

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Bakalářská práce

**NETRADIČNÍ NÁČINÍ V
POHYBOVÝCH AKTIVITÁCH A
PROJEKTECH V MŠ**

Plzeň 2015

Bohumila Choulíková

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Plzeň, 31. března 2015

.....
vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Na tomto místě bych ráda poděkovala Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D. za odborné vedení, za její vstřícnost a připomínky, paní Haně Volfové za podnětné inspirace, nápady a cenné rady a mé rodině za trpělivost a železné nervy.

Dále bych chtěla poděkovat svým kolegyním z MŠ Pohádka v Rokycanech za spolupráci a podporu při realizaci mých projektů, které prezentuji v praktické části této práce.

OBSAH

1 ÚVOD	1
2 CÍLE A ÚKOLY	2
2.1 Cíle	2
2.2 Úkoly	2
3 TEORETICKÁ ČÁST	3
3.1 Projekt	3
3.1.1 Charakteristika projektu	3
3.1.2 Znaky projektu	3
3.2 Význam pohybu	3
3.3 Předškolní věk	4
3.3.1 Charakteristika somatického vývoje.....	4
3.3.2 Charakteristika motorického vývoje.....	5
3.3.3 Charakteristika psychického vývoje.....	6
3.4 Pohybové dovednosti	7
3.4.1 Druhy pohybových dovedností.....	7
3.4.2 Rozvoj pohybových dovedností	8
3.4.3 Specifika rozvoje v předškolním věku	8
3.5 Význam pohybových aktivit	9
3.6 Hra.....	9
3.6.1 Význam hry	9
3.6.2 Druhy her.....	10
3.7 Pohybová hra.....	10
3.7.1 Charakteristika a pravidla pohybové hry.....	10
3.8 Psychomotorika.....	11
3.8.1 Pojem psychomotorika	12
3.8.2 Cíle psychomotoriky.....	12
3.8.3 Psychomotorické hry	12
3.9 Relaxace	13
3.10 Pomůcky a náčiní	13
3.10.1 Tradiční náčiní.....	14
3.10.2 Netradiční náčiní	14
4 PRAKTICKÁ ČÁST	15
4.1 PROJEKT Č.1 – BOJ O HRAD	15

4.1.1 CHARAKTERISTIKA PROJEKTU.....	15
4.1.2 VÝROBA NETRADIČNÍ POMŮCKY.....	15
4.1.3 ZPŮSOBILOSTI.....	16
4.1.4 NABÍDKA ČINNOSTÍ.....	17
4.1.5 CELODENNÍ AKCE.....	23
4.2 PROJEKT Č.2 – SLET ČARODĚJNIC.....	26
4.2.1 CHARAKTERISTIKA PROJEKTU.....	26
4.2.2 VÝROBA NETRADIČNÍ POMŮCKY.....	26
4.2.3 ZPŮSOBILOSTI.....	27
4.2.4 NABÍDKA ČINNOSTÍ.....	28
4.2.5 CELODENNÍ AKCE.....	33
4.3 PROJEKT Č.3 - ČOCHTÁNKOVA VODNÍ ŘÍŠE aneb CHRÁNÍME PŘÍRODU.....	37
4.3.1 CHARAKTERISTIKA PROJEKTU.....	37
4.3.2 VÝROBA NETRADIČNÍCH POMŮCEK.....	37
4.3.3 ZPŮSOBILOSTI.....	38
4.3.4 NABÍDKA ČINNOSTÍ.....	39
4.3.5 CELODENNÍ AKCE.....	45
5 DISKUZE.....	50
5.1 Projekt č.1 – Boj o hrad.....	50
5.2 Projekt č.2 – Slet čarodějnic.....	51
5.3 Projekt č.3 – Čochtánkova vodní říše aneb Chráníme přírodu.....	52
6 ZÁVĚR.....	54
7 RESUMÉ, SUMMARY.....	55
8 SEZNAM LITERATURY:.....	56
9 PŘÍLOHY.....	62

1 ÚVOD

Jako velká propagátorka pohybových a sportovních aktivit při práci s dětmi v mateřské škole (MŠ) a též jako cvičitelka III. třídy předškolních dětí a rodičů s dětmi jsem si téma bakalářské práce vybrala z oblasti tělovýchovy. Jelikož pracuji ve školství více než 15 let, stále se setkávám se slovy, že na něco nejsou finanční prostředky. Nejinak je tomu i u sportovního náčiní, náradí či pomůcek. Existuje nemálo firem, které tento sortiment nabízí, a nám pedagogům je často líto, že se toto pestré a dozajista využitelné zboží nemůže do MŠ z finančních důvodů pořídit. Přitom je potřeba zdůraznit, že i tělovýchovný proces může být ovlivněn právě vybarveností MŠ a že efektivita učení vždy závisí na dostatečném počtu kvalitních pomůcek. A tak jsem se rozhodla zamyslet se nad tím, jak s touto skutečností naložit. Jak předškolním dětem, které tolik milují pohybové aktivity, dopřát rozmanitost, pestrost a pocit z nového objevování při cvičeních a hrách. Díky své praxi již mohu posoudit a porovnat, jaké činnosti, hry a aktivity přinášejí dětem největší uspokojení a radost, co je všestranně rozvíjí a co nejlépe motivuje. S dětmi cvičím téměř každý den, vymyslím různé tradiční i netradiční aktivity a jsem vždy ráda, když jsou děti spokojené, veselé a často i nadšené. A k mým poznatkům také patří skutečnost, že cvičení s pomůckami patří k těm nejoblíbenějším. A tak mi nedostatek kvalitních tradičních pomůcek přivedl na cestu, zabývat se výrobou a využitím těch pomůcek netradičních. Pomocí dostupné literatury i mých vlastních nápadů jsem snažila zkompletovat takové pomůcky a takové pohybové aktivity, které by mohly přinést dětem radost z pohybu a poznávání a které by rozvíjely jejich pohybové schopnosti.

Na našem trhu existuje již řada publikací (byť v omezeném množství), která se zabývají využitím netradičních pomůcek, zvláště pak v psychomotorice. Avšak malý prostor je věnován předškolnímu dítěti, jeho pohybovým hrám a činnostem s netradičními pomůckami. Jednou z mála autorek knih o pohybových aktivitách s netradičními pomůckami předškolních dětí je pedagožka a cvičitelka Hanka Volfová. Ta se stala mým velkým vzorem v začátcích mé kariéry a dodnes mě inspiruje k vytváření pohybových aktivit pro děti. A také díky její pomoci jsem se pokusila zapojit pohybové aktivity s netradičními pomůckami do několika projektů a sestavit tak zajímavé, záživné, prožitkové a celostně rozvíjející učení.

2 CÍLE A ÚKOLY

2.1 Cíle

Cílem mé bakalářské práce je vytvoření metodického materiálu pro využití netradičních pomůcek při pohybových aktivitách a současně tyto aktivity vklínit a začlenit do celých projektů v MŠ, zakončených vždy velkou celodenní akcí.

Mým cílem tudíž není vytvoření jakési kartotéky her s netradičními pomůckami, ale tvorba celých projektů, které by rozvíjely předškolní děti celostně podle RVP PV, jehož jednotlivé oblasti se vzájemně propojují.

Bakalářská práce bude obsahovat tři projekty. Každý z projektů bude zrealizován v mateřské škole, kde nyní pracuji. V mé bakalářské práci budou všechny projekty detailně rozpracovány, podrobněji se zaměřím na pohybové aktivity.

Tento soubor by měl sloužit k inspiraci pedagogickým pracovníkům MŠ, jak smysluplně využít nepotřebný materiál k výrobě pomůcek, jak pohybové činnosti nenásilně začlenit do projektů zaměřených převážně na prožitkové učení a v neposlední řadě, jak podpořit u dětí pozitivní vztah k pohybu a lásku ke cvičení.

2.2 Úkoly

- vytvořit plány k jednotlivým projektům včetně nabídky činností
- uvést návody k výrobě netradičních pomůcek, které jsou nepostradatelnou součástí každého navrhovanému projektu
- podrobně popsat pohybové aktivity
- projekty realizovat ve vybrané mateřské škole
- pořídit fotografie z her a cvičení s netradičními pomůckami a také popis a fotodokumentace z vrcholných celodenních akcí
- upravit projekty na základě zpětné vazby z jejich realizace

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Projekt

3.1.1 Charakteristika projektu

Jelikož se moje práce opírá o projekty, nabízí se otázka, co vůbec takový projekt představuje a čím je pro předškolní věk charakteristický. V obecné rovině se jedná o cílenou, organizovanou a promyšlenou činnost, která je soustředěna kolem určitého jádra a která směřuje k celkovému rozvoji osobnosti dítěte. Projekt tedy představuje nabídku aktivit, která je soustředěna kolem určitého tématu nebo ústředního motivu. Projektová metoda předpokládá propojení vnitřního světa mateřské školy a vnějšího světa rodin dětí, života obce, tradic, historie... Činnosti se proto neuskutečňují pouze za branami areálu MŠ, ale naopak, škola se otvírá okolnímu světu a vybírá z něho témata dětem blízká, zajímavá a inspirující. Děti se tak díky tomu mohou seznámit též s lidmi (odborníky), kteří jim danou problematiku ještě více přiblíží a zpestří (Metodické listy pro předškolní vzdělávání, 2002).

3.1.2 Znaky projektu

Charakteristickým znakem projektu je propojenost, bez níž by ztrácel celistvost a stal se pouhým seskupením činností. Pod propojením činností si lze představit nejen nezbytné propojení všech výchovných složek, neboť předškolní vzdělávání neprobíhá v rámci oddělených předmětů, ale naopak integrovaně zahrnující celou osobnost dítěte. Ale také propojení původních zkušeností s novým poznáním, propojení informace, aktivní činnosti a prožitku nebo o propojení fantazie, reality a citů. Proto je využívána celá řada různorodých činností, které téma spojují a dodávají mu na pestrosti a rozmanitosti. Projekt je vlastně procesem zkoumání určitého tématu či problému za účelem jeho bližšího poznání, získání nových vědomostí, dovedností, postojů či názorů.

3.2 Význam pohybu

Již řadu let se hovoří o nepříznivém vlivu stále se zhoršujících životních podmínek na zdraví člověka, o špatném životním stylu, o nedostatku pohybu, o vzniku nových chorob,

kteří jsou obecně označovány názvem civilizační. Zprvu byla těmito nemocemi postižena zejména starší generace, postupně se toto postižení začalo týkat i lidí mladších. A v dnešní době jsou špatnými životními návyky ohroženy i děti (Adamírová, 1995). V dobách dřívějších trávily děti pohybem většinu času, pobývaly často venku, v přírodě. Dnes je tomu jinak. Jejich nejobvyklejší činností je sezení u televize či u počítače. Aktivního pohybu ubývá. A díky tomu se zvyšuje počet pohybově i zdravotně oslabených jedinců. Tuto skutečnost můžeme sledovat zvláště u dětí ze základních a středních škol, bohužel výjimkou nejsou ani děti předškolní. Pokud rodiče předškolního dítěte nemají sklon k aktivnímu způsobu života a nevedou ho k pohybovým aktivitám, pak je jedinou možností, jak působit na dětskou tělesnou schránku, zdraví a pohyb, správná motivující práce pedagogů v mateřských školách.

3.3 Předškolní věk

Jak by se dal jednoduše charakterizovat předškolní věk. Podle Matějčka (2005) se jedná o jednu z vývojových etap, kterými musí člověk projít. Z hlediska věkového rozmezí se jedná o období od 4-6 let. Vývoj v tomto období je velmi rozmanitý. Předškolní dítě prodělává mnoho změn a zároveň vospívá po všech stránkách. Jedná se o vývoj tělesný, pohybový, intelektový, citový i společenský. Zároveň dítě v tomto období zažívá poprvé institucionální výchovu a to tím, že vstupuje do mateřské školy. To je pro něho velkým zlomem, neboť rodinná výchova mu doposud poskytovala veškerou péči a dítě samotné bylo často středem pozornosti. Teď se situace mění. Dítě se dostává do kolektivu svých vrstevníků a najednou se o vše musí dělit. K tomu, aby bylo spokojené, cítilo se svobodně a zároveň bezpečně, potřebuje určitý řád, strukturu, hranice a pravidla. A právě toto dítěti mateřská škola poskytuje.

