

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY

**VYUŽITÍ PILATES U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO  
VĚKU**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Monika Horáková**

*Předškolní a mimoškolní pedagogika - Učitelství pro MŠ*

Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D.

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

V Plzni, 10. dubna 2017

.....  
Monika Horáková

## Poděkování

Chtěla bych velmi poděkovat Barboře Melenovské za její přístup ke všem lidem a za to, jak radostně a nenásilně dokáže v ostatních lidech probudit nadšení a rozhodnutí k tomu, že začnou sami pilates cvičit. Velmi mě inspirovala k rozhodnutí tuto práci napsat. Dále bych chtěla poděkovat mojí vedoucí bakalářské práce, paní Mgr. Gabriele Kavalířové Ph.D., za její věcné připomínky, za vstřícnost a za poskytování cenných rad, jež mě při psaní této práce velmi pomohly a byly pro mne velkým přínosem. Další osobou, jež mě v mé snaze napsat bakalářskou práci na toto téma podpořila, je Mgr. Renata Sabongue, která je instruktorem pilates v ČR a cvičí s dospělými i s dětmi předškolního věku a je průkopnicí pilates u nás. A také bych ráda touto cestou zmínila Lucii Mercovou – zdravotní sestru, instruktorku aqua aerobiku, lektorku metody Pilates a majitelku fitness centra Carpe diem v Karlových Varech, která mi častokrát umožnila s dětmi vyzkoušet připravené sestavy v jejích prostorách a poskytla mi cenné připomínky a rady při praktických aktivitách s dětmi. V neposlední řadě patří díky i mé rodině, která trpělivě přihlížela a velmi mě podporovala.

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Monika HORÁKOVÁ**  
Osobní číslo: **P14B0110K**  
Studijní program: **B7531 Předškolní a mimoškolní pedagogika**  
Studijní obor: **Učitelství pro mateřské školy**  
Název tématu: **Využití pilates u dětí předškolního věku**  
Zadávající katedra: **Katedra tělesné a sportovní výchovy**

### Zásady pro vypracování:

Studentka použije možnost cvičit s dětmi předškolního věku v rámci vzdělávání v MŠ metodou pilates, která je vhodná i pro nejmladší věkovou kategorii a zahrnuje spousty cviků, jež posilují svaly celého těla, včetně hlouběji uložených svalů.

Pokusí se nastínit metodologii celé této problematiky a to včetně popisu průběhu jednotlivých cvičení.

- 1) Vypracování teoretické části BP (červenec-září 2016)
- 2) Výběr vhodných cvičení z pilates pro předškolní děti (říjen 2016)
- 3) Tvorba zásobníku cvičení (listopad- prosinec 2016)
- 4) Aplikace cvičení v praxi s předškolními dětmi (leden- únor 2016)
- 5) Úprava cvičení na základě reflexe z praxe (březen 2016)
- 6) Dokončení BP (duben- květen 2016)
- 7) Odevzdání BP (30. června 2017)



Rozsah grafických prací: 10 stran  
Rozsah kvalifikační práce: 40-60 stran textu A4  
Forma zpracování bakalářské práce: tištěná

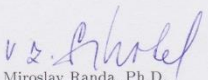
Seznam odborné literatury:

1. SOLOMON, Louise. Jógalates - celkové zpevnění těla: převratný cvičební program, který spojuje nejlepší prvky cvičení jógy a metody Pilates : získáte dokonalé křivky těla, po jakých jste odjakživa toužili, za 28 dnů!. Vyd. 1. Praha: Beta, 2005. ISBN 80-7306-172-4.
2. UNGARO, Alycea. Pilates: praktický průvodce. Vyd. 1. Praha: Ikar, 2012. ISBN 978-80-249-1854-9.
3. STEWART, Kellina. Pilates pro začátečníky. Vyd. 1. V Praze: Ikar, 2005. ISBN 80-249-0570-1.
4. BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2007. Dětská naučná edice. ISBN 978-80-251-1829-0.
5. CHRISTA G. TRACZINSKI a ROBERT S. POLSTER. Pilates: das effektive Fitness-Training für zu Hause ; [mit Übungs-DVD!]. Köln: NGV, 2010. ISBN 9783625123828.
6. LEACH, Penelope. Dítě a já: od narození do 5 let. 1. čes. vyd. Praha: Cesty, 1995. ISBN 80-7181-033-9.
7. MERTIN, Václav a Ilona GILLERNOVÁ (eds.). Psychologie pro učitelky mateřské školy. 2., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-627-8.

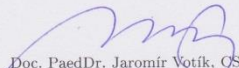
Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D.  
Katedra tělesné a sportovní výchovy

Datum zadání bakalářské práce: 31. května 2016

Termín odevzdání bakalářské práce: 30. června 2017

  
RNDr. Miroslav Randa, Ph.D.  
děkan



  
Doc. PaedDr. Jaromír Votík, OSc.  
vedoucí katedry

## OBSAH

SEZNAM ZKRATEK .....	3
ÚVOD.....	4
CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	6
TEORETICKÁ ČÁST .....	7
1 PILATES .....	8
1.1 CHARAKTERISTIKA METODY PILATES.....	8
1.1.1 Dýchání.....	8
1.1.2 Soustředění.....	9
1.1.3 Kontrola.....	10
1.1.4 Přesnost.....	10
1.1.5 Uvolnění.....	10
1.1.6 Plynulost.....	11
1.1.7 Zaměření se na střed těla.....	11
1.1.8 Opakování.....	11
1.1.9 Individualita.....	12
1.2 JOSEPH HUBERTUS PILATES .....	12
2 PŘEDŠKOLNÍ VĚK .....	14
2.1 PSYCHOMOTORICKÝ VÝVOJ DĚTÍ VE VĚKU OD TŘÍ DO ŠESTI LET .....	14
2.1.1 Myšlení, paměť a řeč.....	14
2.1.2 Motorika.....	15
2.1.3 Hra.....	16
2.1.4 Humor .....	17
2.1.5 Omezení a rizika .....	18
3 POHYBOVÉ ČINNOSTI V MŠ .....	19
3.1 VÝZNAM POHYBU .....	19
3.2 CÍLE RVP PV A POHYBOVÉ ČINNOSTI.....	19
3.3 POHYBOVÉ AKTIVITY V MŠ.....	21
3.3.1 Řízené pohybové aktivity.....	21
3.4 UČENÍ S VYUŽITÍM POHYBU .....	24
3.4.1 Faktory ovlivňující učení tělesné aktivity .....	24
3.4.2 Kinestetický učební styl a využití cvičení metodou pilates .....	26
PRAKTICKÁ ČÁST .....	27
4 SBORNÍK CVIKŮ .....	28
4.1 ZAŘÍ - KLUCI A HOLKY Z NAŠÍ ŠKOLKY .....	28
4.1.1 cviky provedení a foto 1ab/ 2ab/ 3ab .....	29
4.1.2 cviky provedení a foto 4ab/ 5ab .....	31
4.1.3 cviky provedení a foto 6ab/ 7ab/ 8ab .....	32
4.1.4 cviky provedení a foto 9ab/ 10ab/ 11ab .....	34
4.2 ŘÍJEN – PODZIMNÍ ČAROVÁNÍ .....	36
4.2.1 cviky provedení a foto 12ab/ 13ab/14ab .....	36
4.2.2 cviky provedení foto 15ab /16ab/ 17ab .....	38
4.3 LISTOPAD – PUTOVÁNÍ ZA ZVÍŘÁTKY .....	40
4.3.1 cviky - provedení a foto 18ab/ 19ab/ 20ab.....	40
4.3.2 cviky - provedení a foto 21ab/ 22ab/ 23ab.....	41
4.3.3 cviky – provedení a foto 24ab/ 25ab .....	43
4.4 PROSINEC – ZÁZRAČNÝ ČAS VÁNOC .....	44
4.4.1 cviky – provedení a foto 26ab/ 27ab/ 28ab .....	44
4.4.2 cviky – provedení a foto 29ab/ 30ab/ 31ab .....	46
4.4.3 cviky provedení a foto 32ab/ 33ab/34ab .....	47

4.5 LEDEN – ZIMA JE TU DĚTI.....	49
4.5.1 cviky – provedení a foto 35ab/ 36ab/ 37ab .....	49
4.5.2 cviky – provedení a foto 38ab/ 39ab/ 40ab .....	51
4.5.3 cviky – provedení a foto 41abc/ 42ab .....	52
4.6 ÚNOR - KOUZELNÝ SVĚT POHÁDEK .....	54
4.6.1 cviky – provedení a foto 43ab/ 44ab .....	54
4.6.2 cviky – provedení a foto 45ab/ 46ab/ 47/ 48 .....	56
4.6.3 cviky – provedení a foto 49ab/ 50ab/ 51ab .....	58
4.6.4 cviky – provedení a foto 51ab/ 52ab .....	59
4.7 BŘEZEN – MÍSTO, KDE ŽIJÍ.....	61
4.7.1 cviky – provedení a foto 53/ 54.....	61
4.7.2 cviky – provedení a foto 56ab .....	62
4.7.3 cviky – provedení a foto 57ab .....	63
4.7.4 cviky – provedení a foto 58abcd .....	64
4.7.5 cviky – provedení a foto 59ab/ 60ab .....	65
4.7.6 cviky – provedení a foto 61ab/ 62abc .....	67
4.8 DUBEN – CO NÁM ŠEPTÁ JARO .....	68
4.8.1 cviky – provedení a foto 63ab/ 64ab/ 65ab .....	69
4.8.2 cviky – provedení a foto 65ab/66ab/67ab .....	70
4.8.3 cviky – provedení a foto 68ab/ 69ab .....	72
4.8.4 cviky – provedení a foto 69ab/ 70ab/ 71ab .....	72
4.9 KVĚTEN – JEN SI DĚTI VŠIMNĚTE .....	74
4.9.1 cviky - provedení a foto 72ab/ 73ab/ 74ab.....	74
4.9.2 cviky – provedení a foto 75ab/ 76ab/ 77ab .....	75
4.9.3 cviky – provedení a foto 77ab/ 78ab .....	77
4.9.4 cviky – provedení a foto 79ab/ 80ab .....	78
4.10 ČERVEN – HŘEJ SLUNÍČKO HŘEJ.....	80
4.10.1 cviky – provedení a foto 81ab/ 82ab/ 83ab .....	80
4.10.2 cviky – provedení a foto 84ab/ 85ab/ 86ab .....	81
4.10.3 cviky – cviky provedení a foto 87abc .....	83
4.10.4 cviky – provedení a foto 88ab.....	84
5 DISKUZE .....	85
ZÁVĚR .....	87
RESUMÉ .....	88
RESUME .....	89
SEZNAM ODBORNÉ LITERATURY .....	90
SEZNAM OBRÁZKŮ.....	92
SEZNAM PŘÍLOH .....	94
PŘÍLOHA Č.1 - MOTIVAČNÍ POHÁDKA „JOSÍFKOVA TAJEMSTVÍ“ .....	I
PŘÍLOHA Č.2 - MAŇÁSEK ANDĚLKA „PILY“ .....	IV
PŘÍLOHA Č.3 – KRESBA ANDĚLKY „PILY“ .....	V
PŘÍLOHA Č.4 – KRESBA BAREVNÉ KAMÍNKY PŘINÁŠEJÍCÍ POSELSTVÍ .....	VI
PŘÍLOHA Č.5 – FOTO ŠIMONA A DENISKY ZE CVIČENÍ .....	VII
PŘÍLOHA Č.6 - TÉMATA MĚSÍCŮ A TÝDNŮ V ŠVP PV – ROZPRACOVANÉ POHYBOVÉ ČINNOSTI.....	VIII
PŘÍLOHA Č.7 - ROZHOVOR S PRŮKOPNICÍ PILATES V ČECHÁCH PANÍ RENATOU SABONGUI.....	XII

## SEZNAM ZKRATEK

MP - METODA PILATES

MŠ - MATEŘSKÁ ŠKOLA

PV - PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

RC - RANNÍ CVIČENÍ

RVP - RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM

ŘČ - ŘÍZENÁ ČINNOST

VP – VÝCHOZÍ POLOHA



## ÚVOD

Pracuji jako učitelka v MŠ a již pět let se snažím aplikovat metodu pilates při cvičení s touto nejmladší věkovou kategorií, dětmi předškolního věku.

V současné době není zdravotní stav dětí, ani jejich pohybový vývoj, příliš uspokojivý. Spatřuji v každodenním cvičení s dětmi v MŠ velké výhody a považuji denní cvičení za velmi vhodnou pohybovou aktivitu, která může zásadně ovlivnit jejich tělesný, duševní i duchovní stav. Tím může pomoci v prevenci nemocí a schopností dětí se lépe vyrovnat se zátěžovými situacemi či stresem.

Díky této metodě, kterou se snažím upravit a přizpůsobit potřebám dětí předškolního věku si děti zároveň hrají a současně při hře cvičí. Při cvičení touto metodou mohu u dětí rozvíjet jejich sílu, koncentraci a také docílit toho, že jsou schopné své pohyby po nějaké době i vědomě kontrolovat. Pilates se může prolínat téměř všemi činnostmi, díky jeho kinestetice ho lze využít opravdu při mnoha rozmanitých aktivitách a také při učení. Používat pilatesovu metodu u dětí předškolního věku jsem začala pozvolna, postupně a pozorovala vliv, který tato metoda na děti měla.

Zjistila jsem, že ačkoli jen velmi málo literatury zahrnuje právě toto téma, není vůbec problémem PM u dětí předškolního věku použít. Posléze jsem dokonce zjistila, že i průkopnice PM v Čechách, paní Mgr. Renata Sabongui, tuto metodu s dětmi předškolního věku používá a tvrdí, že již u dětí tříletých je možno této metody využít s velmi dobrými výsledky.

V teoretické části přiblížím filozofii MP, její základní principy a zásady. Zmínku si zaslouží i zakladatel PM Joseph Pilates. Popíši vývoj dětí předškolního věku ve vztahu k pohybovým dovednostem a případná možná rizika a omezení související s vývojem dětí. Připomenu cíle pohybové výchovy obsažené v RVP PV.

V praktické části vytvořím sestavy cviků motivované příběhem, doplněné dětskými říkadly a písničkami, rozpracované do deseti bloků, které budou tematicky zaměřené a budou vypracovány tak, aby kopírovaly TVP PV naší třídy. Pro konkrétnější představu doplním tuto bakalářskou práci i krátkým videem z ukázkové hodiny.

Zpracované sestavy cviků mohou posloužit nejen mně a mým dětem, které sama vzdělávám, ale i ostatním kolegyním při jejich práci. Budu se snažit zachytit postřehy a zkušenosti z mé každodenní praxe s dětmi předškolního věku, u kterých hravou formou

rozvíjím cit pro hudbu, rytmus a přirozený pohyb, a to šetrným posilováním a protahováním za pomoci cvičebních pomůcek, doprovodu písní a veršovaných dětských básniček v duchu filozofie PM.

Pohyb je pro děti jednou ze základních potřeb a málokteré dítě si dovede představit jen jediný den bez pohybu. Tato přirozená potřeba dětem pomáhá lépe se orientovat v životě, lépe chápat okolní svět a snáze porozumět všemu, co je bezprostředně obklopuje. Díky této potřebě hýbat se a být aktivní získávají mnohé dovednosti a kompetence důležité pro další životní etapy. Věřím, že fyzická aktivita je jednou z nejdůležitějších podmínek zdravého vývoje dítěte a tvoří základ při tvorbě kostí, svalové hmoty a zdravého srdce. Dobrá kondice v dětství bývá velmi často základem zdraví i v dospělosti. Jak říká doc. Dr. Karel Jelen, Csc., z Laboratoře biomechaniky extrémních zátěží FTVS, UK „Pomocí pohybu lze rozvíjet funkce pohybového systému a jeho řízení nervovou soustavou. Můžete se naučit znát limity zátěžových režimů svého pohybového aparátu, které nemáte překračovat. Dospějete tak do situace, že váš pohybový systém dosáhne funkčního optima a pak se vám pohyb stane tím, čím má být.“ Přesně toto bude i mým cílem. Vynasnažím se, aby se děti naučily vnímat své tělo, znát své limity a aby jim i tento vědomý a cílený pohyb činil radost a ony mohly být o to více šťastné.

## CÍL A ÚKOLY PRÁCE

- CÍL

Cílem mé bakalářské práce je vypracování sestav cviků, které využívají Pilatesovu metodu tak, aby byly vhodné pro celoroční využití při pohybových činnostech dětí v předškolním vzdělávání.

- ÚKOLY

- vytvoření zásobníku cvičení PM pro děti předškolního věku;
- odborný popis jednotlivých cviků doplněných vhodnými básněmi či písněmi a případné doporučení možných pomůcek využitelných při jednotlivých sestavách cvičení;
- upozornění na možné chyby a doporučení, jak jim předejít, či je odstranit;
- aplikace vytvořeného zásobníku u dětí předškolního věku v praxi;

**TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 PILATES

### 1.1 CHARAKTERISTIKA METODY PILATES

Když si děti hrají, zároveň při hře cvičí. Přesvědčit děti, aby se zúčastnily pohybových aktivit, není příliš obtížné, a je tedy důležité, tuto jejich přednost využít propracovaně a systematicky, aby byl využit veškerý jejich potenciál. Pilates nabízí cvičební systém, který kombinuje hravé, a přesto náročné pohyby, se sportovními prvky. Má výhody v tom, že prostřednictvím tohoto cvičení získává ten, kdo cvičí větší sílu, zlepšuje se jeho svalový tonus, dochází k větší vytrvalosti, zlepšuje a prohlubuje se dýchání, dochází k lepší koordinaci těla, správnému držení těla, člověk má lepší stabilitu, lépe udržuje rovnováhu, je celkově pružnější a vyrovnanější. MP je založena především na precizních a kontrolovaných pohybech. Cviky se zaměřují ve velké míře na posilování a stabilizaci středu těla bez zbytečného zatěžování kloubů. Tělo se během cvičení nejen posílí, ale současně protáhne všechny svaly a šlachy. Zvětšuje tím i rozsah pohybu.

Po cvičení touto metodou, pokud je dobře prováděna a dodržují se principy MP, svaly nebolí a pokud ano, tak jen velmi málo. Správné protažení tomuto neblahému stavu, který nastává po většině cvičení, dokáže zabránit, a tak je získávání lepší fyzické i psychické kondice MP velmi blahodárné a bezproblémové. Dalo by se říct, že tato metoda spadá i do sféry fyzioterapeutické, kdy každý sám na sobě pozná, co mu dělá dobře a je tedy i přínosné, kde má rezervy a co je potřeba zdokonalovat, na co se více zaměřit. Základem MP je zdravý životní styl, a tak prostřednictvím příběhů o zvířátkách či malých dětských hrdinech dětem zprostředkují i toto poznání. Aby byl jejich pohled na tuto metodu komplexní a ony dokázaly vnímat souvislosti i mezi zdánlivě rozdílným. Strava, cvičení, zdravý životní styl včetně dostatku spánku i odpočinku jdou ruku v ruce a čím dříve děti toto chápou, tím lépe pro ně i jejich okolí.

#### 1.1.1 DÝCHÁNÍ

Dech je pro život nejdůležitější. Mnozí z nás si ani neuvědomují, že nepřetržitě dýchají. Dýchat dobře a správně má pro nás velký význam. V PM se s dechem učí každý cvičenec zacházet vědomě. Podmínkou je nadechovat z plných plic, nádech se snažit co nejvíce prodloužit a následně veškerý vzduch z plic vydechnout. Přičemž nádech provádíme při cvičení vždy nosem a vydechujeme ústy. Při výdechu nám může pomoci hláska šššš nebo u dětí kterékoli jiné slovo, jež budou děti v rámci výdechu pomalu vyslovovat. Je potřeba

zkoordinovat své pohyby s dýcháním. U dětí toho mohu docílit tím, že při výdechu řekneme postupně např. celou básničku. Na každý výdech použijeme jedno slovo dlouze přeříkané. Děti systém nádechů a výdechů pochopí a při novém cviku se záhy zorientují a dýchají většinou správně, pokud mají názorný příklad od učitelky/ trenéra. Správné dýchání dětem usnadní samotné cvičení. Lépe se jim okysličuje krev, což pozitivně ovlivňuje krevní oběh. Správné dýchání s dětmi nacvičuji nejprve v leže na zádech a později v kleku, aby neodváděly svou pozornost k jiným věcem a mohly lépe svůj dech vnímat. Jejich ruce leží na spodní části žeber a ony při nádechu i výdechu pozorují, jak se jim dlaně nepatrně oddalují a zase vrací zpět do původní pozice. Samozřejmostí při nácvičení správného dýchání by mělo být i držení středu těla ve správné poloze (nohy pokrčené, mírně od sebe na šířku pánve, pánev v neutrální poloze).

### 1.1.2 SOUSTŘEDĚNÍ

Tato zásada PM možná dělá problém dospělým. Je při ní důležité plně se soustředit na přítomný okamžik, na to, co v tuto chvíli dělám, co dělá moje tělo, moje svaly, jak při cvičení dýchám, zda je vše tak, jak má být. Jedním z nutností zvládat takto se soustředit je také umění nenechat se rozptylovat myšlenkami, které s momentálním cvičením nesouvisí. Kupodivu malé děti, tedy i děti předškolního věku, cvičí s maximálním prožíváním a uvědomováním si toho, co právě dělají.

Výjimkou mohou být snad jen zautomatizované činnosti, které děti dělají z nutnosti, protože je po nich my dospělí takto vyžadujeme. Děti se dokáží na vše plně soustředit, pokud je pohybová činnost pro ně atraktivní a zajímavá. Můžeme jim samozřejmě jejich zážitek ještě umocnit tím, že je necháme při cvičení zavřít oči a pobídneme je, aby si představily samy sebe, jak při této pozici asi vypadá jejich tělo a posléze je necháme ověřit v zrcadle tuto představu. Děti mohou popisovat, zda se představa lišila od skutečnosti. Při častějším využití tohoto triku se zrcadlem odhadují děti svou polohu daleko přesněji, než tomu bylo na počátku. U pilatesu se cviky neprovádí v mnoha opakováních, vše se plynule mění a jeden cvik navazuje na druhý, a tak se soustředěnost opravdu udržuje podstatně lépe a snadněji než u jiných protahovacích, aerobních či posilovacích cviků.

### 1.1.3 KONTROLA

Uvědomění si vlastního těla je základ MP. Tím, že kontrolujeme své svaly je pro nás tato metoda velice bezpečná. Člověk přestává dělat nežádoucí pohyby a kontroluje své tělo, svaly, dech. Cviků není potřeba mnoho a o to by mělo být jejich provedení přesnější. Samozřejmě se přihlíží k individuálním schopnostem každého jednotlivého cvičence a program se upraví jeho tempu a jeho možnostem tak, aby byl schopen vše co nejpřesněji a s co nejlepšími výsledky zvládnout. U dětí je tomu také tak. Je nutné děti citlivě a nenásilně upozorňovat na možné rezervy v jejich cvičení a povzbuzovat je v jejich neustálém zlepšování se a posouvání jejich osobních hranic. Upozorňováním na zvládnuté pozice ve cvičení si děti začínají uvědomovat i nedostatky a ty se pak snaží vědomou kontrolou odstranit a vyvarovat se jich. Při předvedení cviků je potřeba provádět jednotlivé pohyby s velkým důrazem a přesností a děti se snažit co nejvíce zaujmout. Děti se učí těmto pohybovým dovednostem především nápodobou než slovní instrukcí, a proto by měl být každý cvik předveden s velkou přesností, avšak pomalu a plynule.

### 1.1.4 PŘESNOST

Že nejsme stroje, nýbrž lidské bytosti, víme, a proto je jen na nás, zda budeme fungovat přesně a spolehlivě. Každý má ve své moci cvičit a vlastně ujmout se jakékoli aktivity buď s přesností a pečlivostí, nebo ledabyle a nepřesně. Dětem většinou ukážu strojek hodin, kde každé kolečko má svou funkci a bez něj by hodiny nefungovaly tak, jak mají fungovat. Jejich tělo může fungovat podobně jako tyto hodiny, pokud využijí celý svůj potenciál. Nejde to však samo sebou. Je potřeba se snažit a pracovat na sobě. Vnímat své tělo jako jeden harmonický celek, kdy jedna část je závislá na druhé části a naopak. Musí mezi nimi být souhra a spolupráce. Pak vše funguje tak, jak má.

### 1.1.5 UVOLNĚNÍ

Malé děti na rozdíl od spousty dospělých jsou uvolněné. Nemají ještě téměř žádné starosti a jejich život je doposud převážně jedna velká hra. Je to patrné i na jejich výrazu tváře a pokud by přeci jen některé z nich nebylo při cvičení dostatečně uvolněné, stačí malé pobídnutí od např. loutky Pily (uháčkovaná loutka malé andělky Pily, která se objevuje v příběhu o Josífkovi Pilatesovi a od počátku děti se cvičením MP seznamuje a provází). Jindy stačí veselá básnička, pěkná rytmická píseň a hned mají děti úsměv na tváři. Úsměv jim pak automaticky zajistí i potřebné uvolnění při cvičení. Dospělí to mají v tomto ohledu

složitější. Mají sklony k tomu být ztuhlí a napjatí. Především pokud se jedná o fyzicky náročnější cviky, ale i zde je důležité snažit se uvolnit. Velmi v tom pomůže metoda usmívání.

### **1.1.6 PLYNULOST**

Cvičení MP určitě mnohé překvapí tím, že např. po hodině cvičení nebudou schopni odhadnout kolik cviků zacvičili. Je to proto, že samotné cviky se provádějí plynule s naprostou přirozeností, bez trhavých a rychlých pohybů. Vše je dokonale sladěné, harmonické. Nenásilně a zcela přirozeně střídá jeden cvik druhý. Dětem pro lepší pochopení této metody pustím ukázkou baletního představení a také vyjdeme ven do přírody, kde pozorujeme plynulý tok vody v potůčku.

