

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta pedagogická

Katedra tělesné a sportovní výchovy

**Využití prostorů školních zahrad mateřských škol
k pohybovým činnostem pro děti předškolního věku**

Bakalářská práce

Klára Řezaninová

Učitelství pro MŠ, Obor: Předškolní a mimoškolní pedagogika

Vedoucí práce: Mgr. Ilona Kolovská

Plzeň 2015

Prohlašuji, že na této bakalářské práci jsem pracovala samostatně a veškerou použitou literaturu jsem řádně citovala.

V Plzni dne 27. června 2015

.....

vlastnoruční podpis

<3 Michalovi, Natálce a mé rodině <3

OBSAH

1. Úvod	5
2. Cíl a úkoly	5
3. Teoretická část	6
3.1. Pohybové dovednosti	6
3.2. Pohyb a předškolní dítě.....	8
3.3. Česká literatura a pohybové hry (PH)	9
3.4. Pohybové aktivity v RPV PV	11
3.5. Hra a její význam pro předškolní dítě	12
3.6. Realizace pohybových her	13
3.7. Evropské normy dětských hřišť	15
Kontrola a údržba dle normy ČSN EN 1176-7.....	16
4. Praktická část	16
4.1. Projekt školní zahrady.....	17
4.1.1. Současný stav.....	17
4.1.2. Koncept ekologické školní zahrady	18
4.1.3. Navrhované herní prvky	20
4.2. Navrhované pohybové hry a aktivity	23
4.2.1. Pavučinky.....	23
4.2.2. Lanový přechod.....	25
4.2.3. Chůdy	27
4.2.4. Skoky v pytli	29
4.2.5. Hod míčkem na cíl.....	30
4.2.6. „Jen po destičkách“	32
4.2.7. Další navrhované pohybové aktivity	33
5. DISKUSE	40
6. ZÁVĚR	41
7. RESUMÉ.....	42
7. SUMMARY	42
8. Seznam použité literatury:.....	43

1. Úvod

K napsání bakalářské práce na toto téma mne přivedla má praxe učitelky v mateřské škole. Pracovala jsem nejdříve ve školce na vesnici, kterou navštěvovalo malé množství dětí, byly tam jen 2 smíšené třídy. Po nástupu do jedné z větších mateřských škol ve městě jsem byla velmi překvapená, jaké rozdíly jsou mezi městskými a vesnickými dětmi v pohybových dovednostech.

Na některých dětech z města je možné pozorovat určitý strach z náročnějších pohybových aktivit, což způsobuje, že jsou jejich pohybové dovednosti méně rozvinuté. Když jsme byly s dětmi na vycházce, velice mne překvapilo, kolik předškolních dětí se bálo seběhnout z kopce. Vyžadovaly asistenci učitelky, byly velmi nejisté. Právě tento okamžik byl pro mne takovým pomyslným vykřičníkem, že něco je v nepořádku a s kolegyní bychom se měly zaměřit na rozvoj hrubé motoriky a všech pohybových schopností dětí v naší třídě, aby si děti byly jistější a sebevědomější.

2. Cíl a úkoly

Cílem bakalářské práce je navrhnout pohybové činnosti umožňující komplexní rozvoj hrubé motoriky předškolních dětí a realizovat je v běžném provozu konkrétní mateřské školy. Dále také obsáhnout základní aspekty problematiky rozvoje hrubé motoriky předškolních dětí pomocí pohybových her a aktivit na školní zahradě mateřské školy. Zároveň je mým cílem vytvořit návrh školní zahrady, která by podporovala přirozený rozvoj dítěte a umožňovala by využívat různého náčiní z běžně dostupných přírodních materiálů.

Úkolem bakalářské práce je v teoretické části vymezení základních pojmů, o které se v práci opírám – pohyb, pohybové aktivity předškolních dětí, hra a další. Stěžejní je praktická část, ve které je představen návrh revitalizace školní zahrady 81. Mateřské školy v konceptu ekologické školní zahrady a

dále pak jednotlivé pohybové hry a aktivity, včetně popisu jejich realizace a fotodokumentace.

3. Teoretická část

3.1. Pohybové dovednosti

Období předškolního věku dětí je velmi důležitou částí našeho života. Tato doba slouží k upevnění vnímání vlastního těla, děti se učí vnímat napětí a uvolnění a celkově se zdokonalují v ovládnání všech svých pohybů.

Pohybové dovednosti dělíme do tří skupin:

- Nelokomoční
- Lokomoční
- Manipulační

Mezi nelokomoční pohybové dovednosti řadíme veškeré polohy a pohyby těla na místě – patří sem vnímání vlastního těla, vytváření poloh a jejich vnímání, udržování rovnováhy v různých polohách, pohybování jednotlivými částmi těla a v neposlední řadě také zvládnání poloh a pohybů těla s využitím náčiní. Oproti tomu lokomoční dovednosti jsou chápány jako přemísťování těla v prostoru. Jedná se tedy o plazení a lezení, chůzi a běh, poskoky a skoky, převaly a obraty a pořadová cvičení. A jak již poslední název pohybových schopností napovídá, mezi manipulační dovednosti patří ovládnání předmětů různými částmi těla, tj. házení, chytání, podávání, kopání, koulání, ale také ovládnání předmětu jiným předmětem (např. vedení míčku hokejkou).

(Kolovská, Volfová, 2008)

Velice obsáhle se rozdělení pohybových schopností věnuje také Hana Dvořáková v publikaci *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Popisuje zde rozdělení pohybových dovedností (viz výše) a dále uvádí příklady

jednotlivých her a činností k jejich rozvoji s doporučením, čeho si při realizaci všimat a na co si dát pozor.

Podle Karla Rubáše poměrně výstižně charakterizuje pohybové hry jedna z nejpoužívanějších klasifikací:

- Malé hry (tradiční forma přirozených, kdysi lidových pohybových aktivit, také drobné hry, nejčastěji však pohybové hry)
- Velké hry (charakterem soutěžní, již standardní formy – klasické sportovní hry jako např. házená, fotbal, tenis atd.)
- Netradiční hry (jinak také nové hry)

(Rubáš, 1997)

Příklad malé pohybové hry: SLEPÍME SE SPOLU

Děti ve dvojici vzájemně slepují jmenované části těla podle pokynů učitelky: „Slepte si dlaně, kolena, čela.“ „Rozlepíme se a zkusíme to jinak. Slepte si záda, lokty, ucho.“ „Přilepte jednu ruku kamarádovi na hlavu, druhou ruku na kamarádovo koleno. Kamarád přilepí jednu ruku na záda prvního a druhou ruku na jeho loket.“

Všímejte si: Jak znají děti pojmy, Mají problémy s kontakty – spolupracují, nebo jsou kontakty spíše nepřátelské? Zůstává někdo stále sám? Podněcujte vlastní nápady dětí a snažte se je splnit všichni. Nechte děti pracovat samostatně (ve dvojicích) a nahlas – procvičují tak pojmy.

(Dvořáková, 2011, str. 31)

Pokyny řídíme tím, o jak staré děti se jedná, zda již znají části těla, jak jsou děti šikovné (tříleté děti zvládnou udržet rovnováhu například jen s jednou „slepenou“ částí těla, pěti či šestiletí předškoláci se mohou postavit složitějším výzvám) a také podle toho, jak budou děti propletené.

Při této jednoduché hře si děti procvičují jednak pojmy, týkající se lidského těla, ale hlavně také rozvíjí nelokomoční pohybové dovednosti – vnímají vlastní tělo, vytváří nejrůznější polohy a udržují v nich rovnováhu.

3.2. Pohyb a předškolní dítě

„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 potřeba se zaměřit na uvědomělé ovládnutí vlastního těla a jeho pohybů a nabídnout co nejširší škálu pohybových dovedností.“

(Dvořáková, 2011)

Dětem je pohyb vlastní. Celé předškolní vzdělávání je zaměřené na učení prožitkem a nejlépe si děti osvojí nové věci, když se mohou hýbat.

Jako učitelka v mateřské škole jsem se prakticky každý den setkávala se svými žáky – dětmi ve věku od 3 do 6 let. Děti této věkové skupiny vynikají svým neustálým pohybem, nadšeným bádáním a současně jejich okolí obklopují svou nezkušeností a čistotou. Pro všechny učitele mateřských škol by možnost formování právě se vyvíjející osobnosti malého dítěte měla být výzvou. Právě v tomto období se z předškolního dítěte stává jedinec, který projevuje své názory, dokáže vyjádřit svá přání a začíná obhajovat své postoje. Pohyb a pohybové aktivity jsou pro děti prostředkem k využití jejich přebytku energie, ale i příležitost poznat a naučit se něco nového a v neposlední řadě se díky pohybovým aktivitám rozvíjí a zdokonaluje jejich hrubá motorika.

