

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Bakalářská práce

**ANALÝZA A INOVACE CVIČEBNÍCH
POMŮCEK VE VYBRANÝCH PŘEDŠKOLNÍCH
ZAŘÍZENÍCH V REGIONU DOMAŽLICE**

Plzeň 2012

Veronika Pěnkavová

PODĚKOVÁNÍ

Na prvním místě bych chtěla poděkovat vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Iloně Kolovské za odborné vedení a cenné rady a připomínky, které mi poskytovala během zpracovávání této práce. Dále děkuji i dalším vyučujícím z Katedry tělesné a sportovní výchovy Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni, kteří mi ve svých hodinách poskytli důležité informace, ale hlavně prožitky z pohybu.

Děkuji i všem institucím, které mi vstřícně poskytli podklady potřebné pro zpracování praktické části mé práce. Nesmím zapomenout na mé blízké, kteří mi byli oporou, ale i pomocí při počítačovém zpracování práce a její kontrole.

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem uvedenou bakalářskou práci vypracovala samostatně s využitím uvedené literatury a pod odborným vedením Mgr. Ilony Kolovské.

V Plzni, 2012

.....
podpis

OBSAH

1	ÚVOD	6
2	STAV DOSAVADNÍCH POZNATKŮ	7
2.1	Charakteristika předškolního věku	7
	2.1.1 Somatický vývoj předškolního dítěte	7
	2.1.2 Motorický vývoj předškolního dítěte.....	8
	2.1.3 Psychický vývoj předškolního dítěte	9
2.2	Pohybové schopnosti.....	12
	2.2.1 Silové schopnosti	12
	2.2.2 Metody rozvoje silových schopností u předškolního dítěte.....	13
	2.2.3 Rychlostní schopnosti	14
	2.2.4 Metody rozvoje rychlostních schopností u předškolního dítěte	15
	2.2.5 Vytrvalostní schopnosti	15
	2.2.6 Metody rozvoje vytrvalostních schopností u předškolního dítěte	17
	2.2.7 Koordinační schopnosti	17
	2.2.8 Metody rozvoje koordinačních schopností u předškolního dítěte	19
2.3	Pohybové dovednosti	20
	2.3.1 Pohybové dovednosti předškolního dítěte	20
2.4	Hra.....	22
	2.4.1 Vývoj hry v předškolním věku	22
	2.4.2 Funkce hry	23
	2.4.3 Pohybové hry	24
	2.4.4 Druhy her	24
2.5	Psychomotorika.....	26
	2.5.1 Pojem psychomotorika	26
	2.5.2 Cíl psychomotoriky.....	26
	2.5.3 Hra v psychomotorice.....	27
	2.5.4 Herní zásady psychomotoriky	28
	2.5.5 Prvky psychomotoriky	29
2.6	Cvičební pomůcky.....	30
	2.6.1 Význam cvičebních pomůcek	30
	2.6.2 Dělení cvičebních pomůcek.....	30
3	CÍL A ÚKOLY PRÁCE	32
3.1	Cíl práce.....	32

3.2	Úkoly práce.....	32
4	METODIKA PRÁCE – PRAKTICKÁ ČÁST	33
4.1	Výběr předškolních zařízení	33
4.2	Konstrukce a závěry z řízených rozhovorů	33
4.3	Návrh nových cvičebních pomůcek a popis jejich výroby	42
	4.3.1 Punčochový theraband	42
	4.3.2 Kolíčky.....	43
	4.3.3 Kometky.....	44
	4.3.4 Novinové tyče	45
	4.3.5 Ponožkové míčky.....	46
5	ZÁSOBNÍK POHYBOVÝCH HER S INOVOVANÝMI POMŮCKAMI	47
5.1	Punčochový theraband	47
5.2	Kolíčky	49
5.3	Kometky.....	51
5.4	Novinové tyče.....	54
5.5	Ponožkové míčky.....	57
6	DISKUZE	60
7	ZÁVĚR	62
8	RESUMÉ, SUMMARY	63
	Seznam literatury	64
	Seznam obrázků a tabulek	66

1 ÚVOD

Výběr tématu mé bakalářské práce byl z hlediska pestrosti mnou absolvovaných předmětů poměrně náročný. Přesto mohu říci, že pro psaní práce jsem se rozhodla velmi snadno, právě proto, že sama se pohybu věnuji již od útlého dětství.

V dnešní době mají děti i dospívající jedinci mnoho možností pro trávení svého volného času. Bohužel ne vždy svůj volný čas tráví aktivním způsobem a spíše se přiklání k pohodlnosti a pasivitě. Na jejich tělesnou schránku, zdraví a pohyb mohou klást důraz alespoň pedagogové ve školním prostředí. A kde jinde začínat než v mateřské škole. Při studiu mého oboru Učitelství pro mateřské školy jsem se v průběhu studia seznámila s různými přístupy k vedení předškolních dětí v jejich pohybové přípravě. Nadchla mě ta možnost a zároveň zodpovědnost za to, jaký vztah si děti k pohybu již v tak raném věku mohou vytvořit a udržovat ho i v budoucím životě.

Během tříletého studia jsem měla tu možnost projít mnoho mateřských škol, ať už pouze na naslechové praxi, anebo na delší souvislé praxi. Při tomto koloběhu jsem si nemohla nevšimnout výrazných odlišností týkajících se zejména pohybových aktivit u dětí. Odlišnosti se týkaly zejména přístupu učitelek, výběru pohybových her i cvičení, zdatnosti dětí, časového programu školky, prostorového uspořádání, ale i materiálního vybavení. S většinou zmíněných faktorů nedokáže nikdo, kromě samotných učitelek daných zařízení, nic udělat. Výjimkou, kterou se můžeme pokusit změnit, je právě zmíněné materiální vybavení. Nemohu samozřejmě můj názor a zkušenost generalizovat. Z vlastní zkušenosti vím, že ačkoliv moje praxe proběhly ve velkém městě a moderních školkách, cvičební pomůcky byly často odsunuty do pozadí a děti nedostávaly k dispozici žádné nebo stále stejné pomůcky.

Moji práci bych ráda zaměřila na zjištění materiálního vybavení pro pohybové činnosti v mateřských školách regionu Domažlice, odkud pocházím a možná zde zanedlouho budu hledat i pracovní místo. Dle několika rozhovorů s místními učitelkami, nemají tolik možností jako učitelky ve velkých městech, pro získávání nových informací. Proto bych si přála, aby moje práce posloužila alespoň z části právě těm, kteří se o změnu zajímají. Mým cílem je, aby mnou vytvořené návody na výrobu pomůcek a návrhy pohybových aktivit byly „odrazovým můstkem“ pro posun pohybových aktivit v některých mateřských školách. Zároveň tuto práci považuji za nalezení správného a smysluplného směru mého budoucího pedagogického působení.

2 STAV DOSAVADNÍCH POZNATKŮ

2.1 CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Předškolní věk je jednou z vývojových etap, kterými musí člověk projít. Z hlediska věkového rozmezí se jedná o období od 4-6 let (Matějček, 2005). Mnohými je chápán pouze jako „předstádium“ před prvním vážným krokem dítěte, kterým je vstup do školy. Toto období je charakterizováno výstižně jako zlatý věk hry. Předškolní dítě prodělává mnoho změn a zároveň vyspívá po všech stránkách. Jedná se o vývoj tělesný, pohybový, intelektový, citový i společenský (Matějček, 2005). Pro dítě je důležité nejen rodinné zázemí, ale poprvé se setkává i s institucionální výchovou v mateřské škole. Je tedy důležité znát zákonitosti vývoje předškolního dítěte pro jeho další harmonický rozvoj.

2.1.1 Somatický vývoj předškolního dítěte

Tělesný růst se v období mezi 4. - 6. rokem, na rozdíl od předchozích vývojových stádií, zpomaluje. Toto zvolnění vývojového tempa je nezbytné, z toho důvodu, že dítě se musí zpevnit, dorůstají a vyvíjí se vnitřní tkáně těla a to umožňuje dokonalejší diferenciaci. Dítě přibývá velmi málo na váze (Krejčíková, 1982).

Předškolní věk je obdobím tzv. první vytáhlosti. Patrné je prodloužení končetin a ztráta kulovitosti trupu. Dítě (pokud není otlé) dokáže zatáhnout břicho. Hlava se zdá v poměru k tělu menší a celkově získává postava proporce podobné dospělému.

Dětská kostra ještě není plně osifikována. Kosti jsou měkké, kloubní spojení nejsou dokončena a zpevnění vazy a kloubními pouzdry není úplné. Z těchto důvodů je běžná u dětí předškolního věku vysoká flexibilita. Ta bývá ne příliš vhodně využívána v tréninku sportů až nad fyziologickou mez (balet, krasobruslení, sportovní a moderní gymnastika, akrobacie). Problémem v tomto období může být vznik funkčních disproporcí u svalů. V období rychlého růstu se větší svalové skupiny vyvíjejí intenzivněji, to prospívá rozvoji hrubé motoriky. Na druhou stranu však právě onen rychlý vývoj může zapříčinit ochablost a sníženou funkčnost daného svalu (Dvořáková, 2006).

Z hlediska tělesného vývoje dítěte je důležitá samozřejmě i funkce srdečně cévního a dýchacího systému. Tyto systémy vzájemně spolupracují na správném rozvoji ostatních funkcí. Poloha srdce se přesouvá z mezižeberního prostoru do vnitřku těla. Třileté dítě má srdce malé a zároveň i méně výkonné. Naopak cévy jsou široké a počet

tepů je naopak větší než u dospělého jedince. Při jakékoliv činnosti je tedy třeba si uvědomit, že dítě je velmi snadno unavitelné (Krejčíková, 1982). Systém srdečně cévní a systém dýchací není schopen při zátěži pracovat ekonomicky. Jejich objem je totiž malý sám o sobě ani při zátěži se nezvětšuje, proto se u dětí ihned zvyšuje frekvence srdečního tepu i dechu. Jedná se o hodnoty: z klidové hodnoty cca 100 tepů/minuta až na 220 tepů/minuta, z klidové dechové frekvence 20 dechů/za minutu zhruba na dvojnásobek (Dvořáková, 2006).

Na růst dětského organismu působí samozřejmě i vnější vlivy. Jedná se zejména o podnětnost prostředí, ve kterém vyrůstá a ve kterém je vychováván. Prvotním vlivem je rodina, která dává dítěti vzor pro budoucí život, nejen stravovacími návyky, ale i stylem života. Podstatným motivačním prvkem pro dítě je i prostředí mateřské školy a samotný pedagog. Jejich společným cílem je působit na dítě tak, aby mělo tu možnost stát se silným a zdravým člověkem.

2.1.2 Motorický vývoj předškolního dítěte

V předchozích vývojových obdobích prodělává dítě výrazné změny i v oblasti jeho motoriky. Prochází stádií lezení, uchopování, sezení, stavění se, prvními krůčky i pády. Tyto dosažené pohyby se i v předškolním věku dále zdokonalují. „Pohybové osamostatnění umožňuje dítěti předškolního věku častější kontakty s novým prostředím“ (Kouba, 1995, s. 49).

Předškolní věk je typický zdokonalováním již dříve osvojených pohybových činností. To se projevuje zejména vysokým rozvojem funkcí analyzátorů, kvalitativními a strukturálními změnami, které směřují k dosažení formy zralé dovednosti. Dále dochází k rychlému zvyšování pohybové výkonnosti, zvýšení použitelnosti pohybových činností v různých podmínkách a při řešení různých úloh. Dítě však není schopné rozkládat pohyb do fází a analyzovat pohyb. Naopak si dokáže osvojit pohybové dovednosti globálně. Tato schopnost je často využívána pro osvojování nových, celostních pohybových činností, které rozšiřují dítěti rejstřík každodenní motoriky a začínají budovat sportovní motoriku i motoriku pracovní.

Předškolní dítě má velkou potřebu pohybu. Odhaduje se, že dítěti jeho spontánní pohybová aktivita zabere asi šest hodin denně. Důležitým úkolem pro okolí dítěte tedy je, vytvářet pro dítě tak podnětné prostředí k pohybové činnosti, aby jeho potřeby po pohybu byly uspokojeny. Podnětné prostředí pro rozvoj motoriky spočívá nejen

v podnětech smyslových, intelektuálních, citových, ale i pohybových. Na samém konci předškolního období bývá dítě schopno prvních pohybových kombinací. Vyskytuje se rozdíl mezi pohybově neškolenými a pohybově školenými dětmi. Zatímco ty neškolené zvládají jen základní kombinace chůze či běhu se skokem, prolézáním, ty školené mohou zvládat i kombinace složitější (akrobatické sestavy), (Kouba, 1995).

Pokud mluvíme o motorice, nesmíme opomenout i vývoj jemné motoriky, která se projevuje zejména v nejpřirozenější dětské činnosti – hře. Zatímco v předchozích vývojových obdobích si dítě hrálo zejména s věcmi, které se pohybovaly samy od sebe (míč, autíčka), nyní se do popředí dostávají věci, které jsou nepohyblivé a nepoddajné a dítě se učí tyto věci ovládat samo. Zejména se jedná o předměty, které jsou něčím zajímavé a většinou je využívají dospělí. Dítě se učí pod vedením a podle názorného návodu stříhat nůžkami, řezat nožem, míchat vařečkou, čistit si zuby kartáčkem, jíst příborem, zacházet s tužkou a papírem, apod. (Matějček, 2005).

Součástí rozvoje jemné motoriky je i rozvoj kresby. Ten se vyznačuje poměrně dlouhým obdobím, ve kterém prochází změnami. „Od spontánního čarání, až ke schopnosti dobře napodobit základní tvary a spontánně malovat postavu člověka zprvu formou tzv. hlavonožce. Výtvarné projevy předškoláka jsou individuální, povětšinou značně kreativní.“ (Šulová, 2004, s. 67)

Jak již bylo zmiňováno, dítě je ovlivňováno zejména svým okolím. Záleží proto jen na dospělých, jak rozvoj motoriky dítěte pojmu. Je třeba si uvědomit, že získané pohybové dovednosti budou dítě ovlivňovat i v budoucím životě. Je třeba dbát na aktivní přístup k životu a osobnímu zdraví. V předškolním období je nutné apelovat na rozvoj pohybových dovedností, které se projeví na dosažení pohybových schopností a rozvoj zdraví (Dvořáková, 2006).

2.1.3 Psychický vývoj předškolního dítěte

Z hlediska vývoje dítěte je jeho psychika velmi důležitá, působí na rozvoj všech ostatních funkcí. Z tohoto důvodu je třeba znát zákonitosti vývoje dětského vnímání, paměti, myšlení, představ, řečových dovedností, vůle, citů a socializace.

Zpočátku období je vnímání nepřesné, mluvíme o tzv. synkretickém vnímání, které je typické svojí orientací na celek a převahou syntézy nad analýzou (Novotná, Hříchová, Miňhová, 1998). Se zráním dítěte se situace mění a objevuje se značný pokrok, dítě svoji zvědavost používá zejména v rozkládání předmětů na části (stavění

Lega). Připravuje se na budoucí činnost-čtení. Proces analýzy a syntézy by se měl objevovat i ve zrakovém a sluchovém vnímání. Úroveň těchto procesů se však u dětí liší, záleží na přístupu jejich vedení a v procvičování. Zároveň i vnímání času a prostoru je neúplné. Co se týče prostoru, dítě se orientuje v nejbližším okolí domova nebo je schopno popsat cestu po které chodí do školky. S vnímáním času je to podobné. Předškolní dítě se orientuje zejména na přítomnost, vnímání budoucnosti je pro něj velmi obtížné, pokud si však nespojí budoucí čas s nějakou konkrétní situací nebo činností.