### **1.1.7 ZAMĚŘENÍ SE NA STŘED TĚLA**

U cvičení MP je důležité, aby každý pohyb vycházel z tzv. „středu těla“. Podmínkou správného cvičení je být zpevněný právě v této oblasti. Pro upřesnění nejde pouze o oblast kolem pupíku. Střed těla zahrnuje veškeré svalstvo břicha, beder, hýždí a vnitřní strany stehů. Je třeba si tyto svaly uvědomit nejen povrchově, ale jít do hloubky, vnímat i hlouběji uložené svaly. Pokud si uvědomíme před každým cvičením tuto oblast, nebude problém provádět i náročnější cviky. I když s dětmi např. kmitáme „jen“ končetinou, nabádám je stále ke kontrole středu těla a uvědomování si, že pohyby skutečně vychází odtud. Postupně učím děti využít této schopnosti pracovat se středem těla i při ostatních denních činnostech (při chůzi, během hry, při stolování). Stačí malá upomínka „ze středu“ a většina dětí reaguje okamžitou změnou polohy svého těla (samozřejmě změna ke správnému držení těla).

### **1.1.8 OPAKOVÁNÍ**

Pokud chceme v jakékoli aktivitě dosahovat ty nejlepší výsledky, je důležité neustále se v dané věci trénovat. Trénink je vlastně opakování již zvládnutého a zvyšování náročnosti cvičení. U pilatesu pravidlo opakování platí samozřejmě také. Takže čím častěji zařazuji s dětmi do ranních cvičení sestavy cviků pilates, tím lepší je jejich reakce na cvičení a o to patrnější jsou výsledky v podobě zlepšení, dobré spolupráce při cvičení, správné držení těla, viditelnější spokojenost dětí.



### 1.1.9 INDIVIDUALITA

Dobry trenér a dobry učitel by nikdy neměl zapomínat na individualitu každé osobnosti. S dětmi je tomu také tak. Je potřeba sledovat a hodnotit průběh každého cvičení, všimnout si pokroku ve cvičení, reakce dětí na konkrétní cviky, jejich výrazu tváře, tempa při cvičení a po důkladném zvážení všech těchto aspektů zvolit nejlepší variantu cvičení pro každé dítě zvlášť. V MŠ cvičím pilates v malých skupinkách šesti až deseti dětí a snažím se do každé skupinky vybrat děti podobného temperamentu, abych jim mohla cvičení nastavit nejvhodněji a byl využit jejich potenciál.

Děti seznamuji s principy MP za pomoci příběhu malého Josífka, který se prostřednictvím magických kamínků dostane k tajemství metody pilates a začne ji v životě používat. Nelze uplatňovat současně všechny metody najednou, ale postupně zařazovat vždy jen jeden princip. Zaměřit se na něj a dobře dětem vysvětlit fungování tohoto principu. Méně znamená více a to platí i v tomto případě. Viz „Příběh malého Josífka“.

### 1.2 JOSEPH HUBERTUS PILATES

*„Zakladatel metody pilates Joseph Hubertus Pilates (1880-1967) se narodil v Mönchengladbachu v Německu. Jako dítě trpěl různými chorobami. To ho časem vedlo k tomu, že se svému tělu více věnoval, aby byl zdravější a silnější. Velmi disciplinovaně již od raného věku pěstoval sporty jako posilování, box, gymnastika, lyžování, plavání, šerm. Díky své pili a vytrvalosti se z neduživého a nemocného chlapce stal silný mladý muž. Ve svých čtrnácti letech se díky své vypracované postavě stal modelem pro anatomické výukové tabule. Nevynechával ani sportovní disciplíny pocházející ze země Dálného východu, jako například tai-chi a jógu. Pod vlivem těchto sportovních aktivit vypracoval svou první cvičební metodu, která se později proslavila pod názvem „Contrology“ (název vyjadřuje koncept, v němž mozek kontroluje svaly). Joseph Pilates metodu vyvinul, když byl internován v Anglii. Měla přispívat ke správnému držení těla a dobré tělesné konstituci. Jeho prvními žáky byli zajatí němečtí vojáci, kteří cvičili na matracích. Později se obdivovateli Pilatesovy metody stali i slavní tanečníci, umělci, modelky a herci.“ (Traczinski et al., 2010, s. 15)*

*„Metoda Pilates byla ve 40. letech minulého století New Yorku velmi slavná. Její věhlas se rozšířil i do Hollywoodu a na celé západní pobřeží Spojených států. V posledních desetiletích se pilates stal trendem a své oblibě se těší u stále většího počtu lidí na celém světě.“ (Traczinski et al., 2010, s. 16)*

J. H. Pilates se dožil vysokého věku. Cvičil stále a nikdy cvičit nepřestal. Zemřel ve svých osmdesáti sedmi letech.

Díky své metodě pomohl J. Pilates mnoha lidem. Jeho systém pomáhal nemocným i zdravým. Pilatesova metoda se těšila velké oblibě. Ani dnes tomu není jinak. Pilates je oblíben mezi širokou veřejností a také mezi známými osobnostmi z řad sportovců, tanečníků, modelek i herců.

## 2 PŘEDŠKOLNÍ VĚK

### 2.1 PSYCHOMOTORICKÝ VÝVOJ DĚTÍ VE VĚKU OD TŘÍ DO ŠESTI LET

Rámcový program pro předškolní vzdělávání udává, že první roky mají pro život dítěte dalekosáhlý význam. Poznatky lékařů, psychologů a pedagogů dokazují, že většinu toho, co dítě v tomto věku prožije a co z podnětů okolního prostředí přijme, je trvalé. Rané zkušenosti, které dítě získává svým životem v rodinném i mimorodinném prostředí, se v jeho životě zhodnotí a najdou své uplatnění, byť třeba daleko později (Smolíková, 2005, s. 5).

Většina tříletých dětí v ČR již netráví veškerý svůj čas pouze v rodině. Prvním seznámením s výchovnou institucí jsou tedy mateřské školky, které jsou v České republice podle Mgr. Dagmar Pilařové tradičně na vysoké úrovni (Pilařová, Šimek, 2012, s. 3).

Dále Pilařová ve své publikaci píše, že období přechodu dítěte z předškolní instituce do školy považuje za velmi náročné až zlomové pro vývoj jeho psychiky. Vnímá ho jako jedno z nejzajímavějších vývojových období člověka. Jako čas neutuchající aktivity tělesné i duševní, velkého zájmu o okolní jevy, provázeného častou otázkou „A proč?“. Je to doba, která je někdy nazývána obdobím hry, protože je to právě hra, ve které se aktivita dítěte projevuje především. Je to však také období, kdy dítě potřebuje více než kdy jindy řád, rodinné rituály, klidné vedení, stabilní zázemí jak v rodině, tak v instituci, kam dochází (Pilařová, Šimek, 2012, s. 3).

#### 2.1.1 MYŠLENÍ, PAMĚŤ A ŘEČ

Mozek dítěte neustále dozrává a před pátým rokem dítěte se ukončuje myelinizace nervových drah mozku. Myšlení dítěte je v tzv. fázi symbolického, předpojmového myšlení. Děti začínají zajímat příčiny a souvislosti okolního světa a stále se ptá, proč je tomu tak. V tomto období se plně rozvíjí názorné intuitivní myšlení, které je tak typické pro předoperační stádium. Dítě se zaměřuje na to, co vidí a vnímá. Děti bývají v tomto období často egocentrické. Neumí odlišit svou psychickou realitu od reality okolního světa. Je v zajetí vlastních představ o světě a jen málokterý „předškolák“ dokáže zaujmout hledisko jiné osoby.

*„Dítě řekne, jak se jmenuje, kolik mu je let, kde bydlí, zná základní barvy. Po třetím roce dochází k velmi rychlému rozšiřování slovní zásoby.“* (Mahéšvaránanda, 2014, s. 26)  
S přibývajícím věkem se také rozrůstá výrazová škála prostředků, kterými dítě může dávat najevo svou veselou náladu. Dítě v předškolním věku začíná vnímat absurditu, přitahují ho

nelogické souvislosti mezi věcmi a jevy, chce si vymýšlet další své nesmysly a legrační průpovídky či přímo činnosti. Jakmile děti jednou chápou logiku jazyka, mohou si s ním pak pohrávat dle svých pravidel (Hanšpachová, 1999, s. 13).

### 2.1.2 MOTORIKA

V předškolním věku se zdokonaluje hrubá motorika a ke konci tohoto období se zlepšuje jemná motorika. Fyziologicky vyvinuté dítě relativně dobře chodí, jezdí na tříkolce, hází míčem, chodí po špičkách, obléká se a svléká se s pomocí blízkých atd.

V Psychologii pro učitelky mateřské školy se uvádí: „*Není pochyb o tom, že se zdokonaluje a roste kvalita pohybové koordinace. Pohyby jsou přesnější, účelnější, plynulejší. Dítě je hbitější, pohyby jsou elegantnější, dokáže v rámci společných činností s rodiči nebo jinými dospělými velmi dobře pozorovat a napodobovat sportovní aktivity. Je to vhodný začátek pro zahájení sportů, jako je lyžování, plavání, jízdy na kole. Také hry tohoto období jsou velmi často spojeny s pohybem. Motorický vývoj souvisí s celkovou aktivitou dítěte mezi třetím a šestým rokem, s možností pohybu a podmínkami, které dítěti vytváříme pro rozvoj motorických schopností a dovedností.*“ (Mertin, Gillnerová, 2010, s. 13)

Podle Pilařové a Šimka (2012) mají děti předškolního věku schopnost zvládnout i složitější pohyby. Jejich pohybová koordinace je stále na vyšší úrovni. To můžeme pozorovat při překonávání překážek. Tato zlepšující se pohybová koordinace je známkou normálně probíhajícího vývoje. Může se stát, že některé děti zaostávají za většinou. O to více je pak na nás pedagogích, abychom dětem vytvářeli dostatek vhodných podmínek a příležitostí se v pohybových dovednostech zlepšovat a zdokonalovat. Děti v MŠ by měly mít možnost pohybu během celého dne. To je možné zajistit vhodnými prostory, k tomu uzpůsobenými. Nezbytné je zajištění bezpečnosti dětí při pohybových aktivitách. Poskytnout dostatek pomůcek, náradí a náčiní by měla být samozřejmost, pokud chceme děti podnítit k radostnému pohybu.

V neposlední řadě je nutné dětem zdůrazňovat pravidla, která budou během pohybových aktivit dodržovat. Zajistit přiměřený dozor je další nutnou podmínkou.

„*Je známo, že tělesná zdatnost dětí sehrává svou roli nejen v sociálních kontaktech, kdy se dítě bez problémů zapojuje do společných činností, ale podílí se i na jeho emocionálním rozvoji - dítě pohybově rozvinuté si více věří, dokáže lépe překonávat překážky a je odolnější vůči stresu.*“ (Pilařová, Šimek, 2012, s. 7)

*„V předškolním věku tělesné aktivity a obratnost významnou měrou pomáhají dítěti zapojovat se do společných činností s ostatními dětmi. Pohyblivost a přesnost pohybů ovlivňuje rychlost při běhání, skákání, prolézání, hrách s míčem. Menší pohyblivost a zručnost má vliv na preferenci činností. Jestliže je dítě v některé činnosti neobratné, nejisté, bojácné, zpravidla ji po určité době nevyhledává; ať již jsou to činnosti z oblasti hrubé či jemné motoriky, grafomotoriky. Většinou se bez záměrného vedení tato oslabení nekompensují; následně tím může být ovlivněno mnoho schopností a dovedností.“*  
(Bednářová, Šmardová, 2011, s. 6)

Je v našich silách, pozorováním či jinými diagnostickými metodami, odhadnout a odhalit slabiny konkrétního dítěte. Každý den (během ranního cvičení či tělovýchovné chvilky) se pokusit dětem zprostředkovat správný cvičební vzor, zajímavou motivaci, zábavné aktivity a tím tyto schopnosti a dovednosti dětí nenásilnou formou rozvíjet tak, aby nedošlo k nežádoucí stagnaci v určité dítětem neoblíbené oblasti.

### **2.1.3 HRA**

Mertin a Gillnerová (2010) ve své publikaci zmiňuje velký význam hry pro děti v tomto období. Hra rovněž souvisí s rozvojem motoriky, s rozvojem kognitivních struktur, s motivačně-volními vývojovými faktory, s rozvojem a naplňováním sociálních vztahů. To, jak si dítě umí hrát má tedy souvislost jak s jeho aktuálním stavem (emoční atmosféra, dostatek času a podnětů, přiměřenost podnětů, kamarádi ve hře), tak i s činiteli předchozího vývoje. Pro dítě předškolního věku je hra analogická pozdějšímu učení se či ještě vzdálenější práci. Hra jistě ovlivňuje učební a pracovní návyky. Je velký předpoklad, že pokud si dítě umí hrát, dokáže svou hru rozvíjet, spolupracuje při ní s ostatními dětmi, dohodne se na své roli, bude se později pravděpodobně dobře učit a také dobře pracovat.

My dospělí jsme průvodci dětí, a pokud budeme dobrými pozorovateli, všimneme si drobností, kterými se hra jednotlivých dětí vyznačuje a zároveň čím se odlišuje od hry kamaráda, můžeme rozpoznat talent a schopnosti dítěte a dál jej ještě více v tomto podpořit a rozvíjet. V našich silách je vzbudit u dítěte chuť se rozvíjet i v oblastech, ve kterých by se za jiných okolností nerozvíjelo a vhodně ho namotivovat a nadchnout i pro činnosti ve kterých má horší výsledky.

Jana Hanšpachová (1999) se domnívá, že děti v předškolním věku se rády baví hraním různých rolí, a proto s radostí uvítají i nejrůznější dramatické hry. Děti napodobují přesně to, co vyzývají ve svém okolí. Předvádějí chování rodičů, zvířat, napodobují různé věci.

Postupem času dokážou napodobit i mimiku, přizpůsobí hlas, používají gesta typické pro osoby, které zrovna „hrají“. U starších dětí ještě zesiluje touha mít pro hru partnera.

Hra by měla být učiteli velkým diagnostickým pomocníkem. Každý pedagog by si měl však uvědomit, že nejde o to hodnotit a srovnávat děti, nýbrž o poznávání každé individuální osobnosti zvlášť a o následné pozorování a sledování pokroků každého dítěte při pedagogickém vedení (Pilařová, Šimek, 2012, s. 4).

#### 2.1.4 HUMOR

Humor u dětí předškolního věku mění svou kvalitu. Pomocí humoru můžeme řešit spousty jindy ne příliš žádoucích situací (zbytečné hádky mezi dětmi, nechť spolupracovat, trapné situace, činnosti, ve kterých dítě není příliš úspěšné, nezájem dítěte o činnost apod.). Smíchem je možno povzbudit i narušenou dětskou sebedůvěru. Pokud v nějaké situaci dítě neuspělo, my mu dáme možnost situaci zlehčit tím, že přeženeme její vážnost a současně ji vlastně přeměníme na humornou situaci. Starší, psychicky vyrovnané děti už samy tuto techniku zvládají a dokážou ji vhodně použít. S přibývajícím věkem se rozrůstá výrazová škála prostředků, kterými dítě může dávat najevo svou veselou náladu. Dítě v předškolním věku začíná vnímat absurditu, přitahují ho nelogické souvislosti mezi věcmi a jevy, chce si vymýšlet další své nesmysly a legrační průpovídky či přímo činnosti. Jakmile děti jednou chápou logiku jazyka, mohou si s ním pak pohrávat dle svých pravidel (Hanšpachová, 1999, s. 13).

„Touto novou schopností rozlišovat a porovnávat, vidět, co je stejné a co rozdílné, se nyní dětem otvírá nové široké pole zábavy a tvořivosti - udělat něco pro zasmání, něco vtipného, vymyslet legraci na obrázku a radostné překvapení mamince nebo tatínkovi. A že je dobře této vývojové tendence využít, podchytit ji, rozvíjet a usměřňovat, to ani nemusíme moc zdůrazňovat. Zde se rodí smysl pro humor, který je kořením života a vynikající obranou proti nepříjemnostem a těžkostem, jež nepochybně na každého někde čekají“ (Matějček, 1986, s. 126).

I při chvilkách věnovaných pohybu je dobré mít toto na paměti a pokud je to možné, zajistit dítěti, aby se během pohybových činností v mateřské škole bavilo, hrálo si a bylo šťastné. O to lepší výsledky tyto aktivity přinesou nám všem - dětem i průvodcům cvičení. Šťastné dítě bude dosahovat snadněji a rychleji pokroku a bude se k pohybové aktivitě,

při které zažije humor a legraci rádo vracet. U malých dětí je tedy téměř nutnost cvičit a hrát si za neustálé přítomnosti radosti a humoru. Používat veselé básničky, písničky, humorné příběhy a hrát si na někoho, případně prožívat určité situace v různých rolích, může udělat ze cvičení velkou zábavu, kterou budou děti chtít opakovat co nejčastěji.

Pokud tedy bude cvičení MP zprostředkováno dětem hravou formou, bude se těšit na každou další aktivitu a bude radostně a ochotně spolupracovat. Není na místě vyvíjet na děti nátlak a očekávat velké pokroky, či viditelné výsledky. Daleko rozumnější je respektovat tempo a rytmus dítěte a spíše se snažit přizpůsobit každému dítěti zvlášť.

### 2.1.5 OMEZENÍ A RIZIKA

Dvořáková (2011) upozorňuje na možná rizika spojená s pohybem předškolních dětí. Je třeba brát v úvahu vývojové zákonitosti a respektovat omezení spojená s určitými konkrétními pohyby, polohami či zátěží. U dětí PV není dokončena osifikace kostí a není dokončen vývoj kloubů, a proto je potřeba volit pestré činnosti bez jednostranného zatížení. Dále bychom se měli vyvarovat prostých visů a vzporů. Při spontánních činnostech si děti tyto aktivity dopřát mohou. Ony samy poznají svou horní mez a nepřekračují ji. Není vhodné záměrně zvětšovat kloubní rozsah nad fyziologické předpoklady dětí. Děti by také neměly nosit nic těžkého; max. deset procent své hmotnosti. Polohy při cvičení je vhodné stále měnit a nesetrvávat příliš dlouho v jedné pozici či poloze. Krční páteř nebudeme přetěžovat zbytečnými záklony hlavy a nácvikem kotoulu vzad. Při seskocích z vyvýšené polohy dbáme vždy na měkký doskok na pokrčené nohy a tím ochráníme páteř, hlavu i nosné klouby dětí. Pokud necháme děti lézt po kolenou, zajistíme jim měkkou podložku a činnost nenecháme děti provádět delší dobu. Vhodnější je pro ně lezení po čtyřech ve vzporu dřepmo, kdy je zátěž rovnoměrně rozložena mezi všechny končetiny. Také se u takto malých dětí nedoporučuje činnost s maximálním výkonem, jelikož kapacita látkového metabolismu ještě stále nižší. Je pravdou, že děti PV se k takovým aktivitám nenechají přinutit, a tak je i velmi nepravděpodobné, že by k přetížení došlo. Muselo by se jednat o extrémní situace, kdy je dítě podníceno daleko více faktory k maximálnímu výkonu. Děti mají vyšší srdeční i tepovou frekvenci, a tudíž rychlý dech při zátěži je v pořádku. Děti by měly pravidelně dýchat při cvičení. Pokud začnou kašlat a popadat dech, je potřeba zvolnit a vydýchat se. Sledujeme také barvu pleti dítěte. V případě výrazného zčervenání zkontrolujeme oblečení dítěte a zajistíme pitný režim. Děti nemají ještě dostatečně vyvinutou termoregulaci, tudíž se nepotí, a převážně v horkých letních měsících by hrozilo přehřátí.

### 3 POHYBOVÉ ČINNOSTI V MŠ

#### 3.1 VÝZNAM POHYBU

O tom, že pohyb je jednou ze základních potřeb dětí, není pochyb. „*Pohybem se rozvíjí jeho tělo a vnitřní orgány, pohybem dítě komunikuje a pomocí pohybu se seznamuje s okolím a experimentuje s předměty, pohyb je pro ně zdrojem poznatků a prostředkem k poznávání.*“ (Dvořáková, 2011, s.2)

Mnohé dovednosti a kompetence, důležité pro život, získává dítě předškolního věku právě prostřednictvím pohybu. Dvořáková (2011) tvrdí, že pohyb je v životě dítěte jedním ze základních praktických, činnostních a hrových prostředků, pomocí kterého jsou schopné získat klíčové i dílčí kompetence, a to ve všech oblastech RVP PV - dokumentu předškolního vzdělávání.

Každý pedagog v MŠ by měl dětem vytvářet vhodné podmínky pro každodenní pravidelné pohybové aktivity a tím jim zajistit získávání a zdokonalování lokomočních, nelokomočních a manipulačních pohybových dovedností. Posílí tím dále tělesnou a psychickou zdatnost dětí. Děti získají více důvěry v sebe sama a posílí se tím i jejich schopnost se rozhodovat a pochopit, že za spoustu věcí už nesou zodpovědnost i ony samy. Mohou si už v tomto věku uvědomit klady, které s sebou pohyb a zdravý způsob života přináší. Období předškolního věku je ideálním časem pro zařazování záměrné a cílené pohybové aktivity. Je to doba, kdy se děti učí rychleji než kdy jindy novým pohybovým dovednostem.

Nedostatek pohybu a celkově omezené podmínky pro pohybové aktivity a pohyb jako takový by jistě vedly u dětí k deprivacím. Projevilo by se to na chování a celkové psychické pohodě takto omezovaných dětí.

#### 3.2 CÍLE RVP PV A POHYBOVÉ ČINNOSTI

Na obecné cíle, formulované v RVP PV, navazují rámcové cíle předškolního vzdělávání:

- Rozvíjení dítěte, jeho učení a poznání.
- Osvojení základů hodnot, na nichž je založena naše společnost.
- Získání osobní samostatnosti a schopnosti projevit se jako samostatná osobnost působící na své okolí.



*„Klíčové kompetence a očekávané výstupy, které souvisejí s danými cíli, dítě získává v běžném životě, v různých situacích a velmi často v pohybových činnostech a hrách. Všechny uvedené cíle je možné naplňovat také pomocí praktických pohybových dovedností.“*  
(Dvořáková, 2011, s. 11)

Rámcové cíle se realizují v pěti oblastech, ve kterých jsou dále formulovány jako dílčí vzdělávací cíle:

- biologická oblast - dítě a jeho tělo;
- psychologická oblast - dítě a jeho psychika;
- interpersonální oblast - dítě a ten druhý;
- sociálně-kulturní oblast - dítě a společnost;
- environmentální oblast - dítě a svět.

*„Biologickou, psychologickou a sociální oblast osobnosti však nelze skutečně oddělit: vždy se budou vzájemně prostupovat a ovlivňovat a realizace jedné vybrané, záměrné a do určité oblasti zaměřené činnosti bude vždy více či méně ovlivňovat oblasti další. Pohyb jako biologickou činnost tedy nelze oddělit od psychiky ani od sociálních vztahů.“*  
(Dvořáková, 2011, s. 12)

Pohybové činnosti jsou ve vztahu k RVP PV zaměřeny.

- do psychomotorické oblasti - osvojování pohybových dovedností;
- do tělesné oblasti - pěstování tělesné zdatnosti;
- do kognitivní oblasti - osvojování znalostí, rozvoj myšlenkových pochodů;
- do afektivní oblasti - psychické a sociální aspekty, prožívání, chování.

U psychomotorické a tělesné oblasti je zřejmé, že bez pohybových činností nelze realizovat naplnění cílů. Obě tyto oblasti spadají v RVP PV do oblasti biologické - dítě a jeho tělo.

Další dvě zmíněné oblasti kognitivní a afektivní nejsou specifické pouze pro pohybové činnosti. Vztahují se k cílům vyjádřeným v RVP PV a to ve všech pěti oblastech. I zde se však pohybová činnost může stát prostředkem při osvojování poznatků, myšlení, fantazie, kontaktů s kamarádem či skupinou dětí. Pohybové činnosti napomáhají i při rozvoji řeči a při učení se chápat okolní svět a dění ve společnosti.

*„Pro děti je v tomto věku prvotní prožívání konkrétních činností a dějů, kdy se realizuje především stránka citová, projevená chováním a konáním, tedy pohybováním se a hraním her. V takovém případě je pro děti přirozené a lákavé učit se a zlepšovat různé pohybové dovednosti, s jejichž pomocí si pak zcela bezděčně osvojují i nové poznatky.“*  
(Dvořáková, 2011, s. 11)

### 3.3 POHYBOVÉ AKTIVITY V MŠ

*„V komplexním výchovně-vzdělávacím procesu v mateřské škole se pohybové činnosti a s nimi i cíle RVP PV realizují:*

*A: spontánními aktivitami a ve spontánně vzniklých situacích;*

*B: záměrným vytvářením podmínek;*

*C: zcela či částečně řízenými činnostmi;*

*Činnosti mají svůj výchovný dopad především tehdy, když jsou spojeny s emocemi a prožitky. Snahou pedagoga je, aby to byly emoce a prožitky pozitivní. Proto s odklonem od příkazového řízení se pedagog stává spíše facilitátorem, pomocníkem, spoluhráčem a činnosti jsou dětem nabízeny především prostřednictvím vhodných podmínek, nabídkou pomůcek a činností, vždy za pomoci motivace a nápodoby (tedy ukázky), ale i jako problém a výzvy, a nejčastěji jako hra, do níž jsou předchozí metody zcela přirozeně začleněny.“*  
(Dvořáková, 2011, s. 106)

#### 3.3.1 ŘÍZENÉ POHYBOVÉ AKTIVITY

Jsou to všechny činnosti pohybového charakteru, při kterých se učitelka snaží přilákat všechny děti do aktivity. Je potřeba, aby byla dobře připravená a měla dostatečnou zásobu her, motivací a podnětů. Tyto řízené pohybové činnosti jsou časově přizpůsobené své funkci a mohou být připravované nebo vychází z momentální situace.