Děti v mateřské škole přirozeně vyhledávají a potřebují pohyb. Díky němu se můžeme přizpůsobovat různorodému a stále se měnícímu prostředí kolem nás.

„Pohyb je základní potřebou dítěte a je spojen s vývojem tělesným, psychickým i sociálním, proto se uplatňuje při výchově dítěte ve všech oblastech... Právě pro svou náležitost k dětskému věku je pohybová aktivita a hra prostředkem velmi přirozeným a účinným. Dětský rozvoj je bez těchto aktivit a činností nemyslitelný.“ (H. Dvořáková, Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte, 2011, Portál, s. 17)

Pohyb je také podle Dvořákové (2011) prostředkem seznamování se s prostředím, prvním učením, jak ovládat své tělo, jak si poradit se svým

okolím a tím nabyt potřebné zkušenosti. Pohyb je prostředkem, jak vyjádřit sebe sama a komunikovat s ostatními. Je také prostředkem získávání sebevědomí, hodnocení sebe samého, vzájemného srovnávání, pomáhání si, soupeření a spolupráce.

Převážná část pohybových aktivit předškolních dětí je spontánní a můžeme je nazývat hrou. *„Hra se odlišuje od práce nejen svým průběhem a motivací, ale i svou podstatou. Při hře člověk nesleduje jako cíl užitek, ale prožitek z právě prováděné činnosti.“* (F. Mazal, Pohybové hry a hraní, 2000, Olomouc, s.10)

Pohyb je kvůli své důležitosti jedním z nejvýznamnějších činitelů, podílejících se na celkovém vývoji dětí předškolního věku. Každé malé dítě si chce přirozeně hrát, je převážnou většinu dne aktivní, neposedné, stále se chce pohybovat. Díky hrám může získat nové zkušenosti, získává nové dovednosti, jako je orientace v prostoru, schopnost sociální interakce a začlenění do kolektivu, kooperace s vrstevníky, řešení problémů. V neposlední řadě se prostřednictvím pohybových her tříbí jejich motorické schopnosti a vytrvalost. Právě ve věku od 3 do 6 let se děti zdokonalují a vyvíjí zvláště díky herním aktivitám, na které klade důraz již Komenského Škola hrou.

3.3. Česká literatura a pohybové hry (PH)

Mnoho autorů se ve svých dílech zabývá didaktickými hrami a jejich vztahem k pohybovým aktivitám předškolních dětí. Pro mou práci mne nejvíce inspirovala publikace Ferdinanda Mazala s názvem Pohybové hry a hraní, ve které se autor na 292 stranách věnuje problematice pohybových her a předkládá návrhy jednotlivých aktivit, vhodných jak pro předškolní děti, tak pro dospělé.

Velmi přínosné jsou i publikace Hany Dvořákové - Sportujeme s nejmenšími dětmi (2009) a Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte

(2011), ve kterých autorka rozebírá jednotlivé aspekty vývoje předškolních dětí, při čemž klade velký důraz na Rámcový vzdělávací program a jeho jednotlivé části. V publikaci je zastoupeno mimo jiné také více než 120 námětů na pohybové hry a činnosti, které lze aplikovat v praxi s předškolními dětmi, a které jsou velmi podrobně popsány a pro lepší představivost doplněny o názorné ilustrace. Jsou zde také obsaženy obecné informace pro doplnění základních znalostí učitele, působícího v mateřské škole, ale i rodiče, který se zajímá o zdravý a přirozený motorický vývoj svého dítěte.

Díky mé bakalářské práci jsem se také dostala ke knize od dětské fyzioterapeutky Jany Skalové – S láskou ke zdravému pohybu našich dětí. Tato kniha je pro mne osobně velmi přínosná, jako pro matku malého dítěte, ale je mi i velkou inspirací, při práci učitelky MŠ. Autorka v ní poukazuje na to, že bychom neměli předbíhat motorický vývoj dětí, neurychlovat ho. Každé dítě je originál a všechny děti se při dostatečném množství podnětů a příležitostí mohou naučit nejrůznějším pohybovým dovednostem.

Další, pro mou práci velmi přínosnou publikací, byl soubor tří knih Předškoláci v pohybu, který má na svědomí dvojice autorek Hana Volfová a Ilona Kolovská. V tomto souboru nalezneme účelné využití pohybových her, s návody a nápady na realizaci, včetně dalších praktických rad, doporučení a vhodných obměn.

Neméně důležitým zdrojem informací o pohybových hrách a rozvoji hrubé motoriky nejen předškolních dětí je také metodická příručka Karla Rubáše, nazvaná Pohybové hry (ZČU, 1997). V této knize nalezneme na téměř 150 stranách mimo jiné přehled názorů na pohybové hry, dělení a klasifikaci PH, význam pohybových her s ohledem na biologické, psychologické i pedagogické hodnoty. Dále se zde autor zabývá problematikou věkových zvláštností v oblasti fyzického, psychického a motorického vývoje dětí. Nalezneme zde i metodiku užití PH a v neposlední řadě také příklady pohybových her obratnostního, rychlostního, silového a vytrvalostního charakteru.

3.4. Pohybové aktivity v RVP PV

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (dále jen RVP PV) nám předkládá pět vzdělávacích oblastí. Ve třech z těchto pěti částí RVP PV se nachází několik dílčích cílů, které souvisí s pohybovými aktivitami. Dílčí cíle popisují, co má pedagog v průběhu celého předškolního vzdělávání u dítěte pozorovat a s čím by měl dětem napomáhat.

Jednotlivé vzdělávací oblasti RVP PV:

- Dítě a jeho tělo
- Dítě a jeho psychika
- Dítě a ten druhý
- Dítě a společnost
- Dítě a svět

Vzhledem k zaměření mé bakalářské práce je pro mne stěžejní částí RVP PV vzdělávací oblast Dítě a jeho tělo. Podle RVP PV jsou dílčí vzdělávací cíle této oblasti následující:

- Uvědomění si vlastního těla
- Rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky, ovládání pohybového aparátu a tělesných funkcí
- Rozvoj a užívání všech smyslů
- Rozvoj fyzické i psychické zdatnosti
- Osvojení si věku přiměřených praktických dovedností
- Osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě
- Osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí

- Vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu

(RVP PV, 2004, str. 16)

K jejich naplnění musí zároveň pedagog nabídnout dětem dostatečné množství aktivit, jako například lokomoční, nelokomoční pohybové činnosti a různé manipulační činnosti a jednoduché úkony s předměty, náčiním, pomůckami a nástroji. Zároveň všechny nabízené aktivity směřují k prevenci úrazů, které hrozí při pohybových hrách a činnostech.

V Rámcovém vzdělávacím programu také nalezneme výčet očekávaných výstupů, který slouží pedagogům ke zpětné vazbě a k autoevaluaci vlastní práce. Současně jsou nám představena i rizika, ohrožující úspěch vzdělávacích záměrů pedagoga.

Z výčtu očekávaných výstupů lze jejich převážnou většinu prohlubovat, upevňovat a každodenně zdokonalovat během pobytu na školní zahradě mateřské školy s minimem pomůcek. Je to například schopnost zachovávat správné držení těla, zvládnout základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, běžné způsoby pohybu v různém prostředí, vědomě napodobit jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobit jej podle pokynu, ovládat koordinaci ruky a oka vnímat své okolí pomocí všech smyslů a v neposlední řadě také koordinovat lokomoci a další pohyby a polohy těla.

Všechny výše zmíněné aspekty zohledňuji při volbě jednotlivých činností, kterými se budu podrobněji zabývat v praktické části bakalářské práce.

3.5. Hra a její význam pro předškolní dítě

„Hra je brána jako plná, naprosto hodnověrná a krutě vážná skutečnost, má-li být opravdu krásnou hrou. Jinak by místo hry vznikla jen hra na krásu. A to by byla její smrt.“

(Jiří Černý, 1968)

Podle F. Mazala (2000) je hra činnost, prováděná spontánně. Výsledkem hry je prožitek, uspokojení, které pak ovlivňuje také provádění dalších

činností. Hra jako taková je sama o sobě velmi účinným výchovným prostředkem, má ale také vědomostí efekt na formování osobnosti jednotlivce, má vliv na city, sociální integritu, zapojení jedince do kolektivu a v neposlední řadě také uvolňuje agresivitu a rozvíjí motoriku.