„Paměť je v předškolním období převážně bezděčná. Záměrná paměť se 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“ (Šulová, 2004, s. 68). Paměť dítěte si lépe uchová zážitek či událost, která se mu skutečně stala, než jen prostý slovní popis. Informace, které si dítě zapamatuje, se mu udrží v paměti pouze krátkodobě, až s nástupem 5. - 6. roku dítěte se objevuje paměť dlouhodobá. Není však výjimkou, že emočně silné zážitky, si udrží v paměti dítě dlouhodobě i v mladším věku (Šulová, 2004).

Kouzelný svět dětství - toto slovní spojení plně charakterizuje myšlení dětí předškolního věku, alespoň ze začátku (4 roky). Typické pro toto období je polidšťování a ožívování všeho neživého. Dítě využívá kouzelných vlastností, které v dospěláckém světě neexistují. Z tohoto důvodu v tomto období nemůžeme ani z daleka mluvit o logičnosti (Matějček, 2005).

Předškolní věk je charakterizován zejména dětskou zvědavostí, která se projevuje zejména častými dotazy typu „Proč?“. Dítě se zajímá o dění kolem sebe, o to jak svět funguje. V tomto případě je nutné, aby dospělí posilovali svou trpělivost a svými odpověďmi uspokojili dětskou zvědavost. Právě ona zmíněná zvědavost je však známkou toho, že dítě se již nenechá uspokojit jen neúplnými údaji, ale touží poznat souvislosti, které se týkají dění okolního světa. Předškolní dítě prochází takzvaným předoperačním stádiem, které je typické zejména tím, že se v něm nepostupuje podle logických operací (synkretismus). Myšlení dítěte je ovlivňováno zejména tím, co dítě zažilo, prožilo nebo tím, co na něj v danou situaci přímo působí (prezentismus). Myšlenkové pochody probíhají tedy na základě perceptivních činností, na které mají vliv zejména typické znaky předmětů nebo situací. Tento věk se zároveň vyznačuje dětským egocentrismem. Dítě si uvědomuje pouze svůj vlastní svět představ a nedokáže se vcítit či přijmout jiné hledisko. Žije ve své vlastní představě a realita stojí prozatím

v pozadí (fantazijní přístup), (Šulová, 2004).

Termín dětská konfabulace označuje bohatost a barvitost představ předškolního dítěte. Pokud nemá úplné informace o jevech, které ho obklopují a unikají mu detaily, využívá již zmíněné konfabulace. Právě ona prázdná místa v jeho vjemech jsou doplňována smyšlenkami, které s pravdou nemají nic společného. Dítě však za tuto schopnost nemůže, a proto je potřeba tuto situaci respektovat a snažit se dodat dítěti informace k tomu, aby mezery ve svém vědění mohlo doplnit (Šulová, 2004).

V oblasti komunikace dochází k značným změnám a zdokonalování, což napomáhá dítěti k lepšímu začlenění do kolektivu a pochopení různých souvislostí. Jeho expresivní složka řeči se rozšiřuje a dokáže tak lépe formulovat své názory, potřeby a myšlenky. Kognitivní složka řeči naopak dítěti napomáhá rozumět svému okolí. Ať už se jedná o jeho nejbližší okolí, kamarády, učitelky v MŠ, knihy, obrázky či média. I v této oblasti je důležitý vliv a dostatečně podnětné prostředí pro rozvoj řeči, který je v tomto období nenahraditelný a napomáhá do budoucna bezproblémové socializaci a fungování v lidské společnosti (Šulová, 2004).

Vůle předškolního dítěte není na příliš dobré úrovni. Dítě totiž setrvává u určité činnosti jen z toho důvodu, že se jedná o něco, co uspokojí jeho potřebu, anebo to bude mít pro něj nějaký užitek. Je třeba na dítě vyvinout dostatečnou motivaci, která má vliv na vývoj a činnost dítěte. 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).

Společně s vývojem citů se rozvíjí u dítěte předškolního věku i socializace. V tomto období probíhá důležité formování základních citových projevů. Dítě velice silně prožívá situaci, ale zároveň toto prožívání netrvá příliš dlouho a je vystřídáno pocitem jiným. Právě v prožívání dítě obrací své emoce i ve vztahu k sobě a to nejen ty kladné.

Prožívání dítěte se projevuje zejména ve vztahu k jiným lidem, kamarádům, učitelům. Dítě je schopné s někým soupeřit, ale i někomu pomoci, podřídit se nebo řešit konflikt. Již ze situace, že dítě navštěvuje mateřskou školu, je patrné, že prochází procesem socializace. Začleňuje se do nového prostředí, přijímá nové autority, přijímá i nové společenské normy a role. K socializaci samozřejmě dochází v rámci rodinného prostředí, proto je kladen důraz na pozitivní, aktivní a milující přístup rodičů k dětem (Šulová, 2004).

2.2 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

„Pohybové schopnosti ovlivňují úroveň a kvalitu pohybové činnosti, motorické zdatnosti i výkonnosti. Jsou předpokladem pro zdokonalení techniky sportovní a tělovýchovné činnosti“ (Kouba, 1995, s. 19). Zjednodušeně řečeno jedná se o soubor vnitřních předpokladů organismu k pohybové činnosti.

Dělení pohybových schopností je dle řady autorů ustáleno na pohybové schopnosti: silové, rychlostní, vytrvalostní a obratnostní. Tyto schopnosti jsou ovlivněny a rozvíjeny zejména ontogenetickým vývojem jedince, tělesným cvičením či životním stylem. Převědeme-li pohybové schopnosti a dovednosti do předškolního věku, je třeba brát na vědomí věk dítěte a zejména charakteristiky jeho vývoje. Přesto je nutné přiměřeně rozvíjet u takto starých dětí všechny schopnosti výše jmenované a dbát jejich celostního rozvoje (Dvořáková, 2006).

V následujících podkapitolách použiji dělení pohybových schopností z publikace Kouby (1995) Motorika dítěte.

2.2.1 Silové schopnosti

„Silová schopnost je předpoklad překonávat vnější odpor podle zadaného pohybového úkolu“ (Čelikovský, 1990). Silové schopnosti řadíme mezi ty nejdůležitější a nejzákladnější. Díky silovým schopnostem se totiž mohou projevit i další pohybové schopnosti (Kouba, 1995). Tyto schopnosti na rozdíl od jiných jsou přítomny při vykonávání jakéhokoli pohybu. Doprovází nás při obyčejném stoji, chůzi, ale i těžších pohybech. Silové schopnosti můžeme podle druhu rozdělit na dva základní typy - dynamické a statické.

Statická silová schopnost je schopnost vyvinout sílu v izometrické kontrakci (Čelikovský, 1990). Tato svalová činnost nezpůsobuje pohyb a tělo či břemeno udržuje ve statické poloze. Následkem statického silového projevu je impuls, nemechanická práce. U statické silové schopnosti dále rozlišujeme izometrickou a kinetickou pohybovou činnost. Pokud vnitřní svalové úsilí má izometrický charakter, pak se pohybová činnost projevuje konstantní délkou svalu. Pokud se však jedná o kinetickou pohybovou činnost, mění se délka svalu, ale nemění se síla (Kouba, 1995).

Dynamické silové schopnosti jsou charakteristické zejména svým rytmickým střídáním kontrakce a relaxace svalového napětí. „Dynamický silový projev určuje, zda je svalové napětí provázeno pohybem“ (Kouba, 1995, s. 20). Výsledkem dynamického

silového projevu je mechanická práce, která je způsobena buď kontrakcí koncentrickou, nebo excentrickou. Zkracuje-li se sval aktivně proti odporu, mluvíme o kontrakci koncentrické. Je-li však protahován pasivně vnější silou, mluvíme o kontrakci excentrické.

Dalším dělením této pohybové schopnosti je rozlišování silové schopnosti výbušné, rychlostní a vytrvalostní. Nejčastěji využívaná je silová schopnost výbušná. Napomáhá maximálnímu zrychlení těla či předmětů. „Rychlostně silová schopnost má za úkol překonávat odpor velkou rychlostí nebo frekvencí pohybu“ (Kouba, 1995, s. 21).

Poslední z dynamických silových schopností udržuje intenzitu pohybové činnosti při činnosti silové. Právě kvůli tomu, že je pro ni typická vysoká úroveň silové složky spojená se složkou vytrvalostní, mluvíme o vytrvalostní silové schopnosti.

2.2.2 Metody rozvoje silových schopností u předškolního dítěte

Základní pohybovou potřebou dítěte tohoto věku je možnost držet vzpřímeně svoje tělo a možnost pohybovat se. Právě díky vyvinuté silové schopnosti je toho dítě schopno. Předškolní dítě však nedokáže rozvíjet silové schopnosti v plné míře. Z hlediska metod, které volit při práci s předškolákem je doporučováno upřednostňovat dynamické činnosti před statickými. U této věkové kategorie je dále vhodné pracovat s tělem jako celkem, nikoliv zaměřením se pouze na některé svalové skupiny, proto je důležitá volba pohybových aktivit, které aktivují svalstvo celého těla.

„Metody rozvoje jsou opakované dynamické zatěžování (odrazy, výskoky, přitahování se rukama v lehu na lavičce nebo na lezecké stěně), časté krátkodobé zatěžování, přiměřený počet opakování, střídavé zatěžování různých částí těla, optimální nabídka pomůcek a nářadí, které aktivují různé části těla“ (Dvořáková, 2006, s. 81). Jedná se tedy o metodu tzv. přirozeného posilování, které si dítě ani neuvědomuje.

Dle Kouby (1995) je rozvoj silových schopností v tomto období závislý na celkovém růstu organismu. K tomu neodmyslitelně patří i nárůst svalových vláken. Dalším problémem, který může vést k nedostatečnému silovému úsilí je to, že dítě není dostatečně motivováno k této činnosti.

2.2.3 Rychlostní schopnosti

Jedná se o takové schopnosti, které napomáhají vykonat určitý pohyb v co nejkratším čase. Jelikož rozlišujeme velkou řadu motorických činností je patrné i to, že schopností zajišťujících rychlost výkonu musí být více. „Jde o komplex relativně nezávislých nebo jen málo závislých dílčích schopností, které se projevují jako specifické. Tyto schopnosti odpovídají určitým typům pohybových činností a podmínkám, ve kterých se realizují“ (Kouba, 1995, s. 25). Na způsob, jakým se rychlostní schopnosti u jedince rozvíjí, má vliv mnoho faktorů. Tyto faktory mají však nejužší vztah k biologickému stavu jedince. Aby byly rychlostní schopnosti na kvalitní úrovni, musí správně fungovat nervová a pohybová soustava. I rychlostní schopnosti můžeme rozdělit dle různých charakteristik na reakční a akční rychlostní schopnosti.

Kouba charakterizuje reakční rychlostní schopnost jako schopnost odpovídat na daný podnět pohybovou činností v co nejkratším časovém úseku. Reakční schopnost se vyznačuje reakční dobou, která je počítána při realizaci pohybové činnosti od přenosu signálu od receptoru k efektoru. To jak kvalitní je reakční rychlostní schopnost závisí na druhu podnětu, který reakci vyvolává. Podněty rozlišujeme: taktilní, audiální a vizuální. Nemůžeme říct, jaký druh podnětu je obecně nejlepší a vyvolává nejlepší reakce. Každému člověku vyhovuje zcela jiný druh vzruchu. Přesto u taktilních podnětů je obvykle dosahována nejkratší doba reakce, naopak u vizuálních podnětů je tomu naopak (Kouba, 1995).

Akční rychlostní schopnost je schopnost provádět pohybovou činnost v co nejkratším časovém úseku“ (Kouba, 1995, s. 27). Jedná se o náročnou schopnost, která rovněž může být ovlivněna mnoha faktory. Zejména pak druhem pohybové činnosti a podmínkami ve kterých činnost probíhá. Nejvíce se akční rychlostní schopnost projevuje u pohybových aktivit, které mají celostní charakter (plavání, běh,...).

Pokud v časovém intervalu opakujeme stále stejný druh pohybu a střídavě zapojujeme a vypojujeme svalové skupiny, můžeme mluvit o využití frekvenční rychlostní schopnosti. Díky ní pohyb může probíhat v častější frekvenci, účelněji a s menším energetickým výdejem.

Akcelerační rychlostní schopnost napomáhá ke zrychlení pohybu na jeho počátku (Kouba, 1995).

2.2.4 Metody rozvoje rychlostních schopností u předškolního dítěte

V průběhu vývoje předškolního dítěte dochází k značným změnám a posunu týkajícího se rychlostních schopností. Tyto změny jsou způsobeny dozráváním centrální nervové soustavy. Díky dozrávání se podněty a reakce na ně zrychlují a zpřesňují. Je však nutné neustále tyto schopnosti posilovat a rozvíjet. Tím dosáhneme rozvoje rychlosti reakce na signál, rychlosti provedení zadané činnosti, rychlosti v cyklické činnosti. Metody rozvoje volíme dle schopnosti, na kterou chceme působit. Obecně však pro děti předškolního věku platí, že dbáme na trénink reakce na signál. Jak bylo zmíněno, rozlišujeme tři základní typy signálů. Pro 4-6 leté děti je vhodné volit audiální a vizuální signály. Kvalitní metodou je rovněž opakování krátkých aktivit s vyšším úsilím, s přestávkami pro odpočinek (Dvořáková, 2006).

Rychlostní schopnost je vysokou mírou daná geneticky. V období předškolního věku je rychlostní schopnost velice zpožděná a může být až dvakrát delší než u dospělého člověka (Kouba, 1995).

2.2.5 Vytrvalostní schopnosti

Jedná se o schopnosti, díky kterým člověk zvládne vykonávat opakovaně pohybovou činnost. Tato činnost má charakter submaximální, střední a mírné intenzity a nedochází při ní ke snížení její efektivity. Stejně jako předchozí pohybové schopnosti, i schopnost vytrvalostní můžeme rozdělit dle několika kritérií. Prvním z nich je množství zapojených svalů. Podle toho lze rozdělit vytrvalostní schopnosti na lokální a globální.

Dle doby trvání pohybové činnosti rozeznáváme rychlostní, krátkodobou, střednědobou a dlouhodobou vytrvalostní schopnost. Záleží-li na typu svalové kontrakce, dělíme vytrvalost na statickou a dynamickou. Porovnáním podílu rychlostní a silové složky vzniká dělení na rychlostní a silovou vytrvalost (Kouba, 1995).

Rozdíl mezi lokální a globální vytrvalostní schopností je v množství zapojených svalových skupin. Zatímco u lokální vytrvalostní schopnosti bývá v průběhu pohybu využito cca 30% svalstva, u globální jde o zapojování zejména velkých svalových skupin a motorická činnost má celostní charakter. Při lokálním zapojení svalstva není potřeba zvýšená kapacita dýchacího ani oběhového systému. U globálního je tomu naopak, celkové zatížení organismu se projevuje i na dýchání a oběhu a má dopad i na

sníženou intenzitu prováděné činnosti. Mluvíme-li však o vytrvalostních schopnostech, je třeba zmínit, že právě u globální schopnosti je možné skutečně mluvit o vytrvalosti či tělesné zdatnosti.

Jak již bylo řečeno, vytrvalostní schopnosti rychlostní, krátkodobé, střednědobé a dlouhodobé jsou rozdílné délkou trvání a intenzitou pohybové činnosti. U rychlostní vytrvalosti je typická délka trvání od 15-50 sekund a intenzita činností maximální a submaximální. Jako příklad, ve kterém se rychlostní vytrvalost projevuje, je běh na 400 m.