- Pohybová chvilka - Úkolem těchto chviliek je především vyrovnání statického, jednostranného a déletrvajícího zatížení. Často plní relaxační funkci během činností. Umožní dětem aktivní odpočinek, během kterého se mohou připravit na další činnosti. Tyto chvílky se dají vhodně zakomponovat do jiných řízených aktivit, které nejsou pohybově zaměřené. Dají se též využít při chvílích, kdy se „na něco“ čeká. (před obědem, v šatně, po odpoledním odpočinku... atd.).

- Ranní cvičení - Je to delší pohybový celek, který má několik částí a v MŠ by měl být součástí každodenních činností. Většinou se zařazuje před ranní svačinou. Děti se mohou na toto cvičení již převlékat do vhodného oblečení, které mohou mít pro tyto příležitosti v MŠ uložené např. ve sportovním vaku či kapsářích.

Ranní cvičení má tři části:

1. úvodní část (rušnou) - organismus je potřeba uvést do zvýšené fyziologické činnosti;
2. průpravnou část - při té se procvičí celé tělo zařazením vhodných cviků, které slouží jako preventivní, vyrovnávací, dechová a protahovací cvičení. Je možné použít různé náčiní a pomůcky. V této části je velmi vhodné zařazovat cviky MP.
3. závěrečnou část - nejčastěji se zařazuje pohybová hra. V této části by mělo dojít k vyrovnání fyziologické zátěže, dochází ke zklidňování dětí, zhodnotí se celkový průběh cvičení a děti mohou zažívat příjemný pocit sounáležitosti.

- Tělovýchovná jednotka - je to základní organizační forma, která je ze všech zmíněných činností nejdelší. Je to cvičební jednotka, v rámci které bychom měli s dětmi nacvičovat, zpřesňovat a upevňovat pohybové dovednosti. Zařazujeme ji obvykle jednou týdně a jelikož se jedná o nejdelší pohybový celek je podmínkou mít dobře vyvětranou místnost a vhodné oblečení, aby nedošlo k přehřátí dětského organismu.

Tato cvičební jednotka má částí pět:

1. úvodní část - děti většinou shromáždíme na čáře, koberci, kolem sebe a přiměřeně jejich věku je seznámíme s obsahem cvičební jednotky. Zde je naší snahou zaujmout všechny děti připravenou motivací, nápadem a pomůckami, které nám usnadní průběh dalších částí cvičení. Samozřejmostí je překontrolování vhodné obuvi a oblečení a v případě potřeby i ověřit aktuální zdravotní stav dítěte, které jeví známky nemoci. Tato část se zvládne za přibližně 3 minuty. Doba, kdy se děti převlékají do cvičebních úborů se do této doby nezahrnuje.
2. rušná část - v této části nám jde o zvýšení tepové i dechové frekvence, o zahřátí organismu. Do této části je možné vložit veselé a akční pohybové hry, různé poskoky, obměny chůze, lezení. Děti mohou napodobovat pohyby zvířátek. Je dobré, když je tato část emotivní a má rychlý spád. Pohybovou činnost provádí všechny děti najednou. Jedná se o prvotní zahřátí organismu, a tak by zátěž neměla být příliš vysoká. Není tedy vhodné, do této části zařazovat

honičky ani žádné jiné soutěživé aktivity, při kterých by docházelo k zatížení maximálnímu. Tato část by měla být dynamická a dlouhá tak, aby připravila děti na další cvičení, byly zadýchané a pohybově se vyžily. Rušná část může trvat od 3 do 8 minut.

3. průpravná část - cvičíme většinou cviky na místě s dostatkem prostoru kolem sebe. Děti jsou rozestoupeny podle pokynů učitelky na značkách, na kruhu apod. Do této části je vhodné zařazovat cviky pro prevenci vadného držení těla, protahovací cviky, zpevňovací i uvolňovací cviky, kompenzační cviky a tzv. zdravotní cviky, které jsou pro MŠ podrobně rozpracovány v nejrůznějších metodikách. Do této části je vhodné zařadit i cvičení MP, protože splňuje veškeré požadavky a kritéria pro cvičení předškolních dětí. Je vhodné začínat cvičení na podložce a v nízkých polohách, jelikož děti v těchto polohách snadněji dosáhnou co nejpřesnějšího provedení. Větší část těla mohou děti zafixovat a pozornost pak soustředí přímo do místa, které posilují, protahují a procvičují. Provedení bývají daleko přesnější než v polohách např. ve stoji, kdy se děti musí soustředit na celé tělo. To jim činí nemalé problémy. Je potřeba, aby učitelka každý cvik nejprve dětem předvedla. Začínat by měla v základní poloze. Cvik provede pomalu, názorně a slovně popíše. Je dobré poukázat i na možné chyby v provedení cviku. Dýcháme nahlas, aby děti postřehly, kdy je nádech a výdech. Obzvláště u cvičení MP je vhodné dýchání a výdech výrazně předvést a po celou dobu cvičení pokračovat v nadechování nosem a hlasitým vydechování (šššš....). Tato část trvá přibližně 5 - 10 minut. Cviky volíme s ohledem na následující část.

4. hlavní část - v této části se zpravidla nacvičují nové pohybové dovednosti, či procvičují již naučené dovednosti. Rozvíjíme jednotlivé pohybové schopnosti dětí. Úkoly většinou vyžadují přesný nácvik a kontrolu každého dítěte. Některá cvičení vyžadují dopomoc nebo záchranu. Dále se procvičuje a zdokonaluje provedení jednotlivých cvičení. Často se jedná např. o cvičení na náradích, akrobatická cvičení, házení, chytání, lezení apod. Tuto část je možné cvičit na stanovištích (děti jsou rozdělené do menších skupinek, kde nacvičují jednu dovednost, která bývá spolu s doplňkovou činností cvičena dětmi po dobu časového intervalu, který určí pedagog) a na pokyn pedagoga se skupinky dětí mezi sebou prostřídají a nacvičují další dovednost. Nebo je možné využít proudové cvičení. V tom případě připravíme dětem překážkovou dráhu (tzv. opičí dráhu). Ta je dynamická a často bývá zaměřena na nácvik a opakování. V knize „Předškoláci v pohybu“ se o průběhu této části píše: „*Na začátek hlavní části zařazujeme pohybové činnosti a hry pro rozvoj rychlosti. Naopak pohybové činnosti a hry vytrvalostního charakteru zařazujeme ke konci hlavní části cvičební jednotky. Pohybové činnosti obratnostního charakteru se prolínají celou cvičební*

*jednotkou a činnosti koordinačního charakteru zařazujeme na začátek hlavní části.“*  
(Volfová, Kolovská, 2008, s. 10)

Silové schopnosti bychom měli rozvíjet pomocí přirozených pohybových aktivit a zařazovat je do cvičení průběžně. Trvání této části se pohybuje od 10 do 15 minut.

5. závěrečná část - v této části nám jde o zklidnění organismu jak po fyzické stránce, tak i emotivní. Snažíme se kompenzovat případné jednostranné zatížení. Zařazujeme velmi často hudebně-pohybové hry, či jen pohybové hry. Na konci této části chceme docílit relaxace a zklidnění dětského organismu. Závěrečná část trvá asi 5 minut.

### 3.4 UČENÍ S VYUŽITÍM POHYBU

Děti v MŠ se učí buď bezděčně při svých hrách a situacích během dne. U každé takové činnosti je možné najít určitý vztah ke stanoveným cílům a výstupům. Další varianta jejich vzdělávání probíhá formou řízených, kolektivních činností, které by měl mít pedagog vždy pečlivě naplánované a promyšlené. V MŠ je možné zařadit pohybové aktivity téměř do všech činností, které si s dětmi připravíme. Je jen na nás učitelích, jaký efekt bude každá námi nabízená činnost či aktivita mít. Co se během ní děti naučí. Existuje celá řada faktorů, které výsledek ovlivňují.

#### 3.4.1 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ UČENÍ TĚLESNÉ AKTIVITY

Důležitým faktorem, které ovlivní každé dítě během učení, je prostředí. To, jak na každého žáka působí, je velice individuální, a tak je potřeba, aby učitel zajistil vhodné prostředí, které bude vyhovovat většině žáků. Mluvím-li zde převážně o aktivitách pohybového charakteru, nemělo by být v místnosti příliš teplo, mělo by se přiměřeně vyvětrat, světlo by mělo být ne příliš ostré, ale zase ne nedostatek světla a prostor místnosti by měl být upraven tak, aby zde nebyly žádné nebezpečné hrany, aby děti měly na pohybové aktivity dostatek prostoru. V případě používání náradí a náčiní je nezbytné mít připraveny pomůcky pro všechny děti v dostatečném množství, aby se nemuselo během cvičení řešit, kdo s čím bude cvičit atd.

Dalším faktorem ovlivňujícím výsledek činnosti je rozhodně motivace - jak vnitřní, tak vnější. Dobře vymyšlená motivace dokáže i s dítětem, které nemá silnou vnitřní motivaci udělat zázraky. Dítě pružně reaguje na nabízené podněty. Pokud ho kladně zaujmou, nechá

se rádo do zajímavé aktivity vtáhnout a spolupracuje. Ani si neuvědomí, že tyto činnosti nemá až tak v oblibě a nepřemýšlí o výsledku či případném nezdaru. Děti předškolního věku je daleko snazší přimět ke spolupráci. Je dobré děti i během cvičení stále motivovat a lehce je udržovat v napětí, co ještě přijde, co zajímavého ještě zažijí. Pokud toto učitel respektuje, často zjistí, že i jindy nepozorné děti, které většinou nevydrží dlouho u jedné činnosti, jsou cvičením pohlcené natolik, že hravě zvládnou s ostatními všechny aktivity, aniž by rušily či dokonce odbíhaly jinam.

Každé dítě má jiné sociální potřeby. Některé si vystačí dlouhé hodiny samo se sebou. Hraje si a poznává okolní svět prostřednictvím svých zkušeností. Pozoruje, zkouší, chybuje a tím se učí. Jiné má potřebu hrát si se svými vrstevníky a jakékoli činnosti ho uspokojí, pokud je může prožívat v kolektivu dětí a spolupracovat s nimi. Jsou děti, které vyžadují přítomnost, spolupráci či vedení učitele nebo jiné dospělé osoby, a to jim zajišťuje pocit větší bezpečí a pohody. S ohledem na tyto sociální potřeby dětí by se měly plánovat pohybové i jiné aktivity. Měla by být dětem dána možnost cvičit pod vedením autority, zkoušet nové jiné možnosti samostatně, spolupracovat při pohybových hrách a samotném cvičení s kamarádem, zkrátka kombinovat a dát dětem prostor pro jejich individualitu.

Nezbytné je také, zajistit dětem v průběhu celého dne možnost občerstvit se a napít. Dát dětem volnost v rozhodování odpočinout si, kdy je potřeba a naproti tomu být aktivní, kdy dítě cítí, že chce být aktivní. Učitelka je tu proto, aby usměrnila děti, ale jen do přípustné míry. Nesmí děti nijak omezovat a měla by respektovat tyto jejich potřeby. Každé dítě je jedinečná osobnost, a proto je přínosné, když učitel dokáže i ve větším počtu dětí zajistit, aby každé dítě mohlo svobodně rozhodovat o tom, co chce právě v tuto chvíli dělat. Děti však také postupně během docházky do MŠ chápou, že jsou spoluzodpovědné za celý třídní kolektiv a že jsou zde domluvená pravidla a aktivity, které dělají společně. V momentě, kdy z nějakého osobního důvodu nechtějí, obhájí si svůj postoj před učitelkou i ostatními dětmi, je respektováno. Nesmí však ostatní v jejich činnosti nijak rušit.

Dále je dobré respektovat temperament dětí. Některé děti se do pohybových aktivit nemusí vůbec přemlouvat a každá nabídka pohybových činností je nadchne a uspokojí. Jiné děti, klidnější povahy potřebují během pohybových aktivit několikrát podněcovat ke splnění daných cílů, a to jak podporou od učitelky tak i tím, že se jim daná činnost daří a vidí výsledky. Na učitelce je, aby odhadla správně obtížnost, kterou zvolí, případně děti rozdělila do menších skupinek podle výkonnosti a temperamentu. Děti budou při cvičení spokojenější a klidnější. Ve skupince dětí jsou samozřejmě rozdíly, a právě proto je potřeba, předejít

případným nežádoucím odezvám ze strany dětí a také je na místě ujišťovat, že tak jak pohybovou aktivitu zvládají právě teď, je v pořádku. Každý má jiné možnosti, předpoklady, zkušenosti a proto necvičí (či se neučí) děti stejně. Někomu jde kreslení, jinému zpěv, někdo pěkně tančí a někdo je šikovný a zdatný při sportování.

### 3.4.2 KINESTETICKÝ UČEBNÍ STYL A VYUŽITÍ CVIČENÍ METODOU PILATES

*„Kinestetický učební styl označuje učení pojené s pohybovou činností. Děti si za pomoci pohybu a činnosti umocněné prožitkem osvojují a procvičují učivo, současně se však působí na jejich komplexnější myšlení i produktivní komunikativní dovednosti při respektování gramatického systému mateřského jazyka.“ (Jonášová, Mužik, 2005, s. 51)*

Učení v pohybu je forma aktivity a uvědomění si sebe sama i spolupráce ve skupině dětí. Základní myšlenkou kinestetického stylu je, že si děti musí vše samy vyzkoušet, osahat, procvičit a zažít. U dětí předškolního věku je to velmi vhodná forma, která se dá využít téměř při jakékoli činnosti. Děti se učí, poznávají nové věci, upevňují nově nabyté vědomosti a zároveň zvyšují svou pohybovou aktivitu. Vše je plynule provázáno a děti dosahují při výchovně-vzdělávací činnosti lepších výsledků. U starších dětí už můžeme pozorovat jejich vyhraněnost, kdy dávají přednost určité formě učení. Každopádně u dětí předškolního věku kinestetická inteligence převažuje. Prvky MP se tak dají využít nejen v rámci ranního cvičení (provádíme s dětmi v MŠ každý den) a cvičební jednotky (tělovýchovná jednotka se zařazuje jednou týdně), ale také kdykoliv v průběhu dne při jiných aktivitách, kdy za pomoci tělovýchovných (pohybových) chviliek, vhodně vložených do jiných nepohybových aktivit, můžeme zvýšit koncentraci a soustředěnost dětí.

*„Správné pochopení filozofie Pilates umožňuje přenést její techniku do všech každodenních aktivit. Změní od základu náš způsob vnímání sebe sama a naučí nás vnitřní rovnováze. To je nejdůležitější cíl cvičení pilates.“ (Rodríguez, 2005, s. 9)*

## PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části se nachází zásobník cviků pro pedagogy z MŠ, které mohou využít přímo v mateřských školách či při vedení zájmového kroužku Pilates.

K vypracování tohoto zásobníku mi velmi pomohlo prostudování teoretických poznatků, které jsem čerpala z knih uvedených v seznamu odborné literatury či z odborných internetových zdrojů.

Konkrétní cviky jsem vybírala z publikací věnovaným cvičení MP pro dospělé. Volila jsem cviky jednodušší a po praktickém vyzkoušení s dětmi jsem některé ještě trochu upravila. Vše jsem konzultovala s akreditovanými trenéry Pilates paní Lucií Mercovou a Barborou Melenovskou.

Sborník cviků se skládá z deseti sestav, které jsou vždy motivované a zaměřené tak, aby vhodně doplňovaly TVP PV, aby si při jejich cvičení děti procvičily celé tělo.

U každého cviku je nejprve popsána výchozí poloha, ze které následně cvik pokračuje. Dále popisují správné provedení každého jednotlivého cviku v sestavě. Nechybí instrukce o správném nádechu a výdechu a v jaké pozici by mělo dítě při nádechu i výdechu být. Stručně nastíním, jaké svaly se posilují, či protahují a jaký může mít cvik účinek na tělo. U každého cviku jsou 2 fotografie. První fotografie je základní postavení. Druhá je pozice, ke které směřujeme.

Praktické zkušenosti pro tuto bakalářskou práci jsem získávala postupně při své práci v MŠ. Před přibližně pěti lety jsem začala zařazovat cviky MP do řízených pohybových aktivit nejprve s velmi malou skupinkou dětí a spíše ze zvědavosti a postupně s prvními pozitivními výsledky jsem si začala uvědomovat, že to je ta správná cesta pro mě a pro „moje“ děti ze třídy. Společně s dětmi jsem vnímala, co je jim příjemné, co je baví a co se jim líbí a vytvářela tak krátké sestavy cviků s využitím MP.



## 4 SBORNÍK CVIKŮ

### 4.1 ZÁŘÍ - KLUCI A HOLKY Z NAŠÍ ŠKOLKY

Před samotným cvičením přečtu dětem pohádku o Jozífkovi. Viz příloha „Příběh Jozífků“. Ukážu dětem kresby kamínků, kde každý z nich představuje jeden z principů MP. Seznámím je s andělkou Pily (loutka), která bude děti cvičením často provázet. Na magnetické tabuli ukáži dětem obrázky zachycující správné držení těla a chybné držení těla. Předvedeme si v reálu, jak to vypadá, když má někdo např. křivá záda, zvednutá ramena, vystrčené břicho apod.

Motivační básnička: *„Můžem skákat, můžem běhat, dovádět a skotačit.*

*Pily s Jozífkem se nezdá, umí dělat legraci.*

*Cvičit s nimi budem stále, nové věci zakoušet.*

*A už nikdy nezhálet, sportem poznávat náš svět“.*

Motivace: Děti, je září, začátek školního roku a máme mezi sebou spoustu nových kamarádů. Už jste se malinko poznaly a je na čase, abych vám teď představila další kamarádku. Je to andělka Pily, která předala důležité poselství o tom, jak cvičit, Jozífkovi a může ho postupně předat i vám.

*„Kdo si dělá rozcvičku, ten je zdravý jako rybka.*

*Ten má dobrou kondičku, nesklátí ho žádná chřipka.“*

Položím děti na záda a předvedu jim, jak zaujmou relaxační polohu, v MP též zvanou neutrální poloha. Tuto polohu zaujmeme vždy na začátku cvičení, aby se děti začaly soustředit a vnímaly své tělo, svůj dech a to, co jim říkám.

V této poloze se děti položí na podložku, kolena mírně pokrčí, chodidla opřená o podložku. nejsou příliš vzdálená od hýždí. Záda budou tisknout postupně k podložce. Začneme od kříže a postupně, vědomě přitiskneme celou páteř k podložce. Když budeme v oblasti šije, přimáčkneme bradu mírně k hrudníku a tím „zavřeme“ poslední prostor mezi podložkou a naším tělem. Oblast pánve v tomto případě zůstává uvolněná – v neutrální poloze.

## 4.1.1 CVIKY PROVEDENÍ A FOTO 1AB/ 2AB/ 3AB 1

Motivace	Výchozí poloha/provedení	Účinek
<p><b>1a / 1b</b>            Jozífek ležel na zádech a zdál se mu pěkný sen. Ležel na louce plné květin a hmyzu a poslouchal jejich koncert. Cítil jemný vánek a příjemné vůně květin. Bylo mu moc hezky a potichu se pro sebe usmíval.</p>	<p>Leh na zádech pokrčmo, bedra přitisknutá k podložce, vytažení páteře směrem od pánve dále přes temeno hlavy do dálky, přitažení brady k hrudníku, ramena stažená směrem do podložky a dolů k pánvi, paže volně podél těla dlaněmi vzhůru, chodidla rovnoběžně na šířku pánve, celá ploska na podložce.</p>	<p>Plně se soustředit na nádech a výdech, a přitom se soustředíme na centrum síly - zapojení břišního svalstva a svalstva beder a hýždí do pohybů při dýchání. Pro umocnění prožitku necháme děti položit si dlaně na oblast pupku.</p>
<p><b>2a / 2b</b>            Pojednou uslyšel kolem sebe křik dětí a začal se zvědavě otáčet na jednu a na druhou stranu.</p>	<p>Leh na zádech pokrčmo, otáčení hlavou střídavě vpravo a vlevo, soustředíme se na horní část těla, brada směřuje mírně k hrudníku, hlava zůstává na podložce, týlem se dotýkáme podložky.</p>	<p>Posílení krčních svalů, uvolnění krční páteře a příprava této oblasti na další cvičení - hlavu otáčíme při výdechu, při nádechu se vracíme do základní polohy.</p>
<p><b>3a / 3b</b>            Jozífek stále nikoho neviděl, a tak se podíval ještě před sebe a za sebe, zda tam neuvidí děti, které celou dobu slyšel. Najednou mu na nose přistál nádherný motýl a zase hned vzlétnul, Jozífek ho pozoroval a otáčel hlavu na všechny strany.</p>	<p>Leh na zádech pokrčmo, z této pozice hlavu lehce zakloníme spolu s nádechem, brada směřuje od hrudníku a díváme se mírně dozadu, s výdechem začneme přitahovat bradu opět mírně k hrudníku/ obtížnější varianta – spirála - soustředíme se na špičku nosu a opisujeme mírnou spirálu.</p>	<p>Protážení vnitřních krčních svalů a také svalů šíjových, uvolnění krční páteře.</p>

Každá tabulka s cviky je rozdělena na několik částí. Svisle dolů na motivaci, výchozí polohu, provedení a účinek jednotlivých cviků. Vodorovně rozděluje jednotlivé cviky od sebe. Cviky jsou označeny pořadovým číslem a také písmeny a, b, c – podle toho, kolik fotek na daný cvik odkazuje.



obr. 1. „JOSÍFEK POZORUJE“ ( nahoře 1, uprostřed 2, dole 3) <sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Každý obrázek má své pořadové číslo s tečkou, název, který se váže k motivaci pro konkrétní cviky obsažené na fotografiích v rámečku. Dále je v závorce uvedeno číslo cviku a upřesněno, kde se v obrázku cvik nachází – nahoře, uprostřed, dole.

## 4.1.2 CVIKY PROVEDENÍ A FOTO 4AB/ 5AB

Motivace	Výchozí poloha/provedení	Účinek
<b>4a / 4b</b> Kolem Josífků poletuje spousta jemných pavučinek a on se je snaží pomalým, plynulým pohybem od sebe odhrnout, aby pavoučkům jejich dílo neponičil. Josífk zavřel oči a vnímal, jak je pavučina jemná.	Leh na zádech pokrčmo, předpažit dlaněmi k sobě, jako bychom svírali veliký balón, nyní plynule protahujeme obě paže do vzpažení, ramena zůstávají na podložce a dolů od uší, vracíme se zpět přes připažení.	Uvolnění ramenních kloubů a protažení prsních svalů.
<b>5a / 5b</b> Jeden pavouček spadl do malé louže a teď je celý moký a má těžké nožky, nemůže lézt. Josífk mu pomůže. Udělá dlaněmi vítr.	Stovka - leh na zádech pokrčmo hrudní předklon, ruce v připažení, dlaně do podložky, pažemi začneme hmitat nahoru a dolů (rozsah asi 10 cm - mezi předpažit poníž a předpažit dolů).	„Rozpumpujeme“ plíce a zvýšíme srdeční frekvenci, zahřívací cvik, s některými dětmi je možné provést až 50 opakování, zapojí se hluboké vnitřní svaly – posílení břišních svalů.