Hra přináší užitek. Pohybovou hru můžeme chápat, jako aktivitu, která nám poskytuje pohodu, radost, umožňuje nám uspokojení základních lidských potřeb, motivuje nás k dalším výkonům a během hry dochází také k velmi důležité socializaci. Právě proto jsou hry velmi oblíbenou a denně využívanou součástí předškolního vzdělávání.

Hrát se dá téměř kdykoliv, kdekoliv a s kýmkoliv. Svou účastí ve hře dáváme najevo zájem o druhé, zájem o společnost, dáváme najevo ochotu podřídit se, ochotu dávat a přijímat. Při volbě jednotlivých her však musíme brát v potaz všechny okolnosti, které samotné hraní a pohybové hry vyžadují. Jako „vedoucí“ pohybové aktivity musíme vybrat takové hry, které co nejvíce odpovídají potřebám konkrétních dětí a podmínkám dané mateřské školy. (F. Mazal, 2000)

Již v úvodu své knihy z roku 1975 uvádí Miloš Zapletal, že hra je nejlepším a nejvýznamnějším výchovným prostředkem. Zároveň poukazuje na to, že již tenkrát, před čtyřiceti lety, pohybové hry a spontánní pohybové činnosti dětí jsou na ústupu. Podstatný vliv na tento fakt má televize a její oblíbenost spolu se vzrůstajícím automobilovým provozem, který dětem ubírá prostor k pohybovým hrám. Tato situace přetrvává i dnes. Dětská hřiště jsou sice v dnešní době ve velké míře zřizována, ale i přes to je u dětí daleko častěji na prvním místě pasivní zábava, která nahrazuje aktivní hru.

Právě z tohoto důvodu je velmi důležité zapojovat pohybové hry do každodenních činností v mateřské škole. Jak již bylo zmíněno, dětem je pohyb vlastní, je jejich základní potřebou a byla by škoda je o něj ochudit.

3.6. Realizace pohybových her

V metodickém materiálu Karla Rubáše z roku 1997 nalezneme celou škálu činitelů, které mají vliv pohybové hry. Při realizaci jednotlivých pohybových her musíme brát v potaz několik faktorů, které ovlivňují již

jejich výběr a plánování. Nejdůležitější pro hru je vhodně zvolený herní prostor, který by měl splňovat určitá kritéria, jako například

- 1) Bezpečnost – rozmanitost jednotlivých herních prostředí na jedné straně zvyšuje motivační atraktivitu herních forem, na straně druhé vyžaduje ostražitost z hlediska jednotlivých specifik daného povrchu (louka – skrývá nerovnosti, les – klouzavé kořeny, zbytky větví, sníh – může ledacos skrývat)
- 2) Velikost herního prostoru – musí odpovídat specifice hry a především také počtu účastníků.
- 3) Přehlednost – viditelné vyznačení herního prostoru
- 4) Povrch herního prostoru – pro danou aktivitu vždy zvolíme nejvhodnější povrch.

Dále pak pro zatraktivnění některých pohybových aktivit volíme různé pomůcky a herní vybavení, jako například míče, stuhy, kolíky, tyče, lana, švihadla, kruhy, obruče atd.

Dalším faktorem ovlivňujícím pohybové hry je také dělení do družstev, kdy musíme zvolit optimální četnost skupin, počet členů ve skupinách a také postup, kterým se budou jednotlivé skupiny tvořit. Zvolit můžeme kupříkladu

- Losování
- Rozpočítání
- Postupné vybírání
- Nasazování

Důležité je také následné odlišení jednotlivých družstev, např. různobarevnými dresy, čísly, popřípadě čepicemi, stuhami a podobně.

Poté následuje už jen uvedení hry a popřípadě její zkouška a nakonec můžeme přistoupit k vlastní realizaci pohybové aktivity. Během hry je potřeba vést její průběh, přizpůsobit dobu trvání dané věkové skupině dětí a hru včas ukončit. Po skončení hry je dobré provést její rozbor a hodnocení se všemi účastníky – kdo zvítězil, proč dosáhl vítězství, zda byla dodržena

všechna pravidla, jestli mají děti nějaké negativní postřehy a kladné poznatky.

„Kvalitní provedení herních forem je závislé na celé řadě různých činitelů, přičemž ale jejich rozhodující většinu můžeme kvalitní a promyšlenou přípravou využít ve prospěch hra samotné.“ (Rubáš, 1997)

3.7. Evropské normy dětských hřišť

Stejně tak, jako vše, co nás v dnešním industriálním světě obklopuje, tak i vybavení školních zahrad nejen mateřských škol podléhá přísným normám, stanoveným Evropskou unií.

Princip bezpečného vedení je použitelný jak na hřiště (školní zahradu mateřské školy) jako celek, tak na jednotlivé prvky hracího vybavení. Nicméně rovnováha mezi přínosy a bezpečností je s největší pravděpodobností v obou prostředích rozdílná. V hracím vybavení je vystavení určitému stupni rizika přínosem, protože uspokojí základní lidské potřeby a dává dětem šanci poznat riziko a nést jeho následky v kontrolovatelném prostředí.

„Hlavním rysem hracího vybavení všech prostředí, ve kterých děti legitimně tráví čas hrou, je přijetí rizika. Hrací vybavení nabízí dětem šanci se setkávat s přijatelnými riziky jako součást stimulace, vývoje a kontrolovaného výchovného prostředí. Hrací vybavení by mělo směřovat ke zvládnutí rovnováhy mezi potřebami nabídnout riziko a potřebou ochránit dítě před vážným zraněním.“ (ČSN EN 1176-1, str. 7)

O významných rysech dětských her a prospěch, který dětem přináší hraní na školní zahradě mateřské školy s přihlédnutím k jejich vývoji, počítá s potřebou dětí naučit se překonat riziko, to však může vést k drobným poraněním, modřinám nebo dokonce i ke zlomeninám. Snahou této normy je na prvním místě vyhnout se takovým nehodám, které se nevyhnutelně odehrávají v dětské snaze o zvýšení úrovně jejich schopností jak sociálních, intelektuálních tak fyzických.

Kontrola a údržba dle normy ČSN EN 1176-7

Zařízení a jeho součásti by měly být kontrolovány a udržovány podle návodu výrobce v intervalech ne kratších, než stanovil výrobce.

Kontroly se provádějí následovně:

1. Běžná vizuální kontrola – umožňuje rozeznat nápadné zdroje nebezpečí. Je vhodné tuto kontrolu na zahradě MŠ provádět každý den, před vstupem dětí na hrací plochu.
2. Provozní kontrola – podrobnější kontrola, která by měla být prováděna v intervalu 1-3 měsíce, nebo podle pokynu výrobce.
3. Roční hlavní kontrola – provádí se za účelem zjištění celkové úrovně bezpečnosti zařízení, základů a povrchů.

Běžnou vizuální kontrolu herního prostoru, respektive školní zahrady, bychom jako pedagogové měli provádět pokaždé, před vstupem dětí na hrací plochu školní zahrady. Je totiž v našem vlastním zájmu předcházet zbytečným úrazům a vystavovat děti nepatřičným rizikům v době, kdy za ně máme zodpovědnost. Další kontroly bývají zajišťovány zřizovatelem dané mateřské školy a provádí je odborní pracovníci.

4. Praktická část

Praktická část bakalářské práce je rozdělena do tří bloků. První blok praktické části předkládané bakalářské práce se věnuje školní zahradě 81. MŠ v Plzni a její plánované revitalizaci. V této části práce uvádím možnost přestavění školní zahrady v konceptu ekologické zahrady s potenciálním umístěním netradičních herních prvků, rozvíjejících hrubou motoriku předškolních dětí. Ve druhém bloku uvádím jednotlivé pohybové aktivity, které jsem zrealizovala s dětmi v mateřské škole při pobytu na školní zahradě. Nalezneme zde popis jednotlivých aktivit, jejich hodnocení a fotodokumentaci. A nakonec, ve třetím bloku praktické části jsou předkládány návrhy dalších pohybových aktivit vhodných pro komplexní rozvoj hrubé motoriky předškolních dětí. Inspiraci k jednotlivým aktivitám jsem našla v uvedených zdrojích a jsou doplněny o drobné úpravy

s ohledem na specifické prostředí školní zahrady 81. mateřské školy v Plzni a danou věkovou kategorií dětí, které MŠ navštěvují.

