

Variace sady pohybových her pro děti v mateřské škole

Eliška Bardodějová

Bakalářská práce
2022



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

*** naskannované zadání s. 1 ***

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav školní pedagogiky

Akademický rok: 2021/2022

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Eliška Bardodějová**
Osobní číslo: **H190013**
Studijní program: **B0112P300001 Učitelství pro mateřské školy**
Forma studia: **Prezenční**
Téma práce: **Variace pohybových her pro děti v mateřské škole**

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury o významu aktivního pohybu pro rozvoj dětí předškolního věku.
Vymezení teoretických východisek zaměřených na využití pohybových her v mateřské škole.
Zpracování sady pohybových her pro děti v mateřské škole.
Realizace a ověření sady pohybových her ve vybrané mateřské škole.
Evaluace sady pohybových her a zpracování doporučení do praxe mateřských škol.

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

Seznam doporučené literatury:

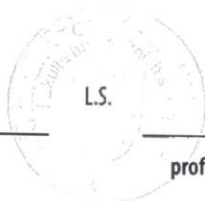
- Byl, J., & VanGils Kloet B. (2014). *Physical education for homeschool, classroom and recreation settings: 102 Games with variations*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dvořáková, H. (2011). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál.
- Kolářová, N. (2020). *Hry na dlani do školy i mimo ni*. Praha: Portál.
- Laupner, R. (2018). *Dítě v pohybu od hlavy až k patě: pohybové hry a práce s tělem pro předškoláky a školáky*. (2. vydání). Olomouc: Poznání
- Pacholík, V., & Ježková, L. (2018). *Pohybové hry v mateřské škole*. Zlín: UTB ve Zlíně.
- Poláková, P. (2019). *Jak rozvíjet pohyb, emoce a smysly: pozorné a spokojené dítě*. Praha: Grada

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Roman Božik, Ph.D.**
Ústav školní pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce: **12. října 2021**

Termín odevzdání bakalářské práce: **29. dubna 2022**

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan



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

Ve Zlíně dne 12. října 2021

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(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a).
V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně

11.4.2022

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

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

 **Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně**
Fakulta humanitních studií

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlášení 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). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo 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 přihlédáne k vyšší výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Cílem bakalářské práce je vytvořit sadu pohybových her pro děti v mateřské škole a jejich provedení v mateřské škole. Bakalářská práce je aplikační a má tedy aplikační charakter.

Teoretická část bakalářské práce je zaměřena na pohyb u dětí předškolního věku v mateřské škole. Také pohybové hry, které se provádí u dětí předškolního věku v mateřské škole. Je zde také vymezen samotný pohyb a psychomotorika.

Praktická část bakalářské práce zahrnuje projekt zaměřený na sady pohybových her, které rozvíjí hrubou motoriku, koordinaci těla. Projekt byl realizován ve vybrané mateřské škole. Na závěr je provedena sebereflexe, reflexe ze strany dětí a reflexe paní učitelky.

Klíčová slova: Pohyb, Pohybové hry, psychomotorika, tělovýchovná chvílka, mateřská škola, děti předškolního věku

ABSTRACT

The aim of the bachelor thesis is to create set of movement games for children in preschool and their implementation in the preschool. Bachelor thesis is application and has application character.

The theoretical part of bachelor thesis is focused on movement in preschool children in preschool. This movement games, which is carried out on preschool children in preschool. There is also defined the movement itself and psychomotorics.

The practical part of bachelor thesis is includes project focused on chards movements games, which evolves motor skills, body cooncordation. Project was realized in a select preschool. At the end, there is a self – reflection, reflection by the children and reflection by the teacher.

Keywords: movement, movement games, psychomotorics, psychical education moment, preschool, preschoool children

Chtěla bych poděkovat svému vedoucímu práce PhDr. Romanu Božíkovi, Ph.D. za vedení při tvorbě práce. Nadále bych chtěla poděkovat mateřské škole a dětem, se kterými jsem mohla uskutečnit svoji sadu. Nakonec mé poděkování patří mé rodině za jejich podporu při studiu.

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

OBSAH

I	TEORETICKÁ ČÁST	11
1	POHYB.....	12
1.1	POHYBOVÉ DOVEDNOSTI	13
1.1.1	Nelokomoční dovednosti	13
1.1.2	Lokomoční dovednosti.....	13
1.2	PSYCHOMOTORIKA	14
1.3	PSYCHOMOTORIKA V SYSTÉMU VĚD.....	15
1.4	HRA V PSYCHOMOTORICE	16
1.4.1	Herní zásady v psychomotorice	17
1.5	PSYCHOMOTORICKÉ ČINNOSTI.....	18
1.6	PSYCHOMOTORIKA VE ŠKOLE.....	19
2	HRA	20
2.1	HRA Z POHLEDU ODBORNÍKŮ	20
2.2	HRANÍ A POHYBOVÉ HRY	21
2.3	SPONTÁNNÍ HRA DÍTĚTE	22
3	POHYBOVÁ HRA	23
3.1	VÝVOJ DĚTÍ VE VZTAHU K POHYBOVÝM ČINNOSTEM	24
3.2	KOSTI.....	24
3.3	VNITŘNÍ ORGÁNY	24
3.4	RYCHLOST.....	25
3.5	PSYCHIKA DÍTĚTE.....	25
3.6	MOTORIKA	26
3.7	OMEZENÍ A RIZIKA	27
3.8	ORGANIZAČNÍ HLEDISKO.....	28
4	TĚLOVÝCHOVNÉ CHVILKY	29
II	PRAKTICKÁ ČÁST.....	32
5	VARIACE POHYBOVÝCH HER V MATEŘSKÉ ŠKOLE	33
5.1	PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA	34
5.2	JEŽIBABA ŘEKLA	36
5.3	MOLEKULY	37
5.4	BAČKŮRKY.....	38
5.5	PTÁČCI A HNÍZDA	40
5.6	VČELKY	41
5.7	VÍTR A MRAKY	42

5.8	ČERT LEZE Z DÍRY	44
6	EVALUACE SADY POHYBOVÝCH HER.....	46
6.1	SEBEREFLEXE SADY	46
6.2	REFLEXE ZE STRANY DĚTÍ	47
6.3	REFLEXE UČITELKY	48
	ZÁVĚR	50
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	51
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	52
	SEZNAM OBRÁZKŮ	53
	SEZNAM TABULEK.....	54
	SEZNAM PŘÍLOH.....	55

ÚVOD

Bakalářská práce nese název variace pohybových her v mateřské škole pro děti. Je tedy zaměřena především na hry pro děti a to děti předškolního věku. Právě samotný pohyb je pro děti velmi důležitý. Protože víme, že v dnešní době, kdy převládají počítače, tablety a všechny technologické hračky a věci, je pohyb pro děti důležitý. Děti se pomalu přestávají hýbat. I v mateřské škole je někdy problém rozhýbat děti. Proto je dobré si pro děti nachystat takovou sadu pohybových her, které budou především děti bavit a podporovat je tak v pohybu a rozvíjet ve více stránkách. A s pomůckami které jsou tradiční i netradiční, za použití CD přehrávače, který se v MŠ používá minimálně.

Hry jsem upravila tak, aby vítězové byly všechny děti a všechny měly radost z vítězství.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části. Na teoretickou a praktickou část. Teoretická část obsahuje poznatky o pohybu, pohybových dovednostech, psychomotorice, vývojových schopnostech dítěte, hře, hraní, hraní pohledem odborníků, pohybových hrách, tělovýchovných chvilkách a her pohledem RVP PV.

V praktické části bakalářské práce je sada pohybových her, které jsem realizovala ve vybrané mateřské škole ve Zlínském kraji. Je zde jejich popis doplněný fotografiemi. A vše doplněné o evaluaci, sebereflexi a doporučení pro praxi. Sada obsahuje 9 pohybových her s vymezením RVP PV, klíčových kompetencí, cíl z pohledu učitele, organizační formy, metody, pomůcky a prostředky. A s popisem realizace her.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 POHYB

Pohyb je jedním ze základních projevů každého člověka. Význam pohybu není pouze fyzický, somatický. Dotýká se mnoha dalších stránek, jako je psychika člověka i jeho sociální život. Proto je tedy důležitý rozvoj sociální stránky dítěte.

(Pacholík & Ježková, 2018)

Bez pohybu nemůže být člověk ani dítě. Pohybem se u dětí rozvíjí také vnitřní orgány. Dítě pomocí pohybu komunikuje s ostatními. Pomocí pohybu se také seznamuje s okolím, experimentuje s předměty. Je tedy zřejmé, že dítě získává dovednosti, které jsou pro něj důležité. Pohyb je v životě dítěte základním praktickým prostředkem k získávání klíčových i dílčích kompetencí. (Dvořáková, 2009)

Postupně do života dítěte proniká sedavý životní styl. Děti, které dříve trávily volný čas pohybem venku, teď střídá sezení u televize, počítačů a dalších digitálních technologií. Důsledkem těchto faktorů a dalších integrujících a to i se změnami životního stylu, je stále menší fyzická zdatnost lidí. Dochází k rychlejšímu opotřebování nervového systému a také k civilizačním chorobám. (Pacholík & Ježková, 2018)

Změny, které jsou v lidském těle díky pravidelné pohybové aktivitě, mohou zabránit vzniku nemocí nebo je alespoň oddálit.

(European Union, The Directorate General for Education and Culture, 2008)

Klíčové kompetence k učení, k řešení problémů, komunikaci, k sociálním a personální i činnosti a občanské kompetence získávání v běžných situacích, situačních učeních a prožívání. Dětem zprostředkovávají praktické činnosti realizovatelné nejčastěji ve formě hry. Některé situace se opakují, jiné jsou ojedinělé. Každé dítě potřebuje určitou situaci zažít jinak, proto je nutné situaci nabízet a vytvářet. (Dvořáková, 2009)

Pro jakýkoliv pohyb je velice důležité vnímat vlastní tělo, jeho jednotlivé části a současně jejich přesné ovládání v různých polohách a podmínkách. Správné provedení základních poloh, které jsou běžné i každodenním životě, tvoří základ nejen pro následný vlastní řízený pohyb, ale také pro správné fungování tělesných funkcí. (Volfová & Kolovská, 2008)

(Blytheová, 2012, in Poláková, 2019) tvrdí, že pohyb stojí na počátku lidského života a znamená progres, vývoj, dynamiku a tvůrčí sílu. Autorka tvrdí „Kde není pohyb, není život“. Zlepšení ovládání pohybu během prvního roku života je ukazatelem posilujících se propojení mezi mozkiem a tělem a v též mozku samotném. Také se říká, že čím víc různých pohybů

dítě zažije, tím lépe si bude uvědomovat své postavení v prostoru, což je důležité pro jeho vnímání jeho vlastního těla. Tím, že se hýbeme, rosteme, tak jako se pohybem vyvíjí miminko v děloze i po narození. Pohyb také ovlivňuje rozvoj duševní i sociální. (Poláková, 2019)

1.1 Pohybové dovednosti

Pohybové dovednosti dělíme na: **Lokomoční** – dítě přemísťuje tělo v prostoru a to nejčastěji v podobě plazení, lezení, chůze, běh a skoky

Nelokomoční – dítě mění polohy těla a částí těla na místě a tím vnímá vlastní tělo, udržuje rovnováhu v různých polohách, pohybuje jednotlivými částmi těla, zvládá polohy a pohyby těla s náčiním

Manipulační – ovládá předměty různými částmi těla a to nejčastěji házení, chytání, kopání a ovládání předmětu jiným předmětem (Volfová & Kolovská, 2008)

1.1.1 Nelokomoční dovednosti

Leh na zádech je nejméně náročná horizontální poloha a je velmi vhodná pro děti předškolního věku. Důležité je podsazení pánve při zaujmutí téhle polohy a vydržet v ní průběhu celého cviku. Jako nejobtížnější poloha pro předškolní děti je stoj. Proto nejprve provádíme stoj u stěny v podřepu a zaměřit se na správnou polohu horní části těla. (Volfová & Kolovská, 2008)

1.1.2 Lokomoční dovednosti

Pokud jde o plazení a lezení, je třeba je provádět koordinačně správně. Tzn. pravidelně střídát pravou a levou horní a dolní končetinu. Pánev i břicho musí být přitisklé na podložce. Pokud se dítě plazí pod nižší překážkou, umožní mu to správnou polohu pánve.