3.3.1 Charakteristika somatického vývoje

V předškolním dětství dochází ke značným somatickým změnám, mění se tělesné proporce, zmenšuje se relativní velikost hlavy a zvětšuje se relativní délka dolních končetin. Zvyšuje se též podíl svalové hmoty na celkové hmotnosti, přesto je svalstvo měkké a oblé, formované více tukem než svalstvem (Kouba, 1995). Podle Dvořákové (2006) „dochází mezi čtvrtým a šestým rokem k tzv. první vytáhlosti (růstovému spurtu), kdy se prodlužují

končetiny a trup ztrácí svoji kulovitost. Dítě již dokáže (pokud není otlé) břicho zatáhnout, hlava se zdá v poměru k tělu menší a celkově získává postava proporce podobné dospělému“. Tělesný růst se v tomto období oproti předcházejícím zpomaluje, dítě velmi málo přibývá na váze. Vnitřní tkáně dorůstají a vyvíjí se, tělo se zpevňuje. Dětská kostra ještě není plně osifikována. Kostí jsou měkké, kloubní spojení nejsou dokončena a zpevnění vazy a kloubními pouzdry není úplné. Proto je běžná vysoká flexibilita. Ta bývá bohužel ne příliš vhodně využívána v tréninku některých sportů až nad fyziologickou mez (balet, krasobruslení, sportovní a moderní gymnastika, akrobacie). Jelikož svaly obsahují více vody, nejsou připraveny pro vyšší rozvoj síly. Intenzivněji se rozvíjí větší svalové skupiny, díky kterým se rozvíjí především hrubá motorika. Na druhou stranu však právě onen rychlý vývoj může zapříčinit disproporci a sval se může jevit ochablým a méně funkčním (Dvořáková, 2006).

3.3.2 Charakteristika motorického vývoje

V oblasti motorického vývoje předškolního dítěte dochází ke zdokonalování a růstu kvality pohybové koordinace. Pohyby jsou přesnější, účelnější a plynulejší. Dítě je hbitější, má elegantnější pohyby a dokáže pozorovat a následně napodobovat sportovní aktivity. Je to častý počátek rekreačních sportů, jako je jízda na kole, lyžování nebo bruslení (Šulová, 2004). Kromě her, které jsou plné pohybu, jako např. běhání po schodech, lezení po žebříku, házení či skákání, rozvíjí dítě i sebeobslužné schopnosti. Obléká se i svléká, skládá si věci, samostatně pečuje o svou hygienu. Taktéž se rozvíjí i jemná motorika, která je však značně determinována probíhající osifikací ruky. S ní úzce souvisí i rozvoj dětské kresby (Šulová, 2004). Dítě se v tomto období dostává do věku, kdy se učí ovládat věci, jež samy od sebe jsou nepohyblivé a nepoddajné. Seznamuje se s nástroji. Učí se řezat nožem, stříhat nůžkami, ví, co je vařečka či kladivo a hřebíky (Matějček, 2005).

Dítě předškolního věku má velkou potřebu pohybu, jeho spontánní pohybová aktivita se odhaduje asi na šest hodin denně. Je tudíž důležitým úkolem pro okolí dítěte, vytvářet tak podnětné prostředí k pohybovým činnostem, aby jeho pohybové potřeby byly uspokojeny. Při cvičení a hrách předškoláků se výrazně projevuje tendence k imitaci pohybů různých tvorů. Jejich pohyby jsou již prostorově rozsáhlejší, prováděné s větším vynaložením síly i ve větší rychlosti. Přesto jsou rychlostní schopnosti na relativně nízké úrovni (Kouba, 1996). Co se rychlostních schopností týče, Dvořáková (2006) naopak vyzdvihuje výrazný vývoj v rychlosti reakce a rychlosti v dané činnosti (např. běhu). To je dáno úrovní centrálního nervového

systemu. Také rovnováha, rytmičnost a další obratnostní schopnosti se díky dozrání mozku a zvýšené kvalitě řízení pohybu výrazně rozvíjí. Je to tedy optimální věk pro jejich rozvoj a pro učení novým pohybovým dovednostem. V tomto období lze tedy dosáhnout vysokého stupně rozvoje zvláště obratnostních schopností. Další dvě skupiny schopností nejsou u dětí tohoto věku zdaleka tak dobře rozvinuty. Jedná se o silové a vytrvalostní schopnosti. Dítě předškolního věku je k těmto schopnostem nedostatečně motivováno a pro jejich vykonání mu chybí i volní předpoklady (Kouba, 1995).

3.3.3 Charakteristika psychického vývoje

Vnímání je důležitým procesem pro dítě předškolního věku. V tomto období je dítě hodně zvědavé, všímá si detailů a rádo se směje. Zajímá se o svět kolem sebe, o to jak svět funguje. Mezi pátým a šestým rokem už rozezná skoro všechny barvy, odliší barevné odstíny. Sluchové vnímání se zdokonaluje. Dítě dokáže lépe rozlišit zvuky, které k němu doléhají a snaží se je napodobit. Tím se mimo jiné také učí i řeč. Vnímání prostoru je pro dítě dosti obtížné. Těžko dokáže odhadnout vzdálenost, přeceňuje bližší objekty na úkor vzdálených. Časem se příliš nezabývá. Žije přítomností a pomocí opakujících se dějů. Hodiny, týdny, měsíce se mu zdají delší než dospělým.

Období od tří do šesti let je velmi ovlivněno rozvojem myšlení a řeči. Myšlení předškolního dítěte je názorné, ovlivněno aktuálním děním, tedy tím, co zažilo, prožilo nebo tím, co na něj v danou chvíli právě působí. Dítě též začíná zkoumat vztahy a jejich vzájemné souvislosti. S myšlením souvisí samozřejmě i řeč. V tomto věkovém rozmezí se řeč vyvíjí velmi rychle. Ve třech letech dítě opakuje slova, postupně však rozšiřuje slovní zásobu a v šesti letech, při nástupu do školy, je schopno souvisle mluvit nejen v jednoduchých, ale též v rozvitých větách. Pro rozšiřování slovní zásoby mu pomáhají různé říkanky, písničky a jednoduché pohádky, které je dítě schopno posléze opakovat a převyprávět.

Paměť je v předškolním období převážně bezděčná. Podle Šulové (2004) se záměrná paměť začíná vyvíjet až kolem pátého roku. Převažuje paměť mechanická. Kapacita mechanické paměti spolu s aktivitou a zvědavostí tohoto věku tvoří dobrý základ pro snadné přijímání informací.

Předškolnímu věku se také říká období fantazie. Dítě je schopno představivosti, rádo si vymýšlí a sní, oživuje neživé věci, dává jim lidské vlastnosti. Magicky vysvětluje jevy.

Vůle dítěte v tomto období není příliš silná. Většinou dokáže setrvat v činnostech pouze za předpokladu, že uspokojí svoji potřebu nebo že z toho pro něj vyplyne nějaký užitek. Proto je nezbytná dostatečná motivace. Předškolák potřebuje mít důvod k tomu, aby něco vykonal. Tento důvod musí být natolik silný, aby dítě u započaté práce vydrželo po celou dobu (Šulová, 2004).

Dítě navštěvující mateřskou školu prochází procesem socializace. Začleňuje se do nového prostředí, přijímá nové autority, přijímá i nové společenské normy a role. Dítě je schopné řešit konflikt, někomu pomoci, prosadit svůj názor nebo se naopak podřídí. K socializaci samozřejmě dochází též v rámci rodinného prostředí, proto je kladen důraz na pozitivní, aktivní a milující přístup rodičů k dětem (Šulová, 2004). Před nástupem do školy bývá již dítě relativně samostatné.

3.4 Pohybové dovednosti

Děti si díky pohybovým činnostem osvojují pohybové dovednosti. Pro dítě předškolního věku můžeme vymezit dělení základních pohybových dovedností (Dvořáková, 2006). Jedná se o rozdělení na pohybové dovednosti: nelokomoční, lokomoční a manipulační.

3.4.1 Druhy pohybových dovedností

„Nelokomoční pohybové dovednosti lze charakterizovat jako změny poloh těla a pohyby částí těla. Základem pro veškerý pohyb je schopnost svoje tělo vnímat a orientovat se v tělesném schématu, uvědoměle a co nejpřesněji ovládat jednotlivé části těla, a to i v různých polohách a bez zrakové kontroly“ (Dvořáková, 2006). Nelokomoční pohyby jsou základem pro rozvoj dalších pohybových dovedností a děti se s těmito pohyby vlastně setkávají od nejútlejšího věku. Jedná se zejména o dovednosti spojené vytvářením poloh a jejich změnou, udržováním rovnováhy v různých polohách, pohyby jednotlivými částmi těla či se zvládním polohy a pohybu těla s využitím náradí.

O lokomočních dovednostech mluvíme tehdy, dochází-li k přemístování těla v prostoru. Pro každé vývojové stádium dítěte je charakteristická jiná lokomoční dovednost. Prvním vývojovým stupněm je plazení a lezení. Následuje chůze, běh, poskoky, skoky a

převaly. Všechny tyto dovednosti jsou pro optimální pohybový vývoj dítěte velmi důležité a nelze je opomíjet.

Poslední skupinou pohybových dovedností jsou dovednosti manipulační. Jedná se o ovládání předmětů různými částmi těla. Nejčastěji bývají do pohybu a manipulace zapojovány ruce, ale mohou to být též nohy, hlava, záda, apod. O manipulačních dovednostech hovoříme i tehdy, ovládáme-li předměty pomocí pomůcek, například tyčí, pálkou, hokejkou nebo destičkou. Důležitou součástí manipulačních dovedností jsou tím pádem také pomůcky a náčiní.

3.4.2 Rozvoj pohybových dovedností

Kouba (1996) nabízí přehled konkrétních dovedností, které se dítě učí v předškolním věku a později je dále rozvíjí coby sportovní disciplíny. Mezi takové pohybové dovednosti, které se začínají vyvíjet právě v předškolním věku, patří běh. Technika běhu v tomto období je taková, že dítě prodlužuje krok a zvětšuje extenzi odrazové nohy. U takto malých dětí se upřednostňuje běh na krátké vzdálenosti. Další dovedností, kterou dítě v tomto věku zvládne, je skok daleký z místa jednonož i snožmo. Skoky s rozběhem jsou pro děti předškolního věku velice obtížné. Při házení míče děti již umí využívat práci paží a později i trupu. U této dovednosti existují však značné bisexuální rozdíly, některé dívky si tuto dovednost téměř neosvojí. Chytání míče je pro děti obtížnější než házení, často je ještě za nástroj chytání využíván místo rukou trup.

3.4.3 Specifika rozvoje v předškolním věku

Pohybové aktivity v mateřských školách jsou velmi oblíbené, zvláště pokud jsou dětem nabídnuty vhodnou motivací. V tomto dětském věku však pedagogové musí vzhledem k vývojovým zákonitostem respektovat určitá omezení a uvědomit si možná rizika spojená s některými pohyby, polohami či zatěžováním. Jak již bylo výše zmíněno, dítě v předškolním věku nemá ještě ukončenu osifikaci kostí a nedokončený vývoj kloubů omezuje jejich zátěž. Proto by se učitelky měly vyvarovat jednostrannému zatěžování dětí činnostmi stejného či podobného charakteru a dlouhodobému setrvávání v určitých polohách. Měly by se taktéž vyhnout prostým visům a vzporům, nošení těžkých břemen či zvětšování kloubního rozsahu nad fyziologickou mez. Také by měly ochraňovat páteř dětí, a to jak krční, tak i páteř jako

celek. Proto jsou nepřipustné kotouly vzad, záklony hlavy zvláště ve stoje a seskoky na tvrdou podložku z výšky nad pas dítěte. Také kolenní klouby není vhodné přetěžovat, ať už chozením ve dřepu či delším ležením po kolenou.