Pohybová činnost, ve které je využívána krátkodobá vytrvalostní schopnost, je běh na 400-800 m. Tato nepřetržitá činnost trvá zhruba do 120 s a její intenzita má charakter submaximální. U krátkodobé vytrvalosti je rovněž podstatná úroveň vytrvalostní a rychlostní schopnosti.

Střednědobá vytrvalostní schopnost se projevuje v činnostech trvajících od 2-11 minut. Motorické činnosti tohoto charakteru mají střední intenzitu. Mezi takovéto činnosti řadíme zejména atletické běhy 1500-3000 m.

Poslední z řady vytrvalostních schopností je vytrvalostní schopnost dlouhodobá. Z výše jmenovaných má právě tato nejnižší intenzitu, ale za to nejdelší dobu trvání a to 11 až 60 minut. Rozdělení na statickou a dynamickou vytrvalostní schopnost je odlišné ve svalové kontrakci, která u dané schopnosti převládá. Zatímco u statické vytrvalosti probíhá kontrakce izometrická u dynamické je to kontrakce izotonická.

Poslední dělení závisí na podílu rychlostní a silové složky při motorické činnosti.

<i>Vytrvalostní schopnost</i>	<i>Rozsah převažujícího projevu</i>	<i>Intenzita pohybové činnosti</i>
Rychlostní	15-50 s	maximální, submaximální (nad 80% SFmax) SFmax
Krátkodobá	50-120 s	submaximální (nad 80% SFmax)
Střednědobá	2-10 min	střední (60-80% SF max)
Dlouhodobá	nad 10 min	mírná (50-60% SF max)

Tab. 1: Dělení vytrvalostních schopností (Bursová, Rubáš, 2003, s. 33)

2.2.6 Metody rozvoje vytrvalostních schopností u předškolního dítěte

I u dětí předškolního věku je rozhodně vhodné pohybové činnosti vytrvalostního charakteru zařazovat. Díky nim totiž dochází k celkovému rozvoji organismu včetně vnitřních orgánů. Nejen, že zatěžujeme svaly celého těla, ale rovněž ovlivňujeme činnost srdečně cévní a dýchací soustavy. „Zvyšuje se tak funkčnost těchto orgánů, což je prevencí nemocí spojených s hypokinetickým způsobem života“ (Dvořáková, 2006, s 82). Pokud budeme konkrétní, je třeba zařazovat hry a činnosti, v nichž jsou děti neustále v pohybu. Zaměříme se tedy na spontánní pohyb dětí s vytrvalostním charakterem.

„Proto je vhodné umožnit dětem: spontánní aktivitu, která má přirozeně vysokou kolísavou intenzitu. Souvislou aktivitu se stálou nebo kolísavou intenzitou. Souvislou aktivitu s krátkými odpočinky. Motivovanou aktivitu, kdy si dítě určuje svou individuální intenzitu“ (Dvořáková, 2006, s. 82).

Stejně jako u schopností silových je dítě předškolního věku k vytrvalostním schopnostem nedostatečně motivováno a pro jejich vykonání mu chybí i volní předpoklady (Kouba, 1995).

Přesto dle praktických zkušeností mnohých autorů, kteří děti předškolního věku testovali ve vytrvalostních aktivitách, je patrné, že ačkoliv jsou děti mnohdy v tomto ohledu podceňované, dokáží takto orientované činnosti zvládnout. Dle Dvořákové (2006) by však pro správný rozvoj vytrvalostních schopností u malých dětí měly být dodržovány zásady týkající se srdeční frekvence. Ta se v tomto věku pohybuje kolem 160-190 tepů za minutu.

2.2.7 Koordinační schopnosti

„Koordinační schopnosti jsou charakterizovány převážně acyklickou strukturou pohybu. Tato pohybová schopnost je úzce spojována s problémy řízení a regulace motoriky“ (Kouba, 1995, s. 37).

Koordinační schopnost je nejvíce ovlivňována stavem a úrovní biologicky podmíněných prvků. Konkrétně jde o centrální nervovou soustavu, její zrání a řízení pohybu. Dalším důležitým prvkem je základ senzomotorických schopností a to smyslové a receptorové orgány. Rozhodujícím prvkem je samozřejmě stav samotného pohybového aparátu.

Jsou-li veškeré zmíněné prvky plně funkční, může obratnostní schopnost fungovat. Její funkčnost je však opět výslednicí několika podschopností, které jsou vzájemně propojeny. Průběh koordinační schopnosti začíná již v CNS. Odtud vychází pokyn, který je sestaven dle určitého modelu pohybu, jehož správnost a kvalita je velmi složitá.

I u této schopnosti je třeba znát její další dělení na senzomotorické vlastnosti, oblast vlastností regulované soustavy a oblast regulovaného pohybu-obratnost (Kouba, 1995). Oblast vlastností regulátorů jinak řečeno senzomotorické vlastnosti je zastřešující pojem, pod kterým můžeme najít mnoho podstatných schopností, bez kterých by žádný pohyb nemohl být vykonán. Ačkoliv samotný název zní složitě, jeho obsah je mnohem jednodušší a samozřejmý. První ze schopností je kinestetická diferenciační. Jak samotný název napovídá, jedná se o různé parametry, které jsou pro regulaci pohybu nejdůležitější. Hlavní funkcí této schopnosti je vedení samotného pohybu a jeho kontrola. „Těmito parametry jsou: trvání pohybu, způsoby svalového napětí a kontrakce“ (Kouba, 1995, s. 38).

Koordinační schopnost by se neobešla ani bez schopnosti rovnováhové. Jejím úkolem je držet tělo nebo předměty ve stabilní poloze, což je potřebné zejména při změnách polohy těžiště těla. Tyto situace mohou nastat buď při rotačních pohybech, nebo při malé oporné ploše. Z běžného života vyplývá i dělení na statickorovnováhovou schopnost, která je potřebná při udržování rovnováhy bez nadbytečného pohybu pouze s minimálními odchylkami. Dále pak na dynamicko - rovnováhovou schopnost, typickou pro pohyb na úzké ploše či pohyblivém předmětu. A v neposlední řadě na balancování předmětu ve vratké poloze.

Je-li člověk schopen vnímat a reprodukovat rytmy na taktilní, audiální či vizuální podnět, je pravděpodobné, že je u něj vyvinuta rytmická schopnost. Ta se projevuje zejména při převádění pohybu do rytmické formy.

Další schopnost je z velké části závislá na kvalitě ostrého a periferního vidění. Právě dobré zrakové vnímání napomáhá zrychlení orientace. Orientační schopnost spolu s vyššími psychickými procesy napomáhá zlepšení percepčního vnímání a přesně a rychle zachycuje důležité informace o motorické činnosti.

Do oblasti vlastností regulované soustavy řadíme pohyblivost. Tu lze popsat jako schopnost, která umožňuje vykonávat přiměřený pohyb dle daného pohybového úkolu. U pohyblivosti rozlišujeme kloubní pohyblivost aktivní a pasivní. Pohyblivost aktivní je vykonávaná aktivním stahem svalů potřebných při daném pohybu. Naopak pasivní

pohyblivost je zapříčiněná činností vnějších sil.

Poslední z obratnostních schopností jsou schopnosti pro řešení prostorové a časové struktury pohybu. Díky nim zvládneme vnímat prostor i čas při provádění jakékoli pohybové činnosti.

2.2.8 Metody rozvoje koordinačních schopností u předškolního dítěte

V předškolním období dochází k celkovému vývoji člověka. I v oblasti motoriky dochází k značným změnám a hlavně zpřesnění pohybů. Toto období je rovněž nazýváno „zlatým věkem motoriky“. Již název napovídá tomu, že je to vhodná doba na rozvoj obratnostních schopností. I přesto, že mohou být děti od 4-6 let značně podceňovány a jejich pohyby se mohou zdát neúčelné a nepřesné. Z praxe je viditelné, že zvládají základy všech obratnostních schopností. Ať už se jedná o rovnovážné polohy, rytmičká cvičení, orientaci v prostoru, čase i tělesném schématu.

„Metodami rozvoje obratnostních schopností jsou nápodoba, opakování, postup od jednoduchého ke složitějšímu - postupné nabalování, používání podpůrných pomůcek (např. šikmá plocha usnadňující převaly a kotoul), pasivní manipulace“ (Dvořáková, 2006).

Koordinační schopnosti jsou jedny z mála pohybových schopností, které se v předškolním věku dají dobře rozvíjet. Dítě tak může dosáhnout vysokého stupně obratnostních schopností (Kouba, 1995).

2.3 POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

„Jedná se o integraci vnitřních vlastností organismu podmiňující techniku pohybové činnosti vzhledem k zadanému pohybovému úkolu. Získávají se pohybovým učením“ (Kouba, 1995, s. 19).

Čelikovský charakterizuje pohybové dovednosti jako učením získaný předpoklad správně, rychle a úsporně řešit určitý pohybový úkol. Výše zmiňované pohybové schopnosti napomáhají správnému osvojení pohybových dovedností. Proto můžeme říct, že pohybové schopnosti a dovednosti tvoří jakýsi celek. Na základě toho, jak zvládneme osvojení pohybových schopností, se dále rozvíjí i pohybové dovednosti. Právě onen stupeň vývoje pohybových schopností a dovedností je dále determinován i věkem, pohlavím, motorikou, somatickými předpoklady či výživou. Velkou roli zde hraje i psychika jedince. Hlavními determinanty pohybových schopností a dovedností jsou zejména somatické vlastnosti jedince (výška, tělesná hmotnost, aktivní tělesná hmota, obvodové hodnoty částí těla), (Čelikovský, 1990).

I pohybové dovednosti mají určitou strukturu. „Rozeznáváme tyto složky pohybové dovednosti: senzorká (spojená s vnímáním), intelektová (spojená s řešením pohybového úkolu), senzomotorická (spojená s hybným systémem), (Kouba, 1995, s. 41). Kouba (1995) rovněž rozlišuje základní centrální mechanismy senzomotorického systému. V první řadě se jedná o mechanismus percepční. Jeho úkolem je přijmout z vnějších i vnitřních sensorů informace. Na základě přijatých informací systém translační zajistí výběr hybné odpovědi, která je díky efektornímu systému zrealizována.

2.3.1 Pohybové dovednosti předškolního dítěte

Období od 4-6 let je pro vývoj dítěte velmi důležitý a probíhá v něm plno změn. Právě osvojování pohybových dovedností je velmi náročné a omezené díky neúplnému tělesnému vývoji. V průběhu ontogeneze dochází k dalším pokrokům tělesným, ale i pokrokům týkajících se pohybových dovedností. Předškolní dítě však zvládá základní 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.

„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, s. 27). Dle definice lze tedy usoudit, že rozvoj nelokomočních dovedností je velkou mírou závislý i na smyslovém vnímání daného jedince (zrakové, sluchové, taktilní). Nelokomoční pohyby jsou základem pro rozvoj dalších pohybových dovedností. Děti se s těmito pohyby setkávají od nejútlejšího věku. Jedná se zejména o dovednosti spojené s orientací v tělesném schématu, vytvářením poloh a jejich změnou, udržováním rovnováhy v různých polohách, pohyby jednotlivými částmi těla či se zvládnutím 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 dominantní jiná lokomoční dovednost. Obecně známý vývoj začíná plazením a lezením. Dalším vývojovým stupněm je chůze, běh, poskoky, skoky a převaly. Všechny tyto dovednosti jsou pro optimální pohybový vývoj dítěte velmi důležité a nelze se jim vyhýbat. Měly by být respektovány jak dítětem, tak dospělým, který dítě ve vývoji vede a ovlivňuje. „Zlepšování lokomočních dovedností je závislé na možnostech jejich provádění. Proto je velmi důležité dětem vytvářet a nabízet podmínky: poskytovat jim prostor, náradí, prolézačky...“ (Dvořáková, 2006, s. 32).

Poslední ze skupiny pohybových dovedností jsou dovednosti manipulační. Ty jsou charakterizovány ovládnutím předmětů různými částmi těla. Pokud mluvíme o různých částech těla, nemyslíme pouze ruce. Ty bývají do pohybu a manipulace zapojovány nejčastěji a mnohem více než jiné části těla například: nohy, hlava, záda, apod. O manipulačních dovednostech hovoříme i tehdy, ovládneme-li předměty pomocí dalších, jiných pomůcek (pálky, hokejky, destičky). Důležitou součástí manipulačních dovedností jsou samozřejmě pomůcky. I z tohoto důvodu by měla mateřská škola dětem poskytnout dostatečně podnětné prostředí a pestrou škálu pomůcek (nejen na hračky).

2.4 HRA

„Hrou podněcujeme zúčastněné k seberealizaci, k vlastnímu ztvárnění a často je hra zrcadlem, v němž se sami sotva poznáme. Hry mají silný emotivní účinek a staví nás do nezvyklých situací, ve kterých se odkrývají ty stránky osobnosti, které pořádně neznáme nebo dokonce o nich vůbec nevíme“ (Blahutková, 2007, s.11).

I takto lze charakterizovat jednu ze základních lidských činností, která by člověka měla doprovázet celým životem. Hra je typickou činností zejména u dětí. Již od narození se tato činnost formuje a rozvíjí a především ve věku 4-6 let jsou hry dětí neoblíbenější a zároveň na nejlepší úrovni.

2.4.1 Vývoj hry v předškolním věku

Stejně jako řada jiných činností, které člověk vykonává, zpočátku ani hra nemá pro dítě samotné hlubší význam. Dítě spontánně cítí radost z prováděné činnosti a hlouběji nepřemýšlí nad tím, jaký cíl má jeho jednání. Spolu s nalézáním souvislostí mezi různými jevy a předměty začíná dítě do hry promítat samo sebe a své zájmy. Pro dítě je hra atraktivní z důvodu poznávání něčeho nového a prozatím nepoznaného. Právě ono zmíněné nepoznané vede dítě k tomu, aby činnost, s kterou se seznámilo, opakovalo. Zažívá množství příjemných zážitků a nových zkušeností, které mají vliv na celkový rozvoj jeho osobnosti. Dítě bere hru jako zpestření běžných denních činností a naplno ji prožívá. Přesto si uvědomuje, že se značně liší od skutečnosti. Nejčastější hrou předškolního období, která je daná množstvím podnětů v mateřské škole i v rodinném prostředí, je hra námětová. Jedná se o hru, do níž může dítě promítnout zkušenosti a zážitky z běžného života. Podstatou těchto her je nápodoba dospělých lidí. Děti se snaží napodobovat to, jak se maminka chová doma, co má za povinnosti, jaké zaměstnání má tatínek, co dělá paní prodavačka v obchodě, apod. Učí se tímto rozlišovat jaký je rozdíl mezi hrou a prací. Důležitým stádiem je období, kdy kromě nápodoby např. domácích prací, se dítě samo začne podílet na chodu domácnosti a vyzkouší si, jaké to je být dospělým. Další důležitou fází ve vývoji hry je samotný fakt, že i tato běžná dětská činnost může přispět k osvojování si důležitých poznatků, dovedností a návyků, nenásilně a hravou formou. Na tomto principu je v podstatě postavena příprava dětí předškolního věku na vstup do školy (Krejčíková, 1982). Pomocí hry se dítě nevědomky a zábavně učí něčemu novému. Toho je využíváno zejména u 5-6 letých dětí, které zanedlouho čekají školní lavice.

2.4.2 Funkce hry

Hra má hned několik formujících prvků a vliv na celkový rozvoj osobnosti dítěte. Předchozí věta platí jen za té situace, že je hra s uvážením k věku, schopnostem, prostředí a vyspělosti, vhodně zvolená. Pedagog zařazující jakoukoliv hru musí znát základní kritéria. Pouze za těchto podmínek může mít hra onen formující charakter a působit na dítě kladně.