4.1. Projekt školní zahrady

Návrh ekologické školní zahrady vznikl jako inspirace pro plánovanou revitalizaci školní zahrady, která je součástí celkové rekonstrukce 81.MŠ v Plzni.

Lokalita:

Mateřská škola je umístěna v lokalitě severního předměstí Plzně Lochotín, v centru sídliště Vinice. Jde o klidnou část města Plzně. V blízkosti mateřské školy se nachází Zoologická a Botanická zahrada, Dinopark, Lochotínský park a Dům pohádek. Sídlíště Vinice sousedí se sídlištěm Silván, které je v těsné blízkosti lesa a typické panelové domy se mění v komplex rodinných domů a vilek se zahradami.

4.1.1. Současný stav

V současné době se v prostoru školní zahrady nachází 6 pískovišť, obklopených travnatou plochou. Dále je zde několik herních prvků – konstrukce pro závěsnou houpačku (která se však nevyužívá) s cca 2m dlouhou skluzavkou, průlezka z plastu a dřeva, dřevěný domeček, tři pružinová houpadla, dřevěná prolézací věž s lanovou sítí, dřevěná lokomotiva s vagónem, pohyblivá lávka, dřevěná kulatina pro přecházení s kruhy a kovová průlezka. V zadní části zahrady můžeme najít dřevěný hrad se skluzavkou a kovový kolotoč. V celém prostoru školní zahrady se nachází celkem pět laviček.

Vegetace: Kostru tvoří stromová zeleň složená převážně z jehličnatých stromů – borovice a smrky. Jedná se o vzrostlé stromy, které mají ořezané větve ve spodních patrech, aby nebyla ohrožena bezpečnost dětí při pohybu v jejich těsné blízkosti. Stromové patro je doplněno o několik keřů, rozmístěných v prostoru školní zahrady.

Plocha školní zahrady je víceméně rovná a travnatá bez žádných přírodních překážek. Cesty jsou vyasfaltované.

4.1.2. Koncept ekologické školní zahrady

Ekologicky koncipovaná zahrada mateřské školy má pozitivní vliv nejen na rozvoj fyzických, ale i mentálních schopností dětí předškolního věku. Pozorováním dětí v běžném provozu mateřské školy jsem si nemohla nevšimnout, že děti ztrácí přirozené návyky, jako jsou chůze po měkkém či nerovném povrchu, balancování, pohyb v přírodě, šplhání, běhání a prolézání, což má negativní dopad především na motoriku a tělesnou stavbu dítěte. Přírodní zahrada jim může nabídnout rozličné možnosti pohybu a napomáhá dětem si tyto návyky opět osvojit. Současně tím, že se do školní zahrady zabudují neobvyklé herní prvky, vzrostou i pozorovací schopnosti dětí, jejich smyslové vnímání, reakce na přijímané podněty a vjemy.

Pojem „přírodní zahrada“ je velice variabilní a v názorech mnoha autorů, zabývajících se touto problematikou, se liší. V mé práci tento pojem používám jako označení zahrady s převahou domácích dřevin a rostlin, ve které se snažíme spolupracovat s přírodou a danostmi té které krajiny. Přírodní zahrada by měla imitovat domácí biotopy, které se podílejí na rozvoji fauny a flóry, tzn. podporovat přirozenou biodiverzitu přírody. Péče o výsadby by měla být minimální. Počítá se s krásou odumřelých květů a uschlých rostlin. Environmentální výuková zahrada respektuje a názorně ukazuje vybrané přírodní procesy a principy. Přírodní zahrada jako zahrada mateřské školy navíc rozvíjí vnímavost dětí a vytváří jejich vztah k přírodě a to již od útlého věku. Přírodní zahrada je jednou z možností jak dětem nabídnout prostředí, které je naučí jak zacházet s živou přírodou, jak ji vnímat všemi smysly a jak o ni pečovat. Zahrada pro ně bude plná zážitků a nových objevů.

S ohledem na rozvoj hrubé motoriky předškolních dětí si vybudování environmentální školní zahrady klade tyto cíle:

- podpoření osvojování přirozeného pohybu v přírodě
- seznámení s přírodními překážkami a uvědomění možných rizik při jejich překonávání
- celkové zlepšení vnímání a ovládání vlastního těla ve volném prostoru.

Zároveň si tento koncept školní zahrady stanovuje následující cíle v oblasti duševního rozvoje předškolních dětí:

- uvědomění si dopadu vlastního chování na přírodu a životní prostředí
- uvědomění vlastní odpovědnosti
- chovat se ohleduplně vůči světovému prostředí
- přiblížení přírody k městskému člověku, a to již od útlého věku.

Ekologická školní zahrada dětem dává možnost naplnit svou potřebu volného pohybu, experimentovat s přírodními materiály, jako je hlína, dřevo, voda a rostliny, pozorovat zvířata a rostliny a být celkově součástí živého světa. V dětech tak procítá zvědavost a badatelský duch. Přírodně utvářená místa, na kterých si děti mohou hrát, jim nabízejí pro dnešní dobu nevšední zážitky. Mnohotvárné zahrady napomáhají větší pohyblivosti a obratnosti, lepšímu ovládnutí těla a podporují sebedůvěru. Za pomoci smyslových dojmů si dítě osvojuje kvality jako je drsný a hladký, hlasitý a tichý, horký a studený, sladký a kyselý, nahoře a dole. Pozorováním, hmatáním, čicháním i opakovaným pozorováním se zostrují jeho smysly a jeho vnímavost. Zejména menší děti nevnímají své okolí prostřednictvím svých duševních schopností, tedy na základě myšlení a představování, ale především prostřednictvím smyslů, své činnosti a svého těla. Pestré, různorodé okolí podporuje celostní vývoj dítěte v každém jeho věku.

Při jejím budování bychom neměli přivést děti vždy jen k hotovému. Pokud se děti na tvorbě zahrady aktivně podílejí, získávají hlubší poznání a zkušenost s živým světem než při pouhém pozorování nebo hře. Do

zatraktivnění školní zahrady mateřské školy můžeme také zapojit děti a jejich přirozenou touhu po tvoření. Děti mohou pomáhat při jednoduchých terénních modelacích školní zahrady. Můžeme jim poskytnout možnost seberealizace a pocit vlastní důležitosti.

Díky zahradě a činnostem v ní děti získávají poznatky a dovednosti, ale také blízký vztah k přírodě a jistý druh inteligence ve vztahu k životnímu prostředí. Zahrada je zkrátka prostor plný příležitostí – jen je uchopit.

4.1.3. Navrhované herní prvky

Hmatová stezka

Hmatová stezka je pro děti velice zajímavá. Hmat je důležitým lidským smyslem, na jehož rozvoj často není kladen dostatečný důraz. Když se již některé učební pomůcky na hmat dítěte zaměřují, většinou s tímto smyslem pracují v souvislosti s hmatem rukou a rozvíjí u dětí jemnou motoriku. K hmatovému vnímání ale můžeme využít celý povrch lidského, potažmo dětského těla. Hmatová stezka v navrhované variantě je určena především pro vnímání různých povrchů a přírodních materiálů bosými chodidly. Chůze bez bot je pro děti předškolního věku nezvyklým prožitkem. V zahradě si tuto zkušenost mohou děti prožít na vlastní kůži a doslova si osahat různorodost povrchů a materiálů pomocí svých chodidel.

Hmatová stezka je jednoduchý chodník, na němž se střídají různé povrchy, zpravidla přírodní. Aby déle vydržela a jednotlivé materiály se nepomíchaly, je vhodné je umístit do pevnějšího rastru. Ten je možné zapustit do země, ale není to nezbytné. Jako nejvhodnější materiál na rozdělovací rastr se jeví odkorněná nebo frézovaná kulatina, ale jednotlivé části lze rozdělit i prkny nebo dlažebními kameny. Při využití posledních dvou jmenovaných variant je nutné věnovat zvýšenou pozornost zhutnění a zarovnání jednotlivých hmatových prvků, aby nevznikaly nebezpečné mezery, do kterých by dětská noha mohla zapadnout.

Každý segment stezky je jiný, je vysypán jiným druhem materiálu - vhodné je využití běžně dostupných přírodních materiálů, jako jsou kaštiny, žaludy, mech, písek, seno, suché listí, tráva, ořechy, říční oblázky, borovicová kůra,

šterk nebo drobné dřevěné klacíky. Některé pochodní materiály je potřeba udržovat (např. vlhčit mech, sekat trávu), vyměňovat (např. seno, sláma) či doplňovat (např. kůra, kamínky) a je potřeba na to myslet už při zakládání hmatové stezky. S vyplňováním i údržbou jednotlivých částí hmatové stezky mohou v rámci rozvíjení svých znalostí a dovedností pomáhat i děti.

