sociálních dovedností dětí prostřednictvím pohybových her*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně.
20. Pavlík, J. (2010). *Vybrané kapitoly z antropomotoriky*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita.
21. Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2013). *Pedagogický slovník* (7., aktualiz. a rozš. vyd). Praha: Portál.
22. Ptáček, R., Kuželová, H. (2013). *Vývojová psychologie pro sociální práci*. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí.
23. Suchá, R. (2009). *Veršované rozcvičky pro kluky a holčičky*. Praha: Portál.
24. Sovák, M., Edelsberger, L., & Edelsberger, T. (Eds.). (2000). *Defektologický slovník* (3., upr. vyd). H & H.
25. Szábová, M. (1999). *Cvičení pro rozvoj psychomotoriky*. Praha, Portál.
26. Šimíčková-Čížková, J., et al. (2008). *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: UP.
27. Šulová, L. (2004). *Raný psychický vývoj dítěte*. Karolinum.
28. Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání* (Vyd. 2., rozš. a přeprac). Praha: Karolinum.
29. Vítková, M. (2004). *Integrativní speciální pedagogika. Integrace školní a sociální*. Brno: Paido.
30. Volfová, H., & Kolovská, I. (2009). *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada.
31. Zachopoulou, E. (2010). *Early steps physical education curriculum: theory and practice for children under*. Champaign, Ill.: Human Kinetics.

INTERNETOVÉ ZDROJE

32. Rámcový vzdělávací program: MŠMT [Online]. Retrieved March 18, 2020, from <http://www.msmt.cz/file/45304/>
33. <https://clanky.rvp.cz/clanek/r/P/20205/NEBOJME-SE-GYMNASTIKY-II.html/>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Aj. A jiné

Např. Například

PS Pohybové schopnosti

Tzv. Takzvaný

Tj. To je

Tzn. To znamená

RVP PV Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 <i>Lezení ve vzporu klečmo</i>	38
Obrázek 2 <i>Lezení ve vzporu dřepmo</i>	41
Obrázek 3 <i>Chůze po laně</i>	46
Obrázek 4 <i>Chůze po zvýšené ploše</i>	49
Obrázek 5 <i>Nácvik chůze</i>	51
Obrázek 6 <i>Skok snožmo</i>	63
Obrázek 7 <i>Skok na vyvýšenou a z vyvýšené plochy</i>	66

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 <i>Obsah projektu</i>	34
Tabulka 2 <i>Sebereflexe</i>	69
Tabulka 3 <i>Evaluace učitelkou</i>	70
Tabulka 4 <i>Komparace sebereflexe a evaluace učitelkou</i>	71
Tabulka 5 <i>Doporučení k jednotlivým lokomočním dovednostem</i>	75