Z hlediska psychického vývoje dítěte, můžeme mluvit zejména o formování myšlenkových schopností. Ty jsou rozvíjeny především ve stádiu hry, kdy dítě začíná hledat souvislosti a vztahy mezi různými jevy. Dalšími schopnostmi, které se prostřednictvím hry formují, jsou emocionální schopnosti. Díky hře se dítě může vžít do naprosto odlišné životní role, než do té, kterou prožívá. Zažívá úplně nové pocity. V předškolním věku je obvyklé vžívání se do rolí ryze kladných. Ty jsou pro dítě přitažlivé a chce působit jako hrdina, nikoliv zlá postava z pohádky. Oblíbené jsou zejména výše zmíněné hry námětové, zvířecí. Díky námětovým hrám se rozvíjí rovněž jazyková stránka osobnosti. Řeč dětí je v poslední době na velmi špatné úrovni a stále se klade důraz na čtení pohádek a vyprávění příběhů. Tyto aktivity jdou samozřejmě zapojit do hry a být tak přínosné pro rozvoj dítěte (Krejčíková, 1982).

K emocionálním schopnostem bychom měly na prvním místě zařadit schopnost empatie a respektu k druhým dětem. Ta je pro pobyt v mateřské škole jednou z nejdůležitějších schopností. Pro děti je velmi náročné umět se přizpůsobit kamarádovi natož pak celé třídě. V tuto chvíli musí dítě potlačit svoje ego a připustit, že i řešení a nápady ostatních dětí jsou hezké a dá se s nimi pracovat. Z tohoto důvodu jsou často zařazovány hry skupinové, které dítě trénují právě v oblasti mravní a volní stránky osobnosti. Jedná se zejména o respektování předem domluvených pravidel, které jsou při hře velmi důležité. Děti předškolního věku velmi nerady prohrávají, je třeba je učit tedy i přístup k prohře, která je přirozenou součástí života. Zpravidla dítě tento fakt přijme, nikoliv však dítě s ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorders - porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou) či jinou poruchou. Právě u těchto dětí bude velmi náročné jejich ego potlačit.

Nesmíme opomenout samozřejmě ani tělesný vývoj dítěte. Dochází zejména ke koordinaci rukou a nohou. Samozřejmě díky hře se zlepšuje aktivita smyslových orgánů. Při poznávání různých herních prvků, herních aktivitách je důležitá i motorika dítěte. Ta se právě různorodou činností rozvíjí a zdokonalují se tak pohyby. Záleží na

druhu hry, podle toho se totiž může rozvíjet buď to motorika jemná-drobné svaly ruky. Nebo motorika hrubá - jednotlivé pohyby. Dítě si tak osvojuje základní dovednosti a návyky, které využije v dalším stupni vzdělávání (Krejčíková, 1982).

2.4.3 Pohybové hry

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. „Hra je proto v rukou dobrého pedagoga velmi účinným prostředkem k rozvíjení aktivity, samostatnosti a sebevědomí pasívních žáků a k utlumení výbojnosti a přemíry aktivity některých jednotlivců“ (Kozlík, 1967, s. 21).

Pohybové hry mohou sloužit jako jakási příprava pro budoucí sportovní hry (košíková, fotbal, florbal, atd.). Díky pohybovým hrám totiž dochází k rozvoji jednotlivých herních forem. Zároveň mají vliv na zlepšování pohybových dovedností, jako jsou běh, házení, chytání, driblík (Kozlík, 1967).

Pohybové aktivity a hry u dětí jsou založené zejména na společném hraní si. Důležité v předškolním věku je, aby dítě bylo schopné se podřizovat pravidlům. Je vhodné rovněž dětem přidělit určité povinnosti, za které budou odpovědné a budou je dodržovat. Všechna tato pravidla mají společný důvod a to zařízení bezpečnosti dětí při pohybových aktivitách. Učitel se nemusí bát „zaúkolovat“ děti při přípravě různého náčiní a náradí. Samozřejmě s ohledem na jejich bezpečnost a sílu. Děti jsou velmi ochotné učiteli pomoci a být součástí příprav (Dvořáková, 2006).

2.4.4 Druhy her

Podle zkušeností z běžného života můžeme hry rozdělit na dvě základní skupiny. Jedná se o hry pohybové a hry klidové. Dle názvu do her pohybových zařadíme sportovní hry, štafetové, s míčem nebo běhací. Naopak klidové mohou mít charakter her stolních, společenských, seznamovacích, relaxačních či vzdělávacích.

Další třídění a dělení her se publikaci od publikace velmi liší. Charakteristickými kritérii, podle kterých hry třídíme, jsou místo, kde hra probíhá (hřiště, tělocvična, louka, voda, led, sníh), počet hráčů (individuální, ve dvojicích, ve trojicích, ve skupinách, kolektivní), struktura hry (seznamovací, rušné, relaxační,

psychomotorické, dramatické), zaměření hry (běhací, akustické/optické/hmatové vnímání), použité pomůcky (míčové, s tradičními nebo netradičními pomůckami).

Další třídění vychází z Neumana (1998), který dělí hry dle průběhu akce:

- seznamovací hry,
- zahřívací a kontaktní hry,
- hrátky a zábavné soutěže,
- hry na důvěru,
- iniciativní a týmové hry,
- hry na rozvoj komunikace a spolupráce,
- hry a cvičení v přírodě,
- ekohry,
- závěrečné hry a rituály,
- hry pro reflexi a závěrečné hodnocení.

Pro ukázkou rozdílnosti dělení různými autory využijeme ještě dělení dle Hermové (1994), ta za kritérium pro třídění považuje 6 oblastí lidského vnímání: tělesné schéma, rovnováha, prostorová orientace, hmatové vnímání, optické vnímání a vnímání akustické.

Rovněž Blahutková (2007) zmiňuje dělení her, tentokrát však souvisejících s psychomotorikou. V její publikaci se objevuje dělení na hry: seznamovací, k zahřátí organismu, zaměřené na vzájemný kontakt, hry s netradičními pomůckami (noviny, balonky, deky, padák), senzomotorická cvičení, pracující s kontrasty a relaxační a odpočinkové.

Z výše uvedeného je patrné, že neexistuje žádné přesně dané dělení, které by uspokojilo všechny pedagogy. Je proto nutné vybrat si jen vyhovujícího autora, jehož dělení a pojetí her bude nejbližší dětem, ale i nám.

2.5 PSYCHOMOTORIKA

Toto slovo je v poslední době čím dál tím více skloňované a stává se velmi atraktivním. Již z pouhého slova jde vyčíst, že se jedná o spojení psychiky a motoriky. Laicky řečeno psychomotorika má za úkol zlepšovat psychiku člověka za pomoci běžných motorických úkonů. Pro širokou veřejnost je dobrá zpráva ta, že není třeba stát se vrcholovým sportovcem, stačí jednoduché pohybové činnosti. I ty totiž dokáží člověku zlepšit náladu, ale rovněž napomáhají jeho tělesné kondici. V současné uspěchané době se velmi zapomíná na trochu odpočinku a relaxace. Díky psychomotorickým hrám můžeme spojit příjemné s užitečným, tedy aktivní odreagování.

2.5.1 Pojem psychomotorika

„Psychomotorika je forma pohybové aktivity, která je zaměřena na prožitek z pohybu. Vede k poznávání vlastního těla, okolního světa i k prožitkům z pohybových aktivit. Ke svému působení využívá jednoduché herní činnosti, činnosti s nářadím i s náčiním, kontaktní prvky a prvky pohybové muzikoterapie včetně relaxačních technik“ (Blahutková, 2007, s. 5).

Psychomotorika je výchova pohybem. Je prováděna hravě, zábavně, nápaditě, ale hlavně promyšleně. V psychomotorice jde o bezpečné prožívání radosti z pohybu samotného. Její podstatou je získat o sobě, svém těle a světě kolem co nejvíce zkušeností (Pohlodková, 2007).

Psychomotorika je samostatná vědní disciplína. Znamená to, že má své vědecké základy. Proto, aby mohla být považována za vědní disciplínu, jsou důležité i její mezioborové vztahy s jinými vědními disciplínami. Z širokého okruhu těchto disciplín stojí za zmínku zejména pedagogika, psychologie, sociologie, fyziologie, etika, estetika, sexuální výchova či filozofie. Nesmíme opomenout ani hudebně pohybovou výchovu či určitou duševní hygienu, ani bez těchto disciplín by psychomotorika nemohla být kvalitní a úplná (Blahutková, 2007).

2.5.2 Cíl psychomotoriky

Již ve starověku byl pohyb velmi významným. Tento přístup k pohybu přetrvává až do současné doby. Bohužel do něj v současnosti zasahují moderní trendy a novinky. Tradiční pojetí sportu, jakožto cesty ke zdravému životnímu stylu, bývá odsunuto až na

druhou kolej. Životní styl celé společnosti se zrychluje, psychická zátěž se zvyšuje, poskytuje jen minimum prostoru pro sebevyjádření a kreativitu. Tento životní rytmus je náročný na zvládání u dospělého člověka. Větší problém s ním však mají děti a staří lidé. Častěji se u nich vyskytují psychosomatické obtíže. Psychomotoriky se snaží těmto problémům předcházet, ale i je řešit.

Jak již bylo zmíněno, ze samotného názvu psychomotorika vyplývá vytvoření jakési harmonie mezi pohybem a duší člověka. Je tedy jasné, že cílem psychomotoriky je dosažení radosti z pohybu, hry i tělesných cvičení obecně. Zároveň klade psychomotorika důraz na rovnováhu mezi biologickou-psychickou-sociální a spirituální složkou člověka.

„Jedná se o vyrovnání biologických potřeb člověka s duševním klidem, s uspokojivým postavením v kolektivu a ve společnosti a s vírou v životní filosofii ve smyslu naplňování života, která člověku napomáhá v osobnostním růstu, respektuje individuální rozdíly v cílech i prostředcích života a odpovídá založení člověka“ (Blahutková, 2007, s. 5).

Cíl této vědy je naplněn pouze tehdy, jsou-li veškeré složky v určité rovnováze. Pouze v tomto případě mohou být přínosné našemu zdraví. Z obecně známé definice podle WHO (World Health Organization) vyplývá, že zdraví je stav organismu, kdy se jedinec cítí dobře nejen fyzicky, ale i duševně a sociálně.

Dle Blahutkové (2007) patří psychomotorika k faktorům podporujícím zdraví v těchto oblastech:

- vnímání osobní zdatnosti,
- zvládání náročných životních situací (optimismus, smysluplnost života, sebedůvěra),
- sociální opora,
- duševní hygiena (sebevýchova, adaptace, autoregulace).

Vnímání prožitku způsobeného pohybovou aktivitou je využíváno v řadě situací. Může se jednat o práci se seniory v domovech důchodců, ale také zejména při práci s dětmi v rámci pobytu v nemocničním prostředí nebo při mimoškolní pohybové aktivitě.

2.5.3 Hra v psychomotorice

V předchozí kapitole jsme se věnovali hře jako takové. Upozornili jsme její význam na celkový rozvoj osobnosti. Ani u psychomotorických her tomu není jinak.

Nejen že se rozvíjí tělesná stránka jedince, ale má neodmyslitelný vliv zejména na rozvoj psychický. Napomáhá utváření emocí, kreativity, rozumových schopností, sociálních vazeb i neobvyklých prožitků (Blahutková, 2007).

Přesto se psychomotorické hry od běžných her odlišují. Hlavním rozdílem jsou nesoutěživé prvky a používání netradičních pomůcek. Zejména pro děti jsou tyto dvě kritéria velmi atraktivní. Nesoutěživé prvky napomáhají utužování dobrých vztahů mezi dětmi, ale zároveň na vyrovnaných možnostech všech dětí. Nemůže se stát, že si nějaké dítě kvůli prohře přijde méněcenné. Přesto jsou děti motivovány k aktivitě zejména díky netradičním pomůckám, které jsou pro ně nové, lákavé a atraktivní. Stejně jako u běžných her i u psychomotorických můžeme využít různá kritéria pro dělení: podle náčiní nebo nářadí, podle oblasti vnímání: hmatové vnímání, optické vnímání, akustické vnímání apod. (Hermová, 1994).

„Psychomotorické hry pomáhají při zvládnutí obtížných životních situací, při hledání cest k problémovým dětem a jejich kontaktech a komunikaci, při zvládnutí návykových postojů a k intenzivnímu prožívání a rovnováze“ (Blahutková, 2007, s. 12).

2.5.4 Herní zásady v psychomotorice

Pro bezproblémový a hladký průběh psychomotorických her je doporučován osvědčený postup a jednotlivé herní zásady. Za zmínku stojí hned několik z nich (Blahutková, 2007, s. 12-13):

1. Předem promyšlená volba hry, seznámení s používaným nářadím a náčiním.
2. Předem připravené pomůcky.
3. Srozumitelné a jasné vysvětlení pravidel hry, dostatečný prostor pro otázky hráčů, zpětná vazba hráčů (zda pravidla pochopili).
4. Pedagogovo zapojení do hry (navázání důvěry, pochopení).
5. Obměňování her, využití nových nápadů pedagoga i hráčů (prostor pro kreativitu).
6. Správné zakončení hry, vyhodnocení průběhu, vyzdvihnutí povedených i nepovedených momentů, prožitky hráčů.
7. Využití hudebního doprovodu (vhodná motivace), správná volba hudby (dle rychlosti hry volíme i tempo hudby).
8. Vhodné oslovování mezi hráči, mezi učitelem a hráči (odstranění bariér).
9. Možnost hráče vyzkoušet si nabízené role ve hře.
10. Stavba překážkové dráhy s pomocí hráčů, později hráči staví sami, zajištění

bezpečnosti a dodržování metodických postupů.

11. Opakované překonávání dráhy, absolvování překážek se zavázanýma očima.

12. Zajištění bezpečnosti při pohybových hrách.

2.5.5 Prvky psychomotoriky

Nalézt rozdíl mezi psychomotorickou hrou a hrou tradiční je poměrně jednoduché. Je třeba si uvědomit, že psychomotorické hry působí na celkový vývoj jedince. Díky nim tedy rozvíjíme nejen duševní stránku dítěte, ale i správné návyky vedoucí k fyziologickému držení těla, jednotlivé pohybové schopnosti a dovednosti (obratnost, rovnováha, koordinace). Nedílnou součástí psychomotorických her je rozvoj senzomotorických vjemů (taktilní, vizuální), tyto vjemy jsou velmi málo používány. Díky různým cvičením zaměřeným na tyto netradiční vjemy, můžeme u dětí vzbudit naprosto nové procesy a prožitky. Při práci s předškolními dětmi se nemusíme bát zařazování psychomotorických činností do jakékoliv části cvičebních jednotek. Nemusíme se psychomotorice věnovat po celou dobu jednotky, můžeme si vybrat, zda některé její prvky zařadíme do rušné, průpravné, hlavní či závěrečné části cvičení (Blahutková, 2007).

Dle Adamírové (2003) by měly psychomotorické činnosti rozvíjet tři kompetenční oblasti. První z nich má za úkol získávání zkušeností prostřednictvím pohybu. Tyto zkušenosti se týkají hlediska fyziologického, poznávacího a citového. Dítě by po jejich osvojení mělo být schopné využít je v rámci svého sebepoznání, zdokonalování i jednání. Další kompetenční oblast je naplňována díky získávání zkušeností z oblasti prostředí, přírodních a umělých předmětů a věcí sloužící ať k pracovním, tak i cvičebním účelům. Poslední kompetenční oblast se orientuje na zkušenosti ze sociálního prostředí. Týká se nejen poznávání sebe sama, ale i poznávání širšího společenského okolí. Tyto zkušenosti dítě získává zejména navazováním komunikace a spolupráce v kolektivu dětí. Nesmíme však zapomenout na hlavní cíl psychomotoriky, a to radost z pohybu.