Obr. 2. „STŘET S PAVOUČKY“ (nahore 4, dole 5)

## 4.1.3 CVIKY PROVEDENÍ A FOTO 6AB/ 7AB/ 8AB

Motivace	Výchozí poloha/provedení	Účinek
<p><b>6a / 6b</b>            Josífek vidí svého tatínka, jak řeže dřevo a hned mu jde na pomoc: „Řežu dříví na polínka, ať má čím topit maminka, řežu, řežu polena, až mě bolí ramena, až mě bolí celý kříž, řízy, řízy, řízy, říz.“</p>	<p>Sed roznožný, upažit, rotace trupu vlevo a současný mírný předklon, jedna ruka v předpažení poníž, druhá v zapažení, trup je v protažení, malíková hrana ruky směřuje k malíkové hraně chodidla protější nohy (flexe dorsální), hlava v prodloužení trupu „Pila“.</p>	<p>Protažení zadní části stehen, lýtek a zádového svalstva. Při výdechu vtáhneme břicho dovnitř a proti bedrům a předkláníme a rotujeme. Při pohybu zpět nadechujeme.</p>
<p><b>7a / 7b</b>            Josífek byl příjemně unavený z toho, jak tatínkovi se dřevem pomáhal a rozhodl se chvílku si odpočinout. Na louce bylo tak příjemně, a tak se Josífek začal houpat, a přitom si broukal písničku, kterou mu častokrát zpívala jeho maminka. „Houpy, houpy, kočka snědla kroupy, kocour hrách na kamnách, kořata se hněvala, že jim taky nedala...“</p>	<p>Sed skrčmo, záda ohnout do oblouku - zakulatit, pánev lehce překlomit a současně zdviháme chodidla z podložky, dlaně leží lehce na holeních, brada se téměř dotýká hrudi, při nádechu se pozvolna obratel po obratli zhoupneme dozadu, opřeme se o lopatky, hlava se podložky nedotkne a vracíme se zpět do výchozí polohy (snažíme se, aby se chodidla nedotýkala podložky) „kolébka“.</p>	<p>Při tomto cviku masírujeme páteř obratel po obratli. Při správném provedení přispívá ke kontrole břišní oblasti a zlepšuje rovnováhu.</p>
<p><b>8a / 8b</b>            Při houpání si Josífek všimnul spousty obláčků, které pluly po obloze, a tak je začal jen tak počítat (počítáme obláčky tak, že si na ně ukážeme současně oběma nohama).</p>	<p>Leh, skrčit přednožmo, kolena na hrudník, paže volně nebo upažit, dlaně na zem či vzhůru. Kolena přitáhneme k hrudníku a poté přednožíme - nohy „do stropu“ (nohy svírají s podlahou i tělem pravý úhel) Pohyb je plynulý.</p>	<p>Procvičujeme oblast břicha, kyčelní flexory a protahujeme oblast beder. (při „dupnutí“ do stropu výdech na šš, při přitážení nohou k hrudníku je nádech).</p>

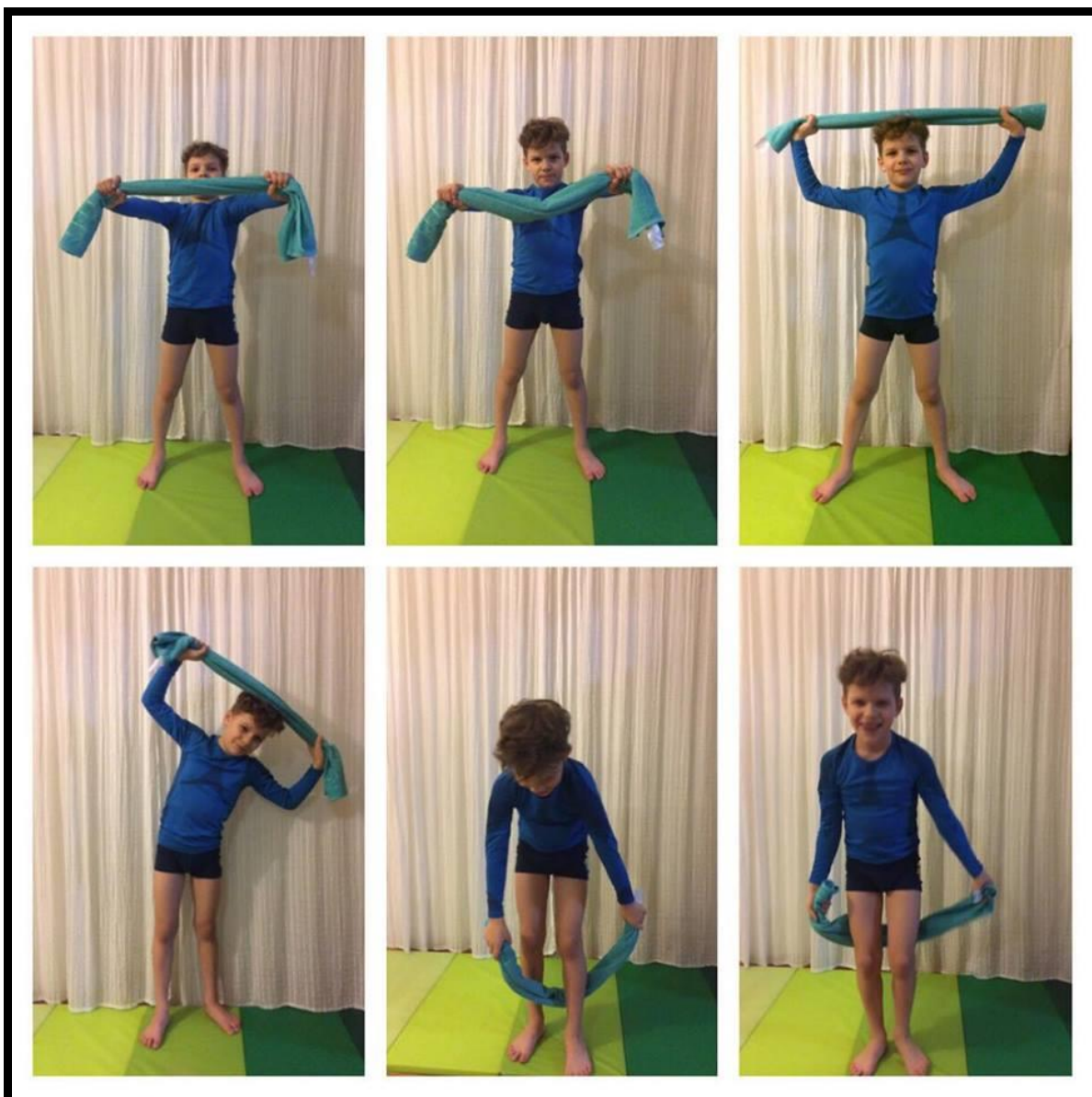


Obr. 3. „PRÁCE A ODPOČINEK“ (nahore 6, uprostřed 7, dole 8)

## 4.1.4 CVIKY PROVEDENÍ A FOTO 9AB/ 10AB/ 11AB

Motivace	Výchozí poloha/provedení	Účinek
<p><b>9a / 9b</b></p> <p>Dřevo, které s tatínkem nařezal, bylo potřeba uklidit do dřevníku. Nejprve vyskládali s tatínkem polena do nižších fochů a pak i úplně nahoru. Aby jim práce šla lépe od ruky, vzpomněl si Jozífek na „Mraveneček v lese, těžké dřevo nese, pomozte mu kamarádi, máte-li ho trochu rádi, vždyť ho neunese.“</p>	<p>Úzký stoj rozkročný, předpažit, v dlaních (pronace) svíráme napjatý ručník a snažíme se drobnými hmyty od sebe ručník „roztrhnout“/ je možné vést pohyb pomalu a plynule až do vzpažení nebo jen předpažení povýš. Dbáme na správné držení těla, nezvedáme ramena, tlačíme je dozadu a dolů (lopatky jakoby do kapes u kalhot).</p>	<p>Aktivujeme dolní fixátory lopatek a svaly paží.</p>
<p><b>10a / 10b</b></p> <p>S některým polínkem bylo potřeba se naklonit, aby se napasovalo mezi ostatní polena.</p>	<p>Úzký stoj rozkročný, pokrčit upažmo, předloktí svisle vzhůru, mírný úklon na jednu stranu, plynule přejít na stranu druhou, nádech je ve vzpřímené pozici, výdech při úklonu, pro lepší orientaci děti mohou držet v ruce natažený ručník. Nezvedáme ramena, fixujeme pánev, ruce držíme stále ve stejné vzdálenosti od uší.</p>	<p>Posilujeme šikmé břišní svaly a rotátory páteře.</p>
<p><b>11a / 11b</b></p> <p>„To byl nádherný den.“ Jozífek má ohromnou radost a ze samé radosti začne skákat přes švihadlo.</p>	<p>Děti napodobují skoky přes švihadlo, přičemž místo švihadla použijí srolovaný ručník a snaží se postupně dostat ručník až za tělo a horním obloukem zpět před tělo. Několikrát „skok“ zopakují.</p>	<p>Odreagování se na konci cvičební sestavy. Jde o to, užít si při přeskakování legraci. Rozvoj obratnosti.</p>





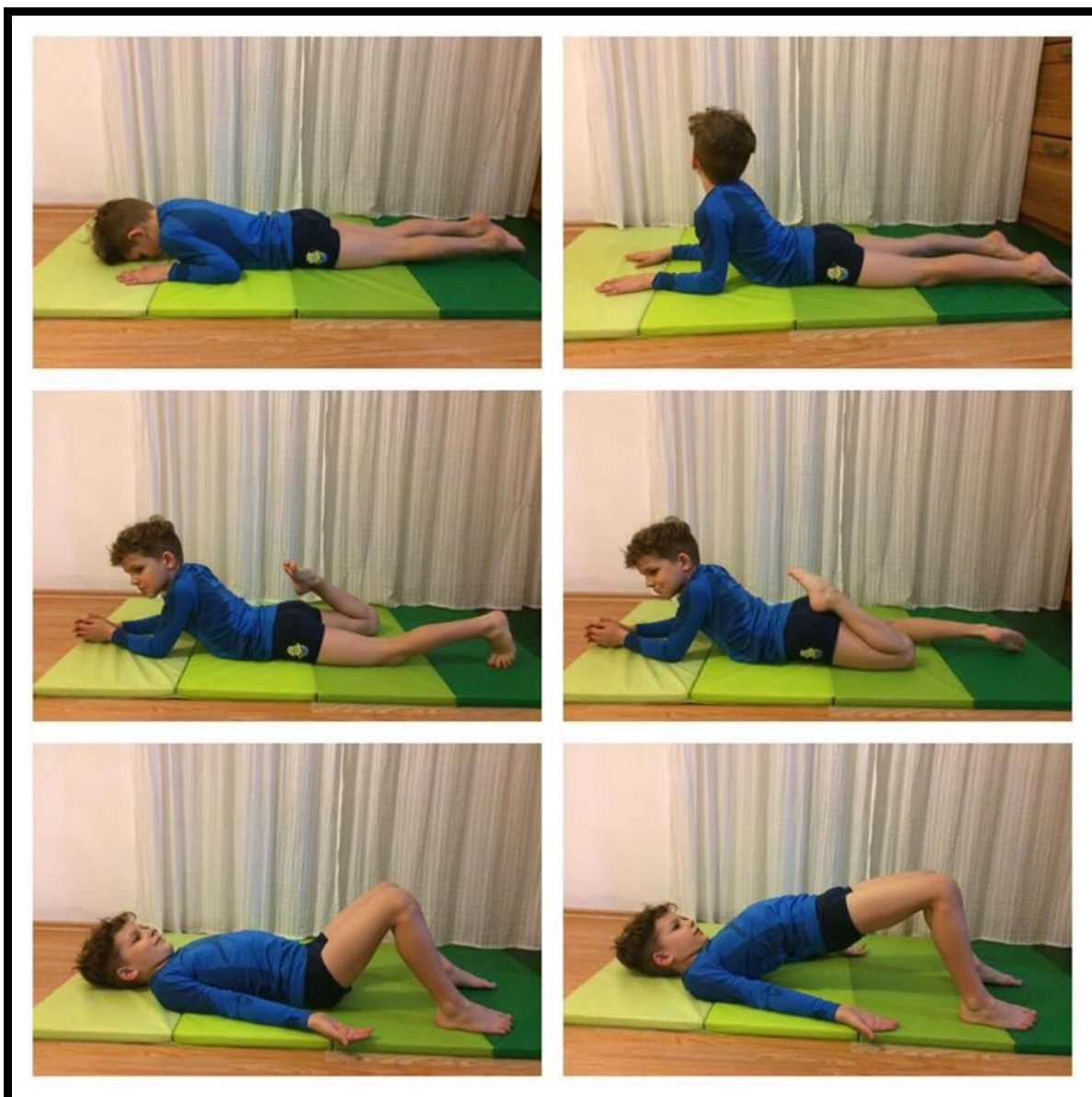
Obr. 4. „ÚKLID A RADOST“ (nahore 9, nahore vpravo 10a, vlevo dole 10b, dole 11)



## 4.2 ŘÍJEN – PODZIMNÍ ČAROVÁNÍ

## 4.2.1 CVIKY PROVEDENÍ A FOTO 12AB/ 13AB/14AB

Motivace	Výchozí poloha/ provedení	Účinek
<p><b>12a / 12b</b> Na podzim často prší, šnečkovi začíná kapat na domeček, a tak vykukuje z ulity ven a rozhlíží se, co se děje. „Šnečku, šnečku, vystrč růžky, dám ti krejcar na tvarůžky a troníček na tabáček, bude z tebe hajdaláček.“</p>	<p>Leh na břicho (snožný), čelo na podložce, vytažení páteře směrem od pánve dále přes temeno hlavy do dálky, pomalu zvedáme hlavu i horní část trupu- podpor na předloktích, rotace hlavy vpravo a vlevo, hlava je v protažení, nezaklání se ani nepředklání, ramena nezvedáme, dlaně leží na podložce, nádech je při rotaci a zpět do výchozí pozice jdeme s nádechem, dolní končetiny jsou natažené a protažené do dálky, špičky napnuté, nártý na podložce.</p>	<p>Posilujeme zádové svalstvo, svaly hýžděové a také nohy, procvičujeme krční obratle a posilujeme krční svaly.</p>
<p><b>13a / 13b</b> Objevují se i jiná zvířátka. Zvědavě vykukují z hlíny i žížaly jedna po druhé a zase se schovávají pod zem. Kolik jich tu je, spočítáme je (počítáme při každém zakopávání končetiny).</p>	<p>Leh na břicho (stejná výchozí poloha jako u předchozího cviku), podpor na předloktích, střídavě zakopáváme jednu nohu směrem k hýždím, pohyb je plynulý, dvakrát hmitneme a dvakrát nadechneme, při protažení dlouhý výdech, vyměníme končetinu (můžeme se lehce dotknout hýždí).</p>	<p>Tento cvik se zaměřuje především na práci dvojhlavého stehenního svalu, hýždí a horní části trupu. Protahuje přední část trupu.</p>
<p><b>14a / 14b</b> Co se venku děje zajímá i malou myšku. Vyleze ven, rozhlíží se a pak honem rychle zpět do své myší díry. Můžeme naznačit rukou i pohyb myšky, jak leze do díry (prostor vzniklý pod trupem při vyrolování pánve)</p>	<p>Leh pokrčmo, připažit, chodidla na podložce, podsadit pánev se zapojením hýžděového svalstva odrolovat postupně od kostrče až k lopatkám, zvednout pánev nad podložku a vracet se obratel po obratli, pokládat trup i pánev zpět na podložku. V základní pozici nádech a při zvedání pánve výdech.</p>	<p>Při tomto cviku se aktivuje spodní část břišních svalů, dále je zpevněný sval hýžděový a zadní strana stehenní.</p>



Obr. 5. „ŠNEK, ŽÍŽALA A MYŠKA“ (nahore 12, uprostřed 13, dole 14)

## 4.2.2 CVIKY PROVEDENÍ FOTO 15AB /16AB/ 17AB

Motivace	Výchozí poloha/ provedení	Účinek
<p><b>15a / 15b</b></p> <p>Kdo se to přišel ještě podívat na to pravé podzimní upršené počasí? Krtek! A už si to šine po louce za ostatními kamarády, ale co to? Louže veliká jako moře. Krtek se polekal a rychle zvedá bříško od země.</p>	<p>Leh na břiše roznožný, podpor na předloktích ležmo, kratší výdrž a zpět do výchozí polohy. Dýchání se přizpůsobuje tempu cvičení a naopak. Jde nám o souhru.</p>	<p>Posilujeme především svaly břicha, ramena, hrudníku a paží. Děti musí umět zpevnit prakticky celý trup „prkýnko“.</p>
<p><b>16a / 16b</b></p> <p>Jediný, komu dešťové počasí nevadí, je žížala. Protahuje se ve vodě, a dokonce se trochu i houpe. Umí totiž udělat ze svého dlouhého a štíhlého těla houpačku. Pozor! Blíží se nebezpečí v podobě kosa. Žížala se honem smotá, aby si ji nevšimnul.</p>	<p>Leh na břiše roznožný, pokrčit nohy, uchopit je za kotníky a prohnout se v bedrech. Kratší výdrž, prodýchat, vrátit se do výchozí polohy a pokračovat tím, že se dostaneme plynule do polohy klek sedmo, ohnutý předklon, čelo na podložce a ruce připažit, dlaněmi vzhůru. Několikrát prodýchat do bříška.</p>	<p>Posilujeme záda, otevíráme hrudník, zlepšujeme pružnost páteře, aktivujeme také zadní stranu stehen a hýždí a protahujeme vydatně přední stranu stehen a břicho. U druhého cviku dochází ke kompenzaci namáhaných svalových skupin a k uvolnění páteře, a to především krční a bederní.</p>
<p><b>17a / 17b</b></p> <p>Už i květkám připadá, že prší příliš dlouho. Jířinky, které se tyčily ve výšce nad ostatními květy, kloní svou hlavu ztěžklou od padajících kapek až k zemi.</p>	<p>Úzký stoj rozkročný, špičky jsou mírně vytočené ven, vzpažit, pomalu se předkláníme, ohýbáme záda obratel po obratli, až se dotkneme prsty podložky. Ruce ze vzpažení ohneme v zápěstí, které směřuje dolů a kopíruje trup až k podložce. Po té obratel po obratli „vyrolujem“ opět do stoje se vzpažením. Nahoře nádech a směrem dolů pomalu vydechujeme a při vyrolování opět dlouze nadechujeme.</p>	<p>Břicho je potřeba vtáhnout, aby bylo aktivní, zpevnit hýždě, aby se neprohýbala bedra. Záda jsou zakulacená při pohybu dolů i opačném pohybu vzhůru.</p>



Obr. 6. „KRTEK A ŽÍŽALA“ (nahore 15, dole 16)



Obr. 7. „KVĚTINY“ (17)

## 4.3 LISTOPAD – PUTOVÁNÍ ZA ZVÍŘÁTKY

## 4.3.1 CVIKY - PROVEDENÍ A FOTO 18AB/ 19AB/ 20AB

Motivace	Výchozí poloha/ provedení	Účinek
<p><b>18ab</b></p> <p>Zvířátka na statku ještě spí. Je krásný a slunečný podzimní den. První se probudí sluníčko. Zatím ještě spí schoulené do klubíčka. A už už roztahuje své teplé paprsky do dálky, aby jimi probudilo obyvatele statku.</p>	<p>Leh, skrčit přednožmo, dlaněmi přitáhnout stehna k hrudníku, leh, přednožit dolů roznožmo, předpažit vzhůru zevnitř, vytáhnout se do dálky za dlaněmi a chodidly.</p>	<p>Posilujeme břišní svaly a hlouběji uložené svalstvo trupu.</p>
<p><b>19ab</b></p> <p>Na chvíli se schovalo za mráček, který proplouval nad statkem, a jakmile mráček sluníčko odkryl, začaly se paprsky sluníčka natahovat a chtělo se dotknout všech barevně zbarvených lístků. Protože byl podzim, bylo jich všude spousty.</p>	<p>Leh roznožný, připazit, plynule přes upažení do vzpažení – nádech a zpět do výchozí polohy – výdech (dlaně vzhůru).</p>	<p>Uvolnění a procvičení ramenního kloubu, protažení prsních svalů, centrum síly je zpevněné.</p>
<p><b>20ab</b></p> <p>Nejdřív sluníčko natáhnulo jeden svůj paprsek a dotklo se hnědého lístečku, potom zeleno-žlutého, oranžového. Jakého se ještě mohlo dotknout?</p>	<p>Leh pokrčmo, předpažit zevnitř, pravou ruku vytáhnout z ramene a „míříme do stropu“, vrátíme a „prodloužíme“ ruku levou. Při vytažení ruky rychle vydechujeme na šš, zpět do výchozí polohy – nádech.</p>	<p>Protažení svalů zadní části ramen, centrum síly je zpevněné.</p>



Obr. 8. „SLUNÍČKO“ (18)





Obr. 9. „SLUNCE PÁLÍ“ (nahore 19, dole 20)

## 4.3.2 CVIKY - PROVEDENÍ A FOTO 21AB/ 22AB/ 23AB

Motivace	Výchozí poloha/ provedení	Účinek
<p><b>21ab</b></p> <p>Kdopak se nám to tu právě probouzí? Je to kočička Micka. Jak už to tak bývá, kočky se moc rády protahují a tahle číča není výjimkou. „Naše malá kočička, má veselá očička, když se na svět kouká, tiše při tom mňouká“.</p>	<p>Vzpor klečmo – ohýbat a prohýbat páteř. Zpět do základní polohy. Nádech v zákl. poloze, v prohnutí výdech</p>	<p>Tomuto cviku se v MP říká „volná záda“ a je to vynález proti křečovitému svalovému napětí. Je to uvolňovací cvik.</p> <p>U „kočičího hřbetu“ důkladně protáhneme zádové svalstvo a posílíme „centrum síly“.</p>
<p><b>22ab</b></p> <p>Prohlíží si své tlapky, zda jsou dostatečně hebké, čisté a měkounké. Chce se totiž líbit kocourovi Mourkovi ze sousedství.</p>	<p>Vzpor klečmo, hrudní předklon, paže se nekrčí, při předklonu velké vyhrbení, brada na hrudník (postupně zvětšujeme rozsah vyhrbení po celé páteři a připojujeme zatažení břicha a stažení hýždí), krčit střídavě přednožmo povýš pravou i levou nohu (pokrčené koleno co nejvíc přiblížíme k bradě).</p>	<p>Tomuto cviku se v MP říká „volná záda“ a je to vynález proti křečovitému svalovému napětí. Je to uvolňovací cvik. U „kočičího hřbetu“ důkladně protáhneme zádové svalstvo a posílíme „centrum síly“.</p>

**23ab**

Nakonec si prohlíží i svůj bělounký ocásek. Panečku, snad se mu budu líbit. Kočička se prohlíží ze všech stran a už se nemůže dočkat, až se Mourek objeví.

Vzpor klečmo, rotace hlavy na jednu stranu a na stejnou stranu i současný úklon trupu, podívat se na chodidla, vrátit se zpět do výchozí polohy a vše provést na druhou stranu. V zákl. poloze je nádech, výdech je plynulý a úplný.

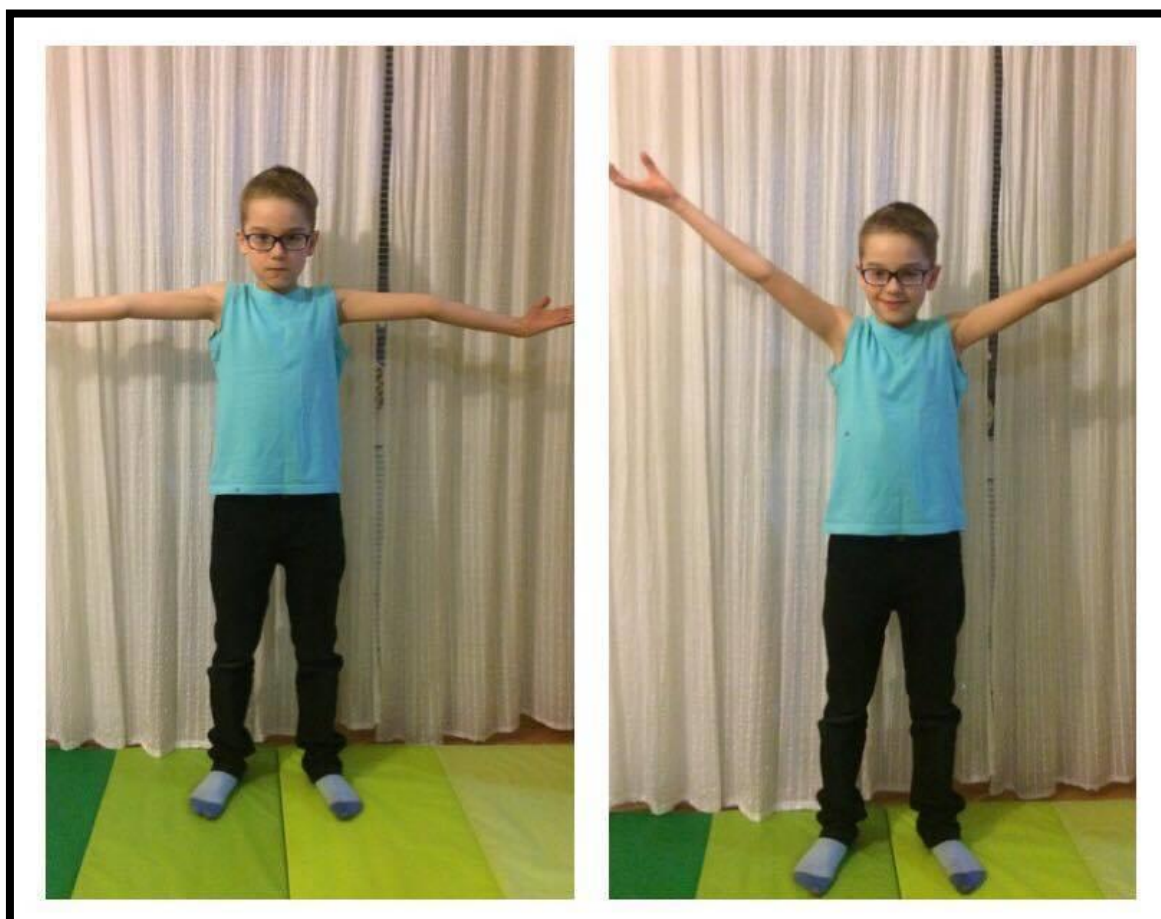
Posiluje široký sval zádový, zevní šikmý sval břišní a rotátory páteře. Protahuje čtyřhranný bederní sval.



Obr. 10. „KOČIČKA MICKA“ (nahore 21, uprostřed 22, dole 23)

## 4.3.3 CVIKY – PROVEDENÍ A FOTO 24AB/ 25AB

Motivace	Výchozí poloha/ provedení	Účinek
<p><b>24ab</b></p> <p>Mourka se Micka nedočkala. Zato začal foukat vítr a barevné lístečky začaly po obloze tančit. Podzim se předvádí v plné kráse.</p>	<p>Klek sedmo (pro zvýšení obtížnosti můžeme nahradit klekekem či úzkým stojem rozkročným), připažit, zvedáme ruce přes upažení do vzpažení a současně otáčíme dlaně střídavě dolů a nahoru.</p>	<p>Posilujeme svaly na ruku, protahujeme prsní svaly, dbáme na to, aby se nám nezvedala ramena, ta zůstávají jakoby, „do kapes u kalhot“.</p>
<p><b>25ab</b></p> <p>Čáp se rozhodl, že už raději odletí do teplých krajín na jih. Naposledy se projde po statku a pak se již se všemi rozloučí a uvidí je až zase... Děti, víte kdy se znovu zvířátka setkají?</p>	<p>Úzký stoj rozkročný, krčit přednožmo povýš střídavě pravou a levou, rukama přitáhnout koleno lehce ještě o malinko výš (pro větší obtížnost můžeme dát dětem na hlavu pytlík např. s čočkou apod.).</p>	<p>Uvolňujeme kyčelní klouby, cvik na procvičení rovnováhy.</p>



Obr. 11. „VÍTR“ (24)





Obr. 12. „ČÁP“ (25)

#### 4.4 PROSINEC – ZÁZRAČNÝ ČAS VÁNOC

##### 4.4.1 CVIKY – PROVEDENÍ A FOTO 26AB/ 27AB/ 28AB

Motivace	Výchozí poloha, provedení	Účinek
<p><b>26ab</b></p> <p>Dnes se spolu děti vydáme na horskou túru. Jdeme ve vysokém sněhu, a tak musíme pořádně zvedat kolena do výšky a brodit se v závějích.</p>	<p>Leh, krčit střídavě přednožmo povýš pravou a levou nohu. Koleno se snažíme dát až k hrudníku. Provádíme plynule, při přednožení je výdech.</p>	<p>Uvolnění kyčelního kloubu, protažení flexorů kyčle u natažené nohy a hýždřového svalu.</p>
<p><b>27ab</b></p> <p>A teď, když jsme došli až na vrchol, můžeme si půjčit lyže a kopec sjet dolů. Je to prudké! Musíte zatáčet!</p>	<p>Tento cvik budeme provádět ve dvojici. Leh pokrčmo, chodidla na zemi, pokrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, lokty tlačíme k zemi, nohy pokládáme střídavě vpravo a vlevo. Druhé dítě tlačí jemně lokty cvičícímu dítěti do podložky. Výdech je při pokládání nohou do strany.</p>	<p>Posílení šikmých břišních svalů a protažení velkého prsního svalu, uvolnění páteře.</p>

**28ab**

Chcete si sjet ještě úplně samy jeden kopec, děti? Bude to slalom. Vyhněte se všem tyčkám, ať nenabouráte!