Při skákání snožmo se dítě musí současně odrazit od obou chodidel. Pokud dítěti umístíme malý míček mezi kolena, usnadní to správnou polohu dolních končetin a současně odraz z chodidel.

Při skákání ve vzporu přímo je přenesení hmotnosti z chodidel na dlaně a současný odraz z obou chodidel. Můžeme také umístit malý míček mezi kolena, jako u skákání snožmo. (Volfová & Kolovská, 2008)

1.2 Psychomotorika

Psychomotoriku chápeme jako systém pohybových aktivit, které cíleně využívají prožitků z pohybu k působení na celou šíři osobnosti člověka.

Odborníci z řad pediatrů upozorňují na výrazná rizika výkonově orientovaného sportu dětí. Platí také zásada nepřímé úměry mezi věkem a důrazem na výkon. Důvodem jsou biologické a fyziologické limity motoriky dětí, ale také samotný smysl pohybu v dětském věku. Vždy by měl být důraz na všestranný rozvoj a budování kladného vztahu dítěte k pohybu. Jsou proto preferovány hra, které nestaví do popředí výkon, ale prožitkovou oblast.

Psychomotorika ve svém působení respektuje přirozený vývoj člověka se všemi jeho věkovými zvláštnostmi. Staví přitom na vzájemném propojení oblastí poznávání, emocí a pohybu a jejich vlivu na rozvoj jedince v psychosociálním kontextu.

(European Forum of Psychomotoricity, 2016)

Stejně jako každá pohybová aktivita také psychomotorika rozvíjí motorické schopnosti člověka. Hlavním smyslem je působení na jeho mysl.

V psychomotorice se využívá řada netradičních pomůcek, nejčastěji jednoduché a běžně dostupné. Mezi takové patří např. padák, molitanový míč, deky, noviny, balanční pomůcky (šlapák, chůdy, rolovací deska s válcem, káča), pивní tácky, víčka od PET láhve. V psychomotorických hrách se dodržují herní zásady. Jako jsou vhodná motivace prostřednictvím barevného náradí a náčiní. Dále také originalita a jednoduchost aktivit a zapojení pedagoga do hry či prostor pro tvořivost a samostatnost.

Cílem psychomotoriky je bezděčné prožívání radosti z pohybu, ze hry, a z tělesných cvičení a vytvoření tzv. bio – psycho – socio – spirituální pohody člověka. Jedná se o vyrovnání biologických potřeb člověka s duševním klidem, s uspokojivým postavením v kolektivu a ve společnosti a s vírou v životní filosofii ve smyslu naplňování života, které člověka pomáhá v osobnostním růstu, respektuje individuální rozdíly v cílech i prostředcích života.

(Blahutková, 2009)

1.3 Psychomotorika v systému věd

Nové přístupy k životu a k jeho hodnotám si lidé začínají uvědomovat a zaměřují se na svůj podíl na zdraví. Současně roste počet jedinců, kteří hledají únik v krátkodobých zážitcích, které vedou k selhání organismu, a později může dojít ke smrti. Zdraví má své nezastupitelné místo ve vztahu ve smyslu života a vznikají nové pohledy na význam zdravého životního stylu. Těmto otázkám se věnuje řada disciplín jako například psychologie zdraví, duševní hygiena, společenskovední obory jako je kinantropologie. Kinantropologie je soustava věd o sportu a jejím předmětem zkoumání je pohyb člověka v jeho mnohostranné individuální a společenské funkci ve smyslu jeho účelu, rozvoje a humanizace. Také se předpokládá využívání potencionálních přírodních, lékařských, společenských a technických vědních oborů. V praxi to má dopad zejména na tělesnou výchovu, tělesnou výchovu zdravotně oslabených a postižených, rekreační sport, výkonnostní a vrcholový sport včetně sportovní přípravy pro mládež. (Blahutová, 2009)

V současné době se odborníci specializují na moderní sportovní trendy a zapomínají na původní význam pohybu pro zdraví. A to na jednoduché pohybové činnosti, které nemusejí přinášet vrcholové výkony ani rekordy, ale podílejí se zejména na zdravém životním stylu. Od raného dětství zahlcování požadavky ze strany rodiny i společnosti, dochází k nadměrnému zatěžování organismu, které vede k psychosomatickým obtížím. Stále častěji se objevují již v dětském věku, kdy jedinec má potíže v kontaktech se skupinou, má zdravotní potíže, problémy s komunikací i se sebezříjetím. (Blahutková, 2009)

Složky bio –psycho – socio musí mít jedinec v rovnováze, jedině tak přispívá k celkovému zdraví. Zdraví je podle Světové zdravotnické organizace (World Health Organization) takový stav organismu, kdy je člověku dobře fyzicky, psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemocí. (Křivohlavý, 2001 in Blahutková, 2009)

Jedná se tedy o ideální vztah člověka, jemuž říkáme wellness. Zdraví je považováno za zdroj fyzické a psychické síly. Můžeme jej také zmiňovat jako sílu metafyzickou, která se objevuje v teoriích salutogeneze, která hledá individuální zdroje zdraví a je považováno za schopnost adaptace. (Blahutková, 2009)

1.4 Hra v psychomotorice

Zejména při spontánních činnostech je hra jako zrcadlo, ve kterém se poznáváme. Hry mají často emotivní účinek a staví nás do kuriózních situací, ve kterých se odkrývají takové stránky jedince, které ještě neznáme nebo o nich nevíme.

Hra je zdrojem neopakovatelných zážitků, při kterých se objeví všechny složky spirituálního života, jako je rozum, fantazie, city. Také se tím rozvíjí naše osobnost.

Hry v psychomotorice umožňují projevit individualitu osobnosti a také zapojují člověka do společenského cítění a poutají jedince do společnosti.

Psychomotorické hry se od běžných her liší zejména v použití netradičních pomůcek, ale i tím, že zde není daný vítěz ani poražený. Protože vítězové jsou všichni, kteří se těchto her zúčastní. Hry v psychomotorice řadíme podle různých kritérií, např. podle použitého náradí nebo náčiní, dále podle oblastí vnímání: tělesné schéma, rovnováha, prostorová orientace, hmatové vnímání, optické vnímání, akustické vnímání.

Psychomotorické hry pomáhají při zvládnutí obtížných situací, např. při hledání cest k problémovým dětem a jejich kontaktech a komunikaci s nimi, při zvládnutí návykových postojů a k intenzivnímu prožívání a rovnováze. (Blahutková, 2009)

1.4.1 Herní zásady v psychomotorice

Pro praktické využití psychomotorických her se doporučují následující herní sady: Každá hra se musí předem promyslet a zvolit tak, aby navazovala na předchozí téma. Před začátkem vlastní hry musí být děti seznámeny s používáním náradí nebo náčiní. Pokud děti neseznámíme s náradím nebo náčiním, nebudou děti vědět, jak mají náradí nebo náčiní použít a hra ztrácí smysl. Důležité je také si předem připravit všechny pomůcky, abychom se při hře nemuseli zdržovat jejich chystáním a vytažováním.

Když máme nachystané pomůcky a vysvětlenou jejich manipulaci, přejdeme ke hře, kterou vysvětlíme dětem. U psychomotorických her se doporučuje, aby se pedagog také zapojil do hry. Bud tak k hráčům blíže a bude s nimi mít více otevřený vztah a více důvěry.

Je dobré také hry obměňovat a různě upravovat, vytvořit pro děti zajímavé hry.

Po ukončení každé činnosti vyhodnotíme průběh hry, její nedostatky, ale také klady. Necháme především vyjádřit děti. Aby vyjádřily své pocity ze hry.

Pokud to bude možné a budeme mít k dispozici DVD přehrávač nebo bedýnky, je vhodné použít hudební doprovod, který je vhodnou pomůckou pro motivaci a cvičení. Také platí, že pro každou hudbu musí být zvoleno správné tempo (rychlejší a běhové hry – rychlé tempo, pomalé činnosti, relaxace – pomalé tempo, relaxační hudba, psychostimulace – vhodná stimulační hudba).

V mateřské škole je vhodné oslovovat děti pouze jménem a ne příjmením. Mohlo by to u dětí vyvolat frustrující pocity.

Pokud zvolíme hru ve trojicích nebo ve dvojicích, musíme vystřídat role dětí.

U překážkové dráhy se zúčastněnými staneme na začátku sami, abychom dětem ukázali názorně, jak mají překážkovou dráhu splnit. Později už děti samy absolvují dráhu. Při samotném stavění dráhy, nejprve dráhu postavíme my. Potom mohou dráhu stavět děti a neustále dohlížíme na bezpečnost a práci koordinujeme tak, aby byla dráha překonatelná a nedocházelo k úrazu. U zdolávání překážkové dráhy, můžeme dětem ztížit cestu a zavázat jim oči. Ale musíme dát pozor, protože ne pro každé dítě to bude komfortní a bude chtít zavázat oči. Děti do ničeho nenutíme. Nabídneme pomoc podáním ruky a přidržováním dítěte.

Nejdůležitější a poslední částí zásad je, aby byla celou dobu dodržena bezpečnost dětí. (Blahutková, 2009)

1.5 Psychomotorické činnosti

Činnosti s náplní psychomotorických her musí být vždy dobře promyšleny ať už v prostředí mateřské školy nebo i mimoškolní a zájmové činnosti různých organizací.