2.6 CVIČEBNÍ POMŮCKY

V předchozích kapitolách byla zmíněna zásadní témata týkající se pohybového vývoje dítěte. Z hlediska náplně mé bakalářské práce však nebylo zmíněno to základní téma, a to cvičební pomůcky. Pátrání po vhodné literatuře, týkající se právě cvičebních pomůcek, bylo velmi obtížné. Mnohé knihy se zabývají tímto tématem pouze okrajově a o pomůčkách je zde vždy pouze zmínka. Literatura, která by se cvičebními pomůčkami zabývala po praktické i teoretické stránce, v široké nabídce ostatní literatury chybí. I z tohoto důvodu jsem se rozhodla materiálním vybavení zabývat.

2.6.1 Význam cvičebních pomůcek

Obecně můžeme pojem cvičební pomůcky charakterizovat jako předměty a věci, které nám slouží k různému přenášení, zvedání či nošení při pohybových aktivitách. Známe hned několik významů, které používání náčiní má. Jedním z nich je zvýšení tělesné námahy při cvičení (využíváno zejména u dospělých jedinců pro zlepšování silových schopností – činky, plné míče). Další důvod pro použití cvičebních pomůcek je nácvik obratnosti (využití kuželů, švihadel, míčů). Tento typ pomůcek je hojně využíván již v předškolním období dítěte. Nesmíme opomenout ani to, že využití pomůcek při pohybových aktivitách zaujme pozornost zejména u malých dětí, které potřebují dostatečně silnou motivaci pro jakoukoliv činnost a tedy i pro pohyb. Proto, aby cvičební pomůcky plnily svoje funkce, je třeba dodržovat zásady jejich používání, vhodné zařazování k pohybovým aktivitám a pohybovým hrám a samozřejmě jejich přiměřené střídání a objevování.

Podle Rychteckého a Fialové (1995) je vybavenost školy či školky jedním z hlavních ukazatelů, které mohou ovlivnit tělovýchovný proces. Efektivita učení vždy závisí na dostatečné zásobě materiálů, které můžeme dětem nabídnout, motorické učení nevyjímaje.

2.6.2 Dělení cvičebních pomůcek

Z hlediska obvyklosti a využívání můžeme rozdělit cvičební pomůcky (náčiní) na tradiční a netradiční. Zásadním rozdílem mezi těmito dvěma druhy je fakt, že zatímco tradiční pomůcky jsou dostupné téměř ve všech zařízeních pro vzdělávání dětí (MŠ, ZŠ, pohybové kroužky) tak pomůcky netradiční jsou pro veřejnost prozatím neznámé a ne příliš rozšířené.

TRADIČNÍ NÁČINÍ

Již samotné pojmenování napovídá, že se jedná o takové pomůcky, které jsou běžné a hojně používané. Jde o takové pomůcky, jako jsou míče různých velikostí a materiálů, obruče, švihadla, kužele, lana, šátky, dřevěné tyče, ringo kroužky, gumy, protiskluzové podložky a jiné.

NETRADIČNÍ NÁČINÍ

Za netradiční náčiní považujeme takové pomůcky, které se do pohybových aktivit dostaly teprve nedávno. Nebylo totiž známo, že i takové věci jako jsou noviny, drátěnky, polštáře, víčka od PET lahví, klubíčka, atd. lze také tvořivě využít při pohybových činnostech. Tomu odpovídá i skutečnost, že návodů a zmínek o netradičním náčiní je velmi málo. Proto v tomto případě záleží zejména na osobnosti učitelky, která má tu možnost z dostupného nenákladného materiálu a dokonce i za pomoci dětí ve třídě některé pomůcky vyrobit.

Jejich používání má hned několik výhod. Jednou z nich je zejména dostupnost a minimální finanční náklady na výrobu. Při výrobě se mohou upotřebit zbytkové materiály, kterých je v mateřských školách dostatek. Nejen, že tyto materiály užitečně zpracujeme, ale rovněž získáme nové pomůcky, které udělají radost. Za výhodu považuji zejména fakt, že samotná výroba pomůcek rozvíjí děti hned v několika ohledech. Vyjmenujme například rozvoj jemné motoriky, zdokonalování v dovednostech potřebných pro praktický život (stříhání, lepení, stavění), kreativita.

3 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

3.1 CÍL PRÁCE

Cílem bakalářské práce je analýza a inovace cvičebních pomůcek ve vybraných předškolních zařízeních v regionu Domažlice.

3.2 ÚKOLY PRÁCE

Na základě cíle jsme si stanovili následující úkoly:

- 1) Výběr předškolního zařízení, ve kterém bude probíhat zjišťování materiálních podmínek,
- 2) řízený rozhovor se zástupcem tohoto zařízení týkající se materiálního vybavení souvisejícího s pohybovou aktivitou,
- 3) návrh nových cvičebních pomůcek a popis jejich výroby,
- 4) sestavení zásobníku pohybových her s vybranými inovovanými pomůckami.

4 METODIKA PRÁCE - PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 VÝBĚR PŘEDŠKOLNÍCH ZAŘÍZENÍ

Pro naplnění mnou předem vytyčeného cíle jsem musela v rámci mého šetření vybrat některé mateřské školy. Předškolní zařízení však musela plnit mnou určenou podmínku, a to spadat do regionu Domažlice. Region Domažlice se rozkládá na 1123,46 km², kde lze nalézt 85 obcí (8 měst, 1 městys a 76 obcí). K výběru konkrétních předškolních zařízení mne vedla zejména dobrá zkušenost s některými mateřskými školami. Tato zkušenost se týkala zejména mého pobytu v zařízeních v rámci pedagogických praxí. Další výběr závisel na mé zvědavosti a mých očekáváních vůči dané školce. Uvažovala jsem rovněž o tom, aby jednotlivé mateřské školy byly od sebe dostatečně odlišné. Kvůli těmto jmenovaným důvodům jsem si vybrala:

2 x mateřská škola Domažlice

Mateřská škola Holýšov

Mateřská škola Horšovský Týn

Mateřská škola Kout na Šumavě

Jedná se o MŠ, které se liší zejména svým umístěním (vesnice x město), ale i svojí kapacitou a dobou založení.

Pro zjišťování materiálních podmínek jsem si předem zvolila do zásoby více zařízení pro případ, že by některé z mnou oslovených školek nebyly ochotné spolupracovat. Před samotnou návštěvou předškolního zařízení jsem osobně oslovila jmenované školky a v žádné z nich jsem se nesetkala s negativním přístupem jejich zástupců. Ve většině zařízení jsem detaily potřebné k rozhovoru (datum a místo) projednávala s ředitelkami těchto mateřských škol.

4.2 KONSTRUKCE A ZÁVĚRY ŘÍZENÝCH ROZHovorŮ

Před samotnou realizací rozhovoru jsem si sestavila několik otázek, kterých bych se mohla během setkání s odpovědnou osobou v šetřené MŠ držet. Přesto jsem věděla, že nebude příliš času na podrobnosti. Proto jsem zvolila základních 5 otázek, na které se zaměřím:

1. Počet tříd (typ třídy - smíšený, homogenní)
2. Počet dětí na třídu
3. Zaměření aktivit při řízené činnosti ve třídě i na zahradě
4. Materiální vybavení - konkrétně cvičební pomůcky i herní prvky na zahradě doložené

i o fotografie

5. Na základě materiálního vybavení zjistit povědomí učitelek o možnosti využití jiných cvičebních pomůcek

6. Otázky vyplývající z celého rozhovoru, volné téma

Samotný rozhovor jsem se snažila vést v přátelském duchu. Díky otevřenosti dotazovaných osob, nebyl problém získat potřebné informace a dozvědět se i něco navíc. Snažila jsem se rovněž dotazovaným přiblížit smysl mé práce a to, že mi nejde o srovnávání materiálního vybavení v jednotlivých školách. Zároveň jsem nabídla možnost další spolupráce a poskytnutí mých praktických rad a návodů z bakalářské práce.

Na několika následujících stránkách jsou písemně zpracované výsledky z řízených rozhovorů v některých případech doložené i o mnou vyfocené fotografie.

Mateřská škola Domažlice, odloučené pracoviště Michlova 565, Domažlice 34401

Řízený rozhovor jsem vedla s paní ředitelkou jmenované mateřské školy. V této školce jsem nebyla poprvé, absolvovala jsem zde již několik pedagogických praxí. Jedná se o mateřskou školu, která se skládá ze tří menších budov a je situovaná na sídlišťe mezi bytovými domy. Při rozhovoru bylo možné zjistit odpovědi na všechny mnou položené otázky. Z rozhovoru vplynuly i fakta, na které jsem ani otázky neměla zaměřené a byla mi přínosem.

Položené otázky a odpovědi:

1. Počet tříd (typ tříd - smíšený, homogenní)

Mateřská škola je situována do dvou menších budov. V jedné dvoupatrové hlavní budově jsou umístěny dvě třídy a ve vzdálenější budově je jedna třída předškolních dětí. Veškeré třídy jsou homogenní, tzn. děti ve třídě jsou většinou ze stejné věkové kategorie.

2. Počet dětí na třídu

Ve všech třídách je maximální počet žáků, zapsaných dětí je tedy 28. Přesto nebylo možné vyhovět všem zájemcům o umístění dítěte do MŠ.

3. Zaměření aktivit při řízené činnosti ve třídě i na zahradě

Stejně jako ve většině mateřských škol se zaměření aktivit často a rovnoměrně střídá. Nedá se říct, že by se činnosti ubíraly jedním směrem.

4. Materiální vybavení - konkrétně cvičební pomůcky i herní prvky na zahradě doložené i o fotografie

V mateřské škole jsou omezené prostorové podmínky pro vedení pohybových aktivit. Co se týká materiálního vybavení, převažují zde pomůcky, jako jsou švihadla, dřevěné tyče, overbally, míče všech velikostí i materiálů (tenisové míčky, gumové míče, molitanové míčky), obruče, kužele, lana, protiskluzové podložky, lavičky, švédská bedýnka, žíněny, stavebnice VARIO, POLYKARPOVA stavebnice, prolézací tunely pro děti, dětská sestava na baseball, chůdy.

5. Na základě materiálního vybavení zjistit povědomí učitelek o možnosti využití jiných cvičebních pomůcek

Z množství materiálního vybavení je používáno zejména ty pomůcky, které děti baví. Jedná se zejména o velké nářadí (lavičky, švédská bedna). Pomůcky na cvičení si ve školce prozatím nevyrábějí, spíše objednávají hotové pomůcky. V MŠ mají několik publikací, které obsahují náměty na pohybové hry. Ale i literaturu, která nabízí pohyb jako prevenci poruch učení (Bogdanovicz, M., Swierkoskova, J. Metoda dobrého startu).

6. Poznatky vyplývající z celého rozhovoru, volné téma

Učitelky mají tu možnost, vycházet do přírody a dopřát dětem volný pohyb, alespoň v přirozených podmínkách. V blízkém okolí školky je dostatek dětských hřišť s řadou průlezek, houpaček, lan, žebříků, skluzavek, apod.

Mateřská škola Domažlice, odloučené pracoviště Poděbradova 53, Domažlice 34401

Mateřská škola se nachází poblíž centra ve městě Domažlice. Jedná se o starší třípatrovou budovu, která však nabízí nově zrekonstruované vnitřní prostory. Za nevýhodu této mateřské školy pokládám to, že k ní nenáleží žádná rozsáhlá zahrada v přímé blízkosti mateřské školy. Školní zahrada se ale nachází nedaleko.

Položené otázky a odpovědi:

1. Počet tříd (typ třídy - smíšený, homogenní)

V tomto předškolním zařízení probíhá vzdělávání ve 3 třídách. Toto zařízení jako jediné z mnou oslovených mateřských škol preferuje heterogenní třídy. Dle rozhovoru s učitelkami si toto zřízení nemohou vynachválit. Vyhovuje jim a v homogenní třídě nevidí žádné výhody.

2. Počet dětí na třídu

Stejně jako v jiných školkách, i v této je momentálně počet dětí nejvyšší za poslední léta. Pohybuje se v celé mateřské škole kolem 27 dětí na třídu. Dle prostorů, které

budova nabízí, mají děti dostatek místa a soukromí pro své hry i vzdělávání.

3. Zaměření aktivit při řízené činnosti ve třídě i na zahradě

Obecné pravidlo je střídání aktivit ze všech oblastí dle RVP. Jinak si každá učitelka volí, které činnosti jsou jí bližší, je si v nich jistá a preferuje je. Je zde ta výhoda, že každá paní učitelka je jiná a má ráda něco jiného. Jsou zde i paní učitelky, které upřednostňují pohybovou výchovu.

4. Materiální vybavení- konkrétně cvičební pomůcky i herní prvky na zahradě

Je potřeba zdůraznit, že vnitřní prostory mateřské školy jsou poměrně velké a dostačující pro většinu pohybových aktivit. Tento fakt považují za velkou výhodou jak pro učitelky, tak pro děti samotné. Co se týká cvičebních pomůcek, prošly před nedávnem poměrně rozsáhlou obnovou. Často využívané a oblíbené jsou nové obruče (různé velikosti), míče (různé materiály a velikosti), overbally, gymbally, ringo kroužky, kužele, molitanové destičky a stavebnice, žíněnky, lavičky, švihadla, dřevěné tyče, chůďy, plastové průlezky. Jsou zde i pomůcky jako padák, POLYKARPOVA stavebnice apod. Na nedaleké zahradě jsou k dispozici dřevěné zahradní prvky – pohyblivé mosty, nakloněné roviny, houpačky, skluzavka.

5. Na základě materiálního vybavení zjistit povědomí učitelek o možnosti využití jiných cvičebních pomůcek

V mateřské škole mají k dispozici postarší literaturu k pohybovým hrám a cvičení. Učitelky často od rodičů, anebo ze svých vlastních zdrojů přinášejí do mateřské školy materiály, které často zužitkují pro použití při hře s dětmi, a to i při pohybové výchově. Učitelky však říkají, že se raději přiklání k osvědčeným pomůckám, ke kterým mají i příklady jejich využití.

Obr. 1 Třída v MŠ Domažlice (zdroj: vlastní foto)



Mateřská škola Holýšov, Luční 557, Holýšov 34562

Rozhovor v MŠ Holýšov jsem vedla se svojí spolužačkou z oboru Učitelství pro MŠ. Díky tomu jsem si mohla bez problému prohlédnout celou budovu a seznámit se s jejím fungováním. Mateřská škola je umístěna na okrajové části města. Děti proto mají velmi blízko do přírody. Povšimla jsem si i toho, že se v této mateřské škole snaží alespoň náznakem zavést využívání vlastnoručně vybavených pomůcek. Zřejmě je to i zásluha mé spolužačky, která si zajisté odnesla tento nápad z hodin tělesné výchovy na pedagogické fakultě.

Položené otázky a odpovědi:

1. Počet tříd (typ třídy - smíšený, homogenní)

Areál mateřské školy se skládá ze tří budov, ve kterých jsou situovány nově 4 třídy. Třída předškolních dětí je homogenní, tudíž se stejně starými dětmi. V ostatních třech třídách se vyskytují různě staré děti, mluvíme tedy o třídě smíšené (heterogenní). Toto uspořádání vedení i učitelkám zcela vyhovuje.

2. Počet dětí na třídu

V současné době je do dvou tříd zapsáno 24 dětí, do jedné 27 a do poslední třídy pouze 14 dětí. Tato mateřská škola není ve městě jediná, proto mají místní rodiče

možnost dítě do některé z nich umístit.