Obměna předchozího cviku, pokud nebudou dvojice dětí. Leh pokrčmo, upažit, dlaně ke stropu. Nohy pokládat vpravo a vlevo na podložku. Ramena zůstávají na podložce, neoddalují se od země. Výdech je opět při pokládání nohou do stran, nádech ve výchozí poloze.

Posílení šikmých břišních svalů, rotátorů páteře, protažení velkého prsního svalu a uvolnění páteře.



Obr. 13. „VÝLET NA HORY“ (nahore 26, uprostřed 27, dole 28)

## 4.4.2 CVIKY – PROVEDENÍ A FOTO 29AB/ 30AB/ 31AB

Motivace	Výchozí poloha, provedení	Účinek
<p><b>26ab</b></p> <p>Na lyžích už jste si to vyzkoušely a co boby? Ukážu vám, jak se to dělá a můžete jet i v bobové dráze.</p>	<p>Leh roznožný, připažit. Pokusit se o posun paže směrem k chodidlům. Ruku vedeme podél těla (nohy) a co nejnižší – úklon. Ramena se nezvedají z podložky.</p>	<p>Posílení šikmých břišních svalů a rotátorů páteře na jedné straně, na straně druhé protažení těchto svalů a čtyřhranného bederního svalu.</p>
<p><b>27ab</b></p> <p>Jejda a tady jsou ve sněhu pěkné hrbolky – veliké závěje. Tam by se dalo pěkně zhoupnout. Jako v peřince. Pojďte se pohoupat ve sněhové kolébce.</p>	<p>Dřep na celých chodidlech ohnutě, dlaně leží lehce na holeních, brada se téměř dotýká hrudi, při nádechu se pozvolna obratel po obratli zhoupneme dozadu, opřeme se o lopatky, hlava se podložky nedotkne a vracíme se zpět do výchozí polohy „kolébka“.</p>	<p>Při tomto cviku masírujeme páteř obratel po obratli. Při správném provedení přispívá ke kontrole břišní oblasti a zlepšuje rovnováhu.</p>
<p><b>28ab</b></p> <p>Je tu tolik sněhu, že budeme muset vytáhnout sněžnou frézu a udělat cestičky pro kamarády, aby se za námi dostaly i ostatní děti.</p>	<p>Vzpor dřepmo zánožný pravou a plynule se vrátit zpět do výchozí polohy. Nohy vyměnit. Hlava je stále v protažení páteře, nezvedáme ramena.</p>	<p>Protažení bedrokyčlostehenního svalu, posílení velkého hýžd'ového svalu.</p>



Obr. 14. „BOBOVÁNÍ“ (nahore 29, dole 30)



Obr. 15. „SNĚŽNÁ FRÉZA“ (31)

#### 4.4.3 CVIKY PROVEDENÍ A FOTO 32AB/ 33AB/34AB

Motivace	Výchozí poloha, provedení	Účinek
<b>32ab</b> Je tolik sněhu, že je potřeba dát podél cest dřevěné tyče, aby silničáři věděli, kudy cesta vede.	Vzpor vzadu sedmo skrčmo. „Ťukneme“ špičkou a patou do podložky (střídavě chodidlo vztyčit a propnout špičku).	Protažení Achillovy šlachy, posílení a protažení předních holenních svalů a trojhlavého svalu lýtkového.



<p><b>33ab</b></p> <p>Na některých místech vznikají vysoké závěje, jinde jsou závěje menší.</p>	<p>Vzpor dřepmo a vzpor stojmo. Ve vzporu dřepmo buď hlavu předkloníme, nebo ji držíme zpříma – v protažení páteře. Celé tělo je sbalené („vajíčko“) Přechod do vzporu stojmo je pomalý a plynulý, hlava je předkloněná a „visí“ dolů. Snažíme se předklon postupně prohlubovat.</p>	<p>Protahuje se zadní strana stehů i lýtek a také zádové svalstvo – děti bývají hodně „zkrácené“. Dochází k uvolnění celé páteře.</p>
<p><b>34ab</b></p> <p>Už jsme si užili sněhu dost a dost, pojdme se teď všichni schovat a zahřát do naší školky.</p>	<p>Vzpor sedmo pokrčmo vzadu. Zvedáme pomalu pánev a hlavu můžou děti předklonit nebo nechat v protažení a plynule se vracíme do výchozí polohy. Pro zvýšení obtížnosti mohou děti vždy jednu nohu propnout.</p>	<p>Posiluje svaly paží, zadní stranu stehů a velký sval hýžd'ový. Je potřeba mít zpevněné i centrum síly (břišní svaly).</p>



Obr. 16. „KUPA SNĚHU“ (nahore 32, dole 33)



Obr. 17. „NAŠE ŠKOLKA“ (34)

#### 4.5 LEDEN – ZIMA JE TU DĚTI

##### 4.5.1 CVIKY – PROVEDENÍ A FOTO 35AB/ 36AB/ 37AB

Motivační básnička

„Dráha sněhem pokrytá, bob co s větrem utíká,

v něm odvážný bobista, co nebojí se dočista.

Jede, jak mu dovolí - zatáčky a okolí.

Do cíle vždy dorazí a soupeře porazí.“

Motivace	Výchozí poloha, provedení	Účinek
<p><b>35ab</b></p> <p>Vlezeme si každý do svého bobu, připoutáme se a jedeme. Bob uhání v dráze dolů, musíme sledovat cestu a v zatáčce se vždy trochu naklonit, abychom se nevybourali. Jedem rovně, rovně a pozor – zatáčka vpravo a vlevo... naviguji děti, kdy je nutno se naklonit a kdy pojedou rovně.</p>	<p>Leh, paže volně, mírně od těla, ohnout špičky, předklon hlavy – opakovaně s krátkou výdrží (toto je jednodušší varianta cviku)/ Obtížnější varianta: předklon brady přitažením brady k hrudníku a zapojením břišního svalstva, současně zvadat z podložky i ramena, ruce směřují ke kolenům, mírné úklony do stran viz. foto.</p>	<p>Posilují se především přímé břišní svaly.</p>

<p><b>36ab</b></p> <p>Jedna zákruta byla opravdu prudká a bob se i s bobistou převrátil a ještě jednou. Nevadí, nikomu se nic nestalo. Jedeme dál!</p>	<p>Leh, vzpažit, zpevnit, převaly do lehu na pravý bok a zpět přes výchozí polohu na levý bok (obtížnější varianta – malinko zvednout horní část trupu a končetiny nad podložku a udržet v této poloze i při převalu).</p>	<p>Uvědomění si celého těla, které je zpevněné. Posílení břišních svalů.</p>
<p><b>37ab</b></p> <p>Je potřeba zkontrolovat, zda se bob nerozbil při překlopení a bude moci pokračovat v závodě dál. Malá přestávka na prověření bobu a hurá zpět do závodu.</p>	<p>Zpevnit trup včetně paží, břišních svalů a hýžd'ových svalů tzv. „prkýnko“ (učitel zkontroluje správnost provedení nebo kamarád – stačí 15 cm nad podložku)</p>	<p>Zpevnění celého těla.</p>



Obr. 18. „ZÁVODY V BOBOVÁNÍ“ (nahore 35, uprostřed 36, dole 37)

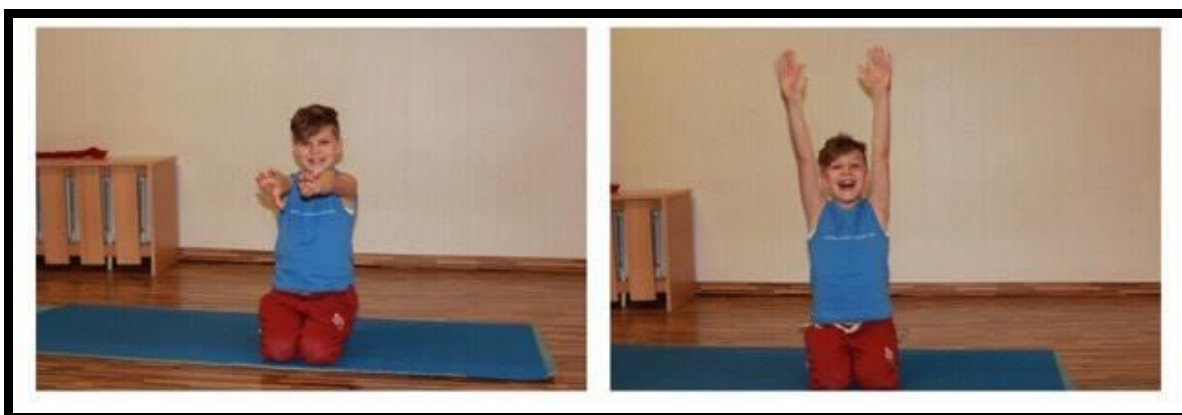
## 4.5.2 CVIKY – PROVEDENÍ A FOTO 38AB/ 39AB/ 40AB

Motivace	Výchozí poloha, provedení	Účinek
<p><b>38ab</b></p> <p>Bob projíždí cílovou páskou, bobista se raduje a rozhlíží se, kolik závodníků již do cíle dorazilo a kdo je ještě na závodní trase.</p>	<p>Klik ležmo, břicho je na zemi, zpevněním břišních svalů a svalů zad zvedáme horní část trupu a provádíme rotaci hlavy na pravou a levou stranu (ruce jsou jen malou dopomocí).</p>	<p>Posílení trapézového svalu. Zpevnění širokého svalu zádového a prsních svalů.</p>
<p><b>39ab</b></p> <p>Na výsledkové tabuli se začínají objevovat postupně výsledky všech závodníků, kteří se dnešního závodu zúčastnili</p>	<p>Leh skrčmo, připažit, dlaně do podložky (obtížnější varianta s dlaněmi otočenými vzhůru do stropu). Přednožit střídavě pravou i levou. Přednožená končetina ve vzduchu „jakoby“ píše na výsledkovou tabuli pomyslné výsledky (přednožená končetina svírá s tělem pravý úhel, ze středu se vychýlí jen nepatrně).</p>	<p>Celá končetina je zpevněná, napnutá, posilujeme břišní svaly a protahujeme zadní stranu stehen.</p>
<p><b>40ab</b></p> <p>A máme tu vyhlášení výsledků. Závodníci jsou netrpěliví. Jde to na nich vidět. Nervózně si pohrávají s prsty na rukou a nadšeně fandí i soupeřům.</p>	<p>Klek sedmo, předpažit, ruce v pěst a střídát s propnutými prsty (pěstičky, hvězdičky). Pomalu vzpažit, po celou dobu práce dlaní.</p>	<p>Posilují se ohybače i natahovače ruky a prstů a svaly deltové. Centrum síly je pevné.</p>





Obr. 19. „CÍLOVÁ ROVINKA“ (nahore 38, dole 39)



Obr. 20. „VYHLÁŠENÍ VÍTĚZŮ“ (40)

#### 4.5.3 CVIKY – PROVEDENÍ A FOTO 41ABC/ 42AB

Motivace	Výchozí poloha, provedení	Účinek
<b>41abc</b> Vítězové se radují a mávají na všechny okolní diváky a fanoušky. Můžeme i skandovat: „Bravo, dobře!“	Stoj rozkročný, vzpažit zevnitř, rotace vpravo, zpět do výchozí polohy a rotace vlevo (dlaně možno otočit dopředu – naznačují mávání na diváky).	Posilujeme šikmé břišní svaly a rotátory páteře. Dítě se nesmí prohnout v bedrech.

<p><b>42ab</b></p> <p>Závody jsou u konce. Všichni jsou spokojení a unavení a jdou domů odpočívat.</p>	<p>Stoj rozkročný, vzpažit, „kulatě“ přejdeme do předklonu a ručujeme vpřed po podložce – vzpor stojmo, paže a hlava v prodloužení trupu, stejným způsobem se vracíme zpět do VP (cvik je možno provést ve dvojici, druhý z dvojice ve vzporu klečmo vleze pod 1. dítě).</p>	<p>Uvolnění celé páteře, protažení trojhlavého lýtkového svalu, dvojhlavého svalu stehenního i velkého hýžd'ového svalu, protažení zádových svalů. Zpevněné centrum síly.</p>
--	--	---



Obr. 21. „RADOST Z VÝHRY“ (nahore 41, dole 42)

## 4.6 ÚNOR - KOUZELNÝ SVĚT POHÁDEK

Motivace: rozdám dětem čepice z novinového papíru, které jsme si během ranních činností společně vyrobily a zeptám se jich, zda znají někoho, kdo takovou čepici nosí. Ukážu jim obrázek večerníčka. Čepici si nasadíme a zahrají na klavír píseň „Dříve než nám klesnou víčka“. Vyzvu děti, aby pochodovaly do rytmu písně a kdo ji zná, může si společně zazpívat.

Motivační básnička: „Večerníček je hodný kluk,

Pohádek nosí *habakuk*.

Křemílka zná i Rákosníčka,  
pohádkami nás často hýčká.

S kým všim nás ještě seznámí?

To poznáme teď hned!

Pojďme si s ním zacvičit

a objevit svět pohádek“.

## 4.6.1 CVIKY – PROVEDENÍ A FOTO 43AB/ 44AB

Motivace	Výchozí poloha, provedení	Účinek
<p><b>43ab</b> „Země pohádek nás volá! Tak pojďme pěkně dokola. Teď vemte tuhle velkou kouli do dlaní a zvedněte ji k nebi. Pak uválíme sudy, svět se naklání a tím vyjdeme z nudy. Do nebe hledět, zemi pohádek mít před sebou, to umí jenom děti nejlíp a kráčet při tom vždy s veselou náladou.“</p>	<p>Na zemi leží velký gymball, děti se rozmístí po ploše kolem míče, ruce směřují k míči – leh na zádech, vzpažit, vytahovat se do dálky za rukama i chodidly, dotýkat se míče celými dlaněmi a společně s ostatními zvednout míč mírně nad zem (ramena zůstávají na podložce), míč položit, zpevnit, převal do lehu na břicho, vytahovat se do dálky a opět se snažit s ostatními kamarády zvednout míč nepatrně nad zem, vrátit míč na zem (několikrát zopakovat toto celé – snažit se pohyby synchronizovat s ostatními). Je možno dělat převaly stále stejným směrem, či se vracet vždy na stejné místo, záleží na instrukci učitele.</p>	<p>Je potřeba mít zpevněný celý trup, pánev je podsazená, hlava v protažení, brada svírá pravý úhel s podložkou, zapojení břišního svalstva, uvědomění si celého těla a všech jeho částí, v jaké poloze jsou vůči podložce.</p>

<p><b>44ab</b></p> <p>Když se v noci sluníčko odvrátí je na zemi tma, slunce zapadne za kopce, všichni usnou a ráno se opět vyhoupne na oblohu, aby nás svými paprsky mohlo krásně hřát.</p>	<p>Děti udělají malý kruh, otočí se k sobě zády, učitel mezi ně vloží míč, stoj rozkročný, ruce zapažit poníž, výpon, zpět na celá chodidla a pomalu společně s ostatními se pokusit jít do podřepu nebo dokonce do dřepu, vrátit zpět do VP a celé opakovat – pomalu, plynule, spolupracovat s ostatními.</p>	<p>Posilujeme svaly na nohou. Při výponu trojhlavý sval lýtkový. Při podřepu a dřepu svaly stehen (čtyřhlavý stehenní a hýžděový). Cvik vhodný na procvičení koordinace.</p>
--	--	--



Obr. 22. „ZEMĚ POHÁDEK“ (nahore 43, dole 44)



## 4.6.2 CVIKY – PROVEDENÍ A FOTO 45AB/ 46AB/ 47/ 48

Motivace	Výchozí pozice, provedení	Účinek
<p><b>45ab</b></p> <p>Do pohádky přišel obr se svými kamarády a začali si se zemí pohádek hrát. Nejdříve se o ni jen tak chodidly opírali a při tom se jim vybavovali v mysli i další kamarádi z pohádek. Vzpomenete si také na některé pohádkové bytosti? Při každém nadzvednutí „země“ řekneme jednu postavičku z pohádky.</p>	<p>Leh, pokrčit přednožmo, připažit, podsadit pánev, chodidla tlačit do míče, poté kolena vytočit ven a společně s kamarádem se snažit míč zvednout nad zem.</p>	<p>Posiluje zadní stranu stehen, hýždě a břišní svaly. Ostatní části těla jsou uvolněné, bez napětí.</p>
<p><b>46ab</b></p> <p>Je, tamhle na louce si kutálí míč víla Amálka s Kat'ou od Škubánka. Pojd'te za nimi. Zkusíme to také. Je to velká zábava.</p>	<p>Kutálení velkého míče – sed roznožný, skrčit připažmo držet míč, mírný záklon, lokty protlačit do předpažení, mírný předklon, míč poslat kamarádovi, druhé dítě chytne míč a dělá stejný cvik.</p>	<p>Posiluje „centrum síly“ (břišní svalstvo) při záklonu.</p>
<p><b>47/ 48</b></p> <p>Míč má také Cipísek. Zkouší, zda je dostatečně pevný, aby mu pěkně skákal. Už na něj volá Manka, a tak se Cipísek otáčí na jednu stranu. Ani Rumcajs nedá Cipískovi pokoj a volá ho do lesa. Cipísek se otáčí na stranu druhou.</p> <p>Rumcajs postavil synkovi krásný dřevěný domeček, a tak ho jde Cipísek hned vyzkoušet. Moc se mu to líbí a prolézá dovnitř a ven.</p>	<p>Sed turecký, předpažit, držet měkký míč, snažit se tlačit rukama proti sobě (do míče), možno přidat rotaci trupu do stran (vlevo, vpravo).</p> <p>Jeden z dvojice vzpor stojmo, druhý se ho snaží podlézt v podporu klečmo. Několikrát se prostřídají v aktivitách.</p>	<p>Posiluje velký sval prsní, sval deltový, svaly paží.</p> <p>Při vzporu protahujeme zadní část stehen a lýtek. Posilujeme přední pilovitý sval.</p>



Obr. 23. „OBR A KAMARÁDI Z POHÁDEK“ (nahore 45/ uprostřed 46/ dole 47 a 48)

## 4.6.3 CVIKY – PROVEDENÍ A FOTO 49AB/ 50AB/ 51AB

Motivace	Výchozí poloha, provedení	Účinek
<p><b>49ab</b></p> <p>Cipísek si jde ještě hrát s míčem. Přišli za ním i další kamarádi a společně vymýšlí, co vše mohou s míčem dělat. Víla Amálka přišla na to, že si mohou s míčem kutálet po svém těle. Je to velká zábava. Zkusíme to také.</p>	<p>Úzký stoj rozkročný, špičky jsou mírně vytočené ven, vzpažit, pomalu se předkláníme, ohýbáme záda obratel po obratli, až se dotkneme prsty podložky. Ruce ze vzpažení položí míč na hrud' a „kutálí“ míč po trupu a nohou až k chodidlům. Po té obratel po obratli „vyrolujeme“ opět do stoje se vzpažením – míč „kutálíme“ po svém trupu i směrem opačným až do vzpažení. Nahoře nádech a směrem dolů pomalu vydechujeme, při vyrolování opět dlouze nadechujeme.</p>	<p>Břicho je potřeba vtáhnout, aby bylo aktivní, zpevnit hýždě, aby se neprohýbala bedra. Záda jsou zakulacená při pohybu dolů i opačném pohybu vzhůru. Protahuje se zadní strana stehů a vzpřimovače páteře.</p>
<p><b>50ab</b></p> <p>V lese se objevilo i sedm trpaslíků, sbírají borůvky pro Sněhurku a legračně si je podávají mezi nohama. Dávají pozor, aby se jim borůvky nerozkutálely a neupustili je na zem. Pamatujete si děti, jak se trpaslíci jmenují?</p>	<p>Stoj rozkročný, ohnutý předklon, předpažit s míčem v rukách, snažit se míč podávat z jedné ruky do druhé kolem pravé a levé končetiny – „osmička“.</p>	<p>Protahuje se zadní strana stehů, záda a zlepšuje se koordinace oko - ruka.</p>
<p><b>51ab</b></p> <p>Sněhurka právě něco v trávě objevila. Schovala si to za zády. Trpaslíci jsou zvědaví, a tak obcházejí Sněhurku, ta však rychlým pohybem předává to „něco“ před sebe. Trpaslíci se rychle přemístí před Sněhurku. Ta se však nedá vyvést z míry a už má ruce opět za zády. Co to asi Sněhurka schovává před trpaslíky? Ano, je to jablko. Musíme Sněhurku varovat, aby ho nejedla. Mohlo by být otrávené.</p>	<p>Stoj rozkročný, předpažit dolů s míčem v jedné ruce, míč předávat před trupem a za trupem, nejprve na jednu stranu a poté na stranu druhou. Obměnou je s míčem za trupem zapažit a před trupem předpažit, příp. udělat pohyb pažemi tak, aby se míč přetočil (jakoby ze severu na jih – jedna paže je výš než druhá, pozice se vymění).</p>	<p>Uvolnění ramenního kloubu, manipulace s předmětem.</p>



Obr. 24. „SNĚHURKA A SEDM TRPASLÍKŮ“ (nahore 49, nahore vpravo 50, vlevo dole 50, dole 51)

#### 4.6.4 CVIKY – PROVEDENÍ A FOTO 51AB/ 52AB

Motivace	Výchozí poloha, provedení	Účinek
<p><b>51ab</b></p> <p>V zemi pohádek nemohou chybět ani Mach s Šebestovou a jejich spolužáci. Taky rádi sportují a teď mají ohromnou žízeň. Mají jen jedno pití, a tak si ho společně podávají a spravedlivě se spolu všichni rozdělí.</p>	<p>Turecký sed nebo klek sedmo v řadě za sebou, podávání pet lahve s vodou nad hlavou oběma rukama současně – jedním i druhým směrem (vpřed i vzad).</p>	<p>Uvolnění ramenních kloubů, protažení prsních svalů, zpevněné centrum síly.</p>



<p><b>52ab</b></p> <p>Jů! A tamhle děti Ferda mravenec s ostatními mravenci. Ti jsou šikovní! Potřebují dostat do mraveniště svého zraněného kamaráda, a tak spojí všechny síly, a nakonec se jim to podaří. Je to docela zábava, dívejte.</p>	<p>Několik dětí vedle sebe. Leh na břicho, vzpažit, zpevnit celý trup, převaly do lehu na zádech a dále leh na břicho... stále jedním směrem tak, aby se dítě ležící na ostatních dětech v úrovni hýždí sunulo přes ostatní a dál dolů až na podložku (ležící dítě na kamarádech je také ve zpevnění).</p>	<p>Zpevnění celého těla. Upevňujeme spolupráci dětí a důvěru v sebe sama i ostatní kamarády. Psychické uvolnění, legrace.</p>
--	--	---



Obr. 25. „MACH A ŠEBESTOVÁ“ (nahore 51, dole 52)

## 4.7 BŘEZEN – MÍSTO, KDE ŽIJÍ

Motivace: Děti znají příběh Malého prince. Povídali jsme si o něm společně v komunikativním kruhu. Ví, že bydlel na jiné planetě než my, a také už ví, jak se jmenuje planeta, na které žijeme my. Jak se nazývá světadíl, stát a naše město. Někdo zná i svou adresu.

Budeme si dnes hrát s míčem, který je také kulatý, jako naše planeta Země. A společně můžeme Malému princi ukázat, jak si hrajeme a jak se radujeme.

## 4.7.1 CVIKY – PROVEDENÍ A FOTO 53/ 54

Motivace	Výchozí poloha/ provedení	Účinek
<b>53</b> Planeta malého prince je docela maličká. Může ji obejít za malý okamžik. Vezmeme ji teď mezi chodidla s kamarádem a vyzkoušíme, jak se líbí nám.	Leh, přitisknout bedra k zemi, připažit, nohy opřít o velký míč – přednožit dolů, zatlačit proti míči (cvik provádí dvě děti ležící proti sobě, mající mezi sebou velký míč).	Posiluje zadní stranu stehen, hýždě, podkolení vazy a svaly lýtek. Ostatní části těla jsou uvolněné, bez napětí.  Při zvedání míče se zapojí intenzivně břišní svaly, napínač povázky stehenní a vnitřní strana stehen. Zpevnění břišních svalů pomůže udržet stabilitu.
<b>54</b> Pro nás by byla planeta moc malá. Je tak mrňavá, že jí můžeme zvednout do výšky a zase ji položit. Na planetě malého prince bychom žít nemohli.	Plynule přes „kolébku“ vyhoupnutí se do dřepu, uchopit míč – předpažení a pomalým, plynulým pohybem přechod do stoje, vzpažit i s míčem.	Při tomto cviku masírujeme páteř obratel po obratli. Posilujeme svaly dolních končetin a břišní svaly, zlepšujeme rovnováhu.
<b>55</b> Malému princi je zima, posuneme ho ještě o kousek blíže ke slunci, aby se trochu zahřál.	V této pozici viz cvik 54 – výpon, vrátit se zpět na celá chodidla, do dřepu a nakonec zhoupnutí se do „kolébky“ (to celé asi 3krát zopakovat).	Viz cvik 54 + při výponu posilujeme trojhlavý sval lýtkový.