3.5 Význam pohybových aktivit

V mateřských školách mají tedy pohybové aktivity své pevné místo. V rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání jsou oblasti, kde vliv tělesných cvičení má nepopíratelný význam. Existují však specifické oblasti, kde naplňování cílů bez pohybových činností nelze vůbec realizovat. Díky osvojování motorických dovedností se jedná o oblast psychomotorickou a díky pěstování tělesné zdatnosti pochopitelně i oblast tělesnou. Obě tyto oblasti spadají do oblasti biologické (Dítě a jeho tělo) a jak již bylo zmíněno, naplňování dílčích cílů této oblasti je založeno právě na pohybových aktivitách. „Záměrem pedagoga je stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou a psychickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou a psychickou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových dovedností, učit ho sebeobslužným dovednostem a vést ke zdravým životním návykům a postojům“ (Dvořáková, 2006).

3.6 Hra

Nejpřirozenějším projevem aktivity dítěte předškolního věku je hra. Ta také odráží jeho způsob vnímání okolního světa. Prostřednictvím hry dochází k rozvoji a zdokonalování pohybových schopností dítěte, jeho psychických vlastností a sociálních vztahů.

3.6.1 Význam hry

Předškolní období je často označováno za zlatý věk hry. „Hra velmi souvisí s rozvojem motoriky, ale též s rozvojem kognitivních struktur. Její pestrost, spontánnost, zapojení dítěte, soustředění na ni závisí na mnoha činitelích předchozího i aktuálního vývoje (Šulová, 2010). Šulová vytvořila jakousi paletu jednotlivých herních činností. Rozděluje hry

na nepodmíněně reflexní, senzomotorické, intelektuální a kolektivní. Autorka též zdůrazňuje, že pro dítě tohoto věku je hra analogická pozdějšímu učení. K čemu bude mít dítě ve svém dalším vývoji předpoklady, to často odhaluje právě typ her, které dítě preferuje.

3.6.2 Druhy her

Podle Dvořákové (2006) je hra základní aktivitou dětské realizace. Prostřednictvím her se rozvíjí potřeby osobnostního rozvoje (emocionálního, kognitivního, tělesného i pohybového) a současně i rozvoje sociálního. Ať se již jedná o samostatnou hru přes hru paralelní a sdružující až ke hře kooperativní. Z hlediska charakteru pak Dvořáková člení hry na námětové, konstruktivní a pohybové. Existuje mnoho autorů i způsobů dělení her z různých úhlů pohledu. Tak například podle místa, kde hry probíhají, se rozlišují na hry na hřišti, v tělocvičně, na louce, ve vodě a na sněhu, podle struktury pak na hry seznamovací, rušné, relaxační, smyslové a dramatické, podle počtu přítomných hráčů na individuální, ve dvojicích, ve trojicích, ve skupinkách a kolektivní, podle zaměření her na běhací hry, na hry na akustické, optické či hmatové vnímání nebo podle použitých pomůcek na hry míčové, s tradičními pomůckami a s netradičními pomůckami.

3.7 Pohybová hra

Pohybová hra má v životě dítěte své neodmyslitelné místo, budí radost a nadšení. „Pohybová hra má v životě a výchově dětí neobyčejný význam. Je prostředkem tělesného, pohybového a rozumového vývoje, výchovy k sebeovládání a ke kolektivismu. Budí radost a nadšení dětí, je nejpřirozenější formou jejich pohybového vzdělávání a uspokojování, naplňuje touhu dětí po měření sil a soutěžení.“ (Kozlík, 1967).

3.7.1 Charakteristika a pravidla pohybové hry

Pro charakteristiku pohybové hry by se dala použít definice: „Pohybová hra je záměrná, uvědoměle organizovaná pohybová aktivita dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly“ (Mazal, 2000).

I když hry předškolních dětí nemají podle Mazala většinou soutěživý charakter, mají však námět a jasná a jednoduchá pravidla. Díky jejich dodržování se tak vytváří souvislý a uzavřený herní děj, který je provázen spontaneitou, radostí a vysokou motivací účastníků. Aby docházelo k jejich úspěšné realizaci, měly by pohybové hry vždy vycházet z potřeb a psychomotorické úrovně všech dětí ve skupině. Zaručeným úspěchem by též měla být vhodná motivace, minimální množství příkazů a nezrychlování či nebrždění tempa dané hry (Mazal, 1994). Mezi další didaktické zásady her by se daly přiřadit tyto: hrát hru ve vhodném a bezpečném prostředí, všechny pomůcky si nachystat již před začátkem hry, ubezpečit se, že samotná hra i použité pomůcky jsou pro děti bezpečné, dát pozor na to, aby rozdělení dětí ve družstvech bylo vyvážené jak k počtu, tak i jejich schopnostem, provést vyhodnocení hry a pochválit za snahu a výkon. Pokud budou všechny zásady dodrženy, bude pohybová hra skutečně budit radost a veselí dětí.

Pohybové hry mohou sloužit také jako jakási příprava pro budoucí sportovní hry jako je košíková, fotbal či florbal. Zároveň mají vliv na zlepšování pohybových dovedností, jako jsou běh, házení, chytání, driblink (Kozlík, 1967).

3.8 Psychomotorika

V současné uspěchané době se často zapomíná na pozitivní vliv pohybu na zdraví člověka, kdy je prožitek z pohybu na organismus blahodárný. Lidé mají nedostatek jednoduchých pohybových činností, které by prováděli nejen pro zdraví, ale též pro radost a potěšení. V současné společnosti nutí pokrok a životní podmínky člověka ke zrychlenému tempu jeho života. Již předškolní děti jsou nuceny se přizpůsobovat požadavkům rodiny i celé společnosti. Dochází tak ke zbytečnému zatěžování organismu, nebo dokonce k psychosomatickým obtížím (Blahutková, 2003). Proto se v posledních letech stále více do popředí zájmu dostává forma pohybové aktivity zvaná psychomotorika. Podle Adamírové (1995) se jedná o systém tělesné výchovy, který využívá pohybu jako výchovného prostředku. Jde o výchovu pohybem, která je jednak cílená a odpovědná, ale na druhé straně i hravá a zábavná. Podporuje samostatnost, vlastní iniciativu a tvořivost.

3.8.1 Pojem psychomotorika

Psychomotorika je forma pohybové aktivity, která je zaměřena na prožitek z pohybu. Můžeme ji označit za jakousi formu aktivního odpočinku. Vede k poznávání vlastního těla, okolního světa i k prožitkům z pohybových aktivit. Ke svému působení využívá jednoduché herní činnosti, činnosti s náradím i s náčiním, kontaktní prvky a prvky pohybové muzikoterapie včetně relaxačních technik. Často se ke cvičení a hrám používá i náčiní netradiční, jako jsou např. kelímky od jogurtu, PET lahve, deky, kamínky, nafukovací balónky, noviny, pivní tácky, víčka od PET lahví, klubíčka aj. Psychomotorika tak rovnoměrně rozvíjí psychickou, fyzickou a sociální stránku člověka (Blahutková, 2003).

„Podstatou psychomotoriky je získat co nejvíce zkušeností o sobě samém, o svém těle i o světě kolem nás“ (Blahutková, 1995). Hlavním úkolem je tedy získat co nejvíce zkušeností vnímání a pohybu ze tří oblastí. Z oblasti vlastního „já“, z oblasti materiální (věcí a předmětů) a oblasti společenské (Adamírová, 1995).

3.8.2 Cíle psychomotoriky

Podle Blahutkové (1995) je cílem psychomotoriky bezděčné prožívání radosti z pohybu, ze hry a tělesných cvičení. Adamírová (1995) za cíl psychomotoriky označuje harmonickou osobnost, a to z hlediska fyzického, psychického i společenského, která je schopná samostatně a plánovitě jednat, je cílevědomá, ale též vstřícná a ohleduplná. Cílem psychomotoriky je tedy naučit člověka vnímat své vlastní tělo a rozumět mu. Mít radost nejen ze hry, ale také ze samotného pohybu a naplno jej prožívat.

3.8.3 Psychomotorické hry

Psychomotorické hry většinou obsahují různé možnosti hravého nácvičku pohybu a vnímání. Povzbuzují jak hmatové vnímání, tak i zrakové a sluchové. Využívání psychomotorických her a cvičení není věkově nijak omezeno. Využívají je jak učitelky v mateřských školách, tak pedagogové základních i středních škol. Psychomotorická cvičení jsou vhodná také pro starší i přestárlé. Nejvíce je však psychomotorika uplatňována u dětí méně nadaných a zdravotně oslabených (Blahutková, 2005).

Přestože mají psychomotorické hry s těmi běžnými mnohé společné, v něčem se od nich přece jen odlišují. Psychomotorické hry nevyužívají soutěživé prvky, neboť zde není cílem být první či nejlepší. Tato absence vede k utužování dobrých vztahů mezi dětmi a zároveň poskytuje vyrovnané možnosti všem. Nemůže se tak stát, že si nějaké dítě kvůli prohře přijde méněcenné. Přesto jsou děti motivovány k aktivitám a to zejména díky netradičním pomůckám, které jsou pro ně nové, lákavé a atraktivní. Právě psychomotorické hry přinesly před lety tuto novinku využívání netradičního náčiní při různých aktivitách, které postupně (zvláště u předškolních dětí a dětí mladšího školního věku) získávají své místo i v pohybových hrách.

3.9 Relaxace

V současné společnosti chybí lidem schopnost uvolnění se a odpočinout si. Potřeba relaxovat tak nabývá na významu hlavně díky životu plnému starostí, vysokých nároků, napětí a stresů. Smyslem a cílem relaxace je uvolnění všech svalů, vytvoření či obnovení duševní a fyzické rovnováhy, navození pocitu klidu a jistoty. Relaxace také vede ke stimulaci organismu. Je úzce spojena s klidným dýcháním a uvědoměním sebe sama.

Učit relaxovat se mohou již děti v předškolním věku. Musí se však vycházet ze situací, které jsou dětem dobře známé. Relaxace se v mateřské škole nejvíce využívá po dynamických činnostech, rušných pohybových hrách jako kontrast tělesné námahy. Často jsou na konci tělesných cvičení zařazovány relaxační prvky či jóga, lze též využít některých z netradičních pomůcek při jemných masážích, dotecích či dechových cvičení.

3.10 Pomůcky a náčiní

Cvičební náčiní a pomůcky lze označit jako předměty a věci, které slouží ke cvičení, ke zvedání či přenášení při pohybových aktivitách. U předškolních dětí jsou nejčastěji využívány při nácviku a rozvoji obratnosti. Při těchto činnostech je důležité respektovat nejen věk dítěte a jeho předešlé zkušenosti, ale je též pravidlo přiměřeného střídání různých druhů pomůcek a náčiní, neboť stálé objevování nových věcí a možností je velkou motivací, která

dodává dětem chuť k učení. Neméně důležité je pravidlo vhodného zařazování pomůcek k určitým pohybovým aktivitám. Pro předškolní věk je také typické, že se pomůcky musí dětem líbit. Proto by se nemělo zapomínat ani na vzhled náčiní, na dostatečnou pestrost a barevnost. Avšak nejdůležitějším faktorem při výběru vhodných pomůcek je její nezávadnost a bezpečnost. Vhodnost materiálu a kvalitní zpracování je tak nejlepší vizitkou každého výrobce.