3. Zaměření aktivit při řízené činnosti ve třídě i na zahradě

Aktivity vedené na zahradě či venkovním prostředí mají hlavně pohybový charakter. Řízené činnosti ve třídě jsou omezené prostorem, přesto se učitelky snaží jednotlivé činnosti střídat a zpestřovat tak dětem pobyt ve školce co nejvíce.

4. Materiální vybavení - konkrétně cvičební pomůcky i herní prvky na zahradě doložené i o fotografie

Každá třída má stejné vybavení, co se týká např. míčků různých velikostí, kruhů, laviček, kuželů, žíněnek, lan. Dále má každá třída jiné (dražší) pomůcky rozděleny – pokud se učitelky dohodnou, vymění si pomůcky s jinou třídou, např. žebřiny, velké molitanové kostky na sestavení překážkové dráhy, kladiny, POLYKARPOVU stavebnici, švédskou bednu. Ve školce je k dispozici i nářaďovna, kde jsou uloženy pomůcky, o které se jednotlivé třídy střídají, např. padák, tunely na prolézání, lavičky. K mateřské škole patří i školní zahrada s průlezkami, tunely, houpadly, skluzavkami, mosty pro rozvoj rovnováhy.

5. Na základě materiálního vybavení zjistit povědomí učitelek o možnosti využití jiných cvičebních pomůcek

Dle informací se inspiřují učitelky zejména z literatury. Jedná se o literaturu jak staršího vydání, tak novodobější. V mateřské škole lze najít pomůcky vlastnoručně vyrobené, konkrétně se jedná o drátěnky, míčky z ponožek, mušle či využitý jiný zbytkový materiál.

6. Poznatky vyplývající z celého rozhovoru, volné téma

Využívání netradičních pomůcek je u dětí velmi oblíbené. Zejména proto, že si je mohou samy vyrobit a přinést materiál z domova.

Mateřská škola Horšovský Týn, Vančurova 195, Horšovský Týn 346 01

Areál mateřské školy v Horšovském Týně se nachází uprostřed místního sídliště. Ačkoliv se jedná o starší budovu pavilónového typu, vybavení uvnitř školky je nové a přizpůsobené náročnému dětskému oku. Velkou výhodou mateřské školy je, že může využívat tělocvičnu místní základní školy.

Položené otázky a odpovědi:

1. Počet tříd (typ třídy - smíšený, homogenní)

V mateřské škole je provoz rozdělen do 4 tříd. Tyto třídy jsou odstupňované podle věku dětí. Znamená to, že se jedná o třídy homogenní.

2. Počet dětí na třídu

Mateřská škola má naplněnou maximální kapacitu, která činí 100 míst pro děti. Ve dvou třídách je zapsáno 26 dětí, v jedné 25 a v poslední 23 dětí. Vzhledem k vytíženosti rodičů se pouze zřídkakdy dostane počet dětí ve třídě pod 20 žáků.

3. Zaměření aktivit při řízené činnosti ve třídě i na zahradě

Aktivity se během dne přiměřeně střídají. Hodně vychází i z přirozených potřeb a přání dětí. Učitelky se snaží, aby se činnosti neopakovaly příliš často. Kromě tradičního pobytu ve třídě či na školní zahradě, využívají také mnoho zájmových aktivit. Jde zejména o návštěvu solné jeskyně, či aktivit spojených s areálem místního zámku.

4. Materiální vybavení - konkrétně cvičební pomůcky i herní prvky na zahradě doložené i o fotografie

Jak bylo zmíněno, děti mají možnost s učitelkami navštívit tělocvičnu místní základní školy, materiální vybavení v této budově mi nebylo možno zpřístupnit. Přesto i v samotných třídách MŠ je základní vybavení pro pohybové aktivity dětí. Jde o obruče, švihadla, míče různých velikostí, ringo kroužky, dřevěné tyče, molitanové stavebnice a prolézací tunely, chůdy, žíněny, trampolíny, žebřiny, horolezeckou stěnu, dětský basketbalový koš, POLYKARPOVA stavebnice. Vybavení jednotlivých tříd je téměř totožné.

5. Na základě materiálního vybavení zjistit povědomí učitelek o možnosti využití jiných cvičebních pomůcek

Z důvodu, že pohybové aktivity se konají zejména ve velkém prostoru tělocvičny, mají místní učitelky k dispozici zejména pomůcky ze školy. Jedná se o téměř shodné vybavení výše zmíněnými pomůckami. Učitelky čerpají nápady na pohybové hrátky zejména z literatury staršího vydání.

6. Otázky vyplývající z celého rozhovoru, volné téma

Učitelky si nedovedou představit, provádění pohybových činností pouze v prostorách mateřské školy. Možnost většího prostoru v tělocvičně ZŠ je pro ně velmi obohacující a děti jsou z velkého prostoru nadšené.

Obr. 2 Třída v MŠ Horšovský Týn (zdroj: vlastní foto)



Mateřská škola Kout na Šumavě, Kout na Šumavě 261, 34502

Jedná se o mateřskou školu, která se nachází v klidné obci. Vesnické prostředí je typické zejména četnými možnostmi pro pobyt v přírodě. Školka je obklopena velkou a vybavenou zahradou. Kromě školní zahrady mohou děti navštěvovat i místní zámecký park. Ačkoliv se jedná o malou vesnickou školku, materiální ale i vzdělávací možnosti pro děti jsou rozsáhlé a moderně pojaté.

Položené otázky a odpovědi:

1. Počet tříd (typ třídy - smíšený, homogenní)

Třída je složená z dětí stejné věkové kategorie, jedná se tedy o homogenní třídy.

2. Počet dětí na třídu

V mateřské škole je daná kapacita 50 dětí. V současné době jsou otevřené dvě třídy s počtem 25 žáků na každou z nich.

3. Zaměření aktivit při řízené činnosti ve třídě i na zahradě

Děti v mateřské škole jsou vedeny k dodržování lidových tradic a zvyků. V rámci těchto aktivit jsou činnosti rovnoměrně voleny. Je dbáno zejména na jejich střídání, které je pro děti velmi důležité. Děti jsou rozvíjeny nejen po stránce psychické, ale i fyzické. Tomu napomáhá dostatek prostoru nejen ve třídách, ale i na školní zahradě a blízkém okolí.

4. Materiální vybavení- konkrétně cvičební pomůcky i herní prvky na zahradě doložené i o fotografie

Cvičební pomůcky se neustále dokupují a jejich rejstřík postupně narůstá. Jedná se zejména o míče, obruče, švihadla, lana, tyče, molitanové stavebnice, žebřiny, kuželky, ringo kroužky, žíněnky, koberce, overbally. Na zahradě jsou klasické herní prvky, nedávno renovované: skluzavky, průlezky, žebříky, pohyblivé mosty,

5. Na základě materiálního vybavení zjistit povědomí učitelek o možnosti využití jiných cvičebních pomůcek

Poměrně oblíbené jak u dětí tak učitelek jsou overbally, využívání jiných pomůcek z nenákladných materiálů prozatím není v této školce aktuální. Dle předmětů, které jsou děti schopny vyrábět, usuzuji, že by zde zavedení vlastnoručně vyrobeného náčiní bylo možné realizovat a slavilo by úspěch.

4.3 NÁVRH NOVÝCH CVIČEBNÍCH POMŮCEK A POPIS JEJICH VÝROBY

4.3.1 PUNČOCHOVÝ THERABAND



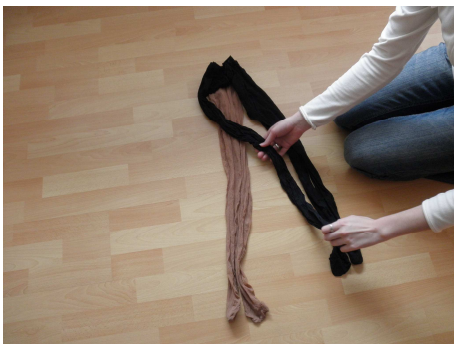
Pro výrobu pomůcky potřebujeme:

troje silonové punčochy stejné délky, provázek, nůžky

- punčochy mohou být různě barevné - vyrobený theraband pak bude pestřejší



1. Konce všech tří punčoch svážeme provázkem k sobě
2. Připravíme si tři prameny, stejně jako pro zaplétání copu z vlasů

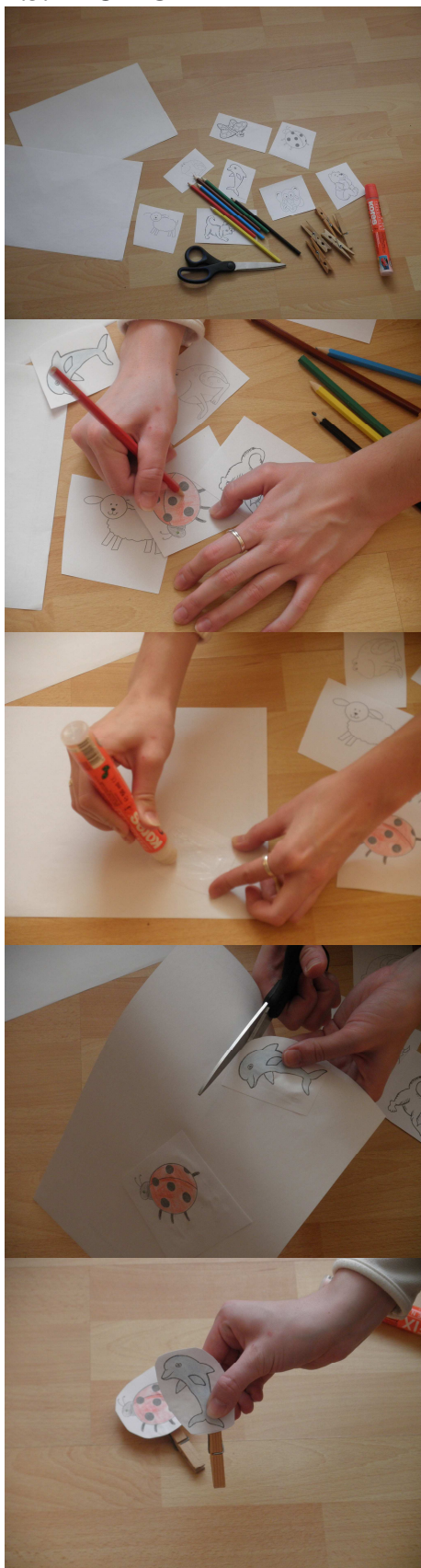


3. Při zaplétání postupujeme takto:
 - překládáme střídavě oba krajní prameny přes prostřední (levý přes prostřední, pravý přes prostřední, levý přes prostřední,...)
4. Prameny nemusíme příliš utahovat, theraband by byl příliš krátký, proto překládáme prameny pouze volně



5. I na druhém konci je třeba punčochy obvázat provázkem, aby nedocházelo k rozmotávání therabandu.

4.3.2 KOLÍČKY



Pro výrobu pomůcky potřebujeme:

prádelní kolíky dřevěné, nůžky, lepidlo, pastelky, čtvrtky, obrázky zvířat (vlastnoručně namalované, vytisknuté)

1. Zvolené obrázky zvířat (vlastnoručně namalované či vystřižené), či jiné motivy, vybarvíme pastelkami.
2. Obrázky natřeme lepidlem z druhé strany než je obrázek a nalepíme na čtvrtku. Obrázek bude poté pevnější, nebude se tak ohýbat a lépe se přichytí na kolík.
3. Nalepený obrázek na čtvrtce vystříháme. Pokud obrázek vystřihává dospělý, je dobré vystřihnout ho přesně podle obrysů. Pokud stříhá, dítě může být tvar kolem obrázku libovolný.
4. Vystřižený obrázek poté nalepíme lepidlem na kolíček na prádlo. Je potřeba obrázek nějakou dobu na kolíčku přidržet, aby se lépe přichytil.

4.3.3 KOMETKY



Pro výrobu pomůcky potřebujeme:

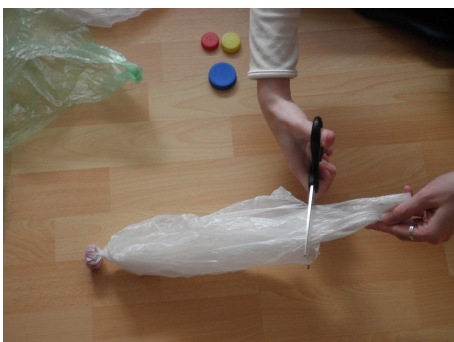
**igelitové sáčky/tašky (různé barvy, velikosti),
víčka od PET lahví, nůžky, provázek**



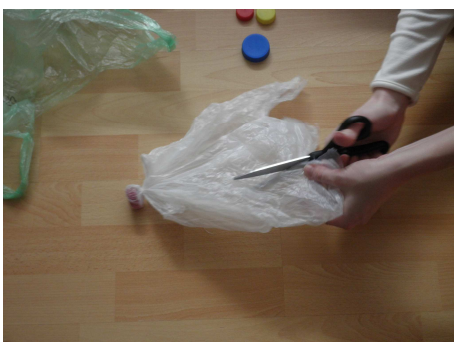
1. Víčko od PET lahve vsuneme dovnitř igelitového sáčku.
2. Víčko si položíme na dno sáčku, držíme ho dvěma prsty a konec sáčku točíme těsně pod víčkem jedním směrem.



3. Poté zavážeme sáček provázkem na místě pod víčkem tak, aby víčko nevypadlo.
4. Uděláme pevný uzel a zbytek provázku odstříháme.



5. Nůžkami odstříháme i ucha od igelitového sáčku.



6. Nakonec rozstříháme i zbytek igelitu v pravidelných intervalech (pruzích). Dáme pozor, abychom nerozstříhly kometku příliš blízko víčka.

4.3.4 NOVINOVÉ TYČE



Pro výrobu pomůcky potřebujeme:

noviny, nůžky, izolepa



1. Rozložené novinové listy pokládáme na sebe.
2. Snažíme se, aby listy na sobě ležely přesně.
3. Počet listů není přesně dán, ale je třeba alespoň 20 novinových listů.



4. Navršené novinové listy začneme z jednoho konce smotávat do ruličky.
5. Při rolování stačí jen volně položit dlaně na ruličku a pomalu a přesně rolovat.



6. Pokud dojdeme na konec listu papíru, je třeba novinovou tyč oblepit lepící páskou, aby držela pohromadě a nerozmotávala se. Poté ustříhneme lepenku nůžkami.



7. Hotová novinová tyč.

4.3.5 PONOŽKOVÉ MÍČKY



Pro výrobu pomůcky potřebujeme:

Skartovaný papír, ponožky (různá velikost, barva)



1. Do ponožky vložíme proužky skartovaného papíru.

2. Množství záleží na velikosti ponožky, ale i na tvrdosti, kterou požadujeme od budoucího míčku.



3. Pokud je ponožka naplněná, snažíme se do ní rovnoměrně papír natlačit.

4. Poté konec ponožky zatočíme.



5. Konec ponožky obrátíme na rub a přetáhneme jej přes naplněnou část.

6. Na konec ještě opravíme okraje ponožek a vytvarujeme do tvaru míčku.



7. Hotové míčky z ponožek.

5 ZÁSOBNÍK POHYBOVÝCH HER S INOVOVANÝMI POMŮCKAMI

5.1 PUNČOCHOVÝ THERABAND

MOTIVACE

Čertí škola

Nikomu tak dobře není, jako čertům v pekle.

Dříví nikdy nekupují a sedají v teple.

Takovou básničku se odjakživa učí v čertí škole. Že nevíte, jak to v takové škole chodí?

Víte co? Tak si na ní zahrajeme.