Během činnosti je nejdůležitější radost z pohybu. Psychomotorické činnosti je vhodné kombinovat tak, aby některé cviky obsahovaly nové náradí nebo náčiní, také kruhové provazy nebo překážkové dráhy. Tyto cviky by se měli prolínat soutěžemi a hrami. Každá činnost by na závěr měla obsahovat relaxaci nebo masáže a psychostimulace předměty. Dítě se tak zklidní, uvolní, lépe se zapojí do další práce nebo činnosti. (Blahutková, 2009)

Podle Admírové (2000) je základem psychomotoriky získat pohybem co nejvíce zkušeností o sobě z hlediska fyziologického, kognitivního a emocionálního. Dokázat je umět používat v sebepoznání, sebezdokonalování, chování a jednání.

V kompetenční oblasti I. Jsou tyto složky procesu:

1. Schéma těla, jeho velikosti, jednotlivé části
2. Svalové napětí a uvolnění, propojenost tělesného a duševního napětí
3. Stabilita a labilita – rovnováha
4. Klid, různé polohy, různé stupně zatížení (funkce vnitřních orgánů)
5. Prostor, pohyb v prostoru, jeho kontrola
6. City a pocity

Jedná se o proces smyslového vnímání, rozumového poznávání, citového prožívání až k vytváření osobnosti. Dalším dílčím úkolem je získat co nejvíce zkušeností z oblasti přírody, o věcech a předmětech přírodních i uměle vyrobených za účelem pracovním, cvičebným i psychomotorickým.

V kompetenční oblasti II. Jsou tyto složky:

1. Prostředí
2. Věci a předměty: přírodní materiály, předměty denní potřeby, náčiní, specifické psychomotorické pomůcky

Třetím úkolem psychomotoriky je získat co nejvíce zkušeností ze společenských oblastí. Dále poznat společenské prostředí a osoby, které v něm žijí a to na základě poznání sama sebe, svých citů, tužeb a přání a jejich vyjádření učit se vnímat druhé jedince, seznamovat

se nimi, co nejlíže, chápat je, nalézt k nim cestu. Proces probíhá od navozování kontaktů, komunikace, kooperace přes budování důvěry, odpovědnosti až po pomoc druhým. Ve školní praxi na základní škole je vhodné zařadit psychomotorické činnosti do různých výukových předmětů, zejména v tělesné výchově, ale také do hudebně pohybové výchovy. Ale i do dalších předmětů, které vyžadují spolupráci ve třídě, rozvoj komunikačních schopností.

V mateřské škole je vhodné zařadit psychomotorické činnosti do řízených aktivit během dne. Ráno v ranním kruhu, odpoledne na protáhnutí a během pobytu venku jako spontánní činnost, kterou děti často provádí.

Psychomotorika je pohybovou aktivitou, kterou lze zařazovat do všech částí hodiny – úvodní, rušná, průpravná část, nácviková, závěrečná část. Také ji lze využít jako relaxaci.

Důležité je zmínit, že psychomotorika nenahazuje hodiny tělesné výchovy ve škole, je jejich součástí. Cílem výuky tělesné výchovy ve školách by mělo být šťastné dítě, které má prožitek z pohybu a komunikaci v pohybu. Správně chápana pohybová činnost směřuje vždy ke zdraví. Pohybová činnost by měla být součástí každodenního života každého člověka a pomáhat mu tak žít šťastně a radostně. (Blahutková, 2009)

1.6 Psychomotorika ve škole

Ve školní praxi na základní škole je vhodné zařadit psychomotorické činnosti do různých výukových předmětů, zejména v tělesné výchově, ale také do hudebně pohybové výchovy. Ale i do dalších předmětů, které vyžadují spolupráci ve třídě, rozvoj komunikačních schopností.

V mateřské škole je vhodné zařadit psychomotorické činnosti do řízených aktivit během dne. Ráno v ranním kruhu, odpoledne na protáhnutí a během pobytu venku jako spontánní činnost, kterou děti často provádí.

Psychomotorika je pohybovou aktivitou, kterou lze zařazovat do všech částí hodiny – úvodní, rušná, průpravná část, nácviková, závěrečná část. Také ji lze využít jako relaxaci.

Důležité je zmínit, že psychomotorika nenahazuje hodiny tělesné výchovy ve škole, je jejich součástí. Cílem výuky tělesné výchovy ve školách by mělo být šťastné dítě, které má prožitek z pohybu a komunikaci v pohybu. Správně chápana pohybová činnost směřuje vždy ke zdraví. Pohybová činnost by měla být součástí každodenního života každého člověka a pomáhat mu tak žít šťastně a radostně. (Blahutková, 2009)

2 HRA

Pod pojmem hra si každý představí slova jako aktivita, prožitek, relaxace, soutěž, zábava, učení. Také hru chápou jako protiklad vážných věcí, volnost, radostná záležitost, nic podstatného, pohoda, příjemné ukrácení chvíle. Hra je pro mnohé lidi aktivitou, ve které se cítí dobře. Otázkou je, zda je tomu opravdu tak. V životě člověka hra zajímá ústřední místo. Avšak tuhle skutečnost si málo uvědomujeme nebo si ji neuvědomujeme vůbec. Stejně tak, jako otázku zda používáme pojem hra pouze jako metodu k dosažení cílů? (Mazal, 2007)

Hra je skutečnou součástí života. Pokud ji chápeme v širším smyslu, dělíme ji na kategorie. První kategorií je filosofická. Filosofickou kategorii můžeme chápat jako základní filosofický pojem, odrážející nejobecnější a nepodstatnější vlastnosti, stránky, vztahy jevů a skutečností a poznání.

Další kategorie se vytvářejí a rozvíjejí v procesu historického vývoje poznání na základě společenské praxe. (Mazal, 2007)

Hra prostupuje životem člověka od začátku až do konce. Je to skutečná reálná činnost, aktivita, která má určité charakteristiky. S ohledem na věk je hra kategorií, kterou měníme nejen sebe, ale i své okolí významněji, než si mnohdy uvědomujeme. Pomocí hry také řešíme konflikty, socializace probíhá ve hře v úrovni silné prožitkovosti a také mění osobnost tak nenápadně a důkladně, že si to ani neuvědomujeme. (Mazal, 2007)

Tato činnost zaměstnává tělo i ducha příjemným způsobem. Tohle tvrdil již ve 2. století před naším letopočtem Galenos. Za zakladatele hry se považuje Fridrich Schiller, který řekl, že „člověk je jen tam cele člověkem, kde si hraje. Hraje si s krásou a prožitek“.

Hra je cílená činnost člověka a přitom se zdánlivě zcela neproduktivní. Je však k životu nezbytná, je základní kategorií života. (Mazal, 2007)

2.1 Hra z pohledu odborníků

Podle Suttona – Smitha (in Mazal, 2007) lze hru nejlépe pochopit v pojmech konfliktu. Chápat hru jako zvládání konfliktních situací znamená chápat ji jako vnitřně motivované chování, které lze současně popisovat neurofyziologicky i fenomenologicky. Hra je chápána jako mechanismus patřící k lidskému chování, dovoluje člověku redukovat neřešitelné napětí v normální zkušenosti a přenášet je do rovin, na nichž jsou řešitelná. V hrách jsou řešeny v životě existující rozpory mezi vyhráváním a prohráváním, a to v systému, který umožňuje, aby hráči střídavě vyhrávali a prohrávali, nebo je alespoň chrání před reálnými

důsledky obou možností. Ve hře mohou hráči spor rozvádět dále, nenesou však z takového chovaná mimo hru vznikající důsledky. Cyklický charakter her tak představuje novou a progresivní syntézu protikladu denního života. Ve struktuře her přitom vznikají protiklady mezi pořádkem a nepořádkem, úspěchem a porážkou. Hra však řeší i rozpory v nitru afektivního života člověka, ve hrách se někdy odehrává sociální drama mezi lidmi, individuální hře mezi emocemi. (Mazal, 2007)

2.2 Hraní a pohybové hry

Hra se odlišuje od práce nejen svým průběhem a motivací, ale podstatou. Při hře člověk nesleduje jako cíl užitek, ale prožitek z prováděné činnosti. Činnosti, která má určitý smysl nejen pro něj, ale i pro spoluhráče. Hra je činnost, která se provádí spontánně, pro vlastní uspokojení činnosti, kdy motivací není výsledek, ale činnost prováděná spontánně, pro vlastní uspokojení. Hra bývá často spojena s výsledkem hry, také je účinným prostředkem výchovy, má vědomostní efekt na formování osobnosti, sociální integritu, na city, motoriku a uvolňuje agresí. (Mazal, 2007)

Hra má zásadní vliv na psychologickou, sociologickou, pedagogickou stránku. Pomocí hry rozšiřujeme své zkušenosti, získáváme množství prožitků, obohacujeme smysl vlastního žití. Hra přináší užitek. Užitek z bytí, z činností, ve které lépe sebe i druhé poznáváme. Hraj jej produkovaním světa hry, je produkcí. (Mazal, 2007)

Hra obklopuje člověka od začátku života až do jeho konce. Je to skutečná, reálná činnost, aktivita, která má určité charakteristiky. Jak v dětství a dospívání, tak ve vyšším věku je hra tou kategorií, kterou měníme nejen sebe, ale i své okolí významněji, než si myslíme.

Hrou řešíme konflikt, socializace probíhá ve hře v úrovni silné prožitkovosti a měníme osobnost jedince, tak nenápadně a současně důkladně a důsledně, že si to ani neuvědomujeme. (Mazal, 2007)

Hraní je záměrná pohybová aktivita jednoho i více lidí, v prostoru, času, bez složitých pravidel. Hraní nemá přesná, obecně pro hraní platná pravidla. Je vymezeno obsahem pohybové aktivity. Je charakterizováno vysokou motivací k činnosti, napětím a uplatněním známých dovedností. V průběhu hraná můžeme soutěžit i spolupracovat. Hraní velmi široký pojem, má blízko jak ke kreativně kooperačním aktivitám, tak k poněkud přesněji pravidly vymezenému úpolovému hraní ve dvojicích. (Mazal, 2007)

2.3 Spontánní hra dítěte

Podporujeme volnou hru dítěte. Zvládnutí základních pohybů, jako je chycení nebo odhození míče jakýmkoliv způsobem, kopnutí do míče a posouváním míče nějakým předmětem, je nezbytným základem pro hry s jednoduchými pravidly. Dítě si takové pohyby může osvojovat nejen hrou ve dvojici, ale především při volné hře s míči, kuličkami, papírovými koulemi a dalšími předměty, které po doteku pohybují prostorem. Proto mají být míče různě velké a mají mít různé vlastnosti při volné hře dětí. Při volné hře si dítě volí způsob držení nebo vedení míče a následný pohyb tak, jak mu to vyhovuje. (Mazal, 2007)

Motivujeme a nabízíme dětem hry s pravidly. Dítě by si mělo vyzkoušet různé způsoby zacházení s míčem, a to rukou, nohou i různými sportovními náčinými. Procvičuje tak koordinaci celého těla i jeho částí s orientací zrakem a s odhadem síly nutné k uvedení míče do pohybu určitým směrem. Každá změna vlastnosti míče (změna velikosti, váhy) vede ke korekci potřebného pohybu. (Mazal, 2007)

Zpočátku při opakování volíme stále stejný typ míče, aby děti získaly jistotu a upevnily si určité pohybové stereotypy. Později naopak vybíráme míče odlišné, aby se hra i pohyb s míčem obměňovaly.