Různorodé druhy povrchu, po kterém děti na hmatové stezce prochází, mají různé nároky na držení těla a celkovou stabilitu. Tím, že se děti setkají s velkou škálou přírodních materiálů, které jim tvoří přirozené překážky v chůzi, trénují celkové držení těla a zároveň při balancování aktivují hluboký stabilizační systém páteře. Chůze po rovném povrchu rozvoj těchto svalových skupin ve srovnatelné míře nestimuluje.

Aby smyslový vjem byl co nejsilnější, je doporučeno, aby po stezce chodili žáci poslepu, se zavázanýma nebo zakrytýma očima. Toto je však možné až po předchozím průzkumu stezky a seznámením s její trasou. Pro usnadnění chůze poslepu je vhodné, aby stezka vedla co nejpříměji a jak již bylo zmíněno výše, aby v jejím povrchu nebyly nebezpečné výškové rozdíly a mezery. V některých případech je doporučeno, aby v rámci lepší orientace a větší bezpečnosti žáků bylo podél hmatové stezky vybudováno jednoduché zábradlí z kulatiny nebo lana, kterého se mohou děti přidržovat. Jinou variantou je vést stezku v blízkosti zdi školy, kde se žáci se mohou orientovat podle ní. V obou těchto případech je ale hmatový vjem z chodidel potlačen silnějším – více vyvinutým a citlivějším hmatovým vjemem z dlaní.

Stezka obratnosti – kladiny a stupínky

Zahradu můžeme také využít jako přirozenou tělocvičnu, ve které děti získávají fyzické dovednosti a obratnost v kontaktu s přírodním prostředím. K tomuto účelu by v našem případě sloužila stezka obratnosti. Součástí stezky jsou dřevěné klády a dřevěné špalky o různých průměrech. Všechny jmenované prvky musí být ukotveny pevně do země, aby nedocházelo k jejich vyvrácení či nestabilitě. Dřevěné klády a do země zapuštěné špalky vytváří stezku s překážkami podporující a zlepšující motorické dovednosti dětí - na kladinách děti mohou trénovat různé druhy chůze například chůze

vpřed, stranou, s obraty, ale i lezení po čtyřech, přeskokování kladiny ve vzporu. Chůzí po dřevěných špalcích děti procvičují stabilitu, koordinaci pohybů i orientaci v prostoru a rozvíjí svou tělesnou zdatnost a obratnost.

Skluzavka s tunelem a deskou na šplhání

Tento prvek se skládá hned z několika částí: terénní modelace, skluzavky, tunelu a sítě nebo lana na šplhání. Jednou z variant jak takovýto herní komplex na školní zahradě vybudovat je návoz ornice, její zhutnění a následná modelace. Na vrcholu takto vytvořeného kopce může být umístěna skluzavka ústící do pískoviště nebo dopadové plochy z kačírku. Na kopec je možné vybudovat několik variant výstupu jako například sítě na šplhání, terénních schůdků, nakloněné roviny s lezeckými chyty nebo půlkulatinou jako zarážkou pro nohu. Různé druhy šplhání rozvíjejí celkovou hrubou motoriku předškolních dětí například trénink síly úchopu, koordinaci střídání zapření rukou a nohou, posilování svalových skupin důležitých pro správné držení těla a podobně. Posledním elementem navrhovaného herního prvku je tunel, který jednoduchým způsobem ozvláštňuje terénní modelaci kopce a zároveň poskytne dětem místo pro hru. Děti v zahradě rády objevují tajné skrýše, prolézají stísněnými otvory a schovávají se. Takovéto uzpůsobení běžné terénní nerovnosti zvyšuje její atraktivitu - pro děti se stává lákavou a současně umožňuje procvičování správné koordinace pohybu v omezeném prostoru a lezení ve vzporu klečmo nebo dřepmo vpřed i vzad.

Stromovník

Stromovník je dalším herním prvkem, který využívá přírodní materiály a jejich jedinečné vlastnosti. Jedná se o soustavu dřevěných kmenů, které jsou upevněny do konstrukce. Díky stromovníku se mohou děti seznámit s různými typy dřevin, mohou pomocí hmatu poznávat jednotlivé rozdíly ve struktuře kmenů a kůry. Pro rozvoj hrubé motoriky je stromovník také ideálním prostředkem. Děti mohou tento herní prvek používat i jako prolézačku, která jim umožní rozvíjet orientaci v prostoru, koordinaci pohybů a v neposlední řadě také vyhýbání se překážkám při chůzi, či běhu.

Mikádo z klád

Mikádo z klád slouží dětem jako velká prolézačka, imitující obvyklé bariéry v přírodě – popadané stromy v lese. Díky různým tvarům a šířkám dřevěných klád se dětem naskytne možnost vybrat si obtížnost zdolání překážky. Setkávají se zde se zdravým rizikem a je jen na dětech samotných, jak si s ním poradí. Mikádo z klád dětem umožňuje rozvíjet orientaci v prostoru, plánování postupu zdolání překážky a předvídání následků jejich rozhodnutí. Z hlediska hrubé motoriky tento herní prvek nabízí celou škálu činností obratnostního charakteru a rozvoj silových schopností. Děti mohou procvičovat lezení ve vzporu, šplhání, podlézání, chůzi po kladině ale i plazení. Mikádo z klád je pro děti velmi atraktivní herní prvek, který zároveň svou komplexností umožňuje celistvý rozvoj lokomočních i nelokomočních pohybových dovedností včetně hbitosti úsudku a uvědomění si překážky. Zároveň každodenní přístupností tohoto herního prvku na školní zahradě může docházet k postupnému zdokonalování výše zmíněných pohybových dovedností a činností.

Všechny materiály se musí vybrat tak, aby z nich vyrobené zařízení bylo odolné všem vlivům, které na ně působí. Zároveň je potřeba, aby rozměry a stupeň obtížnosti všech herních prvků byly vhodné pro příslušnou věkovou skupinu dětí – tedy dětí ve věku 3-6 let. Zařízení by mělo být navrženo tak, aby riziko při hře bylo zřejmé a byly schopny jej předvídat.

4.2. Navrhované pohybové hry a aktivity

V této části bakalářské práce představím návrhy jednotlivých pohybových aktivit včetně jejich realizace a hodnocením. V závěru praktické části budou předloženy další pohybové činnosti, které je také možné začlenit do her na školní zahradě. Všechny navrhované pohybové hry jsou přizpůsobeny právě dětem z 81. Mateřské školy v Plzni, berou v potaz materiální vybavení dané MŠ i specifický prostor školní zahrady. Při přípravě jednotlivých aktivit mi byly inspirací publikace, které uvádím v seznamu použité literatury, ale i dětské podněty.

4.2.1. Pavučinky

(viz foto č. 1)

Děti se jako mušky snaží dostat z jedné strany pavučinky na druhou, nesmí se dotknout sítě (provázku).

Při této činnosti děti rozvíjí orientaci v prostoru, uvědomování si částí těla a celkové ovládání svého těla – koordinaci pohybů a obratnost. Procvičují také různé svalové skupiny při předklonech, rotacích trupu, či pohybu v dřepu.

Alternativy:

- provázek můžeme navázat mezi stromy a připevnit na něj rolničky, či zvonečky, aby byl kontakt s provázkem lépe kontrolovatelný
- děti rozdělíme do družstev, snaží se v družstvu dostat se na druhou stranu s co nejmenším počtem dotyků
- děti si mohou navzájem pomáhat – přidržovat se, radit kamarádům, kudy mají jít
- každou dírou v síti smí prolézt jen jedno dítě, pak se díra „zamkne“ a další děti si musí zvolit jinou cestu

Realizace a hodnocení:

Dětem se tato aktivita velmi líbila. Byla pro ně příjemným zpestřením prostoru školní zahrady. Nejprve si každý zkusil sám prolézt na druhou stranu. Děti začaly jednodušší variantou – zvolily tu největší „díru v síti“. Později, když zjistily, jak se s překážkou vyrovnat, začaly zkoušet i obtížnější varianty. Vyzkoušeli jsme i ostatní alternativy a děti si pak samy začaly vymýšlet, jak by se ještě mohly dostat „skrz síť“. Myslím, že tato aktivita splnila svůj účel. Děti byly nejprve zbrklé, ale postupně si začaly uvědomovat, že musí kontrolovat každou část svého těla a musí při prolézání být opatrní. Postupně začaly koordinovat své pohyby a starší děti dokonce upozorňovaly mladší na chyby, kterých se mají vyvarovat.