Obr. 26. „PLANETA MALÉHO PRINCE“ (nahore 53, uprostřed 54, dole a vpravo dole 55)

## 4.7.2 CVIKY – PROVEDENÍ A FOTO 56AB

Motivace	Výchozí poloha, provedení	Účinek
<p><b>56ab</b></p> <p>Malý princ byl na své planetě většinou sám. Možná byl občas smutný. My ho můžeme naučit spousty věcí. Třeba jezdit na kole.</p>	<p>Vzpor sedmo skrčmo vzadu, přitažením stehů k hrudníku nadzvednout chodidla a „spojit“ je s chodidly kamaráda, který sedí naproti – „jízda na kole“ (větší obtížnost – zvednout ruce z podložky a balancovat).</p>	<p>Posilujeme „centrum síly“ (přímý břišní sval, šikmé břišní svaly), dále flexory kyčelního kloubu a hýžděové svaly. Zdokonalujeme rovnováhu.</p>



Obr. 27. „SMUTNÝ PRINC“ (56)

#### 4.7.3 CVIKY – PROVEDENÍ A FOTO 57AB

	Výchozí poloha, provedení	Účinek
<p><b>57ab</b></p> <p>Ukážeme Malému princovi ještě další tajemství, která ho na naší krásné zemi mohou potkat. Vezmeme ho k nám do školky. Zatím je brána zavřená, ale můžeme ji otevřít. Vyzkoušíme si různá hesla pro otevření brány. Vymyslete nějaké... např. „Školko, pust' nás k sobě dovnitř!“</p>	<p>Dvojice naproti sobě, vzpor sedmo vzadu, spojíme chodidla s kamarádovými a nohy mírně zvedneme nad podložku, pokusíme se o společné roznožení, dotyk by se neměl přerušit (tento cvik je pro některé děti velmi obtížný, a tak je potřeba je povzbuzovat a ujistit, že nevadí, když se nezdaří, jde o legraci).</p>	<p>Posilujeme „centrum síly“, zvyšuje rovnováhu, dále posiluje přední stranu stehen.</p>





Obr. 28. „PRINC A NAŠE ŠKOLKA“ (57)

## 4.7.4 CVIKY – PROVEDENÍ A FOTO 58ABCD

Motivace	Výchozí poloha, provedení	Účinek
<p><b>58abcd</b></p> <p>Jak se k nám na planetu Malý princ dostal? Mohl přiletět, jako přiletěly vlaštovky z teplých krajin. Letěla jich celá hejna. Vlaštovky mávaly svými křídélky a občas se rozhlédly, zda jsou všechny a některá z nich nechybí.</p>	<p>Sed turecký, zády k sobě, upažit, mírné úklony trupu vpravo a vlevo – nepokládat dlaně (jedno dítě položí dlaně na dlaně druhého dítěte – spolupráce při provádění cviku).</p> <p>Druhou variantou tohoto cviku je rotace trupu vpravo a vlevo.</p>	<p>Posiluje šikmé svaly břišní a rotátory páteře.</p>



Obr. 29. „VLAŠTOVIČKY“ (58)

## 4.7.5 CVIKY – PROVEDENÍ A FOTO 59AB/ 60AB

Motivace	Výchozí poloha, provedení	Účinek
<b>59ab</b> Malý princ byl po své cestě unavený a potřeboval si odpočinout. Lehl si do přichystané postýlky a v tu ránu usnul tvrdým spánkem.	Ve dvojici: první – sed snožný, hluboký, předklon, ruce leží volně podél nohou/ druhý – ze sedu zády k prvnímu cvičenci leh pokrčmo na jeho zádech, dojde k rozevření hrudníku, ruce upažit.	První dítě - protažení zadní části stehen, vzpřimovače páteře, druhé dítě - posílení „centra síly“, hýžďových svalů a dochází k rozevření hrudníku.

<p><b>60ab</b></p> <p>Ze spánku ho vytrhl kozlík, který se s ním chtěl postrkovat. Princí to připadalo legrační a na jeho hru přistoupil.</p>	<p>Ve dvojici – klek zpřímá proti sobě, mezi čela vložit měkký míček a střídat se v polohách 1. náklon vzad a 2. předklon tak, aby míček nespádl.</p>	<p>Posiluje se přední strana steh, je potřeba mít zpevněné „centrum síly“, spolupracovat a reagovat pohotově na pohyb kamaráda.</p>
---	---	---



Obr. 30. „ODPOČINEK A KOZLÍK“ (59 nahoře, dole 60)

## 4.7.6 CVIKY – PROVEDENÍ A FOTO 61AB/ 62ABC

Motivace	Výchozí poloha, provedení	Účinek
<p><b>61ab</b></p> <p>S kozlíkem byla velká legrace. Spolu s Malým princem se začali navzájem podlézat.</p>	<p>Ve dvojici: 1. dítě - leh pokrčmo připažit, vzpažit, zvednout pánev, výdrž 2.dítě – podleze kamaráda ve vzporu klečmo, popř. podplazí.</p>	<p>1. dítě – posiluje zadní stranu stehen a hýždí a zádové svalstvo. 2. dítě – koordinace rukou a nohou, legrace.</p>
<p><b>62abc</b></p> <p>Dokonce se zkoušeli i přeskakovat. Kozlík se princovi svěřil, že skákat a něco přeskakovat je jeho velká vášeň. Zeptal se, zda ho může přeskočit. Princ souhlasil a potom to chtěl zkusit i on sám. Nikomu se nic nestalo, oba byli opatrní a zbytečně neriskovali.</p> <p>Tak a pokud se vám cvičení s malým princem líbilo, udělejte každý se svým kamarádem srdíčko.</p>	<p>Ve dvojici: jedno dítě válí sudy a druhé se ho snaží přeskočit. Když se skok povede oběma dětem a podaří se jim přeskočit kamaráda, stoupnou si obě děti vedle sebe a na závěr cvičení udělají srdíčko – stoj spojný, dvojice se chytí za ruce a vnější ruce spojí nad hlavou, společně jdou do mírného úklonu (důvěra kamarádovi).</p>	<p>Trénujeme postřeh, obratnost, pohotovost, odvahu. Při válení sudů je zpevněné celé tělo. Při přeskoku kamaráda se zapojí svaly dolních končetin. Při „srdíčku“ posilujeme veškeré svaly na jedné straně těla a tím je i na druhé straně protahujeme, zlepšujeme koordinaci.</p>





Obr. 31. „SKOTAČENÍ S KOZLÍKEM“ (nahore 61, dole 62)

#### 4.8 DUBEN – CO NÁM ŠEPTÁ JARO

Motivace: „Krtček má jaro rád,

Půjde si dnes s námi hrát.

Znáte jarní měsíce? Březen, duben, květen – teď!

Rozkvete nám celý svět!

Každý si vybere z košíku jednu plyšovou hračku – zvířátko (krtkovi kamarádi) a s tou budeme cvičit a hrát si.

## 4.8.1 CVIKY – PROVEDENÍ A FOTO 63AB/ 64AB/ 65AB

Motivace	Výchozí poloha, provedení	Účinek
<p><b>63ab</b></p> <p>U krtka v noře se něco začíná hýbat. Copak to je? Krtek prospal celou zimu a teď se protahuje a dává o sobě vědět ostatním kamarádům, že už je čas, že tu máme konečně to opravdové jaro.</p>	<p>Leh na břicho, skrčit vzpažmo zevnitř, dlaně na zemi, čelo položit na hřbety rukou, zpevnit hýžďový sval a zadní stranu stehen, nadzvednout nohy mírně nad podložku a ťuknout patami o sebe (5krát při nádechu, 5krát při výdechu a položit).</p>	<p>Břišní svaly vtáhneme jakoby dovnitř – směrem k pupku „centrum síly“.</p> <p>Posilujeme svaly hýždí a zadní stranu stehen, částečně i bedra.</p> <p>Nohy jsou v protažení.</p> <p>Záda v oblasti hrudníku a ramenou jsou uvolněná.</p>
<p><b>64ab</b></p> <p>Tělíčko krtka zahálelo dlouhou dobu. Teď je potřeba ho pořádně rozhýbat, aby mohl zase dělat tunely a cestičky a byl fit.</p>	<p>Zakopávání obou nohou – leh na břicho, zapažit poníž, stáhnout ramena dozadu a dolů, paže podél těla, v ruce drží „plyšáka“, zvednout horní část zad i hlavu lehce nad zem, nohy jsou v protažení.</p> <p>Hlavu otočit vpravo, tvář leží na podložce a nohy držíme pevně u sebe a třikrát zakopneme směrem k hýždím. To samé na druhou stranu.</p>	<p>Tento cvik rozevívá hrudník, protahuje ramena a břicho. Posiluje zádové svalstvo, hýždě a zadní stranu stehen. Protahuje lehce přední stranu stehen.</p>
<p><b>65ab</b></p> <p>Krtek vylezl ven ze země a jen tak si lebedí v čerstvé zelené trávě.</p>	<p>Zakopávání jedné nohy – leh na břicho, zvedneme horní část trupu, podpor na předloktích, nohy snožmo, střídavě zakopávat jednu i druhou nohu (můžeme zvýšit obtížnost a podívat se směrem za sebe na končetinu, která právě zakopává).</p> <p>Kompenzace – sbalíme se do klubíčka viz cvik č. 65a.</p>	<p>Tento cvik protahuje přední stranu stehen. Dále posiluje hamstringy. Centrum síly je zpevněné. Tento cvik zlepšuje koordinaci pohybů.</p>



Obr. 32. „U KRTKA V NOŘE“ (63 ab nahoře, 64ab uprostřed, 64ab dole)

#### 4.8.2 CVIKY – PROVEDENÍ A FOTO 65AB/66AB/67AB

Motivace	Výchozí poloha, provedení	Účinek
<b>65ab</b> To je paráda moci zase dělat krtčí hromádky. Z malé hromádky je za chvíli velký kopec a další a další.	Klek sedmo, předklon, hlava a paže v prodloužení trupu. Plynule přejít do vzporu klečmo, hlava v prodloužení trupu, ohnout páteř a plynule do výchozí polohy.	Tomuto cviku se v MP říká „volná záda“ a pomáhá proti křečovitému svalovému napětí. Je to uvolňovací cvik. U „kočičího hřbetu“ důkladně protáhneme zádové svalstvo a posílíme „centrum síly“.

<p><b>66ab</b></p> <p>Krtek radostí do jedné hroudy skočil přímo po hlavě.</p>	<p>Vzpor dřepmo, snožmo či roznožmo, snažit se odrazem přenést váhu na rozevřené dlaně do stoje na ruku pokrčmo (některé děti mají strach, mohou pouze přenášet váhu z chodidel na dlaně).</p>	<p>Procvičení koordinace, překonání strachu, zjišťování svých schopností a možností, posílení svalů paží a zpevnění trupu.</p>
<p><b>67ab</b></p> <p>A už je tu další hromádka, krteček se nemůže nabažit jara a rozhlíží se na všechny strany. Všude je něco zajímavého.</p>	<p>Klek sedmo, skrčit vzpažmo zevnitř, lokty vzad (chlapec na foto nemá!), dlaně drží plyšáka na temeni hlavy. Pomalé otáčení trupu vpravo a zpět přes výchozí polohu vlevo.</p>	<p>Posílení šikmých břišních svalů a rotátorů páteře.</p>

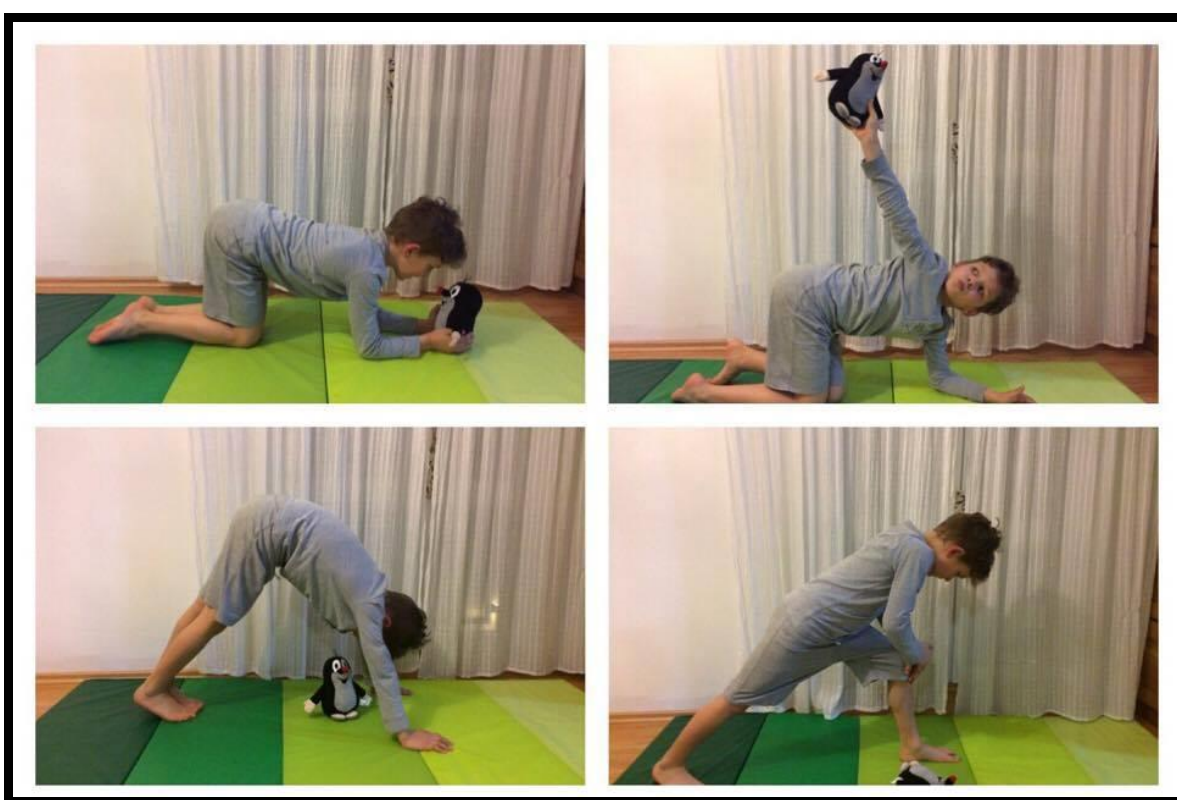


Obr. 33. „JARO A KRTČÍ HROMÁDKY“ (nahore 65ab, uprostřed 66ab, dole 67ab)



## 4.8.3 CVIKY – PROVEDENÍ A FOTO 68AB/ 69AB

Motivace	Výchozí poloha, provedení	Účinek
<b>68ab</b> Aby viděl ještě lépe, vylezl na nejbližší strom a odtud se rozhlíží do všech koutů, zda nezahledne své kamarády.	Podpor na předloktích klečmo, upažit pravou, rotace trupu a hlavy vpravo, podívat se za pravou dlaní, zpět do VP, totéž vlevo.	Posiluje se „centrum síly“, rotátory páteře, trapézový a deltový sval.
<b>69ab</b> A jejda. Kousek od jeho nory je chaloupka. Čípak asi je? Krtek to jde zjistit.	Vzpor stojmo, paže a hlava v prodloužení trupu, výpad levou vpřed, ruce na koleno.	Protahování zadní strany stehen a lýtek.



Obr. 34. „KRTEK POZORUJE CHALOUPKU“ (nahore 68, dole 69)

## 4.8.4 CVIKY – PROVEDENÍ A FOTO 69AB/ 70AB/ 71AB

Motivace	Výchozí poloha, provedení	Účinek
<b>69ab</b> Na své cestě potká i sovu. Ta na něj zamává svými křídly a zahouká na pozdrav. „Už jsem tě krtku neviděla celou věčnost!“	Sed zkřížmo skrčný, upažit, poté střídavě upažit dolů a upažit povýš, pohyb je plynulý, nehmatat.	Posílení svalů na ruku, zpevněné „centrum síly“, hlava v protažení páteře, nehrbit se.

<p><b>70ab</b></p> <p>A už je krtek u domečku. Postavila si ho tu myška. Ale je moc malinký. Krtek se musí hodně skrčit, aby se na myšku mohl podívat. Myška si dělá z krtečka legraci a schovává se hned na jednu a hned na druhou stranu domečku.</p>	<p>Sed turecký oběma rukama drží plyšáka a ten spočívá v klíně, střídavý předklon k jednomu a druhému kolenu. Hýždě spočívají na podložce a nezvedají se.</p>	<p>Uvolnění páteře, protažení zad a hýždí, vždy se vracet do výchozí polohy a mít pevné „centrum síly“.</p>
<p><b>71ab</b></p> <p>Poslední se objeví žabka. Vyskakuje radostí do vzduchu. Tak se opět shledaly všichni kamarádi. Jaro je tady!</p>	<p>Sed turecký, vyhodit plyšáka tak, abych byl schopný ho opět chytit.</p>	<p>Odreagování na konec cvičení.</p>



Obr. 35. „SOVA, MYŠKA A ŽABKA“ (nahore 69, uprostřed 70, dole 71)

## 4.9 KVĚTEN – JEN SI DĚTI VŠIMNĚTE

Motivace: Popovídání si o tom, čím jsou rodiče dětí a čím by ony samy chtěly být, až vyrostou a budou z nich dospělí lidé. Sedíme v kruhu na zemi a každé dítě řekne, jaké je jeho přání – mluví ten, kdo má míč. Existuje i povolání děti, kdy pán nebo paní řídí nějaký dopravní prostředek. Co je to za povolání? Ano, je to řidič. Řidič může řídit osobní auto, ale i jiné dopravní prostředky. Které? Co vše může řidič převážet? A kam může se zbožím nebo lidmi všude jezdit? Dnes si na řidiče zahrajeme. Znáte někdo nějakého řidiče, který řídí auto a je to jeho povolání? Jak se jmenuje? A my si dnes zahrajeme na řidiče Františka.

## 4.9.1 CVIKY - PROVEDENÍ A FOTO 72AB/ 73AB/ 74AB

Motivace	Výchozí poloha, provedení	Účinek
<b>72ab</b> Náš pan řidič František už je od samého rána na cestách. Jede, poslouchá písničky z rádia, směje se na okolní svět. To je zatáček, panečku!	Leh, pokrč, mírně roznožný, zatažením břišního svalstva přitisknout bedra k zemi, hrudní předklon, ruce předpažit střídavě za pravé a levé koleno, hlava se podívá směrem za rukama.	Posilujeme „centrum síly“. Pod zády nesmí zůstat prostor.
<b>73ab</b> František projíždí hory a projíždí tunely. Musí dodržovat rychlost, aby nedošlo k nějaké nehodě.	Leh pokrčmo, připažit, chodidla na podložce, podsadit pánev se zapojením hýžďového svalstva odrolovat postupně od kostrče až k lopatkám, zvednout pánev nad podložku a vracet se obratel po obratli, pokládat trup i pánev zpět na podložku. V základní pozici nádech a při zvedání pánve výdech.	Při tomto cviku jsou stále zapojené břišní svaly, dále je zpevněný sval hýžďový, posiluje se zadní strana stehen, aktivují se ramena (pokud ještě předpažíme při vyrolování).
<b>74ab</b> Cesta je náhle pěkně hrbolatá a František musí dávat pozor, aby se mu zboží z auta nevyklopilo.	Sed skrčmo, záda ohnout do oblouku - zakulatit, pánev lehce překlopit a současně zdvihněme chodidla z podložky, dlaně leží lehce na holeních, brada se téměř dotýká hrudi, mezi trupem a nohama svíráme míč, ruce předpažit a balancovat.	Při správném provedení přispívá ke kontrole břišní oblasti a zlepšuje rovnováhu.





Obr. 36. „ŘIDIČ FRANTIŠEK“ (nahore 72, uprostřed 73, dole 74)

## 4.9.2 CVIKY – PROVEDENÍ A FOTO 75AB/ 76AB/ 77AB

Motivace	Výchozí poloha, provedení	Účinek
<p><b>75ab</b></p> <p>Na své cestě projíždí František města a vesnice a potkává různé lidi. Stávají se z nich přátelé a vždy, když se loučí, mávají si na pozdrav.</p>	<p>Klek sedmo, míč položený na stehnech držet oběma rukama, sed odbočný P – nohy vlevo skrčmo, míč položit na stejnou stranu, dlaň jedné paže je na míči, druhá ruka je ve vzpažení a protažení (rameno tlačit dozadu a dolů – jakoby „do kapes“), mírný úklon trupu na stejnou stranu, kde je míč a nohy, vrátit se do VP a cvik provést na druhou stranu.</p>	<p>Protahuje se vždy celá jedna strana trupu.</p>

<p><b>76ab</b></p> <p>František stojí před závorami, musí chvíli počkat. Závora se zvedá, vlak už projel a může se pokračovat v jízdě.</p>	<p>Vzpor klečmo, upažit pravou, rotace trupu a hlavy vpravo, podívat se za pravou dlaní (v ruce míč), stejnou paži prostrčit pod trupem a protáhnout do dálky.</p>	<p>Posiluje se „centrum síly“, rotátory páteře, dolní fixátory lopatek, deltový sval a svaly paží.</p>
<p><b>77ab</b></p> <p>Některý náklad se na autě trochu posouvá, když jede František rychleji nebo když zabrzdí.</p>	<p>Sed snožný, předpažit, předklon (kulatě do předklonu), míč dát co nejdále na holeně, nártu, příp. až za chodidla.</p>	<p>Uvolnění páteře, protažení vzpřimovače páteře, zadní strany stehen, vždy se vracet do výchozí polohy a mít pevné „centrum síly“.</p>



Obr. 37. „FRANTIŠKOVA CESTA“ (nahore 75, uprostřed 76, dole 76)

## 4.9.3 CVIKY – PROVEDENÍ A FOTO 77AB/ 78AB

Motivace	Výchozí poloha, provedení	Účinek
<p><b>77ab</b></p> <p>Počasí se najednou rychle změnilo a začal foukat silný vítr. Stromy se ohýbají hned na jednu, hned na druhou stranu.</p>	<p>Turecký sed, jedna ruka leží volně v klíně (lehce pod míčem), druhá vzpažit, paže v protažení s mírným úklonem na jednu stranu, vyměnit ruce a cvik provést na opačnou stranu.</p>	<p>Posilují se šikmé svaly břišní, rotátory páteře, protahuje široký sval zádový, čtyřhranný sval bederní, je potřeba mít zpevněné celé „centrum síly“.</p> <p>Chlapec na foto nemá paži v protažení!</p>
<p><b>78ab</b></p> <p>Vítr začal cloumat i s celým nákladním autem a František radši na prvním parkovišti se svým autem zastavil.</p>	<p>Klek sedmo, dlaň levé ruky spočívá na míči, který je vlevo vedle nohou na zemi, úklon hlavy vlevo, pravá ruka upažit dolů, protažení. Cvik provést na druhou stranu (míč dáme na opačnou stranu).</p>	<p>Protahuje se horní část svalu trapézového, zdvihač hlavy.</p>

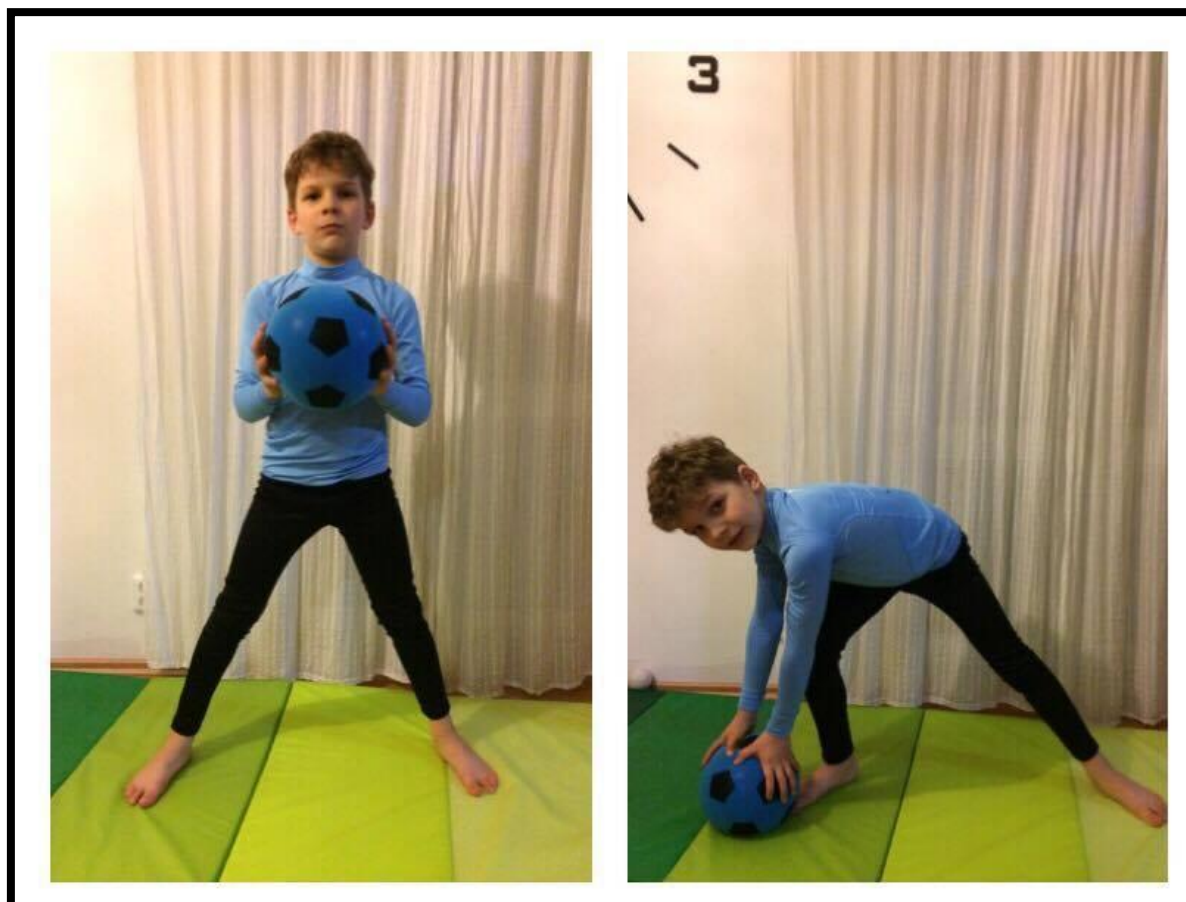


Obr. 38. „SILNÝ VÍTR“ (nahore 77, dole 78)



## 4.9.4 CVIKY – PROVEDENÍ A FOTO 79AB/ 80AB

Motivace	Výchozí poloha, provedení	Účinek
<b>79ab</b> František musel část svého nákladu přeskládat. Během jízdy se některé krabice posunuly a bylo potřeba udělat na korbě auta pořádek.	Stoj rozkročný, v ruce držet míč v úrovni pasu a zatlačit do míče, dlaně proti sobě, vzpor dřepmo únožný levou, dlaně obou rukou spočívají na míči, který leží před pravou nohou, vrátit se do VP a cvik provést na druhou stranu.	Posilujeme svaly paží, protahuje se vnitřní strana stehen a u opačné nohy se posiluje velký hýžděový sval, čtyřhlavý sval stehenní, uvolňujeme kyčle.
<b>80ab</b> Některé krabice jsou tak těžké, že je František neunesl a musel použít kladku.	Stoj rozkročný, předpažit v ruce míč, vzpažit, skrčit vzpažmo, tím se dostane míč za hlavu, nezvedáme ramena, zpět přes vzpažení do VP.	V b) protahujeme prsní svaly a tricepsy.