Při utkání se později objeví rozdílné pohybové dispozice. Už v předškolním věku vidíme jedince, kteří mají větší cit pro míčovou techniku a pohybové dispozice pro sportovní hry. Tyto děti si sportovní hry cíleně vyhledávají a bývají oporou při hrách družstev. Pro některé děti je míč lákavý, ale mohou být neobratné a nešikovné při manipulaci s ním. Proto je velmi důležité volit hry pro dvojice nebo pro skupiny tak, aby se právě pro tyto děti míč nestal trvalým nepřítelem. (Mazal, 2007)

Zpočátku u začátečníků se nám jedná především o poznávání vlastních pohybových možností a hledání optimálního pohybu v rámci jednoduchých pravidel hry. Soutěžení a složitější hry se doporučují až pro děti školního věku. (Mazal, 2007)

3 POHYBOVÁ HRA

Pohybové hry byly vymezeny různými autory. Mazal (2000, s. 13) uvádí, že „pohybová hra je záměrná, uvědoměle organizovaná pohybová aktivita dvou a více lidí, v prostoru a čase, předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly“.

(Dvořáková, 2009)

Je třeba si uvědomit, že ne každá pohybová aktivita je hrou. Pokud se například zaměříme na skákání jako koníček, například skákání přes švihadlo je motivovaná pohybová činnost, nejedná se tedy o hru v uvedeném smyslu. (Dvořáková, 2009)

Nejdůležitější a zásadní je popsat, co očekáváme od hry, co nám přinese. Vnímáme-li, kolik máme účastníků pro hru, jak jsou staří a jakou mají úroveň dovedností, jaké pomůcky, kolik času a prostoru a proč chceme hru realizovat. Zda v hlavní části nebo ke konci pohybové hry. Každá pohybová hra má jinou strukturu, cíl a zaměření. Na základě jejich kritérií vybíráme obsah, zatížení, úroveň komunikace, řešení problémů a množství spolupráce. (Mazal, 2007)

Právě vytvoření podmínek pro pohybové hry nebývá jednoduché pro pedagogy. Je velmi ovlivněn didaktickým snažením a dítě si tak samotnou hru méně užije. Proto by se pohybové měly tvořit především tak, aby si dítě hru užilo. A byla ve hře zakomponovaná i didaktická část a došlo u dítěte k rozvoji jednotlivých oblastí. Proto také někdy dochází k tomu, že pohybová hra organizovaná dospělým, respektive pedagogem, se stává hrou napodobovanou. Hry se mají hrát, a nelze, aby se hrálo na hraní. I přesto se tak bohužel děje. (Dvořáková, 2009)

Se změnou životního stylu dochází dnes i ke změnám ve výběru her. Míče různých velikostí i pružnosti je možné si kdykoli koupit a televizní přenosy a pořady se sportovní tematikou umožní divákům získat informace o nových hrách a sportovních odvětvích. Děti jsou motivovány a zkoušejí hrát hry, které v televizi vidí, např. tenis, basketbal. To však neznamená, že se nevracejí k osvědčeným dětským hrám. Ty se vyznačují jednoduchými pravidly, mají jednoduchou herní strategii, dovolují, aby se zapojila různě velká skupina dětí, a jsou nenáročné na míčovou techniku. Takové hry jsou stále zdrojem zábavy pro všechny účastníky bez ohledu na to, jak dlouho hru znají a jaké mají pohybové předpoklady, většinou nejsou náročné ani prostor a na sportovní vybavení hráčů. (Dvořáková, 2009)

Při hře se dítě nejen učí a zdokonaluje svůj pohyb, ale také se baví a hra mu přináší uspokojení.

Hry s míčem jsou spojovány s dynamickým pohybem a motivují k pohybu, a to vyhovuje potřebám malého dítěte.

Hry rozvíjí pohybové dovednosti obecné i speciální a posilují sebedůvěru ve vlastní schopnosti.

Hry s míčem jsou bohaté na nepředvídatelné situace, které přinášejí napětí a uvolnění situace. (Dvořáková, 2009)

3.1 Vývoj dětí ve vztahu k pohybovým činnostem

Základem je znát poznatky o tom, co je pro dítě předškolního věku specifické. Je důležité propojovat složku somatickou, funkční, psychickou, sociální a motorickou.

Po stránce somatické se dětské tělo vyvíjí velmi rychle. Do šesti let dítěte, má jeho tělo přibližně 20 – 25 kg. Také mezi čtvrtým a šestým rokem dochází u dítěte k tzv. první vytáhlosti, tedy růstovému spurtu, kdy se prodlužují končetiny a trup ztrácí kulovitost. Dítě již dokáže břicho zatáhnout. Hlava se zdá v poměru k tělu menší a celkově získává postava proporce podobné dospělému. (Dvořáková, 2009)

3.2 Kostí

Kostí dětí jsou v tomto období ještě osifikovány, jsou měkké, kloubní spojení nejsou dokončena a zpevnění vazů a kloubní pouzdra nejsou plné. Je tedy proto možná vysoká flexibilita kloubů, která se využívá při trénincích sportů jako je moderní gymnastika, krasobruslení, balet, tanec, akrobacie. Svaly dětí obsahují více vody a jsou tedy připraveny na vyšší zátěž a rozvoj síly. V době růstového spurtu se intenzivněji vyvíjí také větší svalové skupiny a dává tak předpoklad pro lepší rozvoj hrubé motoriky. (Dvořáková, 2009)

3.3 Vnitřní orgány

Z hlediska vnitřních orgánů je třeba zmínit funkčnost systému srdečně cévní a systém dýchací, které při zatížení pracují. U dětí se ihned zvyšuje frekvence srdečního tepu i dech proto, že jejich objem dýchacích cest je ještě malý. Jejich tep se může zvednout až o polovinu za minutu. Přesto takto vysoká tepová a dechová hodnota nemusí znamenat přetížení.

Bylo zjištěno, že při spontánní aktivitě se srdeční rytmus pohybuje dlouhodobě nad hranici 150 tepů za minutu. Děti zvládají dlouhodobější zátěž relativně vysoké intenzity lépe než zátěž maximální. Předpokládá se, že pro děti není vhodná maximální zátěž trvajících relativně krátkou dobu (několik sekund). Je tedy otázkou, zda je u dětí možné dosáhnout maximální intenzity zátěže, protože jejich motivační předpoklady nepovedou k vyčerpání.

(Dvořáková, 2009)

3.4 Rychlost

V předškolním období dítěte dochází k výraznému rozvoji v rychlosti reakce v dané činnosti, například v běhu. Rychlostní schopnosti jsou dány úrovní centrálního nervového systému a vedením vzruchů k výkonným orgánům. Teprve v době, kdy se mění postava, dozrává i mozek. Šestileté dítě již na signál reaguje relativně rychle a dokáže také rychleji běžet než dítě tříleté. V tomto období se také díky dozrání mozku a zvýšené kvalitě řízení pohybu výrazněji rozvíjí i rovnováha, rytmičnost a další obratnostní schopnosti. Optimální věk pro jejich rozvoj a pro učení novým pohybovým dovednostem začíná v předškolním období. Je proto tedy třeba dětem nabízet různé pohybové činnosti.

Musíme dát, ale pozor, protože dětský dýchací systém výrazněji reaguje na vnitřní i vnější změny, jako je stres, dlouhé stání v nevětrané místnosti, strach, nevolnosti a mdloby. (Dvořáková, 2009)

3.5 Psychika dítěte

Psychika dítěte je nestálá, neustále se mění a to především v oblasti pozorností a emocí. Dítě je sebestředné, spíše pozitivně naladěné, činné. U dítěte převažuje vzrušivé vystupování před útlumem. Psychické hnutí dítěte jsou zřetelná. Projevují se především pohybem těla dítěte (skákání, běhání, mlácení). U dětí se kolem tří let objevuje první prosazování, snaha o samostatnost a také vzdorovité chování. Také se může objevit chování motivované, kdy si dítě své chování dokáže srovnat s chováním ostatních dětí a také si jej dokáže hodnotit do určité míry. (Dvořáková, 2019)

Ve věkově různých skupinách se menší děti, učí přirozeně od starších a to zejména napodobováním i experimentováním. Starší děti jsou ohleduplnější k mladším. Postupem času, jsou děti schopné navázat kontakt během hry, domluvit se, rozdělit si role, podřídit se pravidlům a řešit konfliktů. Ke spolupráci dochází obvykle ve dvojici. V početnější skupině hrají např. na schovávanou. (Dvořáková, 2009)

Snaha o sociální odezvu a obavu z neúspěchu a nesplnění úkolu byly zjištěny u dětí šestiletých. Děti v tomto věku ještě nemají schopnost reálného sebehodnocení a není u nich dostatečně vytvořen ani pozitivní sebepojetí a sebejistota. Důležitý je pro ně sám praktický proces, průběh činnosti a ne výsledek. Proto je nutné si uvědomit, že pro děti předškolního věku nejsou vůbec přiměřené ani vhodné soutěživé hry a činnosti. Také hodnocení

jednotlivců ve výkonech není vhodné. Každé dítě je individuální osobnost. A proto si hodnocení každý vezme jinak. Je třeba proto respektovat osobní předpoklady a podporovat individuální úroveň a zlepšování každého dítěte. Neúspěch musí být vždy chápan jako stupínek k úspěchu. (Dvořáková, 2009)

Nepřiměřené činnosti jsou způsobeny přílišnými nároky na rozumovou a psychickou složku. Příliš složitá pravidla hra, kterým dítě nerozumí, ho unaví a stresují mnohem více než intenzivní náročný pohyb, kterému rozumějí. Proto i tuhle hru později odmítá a nechce hrát. Chce hrát hru, kterou zná a má ji již zažitou. Děti by měly tomu, co se kolem nich děje, tedy i pravidlům hry, kterou hrají, rozumět a neměly by být manipulovány ani dětmi, ani dospělými. Pochopení dětí ve svém okolí je podstatou osobní pohody a zdraví.