Foto č. 1. „Pavučinky“

4.2.2. Lanový přechod

(viz foto č. 2)

Děti se ručkováním po zavěšeném vodorovném laně a našlapováním pouze na vyznačená místa (kameny) snaží dostat na přes „rozvodněnou řeku“.

Při této pohybové aktivitě děti rozvíjí smysl pro rovnováhu, koordinaci pohybů

Alternativy:

- Nahradit nášlapné kameny např. lavičkou, lanem nataženým na zemi
- Místo nášlapných kamenů můžeme uvázat další lano. (Obtížnost překážky se tím mnohonásobně zvýší, bude potřeba zajistit bezpečnost dopadové plochy a také poskytnout dětem záchranu ze země.)
- Děti ručkují stranou

Realizace a hodnocení:

Lanový přechod splnil všechna má očekávání, děti z něj byly nadšené. Velmi rychle pochopily, co je jejich úkolem a záhy si samy začaly zvyšovat obtížnost překonávání překážky. Ze začátku byly opět velmi zbrklé, předbíhaly se, strkaly. Aby se tedy u lanového přechodu tolik netěsaly, vzali jsme další nášlapné kameny a udělali jsme ještě jeden přechod pouze z nich.

Bohužel v MŠ máme jen jedno lano, které jsem mohla použít a tak jsem s dětmi nemohla vyzkoušet obtížnější variantu se dvěma lany, která by je jistě také velmi zaujala. Místo toho jsme ale nášlapné kameny vyměnili za švihadla a děti si i tak mohly vyzkoušet i jinou alternativu lanového přechodu.



Foto č. 2 „Lanový přechod“

4.2.3. Chůdy

(viz foto č. 3 a 4.)

Děti na plastových chůdách zdolávají vyznačenou trasu

Díky chůdám děti zdokonalují koordinační schopnosti, koordinace pohybu ruka - noha , procvičují rovnováhu, balancují

Alternativy:

- Děti mohou zkusit chodit nejen po rovině, ale po terénních nerovnostech, na trávě i například do schodů
- Využít místo plastových chůd s provázky klasické dřevěné chůdy
- Připravit dětem jednoduchou překážkovou dráhu
(viz foto č. 4)

Realizace a hodnocení:

Děti mají tyto chůdy rády. Samy si je při pobytu na školní zahradě půjčují a vytváří si nejrůznější překážky, které poté překonávají. Je velmi motivující je při těchto hrách sledovat a pozorovat jejich postupné zdokonalování.



Foto č. 3 „Chůdy“



Foto č. 4. „Překážková dráha“

4.2.4. Skoky v pytli

(viz foto č. 5)

Děti si přidrží pytel, ve kterém mají schované nohy a snožmo skáčkou vpřed.

Při této aktivitě děti procvičují vytrvalost, obratnost a v neposlední řadě také zdokonalují skoky a poskoky snožmo.

Alternativy:

- Děti mohou skákat i bez pytlů
- Předem připravíme cestu, kudy budou děti skákat – např. soky do obručí, nebo skoky přes klacíky
- Děti rozdělíme do družstev, budou pak skákat jako štafetu a na čas

Realizace a hodnocení:

Skákání v pytli se líbilo spíše starším dětem. Pro mladší tříleté děti byla tato aktivita náročná, skákaly tedy pouze snožmo bez pytle.



Foto č. 5 „Skákání v pytli“

4.2.5. Hod míčkem na cíl

(viz foto č. 6 a 7)

Děti se snaží trefit míčkem do otvoru (foto č. 6) a kroužkem na kolík (foto č. 7)

Touto aktivitou děti zdokonalují techniku hodů horním, ale i spodním obloukem (především mladší děti).

Alternativy:

- Volíme různé cíle – zavěšený v prostoru, hod na strom, hod do basketbalového koše, hod na cíl na zemi (krabice, vyznačený čtverec..)
- Dáme dětem na výběr z různých druhů míčků, nebo předmětů, kterými mohou házet (šišky, kamínky, zmačkaný

novinový papír, drátěnky, tenisové míčky, pingpongové míčky, kroužky různých velikostí atd.)

Realizace a hodnocení:

Házení děti baví. Při realizaci je zapotřebí dbát na bezpečnost ostatních dětí, to znamená, že v ploše, kam může míček dopadnout, se nebudou pohybovat děti, hází vždy jen ten, kdo má. Je také důležité dbát na správnou techniku hodu. Jak si můžete všimnout na níže přiložené fotografii, chlapec má chybně postavené nohy. Tuto chybu dělají často i dospělí, aniž by si ji uvědomovali.



Foto č. 6 „Hod na cíl“



Foto č. 7 „Hod kroužky na kolíky“

4.2.6. „Jen po destičkách“

(viz foto č. 8)

Děti se mohou ve vyznačeném prostoru pohybovat pouze po dvou destičkách. Na jedné vždy stojí, druhou si přemístí před sebe a poté na ni přeskočí nebo překročí.

Při chůzi po deštičkách děti zdokonalují orientaci v prostoru, koordinaci pohybů a také držení rovnováhy v dřepu. Musí předvídat, kam si uložit destičku, aby na ni dosáhly.

Realizace a hodnocení:

Tato činnost lze provádět nejen venku na školní zahradě, ale také uvnitř ve třídě. Místo destiček můžeme použít například novinové papíry, obtížnost určíme různou velikostí papíru. Při realizaci musíme brát v potaz povrch, po kterém se budou děti pohybovat, aby nedošlo k podklouznutí destičky a tím pádem k nechtěnému úrazu.



Foto č. 8. „Jen po destičkách“

4.2.7. Další navrhované pohybové aktivity

- a. Školka – děti zde procvičují různé způsoby házení a chytání míče. Hráč postupně plní například tyto úkoly:
 - 5krát vyhodit a chytit míč,
 - 4krát vyhodit míč, tlesknout, chytit míč,
 - 3krát vyhodit míč, udělat „mlýnek“ rukama, chytit míč,
 - 2krát vyhodit míč jednou rukou a chytit ho oběma rukama,
 - 1krát vyhodit míč a chytit ho jen jednou rukou.Pro starší děti je také možné zařadit i obtížnější úkoly s různým nadhozením míče, nebo například házet míč o zeď. Odrážení míče od zdi také zvyšuje obtížnost daného úkolu, protože dítě musí také předvídat, kam se míč odrazí a musí také lépe kontrolovat sílu a směr hodu.
- b. Žába – děti procvičují pružnost páteře, obratnost. Na zemi leží obruče (listy leknínů) v řadě za sebou. Děti lezou jako žabky ve vzporu klečmo z jedné obruče do druhé. Obtížnější variantou může být přeskakování

snožmo z jedné obruče do druhé, popřípadě děti v dřepu nejprve plácnou oběma rukama dovnitř do obruče, poté přenesou na ruce váhu a nakonec skrčí odlehčené nohy, zvednou je od země a zlehka se při tom kopnou do zadečku.

- c. Zlatá brána – při této pohybové aktivitě děti procvičují procházení, prolézání a probíhání obručí. Tato pohybová hra je u předškolních dětí velmi oblíbená a proto jsem ji s drobnou úpravou také začlenila do seznamu navrhovaných aktivit. Dvojice dětí drží obruč, kterou ostatní děti v zástupu prolézají za zpěvu písně: „Zlatá brána otevřená, zlatým klíčem odemčená. Kdo do ní vejde, tomu hlava sejde, ať je to ten nebo ten, praštíme ho koštětem.“ Na závěr písně dvojice dětí obruč rychle otočí do vodorovné polohy a chytí tak právě procházející dítě, které se vystřídá s jedním z dvojice. Celý postup hry se dále opakuje například do doby, než se u obruče vystřídají všechny děti.
- d. Bludiště – u dětí se při této hře zdokonalují reakce na pohybující se překážku, hbitost úsudku, citlivá reakce celého těla podle typu překážky.

Polovina dětí drží tyče (popřípadě klacky) a vytváří jimi různé tvary. Postavení tyčí každý velmi pomalu a citlivě mění v průběhu prolézání ostatních dětí. Pokud jsou děti, které utvářejí bludiště v řadě, ostatní děti do něj vstupují postupně, po jednom. Další alternativou je, že bludiště bude utvořeno například jako kruhové, bude ho tvořit více dětí najednou a budou nepravidelně rozmístěny v prostoru. V tomto případě může do bludiště najednou vstoupit také více dětí, které jím budou procházet. Musí však dávat pozor, aby si v bludišti navzájem nepřekážely a lépe se tak rozvíjí jejich orientace v prostoru.