3.10.1 Tradiční náčiní

Za tradiční náčiní je považováno to, se kterým se děti ve školkách či tělocvičnách běžně setkávají a jsou pedagogy často používány při pohybových činnostech. Jedná se o švihadla, různé druhy míčů a míčků, obruče, šátky, krátké tyče, kužele, lano na přetah a jiné (Adamírová, 2003). Jak už jsem výše uvedla, ne všechny mateřské školy jsou však dobře či dostatečně těmito pomůckami vybaveny.

3.10.2 Netradiční náčiní

Netradiční náčiní se do mateřských škol dostalo poměrně nedávno. Možná se tak stalo z důvodu nedostatku financí právě na pomůcky tradiční, jak jsem se již výše zmiňovala, možná z důvodu originality, oživení či zpestření pohybových aktivit v MŠ. Přitom využití netradičních pomůcek jako jsou PET láhve, víčka, kelímky, novinové tyče, sáčky, kartonové krabice, papírové koule, kuličky na prádlo, klubíčka, silonové punčocháče, polštáře apod., má mnoho výhod. Jednou z nich je snadná dostupnost a téměř žádné finanční vydání. Velmi často jsou odpadovým materiálem, který lze užitečně zpracovat. Navíc se na výrobě či přípravě pomůcek mohou podílet i samy děti. Mohou se tak rozvíjet i v dalších oblastech vzdělávání, procvičí jemnou motoriku, upevní si dovednosti typu stříhání, lepení, skládání atd., rozvinou představivost a fantazii. Dalším „bonusem“ takto vyrobené netradiční pomůcky je samotná radost dítěte z výrobku. Vlastnoručně vyrobené náčiní (byť jen podílení se na jeho výrobě) pak ještě více motivuje dítě k pohybovým aktivitám.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

Všechny navrhované projekty byly v praxi vyzkoušeny v MŠ Pohádka v Rokycanech, kde pracuji jako vedoucí učitelka. Do těchto projektů se zapojilo vždy více tříd najednou, v jednom případě i celá MŠ, která čítá téměř 140 dětí (6 tříd).

4.1 PROJEKT Č.1 – BOJ O HRAD – NOVINOVÉ TYČE

Tento projekt byl realizován ve čtyřech týdnech, současně ve čtyřech třídách MŠ dětmi ve věku 4-6 let.

4.1.1 CHARAKTERISTIKA PROJEKTU

Každý kluk by se rád alespoň na chvíli stal rytířem, a díky tomuto tématu se jim tento sen alespoň na čas splní (a ani děvčata určitě nezůstanou pozadu). Děti projdou rytířským výcvikem, utkají se s jinou královskou družinou, poznají, co je čest, co nezákeřný boj a měly by pochopit, že i při boji je nutné dodržovat určená pravidla. Aby rytíři získali na váženosti, musí umět nejen vítězit, ale též uzavřít příměří, přijmout kompromisy a umět se dohodnout.

4.1.2 VÝROBA NETRADIČNÍ POMŮCKY

NOVINOVÁ TYČ = RYTÍŘSKÁ ZBRANĚ

Potřebný materiál: 2-3 noviny, nůžky, izolepa

Postup:

- Noviny rozložíme a jednotlivé listy na sebe pečlivě poskládáme.
- Navršené novinové listy rolujeme po delší straně tak, aby rulička byla co nejpevnější.
- Hotovou srolovanou tyč kolem dokola omotáme izolepou, aby držela pěkně pohromadě a nemohla se rozmotat.
- I když je tyč dostatečně pevná, není tvrdá, a proto je bezpečná (s tyčí to nebolí). Ukázky novinových tyčí – rytířských zbraní, vytvořených rodiči, vidíme na obrázku 1. Některé z nich jsou „vylepšené“ o různá zdobení, při samotném cvičení jsou však zbraně „hladké“ lepší variantou.



Obr.1: Novinové tyče – rytířské zbraně

4.1.3 ZPŮSOBILOSTI

- zacházet s netradičními cvičebními pomůckami, zvládnout posilovací a protahovací cviky, rozvíjet pohybové schopnosti
- postavit se zpříma a udržet správné držení těla
- pohybovat se koordinovaně a jistě, a to v různém přírodním terénu (pohybovat se ve skupině dětí v neznámém terénu hradní zříceniny)
- být pohybově aktivní po delší dobu
- respektovat předem vyjasněná a pochopená pravidla, přijímat vyjasněné a zdůvodněné povinnosti, dodržovat pravidla her, jednat spravedlivě, hrát fair
- snažit se ovládat své afektivní chování
- uvědomovat si svá práva ve vztahu k druhému, přiznávat stejná práva druhým a respektovat je, spolupracovat s ostatními
- zachycovat skutečnosti ze svého okolí a vyjadřovat své představy pomocí různých výtvarných dovedností a technik

4.1.4 NABÍDKA ČINNOSTÍ

MOTIVACE:

S dětmi jsme si vyprávěli o rytířích, jací byli (popisovali jsme jejich vlastnosti), jak vypadali, co měli ve své době za úkol. Vyprávěli jsme si místní příběhy, prohlíželi jsme si knižní publikace, kalendáře s rytířskou tematikou, obrázky a pohlednice hradů a zámků.

a) Pasování na rytíře - aby se obyčejný hoch stal rytířem, musí se k tomu postupně dopracovat

- **Páže** – slouží svému pánovi, umí se postarat o jídlo, o koně, umí vyčistit stáje - děti připravují slavnostní tabuli, uklízí stoly po hodování, čistí židliček (koně), zametají podlahu (stáje)
- **Panoš** - musí ukázat, že nemá strach a že se jeho pán na něho může spolehnout i za nebezpečných podmínek
 - **Povodeň kolem hradu** - kolem hradu (z molitanové či Polikarpovy stavebnice) je voda a v ní ostrůvky z různých předmětů (kroužky, papíry, zatočené lano, deka) - děti chodí po ostrůvcích (hlídají pánovo sídlo), postupně se předměty ve vodě ubírají, až nakonec zůstane jen deka (musí se na ni všichni vejít)
 - **Návrat uloupeného pokladu** - na cizím hradě jsou uloupené pánovy vzácné předměty (poklad) - koruna, truhla, živá voda, vzácný meč, perly apod. - strážce (učitelka nebo vybrané dítě) uloupené poklady hlídá, děti se snaží vše odnést zpět svému pánovi, nesmí se však nechat chytit / **obměna** - strážce spí, když se probudí, musí děti udělat štronzo, vše se opakuje tak dlouho, dokud se nevysbírají všechny předměty
- **Rytíř** - aby se panoš mohl stát rytířem, musí si vybrat svoji zbraň a projít rytířským výcvikem - ukázka výroby zbraně z novinových papírů, dle zájmů dětí výroba zbraní za jejich spolupráce
 - **výběr zbraně** - děti běhají mezi tyčemi položenými na zemi, na povel je přeskakují nebo po čtyřech je obíhají
 - **péče o zbraň** - rytíř se musí umět o svoji zbraň postarat a umět s ní dobře zacházet - průpravná a protahovací cvičení s tyčí (viz příloha)



Obr. 2: Výcvik rytířů

- děti se učí správný *rytířský postoj v boji* (v jedné ruce zbraň, druhá za zády), držení zbraně a pravidla boje (tyče se kříží pravidelně jednou zleva, jednou zprava)



Obr. 3: Návuk boje s druhým rytířem

- **přímý boj**, zápas s druhým rytířem - Uprostřed třídy je natažené lano, dvojice stojí proti sobě a šermují, učitelka (jejich velitel) určuje, která řada couvá a která jde vpřed. Dvojice se drží dominantní rukou, v druhé drží tyč - vzájemně se snaží trefit se druhému do zadku, ale současně též uhýbat.

- **zkouška odvahy rytířů** - děti zdolávají různé překážky (zejména plížením a podlézáním) se zbraní v ruce

- **pasování rytířů** - děti jsou ke slavnostní události nastoupeny v řadě, postupně každý poklekne na jedno koleno a rukama se opře o svůj meč, velitel rytířské družiny (učitelka) mu položí na rameno meč a pronese „Pasuji tě na rytíře.“

b) Rytířské klání - výroba koní - obkreslení šablony hlavy koně, vystřížení, natření kvalitními barvami nepouštějící barvu, dokreslení detailů (spojení dvou kusů k sobě sešívačkou, nasazení na tyč)

- **rytířské dostihy** - družstva na koních mají za úkol oběhnout metu a být co nejrychleji v cíli

- **strhnutí věnců** - v plném trysku (běhu) na koni nabrat na tyč obruč (obruče drží učitelka v přiměřené výšce)

- **výcvik královské družiny** - chytání na tyč letící obruče - nejprve v kruhu hází učitelka, později děti ve dvojicích



Obr. 4: Rytířské dostihy



Obr. 5: Výchvik královské družiny – chytání věnců na tyče



Obr. 6: Výchvik jednotlivých rytířů – chytání věnců na tyče

- *chytání a odehrávání věnců po zemi tyčí* (jako hokejkou) - nejprve na místě, později v běhu



Obr. 7: Chytání a odehrávání věnců po zemi

c) **Boj o hrad** - děti jsou rozděleny do dvou družin bojujících proti sobě

- **dobytí hradeb** - postavení hradeb na švédské lavičce z molitanových kostek ve dvou řadách na sobě - srážení této hradby míčky nebo papírovými koulemi (metací koule) - družiny se v útoku střídají, měří se čas rychlosti shoení všech kostek

- **stavba kamenné věže hradu** - postavení co nejstabilnější věže z molitanových kostek - každá družina staví svoji věž, kterou musí ubránit - jedno družina nejprve brání, druhá dobývá, poté se situace obrací - důležité je dodržování pravidel - kolem věže je natažené lano, obránci nesmí za lano ven, útočníci naopak dovnitř a smí shazovat kostky věže pouze rukama – opět se měří čas, která z věží odolá delší dobu

- **stavba nového hradu** - jelikož hrady nevydržely, byly dobyty, je nutné postavit hrady nové – staré kameny (molitanové kostky) je nutné v co nejkratší době přesunout na opačný konec herny či tělocvičny - utvoření řetězu - podávání kostek na druhou stranu „z ruky do ruky“ (obě družiny mají stejně dlouhou vzdálenost a startují ve stejný čas), rychlejší družina vítězí

- **dostavba hradu** - vymyslet jinou lepší technologii než byla ta původní - lepší stabilita

d) Bílá paní na hradbách - postavení cimbuří na kladině či lavičce z molitanových kostek – Bílá paní nese pochodeň (šátek zastrčený v ruličce) - musí dát pozor, aby cimbuří neshodila

- *píseň Okoř* - vyprávění pověsti, co se na hradě stalo, pohybové ztvárnění písně, postupný nácvik písně

- *Pracovní list - Klíče bílé paní* - hledání stejných dvojic (klíč + zámek) - vybarvení dvojic stejnou barvou - snaha nepřetahovat

Další činnosti:

- vytváření kostýmů - kreslení „drátěných ok“ textilními fixy na trička
- muchlání a svazování papírových metacích koulí - uzel
- skládání hradů z barevných pruhů papíru - na koberci
- kresba hradů vodovými pastely dle předlohy - výběr z několika druhů obrázků či pohlednic
- pochodování rytířů - seznámení s pravou stranou-pochod a otáčení doprava
- stavění menších hradů z dřevěných a plastových kostek
- zdobení papírových erbů
- tanec na hradní hudbu - ve dvojicích
- divadelní výstup s aktivní účastí dětí divadelního spolku HRA pod názvem Statečný rytíř
- **Pracovní listy:**
- Domalovánka hradu s rytířem - dle čísel - přiřazování barev k číslům dle návodu
- Rytířské erby - dokreslení druhých polovin
- Kroužkové obrázky – Hradý - zakroužkování vždy jen jednoho druhu písmene - dva typy
- Rytířské puzzle - rozstříhání obrázku a následné poskládání a nalepení – rytíř

4.1.5 CELODENNÍ AKCE

„Boj o poklad na hradu Radyně“

S dětmi jsme vyjeli autobusy na známou zříceninu Radyně. První autobus je tvořen rytíři z Radyně, kteří jdou bránit poklad na tomto hradě ukrytý, ve druhém autobusu jsou přichystáni rytíři z Lopaty, kteří vystupují již pod hradem, aby se připravili na nelítostný boj (jména rytířských družin si vybraly děti samy, zřejmě díky vyprávění příběhů).