(Dvořáková, 2009)

3.6 Motorika

V souladu s vývojem tělesným a funkčním, psychickým a sociálním se projevuje dítě pohybově – motoricky. V raném věku je motorika znakem vývoje. Nejdůležitější kroky můžeme zaznamenat u rozvoje uchopování až k různorodým manipulačním dovednostem a v postupném vzpřimování a formování zakřivení páteře. Chůze se rozvíjí a stabilizuje. Když má dítě dostatek příležitostí k pohybu, rozvíjí tak dále i základní pohybové dovednosti, do kterých řadíme lezení, chůze, běh, skok snožmo i z odrazu jednož a z rozběhu. Dále také rozvíjí celou řadu kombinací těchto lokomočních dovedností manipulačních i speciálně pohybových, jako je jízda na tříkolce, koloběžce, kole, kolečkových bruslích a lyžích. (Dvořáková, 2011)

Získané pohybové dovednosti jsou vkladem do budoucího života, především do aktivního přístupu k životu a k osobnímu zdraví. Pohybové dovednosti mohou být následně využívány pro rozvoj pohybových dovedností i pro rozvoj zdraví. Pro správné držení těla dítěte a taky jako prevence srdečně cévních onemocnění. V celém životě mohou přispět k seberealizaci, rekreaci i k regeneraci. (Dvořáková, 2011)

3.7 Omezení a rizika

Vzhledem k vývojovým zákonitostem je v dětském věku třeba respektovat určité omezení a uvědomit si možná rizika spojená s některými pohyby nebo zatěžováním.

Kvůli nedokončené osifikaci kostí a nedokončenému vývoji kloubů omezuje jejich zátěž, proto nejsou vhodné následující činnosti: **Jednostranné zatěžování** – jedná se o činnost stejného nebo podobného charakteru, např. možnost jen chodit a běhat, stále sedět.

Prosté visy a vzpory – mohou být u dětí spontánní (na prolézačkách), v řízené činnosti se preferují visy a vzpory smíšené. Tomu by také měla odpovídat i dětské zařízení hřišť, tedy náradí a prolézačky s více žerděmi v různých výškách pro oporu rukou i nohou.

Zvětšování kloubního rozsahu – a to nad fyziologickou mez (rozštěpy, mosty).

Nošení těžkých břemen – kdy zátěž nesmí být vyšší než je 10% hmotnosti těla.

Dlouhodobé setrvání v polohách – v případě dlouhodobé stání a sezení.

Důležité je také ochraňovat krční páteř a páteř jako celek. Proto se tedy s dětmi neprovádí kotoul vzad z důvodu přetěžování krční páteře. Kvůli křehkosti krční páteře a prohloubení krční lordózy se nedoporučuje záklon hlavy. A to především ve stoje, kdy hrozí i ztráta rovnováhy.

Také úplně omezujeme setrvání stání v jedné poloze např. ve stoji (postoj ochabuje), v sedu. Velmi často děti stojí a mají pohybovat hlavou a pažemi přitom nejsou schopné zachovat správný základní stoj, vystrkují břicho, prohýbají se.

Dalším důležitou ochranou jsou nosné klouby, které je vhodné nepřetěžovat chozením v dřepu ani opakovanými výskoky ze dřepu. Pro ochranu kolen se doporučuje provádět dřep bez opory spíše na celých chodidlech, což pro děti není tak obtížné jako pro dospělé. Vzor dřepu, kdy se o podložku opírají i ruce a zátěž je rozložena, je bez problémů. Musíme dát pozor na špatnou polohu nohy – ,kdy děti mají kolena u sebe, chodidla od sebe. Tohle postavení musíme opravovat.

Děti si nejčastěji hrají v kleku, v kleku sedmo, v kleku sedmo mezi patami, protože jejich klouby tyto polohy bez problémů umožňují. Není cílem výchovy přirozené polohy dětí rušit

a měnit, ale při řízené činnosti dětí do těchto poloh nikdy nenutíme (např. sedat si v kleku mezi paty). V řízených aktivitách vedeme děti k lezení po čtyřech, ne po kolenou. Nepožadujeme po dětech rychlé lezení po kolenou na delší vzdálenost, při kterém by docházelo k úderům kolen do podložky. Síla paží dětí a ramenního pletence je ještě nedostatečná, aby děti po delší době udržely tíhu trupu, a tak pro ně bude poloha ve vzporu dřepmo (na čtyřech) obtížná, nepříjemná a zaujmou ji jen krátkodobě. Při lezení ve výšce, např. po zavěšené lavičce, je přirozené, že i starší děti lezou ze strachu nejprve po kolenou a teprve potom můžeme po dětech požadovat obtížnější variantu. (Dvořáková, 2009)

3.8 Organizační hledisko

Při realizaci pohybových aktivit jsou důležitá i některá zabezpečení z hlediska organizačního:

Všechna zařízení a pomůcky musí být pravidelně kontrolovány.

Všechna zařízení musí mít vhodný podklad, to znamená, že uvnitř musí být zíněnký, venku písek, trávník, jiný vhodný materiál. Pod prolézačkami by se neměly nacházet jiné předměty či hračky.

Mezi zařízeními a nářadím musí být dostatek volného prostoru, aby nedošlo k pádu dítěte na další zařízení.

Měl by být vymezen prostor k volnému pohybu venku a současně i vhodný prostor uvnitř školy.

Je třeba stanovit pravidla samostatného pohybu a užívání pomůcek např. barevné označení výšky na žebřinách, kam děti mohou bez dozoru, vymezený prostor pro konkrétní pomůcky. Pravidla vzájemného pohybu mezi dětmi, vzájemné následnosti a nepřekážení si navzájem. Vedle těchto pravidel by mělo být vše dovoleno, protože přílišné zákazy omezují samostatnost dětí a zbavuje je pocitu odpovědnosti za sebe samé. Každá učitelka se samozřejmě obává o bezpečnost svěřených dětí. Jasné stanovení pravidel a jejich důsledné dodržování se však každopádně vyplatí, jak pozdějším uvolněním učitelky pro jinou činnost, tak i tolik důležitým počátkem výchovy dítěte k samostatnosti a odpovědnosti.

(Dvořáková, 2011)

4 TĚLOVÝCHOVNÉ CHVILKY

Terminologie v oblasti tělovýchovných chviliek není jednotná. V odborné literatuře se setkáváme s termíny „pohybová chvílka“, ale i „tělovýchovná chvílka“. Mužík vychází z pojetí tělovýchovná chvílka. (Mužík, Mužíková & Dvořáková, 2014)

S tělovýchovnými chvílkami se setkáváme především v prostředí základní školy. „Tělovýchovná chvílka je krátká, maximálně třiminutová pohybová činnost žáků vložená do kterékoli vyučovací hodiny (s výjimkou tělesné výchovy)“.

(Mužík, Mužíková & Dvořáková, 2014)

Tělovýchovná chvílka lze také provést v prostředí mateřské školy, což je zřejmé již z jejich cílů. Tělovýchovná chvílka v mateřské škole slouží k odbourání únavy dětí, a kompenzuje tak jednostrannou zátěž při sedavých aktivitách a prohlubuje u dětí zájem o aktivity. (Pacholík, Ježková, 2018)

Dvořáková definuje tělovýchovnou vyrovnávací chvílku v prostředí mateřské školy jako příležitost pro podporu správného držení těla. Dvořáková dále uvádí, že při déletrvajících práci vsedě by měly být zařazeny cviky, které odbourávají únavu dítěte a při kterých se podporuje správné držení těla. Z hlediska okamžitého efektu jde především o:

- uvolnění kloubních spojení, která jsou při sedavé činnosti méně aktivní
- protažení svalů, u kterých může opakovaná sedavá činnost přispět k jejich zkracování (svaly krku, přední strana hrudníku, ohýbače, kyčle, ohýbače kolene)
- aktivace svalů zad
- odbourání psychického napětí a únavy
- zvýšení koncentrace

(Dvořáková et al., 2015)

Při přípravě a realizaci tělovýchovných chviliek vycházíme z aktuálních potřeb a charakteru hlavní prováděné činnosti. Např. u výtvarné činnosti u stolu je potřeba vyrovnat záda (dochází k aktivizaci zádočných a mezilopatkových svalů), dále protáhnout prsní svaly a svaly dolních končetin a uvolnit krční páteř a pletenec ramenní.





Délku tělovýchovných chviliek volíme tak, aby chvílka sice splnila cíl, ale zároveň v minimální míře narušila průběh hlavní činnosti. Obvykle tedy pohybuje mezi 1 minutou až 3 minutami.







Obr. 1, 2

Věkové doporučení: bez omezení

Cíle:

- protáhnout svaly trupu,
- protáhnout svaly zápěstí, loktu a ramenního kloubu,
- protáhnout svaly zad,
- protáhnout zadní stranu stehen.

Obsah a metodický postup	Motivace	Nákres	Pomůcky Metodické poznámky Fyziologický účinek
Výchozí poloha: stoj (na koberec).	Říkadlo		
Výchozí poloha: stoj mírně rozkročný, ruce v bok. 1. Úklony vpravo. 2. Úklony vlevo.	Dobré ráno, dobrý den.	 	Fyziologický účinek: protažení svalů trupu. Opakování: dvakrát na každou stranu.
Výchozí poloha: stoj mírně rozkročný, připažit. 1. Úsměv.	Zdravíme se s úsměvem.		Fyziologický účinek: uvolnění.
Výchozí poloha – Stoj mírně rozkročný, upažit 1. Kroužení v zápěstí. 2. Kroužení předloktím.	Za okny je krásný den, plně si ho užijem.	 1.	Fyziologický účinek: protažení svalů v oblasti zápěstí, loktu a ramenního kloubu. Opakování: jednou.

<p>3. Kroužení celými pažemi</p>		<p>2. </p> <p>3. </p>	
<p>Výchozí poloha: dřep.</p> <p>1. Stoj – předklon, horní končetiny volně svěšené.</p> <p>2. Poté pomalé zvedání zpět do výchozí polohy.</p> <p>3. Výpon se vzpažením.</p>	<p><i>Maň,</i></p> <p><i>vešcí,</i></p> <p><i>všichni spolu.</i></p>	<p>VP. </p> <p></p> <p></p> <p></p>	<p>Metodická poznámka: dřep na špičkách (dětí mají tendenci být na celých chodidlech).</p> <p>Fyziologický účinek: protažení zadní strany stehen, protažení svalů zad.</p> <p>Opakování: jednou.</p>
<p>5. Zatleskání</p>	<p><i>Budem si hrát zas a znovu.</i></p>		<p>Relaxace</p>

Uvedené pohybové chvílky na obrázku kladou důraz na práci s motivací tak, aby byly pro děti zábavné, a nejde jen o pouhé cvičení. Na závěr uvádíme chvílky formou hry. Jde spíše o námět bez uvedení konkrétního obsahu, proto je samotná náplň čistě na zvážení učitelky. I zde platí, že pohyby zařazené do těchto chviliek musí reagovat na hlavní náplň činností dětí, jejíž negativní dopady snížení pohybové aktivity dětí musí kompenzovat. Hlavními oblastmi zaměření, tak budou opět uvolnění svalů krční páteře, protažení svalů krku, zad, zadní strany stehen a ohýbačů kolene.