NÁVRH POHYBOVÝCH HER

1. Čertovská honička

Jak to tak ve škole bývá, i v té čertovské je o přestávce pořádný hluk a nepořádek. Malí čertíci bez ocásků běhají po třídě a snaží se tomu největšímu z nich ocásek sebrat (theraband zastrčený zezadu za pasem kalhot). Pokud se podaří některému z čertíků ocásek sebrat, může si ho vyzkoušet, ale zároveň se v tomto okamžiku stává honěným čertíkem on sám.

Popis činnosti:

- při větším počtu dětí je dobré zvolit i více čertů s ocásky
- je třeba dbát na rovnoměrné střídání rolí

Poznámky: Je možné hru i obměnit – ocásky budou mít všichni čertíci, navzájem se budou honit a krást si ocásky, pokud některý z čertíků přijde o ocásek, musí si o nový ocásek říct panu školníkovi, ten mu ho vydá jen za podmínky, že mu řekne nějakou básničku (na konci hry si děti spočítají, kolik ocásků uloupily).

2. Čertovská přetahovaná

Čertí žáci si nedají pokoj a pořád musí vyvádět nějaké neplechty. Nejraději se hádají, perou se a přetahují o tužky, sešity a dokonce i svačiny. A tak je tomu i dnes, každý z nich si stoupne na školní židli a se spolužákem v lavici se přetahuje o svačinu. Když přijde paní učitelka do třídy, nestačí se divit, co čerti dovedou.

Popis činnosti:

- děti nejdříve vyzkouší ve dvojicích přetahování o theraband ve stoji na zemi, každý ze dvojice chytí jeden jeho konec a snaží se přetahovat
- později se postaví na vyvýšenou podložku (lepší volit podložky nižší – destičky, bedýnky)
- děti si vyzkouší jeho pružné vlastnosti

3. Čertovská schovávaná

Protože na čerty je i paní učitelka krátká, musí na pořádek v pekle dohlížet samotný Lucifer. Čertíci když slyší mohutné kroky, ví, že je zle. Lucifer jde na kontrolu. Proto se musí všichni čertíci někam schovat. Nejlépe se schovají v prázdných kotlích, kterých je po celém pekle jen málo.

Popis činnosti:

- děti se volně pohybují po prostoru, na zvukový signál (úder do bubínku), se musejí schovat do kotlů (therabandů položených na zemi a ohraničujících území)

Poznámky: Zpočátku může mít každý čertík svůj kotel, při opakování hry se počet kotlů snižuje (děti se musí domluvit s kamarády na tom, aby se všechny mohly schovat).

I přesto, že byli čertíci dobře schovaní v kotlích, Lucifer, pán pekla, je objevil. Čerti se báli a slibovali, že se polepší, budou se snažit, budou se učit a vůbec budou pilní žáci. Lucifer se nad těmi malými nezbedy slitoval, a nepotrestal je, ale řekl jim, že si na jejich třídu dá velký pozor. Nevěřili byste tomu, ale čerti od té doby sekali dobrotu.

Další využití:

- náčiní napomáhající při protahování, posilování, přetahování
- ohraničení území, překážka
- zpestření hudebně pohybových her

5.2 KOLÍČKY

MOTIVACE

O popletené Zoologické zahradě

V jednom malém městečku se rozhodli kdysi dávno postavit Zoologickou zahradu. Nebyla to ale obyčejná zahrada, ve které bydleli zvířata jako sloni, žirafy, lvi. V téhle zahradě jste mohli vidět v kleci bydlet i psi, prasata, nebo motýli. Že se vám to zdá podivné? Pojdme zkusit tuhle popletenou Zoologickou zahradu dát do pořádku.

NÁVRH POHYBOVÝCH AKTIVIT

1. Krmení dravé zvěře

Každý den se zvířata v ZOO těší na oběd, protože je zahrada malá, nepracuje v ní moc ošetřovatelů, a tak si každé zvíře musí pro oběd chodit samo. Uprostřed ZOO je velký altán a v něm se vydávají obědy. Každé zvířátko čeká ve své kleci, až na něj přijde řada a zavolá ho paní z místního rozhlasu. Čas od času se stane, že se na jedno zvíře dostane s obědem i víckrát a může si jít přidat.

Popis činnosti:

- každé dítě dostane jeden kolíček, který si připne na viditelnou část oděvu a jde čekat do svojí klece (obruč, destička, švihadlo)
- učitel vyvolává jednotlivá zvířátka na oběd, při vyvolávání však nepojmenuje zvíře pravým jménem: např.: „Pozor, pozor, na oběd nyní přijdou zvířata, která umí plavat/umí létat/bydlí u moře/bydlí v lese/bydlí na dvorku“. V takovém případě se odpovídající zvířátka zvednou, sundají kolíček z oblečení a vydají se k místu, kde je uložena potrava (barevné gumičky). Zde pomocí kolíčku jednu gumičku uchopí a odnesou si ji do své klece. Pokud si pro potravu přijde zvířátko, které nebylo zavoláno, musí se do klece vrátit hladové.

2. Přehlídka zvířat

Do každé Zoo přijde během dne mnoho návštěvníků. I do té naší popletené dnes přišlo hodně dětí, rodičů, babiček, dědečků a zvířátka mají za úkol ukázat návštěvníkům, co všechno dovedou. Nejlépe se zvířata umí předvádět a pyšně se procházet po zahradě. Každé ze zvířat však má svoji klec, kam se po celém namáhavém dni musí jít uložit. A jak zvířátka poznají, kdy už si mohou jít lehnout? No přece podle rozhlasu!

Popis činnosti:

- děti pohybově i zvukově předvádí zvíře, které mají vyobrazené na kolíčku
- je třeba dbát správnosti provedení jednotlivých postojů a držení těla, nezapomenout na vhodnou kompenzaci zatížených partií
- např.: opice - hluboký předklon, prsty se téměř dotýkají země, pohyb volně v prostoru spojený s pohupováním trupu, hlavy, paží-následný narovnaný postoj, protažení, pes - lezení ve vzporu dřepmo
- na zvukový signál se zvířata vrací do svých klecí (opět buď obruče, destičky švihadla), je možné domečky postupně ubírat a nechat děti, aby se dohodly mezi sebou, kolik se jich do domečku může vejít

3. Pomoc zvířatům

Jednoho rána se zvířátka probudila a zjistila, že ne všichni z nich do Zoologické zahrady patří. A děti vy víte, která z nich by se mohla vrátit tam, kde jsou skutečně doma?

Popis činnosti:

- děti opět dostanou kolíčky se zvířaty, pozorně si je prohlédnou a zamyslí se, kde jejich zvířátko bydlí
- do různých míst herny umístíme stanoviště - např.: Zoologická zahrada, na dvorku apod.
- děti se dle uvážení přemístí ke stanovišti, které odpovídá jejich zvířeti
- pokud všechna zvířátka najdou svůj domov, je třeba provést kontrolu správného rozmístění a možnou debatu nad výsledkem jejich práce (i žirafa má svůj domov v Africe, ale některá zvířata se mají lépe v ZOO než u nich doma - diskuse nad tématem)

Poznámky: Pro dělení zvířat je možné zvolit i jiná kritéria (vodní živočichové, ptáci, živočichové žijící u nás/v teplejších krajích).

Další využití:

- nástroj pro rozlišování herních skupin
- náčiní pro rozvoj jemné motoriky

5.3 KOMETKY

MOTIVACE

O Aničce a pampelišce

Na louce za městem to z dálky vypadalo, jakoby tu byl natažený veliký žlutý koberec. Když ale člověk přišel blíže a pozorně se podíval, poznal, že to není žádný koberec, ale rozkvetlé, krásně žluté pampelišky. A co teprve, když zasvítilo slunce a ozářilo louku. Lidé se sem často chodili dívat na tu nádheru. Nejraději sem však chodila malá holčička Anička. Ta si z pampelišek nejraději pletla věnečky a hrála si na víly a princezny.

NÁVRH POHYBOVÝCH AKTIVIT

1. Hrajeme si s pampeliškou

Jednoho dne se Anička vydala na louku pohrát si na „žlutém koberci“, ale už z dálky viděla, že je něco v nepořádku. Ať se koukla na jakoukoliv z pampelišek, už neměla ani okvětní lístky, ani žlutou barvu. Najednou na sobě měla šedivé chmýří, které s každým závanem větru vzlétlo a letělo daleko od louky. Anička byla smutná, ale pak dostala nápad. Pozvala na louku kamarády, aby si s nimi a chmýřím pampelišek pohrála.

Popis činnosti:

- rozdělíme děti (dle rozpočítadla) do skupin - záleží na jejich celkovém počtu
- každá skupina vytvoří kruh, zahajující dítě drží kometku a hodí ji někomu z kamarádů, poté se přemístí za dítě, které kometku chytilo
- pokud se děti s tímto náčiním teprve seznamují, volíme méně početné skupiny, aby si děti mohly manipulaci s kometkou vícekrát vyzkoušet

Poznámky: Pokud je vícečetná skupina, je dobře dát do oběhu více kometek, aby byla hra dynamičtější a zapojilo se více dětí.

2. Chyt' mě, jestli to dokážeš

Druhý den se všechny děti i s Aničkou opět vrátily na louku, protože ten den foukal vítr mnohem silněji, chmýří pampelišek létalo všude kolem a vznášelo se vysoko nad dětmi. Děti nechtěly, aby jim chmýří jen tak odlétlo, a proto se ho snažily pochyvat, aby si s ním

mohly hrát i další dny. Jenže pochytat takové nezbedné chmýří není žádná legrace.

Popis činnosti:

- dvě děti postavíme na kratší vzdálenost, aby držely větší obruč (každé z jedné strany)
- další dítě se snaží libovolným způsobem kometkami trefovat do vymezeného prostoru a pochytat tak co největší množství chmýří
- každé dítě by mělo mít alespoň tři pokusy, poté se děti v trojici vymění

Poznámky: Pokud děti zvládnou kratší hody, můžeme vzdálenost prodloužit a trénovat tak jejich přesnost.

3. Když jsem potkal pampelišku

Když jsem potkal pampelišku, měla slzy na krajíčku.

Řekni lidem, prosím tě,

ať se na mě podívají,

ale ať mě netrhají,

ať je ten hezký svět,

ještě hezčí o můj květ.

Víte k čemu má pampeliška chmýří? To proto, aby ho vítr, který fouká, mohl roznášet po kraji. Takové chmýří, když dopadne na zem, zavrtá se do půdy, Tady na něj prší a svítí slunce a z malého semínka vyrůstá nová krásně žlutá pampeliška.

Když přišla další den Anička s kamarády na louku, stalo se něco divného. Nefoukal vítr, ani větříček, ani vánek. Co teď? Řekly si děti. Když nefouká vítr, chmýří z pampelišek nemůže nikam odletět a nevyrostou nám nové žluté pampelišky. Jednoho Aničky kamaráda napadlo, že by si na ten vítr, mohly děti zahrát. Tak děti začaly kolem pampelišek chodit, běhat, skákat, mávat, foukat, ale nic nezabralo. Rozhodly se proto, že každý z nich si vezme jedno chmýří z pampelišky a poběží s ním tak daleko, dokud se

semínku někde nezalíbí a usadí se na tom místě.

Popis činnosti:

- děti mohou napodobovat příběh, nashromáždit kometky na jedno místo a snažit se udělat vítr (chůzí, během, skoky, máváním, foukáním)
- v dalším kroku si každé dítě z hromady kometek vybere jednu, tu si usadí na hlavu a bude se snažit ji v běhu udržet co nejdéle, poté nechá kometku spadnout na zem (semínko se usadilo)

Poznámky: Necháme děti, aby zkoušely vlastnosti této pomůcky (lehkost, šustění,...).

Když se děti vrátily na louku další den, nebylo po pampeliškách a chmýří ani stopa. Děti si nejdříve postesklly a bylo jim líto, že si nemají už s čím hrát, ale vzpomněly si, že další rok se pampelišky zase vrátí a ony už budou vědět, jak se k nim mají správně chovat.

Další využití:

- třepetalky pro hudebně pohybové hry
- házení na terč

5.4 NOVINOVÉ TYČE

MOTIVACE

Na ledě

Na ledě se proháníme,

hokej hrajem vesele.

Večer usnem sotva lehnem,

ráno nechcem z postele.

To je pokřik stejně malých kluků a holek jako jste vy. Tyhle děti ze všeho nejradši hrají hokej. Naučit se hrát hokej, ale není žádná legrace. Dá to spoustu dřiny. I tyhle děti musely začínat od začátku a všechno se učit. Nemyslete si, i tyhle děti musely začínat od začátku a všechno se pomalu učit.

NÁVRH POHYBOVÝCH AKTIVIT

1. Souboj v bruslení

Jestlipak víte, co každý správný hokejista musí umět jako první? Jestli hádáte, že musí umět výborně bruslit, tak máte pravdu. Když si děti poprvé stoupnou na led, je to samý pád. Nohy se jim rozjíždí, kloužou a děti sotva stojí, natož, aby bruslily. Pak to ale zkusí ještě jednou a vida! Už to jde líp. Pojďme si to vyzkoušet.

Popis činnosti:

- nejdříve musíme vytvořit ledovou plochu (lanem, tyčemi) ohraničené místo v herně
- poté každé z dětí dostane dva kartony (brusle) a snaží se střídavě posouvat nohy po zemi (bruslení)
- děti se po seznámení s pohybem rozdělí na dvě družstva, která stojí každé na jednom konci herny, jako hokejisté obdrží hokejky (novinové tyče)
- na pokyn se vydají proti sobě, nikdo z nich nesmí po cestě ztratit ani brusle, ani hokejku
- první družstvo, které se celé dostane na území protihráče má bod
- po skončení série (5 opakování) si družstva sečtou body, družstvo s nižším počtem bodů si musí cestu zopakovat (tentokrát pozadu)

2. Útok na bránu

Po nácviku bruslení se hokejisté mohou pustit do přihrávek. Jak víme, k hokeji se kromě hokejky potřebuje i puk. Ten se klouže po ledu a hráči se ho snaží vstřelit do brány. Práce s pukem ale také není jednoduchá. Puk je neposedný a jen dobrý hokejista si s ním dokáže poradit.

Popis činnosti:

- po herně rozmístíme mety (destičky, kužele) ve stejných rozestupech
- ke každé metě se postaví jedno dítě s hokejkou (novinovou tyčí) a přihrává kamarádovi stojícímu naproti po zemi malou obruč, děti tak procvičují přihrávku

Poznámky: Po nácviku zařadíme hokejový slalom mezi metami, které rozestavíme ve větších rozestupech tak, aby děti měly dostatek prostoru pro pohyb. Na konci slalomu postavíme nebo ohraničíme brankové území, do kterého se hokejisté budou trefovat (pokud máme dostatek prostoru v herně, je dobré rozdělit děti, alespoň na dvě skupiny, aby měly více šancí se pohybově prosadit. V tomto případě, pak můžeme počítat góly jednotlivých družstev a porovnat je.

3. Hravé hokejky

Po tréninku už bývají hokejisti unavení a co teprve děti. Je na čase si trochu odpočnout. Hokejky neslouží jen k přihrávání puku, ale může s nimi být i zábava. A tak malé hokejisty napadlo, že by si z hokejek mohli postavit obrázky a alespoň na chvíli led trochu ozdobit.