PŘÍBĚH Z HRADU:

K Radyni se blíží družina rytířů z Lopaty, za zvuku bubnu a s bojovým pokřikem: „My jdeme pro poklad!“ Zlatý poklad je totiž ukryt někde uvnitř na hradě, ale nikdo zatím neví kde.

Před hradbami je však připravena v plné „zbroji“ družina rytířů tamního panství. Jsou to páni z Radyně, kteří svůj poklad dobrovolně nikomu nevydají, ale ani oni nevědí, kde se jejich poklad na hradě přesně nachází.

A tak nastává boj o poklad, boj čestný a nezákeřný. Po nerozhodném zápase pod vedením svých hlavních rytířů obě družiny uzavírají příměří a také dohodu o rozdělení pokladu rovným dílem. Kde ale poklad hledat?

V tu chvíli se na hradbách hradu objevuje Bílá paní, která boj pěkně z vrchu celou dobu pozoruje. A protože je se smírem obou družin natolik spokojena, vydává jim zlatý poklad, který po celou dobu na hradě střežila. To, že krátce před tím klopýtla a zlato se jí rozsypalo po celém nádvoří, už vůbec nikomu nevadí, protože posbírat ho a spravedlivě se o něj rozdělit, už rytířům nečiní žádný problém.

Proběhnuté činnosti v rámci celé akce:

- rytířský souboj o poklad mezi Pány z Lopaty a pány z Radyně, přímý boj, šermování novinovými tyčemi
- setkání s bílou paní, sbírání zlatých penízků
- vrhání metacích koulí do hradního příkopu na nepřítele
- chytání letících obručí na novinové tyče na schodech hradu
- prohlídka celého hradního areálu



Obr. 8: Boj mezi družinami na Radyni



Obr. 9: Setkání s Bílou paní



Obr. 10: Chytání věnců na své zbraně



Obr. 11: Vrhání metacích koulí do hradního příkopu

Úkol pro rodiče a děti:

- přinést dle možností obrázky či pohlednice hradů a zámků, popř. knižních publikací
- přinést nejlépe bílé tričko na výrobu rytířského oděvu
- vytvořit dle návodu a ukázky papírovou zbraň z novinových papírů

4.2 PROJEKT Č.2 – SLET ČARODĚJNIC – ROLIČKY SE TŘEPETALKOU

Tento projekt byl realizován ve dvou a půl týdnech, probíhal ve všech třídách MŠ v různých alternacích. Závěrečná akce proběhla na školní zahradě se všemi dětmi z MŠ (6 tříd). Zde uvádím činnosti, které probíhaly v předškolní třídě dětí ve věku 5-7 let.

4.2.1 CHARAKTERISTIKA PROJEKTU

V povětrí létá plno čarodějnic, slétají se na sabat, ale aby se tohoto velkého sletu mohly zúčastnit, čeká je mnoho práce a příprav. Musí postavit svůj příbytek, naučit se zacházet s košťaty, vědět mnohé o bylinách, pořídit si nějakou havěť, číst v kouzelnické knize a též projít závěrečnou zkouškou.

4.2.2 VÝROBA NETRADIČNÍ POMŮCKY

ROLIČKA SE TŘEPETALKOU = ČARODĚJNICKÉ KOŠTĚ

Potřebný materiál: roličky od mikrotenových sáčků (od alobalu), sáčky do odpadkových košů, nůžky, 4 barevné krepové papíry, tavná pistole

Postup:

- Sáček do odpadkového koše složíme do obdélníku a po jeho delší straně opatrně rozstříháme na úzké pruhy (2 cm) tak, aby poslední části 5-7 cm zůstaly nedostřihnuté.
- Na této části vytvoříme uzel a část rozstříhanou promneme, aby pruhy (trásně) nezůstaly slepené.
- Z barevných krepáků nastříháme též úzké 3 cm pruhy, od každé barvy stejný počet.
- Rozehřejeme tavnou pistolí a na jeden konec roličky nanese zevnitř rozehrátou hmotu.
- Pomůcku kompletujeme tak, že do lepidla konce roličky zasuneme uzel rozstříhaného sáčku společně s jednou trásní barevného krepáku.
- Pomůcku necháme zaschnout.
- Ostatní pomůcky tvoříme tak, aby byl počet košťat od každé barvy stejný



Obr. 12: Čarodějnická košťata ještě bez barevné třásně krepového papíru

4.2.3 ZPŮSOBILOSTI

- zvládat základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci - cvičení s košťaty- postavit se zpříma a udržet správné držení těla, běhat, skákat, udržovat rovnováhu na jedné noze
- pohybovat se bezpečně ve skupině dětí
- přizpůsobit či provést jednoduchý pohyb podle vzoru či pokynů
- pohybovat se dynamicky po delší dobu
- seznamovat s tradicí Slet čarodějnic, radovat se z hezkých a příjemných zážitků
- pochopit, že dobro vítězí nad zlem - chovat se zdvořile, přistupovat k druhým lidem s úctou
- vnímat, co si druhý přeje či potřebuje - chovat se citlivě a ohleduplně k slabšímu, nabídnout mu pomoc
- seznámit se s bylinami - vědět, že některé lidem prospívají, jiné škodí, jsou nebezpečné
- rozlišovat některé obrazné symboly (pravolevá orientace)

4.2.4 NABÍDKA ČINNOSTÍ

MOTIVACE:

Za dětmi přilétá čarodějnice na koštěti (velká loutka se sádrovou hlavou) a osobně je zve na velký slet čarodějnic, který se uskuteční posledního dubna na školní zahradě. Děti od ní dostávají první informace o čarodějnicích a také o sletu. Jak bude asi vypadat, jak je třeba se na něj připravit, co je nutné udělat, aby se tohoto sletu jako čarodějnice mohly zúčastnit.

a) Stavba čarodějnického obydlí - stavba čarodějnického domku z paravánu, sítí, doplnění větvemi, čarodějnickým nádobím (hmoždíře, mlýnky, odrátované misky), havěti (jakou havěť čarodějky mají - nápady dětí)



Obr. 13: Čarodějnické obydlí

b) Vybírání koštěte v lese - cvičení s hudbou

- **Rušná část** - košťata položená v prostoru, běh mezi nimi
 - přeskokovat položená košťata vpřed, vzad, vpravo, vlevo, roznožmo
 - klus do rytmu písně v prostoru, koště držet za tělem, nad hlavou, pod koleny, mezi koleny, za zády zaháknuté za lokty



Obr. 14: Čarodějnická košťata s barevným rozlišením

- **Průpravné cviky** - leh vzpažit s koštětem - vytahovat se do dálky
 - leh, skrčit přednožmo P, přitáhnout koleno koštětem k hrudníku, zpět, totéž L
 - leh, skrčit přednožmo , koště pod koleno - přitahovat kolena k hrudníku
 - leh pokrčmo, koště držet na zemi u zadečku - nadzvednout pánev a zpět
 - leh na břicho, koště držet v natažených rukách za zády - zapažit a zpět
 - sed pokrčmo, koště pod koleno -pomalů se spouštět do lehu pokrčmo
 - sed zkřížný skrčmo, koště na zemi před koleno, v ohnutém předklonu prsty rolovat koště co nejdál od těla



Obr. 15: Průpravné cviky s košťaty

- sed, koště držet v rukách - provlékat PN přes koště a zpět, totéž LN
- stoj, koště držet v rukách - vzpažit, připažit, dřep a zpět
- stoj, koště držet v rukách - vzpažit, skrčit připažmo (koště za krkem) a zpět
- sed skřížný skrčmo, skrčit připažmo (koště za krkem), úklon trupu vpravo, vlevo
- sed skřížný skrčmo, skrčit připažmo (koště za krkem), rotace trupu vpravo, vlevo -
- stoj, koště držet v rukách, provlékat přes koště PN, LN a zpět

- **Příprava na odlet** - domluva s kým poletím - sama, s kamarádkou - chůze volně v prostoru s koštětem v jedné ruce, střídát chůze každý sám + zátočka dvojice za lokty (volná ruka)
- **Řazení na seřadišti podle oblastí** - rozdělení dětí do 4 skupin, dle barevné odlišnosti košťat - vymyšlení názvu jednotlivých působišť (např. Skalnice, Hajnice, Větrnice..)
 - jednotlivá seřadiště rozlišená barvou, tatáž barva vždy na košťatech - vše řídí hlavní čarodějnice (učitelka)
 - seřadit do zástupů (nejlépe v rozích místnosti)
 - hlavní čarodějnice vyzívá určité oblasti k pochodování (zvedne danou barvu nad hlavu) - může pochodovat jedna oblast, dvě..., všechny, na povel (schování barvy) se vrací na svá stanoviště
 - na povel najít dvojici, zatočit, pozdravit a vrátit se na své stanoviště
 - najít dvojici, zatočit, pozdravit, vyměnit koště a najít nové stanoviště dle nové barvy
- **Pohybové hry, honičky**

Na čarodějnicí - čarodějnice promění děti v žáby (žabí skoky), hady (plížení), netopýry (běh s upažením), myši (lezení po čtyřech), pavouky (lezení po čtyřech dokola)

Na čaroděje - čaroděj honí děti, koho se dotkne, zkamení - provede stoj rozkročný. Ostatní ho zachraňují tím, že ho podlezu.

Ježibabí honička - baba má za pasem několik šátků, honí děti a dává babu svou havěť (pavoukem, žábou, netopýrem - drží v ruce). Chycený zkamení. Ostatní je mohou vysvobodit tím, že babě vytáhnou jeden z jejích šátků.

Bába v lese - obdoba hry na peška, říkanka:

Chodí bába lesem, ať nepozná, kdo jsem,
kdo se na ni koukne, toho bába bouchne,
ať je to ten nebo ten, vyžene ho z lesa ven!

Černá brána - obdoba Zlaté brány, říkanka:

Černá brána otevřená, pavučinou propletená
kdo do ní vejde, tomu hlavu sejme,
ať je to ten nebo ten, praštíme ho koštětem!

- **Uvolnění a relaxace** - leh na zádech, oči zavřené. Děti si představí: obydlí čarodějnice (v chaloupce/v jeskyni), jak vypadá (světlá/tmavá), čím je obrostlá..., jak vypadá čarodějnice (zlá/hodná, stará/mladá, má ráda děti....)

c) Výroba makety zlé čarodějnice Morgany

- využití suché dobře rozvětvené větve, hlava z papíru - vystřižen obličej a vhodně domalován
- tělo - nastříhané cáry látek a pruhů krepového papíru navázané na větev
- otázky a názory dětí- Co jí dává sílu? Zlo! Jaké zlo je mezi lidmi, jaké zlo mohou činit čarodějnice?

d) Učení se kouzel z čarodějnické knihy

- **Čarodějnická zdravice** - Abraka dabraka čarování,
budeme čarovat bez přestání,
na náš sabat letíme
a všechno zlé spálíme!
- **Čarodějnické zaklínadlo** - Čáry máry, okolo fáry, čarovala rybička,
aby byla chybička, čaroval rak, aby bylo tak!
- **Uvaření lektvaru** - očichání několika druhů bylin (meduňka, máta, šalvěj...)
- se zaklínacími slovy vhazovat do kotle (ať pyká, ať zkamení...)