(Pacholík & Ježková, 2018)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 VARIACE POHYBOVÝCH HER V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Variace pohybových her je zaměřena pro děti předškolního věku v mateřské škole, kterou jsem si sama zvolila. Cílem pohybových her je podpora zájmu o pohyb této věkové kategorie. Také se kladl důraz na rozvoj hrubé motoriky, koordinace pohybu, těla a orientace v prostoru. Pohybové hry jsou vytvářeny podle pohybových dovedností dětí předškolního věku v dané mateřské škole. Pohybové aktivity se realizovaly v průběhu tří návštěv mateřské školy. Pohybové hry byly rozděleny po dvou pohybových hrách. Mateřská škola, ve které jsem uskutečnila sadu pohybových her, měla ve svém školním vzdělávacím programu zařazen vždy integrovaný blok, kterému jsem se snažila přizpůsobit, abych nenarušila hodiny paní učitelky. A navázala tak s dětmi na téma, které probíraly. Výsledkem sady pohybových her je popis jednotlivých pohybových her a jejich následná evaluace a doporučení pro praxi.

Tabulka 1: Obsahový rámec překážkové dráhy

Název aktivity	Vymezení RVP - PV	Klíčové kompetence	Cíle z pohledu učitele	Organizační formy
Překážková dráha	DS: seznámení s místem a prostředím, ve kterém žijí a vytváření pozitivního vztahu k němu	Dítě má zájem o pohybové aktivity, dokáže využít silné stránky (Komp. Činnostní a občanská)	1. Podpořit zájem o pohybové aktivity 2. Rozvoj hrubé motoriky	Řízená činnost
	Metody	Prostředky a pomůcky		

	Pohybová hra, pozorování	Lavice, kruhy, prolézací tunel, provaz, kužely		
--	--------------------------	--	--	--

5.1 Překážková dráha

Komunitní kruh

Před samotným výstupem se dětmi přivítám u stolečků. Představím se jim, děti se představí i mě. Jelikož jsem zde byla na praxi, bylo to takové opakování, abychom se navzájem nezapomněli. Povíme si, co se dozvěděli během týdne, co s paní učitelkou probírali. Já následně naváži na téma a představím dětem aktivitu, kterou budeme dělat. Zároveň dodám, že pokud by někdo měl dotaz, ať se neostýchá zeptat.

Realizace překážkové dráhy

Překážkovou dráhu jsem si nachystala dopředu, abych se později s jejím chystáním nezdržovala, anebo nedošlo ke zranění dětí.

Po přivítání jdeme s dětmi na koberec, kde již vidí nachystanou překážkovou dráhu. Děti se posadí a ještě si zopakujeme pravidla, které budeme dodržovat. Následně si vezmu nějaké dítě dobrovolně, abych na něm názorně ukázala, co děti budou plnit. Potom se děti postaví do řady za sebe a jeden po druhém budou plnit překážkovou dráhu. Nejdříve lavičkou děti prošly, potom prolezly tunelem, šly po provaze, oběhly kužely, skočily panáku do kruhů a skočily žabku do cíle.

Dráha měla více kol. V druhém kole se děti na lavičce přitahovaly směrem dopředu. Lehly si na břicho a přitahovaly se, zde to pro děti bylo náročnější. Poté opět prolezly tunelem, šly po provaze, oběhly kužel pozpátku, skočily jen do modrých kruhů a doběhly do cíle.

Ve třetím kole si děti sedly na lavičku a odtahovaly se od lavičky a posunovaly dopředu. Opět prolezly tunelem, prošly po provaze, oběhly kužel, skočily do kruhů, které byly různě rozmístěny a po čtyřech došly do cíle

V posledním čtvrtém kole děti skákaly snožmo přes lavičku, prolezly tunelem, prošly po provaze, oběhly kužel, skočily do každé druhé obruče a doběhly do cíle.

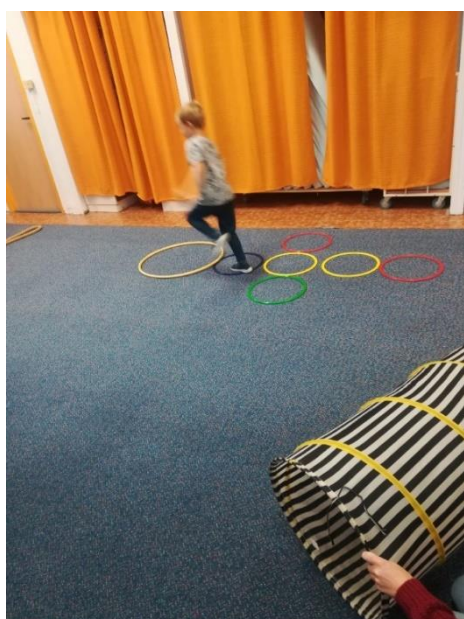
Obměna: Děti mohly jít dráhu sólově, každý zvlášť nebo mohou být rozděleny do skupin. Skupiny můžeme i prohazovat, aby se děti vystřídaly a byly v každé skupině.

Pokud bychom dráhu dělaly venku na zahradě, mohly bychom použít různé variace překážkové dráhy a děti by si mohly vybrat, kterou dráhu chtějí splnit.

Důležité je, abychom dráhu první postavili my jako učitelé, později ji mohou stavět děti a my je koordinujeme. Také při první ukázce procházíme dráhu první my, jako učitelé.

Na stěžení můžeme dětem i zavázat oči při projití dráhy, ale musíme dávat pozor, protože ne každému dítěti je to příjemné. Také musíme mít nad dětmi dohled, aby nezakoply a neublížily si.

Obrázek 3, 4, 5: překážková dráha



5.2 Ježibaba řekla

Tabulka 2: Obsahový rámec Ježibaba řekla

Název aktivity	Vymezení RVP - PV	Klíčové kompetence	Cíl z pohledu učitele	Organizační forma
Ježibaba řekla	D a S: seznamování se světem lidí, kultury, umění, osvojení si základních poznatků o prostředí, v němž žijí	Napodobuje modely prosociálního chování a mezilidských vztahů, které nachází ve svém okolí (komp. Soc. a personální)	1. Dokázat předvést pokyn 2. Rozvoj hrubé motoriky	Řízená činnost
	Metody	Prostředky a pomůcky		
	Předvádění Didaktická hra	Žádné		

Komunitní kruh

V komunitním kruhu navážu s dětmi na téma, které probíraly s paní učitelkou. Děti mi poví, co se dozvěděly nového a já jim představím hru, Ježibaba řekla. Děti měly v mateřské škole téma: Co se děje v chaloupce.

Realizace hry Ježibaba řekla

Děti si postavily na koberec různě do kruhu, aby měly dostatek místa kolem sebe. Spojila jsem hru s vyprávěním příběhu o Ježibabě, když ježibaba zadala příkaz, děti ho musely splnit. Když se řekl jen příkaz bez ježibaby, děti ho neměly udělat. Kdo příkaz udělal, vypadl a šel si sednout na lavičku a počkal na další kolo.

Obměna: Pokud někdo špatně splnil příkaz od Ježibaby, dostal navíc od Ježibaby trest, který splnil až po hře. Např. pozdravit všechny paní učitelky ve třídě, pohladit všechny holčičky po vlasech, udělat sochu, vyskočit a dřepnout atd.

Ježibaba může také dávat speciální úkoly, jako např. najdi kytku, zazpívej, vytleskej mi slovo. Případně na předem dohodnutý zvuk, např. když přejede dřívkem po PET láhvi, děti si sednou, když se pískne na píšťalku, děti skočí, nebo na zvuk z CD přehrávače udělají dřep.

Obrázek 6: Ježibaba řekla



5.3 Molekuly

Tabulka 3: Obsahový rámec hry molekuly

Název aktivity	Vymezení RVP - PV	Klíčové kompetence	Cíl z pohledu učitele	Organizační forma
Molekuly	D. a ten druhý: seznamování se s pravidly chování ve vztahu k druhému	Domlouvá se gesty i slovy, rozlišuje některé symboly, rozumí jejich funkci (komp. Komunikativní)	1. Rozvoj početních představ 2. Rozvoj hrubé motoriky	Řízená činnost

	Metody	Prostředky a pomůcky		
	Didaktická hra Instruktáž	CD přehrávač		

Komunitní kruh

V komunitním kruhu na koberci dětem představím hru molekuly, kterou si zahrajeme. V mateřské škole měli zrovna téma zdraví, proto se děti spojily, jako určitý počet bacilů. S dětmi jsme si zopakovali číslovky a také co dělat, když jsme nemocní.

Realizace hry molekuly

Dětem jsem nejdříve pustila na uvolnění písničky, chodily v kroužku. Aby si zvykly na hudbu a vnímaly rytmus. Potom jsem zastavila hudbu a zde se ukázalo, kde se přestal hýbat. Jakmile děti zastavily a začaly vnímat a poslouchat mě, pustila jsem jim písničky ještě jednou. Ale teď jsem zastavila a řekla jim číslo. Děti se měly spojit do daného počtu. Ty děti, které se nespojily a zůstaly samy, si šly sednout lavičku. Jakmile dětí, které vypadly, bylo více, vzala jsem si je na pomoc a počítaly děti, které zůstaly nebo dávaly pozor, jestli jsou všichni děti přiřazeni správně.

5.4 Bačkůrky

Tabulka 4: Obsahový rámec hry bačkůrky

Název Aktivity	Vymezení RVP - PV	Klíčové kompetence	Cíl z pohledu učitele	Organizační forma
Bačkůrky	D a S: Rozvoj schopností přizpůsobovat se podmínkám vnějšího	Učí se s chutí, pokud se mu dostává uznání a ocenění (komp. K učení)	1. Rozvoj hrubé motoriky 2. Orientace v prostoru	Řízená činnost

	prostředí i jeho změnám			
	Metody	Prostředky a pomůcky		
	Dovednostně – praktická Produkční	Bačkůrky dětí		

Komunitní kruh

Děti si tentokrát v kruhu na koberci mohly nechat bačkůrky na sobě. Tématem v mateřské škole byly emoce. S dětmi jsem si povídala, jak se dnes mají, jaké mají pocity, zda jsou naštvaní.

Realizace hry Bačkůrky

Děti se z kruhu zvedly a šly si rozmístit bačkůrky po třídě různě. Potom jsem děti rozdělila do skupin podle počtu. Děti se otočily zády směrem k bačkůrkám. Když jsem tleskla, vždy jeden, co byl na řadě za skupinu, vyběhl a musel najít svoje bačkůrky. Když je našel, obul si je a vrátil se zpět do řady.

Obměna: Děti pochodují po třídě a z CD přehrávače bude hrát hudba, na zastavení hudby si děti vyzují bačkůrky a odloží je. Hudba se zapne znovu a děti chodí dokola. Při dalším zastavení si děti musí najít svoje bačkůrky.