Popis činnosti:

- každé dítě má k dispozici jednu novinovou tyč, volně v prostoru jsou rozmístěné různé obrázky (dům, hvězda, stůl, židle, prasátko,...)
- děti si vyberou jeden z obrázků a najdou si kamarády, s kterými by daný obrázek chtěly vytvořit (dětí musí být tolik, aby jejich novinové tyče napodobily obrázek)
- po sestavení dítě dostane obrázek, který postavilo a může se přesunout k jinému
- pokud dítě nasbírá alespoň tři obrázky, má úkol splněný a může si po náročném tréninku odpočinout nebo vymyslet, jaký jiný obrázek jde z hokejek/tyčí postavit

Další využití:

- součást překážkových drah
- pomůcka pro manipulování s jinými předměty či ohraničení určitého území

5.5 PONOŽKOVÉ MÍČKY

MOTIVACE

Princeznička na bále

Princeznička na bále poztrácela korále.

Její táta mocný král Honzíka si zavolal:

Honzíku, máš namále, najdi nám ty korále.

Jakmile tohle Honzík slyšel, byl celý nešťastný a dostal strach, že korále sám nenajde a neposbírá. Byl totiž takový nešikovný, a jak se říká, „měl děravé ruce“. Potřeboval od někoho pomoci a tak vyhlásil v království, že hledá pomocníky. Hned se k Honzíkovi seběhlo mnoho chlapců i děvčat. Ale ne všichni to mysleli s Honzíkem dobře a chtěli mu pomoci.

NÁVRH POHYBOVÝCH AKTIVIT

1. Podávaná

Hned druhý den ráno se Honzík s celou chasou vydal na cestu za hledáním korálů. Jenže jak dobře víte, korálky jsou neposedné a snadno se zakutálí. A tak to bylo i s těmi od princezny. Když už je Honzík konečně našel, musel si dát velký pozor, aby se mu nepoztrácely. Korále sesbíral a dal do košíků, aby se mu po cestě lépe nesly.

Popis činnosti:

- děti vytvoří zástupy o 5-6 členech, každý zástup má před prvním hráčem svůj vlastní koš (košík na prádlo, kbelík, obruč)
- po herně jsou volně rozmístěny měkké ponožkové míčky
- hráč, který stojí na posledním místě v zástupu, se na zvukový pokyn učitele vydá pro jeden míček, s míčkem se vrátí na své místo a jakýmkoliv způsobem ho předá hráči stojícímu před ním, takto doputuje míček k prvnímu hráči, který ho vloží do koše a vydává se pro další míček
- důležité je vysvětlit hráčům, že z prostoru si mohou přinést vždy jen jeden míček
- při předávání mezi hráči nesmí dojít k vystoupení ze zástupu ani k upadnutí míčku na zem (v tomto případě by míček nemohl být vrácen do hry)

2. Zlodějská

Protože už bylo pozdě večer, rozhodl se Honzík, že si s kamarády odpočne a přenocuje

venku, aby druhý den měli dostatek sil pro návrat do království. Všichni se uložili ke spánku, popřáli si dobrou noc a usnuli. Ale jak už jsem říkala, ne všichni to s Honzíkem mysleli dobře. Někteří nepřející mládenci se rozhodli, že korále z košíků ukradnou a vydají se s nimi do království místo Honzíka. Když už všichni spali, potichu se plížili ke košíkům a jeden po druhém začali krást.

Popis činnosti:

- míčky nashromážděné v nádobách postavíme kolem jednoho hráče (pro začátek nejlépe učitelky), ten hraje spícího Honzíka
- ostatní hráči jsou lupiči, kteří se snaží potichu plížit ke košíkům a krást korále
- podmínkou však je, že se k Honzíkově plíží vždy jen jeden hráč a smí ukrást jen jeden korálek, ten poté umístí do jiné nádoby
- v případě, že Honzík chytí lupiče při činu, stává se lupič spícím člověkem a chytá ostatní

Poznámky: Aby hra zaměstnala více hráčů, je vhodné zvolit více spících osob, které košíky hlídají.

2. Princeznin náhrdelník

Honzík byl sice nešikovný, ale nebyl hloupý. Spánek jen předstíral a všiml si, kteří jeho pomocníci ho chtějí okrást. Počkal si a poté zloděje chytil a poslal je zpět do království s prázdnou. Na cestu domů si nechal jen pár nejvěrnějších kamarádů, kteří mu pomůžou. Čekala je ještě dlouhá a náročná cesta. Za pár dní se vrátili do království, předstoupili před krále, který byl velmi spokojený, ale dal jim ještě poslední úkol. Musí navléknout korále na šňůrku, aby je princezna mohla opět nosit pěkně kolem krku.

Popis činnosti:

- děti z míčků musí udělat princeznin náhrdelník
- švihadlem nebo lanem vymežíme prostor (kruh, ovál, čtverec, trojúhelník)
- rozdělíme děti do skupin a přiřadíme jim jeden z útvarů
- děti musí z ponožkových míčků udělat stejný tvar, jaký je vymezený švihadlem nebo lanem (skládání míčků vedle sebe), míčky si mohou brát jen z košů a to vždy po jednom kusu
- poté porovnáváme vytvořené korále a zjišťujeme, jaké by se princezně asi nejlépe nosily

A tak skončilo Honzíkovo putování za poztrácenými korály. Dostal od krále velkou odměnu. Pytel dukátů a princeznu za ženu k tomu. Princezna si od té doby na své korále dávala velký pozor, ale věděla, že má doma šikovného Honzíka, který by je jistě zase zvládnul najít a dát dohromady.

Další využití:

- nácvik základních pohybových dovedností manipulačních - házení, chytání, kopání, ovládání předmětu jiným předmětem

6 DISKUSE

Již z názvu bakalářské práce „Analýza a inovace cvičebních pomůcek ve vybraných předškolních zařízeních v regionu Domažlice“ vyplývá, že cílem mé bakalářské práce bylo zejména zjistit materiální vybavenost pro pohybové aktivity v předškolních zařízeních ve zmíněné oblasti. Touto problematikou jsem se zabývala v praktické části mé práce. Samotná analýza mnou vybraných mateřských škol probíhala v příjemných podmínkách a díky otevřenosti zástupců mateřských škol jsem mohla nahlédnout do inventáře jednotlivých zařízení. Dle mého očekávání jsem se setkala s poměrně pestrou škálou pomůcek. Tyto pomůcky jsou však v dnešní době běžné a jejich pořízení většinou i finančně náročné. Dle informací od některých předškolních pedagogů se však najdou i předškolní zařízení, která se snaží hledat nové a méně náročné alternativy. Rovněž mne zajímalo, zda naleznu nějaké výrazné rozdíly mezi mateřskými školami v regionu Domažlice a mezi mnou navštívenými školkami např.: v Plzni. Předpokládala jsem, že menší městské a vesnické mateřské školy budou značně v nevýhodě oproti velkým městům, především co se týká prostoru a vybavení pro pohybové aktivity. Tato domněnka se však zcela nepotvrdila. Dle vlastních zkušeností mohu říci, že tento rozdíl není až tak znatelný a myslím si, že kdejaká mateřská škola na vesnici se může těm ve velkých městech s přehledem vyrovnat, ne-li být lepší.

Dalším úkolem mé bakalářské práce byl návrh na výrobu nových cvičebních pomůcek. Na základě rozhovorů v mateřských školách jsem se snažila navrhnout pomůcky, které by mohly pohyb dětem oživit a příjemnit. Zároveň vidím jako velký přínos vytváření mezioborových vztahů v rámci předškolní výchovy. Můj záměr je zapojení dětí do výroby vlastních pomůcek a propojování jednotlivých činností, které se během denního režimu v mateřské škole střídají. Věřím, že pomůcky, které si děti samy vyrobí, u nich budou velmi oblíbené a pomohou jim vytvořit si lepší vztah k pohybovým aktivitám již v takto raném věku. Doufám, že zpracováním návodů na výrobu pomůcek bych mohla doplnit některé publikace, které v předškolních zařízeních využívají. Samozřejmě ne v rozsahu, který by uspokojil širokou veřejnost, ale alespoň pedagogy, které jsem při zpracování bakalářské práce oslovila. S tím souvisí i návrh pohybových aktivit s inovovanými pomůckami. Dle mého názoru jsem zvolila vhodnou motivaci v podobě pohybových pohádek. Ze zkušenosti s předškolními dětmi vím, že se rády stylizují do role jakýchsi pomocníků, a proto usuzuji, že právě pohybové pohádky

je vedou k větší aktivitě. Mnou zvolené pohybové hry jsou poměrně nenáročné a zvládnou je v určitých modifikacích jak děti, které jsou ve školce nováčci, tak děti předškolního věku.

V teoretické části jsem se snažila rozebrat témata, která k pohybu a pohybovým činnostem patří. Díky velkému množství odborných publikací, které jsem měla k dispozici, jsem mohla k tématům uvést i více pohledů k dané problematice. Usuzuji, že pro kvalitní vedení a rozvoj předškolních dětí je důležité znát i obecné zákonitosti jejich vývoje. Samozřejmě, že tyto informace je možné si kdekoliv vyhledat, ale správný pedagog by se v nich měl orientovat i bez dohledávání. V kapitolách teoretických jsem se proto snažila zdokonalit a rozšířit i moje znalosti. V rámci studia jsem se setkala s velkým množstvím informací, které jsem mohla aplikovat i v mé bakalářské práci.

7 ZÁVĚR

Bakalářská práce s názvem Analýza a inovace cvičebních pomůcek ve vybraných předškolních zařízeních je rozdělena na dvě základní části. První z nich je část teoretická, kde jsou rozebírány dosavadní dostupné poznatky v problematice pohybové výchovy dětí předškolního věku. Tato část je rozdělena na několik subkapitol (Charakteristika předškolního věku, Pohybové schopnosti, Pohybové dovednosti, Hra, Psychomotorika, Cvičební pomůcky). Úvodní z nich se zabývá charakteristikou předškolního věku. Stejně jako jiná vývojová stadia člověka i předškolní období je velmi výjimečné a specifické. Pro přiblížení specifických znaků je tato podkapitola členěna podle vývojových znaků somatických, motorických a psychických. Z hlediska zaměření této práce na pohybovou stránku jedince bylo nutné přiblížit podrobněji pohybové schopnosti a dovednosti. Jelikož se jedná o téma poměrně složité, nejprve je uvedeno základní členění pohybových schopností, po kterém následuje konkrétní metodika rozvoje jednotlivých pohybových schopností u dětí předškolního věku. V textu jsou rovněž zmíněny základní pohybové dovednosti předškolního dítěte a jejich rozdělení. Další část je věnována jedné z nejdůležitějších a nejtypičtějších činností dětí a to hře. Jsou zde uvedené vývojové pokroky u hry dětí, dále její funkce a základní dělení. Nejsou zde opomíjeny ani hry pohybové, které přímo souvisí s tématem práce. Na téma her navazuje kapitola rozebírající psychomotoriku. Zaměřuje se zejména na vysvětlení tohoto pojmu, její typické prvky a znaky, cíl či herní zásady. Celá teoretická část je uzavřena dosti důležitým tématem pro celou práci, a to cvičebními pomůckami. U nich je zmíněn zejména jejich význam a obecné dělení.

V části praktické je věnována pozornost zejména analýze a inovaci cvičebních pomůcek v předškolních zařízeních regionu Domažlice. Jako první je zmíněná problematika výběru předškolních zařízení a konstrukce rozhovoru, která předcházela samotnému šetření. V následující kapitole jsou uvedeny konkrétní otázky, charakteristiky a odpovědi jednotlivých mateřských škol. Na základě těchto rozhovorů byly sestaveny podrobné návody na výrobu inovovaných pomůcek. Každá pomůcka je doprovázena fotkami a jejich popisem. K jednotlivým pomůckám jsou dále připojeny návrhy na pohybové hry, ve kterých by dané pomůcky mohly být využity.

8 RESUMÉ, SUMMARY

Bakalářská práce přináší analýzu cvičebních pomůcek ve vybraných předškolních zařízeních regionu Domažlice a návrh na jejich inovaci. Analýza byla provedena prostřednictvím řízených rozhovorů se zástupci pěti vybraných předškolních zařízení v daném regionu. Na základě zjištěných výsledků byly navrženy cvičební pomůcky, které si mohou děti vyrobit samy společně s učitelkou. Jedná se o novinovou tyč, punčochový theraband, kolíčky, ponožkové míčky a kometky. Cílem práce bylo zejména vytvoření zásobníku pohybových her a doporučení dalších pohybových činností s danou pomůckou.

Bachelor thesis brings analysis of exercise equipment in selected pre-school facilities in the Domažlice region and recommendation of its innovation. The analysis has been performed as directed interviews with representatives of chosen facilities. Results were used for designing exercise equipment, which teachers with pupils can create themselves. Exercise equipment are paper bars, stocking theraband, pegs, socks balls and plastic comets. Aim of the thesis was to design tray exercises and recommendation for their application.

SEZNAM LITERATURY

1. ADAMÍROVÁ, J. *Hravá a zábavná výchova pohybem*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2003.
2. BLAHUTKOVÁ, M. *Psychomotorika*. Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy Univerzity, 2007. ISBN 978-80-210-3067-1.
3. BLAHUTKOVÁ, M., KOUBOVÁ, J. *Psychomotorika aneb prožitky z pohybu*. 5.vyd. Brno: CDVU MU, 1996.
4. BLAHUTKOVÁ, M., ŘEHULKA, E., DVOŘÁKOVÁ, Š. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005. ISBN 80-7315-108-1.
5. BRKLOVÁ, D. a HERCIG, S. *Diplomová práce studujících učitelství tělesné výchovy*. Plzeň: ZČU, 1994. ISBN 80-7043-112-1.
6. BURSOVÁ, M., RUBÁŠ, K. *Základy teorie tělesných cvičení*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2003. ISBN 80-7082-822-6.
7. ČELIKOVSKÝ, S. a kol. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990.
8. DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, 2006. ISBN 80-86307-27-1.
9. FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-367-6.
10. HERMOVÁ, S. *Psychomotorické hry*. Praha: Portál, 1994. ISBN 80-7178-018-9.
11. KOUBA, V. *Motorika dítěte*. České Budějovice: Pedagogická fakulta JU, 1995. ISBN 80-7040-137-0.
12. KOZLÍK, J. *Metodika tělesné výchovy dětí šestiletých až jedenáctiletých*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1967.
13. KREJČÍKOVÁ, E. *Kapitoly z dětské psychologie pro učitele*. Praha: Univerzita Karlova, 1982.
14. MARKOVÁ, Z. *Pohybové hry do tříd a družin*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0845-0.
15. MATĚJČEK, Z. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0870-1.

16. MAZAL, F. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex, 2000. ISBN 80-85783-29-0.
17. NEUMAN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-218-1.
18. NOVOTNÁ, L., HŘÍCHOVÁ, M., MIŇHOVÁ, J. *Vývojová psychologie pro učitele*. Plzeň: FPE ZČU, 1998. ISBN 80-7082-473-5.
19. POHLODKOVÁ, E. *Psychomotorika a jóga pro děti předškolního věku*. Brno: Středisko volného času Lužánky a Pavel Křepela, 2007.
20. RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. UK v Praze: Karolinum, 1995. ISBN 80-7184-127-7.
21. ŠULOVÁ, L. *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: Univerzita Karlova, 2004. ISBN 80-246-0877-4.
22. VOLFOVÁ, H., VOLFOVÁ, M. *Pohybové hrátky v netradiční dny*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-3196-4.
23. VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu, cvičíme jako myška, kočka a pejsek*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2317-4.
24. VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu cvičíme jako opice a lev*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3590-0.
25. ZAPLETAL, M. *Encyklopedie her*. Praha: Olympia, 1975.

SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

Obr. 1 Třída v MŠ Domažlice (zdroj: vlastní foto)

Obr. 2 Třída v MŠ Horšovský Týn (zdroj: vlastní foto)

Tab. 1: Dělení vytrvalostních schopností (Bursová, Rubáš, 2003, s. 33)