- použití kotlíku s horkou vodou na trojnožce
 - přidávání čarodějnického koření (sypaný čaj) a medu se zaklínadlem - rituální tanec kolem lektvaru, obřadní pití lektvaru
 - čarodějky znají tajemství bylin - léčivé x jedovaté - co mohou byliny způsobit, názory dětí, co by děti vyčarovaly
 - sepisování špatných skutků a činností na pergamen
- **Čtení z kouzelnické knihy** - pracovní list - List z čarodějnické knihy - vyškrtávání rámečků, ve kterých nejsou stejné symboly - pravolevá orientace
 - **Čarodějnický tanec** - píseň od Inky Rybářové Čarodějky - tanec s košťaty

e) Závěrečná zkouška



Obr. 16: Závěrečná zkouška – přeskokování obrazců z košťat

Úkoly na stanovištích:

- **házení myši do kotle** - vyrobené myši (na drátěnku navázané krátké kusy prádelní šňůry
- ocásek) – děti se trefují myši do kotle

- *skákání přes ohýnek* - na laně navázané „ohnivě“ barevné pruhy krepového papíru, lano na jedné straně přivázáno k žebřinám, na druhé straně jím učitelka pohybuje (vibruje) – děti pohybující se lano přeskakují
- *lezení mezi pavouky a košťaty* - různě vytvořené obrazce ze svázaných silonových punčoch (pavouků) s přidáním obručí a košťat - tyto obrazce děti přeskakují a přelézají různými způsoby
- *prohazování netopýrů komínem* - omotané molitanové míčky černými silonkami děti prohazují zavěšenou obručí

Další činnosti:

- čarodějnice - vystřížení čarodějnice podle šablony, stříhání látek (popř. látek podlepených papírem) coby záplat a lepení na místo šatů, domalování obličejů temperovými barvami, dolepení větvičky na místo koštěte (nejlépe tavnou pistolí)
- omalovánky s čarodějnici - výběr z několika druhů

4.2.5 CELODENNÍ AKCE

„Velký slet čarodějnic“

Po ranním nalíčení, oblečení se do kostýmů a předvedení posledních modelů košťat (tyto košťata vyrobily rodiče doma z proutků a jsou pouze na venkovní použití) se děti z celé školky společně s dospělými sešli na školní zahradě.

PŘÍBĚH ZE SABATU

Na prostorné zahradě se místo dětí prohánějí na košťatech samé čarodějnice. Co se to děje? No ano, koná se zde velký slet čarodějnic, a tak se zde slétávají malé čarodějnice a čarodějové z blízkého okolí.

A jsou tu samé krasavice, rozčuchané, špinavé, ale též ty, které honí poslední čarodějnickou módu. Mnohé z nich mají s sebou i nějakou tu havěť a jejich košťata jsou, dá se říci, posledním módním hitem. Všechny se po chvilce poletování shromáždí na seřadišti

uprostřed zahrady a tu již přichází hlavní čarodějka Berta, aby je řádně uvítala a pověděla jim, co je v nejbližších chvílích čeká.

A tak následuje čarodějnická zdravice, čarodějnický zpěv a tanec na košťatech a pochopitelně i čarodějnická hostina. Na pečených pavoucích s kouzelným lektvarem si po chvilce pochutnává úplně každý. Program na zahradě pokračuje hledáním havěti zlé čarodějnice Morgany. A jelikož malé čarodějnice všechnu pochyťají a následně začarují, Morgana ztrácí zlou sílu a končí v plamenech plápolajícího ohně, podobně jako pergameny se zlomyslnými skutky.

Malé čarodějky si po té za odměnu mohou otevřít šesti klíči kouzelnou starou truhlu, kde je čeká překvapení. Když pak nasednou na svá košťata a vyráží do ulic města, jsou příjemným zpestřením pro místní chodce i řidiče vozů.

V tento den nechybí ani čarodějnický oběd (pečená žabí stehýnka, čarodějnické brambory a zeleninové čáry máry) a samozřejmě i bujará nálada.

Proběhnuté činnosti v rámci celé akce:

- létání na košťatech po zahradě, čarodějnická zdravice, čarodějnický tanec na píseň Čarodějky



Obr. 17: Čarodějnice přilétly na školní zahradu

- čarodějnická svačina (topinky)
- přivítání hlavní čarodějkou, rozdání úkolů v hledání ztracené havěti zlé čarodějky Morgany (každá třída hledá jinou havěť)



Obr. 18: Čarodějnická zdravice zazněla na úvod velkého sletu



Obr. 19: Zlá čarodějnice Morgana skončila v ohni

- získání kouzelných klíčů k otevření truhly s kouzelnými bonbóny
- spálení zlé čarodějnice a zlých skutků na ohni - reflexe
- čarodějnický průvod městem
- čarodějnický oběd bez příborů

Úkol pro rodiče a děti:

- přinést do MŠ havěť do čarodějnického domku
- připravit čarodějnické koště a oblek

4.3 PROJEKT Č.3 - ČOCHTÁNKOVA VODNÍ ŘÍŠE aneb CHRÁNÍME PŘÍRODU – KELÍMKY OD JOGURTŮ, BEDÝNKY OD ZELENINY, NETKANÁ TEXTILIE, NAFUKOVACÍ BALÓNKY, KÝBLE

Tento projekt byl realizován ve třech týdnech, současně ve dvou třídách MŠ dětmi ve věku 5-6 let, závěrečnou prožitkovou akci si učitelky pro své třídy vytvořily samostatně.

4.3.1 CHARAKTERISTIKA PROJEKTU

Ochrana přírody je ožehavým tématem, o kterém se hodně hovoří, a proto je potřeba již předškolním dětem nabízet aktivity směřující ke kladnému vztahu k přírodě. Děti se dozví, jak i ony mohou přispět k ochraně přírody, jak odpadový materiál mohou využít, jak třídít odpad a další též další poznatky si odnesou dále do svého života. Vše si na vlastní kůži vyzkoušejí a také poznají nové kamarády, vodníka Čochtánka a vílu Lesněnku.

4.3.2 VÝROBA NETRADIČNÍCH POMŮCEK

BEDÝNKY OD ZELENINY = LESNĚNČINY PAŘEZY

Potřebný materiál: min. 8 ks lepenkových bedýnek od paprik, barevné papíry, nůžky, temperové barvy (barvy typu Balakryl), silnější štětce

Postup:

- Bedýnky z obchodu pečlivě očistíme.
- Rozmícháme hustější zelenou temperovou barvu (Balakryl) a silnějšími štětci potřeme boční stěny bedýnek, po lehkém zaschnutí též spodní část zvenku. Dle potřeby postup opakujeme.
- S využitím šablon obkreslíme květy na barevné papíry (můžeme použít i větší zbytky) a následně je vystříhneme.
- Středky květin dokreslíme silnějším fixem a různě takto hotové je nalepíme na boky bedýnek.

BARVENÁ NETKANÁ TEXTILIE = ČOCHTÁNKŮV RYBNÍK

Potřebný materiál: několik pruhů netkané textilie 4 m dlouhé, modrá temperová barva, pěnový váleček s reliéfem vln, velká pěnová tiskátka, kbelík pro namáčení, štětce

Postup:

- V kbelíku rozmícháme světle modrou temperu s vodou a jednotlivé pruhy textilie v něm namočíme.
- Po obarvení celé části textilii vyjmeme a opatrně ji vyždímáme.
- Jednotlivé části rozprostřeme (nejlépe venku na trávě) a pomocí tmavší modré temperové barvy a válečků či tiskátek textilii dozdobíme.
- Můžeme použít i techniku stříkání barvy.

Další netradiční pomůcky byly pouze sesbírány, popř. vymyty čistou vodou.



Obr. 20: Na výrobě těchto netradičních pomůcek se děti aktivně podílely.

4.3.3 ZPŮSOBILOSTI

- zvládnout základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci-pohybové aktivity s netradičními cvičebními pomůckami, psychomotorické aktivity
- být pohybově aktivní po delší dobu

- vyjadřovat svou představivost a fantazii v tvořivých činnostech (výtvarných, hudebních, dramatických) - vymýšlet nápady, uplatňovat svoji fantazii, tvořivě využívat přírodní i ostatní materiály při pracovních a výtvarných činnostech, experimentovat s materiály
- soustředěně poslouchat a sledovat pozorně divadelní představení a následně ho reprodukovat
- vyjadřovat se hrou na alternativní hudební nástroje-vymýšlet nová řešení nebo alternativní k běžným (např. jak by to šlo jinak, co by se stalo, kdyby) a verbalizovat je, verbalizovat myšlenkové pochody, přemýšlet nahlas, popsat, jak problém či situaci řešit
- respektovat dospělého, komunikovat s ním vhodným způsobem (s ohledem na situaci a podmínky), obracet se na dospělého o pomoc, radu
- spolupracovat při hrách a aktivitách nejrůznějšího zaměření, být ostatním partnerem
- mít povědomí o významu životního prostředí, uvědomovat si, že způsobem, jakým se dítě i ostatní v jeho okolí chovají, ovlivňují vlastní zdraví i životní prostředí
- uvědomovat si, že člověk a příroda se navzájem ovlivňují, že každý může svým chováním působit na životní prostředí (podporovat či narušovat zdraví, přírodní prostředí i společenskou pohodu)
- všimnout si nepořádku a škod, dbát o pořádek a čistotu, starat se o rostliny, zvládat drobné úklidové práce, nakládat vhodným způsobem s odpady, chápat význam třídění odpadu chránit přírodu v okolí, živé tvory apod.
- spoluvytvářet pohodu prostředí (cítit se spokojeně a bezpečně)
- být citlivý k přírodě
- poznávat krásy přírody v okolí našeho města

4.3.4 NABÍDKA ČINNOSTÍ

MOTIVACE

Děti shlédly divadelní představení Jak vodník Čochtánek a víla Lesněnka chránili přírodu a následně jsme tuto pohádku společně reflektovali. Zajímali nás zkušenosti dětí a jejich názory a nápady, co dělat s odpadovým materiálem. Vodník a víla provázeli děti celým projektem a připravovali pro ně nejrůznější aktivity.

a) Příběh vodníka Čochtánka - co v rybníčku mohl všechno podniknout - vymyšlení činností vodníka

- **Suchý rybníček** - píseň Pláče vodníček - otázky pro děti: Co se mu mohlo přihodit? Proč je rybníček suchý? Co se mohlo stát?

- nápady dětí, jejich realizace, jak s vodou pomoci - stavba suchého rybníčka z kostek, "naplnění" rybníčka „vodou“- modré látky, míčky, víčka...

- **U rybníka** - vytváření atmosféry hrou na plastové láhve z části naplněné vodou (šplouchání -různé způsoby manipulace s láhví = různé zvuky), tření igelitových sáčků + další rytmické nástroje - vyjádření představy (voda, vítr,čáp, žáby, rákosí....) - učitelka v roli dirigenta - dává a bere hlas

b) Hry s odpadovým materiálem

Kelímek od jogurtu: děti v kruhu vymýšlejí a představují si, co by kelímek mohl představovat (sluchátko, mikrofon, čepici...)