- e. Hra na čápa a žabky – touto pohybovou hrou tříbíme reakce na slovní pokyn, hbitost dětského úsudku, orientaci v prostoru.

Učitel, představující čápa, chodí po prostoru, zvedá nohy vysoko, tleská před sebou rukama, které znázorňují čapí zobák. Děti skáčou okolo jako žabky, uprostřed je například lanem, nebo švihadly vyznačený rybník. Učitel říká básničku „Klapy, klap, já jsem čáp, co má malé žabky rád. Klapy klap, já jsem čáp, co má velký hlad!“ Na slovo HLAD se učitel rozběhne a děti se musí rychle schovat do rybníčku. Kdo se nestihne schovat, předvádí čápa.

- f. Na veverky – procvičujeme hod vrchním obloukem, rychlost, pohotovost, obratnost.

Děti jsou rozděleny do dvou skupin na rezavé a černé veverky, mají připravené šišky, které společně nasbíraly, nebo například drátěnky, popřípadě do kuliček zmačkaný papír. Mezi skupinkami je vyznačený prostor – potůček, do kterého veverky nesmí spadnout a nesmí z něj sbírat šišky. Na znamení vedoucího hry začínají veverky mezi sebou šiškovou bitvu a snaží se zasáhnout protější veverky, nebo alespoň jejich území. Hru není potřeba žádným způsobem vyhodnocovat, je nenáročná a uvolňuje přebytečnou energii.

- g. Obruče a destičky – Při těchto pohybových aktivitách zdokonalujeme hbitost, obratnost, skoky a poskoky i orientaci v prostoru.

Na zemi jsou rozmístěny obruče a destičky těsně za sebou nebo s mezerami. Děti mezi nimi běhají, skáčou. Střídají pokládání levého a pravého chodidla z obruče do obruče, procvičují skoky snožmo, po jedné noze, či do roznožení, vysoko zvedají kolena, procvičují chůzi stranou či běh nebo slalom mezi obručemi. Využití

obručí a destiček je velmi variabilní. Děti si mohou sestavit také dráhu samy, a podle vlastní fantazie určovat její obtížnost. Další možností je například bez použití obručí na chodník nakreslit křídami jednotlivé kruhy, popřípadě i jiné tvary (viz níže „Skákaní panáka“), nebo je také možné místo destiček použít větve stromů a kruhy děti mohou vytvořit poskládáním šišek, klacíků či kupříkladu kamínků.

- h. Rovnováha – při této hře procvičujeme použití síly, dále také obratnost a rovnováhu.

Dvě děti se postaví čelem proti sobě do stoje spojného, paže před tělem mají ohnuty v loktech, ruce u prsou otevřeny a obráceny dlaní vpřed. Zapřou se proti sobě do dlaní a snaží se přetlačit soupeře a vychýlit tak jeho rovnováhu. Další a složitější alternativou této činnosti je např. využití balančních pomůcek, na kterých mohou děti stát. Při použití jakékoliv vyvýšené plochy musíme však brát na vědomí i zvýšení rizika. Je proto velmi důležité předem zkontrolovat plochu okolo dětí, aby se zde nenacházely kameny, popřípadě jiné předměty, o které by se děti mohly poranit v případě pádu.

- i. Přetlačování tyčí – procvičujeme sílu a rovnováhu.

Soupeři stojí na střední čáře ve stoji rozkročném a drží se oba jedné tyče (popřípadě klacku). Na znamení učitele se snaží zatlačit na soupeře a dotlačit ho za čáru, která je vyznačena přibližně 1 metr za každým z nich. Další možnou variantou této činnosti je například to, že si dvojice přetahujících se dětí stoupne zády k sobě, tyče se drží za zády v zapažení a snaží se přetáhnout soupeře za čáru, která je vyznačena v tomto případě před každým z dětí.

- j. Provazochodci – děti zdokonalují rovnováhu chůzí po čarách, stužkách, ale i obrubníku, či na vycházce po

mezerách mezi jednotlivými dlažebními deskami. Děti opatrně kladou chodidla za sebou, balancují a udržují rovnováhu. Obtížnější variantou je klást nohy těsně za sebou.

- k. Skákání panáka – procvičujeme skoky, poskoky, rovnováhu.

Nakreslíme s dětmi na zem skákacího panáka. Děti pak střídají skoky na jedné noze, skoky snožmo do stoje rozkročného.

- l. Pešek – s dětmi zdokonalujeme rychlost, vytrvalost, běh a chůzi.

Děti stojí či sedí v kruhu čelem dovnitř, pověřený jedinec obchází kolem kruhu za doprovodu říkanky: „Chodí pešek okolo, nedívej se na něho, kdo se na něj koukne, toho pešek bouchne“ a dotykem vyzve hráče na běžecký souboj. Vyzvaný se snaží dostihnout svého vyzývatele dříve, než ten oběhne kruh a obsadí jeho místo. Pokud se vyzývateli podaří uniknout, stoupne (sedne) si na místo vyzvaného dítěte a vyzvané dítě se stává „peškem“.

- m. Rybolov – podporuje vytrvalost, zdokonaluje běh, orientaci v prostoru.

Rybář stojí na jedné straně hřiště, rybičky na straně protilehlé. Rybář je vyzve pokřikem „Rybičky, rybičky, rybáři jedou!“ a rozeběhnou se proti sobě. Je dáno pravidlo, že se rybář, ani rybičky nesmí vracet zpět – musí tedy běžet pouze jedním směrem. Kdo je chycen rybářem, stává se jeho pomocníkem, rybáři se pak mohou chytit za ruce a vytvořit tak síť, do které se jim podaří pochytnat větší množství rybek. Hra pokračuje z opačné strany tak dlouho, dokud nezůstane jen jedna poslední rybička v rybníce.

- n. Šátek a míč – zdokonalujeme spolupráci dětí, ovládnání předmětu jiným předmětem.

Děti mají ve dvojici šátek nebo větší plachtu a nafukovací balónek s kamínkem uvnitř, či lehký molitanový míč. Dvojice drží šátek a na něm míč. Pomocí napínání a povolování šátku se snaží míč vyhazovat do vzduchu a později ho i chytat zase zpět do šátku. Totéž může zkusit také početnější skupinka dětí s větší plachtou, nebo například s padákem – pomocí padáku děti vyhazují míč a snaží se ho udržet co nejdéle v pohybu a na padáku.

- o. Semafor – děti procvičují reakci na vizuální signál, orientaci v prostoru.

Děti drží kroužky (volanty) a představují auta. Učitelka má červený a zelený terč. Zelená je pokynem pro jízdu, červená pro zastavení. Všechny děti se pohybují volně v prostoru, nebo pouze po předem vyznačených „silnicích“ a učitelka reguluje jejich pohyb pomocí terčíku s barvami.

Všechny výše zmiňované pohybové aktivity jsem s dětmi během praxe učitelky vyzkoušela. Hry, které jsem uvedla ve své práci, se dětem líbily, bavilo je později vymýšlet složitější alternativy a většinu z nich si později natolik oblíbily, že je chtěly hrát stále dokola (například „Rybolov“, „Cukr, káva“, „Skákací panák“ nebo třeba „Školku“ s míči). Tyto pohybové aktivity lze s dětmi využít na školní zahradě mateřské školy, ale můžeme si je také zahrát například během vycházky, či je s drobnými změnami aplikovat ve třídě, třeba jako rušnou část před plánovanou řízenou aktivitou. Během připravování, ale i při samotné realizaci pohybových her musíme brát v potaz nejen materiální vybavení mateřské školy (respektive školní zahrady), ale také schopnosti a dovednosti dětí, které mateřskou školu navštěvují. Vždy musíme vycházet z toho, co již děti umí, co jsou schopné

dokázat, abychom zařazením nevhodné aktivity nezpůsobily dětem více škody, než užitku.