Obr. 39. „PŘESKLÁDÁNÍ NÁKLADU“ (79)



Obr. 40. „KLADKA“ (80)

Na konci cvičení si zahrajeme hru „Na auta“. Děti vymýšlí, jakým způsobem se mohou pohybovat. Sama jim mohu navrhnout některé způsoby a pokud se jim zalíbí, rády je vyzkouší společně s ostatními.

Doprovodná říkadla:

- „Auto jede tů, tů, tů, dávej pozor na cestu. Je-li řidič nešika, blátem on tě postříká.  
Auto jede sláva, sláva, táta mává, máma mává. Auto jede tů, tů, tů, sláva, už jsme tu!“
- „Pojďte honem, kluci, holky! Pojedeme na motorky. Objedeme celý svět. Budou nám to závidět.“
- „Jede, jede poštovský panáček, jede, jede poštovský pán. Vpředu má koníčky, vzadu má rolničky, jede, jede, dojel až k nám.“

## 4.10 ČERVEN – HŘEJ SLUNÍČKO HŘEJ

Motivace: Jestlipak děti víte, co máme nyní za měsíc? Ano, správně. Je červen a to znamená, že nám zbývá poslední měsíc a pak už budou prázdniny a všichni budou jezdit na výlety a dovolené a školka bude zavřená. Kam můžeme jezdit na dovolenou? Mluví ten, kdo dostane plyšové sluníčko. Určitě hodně z nás bude trávit léto někde u vody, a tak si teď spolu na dovolenou u vody zahrajeme.

## 4.10.1 CVIKY – PROVEDENÍ A FOTO 81AB/ 82AB/ 83AB

Motivace	Výchozí poloha, provedení	Účinek
<p><b>81ab</b></p> <p>Lehneme si na deku, jsme na pláži u moře a vyvalujeme se na slunci.</p> <p>Při cvičení posloucháme hudbu – „Hlasy moře“ (šplouchání vln, racci, vítr).</p>	<p>Leh mírně roznožný, vzpažit, vytahovat se do dálky za rukama a chodidly. Je potřeba mít zpevněný celý trup, pánev je neutrální, hlava v protažení, brada svírá pravý úhel s podložkou..</p>	<p>Uvědomění si celého těla a všech jeho částí, v jaké poloze jsou vůči podložce. Uvolnění páteře..</p>
<p><b>82ab</b></p> <p>Sluníčko pěkně hřeje a hladí nás svými paprsky.</p>	<p>Leh, mírně roznožný, vzpažit přes upažení připažit, ruce se pohybují po podložce a zpět do VP.</p>	<p>Uvolnění ramenních kloubů a protažení prsních svalů.</p>
<p><b>83ab</b></p> <p>Na ostrově se prochází volavka. Je pěkné ji pozorovat, jak krčí a propíná své dlouhé nohy a kráčí po písčité pláži.</p>	<p>Leh pokrčmo, vzpažit s tyčí, leh, skrčit přednožmo levou, tyčí přitáhnout koleno ještě více k hrudníku, bedra jsou přitisknutá k podložce, do VP a cvik provést na druhou stranu.</p>	<p>Uvolnění kyčelního kloubu, protažení zadní části stehen a hýžd'ového svalu.</p>



Obr. 41. „RELAXACE NA PLÁŽI“ (nahore vlevo 81, nahore vpravo a uprostřed vlevo 82, uprostřed vpravo a dole 83)

#### 4.10.2 CVIKY – PROVEDENÍ A FOTO 84AB/ 85AB/ 86AB

Motivace	Výchozí poloha, provedení	Účinek
<p><b>84ab</b></p> <p>Na břehu leží ve vodě perlorodka. Otevírá se a zavírá, tak jak se přes ní převalují malé vlnky.</p>	<p>Sed turecký, tyč ve vzpažení, držet tyč v dlaních na koncích, rovná záda, hluboký předklon, vzpažit, hlava a paže jsou v prodloužení trupu, hýždě nezvedat z podložky, zpět do VP.</p>	<p>Protahujeme prsní svaly(a) a vzpřimovače páteře (b). „Centrum síly“ je také zpevněné při sedu a při návratu do VP.</p>



<p><b>85ab</b></p> <p>Objevil se i zvědavý krab. Ten se otáčí kolem sebe a pozoruje, co by mohl slupnout.</p>	<p>Sed turecký, tyč je stále za rameny jako u předchozího cviku, rotace trupu i hlavy vpravo, zpět do VP a cvik provést na druhou stranu. Pohyb je pomalý a plynulý.</p>	<p>Posílení šikmých břišních svalů a rotátorů páteře. Aktivace dolních fixátorů lopatek.</p>
<p><b>86ab</b></p> <p>Na obzoru se objevila jachta. Posádka vytahuje a zatahuje plachty podle instrukcí kapitána lodi.</p>	<p>Sed roznožný, tyč držet ve vzpažení, je stále v dlaních, předklon vlevo, tyč se sune po levé končetině co nejdále, výdrž, prodýchat a vrátit se zpět do VP, poté cvik provést na druhou stranu (dolní končetiny jsou propnuté – pokud je to aspoň trochu možné).</p>	<p>Protažení zadní části stehen, lehce i vnitřní části a také zádového svalstva. Při výdechu vtáhneme břicho dovnitř a proti bedrům, předkláníme a rotujeme. Při pohybu zpět nadechujeme.</p>



Obr. 42. „PERLA, KRAB A LOŽKA“ (nahore 84, uprostřed 85, dole 86)

## 4.10.3 CVIKY – CVIKY PROVEDENÍ A FOTO 87ABC

Motivace	Výchozí poloha, provedení	Účinek
<p><b>87abc</b></p> <p>Na břehu cvičí jeden bojovník a zkouší si na horkém písku svou novou sestavu.</p>	<p>Klek sedmo, v dlaních drží tyč na jejich koncích, tyč spočívá před tělem na stehnech, předklon, hlava i paže v protažení páteře, hýždě na zemi, zpět do VP a pokračovat do kleku na pravé, předpažit s tyčí, plynule zpět do VP, opět předklon a cvik provést na druhou stranu.</p>	<p>Protahujeme vzpřimovač páteře, posilujeme svaly stehen, zlepšujeme rovnováhu.</p>



Obr. 43. „BOJOVNÍK“ (87)

## 4.10.4 CVIKY – PROVEDENÍ A FOTO 88AB

Motivace	Výchozí poloha, provedení	Účinek
<p><b>88ab</b></p> <p>Mořská hladina stoupá, brzy nastane příliv. Pláž bude zaplavená vodou, avšak ráno voda opět ustoupí a budeme se zase opalovat a užívat si prázdniny u vody.</p>	<p>Dřep na celých chodidlech, předpažit, v dlaních tyč držet na jejich koncích, pomalu do podřepu, nadechujeme na třikrát a třikrát výdech ššš, zpět do VP, kde povolíme ruce, tyč položíme na zem, vytřepeme dlaně a pokračujeme ve cvičení.</p>	<p>Posiluje se zadní i přední strana stehen, hýžd'ové svaly a při předpažení i svaly paží a velký sval prsní.</p>



Obr. 44. "PŘÍLIV" (88)

## 5 DISKUZE

Během psaní této bakalářské práce jsem se ještě více utvrdila v tom, jak je úspěch či neúspěch dětí ovlivněn jejich psychickým a duševním stavem. Fyzická zdatnost jedince dokáže přímo ovlivnit jeho výkony v kolektivu v MŠ. Pokud je dítě dobře motivované, podněcuje to navíc jeho psychiku a člověk má pak o to víc důvodů něco dělat, do činnosti se zapojit, reagovat. Při motivaci je také důležité, aby úkoly a aktivity byly pro každého jednotlivce zvládnutelné a dosažitelné.

Prostudovala jsem spoustu odborných publikací zabývajících se dětmi předškolního věku a jejich diagnostikou. Dále jsem čerpala z knih o Pilatesu pro dospělé. Došlo i na publikace, zabývajících se pohybovými schopnostmi a dovednostmi dětí předškolního věku.

S dětmi jsem Pilates a Jógu cvičila již několik let, ale nikdy jsem si nevytvořila žádný sborník cviků. Vždy jsem měla připravené cviky a motivaci jsem víceméně vymyslela až během samotného cvičení. Proto ani moje kolegyně nemohla v tom, co jsem začala s dětmi, pokračovat a každá z nás měla jiný styl při cvičení.

Vytvořením souboru sestav na každý měsíc, jsem si já sama uvědomila spoustu maličkostí, které mohu změnit a vylepšit a tím předat „mým“ dětem ještě více do jejich sportovního života a ukázat jim radost z pohybu. Soubory cviků mohou sloužit jako návody na to, jak je možné s dětmi pohybové chvílky a cvičení využít a obsáhnout tak svaly celého těla a při tom neztratit zájem dětí o cvičení. Plynulost těchto sestav má v sobě jakési kouzlo a při pravidelném cvičení MP již děti reagují na malé podněty a připomínky a stále více chápou, o co v tomto cvičení jde. Více si uvědomují své tělo, lépe využívají svůj dech, přestávají být zbrklé, mají samy ze sebe radost a dobrý pocit. Ze cvičení touto metodou se stal během tohoto školního roku rituál. Děti vždy zpozorní a jsou jako vyměněné, přijaly poselství kamínků opravdu zodpovědně.

Z vlastní zkušenosti jsem zjistila, že je lepší cvičit s menší skupinkou dětí. Když už je dětem jasné, jak který cvik zvládnout, a dokážou ho samy zacvičit, mohu cvičit s celou třídou. Prakticky to vypadalo tak, že jedna skupinka cvičila již během rána a druhá skupinka vzápětí. Děti si na tento způsob bez problémů zvykly. Vysvětlila jsem jim důvody, proč cvičíme v menších skupinkách, a bylo patrné, že jsou s tím smířené a respektují tento chod režimu v naší třídě.

Všechny cviky obsažené ve sborníku jsem volila s ohledem na tuto věkovou kategorii a většinou nebyl problém se zvládnutím. Pokud byl, stačilo pár dní cvičení lehčí varianty

cviku a děti záhy dosáhly požadované úrovně. Někdy stačilo vynechat pohyb rukou, či zvolit jednodušší výchozí polohu. Věřím, že ten, kdo by se rozhodl tento soubor sestav MP používat, by s případnou malou korekcí či poupravením neměl problém. Pokud budeme vnímat své tělo, poznáme, co je přínosné a reálné a co již nikoliv.

Děti také velmi zaujal příběh Jozífka, který je na samém počátku do tajů cvičení touto metodou zavedl, pomohl jim lépe se orientovat při cvičení, dodal jim chuť zkoušet nové věci a poznávat své možnosti. Snažím se, aby měly děti možnost cvičit i spontánně, kdykoli mají chuť a potřebu. Mají k dispozici tělocvičnu, kde je spousta pomůcek a nářadí, máme zde vyvěšené piktogramy, které zastupují pravidla, jež je nutno při pohybu v tělocvičně dodržovat. Dětem tato možnost pohybového vyžití velmi prospívá, jsou pohyblivější, více si věří a přistupují ke cvičení se zodpovědností k sobě samým. Samy si uvědomují své možnosti a „trénují“, aby byly zase o kousek dále. Postupně, pomalu, jistě a s radostí poznávají své tělo. Několikrát se dokonce stalo, že děti začaly samy sestavy cvičit. Jedno dítě vymyslelo, že bude paní učitelka, předvádělo cviky a ostatní ho napodobovaly. Cviky i s obrázky máme vždy vyvěšené na nástěnce v tělocvičně.

Fotodokumentace ke sborníku vznikala většinou u nás doma, za přispění mého syna. Ten ochotně cvičil a vydržel vždy trpělivě v jednotlivých pozicích, než se podařilo snímek zachytit tak, aby se dal použít. Jen několik fotek jsem pořídila s dětmi v MŠ. Původní záměr byl nafotit děti ve školce, ale chtěly se fotit všechny děti a nebylo vůbec jednoduché zachytit je všechny v poloze, kterou jsem na fotce mít chtěla.

## ZÁVĚR

Ze své vlastní zkušenosti vím, že již u takto malých dětí se mnohdy objevují poruchy ve správném držení těla. Záleží na nás, zda děti získáme na svou stranu a nadchneme je pro pohybové aktivity a cvičení.

Můžeme změnit stereotypy, které si mnohé děti přináší z domácího prostředí a dát jim správný základ pro zdravý život, jež se bez cvičebních aktivit a sportování neobejde. Zábavnou formou ukážeme malým „předškolákům“ jejich možnosti. Dáme jim příležitost posouvat své hranice a těšit se z toho, že jsou každým dnem lepší a lepší. U cvičení MP děti také záhy pochopí, že nejde o to, pokořit ostatní, nýbrž zlepšovat se každý sám, svým vlastním tempem.

Děti získají pružnost, trpělivost, naučí se hospodařit se svým dechem a využít maximálně svůj potenciál. Posílí svaly celého těla včetně hlubokých vnitřních svalů. V neposlední řadě zažijí spoustu legrace. Tím se dostanou do lepší psychické pohody.

Cvičení motivovaná říkadly a písničkami se přizpůsobí každému dítěti a podpoří jejich sebedůvěru a sebejistotu. Při promyšlené přípravě cvičení je možné děti mnohému novému naučit a jejich vědomosti díky pohybu ještě více upevnit.

Cílem této bakalářské práce bylo vypracování sestav cviků, které Pilatesovu metodu využívají a budou vhodné pro celoroční využití při pohybových činnostech dětí v předškolním vzdělávání. Mým záměrem je i poskytnout tento záznam kolegyním z MŠ či ZŠ, nebo vedoucím sportovních kroužků, pokud by měli zájem.

Sestavy, které jsem vytvořila, jsou pro děti zajímavé i tím, že procvičují zároveň svou paměť při zapamatování si posloupnosti a návaznosti cviků v sestavě. Každý cvik je podrobně popsán. Je k němu vždy připojena motivace, která koresponduje s provedením cviku. Dále uvádím účinek jednotlivých cviků. Fotografie jsou umístěny hned za tabulkou cviků. Ke každému cviku jsou připojeny většinou dvě fotografie.

V teoretické části připomínám charakteristické znaky a principy metody Pilates. Stručně zde popisuji psychomotorický vývoj dítěte v období od tří do šesti let. Poukazuji na vhodné pohybové činnosti a aktivity tohoto věku a kladu důraz na význam pohybu pro „předškoláky

## RESUMÉ

Cílem mé bakalářské práce bylo vytvořit soubor sestav – zásobník cviků pro děti předškolního věku, který bude vhodný pro mé kolegy, pedagogy Mateřských škol, možná i pro učitele 1.stupně základních škol, nebo vedoucí sportovních kroužků, ve kterých je potřeba s dětmi nejen trénovat specifické dovednosti týkající se konkrétního sportu, ale je nutné dbát i na protažení a posílení celého těla. Metoda Pilates by v tomto mohla významně pomoci.

Teoretická část připomíná charakteristické znaky a principy metody Pilates. Zmiňuje něco málo o psychomotorickém vývoji dítěte v období od tří do šesti let, popisuje vhodné pohybové činnosti a aktivity tohoto věku a poukazuje na význam pohybu pro „předškoláky“.

V praktické části jsou obsaženy soubory cviků, které na sebe navazují a vytvářejí tak jakési sestavy, které jsou doplněné písňemi, říkadly a motivačními příběhy. Ke každému jednotlivému cviku jsou pořízené většinou dvě fotografie, které zachycují výchozí polohu a polohu, ke které směřujeme. Je zde podrobně popsáno provedení a také účinek jednotlivých cviků.



**RESUME**

The aim of my thesis was to create a set of exercises for preschoolers that will be suitable for my colleagues, kindergarten teachers, maybe even for the primary school teachers, or instructors in sports clubs, in which children need not only to train specific skills related to a particular sport, but also to pay attention to stretching and strengthening the body. Pilates could be a significant help. The theoretical part shows the characteristics and principles of the Pilates method. This part is also about the psychomotor development of a child between the age of three and seven, and describes suitable physical activities for this age and highlights the importance of movement for preschoolers. The practical part contains set of Pilates exercises completed with songs, rhymes, and motivational stories. For each individual exercise I usually took two photos where I captured the starting position and the end position. There is also a detailed description and effect of each exercise.

## SEZNAM ODBORNÉ LITERATURY

1. BANNENBERG, Thomas. *Jóga pro děti*. Brno: Computer Press, 2011.  
ISBN 978-80-251-3406-1.
2. BEDNÁŘOVÁ Jiřina, ŠMARDOVÁ Vlasta. *Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*, 1. vyd. Brno: Computer Press, 2008, 212 s.  
ISBN 978-80-251-1829-0.
3. CRAIG, Colleen. *Pilates na míči*, 1. vyd. Praha: Pragma., 2001, 176 s.  
ISBN 80-7205-185-7.
4. *Diagnostika školní zralosti*. Praha: Raabe, c2012. Školní zralost.  
ISBN 978-80-87553-52-7.
5. DUFTON, Jennifer. *Cvičení pilates*. Praha: Svojtka & Co., 2010.  
ISBN 978-80-256-0307.
6. HANŠPACHOVÁ, Jana. *Hry pro maminky s dětmi*, 4. vyd. Praha: Portál, 2006,  
271 s. ISBN 80-7367-126-3.
7. HARRINGTON, Jacine. *The beauty of yoga*. St. Paul, MN: Llewellyn Publications,  
2001. ISBN 0738700053.
8. CHRISTA G. TRACZINSKI a ROBERT S. POLSTER. *Pilates: das effektive Fitness-Training für zu Hause ; [mit Übungs-DVD!]*. Köln: NGV, 2010.  
ISBN 9783625123828.
9. MAHESHWARANANDA, Libuše PILAŘOVÁ a Jindra DOHNALOVÁ. *Jóga v denním životě pro děti a mládež*. Praha: Mladá fronta, 2014.  
ISBN 978-80-204-2914-8.
10. MATĚJČEK, Zdeněk. *Rodiče a děti*. Praha: AVICENUM, zdravotnické nakladatelství, n. p., 1986. ISBN 08-011-86.
11. MICHAELA BIMBI-DRESP. [TRANSL. DAGMAR STEIDL OVÁ]. *Velká kniha cvičení Pilates původní cviky pro všechny úrovně zdatnosti; s velkým plakátem cviků*. Praha: Svojtka, 2007. ISBN 9788073525620.
12. SMOLÍKOVÁ, Kateřina. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2004.
13. STEWART, Kellina. *Pilates pro začátečníky*. V Praze: Ikar, 2005.  
ISBN 80-249-0570-1.

14. SUCHÁ, Romana. *Rozpustilé básničky pro malé dětské ručičky*. Vyd. 2. Ilustroval Vendula HEGEROVÁ. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0630-9.
15. UNGARO, Alycea. *Pilates: praktický průvodce*. Praha: Ikar, 2012. ISBN 978-80-249-1854-9.
16. VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2317-4.

#### SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ

1. JONÁŠOVÁ, D., MUŽÍK, V. *Sborník ze semináře pedagogické kinantropologie*. Praha: FTVS UK, 2005. s. 51-52. 23.9.2005, Daňkovice. [2005] [cit. 2017-03-03].  
Dostupné z www:  
<http://oic.ftvs.cuni.cz/knspolecnost/pedagogicka/sbornikdankovice2005.pdf>

## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1 „JOSÍFEK POZORUJE“ (nahore 1, uprostred 2, dole 3)	30
Obr. 2. „STŘET S PAVOUČKY“ (nahore 4, dole 5)	31
Obr. 3. „PRÁCE A ODPOČINEK“ (nahore 6, uprostred 7, dole 8)	33
Obr. 4. „ÚKLID A RADOST“ (nahore 9, nahore vpravo 10a, vlevo dole 10b, dole 11)	35
Obr. 5. „ŠNEK, ŽÍŽALA A MYŠKA“ (nahore 12, uprostred 13, dole 14)	37
Obr. 6. „KRTEK A ŽÍŽALA“ (nahore 15, dole 16)	39
Obr. 7. „KVĚTINY“ (17)	39
Obr. 8. „SLUNÍČKO“ (18)	40
Obr. 9. „SLUNCE PÁLÍ“ (nahore 19, dole 20)	41
Obr. 10. „KOČIČKA MICKA“ (nahore 21, uprostred 22, dole 23)	42
Obr. 11. „VÍTR“ (24)	43
Obr. 12. „ČÁP“ (25)	44
Obr. 13. „VÝLET NA HORY“ (nahore 26, uprostred 27, dole 28)	45
Obr. 14. „BOBOVÁNÍ“ (nahore 29, dole 30)	47
Obr. 15. „SNĚŽNÁ FRÉZA“ (31)	47
Obr. 16. „KUPA SNĚHU“ (nahore 32, dole 33)	48
Obr. 17. „NAŠE ŠKOLKA“ (34)	49
Obr. 18. „ZÁVODY V BOBOVÁNÍ“ (nahore 35, uprostred 36, dole 37)	50
Obr. 19. „CÍLOVÁ ROVINKA“ (nahore 38, dole 39)	52
Obr. 20. „VYHLÁŠENÍ VÍTĚZŮ“ (40)	52
Obr. 21. „RADOST Z VÝHRY“ (nahore 41, dole 42)	53
Obr. 22. „ZEMĚ POHÁDEK“ (nahore 43, dole 44)	55
Obr. 23. „OBR A KAMARÁDI Z POHÁDEK“ (nahore 45/ uprostred 46/ dole 47 a 48)	57

Obr. 24. „SNĚHURKA A SEDM TRPASLÍKŮ“	
(nahoře 49, nahoře vpravo 50, vlevo dole 50, dole 51)	59
Obr. 25. „MACH A ŠEBESTOVÁ“ (nahore 51, dole 52)	60
Obr. 26. „PLANETA MALÉHO PRINCE“	
(nahoře 53, uprostřed 54, dole, vpr. dole 55)	62
Obr. 27. „SMUTNÝ PRINC“ (56)	63
Obr. 28. „PRINC A NAŠE ŠKOLKA“ (57)	64
Obr. 29. „VLAŠTOVIČKY“ (58)	65
Obr. 30. „ODPOČINEK A KOZLÍK“ (59 nahoře, dole 60)	66
Obr. 31. „SKOTAČENÍ S KOZLÍKEM“ (nahore 61, dole 62)	68
Obr. 32. „U KRTKA V NOŘE“ (63 ab nahoře, 64ab uprostřed, 64ab dole)	70
Obr. 33. „JARO A KRTČÍ HROMÁDKY“	
(nahoře 65ab, uprostřed 66ab, dole 67ab)	71
Obr. 34. „KRTEK POZORUJE CHALOUPKU“ (nahore 68, dole 69)	72
Obr. 35. „SOVA, MYŠKA A ŽABKA“ (nahore 69, uprostřed 70, dole 71)	73
Obr. 36. „ŘIDIČ FRANTIŠEK“ (nahore 72, uprostřed 73, dole 74)	75
Obr. 37. „FRANTIŠKOVO CESTA“ (nahore 75, uprostřed 76, dole 76)	76
Obr. 38. „SILNÝ VÍTR“ (nahore 77, dole 78)	77
Obr. 39. „PŘESKLÁDÁNÍ NÁKLADU“ (79)	78
Obr. 40. „KLADKA“ (80)	79
Obr. 41. „RELAXACE NA PLÁŽI“ (nahore vlevo 81, nahore vpravo a uprostřed vlevo 82, uprostřed vpravo a dole 83)	81
Obr. 42. „PERLA, KRAB A LOŽKA“ (nahore 84, uprostřed 85, dole 86)	82
Obr. 43. „BOJOVNÍK“ (87)	83
Obr. 44. „PŘÍLIV“ (88)	84

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č.1 – Motivační pohádka „Jozífkova tajemství“.

Příloha č.2 – foto loutka andělky Pily.

Příloha č.3 – foto obrázek andělky Pily.

Příloha č.4 – foto barevné kamínky přinášející poselství.

Příloha č.5 – foto Šimona a Denisky ze cvičení.

Příloha č.6 – Témata měsíců a týdnů a pohybové činnosti – úkoly.

Příloha č.7 – Rozhovor s Mgr. Renatou Sabongui.

## PŘÍLOHA Č. 1 - MOTIVAČNÍ POHÁDKA „JOSÍFKOVA TAJEMSTVÍ“

Autor: Monika Horáková

Znáte děti nějakého Josífka? Ano? Já také. Josífků je na světě spousta, ale jen jeden vymyslel cvičení, které se dnes po něm jmenuje Pilates. To bylo příjmení Josífka. Zajímá Vás jeho příběh? Tak se hezky a pohodlně posaďte a poslechněte si, jak to tenkrát bylo.