- balancování s kelímkem na hlavě, na dlani, na nártu

- skládání z kelímků- plošné obrazce (dům, písmena, číslice), výškové obrazce (hrad, věž)

- *cvičení v tělocvičně:*

- kelímek + tyč - nošení kelímku na tyči, vedení kelímku po podlaze pomocí tyče

- kelímek + míček na stolní tenis - balancování míčkem na dně obráceného kelímku ve stoje, při chůzi, změna poloh

- míček v kelímku vyhodit na podlahu, předběhnout míček a chytit do kelímku

- míček z kelímku pustit na podlahu, po odrazu od země do kelímku chytit, totéž s vyhozením do vzduchu a odrazem, totéž vyhodit rukou chytit do kelímku



Obr. 21: Cvičení s kelímkem od jogurtu a ping-pongovým míčkem

- míček vyhodit z kelímku a rovnou do kelímku chytit, totéž vyhodit rukou
- driblování dnem obráceného kelímku na místě
- házení míčku z kelímku na cíl (do odpadkového koše)
- děti ve dvojicích sedí proti sobě s kelímkem - vzájemně si kutálí míček (z kelímku do kelímku)



Obr. 22: Cvičení s kelímkem a míčky ve dvojici

- dvojice dětí ve stoje proti sobě - první hází míček druhému o zem, ten chytá do kelímku

Kbelík a nafukovací balónek:

- chytání balónku do kbelíku - jeden hodí, druhý se ho snaží chytit



Obr. 23: Chytání balónků do kbelíků ve dvojicích

- *cvičení pouze s balónky:*
- vyhazování a chytání balónku
- odbíjením rukama, udržet balónek co nejdéle ve vzduchu
- poskoky s balónkem mezi koleny
- běh stranou ve dvojici s držení balónku čely k sobě, zády k sobě, bokem k sobě
- dvojice dětí od sebe 2-3 m, odbíjení nejprve jednoho balónku, posléze obou najednou, (možno zkoušet při odbíjení vyměnit si své místa)

Netkaná textilie: děti rozděleny do několika skupin, každá skupina má k dispozici obarvený pruh netkané textilie, kterou drží za rohy a po obvodu delší strany

- vlny na rybníce - ve dřepu vlnění textilie (fouká jen malý vítr), ze dřepu do stoje a následně do vzpažení máváním – velké vlny (fouká velký vítr)

- obří vlny - střídání dřepu a stoje do vzpažení - levá x pravá strana v obráceném pořadí
- vlna běží po rybníce - chůze a běh s textilií na určené místo v prostoru
- vodník „vcucává“ vodu a zase ji vypouští - s textilií chůze do středu (textilie se povoluje) a zase zpět (textilie se napíná)
- vodník vytváří na hladině bubliny - s textilií ruce do vzpažení s následnými třemi kroky dovnitř a zase zpět
- pod hladinou- polovina dětí ve dřepu pod textilií, ostatní vytváří vlny máváním, následná výměna

Bedýnky od zeleniny: bedýnky rozmístěny po kruhu dnem vzhůru (na palouku rozkvetlé pařezy) - víla tančí mezi pařezy – chůze a běh v kruhu slalomem mezi bedýnkami

- víla kouzlí stromy z pařezů - tanec uprostřed kruhu na jemné tóny hudby - po zastavení hudby ve dvojici nad bedýnkou stoj se vzpažením s uchopením se za ruce (bedýnka pro každou dvojici)
- bedýnky rozmístěny ve třech řadách, děti rozděleny do třech družstev - vílí běh přes pařezy s přeskokováním jednotlivých bedýnek
- vílí běh s otočkou kolem pařezů - s oběhnutím každé bedýnky
- rejdní lesních víl - štafetový běh slalomem kolem bedýnek

c) Rukodělné a grafomotorické činnosti

- výroba vody - barvení netkané textilie namáčením, otiskováním, válečkováním, stříkáním barvy...
- výroba květinových bedniček - natírání, zdobení vystříhanými květinami (pro vílu Lesněnku)

- vodník – kresba portrétu voskovým pastelem, vystřížení klobouku z červeného papíru a přilepení do obrázku, dozdobení nakroucenými přilepenými pruhy krepových papírů
- vodníkovy rybičky - natírání dlaně barvou, otisk na papír, dozdobení štětcem, vystřížení a nalepení do řeky
- řeka - grafomotorický cvik – vlnovka - na „dlouhý“ papír z role - z rozkročení ve stoje -jednotlivé části slepit k sobě = řeka (dolepení rybiček z předchozí činnosti)

d) Ekologické hry

- **znečištěná řeka** - ve vytvořené řece s rybkami položeny rozličné předměty - přírodní (kamínky, mušle, listy) a odpady - děti se prochází kolem řeky a pozorují
- reflexe - názory dětí, líbí se x nelíbí, co nepatří do přírody, co bys dělal kdyby...
- **vyčištění řeky** - kam s odpady – třídění odpadků do jednotlivých kontejnerů
- **lovení kamínků** – sbírání kamínků z řeky bosou nohou, počítání kamínků

e) Hry s vodou

- dechové cvičení - bublání brčkem do vody - vlny na rybníce
- vkládání různých předmětů do vody - potopí se x nepotopí - pozorování, názory dětí
- porovnávání vody pitné a vody z rybníka - pozorování v PET láhvích, změna rybniční vody v užitkovou - nápady dětí
- ochutnávání vody - sladká, slaná, kyselá, neochucená - rozlišování dle chuti
- pokusy s vodou - skupenství vody - co se stane když... ukázky, koloběh vody - encyklopedie

f) Pobyty venku

- aktivity v přírodě, zvláště v lese inspirované uměním land-artu
- Questink - stopovaná s místně zaměřeným učením - využití okolních památek, významných stromů
- návštěva sběrného dvora, čističky

Další činnosti:

- divadelně naučný program společnosti Ametyst S pohádkou za odpady
- rozpočítadlo s ucuknutím - reakce na slovo - Byla ryba u potoka, držení rytmu
- jazyková hra Hádavé rybičky - stupňování přídavných jmen
- motorika mluvidel - kapřici, vodník
- Rybička maličká - opakování písně s hrou na Orfovy nástroje
- Na Padrti – regionální - kde jsou Padrt'ské rybníky, čím jsou užitečné

4.3.5 CELODENNÍ AKCE

„Výlet za vodníkem Čochtánkem“

S dětmi jsme se vydali na celodenní prožitkový turistický výlet, a to pěšky z Rokycan po z části zalesněné polní cestě a z části podél potoka do Borku k Boreckému rybníku. Na jeho břehu stála u vrby vodnická chýše a v ní schovaný vodník Čochtánek.

PŘÍBĚH OD RYBNÍKA:

Na břehu rybníka cosi plápolá. Už z dálky je poznat, že se nejedná o obyčejný rybník, je tu čisto a v místě u staré vrby vykukuje zajímavá chýše. Kolem ní je krásně barevno. Třepetající se pentličky, žlutavé balónky, nádoby na dušičky. Tak tady bydlí Čochtánek? Ale kde je? Těší se na nás, očekává nás? Jak se děti blíží k chýši, tyhle otázky padají čím dál tím častěji. Ale Čochtánek je čekat dlouho nenechá. Zanedlouho už vylézá ze svého rybníka a

s dětmi se radostně vítá. Kromě toho, že jim povídá o čistotě rybníka i okolní krajiny, o tom jak mohou samy přírodu chránit a neznečišťovat ji, tak má pro děti připraveno mnoho úkolů. Ty se všechny týkají odpadového materiálu a vodníček chce dětem ukázat, jak se tento materiál (než skončí v kontejneru) dá skvěle využít.

A pokud děti všechny úkoly dobře splní, vydá jim Čochtánek svoji truhlu s překvapením...

Proběhnuté činnosti v rámci celé akce:

Hra po cestě:

- ***Co do lesa nepatří*** - na jednom z úseků cesty lemující stromy jsou rozmístěny předměty, které do lesa nepatří (bota, plastová láhev, oblečení, hrnec, igelitová taška, nafouknutý balónek), děti prochází po jednom daný úsek a musí si zapamatovat co nejvíce předmětů, které do lesa nepatří - na konci úseku je pošeptají učitelce

Čochtánkovy úkoly:

- ***Vodníkovy dušičky*** - hry s nafukovacími balónky
 - *jednotlivci* - pohrání si s dušičkami - vyhazování a chytání míčku, odbíjením rukama udržet míč co nejdéle ve vzduchu, poskoky s míčkem mezi kolena
 - *dvojice* - běh stranou ve dvojici čelem k sobě, zády k sobě, bokem k sobě
 - děti stojí od sebe 2-3 m, odbijí nejprve pouze jeden míč, poté oba najednou, mohou zkusit při odbití vyměnit si své místa
 - chytání balónku do kbelíku - jeden hodí, druhý se ho snaží chytit
 - *skupiny* - neseme dušičky pro vodníka - pohyb skupiny vpřed v zástupu s balónky mezi těly
 - děti v zástupu, podávají poslední dušičky pro vodníka - nad hlavou, ve stoji rozkročném



Obr. 24: Hry s dušičkami

- **Čištění lesa**

- ve vymezeném prostoru lehce poschovávané kelímky od jogurtů – každý si najde jeden
- cvičení s kelímkem a vlašským ořechem - balancování ořechem na dně obráceného kelímku ve stoje, se změnou postoje, v chůzi
- dítě vyhodí ořech z kelímku a znovu ho chytí; totéž, jen nadhazuje ořech rukou (vyměnit ruce)
- házení ořechu z kelímku na cíl (do odpadkového koše - krabice)
- štafetový závod s přenášením ořechu v kelímku se zdoláváním přírodních překážek



Obr. 25: Cvičení společně s vodníkem s kelímky a ořechy

- **Vodní vlny** - hry s nabarvenou netkanou textilií (vodník si přeje větší vlny na rybníce)
 - děti podél obvodu, ve dřepu - vytváří vlnění, ve stoje - vlny nahoru (do vzpažení) x dolu (do dřepu)
 - vytváření bublin – ruce do vzpažení se třemi kroky dovnitř a zpět
 - děti pod vodou - polovina dětí ve dřepu pod textilií, ostatní vytváří vlny, výměna

- **Po vodě** - víla Lesněnka by chtěla za Čochtánkem - aktivita s lepenkovými bedýnkami
 - činnost ve 4 skupinách - každá má k dispozici 2 ks nazdobených bedýnek, děti ze skupiny rozděleny na dvě části, půlka dětí na jednom a druhá na opačném konci
 - děti ukazují, jakým způsobem by se Lesněnka mohla pohybovat po vodě - chůze po bedýnkách - do jedné stoupnout, druhou posunout dopředu a vlézt do ní atd. až se dítě dostane na druhou stranu
 - tam pokračuje další dítě, které jde zase zpátky - takto si všechny děti přemění strany



Obr. 26: Chůze po bedýnkách

- po splnění všech úkolů dostávají děti od vodníka Čochtánka v truhle slíbené překvapení - musí si ho ale najít (podle indicií)

Ukončení tématu:

- výtvarná koláž - Borecký rybník - obtiskávání bublinkového igelitu, kresba rybek - vystříhnutí, nalepení, stříhání rákosí z papíru - nalepení, lepení suché trávy a dalších přírodnin

5 DISKUZE

Předškolní děti, jak už bylo výše zmíněno, mají velmi rády pohybové aktivity, hry a jakékoliv činnosti spojené s pohybem. Proto je téměř povinností nás pedagogů jim těchto aktivit dopřávat a nabízet co nejvíce. Neboť je velmi důležité, aby si děti již od útlého dětství osvojovaly základy správného životního stylu, ke kterému radost a prožitek z pohybu rozhodně patří.

Všechny projekty této práce byly realizované v MŠ U Saské brány, Rokycany, na odloučeném pracovišti MŠ Pohádka, kde také pracuji. Jedná se o šestitřídní MŠ, kterou navštěvuje 136 dětí ve věku od 3 do 7 let. Děti jsou do tříd rozděleny podle věku, jedná se tedy mateřskou školu s homogenními třídami.

5.1 Projekt č.1 – Boj o hrad

Tento projekt byl realizován ve čtyřech lednových týdnech a zúčastnilo se ho přibližně 90 dětí (čtyři třídy starších dětí). Projekt byl pro děti velmi atraktivní a zaujal je již svojí motivací. Kdo by se také nechtěl stát odvážným rytířem, který dokáže bojovat se zbraní a umí se chovat čestně. Dokonce ani děvčata nebyla výjimkou a všechny činnosti s chutí přijímala. Toto téma zaujalo nejen děti a pedagogy, ale též rodiče, kteří ochotně spolupracovali a též přidávali své nápady. Do tříd ochotně půjčovali rozličné knihy s rytířskou tematikou, vyráběli nejen klasické zbraně (novinové tyče), ale též je různě zdobili a vymýšleli k nim zajímavé štíty či přilbice. V jedné třídě se dokonce objevil „středověký“ hrad z pěnového materiálu, který vyrobili šikovní tatínkové. Od rodičů také vzešly návrhy některých rytířských kostýmů.