Při výběru vhodných pohybových aktivit musíme dbát na to, že by herní metodika předškolních dětí měla respektovat :

- Všestranné působení
- Přirozenost dětské motoriky – primární je vždy spontánní pohyb
- Prožitkovou veškerého jednání
- Zadání hry přiměřené chápání a zkušenostem
- Senzitivní zóny rozvoje pohybových dovedností
- Menší schopnost udržet pozornost – obměňování aktivit
- Jednoduchost pravidel
- Soutěživost
- Námětové a konstruktivní hry
- Multischopnostní a multidovednostní hry – hry s co nejširším dosahem

(Rubáš, 1997)

Všechny uvedené pohybové hry (včetně mnoha dalších) nalezneme s drobnými obměnami v níže uvedených zdrojích literatury.

5. DISKUSE

Při vypracovávání bakalářské práce se mi dostalo do rukou velké množství velice zajímavé literatury, která mi byla inspirací nejen pro mou závěrečnou práci a pro mou profesi učitelky v mateřské škole, ale také v mém osobním životě, v roli matky. Díky její analýze jsem si uvědomila, jak je pohyb pro předškolní děti důležitým faktorem a že bychom na něj neměli jako pedagogové při naší každodenní práci zapomínat. Díky námětovým pohybovým hrám dětem denně umožňujeme prožívat nevšední zážitky, uspokojujeme jimi dětské základní potřeby, poskytujeme jim možnosti seberealizace a začlenění do kolektivu. Díky pohybu se komplexně rozvíjí osobnost dítěte, pohyb má také vliv na uvolňování přebytečné energie, a pokud dětem umožníme dostatek příležitostí ke hrám, nebudou tolik agresivní. V neposlední řadě se díky pohybovým aktivitám rozvíjí dětská motorika a není pro pedagoga lepší zhodnocení jeho práce, než to, že vidí pokroky, jaké „jeho“ děti v průběhu docházky do mateřské školy dělají a sledovat, jak se z malých „dětíček“ stávají sebevědomí předškoláci, připraveni na vstup do další velmi důležité etapy jejich života.

6. ZÁVĚR

Bakalářská práce umožňuje netradičním způsobem nahlédnout na problematiku pohybových aktivit dětí, navštěvujících mateřskou školu. Je především určena učitelům předškolních dětí.

Pro všechny je pohyb velmi důležitý, nezbytný. A o to důležitější je pro děti předškolního, ale i školního věku. Děti disponují velkým množstvím energie, kterou musí během dne „vybít“. A právě z tohoto důvodu jsou pohybové aktivity a činnosti pro optimální a zdravý rozvoj dítěte nezbytné. V teoretické části předkládané bakalářské práce se zabývám analýzou literatury, která byla potřebná pro vypracování. Stěžejními pojmy byl pohyb, pohybové hry, hraní, předškolní dítě a v neposlední řadě také školní zahrada mateřské školy a rozvoj hrubé motoriky. Jelikož jsem před mateřskou dovolenou pracovala jako učitelka v mateřské škole, byla dále představena také stručná charakteristika školní zahrady MŠ, kde jsem působila a součástí práce je i návrh na její revitalizaci v konceptu ekologické školní zahrady.

Praktická část bakalářské práce, která byla v mém případě stěžejní, je zaměřena na popis pohybových aktivit realizovatelných na školní zahradě s využitím nejen přírodních, ale i běžně dostupných pomůcek, které jsou součástí inventáře snad každé mateřské školy. Část těchto navrhovaných aktivit jsem s dětmi také realizovala a popis, včetně evaluace uskutečněných aktivit je také součástí praktické části mé bakalářské práce. Tyto činnosti se zaměřují na všestranný a komplexní rozvoj hrubé motoriky předškolních dětí. Předkládaná práce umožňuje čtenáři nahlédnout do současného stavu dané problematiky a podává netradiční možnosti využití pohybových her a částečně řízených činností na školní zahradě k rozvoji hrubé motoriky. Jako pedagog v mateřské škole jsem si vědoma toho, že je pohyb pro děti velmi důležitý a je potřeba ho dětem co nejvíce umožnit. Z tohoto důvodu jsem si zvolila téma, které je mi velice blízké jak profesně, tak lidsky.

7. RESUMÉ

Předkládaná bakalářská práce s názvem *Využití prostorů školních zahrad mateřských škol k pohybovým činnostem pro děti předškolního věku* se zabývá problematikou rozvoje hrubé motoriky předškolních dětí. Cílem práce je v teoretické části přiblížit otázku všestranného rozvoje dětské hrubé motoriky s využitím prostorů školní zahrady mateřské školy. V praktické části nalezneme jednotlivé pohybové aktivity určené předškolním dětem, které jsem také využila při své profesi pedagoga v mateřské škole. Pohybové aktivity jsou nedílnou součástí rozvoje hrubé motoriky předškolních dětí, ale mají i nezbytný podíl na zdravém vývoji dětí.

7. SUMMARY

Presented bachelor thesis titled *The use of kindergarten's garden places for physical activities of preschoolers*, deals with the issue of developing the preschoolers gross motor skills. The aim is theoretically to bring the question of comprehensive development of gross motor skills with using the kindergarten's garden places. In the practical part we find the each physical activity designed for the preschoolers, which I used during my pedagogical profession in kindergarten. Physical activities are an integral part of developing the gross motor skills of preschoolers, but have also necessary stake on the healthy development of children.

8. Seznam použité literatury:

BOROVÁ, B. *Míče, míčky a hry s nimi. Soubor her pro děti ve věku od 4 do 9 let.* Vyd.2. Praha: Portál 2012, 153 s., ISBN 978-80-262-0107-6

BRKLOVÁ, D. HERCIG, S. *Diplomová a závěrečná práce studujících tělesnou výchovu a sport.* 2. rozšířené vydání. Plzeň: ZČU 1998, 58 s., ISBN 80-7082-413-1

CLAYCOMBOVÁ, P. *Školka plná zábavy: kalendář tvořivých her pro předškolní děti.* Vyd. 1. Praha: Portál 1996, 248 s., ISBN 80-7178-069-3

ČSN EN 1176-1 (94 0515), *Zařízení a povrch dětského hřiště – Část 1: Všeobecné bezpečnostní požadavky a zkušební metody.* Praha: ÚNMZ 2009

ČSN EN 1176-7 (94 0515), *Zařízení a povrch dětského hřiště – Část 7: Pokyny pro zřizování, kontrolu, údržbu a provoz.* Praha: ÚNMZ 2009

DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: Tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy.* Vyd. 2. Praha: Portál 2011, 152 s., ISBN 978-80-7367-819-7

DVOŘÁKOVÁ, H. *Sportujeme s nejmenšími dětmi.* Vyd. 2. Velké Bílovice: TeMi CZ 2009, 122 s., ISBN 978-80-87156-26-1

HANUŠ, R. HRKAL, J. *Lanové překážky a lanové dráhy.* Vyd. 1. Olomouc: HANEX 1999, 155 s., ISBN 80-85783-25-8

KIŠOVÁ, H. *Říkadla a jednoduchá cvičení pro děti od kojeneckého věku.* Vyd. 1. Praha: Grada 2010, 143 s., ISBN 978-80-247-3054-7

KULHÁNKOVÁ, E. *Cvičíme pro radost.* Vyd. 1. Praha: Portál 2007, 140 s., ISBN 978-80-7367-035-1

MAZAL, F. *Pohybové hry a hraní.* Vyd. 1. Olomouc: Hanex 2000, 292 s., ISBN 80-85783-29-0

RUBÁŠ, K. *Pohybové hry,* Vyd. 1. Plzeň: ZČU 1997, 147 s., ISBN 80-7082-371-2

SKALOVÁ, J. *S láskou ke zdravému pohybu našich dětí: naslouchání jejich dokonalosti*. Vyd. 1. Praha: Krigl 2012, 55 s., ISBN 978-80-86912-64-6

SMOLÍKOVÁ, K. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*, Dotisk 1. vyd., Praha: Výzkumný ústav pedagogický 2006, 48 s., ISBN 80-87000-00-5

VOLFOVÁ, H. KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu: cvičíme jako myška, kočka a pejsek*, Vyd. 1. Praha: Grada 2008, 120 s., ISBN 978-80-247-2317-4

VOLFOVÁ, H. KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu: cvičíme jako zajíc, žába a had*, Vyd. 1. Praha: Grada 2009, 112 s., ISBN 978-80-247-2748-6

VOLFOVÁ, H. KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu: cvičíme jako opice a lev*, Vyd. 1. Praha: Grada 2011, 120 s., ISBN 978-80-247-3590-0

ZAPLETAL, M. *Encyklopedie Her: 1000 her v tělocvičně, na hřišti, na louce, ve městě, v terénu, v místnosti*. Vyd. 2. Praha: Olympia 1975, 242 s.