Narodil se moc hodné mamince a tatínkovi, vášnivému sportovci, v jedné malé vesničce v Německu v roce 1883. To už je děti hodně dávno.

Josífek byl veselé miminko, které moc rádo poslouchalo maminčiny písničky a říkadla a divoce svou radost dávalo najevo pohybem. Jeho maminka však postupně přicházela na to, že s Josífkem není vše úplně v pořádku. Pan doktor, který Josífka přišel vyšetřit, oznámil starostlivým rodičům, že jejich syn trpí vážnými nemocemi a že je potřeba se o něj starat s větší opatrností. Také jim sdělil, že jejich chlapec nebude moci nikdy dělat věci jako ostatní děti. Maminka si proto dělala o malého Josífka velké starosti a nechtěla ho nechat dovádět a skotačit s ostatními dětmi, aby se mu nic nestalo. Pepíčkovci se to však moc nelíbilo. Chtěl si hrát se svými kamarády a prosil maminku, ať ho nechá, že na sebe dá pozor. Maminka ho nakonec poslechla, a ač nerada, s dětmi ho pustila. Josífek se při hře s dětmi vždy unavil mnohem dříve, než ostatní a míval také problémy s dýcháním. Zároveň ho bolela záda. Slyšely jste někdy o nemoci, které se říká astma? Tak touhle nemocí Josífek trpěl, a ještě měl křivici. My máme všichni krásně rovná záda, a když si přejedete po zádech, ucítíte svou páteř. Josífkova páteř se různě kroutila, a navíc trpěl velkými bolestmi. On se však svou bolest snažil překonat a nedával před ostatními najevo, že ho něco bolí. Byl to statečný chlapec.

Jednou večer si v posteli Josífek začal říkat stále dokola: „Jsem zdravý a silný.....jsem zdravý a silný.....jsem zdravý a silný“. Opakoval to do té doby, než usnul. Té noci se mu zdálo, že si hraje s dětmi venku a má ohromnou sílu a dokonce, že je ze všech dětí nejrychlejší a nejjobratnější. Byl to moc příjemný sen a Josífek si ho náramně užíval. Také se mu v noci zjevila Andělka jménem Pily, která se ho ptala, jak se mu sen líbil. Josífek na to odpověděl: „Zažil jsem něco úžasného.“ Andělka Pily řekla: „Jozífků, mohlo by tomu tak být i ve skutečnosti, když budeš následovat rady, které jsem Ti přišla předat.“ Ráno, když se Josífek probudil, našel pod svým polštářem šest barevných kamínků. Věděl, že mu je tam nechala Pily, jen zatím netušil, co s nimi má udělat a k čemu poslouží. První kamínek měl modrou barvu.



Když si ho Josífek vzal do dlaně, pojednou ucítil čerstvý vzduch, který byl nucen z plných plic nadechovat a do posledního zbytku vydechovat mocným výdechem ven ze svých plic (předvedeme dětem hluboké dýchání do břicha).

Ten den si Jozífek celý den zkoušel soustředit se na svůj dech a hrát si s ním. Chvilí se nadechoval rychle, potom pomalu, zadržoval dech, mocně vyfukoval, ucpal jednu nosní dírku a pak druhou. (předvedeme dětem a necháme je vše vyzkoušet) Zkrátka zjistil, že náš dech je vzácný.

Druhý den si vzal do dlaně kamínek zelené barvy. Viděl kolem sebe pojednou věci, kterým dříve nevěnoval svou pozornost. A přeci tu byly. Zkusil přeskočit malý potůček u jejich domu a vnímal každický pohyb. Nepodařilo se mu to a skončil v potoce. Věděl však, jak by mohl skočit příště, aby se mu skok podařil a také to hned zkusil. Dokázal se na svůj pohyb dokonale soustředit. Odrazil se o něco více, než při předchozím skoku a povedlo se. Josífek potůček přeskočil. Ten den vyzkoušel ještě jiné věci a pokaždé se velmi soustředil na to, co právě dělal v přítomném okamžiku.

Třetí den si vybral kamínek oranžový. Jeho tatínek sekal právě dřevo a uklízel ho do dřevníku. Josífek se nabídnul, že mu pomůže. Zpočátku měl velké problémy narovnat se pod tíhou dřeva, a tak sevřel kamínek v dlani ještě pevněji. Když se pak začal i se dřevem zvedat s rovnými zády a nepředkláněl se. Dařilo se mu a záda ho nebolela. Začal tedy svůj pohyb kontrolovat tak, aby byl platným tatínkovým pomocníkem (zkusíme s dětmi vedený a kontrolovaný pohyb rukou z předpažení do vzpažení a pak rychlý, ledabylý stejný pohyb, a ať samy zhodnotí, co je účinnější). Josífek si to s tatínkem velmi užíval, a i jeho otec byl mile překvapen, kde se v jeho synkovi našlo tolik síly a houževnatosti. Večer byl Josífek velmi unavený. Bylo mu moc příjemně. Ulehl do své postele a v dlani stisknul již čtvrtý barevný kamínek. Kamínek měl rudou barvu. Josífek ležel na zádech, celé tělo měl úplně ztěžklé. Usnul ten večer okamžitě. Ve spánku mu kamínek z dlaně vypadl a až do rána mu ležel na břišku.

Když přišel chlapec ráno na snídani, maminka nevěřila svým očím. Josífkou, ty jsi v noci vyrost. Zdá se mi to? Podívej. A maminka postavila chlapce ke zdi, kde každý měsíc dělala čárku na zdi a poměřovala, zda klučík vyrostl. Skutečně, chlapec byl o kousek vyšší. Josífek řekl, že je to určitě proto, že od rána cítí kolem pupíku zvláštní pocit, který ho nutí hlídat si své břicho. Snaží se ho mít pevné a zatažené, jako kdyby mu někdo mačkal zepředu a zezadu na pupík. Věděl, že to způsobil kamínek. Hned po snídani si vzal Josífek předposlední kamínek. Byl temně fialový. Josífek zavřel oči a viděl před sebou obraz dvou

chlapců, kteří spolu cvičili jakousi sestavu cviků. Jeden chlapec vše prováděl s neuvěřitelnou přesností, kdežto ten druhý cvičil velmi ledabyly a nepřesně.

Josífek pochopil, že chce být rozhodně jako první hoch. Poslední kamínek v sobě nesl poslední poselství od víly. Byla to plynulost. Kámen v sobě měl barvy duhy. Zajímavé na něm bylo to, že v momentě, kdy se ho chlapec dotknul, se začalo ze všech koutů ozývat slovo: „plynule, je potřeba vše dělat plynule, stále plynule“. Josífek moc slovu nerozuměl, a tak se zeptal maminky, co to znamená. Ta pustila hudbu a začala se ladně jako baletka do rytmu pohybovat. Josífek byl v úžasu. Moc se mu maminka a její krásný, ladný a plynulý tanec líbili. Pochopil to okamžitě. Řekl mamince, že už o něj nemusí mít starost, že jeho nemoc už mu nebude překážkou, ba naopak mu pomůže v tom, být ještě lepší a nikdy se nevzdávat. Pochopil, že záleží jen na něm, kam až dojde a co ve svém životě dokáže a díky poselství od andělky Pily, mu vše půjde ještě lépe. Ten den se Josífek rozhodl, že bude každý den zkoušet nové věci, které mu pomohou získat více síly a díky kterým se bude cítit lépe.

Od tohoto dne Josífek vytrvale zkoušel, čeho všeho je schopen postupně dosáhnout. Jeho tělo se dostávalo den ze dne do lepší kondice. Už si nikdy nestěžoval, že mu něco nejde, že něco nezvládá, že to nedokáže. Krůček po krůčku se zlepšoval. Každý den pilně trénoval a překonával sám sebe. Za nějaký čas i okolí postřehlo, že se Jozífek neobyčejně změnil. Z malého, slabého a nemocného chlapce se stával hoch, jak se patří. Každý se s ním rád setkával. Jozífek dokázal lidi kolem sebe povzbudit, rozveselit, nadchnout a jít jim příkladem v dosahování cílů. Stejně jako Pily předala poselství šesti kamínků jemu, předává dodnes Josífek své poselství lidem, kteří chtějí v životě něčeho dosáhnout, jen tak se ničeho nezaleknou a berou překážky jako výzvy k překonávání. Poselství je připraveno i pro Vás.

Chcete zkusit společně se mnou a Pily, jak mohou barevné kamínky a jejich poselství pomoci i Vám?

Tak jdeme na to.

PŘÍLOHA Č. 2 - MAŇÁSEK ANDĚLKA „PILY“



Foto loutka andělka „Pily“

PŘÍLOHA Č. 3 - KRESBA ANDĚLKY „PILY“



Foto obrázek andělky „Pily“

PŘÍLOHA Č. 4 - KRESBA BAREVNÉ KAMÍNKY PŘINÁŠEJÍCÍ POSELSTVÍ





PŘÍLOHA Č. 5 – FOTO ŠIMONA A DENISKY ZE CVIČENÍ



Foto Šimona a Denisky ze cvičení

**PŘÍLOHA Č. 6 - TÉMATA MĚSÍCŮ A TÝDNŮ V ŠVP PV – ROZPRACOVANÉ  
POHYBOVÉ ČINNOSTI**

**ZÁŘÍ – KLUCI A HOLKY Z NAŠÍ ŠKOLKY**

1. týden - Naše nová sluníčka
2. týden - Mám nové kamarády
3. týden - Chci být zdravý
4. týden - Poznáváme své tělo

❖ **POHYBOVÉ ČINNOSTI**

- učit děti chůzi a běh za uč. po obvodu
- vystupovat a sestupovat z nízkých překážek
- učit děti poskoky na místě
- lezení v podporu dřepmo volně v prostoru s vyhýbáním
- koulet míč volně v prostoru
- předávat a podávat drobné náčiní

**ŘÍJEN - PODZIMNÍ ČAROVÁNÍ**

1. týden - Podzimní příroda
2. týden - Vítr fouká ze strnišť
3. týden - Přivítání podzimu
4. týden - Vitamínový košík
5. týden - Barevný podzim

❖ **POHYBOVÉ ČINNOSTI**

- učit děti převaly na žíněnkách
- PH na Obra a Palečka, Na Elišku, Na zajíčka“
- učit děti převaly v lehu na zádech
- cvičení na židlích
- „Cvičíme s jablíčkem“
- učit děti při chůzi překračovat čaru a nízké překážky
- „Cvičení s lanem“

**LISTOPAD – PUTOVÁNÍ ZA ZVÍŘÁTKY**

1. týden - U babičky na dvorku  
domácí a hospodářská zvířata
2. týden - Sluníčko ukládá zvířátka v lese  
lesní zvířata
3. týden - Kde bydlí zvířátka a ptáci  
volně žijící zvířata a ptáci
4. týden - S pohádkou za zvířátka  
zvířátka v pohádkách

❖ **POHYBOVÉ ČINNOSTI**

- učit děti přitahování s lanem
- učit dodržovat změny tempa chůze a běhu u pohybové hry (Mrazík)



- procvičovat vhazování míče do koše
- výskok s dosahováním na zavěšený předmět
- učit děti hry koulovaná, přehazovaná
- procvičovat kotoul vpřed ze stoje rozkročného

## **PROSINEC – ZÁZRAČNÝ ČAS VÁNOC**

### **1. týden - Čertoviny**

čert, Mikuláš, výzdoba, mikulášská nadílka

### **2. týden - Chystáme vánoční besídku**

tradice, zvyky, pásmo básní a koled

### **3. týden - Těšíme se na vánoce**

suroviny

### **4. týden - Vánoce jsou za dveřmi**

vánoční koledy

### **❖ POHYBOVÉ ČINNOSTI**

- prolézání látkovým tunelem + cvičení s bramborami (cesta do pekla)
- učit děti přeskoky z místa i s rozběhem přes překážku (cvičení s gumou)
- učit poskoky snožmo, vpřed, vzad, do stran
- učit děti plazení po lavičce s přitahováním soupaž
- opakování kotoulu vpřed
- procvičovat kolébku ze sedu do lehu
- koulování horním obloukem

## **LEDEN – ZIMA JE TU DĚTI**

### **1. týden - Bude zima, bude mráz**

roční období, charakteristické znaky zimy

### **2. týden - Královna zima**

neživá příroda

### **3. týden - Zimní radovánky**

zimní sporty, oblečení

### **4. týden - Království věčného ledu**

život v Antarktidě, obyvatelé eskymáci, zvířata

### **❖ POHYBOVÉ ČINNOSTI**

- učit děti koulet míč k danému cíli, koulení míčem ve dvojicích
- učit kotoul vpřed s dopomocí
- umět střídat chůzi a běh se změnami hudby
- cvičit překonávat strachové zábrany při prolézání v podporu dřepmo
- procvičovat plazení po břiše
- zdolávat přeskoky přes nízké překážky

## **ÚNOR - KOUZELNÝ SVĚT POHÁDEK**

### **1. týden - Z pohádky do pohádky – nejznámější pohádky,**

divadlo, loutkové představení

### **2. týden - Kniha můj přítel**

knihy, ilustrace

**3. týden - Masopust**

karneval, soutěže, klaun, tradice, geometrické tvar

**4. týden - S veselou notičkou**

hudební nástroje, geometrické tvary

❖ **POHYBOVÉ ČINNOSTI**

- plazení, přitahováním soupaž i střídavým uchopováním rukama v lehu na břiše
- procvičovat podávání různě velkých míčů v různých polohách a útvarech
- učit děti soutěživosti při překonávání překážek
- učit děti vyrovnávat rovnováhu při skoku s obratem kolem výškové osy
- bobování, hry se sněhem

**BŘEZEN - MÍSTO, KDE ŽIJÍ****1. týden - Naše město Chodov**

poznávání našeho města, seznámení s okolím

**2. týden - Moje místo na světě**

naše vlast, symboly, hlavní město

**3. týden - Dary naší planety**

slunce, voda, vzduch, skály, hory, lesy

**4. týden - Naše planeta země**

zeměkoule, vesmír, hvězdy, den a noc

❖ **POHYBOVÉ ČINNOSTI**

- zvyšovat vytrvalost s využitím běhu, formou hry (zvládnout přeběhy na 10m k cíli)
- procvičovat skoky s dosahováním na pohybující se předmět (zvládnout výskok na zavěšený předmět)
- učit vyhazovat míč do výšky se správným prstovým držením míče s volným dopadem na zem
- učit děti provádět zátočky ve dvojicích (kyjový)
- učit skoky do výšky přes lano
- učit poskoky v dřepu přes čáru, vpřed, vzad

**DUBEN- CO NÁM ŠEPTÁ JARO****1. týden - Hody, hody, doprovody**

tradice Velikonoc, zdobení

**2. týden - Jaro už je tu**

charakteristické znaky jara

**3. týden - U Ferdy mravence**

hmyz, brouci

**4. týden - Jak roste květina**

život rostlin

**5. týden - Čas mlád'at**

zvířata a mlád'ata

❖ **POHYBOVÉ ČINNOSTI**

- cvičení podle pásma „ELCE, PELCE“
- sportovní chůze v přírodním terénu
- učit děti lézt v podporu dřepmo

- učit děti zrychlovat a zpomalovat chůzi a běh dle hudebního doprovodu
- procvičovat plynulé převaly na rovné a šikmé ploše
- učit pohotové reakci na pohybující se míč, chytat míč po odrazu v sedu, v kleku, do obou rukou

### **KVĚTEN - JEN SI DĚTI VŠIMNĚTE**

1. týden - **Moje rodina**  
co je rodina, den matek
2. týden - **Čím bych chtěl být**  
pracovní profese, poznávání materiálu
3. týden - **Exotická zvířata**  
zvířata, návštěva ZOO
4. týden - **To, to jede**  
dopravní prostředky, značky, bezpečnost

#### ❖ **POHYBOVÉ ČINNOSTI**

- učit děti chůzi o zvýšené rovině
- cvičit pohotové změny postojů a poloh v PH Kuba řekl
- cvičit vytrvalost sportovní chůze na delší vzdálenost
- učit skok do dálky s rozběhem a s odrazem
- běh se změnou na smluvený signál, rychlý výběh z daných poloh
- učit vystupovat a sestupovat se střídavým uchopováním rukama
- hry s míčem

### **ČERVEN – HŘEJ SLUNÍČKO, HŘEJ**

1. týden - **Děti mají svátek**
2. týden - **Kudy teče řeka. kdo žije u vody, ve vodě, poznatky**  
z vodní říše
3. týden - **Cesta kolem světa, seznámení s jinými kulturami,**  
zeměmi, péče o ni, prostředí, ekologie
4. týden - **Hurá prázdniny, turistika, významná místa v okolí,**  
jinde ve světě, výlet

#### ❖ **POHYBOVÉ ČINNOSTI**

- plnit sportovní úkoly na stanovištích
- zvládnout skok do dálky z místa i s rozběhem
- učit děti házet horním obloukem lehkými předměty, pravou i levou rukou
- umět plynule překonávat překážky proudem za sebou

## PŘÍLOHA Č. 7 - ROZHOVOR S PRŮKOPNICÍ PILATES V ČECHÁCH PANÍ RENATOU SABONGUI

**Otázka č.1** – Když jste začala s dětmi cvičit, cvičila jste hned metodou Pilates?

*„Já jsem studovala Taneční konzervatoř a tam už jsme měli vždy v létě nějakou pedagogickou praxi, potom jsem studovala Akademii múzických umění na taneční katedře. Tam jsem udělala historii a pedagogiku, takže tím pádem vlastně já jsem začínala, co se týče dětí a pohybu, už někdy v roce 1977 – 1978. Já jsem samozřejmě s nimi dělala všeobecnou pohybovou přípravu, laděnou částečně i s technikou gymnastickou. Aby děti dělaly nějaké ty kotrmelce, převaly, různé skoky, poskoky. No a u těch starších už byla příprava k baletu a více propracovaná technika cvičení. Takže co se týče dětí a pohybu s nimi pracuji již poměrně dlouho.*

*Co se týče Pilatesu, tak s tím jsem začala téměř o osmnáct let později. Někdy v roce 1995. Principy správného pohybu jsou vlastně podobné. A to je ve všech technikách. Je potřeba dbát na to, aby se dětem neničily klouby, aby se dobře rozvíjel ten správný pohyb, aby se rozvíjela motorika a pokud tam jsou děti mladší dvou let, to je třeba jak já dělám Kouzelnou školku v televizi. Tam je důležité si uvědomit, že motorický vývoj dítěte je zhruba ukončen okolo tří let - některé dítě trošičku dřív, některé dítě trošičku později. A pozná se to tak, že dítě umí přeskocit z jedné nohy na druhou a je v jednom momentě ve vzduchu. Takže já s dětmi i když dělám normálně přípravu, tak dělám takové poskoky z jedné nohy na jednu, na tu stejnou, z jedné nohy na druhou, z obou nohou na jednu, z obou na druhou, z obou na obě, z jedné na obě...apod. Takhle to vyzkoušíte a v momentě, kdy ony už umí přeskocit přes tu kaluž a dokážou při tom nohy vystřídat, tak poznáme, že je dokončen motorický vývoj. Teď takovou jako vtipnou vsuvku. Někdy zjistím, že motorický vývoj není ukončen ani u starších, dospělých lidí. Chci po nich, aby přeskočili z jedné nohy na druhou a motají to stejně jako děti. S dětmi dělám dále koordinaci, aby nechodily jako špatný voják. Aby nešla dopředu pravá noha, pravá ruka, ale uměly ruce s nohama střídat proti sobě. Je problém třeba s poskokem atd. Takže tím se rozvíjí ta motorika. Dále procvičuji různé kombinace např. levá ruka na pravé noze, přehazuje se to různě. To vše je prospěšné pro motorický vývoj dítěte. No a co se týče Pilates. Já se to snažím zařazovat i do cvičení, které s dětmi cvičím v Kouzelné školce. Jde o to, aby se dítě rozvíjelo symetrálně stejně. Obzvlášť takové ty děti, co chodí později hrát golf, tenis, hokej, florbal. Týká se to i dětí, které jsou nadané na hudební nástroj. Je velmi důležité, aby docházelo ke kompenzaci. Dítě by mělo aspoň rok před tím, než začne s touto jednostrannou zátěží, dělat nějaký sport, při kterém bude*

zatěžovat obě poloviny těla stejně. Později se k tomu mohou přidávat ještě jiné pohybové aktivity, třeba taneční techniky nebo jiné. To už je jedno. Ale zkrátka Pilates je pro malé děti ideální právě pro tu jeho symetričnost. Je ideální, protože se nezatěžuje jedna strana více než druhá.“

**Otázka č.2** – Vysvětlujete dětem principy Pilates?

„Já u dětí používám strašně moc představivosti. U malých dětí nelze vysvětlovat principy. Někaké principy, to je pro ně nepochopitelné. Jim je potřeba přiblížit něco, co si ony samy umějí představit, k čemu se to dá přiblížit. Takže já jim říkám třeba: „Hele, teď našlapujeme potichoučku jako myška, aby nás nikdo neslyšel. Tak a teď schválně dupneme! Dupneme, aby se nás lekli.“ Zkrátka to vždy chce, aby to mělo nějaký podtext. Nebo jim říkám: „Namalujte si na hrudníku úsměv od ramene k rameni – velkánský úsměv.“ Toto samozřejmě rozvíjí tu obrazotvornost. Děti to ze začátku nedělají čistě. Ale co je tedy hodně důležité. Dbát vždy na to, aby koleno bylo vždy nad špičkou. A tam jim třeba i říkám, že by je jinak kolena bolela, když je nebudou mít při cvičení nad špičkou. A zase: „Kam se kouká špička? Koleno má očičko a dívá se stejným směrem jako špička.“ Tak a aby se to sladilo, je potřeba takové věci hlídat. Aby se to neučily špatně. Velké vysvětlování principů u malých dětí tedy ne. Vždy to tedy přirovnávám právě k něčemu, aby si to lépe zafixovaly s tou představivostí, co tam má být. Než abych jim vysvětlovala ty cviky ze zdravotního hlediska.

Musím říct, že mám tu zkušenost, že pilates dokáže u dětí, které nejsou disponované, rozvíjet dispozice, a naopak zase u těch hypermobilních dětí je pilates naučí krásně ovládat ty svoje klouby, ten jejich kloubní rozsah tím, že vlastně posilují ty svalové skupiny, které jsou potřeba, aby ten který sval udržely. Protože tanečníci, kteří se dostanou k Pilatesu až v pozdějším věku, tak potom říkají, že je škoda, že se k této metodě nedostali již dříve. Takže to si myslím, že je moc důležité.“

**Otázka č.3** – No a na moji třetí otázku „Jakou formou cvičení probíhá?“ už jste mi víceméně odpověděla. Já totiž na každý měsíc mám připravenou sestavu, která je motivovaná nějakým příběhem. Děti si tudíž cviky přirovnají lépe k nějaké věci či činnosti, kterou znají ze života. Začínám většinou z lehu či z lehu na břicho. Postupně přes sedy, kleky se dostáváme do vyšších poloh. Někdy se dostaneme až do stoje, ale to není podmínkou. Snažím se zapojit všechny svalové skupiny a protáhnout celé tělo. Zjistila jsem, že když to dělám se všemi dětmi, tak to není úplně to pravé ořechové. Nám chodí přes dvacet dětí běžně.

„Hm, to je opravdu hodně.“

Domluvila jsem se tedy s kolegyní na třídě na rozdělení a děláme to tak, že já si vezmu polovinu dětí do tělocvičny a ona s nimi dělá nějakou činnost ve třídě, nebo si volně hrají. Když první skupinka docvičí, děti se vystřídají. No a při samotném cvičení dětem předvedu plynule sestavu a každý cvik zacvičím jen jednou. Provádím to velmi názorně a pomalu a potom teprve přidám ten příběh a vyzvu děti ke cvičení. Potom už každý cvik provedeme několikrát. No a zjistila jsem, že je potřeba stále cvičit a předvádět, protože jakmile přestanu a jdu někoho srovnat, upravit polohu, vysvětlit provedení, tak ostatní okamžitě přestávají cvičit a pozorují mě a opravované dítě. Samozřejmě to taky není na škodu, ale cvičení pak postrádá plynulost. Připadá mi, že čím menší děti, tím je více potřeba názornost a předvedení.

*„Já říkám, čím větší začátečník to je, tím víc Vy musíte cvičit, tím víc musíte být instruktor. A čím pokročilejší cvičenci jsou, tím víc můžete opravovat.“*

My tu sestavu cvičíme dvakrát do měsíce, dva týdny v měsíci. Druhý týden už jde na dětech znát, že již ví, co se po nich chce.

*„Jo jo, to je bezvadný, ony jak se naučí vnímat to tělo, že je to moc hezký, tak když vy jim to dobře předvedete a pěkně je udržíte ve střehu a tu jejich pozornost si získáte, tak potom ty výsledky jsou samozřejmě perfektní. Děti umí vnímat a pozorovat to vaše tělo. Ony zase nevydrží úplně tak dlouho, takže to taky nesmí být moc dlouhé. Ale fajn je i to, že máte tu sestavu, protože to je v podstatě i princip na konzervatoři, že se jeden týden nebo čtrnáct dní cvičí ta jedna sestava, ať je to klasický nebo moderní. No a tím, že to cvičí vícekrát a už sestavu znají a nepotřebují tolik „opisovat“. Protože na začátku se vlastně pořád dívají a postupně jsou si jistější a jistější a už se nemusí tolik soustředit na to co se cvičí, ale jak se to cvičí. To se osvědčilo všeobecně tohle, ten systém i v jiných pohybových činnostech, zaměřeních. Tohleto je výborný.“*

Paní Sabongui moc Vám děkuji za Váš čas a za vaše zkušenosti a zase někdy se budu těšit na cvičení s Vámi u Lucky Mercové v Carpe diem ve Varech.

*„Moc vás teda zdravím a mějte se moc krásně a držím vám palečky.“*