5.5 Ptáčci a hnízda

Tabulka č. 5: Obsahový rámec hry ptáčci a hnízda

Název Aktivity	Vymezení RVP - PV	Klíčové kompetence	Cíl z pohledu učitele	Organizační forma
Ptáčci a hnízda	D a svět: Vytváření povědomí o vlastní sounáležitosti se světem, se živou a neživou přírodou, lidmi, společnostmi, planetou Zemí	Všímá si dění i problémů v bezprostředním okolí, přirozenou motivací k řešení dalších problémů a situací je pro něj pozitivní odezva na aktivní zájem (komp. K řešení problémů)	1. Dokázat poznat změnu 2. Rozvoj orientace v prostoru	Řízená činnost
	Metody	Prostředky a pomůcky		
	Didaktická hra Názorně demonstrační	Podložka na cvičení		

Komunitní kruh

V komunitním kruhu se s dětmi budeme bavit o jaru. O přiletu stěhovavých ptáků z teplých krajin. Také o narození nových malých ptáčků, jejich hnízdech.

Realizace hry ptáčci a hnízda

Každé dítě dostalo před sebe podložku na cvičení. Na ní se děti následně postaví. Děti budou malí ptáčci. Paní učitelka začne hrát na ozvučná dřívka a během zvuku dřívek, ptáčci běhají po poli (ve třídě nebo venku na zahradě). Během t'ukání paní učitelka odebírá hnízda. Když

paní učitelka dotuká, ptáčci se rychle vrací do nejbližšího hnízda. Pokud se ptáček nestihl schovat, opouští hru.

Obměnou může být, že za začátku paní učitelka bude ťukat do dřívěk a nechá dětem na zemi jejich hnízda, aby se s hrou seznámily. V dalším kole bude hnízda postupně odebírat. Následně bude měnit rytmus a podle změny rytmu musí děti jít zpět do hnízda. Děti, které vypadnou, pomohou paní učitelce sbírat hnízda.

Paní učitelka může kromě dřívěk hrát i na jiný nástroj, např. klavír, kytaru, ukulele, flétnu

5.6 Včelky

Tabulka č. 6: Obsahový rámec hry Včelky

Název Aktivity	Vymezení RVP - PV	Klíčové kompetence	Cíl z pohledu učitele	Organizační forma
Včelky	D a svět: Rozvoj úcty k životu ve všech jeho formách	Spolupodílí se na společných rozhodnutích, přijímá vyjasněné a zdůvodněné povinnosti, dodržuje dohodnutá pravidla a přizpůsobuje se jim Komp. Sociální a personální	1. Rozvoj sluchové stránky 2. Rozvoj orientace v prostoru	Řízená činnost
	Metody	Prostředky a pomůcky		

	Didaktická hra Předvádění	Malé gumové kroužky, barevný papír, nůžky, lepidlo, CD přehrávač		
--	------------------------------	---	--	--

Komunitní kruh

V komunitním kruhu s dětmi naváže na téma jaro a stěhování ptáků z teplých krajín. Řekneme si, jaký hmyz je v létě užitečný, co nám přináší, jak vypadá (popíšeme si včely).

Realizace hry

Uvnitř třídy nebo venku rozházíme na zem kytičky, vytvořené z krepového papíru a barevného papíru. Včelí domeček jsou gumové kroužky. Děti budou dělat včeličky. Každá včelka si najde svůj domeček a paní učitelka pustí písničku „Včelka Mája“. Včelky budou poletovat mezi květinami a na zastavení písničky, si včelky najdou nejbližší květinu a zastaví se u ní. A opylují ji tak, že u květiny udělají 2 dřepy.

Obměna: Paní učitelka bude postupně odebírat dětem květiny a může přidat ke 2 dřepům, např. 1 skok nebo poplácání po hlavě.

5.7 Vítr a mraky

Tabulka č. 7: Obsahový rámec hry Vítr a mraky

Název Aktivity	Vymezení RVP - PV	Klíčové kompetence	Cíl z pohledu učitele	Organizační forma
Vítr a mraky	D a jeho psychika: Činnosti zaměřená na seznamování s elementárními číselnými a matematickými pojmy a jejich	Zpřesňuje si početní představy, užívá číselných a matematických pojmů, vnímá elementární	1. Rozvoj postřehu 2. Rozvoj orientace v prostoru	Řízená činnost

	symbolikou a jejich smysluplnou a praktickou aplikaci	matematické souvislosti Komp. K řešení problémů		
	Metody	Prostředky a pomůcky		
	Didaktická hra Názorně demonstrační	žádné		

Komunitní kruh

V komunitním kruhu si s dětmi povídáme o podzimu, a jaké počasí můžeme mít na podzim. Naučíme se krátkou básničku, kterou budeme potřebovat ke hře: „Plujeme si po obloze, je nám tu všem tuze dobře“.

Realizace hry

Paní učitelka představuje vítr a děti mrak. Po prostoru třídy nebo zahrady děti plují a říkají krátkou básničku. Potom paní učitelka jako vítr pořádně zafouká a řekne: „Mráčky spojte se po 2, 3, 4 atd. Děti se na místě zatočí a musí se rychle spojit v daný počet.

Obměna: jako vítr můžeme zvolit nějaké dítě, které bude říkat počet, a děti se spojí, paní učitelka bude dohlížet, ať není číslo moc vysoké.

Děti se také nemusí spojovat, ale mohou dostat od větru pokyn a číslo a mráčky zadání splní. Např. 3 – skok na jedné noze, 2 – plácnutí po hlavě, 1 – lehnou na zem a podobně.

5.8 Čert leze z díry

Tabulka č. 8: Obsahový rámec hry Čert leze z díry

Název Aktivity	Vymezení RVP - PV	Klíčové kompetence	Cíl z pohledu učitele	Organizační forma
Čert leze z díry	D a spol.: aktivity přibližující dítěti pravidla vzájemného styku (zdvořilost, ohleduplnost, spolupráce) a mravní hodnoty (dobro, zlo, pravda, spravedlnost) v jednání lidí	Zajímá se o druhé, i o to, co se kolem děje, je otevřen aktuálnímu dění Komp. Činnostní a občanská	1. Seřadit se do řady 2. Interpretovat básničku	Řízená činnost
	Metody	Prostředky a pomůcky		
	Didaktická hra Předvádění	Ruce dětí		

Komunitní kruh

V komunitním kruhu se s dětmi bavíme o Sv. Mikuláši. Povídáme si, s kým chodí, kdy a co nosí zlobivým a hodným dětem. Zeptáme se dětí, jestli mají rádi čerta a zkusíme si takového čerta chytit, ale musíme se první naučit básničku. „Čert leze z díry, vystrkuje kníry, děcka se ho lekla, na kolena klekla. Čerte, čerte, čertíku, nesahej nám na kliku, my ti tady slibujeme, že už zlobit nebudeme“.

Realizace hry

Děti se postaví do 2. řad naproti sobě. Každé dítě se chytne rukou kamaráda naproti a ruky zvednou nahoru. Postaví takovou bránu. A postupně zezadu děti chodí přes bránu a postaví se zase dopředu a říkají u toho básničku. Po skončení brány zavřou ulovené čerty a vypadávají nebo se vymění.

6 EVALUACE SADY POHYBOVÝCH HER

Variace pohybových her, je sada her, které rozvíjí u dětí zájem o pohyb. Také rozvíjí jejich hrubou motoriku a koordinaci těla, orientaci v prostoru. Pohybové aktivity, které jsem zvolila, jsem vybrala podle pohybových dovedností dětí předškolního věku. Také proto, že většinu her děti neznaly a nejsou zvyklé v mateřské škole, hrávat pohybové hry. U pohybových her jsem vždy měla, paní učitelku, jako případnou pomoc např. u držení tunelu. Počet dětí v mateřské škole byl různý, nejčastěji se pohyboval okolo 15 dětí.

6.1 Sebereflexe sady

První den jsem měla navázání kontaktu s dětmi po 2 měsících. Někteří si mě pamatovaly, jiné si musely vzpomenout na jméno. Některé děti tam byly po dlouhé době a neznaly mě vůbec. Proto jsem se dětem znovu představila a seznámila se s nimi.

S dětmi jsem vždy zopakovala, co probíraly celý týden s paní učitelkou, abych navazovala na jejich téma a pokračovala jsem v představování pohybové hry, která nás ten den čekala. Vždy jsme si s dětmi předem řekly jasná pravidla, které budeme dodržovat během hry i před hrou.

Každou hru jsem konzultovala přímo s paní učitelkou. Nejvíce děti bavila překážková dráha, bačkůrky a molekuly. Překážkovou dráhu děti neznaly a bavila je i její obměna. To si myslím, že se povedlo, protože u dětí se tak projevil zájem o pohyb. Každý si chtěl dráhu vyzkoušet. Proto jsem byla s ní spokojená a i paní učitelka si ji chválila.

Co mě mrzí, že nevyšlo, je hra s padákem. Měla jsem nachystanou hru s padákem, nejdříve jsme ji s dětmi zkusily, ale děti nevěděly, jak se padákem manipuluje. Po vysvětlení manipulace, děti utrhly ucho na padáku a paní učitelka, nám hru zakázala. Manipulace s padákem nebyla ani mne vysvětlena, jak zacházet s padákem.

Naopak radost mi udělala hra bačkůrka, kterou jsem si mohla s dětmi vyzkoušet. Zde se ukázala obratnost dětí, orientace v prostoru. Později mě napadlo, že bych mohla hru ozvláštnit tím, že by se děti např. nejdříve zatočily dokola, potom by šly pro bačkůrky. Nebo by skočily do kruhu, oběhly kužel a běžely pro bačkůrky či by mohly kutálet míč před sebou.

Hra ptáčci a hnízda měla u dětí také úspěch, bavila je. Použila jsem cvičící podložky, které děti nejsou zvyklé používat. Hru oživilo i zapojení hudebních nástrojů.

U včeliček jsem vytvořila kytičky z krepového a barevného papíru a gumové kroužky, které děti v mateřské škole používají minimálně. Proto i tahle kombinace pro ně byla nová. Pravidla hry pochopily hry. U písničky se děti uvolnily a užívaly si hru.

Vítr a mraky děti více bavilo jako obměna, ale i původní verze, kdy na počet se zatočily a musely najít vhodný počet kamarádů. Zatočením, se to dětem ztížilo, rozvíjelo se tak orientace v prostoru u nich.

Čert leze z díry, byla hra, která měla u dětí největší úspěch, protože byla zábavná. Naučily se básničku, kterou dále využijí v prosinci na Mikuláše.

Jako pozitivum, které se mi podařilo naplnit a s čím jsem spokojená, je určitě naplnění cílů, které jsem si stanovila. Také jsem dobře zvolila metody a. A snažila se také děti rozvíjet ve více oblastech.

Naopak také jsem měla nedostatky a negativa a to především to, že jsem u některých aktivit mohla zvolit jinou organizační formu. A také aktivity by se lépe vykonávaly, kdyby byl menší počet dětí. Ve větším počtu dětí bylo, někdy náročné zvládnout aktivitu. Ve větším počtu dětí jsem mohla zvolit i hry, které by děti hrály ve skupinách, v případě v týmech.