Téma rytířů spojilo na určitý čas čtyři třídy. Učitelky i děti své činnosti konzultovaly a následně realizovaly v hernách a třídách MŠ a pohybové aktivity pak zejména v tělocvičně blízkého gymnázia, kam se s dětmi pravidelně chodí cvičit. A právě tento dostatečný prostor umožnil malým rytířům jednotlivé aktivity dostatečně prožít. Nejsilnějším zážitkem však byla celodenní akce na hradě Radyně, která byla vyvrcholením celého projektu.

Postřehy:

- Doba realizace projektu je úměrně dlouhá (byla by škoda tento projekt jakkoliv zkracovat).
- Výrobu zbraní (novinových tyčí) je vhodné provést společně s dětmi v MŠ nebo při „domácí“ výrobě upozornit rodiče, že klasická novinová tyč je pro pohybové aktivity vhodnější, doplňky či zdobení na zbraních dětem spíše překáží.
- Před samotnou celodenní akcí je nutné terén kolem hradu řádně prozkoumat, rozvrhnout místa pro jednotlivé aktivity, sestavit program.
- Pokud by byl tento projekt realizován v jarních, popř. v letních měsících, dal by se program celodenní akce spojit s prohlídkou interiéru hradu. (Je to však na zvážení, jelikož schody ve věži jsou velmi strmé a také je nutné počítat z možnosti většího zájmu z řad návštěvníků.)

5.2 Projekt č.2 – Slet čarodějnic

Tento projekt byl realizován ve dvou a půl týdnech v druhé polovině měsíce dubna. Do tohoto projektu se zapojily všechny třídy MŠ, ovšem náročnost tématu a jednotlivé činnosti bylo nutné přizpůsobit věkovým skupinám dětí jednotlivých tříd. Pohybové aktivity probíhaly střídavě v hernách tříd a tělocvičně gymnázia. Děti se po celou dobu staly malými čarodějnicemi, které se připravovaly na svůj Velký slet. Celý projekt vyvrcholil celodenní akcí na školní zahradě 30. dubna, které se zúčastnila celá MŠ včetně provozního personálu.

Netradiční pomůcky (roličky se třepetalkou) si v předškolních třídách vyráběly učitelky společně s dětmi, v mladších třídách pak vypomohly paní uklízečky. Rušná a průpravná cvičení a cvičení na stanovištích s „košťaty“ děti velmi bavila, díky pravidelnosti cvičení nebyly pro ně tyto aktivity příliš obtížné, taktéž originalita tohoto náčiní přidala těmto pohybovým činnostem na atraktivitě. Obtížnějším se však zdály aktivity s barevně označenými košťaty pod názvem Řazení na seřadišti podle oblastí. Poslední dva úkoly z tohoto bloku děti nezvládaly.

Opět byla výborná spolupráce s rodiči. Děti přicházely do tříd v zajímavých čarodějnických kostýmech, s havěťí i s historickým nádobím do čarodějnického obydlí. Na závěrečný Velký slet svým dětem vyrobili skutečná košťata z proutí a někteří na přilepšenou upekli čarodějnické muffiny.

Postřehy:

- Pro realizaci projektu postačí 2 týdny.
- Rolička od mikrotenových sáčků na výrobu netradiční pomůcky je zvláště vhodná ke cvičení mladších dětí (3-4 roky). Pro starší děti je lépe využít roličku od alobalu. Celé koště je tak delší a děti s ním lépe mohou provádět zvl. průpravné cviky.
- Závěrečná celodenní akce Velký slet čarodějnic je spíše emotivní záležitostí nežli aktivním cvičením. Jedná se o akci velmi náročnou na přípravu a bezpečnost (otevřený oheň). Dle zkušenosti je vhodnější po úvodním společném zahájení program rozdělit pro dvě skupiny dětí (vytvořit 2 varianty programu). Delší a náročnější varianta pro starší děti a kratší varianta s volnou hrou a bez čarodějnického průvodu městem pro děti mladší.
- Při Velkém sletu čarodějnic je vhodné též upravit jídelníček dle vzoru čarodějnických pokrmů (pečení pavouci, zeleninové čáry máry...) s následným vysvětlením jednotlivých jídel. Čarodějnické menu tak dokonale dotvoří atmosféru celého netradičního dne.

5.3 Projekt č.3 – Čochtánkova vodní říše aneb Chráníme přírodu

Tento projekt byl motivován divadelní pohádkou Jak vodník Čochtánek a víla Lesněnka chránili přírodu a paralelně probíhal ve dvou předškolních třídách (50 dětí) ve třech březnových týdnech. Oproti výše uváděným projektům zde nebyla využita pouze jedna ústřední netradiční pomůcka, nýbrž jich bylo využito hned několik. A přitom náročnost na jejich výrobu či pořízení nebyla značná.

Celý projekt byl směřován k pohybovým a psychomotorickým aktivitám s netradičními pomůckami a současně byl zaměřen na ekologickou problematiku. Skloubení těchto dvou motivů se ukázalo být velmi vhodným a zvědavým dětem přineslo řadu podnětných a smysluplných činností, které je velmi bavily. Každý den se těšily, co vodník či víla v přírodě nepatřičného objeví a jak oni tyto předměty mohou využít, co se s nimi mohou naučit. Kromě řízených činností v tělocvičně pak děti tyto netradiční pomůcky často využívaly při spontánních činnostech ve třídách.

Závěrečnou celodenní akci měly obě třídy naplánované sice v jeden den, ale každá třída si ji organizovala sama a také jinak. V této bakalářské práci uvádím Výlet za vodníkem

Čochtánkem k Boreckému rybníku, kdy se děti vydaly 2,5 km dlouhou turistickou cestou z Rokycan do Borku, kde na ně čekal vodník Čochtánek.

Postřehy:

- Doba realizace tří týdnů je dostačující, může být však i delší.
- Velmi vhodná je motivace již zmiňovanou divadelní pohádkou.
- Velkou pomocí je zapojení provozního personálu pro shromáždování potřebných kusů netradičních pomůcek (kuchařky - zajištění a vymytí kelímků od jogurtů, uklízečky - zajištění dostatečného množství platových kbelíků, očištění bedýnek od zeleniny...).
- Pokud je netkaná textilie barvena temperovou barvou je nutné počítat s tím, že obarví prsty dětí. Je nutné mít také dostatečný počet pruhů této textilie, aby se současně do pohybových činností mohly zapojit všechny děti.
- Celodenní akce je v tomto pojetí velmi zdařilá. Je však nutné počítat s větší časovou dotací (posunout čas oběda v MŠ nebo mít oběd s sebou formou balíčků).
- Pokud se celodenního výletu zúčastňuje pouze jedna třída, je nezbytné požádat o spolupráci při organizaci někoho z rodičů dětí.
- Před samotnou celodenní akcí je nutné si předem celou trasu výletu projít, pečlivě prozkoumat terén okolo rybníka a připravit pomůcky a program celého dne. Je nezbytné mít k dispozici vůz, který v den akce odveze a přiveze na místo požadované pomůcky (a také vodníka).

6 ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci se snažím o detailní přiblížení některých z mých projektů realizovaných v mateřské škole. Svoji práci tak stavím na osobní zkušenosti a na získaných poznacích. Takto představuji tři projekty, které byly u dětí velmi oblíbené, tematicky přitažlivé a které byly zaměřené především na rozvoj pohybových aktivit s netradičními pomůckami. Přesto mají projekty podobu integrovaného celku složeného z různých vzdělávacích oblastí.

Projekty prezentuji od jejich vlastní charakteristiky a výroby jednotlivých netradičních pomůcek přes způsobilosti a nabízené činnosti, k závěrečným celodenním akcím. Nechybí ani hodnocení s upozorněním na možné úpravy dle zpětné vazby.

Bakalářská práce obsahuje dvě části, teoretickou a praktickou (vlastní projekty).

V části teoretické se na úvod zabývám pojmem projekt a myšlenkou významu pohybu pro život člověka a zaměřuji se na dítě předškolního věku, na jeho somatický, motorický a psychický vývoj. Dále popisuji rozvoj pohybových dovedností a důležitosti pohybových aktivit pro předškolní dítě, hlouběji se zabývám významem hry, a to jak pohybové tak psychomotorické a též nezbytností relaxace. V závěru teoretické části rozlišuji pomůcky a náčiní, které jsou vhodné a využitelné při pohybových aktivitách dětí předškolního věku.

V praktické části podrobně popisuji jednotlivé realizované projekty včetně plánů s nabídkami činností a návodů k výrobě netradičních pomůcek, které jsou nepostradatelnou součástí každého projektu. Podrobně popisuji pohybové aktivity s jednotlivým netradičním náčiním a také celodenní akce na závěr každého projektu. Vše doplňuji fotografiemi z her a cvičení s netradičními pomůckami a z vrcholných celodenních akcí. Všechny projekty připomínkuji i vhodně upravuji na základě zpětné vazby z jejich realizace.

Cíl práce a jednotlivé úkoly se mi podařilo splnit. Na základě kompletních plánů jednotlivých projektů a podrobného popisu postupů výroby jednotlivých netradičních pomůcek, se nám v MŠ Pohádka podařilo úspěšně zrealizovat všechny tři projekty, které měly velkou odezvu. Kromě rozborů, postřehů a fotografií umístěných přímo v textu bakalářské práce, též přikládám CD s fotodokumentací z jednotlivých projektů. Jedná se o snímky zpracované do ucelených filmů s doprovodem motivační hudby. Tím se stala celá bakalářská práce jakýmsi uceleným dokumentem, který může sloužit jako inspirace pro učitelky mateřských škol nebo může obohatit jejich dosavadní práci.

7 SUMMARY

Bachelor thesis with the title Nontraditional apparatuses in movement activities and projects in kindergarten may serve as the topic that can be implemented into the work of kindergarten teachers. It consists of theoretical and practical part.

The first part deals with the development of preschool children, the importance of games and physical activities for preschool children, the importance of relaxation and traditional and nontraditional apparatuses suitable for physical activity for these age category.

The second part consists of three elaborated projects, which have been used in practice. The text is accompanied by photographs from the games and exercises with nontraditional apparatuses and all-day events.

8 SEZNAM LITERATURY:

ADAMÍROVÁ, Jiřina. *Hravá a zábavná výchova pohybem*. Praha: Unie zdravotní TV ČASPV, 1995.

BLAHUTKOVÁ, Marie. *Psychomotorika*. Brno: Masarykova univerzita, 2003. ISBN 80-210-3067-4.

BLAHUTKOVÁ, Marie, KOUBOVÁ, Jana. *Psychomotorika aneb prožitky z pohybu*. Brno: CDVU MU, 1996.

BURIÁNOVÁ, Jana, JAKOUBKOVÁ, Věra, NÁDVORNÍKOVÁ, Hana a kolektiv autorů. *Metodické listy pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, 2002. ISBN 80-86307-03-4

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, 2006. ISBN 80-86307-27-1.

KOUBA, Václav. *Motorika dítěte*. České Budějovice: Pedagogická fakulta JU, 1995. ISBN 80-7040-137-0.

KOZLÍK, Jaroslav. *Metodika tělesné výchovy dětí šestiletých až jedenáctiletých*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1967.

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

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

OSVALDOVÁ, Vlasta. *Psychomotorika*. Plzeň: Pedagogické centrum, 1997.

PAVLÍNKOVÁ, Zdena, BLAHUTKOVÁ, Marie. *Využití netradičního náčiní v hodině TV na 1. stupni základné školy*. Brno: Masarykova univerzita, 1999.

ŠULOVÁ, Lenka. *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: Univerzita Karlova, 2004. ISBN 80-246-0877-4.

9 PŘÍLOHY:

Přílohou je CD s fotodokumentací ze všech realizovaných projektů. Jednotlivé snímky jsou zpracované do ucelených filmů s vhodnou motivační hudbou.