6.2 Reflexe ze strany dětí

Během sady jsem u dětí pozorovala postupné nadšení a očekávání z pohybových her. Hlavně proto, že děti v mateřské škole nebyly zvyklí na pohybové hry. V mateřské škole děti hrály pohybové hry jen velmi málo a to nejčastěji venku na zahradě. Děti se těšily na další den, kdy přijdou a budu mít pro ně nachystané nové pohybové hry. Děti chtěly pohybové hry neustále opakovat po sobě. Od prvního dne byly děti velmi komunikativní, protože mě znaly již z praxe a přijaly mě bez potíží mezi sebe. Jelikož jsme se znali již z praxe, děti mi sdělovaly i jejich osobní informace. Děti během her se navzájem povzbuzovaly a pomáhaly si.

Po každé hře jsem se zeptala dětí, zda se jim hra líbila nebo co by na ni chtěli vylepšit. U překážkové dráhy byly děti nadšené. Bavila je neustálá obměna a byli netrpěliví, co budou dělat, jak budou probíhat.

Chlapec: „Bylo to boží. Nejvíce mě bavilo to, jak jsem se plazil po lavičce.“

Dívka: „Mě bavila celá dráha, příště bych si ji zahrála znovu, třeba zítra.“

U molekul byly děti nadšené tím, že čekaly, jaký počet řeknu. A děti začaly děla skupinky už předtím, než jsem řekla číslo. Neustále byly ve střehu. Molekuly chtěly několikrát opakovat, jen některé děti nedokázaly napočítat větší čísla nad 5.

Chlapec: „Bavilo mě si hledat kamarády, abychom byli spolu.“

Při hře bačkůrky byly děti nejdříve zmatené, protože si mohly nechat bačkůrky na sobě na koberci. Vždycky si musely bačkůrky sundat. A potom jsem dala pokyn, aby si bačkůrky vyzuly. Ale později je hra bavila a neměnily by na ní nic.

Dívka: „Nejvíce mě pobavilo to, že jsem nemohla najít svoje bačkůrky, ale našla jsem kamarádky.“

Chlapec: „ Mě bavilo utíkat a rychle si najít svoje bačkůrky.“

Hra Ježibaba řekla, děti bavila hlavně proto, že to byla ježibaba z pohádky, nebylo to klasické jméno. Na druhou stranu u ní děti, tak dlouho nevydržely, ale bavilo, když dávaly pokyny druhým dětem.

Chlapec: „Mě bavilo říkat pokyny a sledovat ostatní děti.“

Poslední hru sochy děti znaly. Některé ne, ale všechny děti bavila. Nejvíce je bavilo chodit jen tak po třídě. Dostaly volnost, mohly tancovat a z toho děti byly nejvíce nadšené.

Dívka: „Mohla jsem tancovat a to mě bavilo.“

Chlapec: „ Stál jsem jako socha a nepohnul jsem se ani jednou.“

6.3 Reflexe učitelky

Celkově paní učitelka hodnotila mou sadu her kladně. Z některých věcí se i ona sama inspirovala. Zároveň také tvrdila, že jsem na ni působila mile a příjemně. S dětmi jsem si rozuměla a cítila ze mě empatii k dětem a porozumění. Neustále jsem s dětmi navazovala kontakt, za který jsem dostala od paní učitelky pochvalu.

Také pochválila realizaci sady, kdy šlo vidět, že jsem měla vše dopředu nachystané a nezdržovala jsem se jejím chystáním. Hned na začátku jsem dokázala dětem říct pravidla, to paní učitelka velmi ocenila a považovala to za důležité.

Také to, že jsem použila i netradiční pomůcky, jako CD přehrávač, Pet Láhev, také jsem tvořila z barevného a krepového papíru květiny a použila jsem náčiní, které oni často nepoužívají, jako cvičící podložky a gumové kroužky. Také se jí líbilo, že většina z her jde hrát s dětmi i venku.

Jako mínus mi potom hodnotila náročnost her, kdy sama paní učitelka taky uznala, že některé hry mohly být více dopracované a o trochu náročnější např., bačkůrky, do kterých se mohlo dát více prvků. Sama paní učitelka potom uznala, že by se mi sada lépe realizovala, kdybych měla menší počet dětí.

V hodnocení jsem se s paní učitelkou shodla na tom, že jsem dobře komunikovala s dětmi, dokázala jsem stanovit pravidla, vysvětlit hru a také ocenila, že jsem navazovala na témata, která probírali.

Na negativních věcech jsme se shodli, že byl velký počet dětí a také některé organizační formy byly špatně zvoleny.

ZÁVĚR

V mé bakalářské práci jsem se zabývala variací sady pohybových her. První část byla teoretická a zabývala jsem se zde pohybem a s ním spojené pohybové dovednosti a psychomotorika, také tělovýchovnými hrami, které jsou spojeny pohybovými hrami a také vývojem dětí ke vztahu k pohybovým činnostem, které je důležité znát, pokud budeme v mateřské škole provádět pohybové hry s dětmi. V návaznosti na vývojová specifika dítěte, jsem postavila sadu pohybových her v praktické části. V teoretické části jsem také zmínila hry pohledem Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání.

Vytvořila jsem tedy sadu pohybových her na základě vývojových schopností dítěte a dovedností dětí předškolního věku v mateřské škole. Cílem sady bylo popsat varianty práce s hrami u dětí v mateřské škole a navrhnout sadu her a ověřit ji při práci s dětmi ve vybrané mateřské škole.

Samotný návrh her jsem pojala ne jako inspiraci do mateřských škol, ale zejména k podpoření zájmu u dětí o pohyb a pohybové hry. Po každé hře jsem provedla evaluaci, jak sebehodnocení, tak hodnocení učitelky a také hodnocení dětí.

Přínos své práce vidím především v tom, že se mi podařilo podpořit u dětí chuť k pohybu. Děti si vyzkoušely něco nového, co nebyly zvyklé dělat a těšily se na další setkání a hry. Také se rozvíjely ve více stránkách dovedností. Objevila se u nich radost z pohybu. A každé dítě bylo v těchto pohybových hrách na jiné úrovni a šlo krásně vidět, kdo je připraven do školy. Děti získaly z pohybových her především nové zážitky a zkušenosti. Z reflexe dětí a paní učitelky mohu usoudit, že se mi moje náplň, tedy podpořit chuť k pohybu, podařila. Myslím, že paní učitelka bude nyní zařazovat pohybové hry častěji do řízené činnosti a ne jen do ní.

K celkovému shrnutí bych chtěla říct, že pohybové hry by měly být vždy zařazeny jakýmkoliv způsobem do edukačního procesu v mateřských školách. Pohybové hry bychom měli v současné době podporovat. Také velkou roli hraje motivace, kterou můžeme uchopit v různých příležitostech, básních u her. Pohyb dává dětem možnost spontánního projevu. Dítě se snadněji uvolní, odbourává stres. Jsem ráda, že jsem dostala příležitost a ukázala dětem předškolního věku, že pohyb je i radost a baví a také inspirovala paní učitelku, aby více zapojovala pohybové hry do edukace a nebála se různých experimentů.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Byl, J., & VanGils Kloet B. (2014). *Physical education for homeschool, classroom and recreation settings: 102 games with variations*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Blahutková, M. (2009). *Psychomotorika*. Masarykova univerzita. Pedagogická fakulta. Brno.

Dvořáková, H. (2009). *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Raabe.

Dvořáková, H. (2011). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál.

European Forum of psychomotricity. (2016). Psychomotricity/ European Forum of Psychomotricity. (European Forum of psychomotricity). Dostupné z: <https://psychomot.org/psychomotricity>. (2022)

Kolábová, N. (2020). *Hry na dlani do školy a mimo ni*. Praha: Portál.

Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex

Mužík, V., Mužíková, L., & Dvořáková, H. (2014). *Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ*. Praha: Národní ústav pro vzdělání.

Laupner, R. (2018). *Dítě v pohybu do hlavy až k patě: pohybové hry a práce s tělem pro předškoláky a školáky*. (2. vydání). Olomouc: Poznání

Pacholík, V., Ježková, L. (2018). *Pohybové hry v mateřské škole*. Univerzita Tomáše Bati. Fakulta humanitních studií.

Poláková, P. (2019). *Jak rozvíjet pohyb, emoce a smysly. Pozorné a spokojené dítě*. Praha: Grada

Volfová, H., Kolovská, I. (2008). *Předškoláci v pohybu. Cvičíme jako myška, kočka, pejsek*. Praha: Grada

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Atd. – a tak dále

Komp. – kompetence

MŠ - Mateřská škola

Např. - například

Obr. – Obrázek

Příp. - případně

RVP PV - Rámcový vzdělávací program předškolního vzdělávání

Tzv. - takzvaně

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Tělovýchovná chvílka	s. 29
Obrázek 2: Tělovýchovná chvílka	s. 30
Obrázek 3: Překážková dráha	s. 34
Obrázek 4: Překážková dráha	s. 34
Obrázek 5: Překážková dráha	s. 34
Obrázek 6: Ježibaba řekla	s. 36

SEZNAM TABULEK

<i>Tabulka 1: Obsahový rámec překážkové dráhy</i>	s. 32
<i>Tabulka 2: Obsahový rámec Ježibaba řekla</i>	s. 35
<i>Tabulka 3: Obsahový rámec hry molekuly</i>	s. 36
<i>Tabulka 4: Obsahový rámec hry bačkůrky</i>	s. 37
Tabulku 5: Obsahový rámec hry ptáčci a hnízda	s. 39
Tabulka 6: Obsahový rámec hry včelky	s. 40
Tabulka 7: Obsahový rámec hry vítr a mraky	s. 41
Tabulka 8: Obsahový rámec hry Čert leze z díry	s. 43

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Informovaný souhlas

PŘÍLOHA P I: INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážení rodiče,

jsem studentkou 3. ročníku bakalářského studia oboru Učitelství pro mateřské školy na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. Touto cestou bych Vás chtěla požádat o pomoc při aplikaci mé sady pohybových her pro mou bakalářskou práci na téma *Variace pohybových her pro děti v mateřské škole*. V rámci aplikační práce, bych použila fotky s dětmi do mé bakalářské práce. Obličeje dětí budou rozmazány.

Pokud podepíšete souhlas pořízení fotografií, Vaše dítě bude v průběhu pohybových her fotografováno.

Tímto se já, studentka Eliška Bardodějová, zavazuji, že fotografie budou použity pouze pro účely bakalářské práce.

Předem Vám děkuji za spolupráci.

V případě otázek mne, prosím, kontaktujte na e-mailové adrese e_bardodejova@tb.cz.

S pozdravem,

Eliška Bardodějová

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Roman Božík, Ph.D.

-
- Souhlasím/nesouhlasím* s fotografováním mého dítěte

_____, narozeného dne: _____ za
účelem realizování bakalářské práce.

Nehodící se, prosím, škrtněte

Místo a datum

Podpis zákonného zástupce