

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY**

ORIENTAČNÍ HRY PRO DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vendula Táboříková

Předškolní a mimo školní pedagogika, obor Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D

Plzeň 2018

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

V Plzni, 15. dubna 2018

.....
vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Na tomto místě bych ráda poděkovala Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D. za odborné vedení, za její vstřícnost a připomínky.

Dále bych chtěla poděkovat MŠ Zdemyslice a jejím učitelkám, za jejich spolupráci a podporu při realizaci části mé praktické části.

OBSAH

Úvod	2
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE	3
1.1 CÍL PRÁCE	3
1.2 ÚKOLY PRÁCE	3
2 PŘEDŠKOLNÍ VĚK	4
2.1 TĚLESNÝ VÝVOJ	4
2.2 POHYBOVÝ VÝVOJ	5
2.3 PSYCHICKÝ VÝVOJ	6
2.3.1 Sociální Adaptace	9
2.4 SOCIÁLNÍ VÝVOJ	9
3 VÝCHOVA A TĚLESNÁ VÝCHOVA V RVP PV	11
4 HRA	13
4.1 RYSY HRY	13
4.2 DĚLENÍ HER	14
4.3 VÝBĚR, PŘÍPRAVA A VEDENÍ HER	14
4.4 ÚKOLY A POSTAVENÍ VEDOUCÍHO HRY	15
4.4.1 Příprava hry	15
4.4.2 Uvedení hry	16
4.4.3 Vedení hry	16
4.5 POHYBOVÉ HRY	17
4.6 ORIENTAČNÍ HRY	17
5 ORIENTAČNÍ BĚH	19
5.1 MAPA	19
5.2 TRAŤ	20
5.2.1 Dětská trať	21
5.3 BUSOLA	21
5.4 VÝBAVA	21
5.5 ZÁKLADNÍ PRAVIDLA ORIENTAČNÍHO BĚHU	22
6 PRAKTICKÁ ČÁST	23
6.1 ZÁSOBNÍK HER PRO ROZVOJ ORIENTACE V PROSTORU	23
6.2 ORIENTAČNÍ BĚH PRO DĚTI V MATEŘSKÉ ŠKOLE	36
6.2.1 orientační běh ve vnitřních prostorech	37
6.2.2 orientační hry na zahradě v mateřské škole	41
7 DISKUZE	43
ZÁVĚR	39
RESUMÉ	40
SEZNAM LITERATURY	41
SEZNAM OBRÁZKŮ	42

Úvod

Tématem mé bakalářské práce jsou orientační hry pro děti předškolního věku. Toto téma jsem zvolila, protože sama při své práci s dětmi orientační hry ráda a často zařazuji. Orientační hry jsou důležité pro další rozvoj dětí v mateřské škole, protože rozvíjejí u dětí zábavnou formou ty schopnosti a dovednosti, kterým často nebývá v mateřské škole věnováno dostatek prostoru. Orientační hry vytvářejí kladný vztah k přírodě a podporují zdravý pohyb. Díky nim dochází také k rozvoji kreativity a samostatnosti. Tyto hry se dají velmi snadno kombinovat i s dalšími činnostmi a rozvíjejí tak děti velmi všestranně.

1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

1.1 CÍL PRÁCE

Cílem bakalářské práce je vytvoření zásobníku cvičení a her pro rozvoj orientace v prostoru u předškolních dětí v menších prostorech uvnitř mateřské školy i ve venkovních prostorech.

1.2 ÚKOLY PRÁCE

- vytvořit zásobník cvičení a her pro rozvoj orientace v prostoru u předškolních dětí použitelný ve vnitřních i venkovních prostorech
- vytvořit návrh orientačního běhu ve vnitřních prostorech mateřské školy
- realizovat orientační běh ve vnitřních prostorech mateřské školy

2 PŘEDŠKOLNÍ VĚK

Předškolní věk je posledním obdobím raného dětství. Toto období trvá od čtvrtého do šestého roku. Psychika dítěte se zklidňuje a není tak bouřlivá jako v předchozích obdobích. Po fyzické stránce dochází k první fázi vytahování, během které dítě více roste a zpravidla nabývá již více než metrové výšky. Tato fáze přichází mezi pátým a šestým rokem. Důležitá je pro děti socializace, kolektivní hry a kontakt s vrstevníky. V předškolním věku také dochází k výraznému zlepšení ovládnutí jemné motoriky (např. kreslení, vystřihování,...). Dle Čačky (1997) biologické faktory začínají ve svém vlivu na vývoj ustupovat působení charakteru subjekt-objektového vyrovnávání. V duševním dění dominuje, díky přetrvávající jednotě „já a svět“, subjektem řízený rozmach živé fantazie, nespoutané dosud požadavky racionality. V tomto období si už dítě dobře uvědomuje, co je jeho povinností, co má a co nemá dělat a proč.

2.1 TĚLESNÝ VÝVOJ

Vývoj dětského těla je neuvěřitelně rychlý. S tím je spojen také velmi rychlý růst, kdy hmotnost dítěte vzroste během předškolního období asi 2,5 krát. Zatímco ve třech letech má dítě spíše proporce batolete, tedy krátké končetiny, kulovitý trup s vystouplým bříškem (dítě často nedokáže zatáhnout břišní stěnu za svislicí spuštěnou z výběžku prsní kosti). Kulovitá je i hlava, která je také v poměru těla velká. K prodloužení končetin a ztrátě kulovitosti trupu dochází během tzv. první vytáhlosti (také růstovému spurtu), který probíhá mezi čtvrtým a šestým rokem. Dítě již dokáže břicho zatáhnout, i hlava se zdá být menší v poměru těla a postava dítěte se celkově proporciálně podobá dospělému. (Dvořáková, 2009)

V období předškolního věku nejsou kosti ještě osifikovány, jsou měkké a spojení kloubů nejsou dokončena, protože není úplné zpevnění vazy a kloubními pouzdry. Díky tomu je ale rozsah v kloubech mnohem flexibilnější, čehož bývá využíváno hlavně při trénincích sportů jako je sportovní a moderní gymnastika, krasobruslení, balet a tanec. Svaly nejsou díky vyššímu zavodnění připravené pro vyšší rozvoj síly. Během růstového spurtu se nejintenzivněji vyvíjejí větší svalové skupiny, díky kterým se může více rozvíjet hrubá motorika dítěte. Díky růstovému spurtu se ale mohou objevit také funkční

disproporce, a tak se některé svaly mohou zdát jako ochablější a méně funkční. Obnova rovnováhy svalů je možná díky přiměřené pohybové aktivitě. (Dvořáková, 2009)

Podle Dvořákové (2009) jsou zajímavé z hlediska funkčnosti vnitřních orgánů systém srdečně cévní a systém dýchací. Při zátěži pracují tyto systémy méně ekonomicky, protože jejich objem je malý a během zátěže se nezvětšuje. Při zátěži se tak dítěti zvyšuje frekvence srdečního tepu (v klidu cca 100 tepů za minutu až na 220 tepů) a frekvence srdečního dechu (z klidové hodnoty cca 20 dechů za minutu na 40 dechů a více). Tyto vyšší hodnoty ale nemusí znamenat přetížení. Podle výzkumů se u dítěte dlouhodobě pohybuje srdeční frekvence během spontánní aktivity nad 150 tepů za minutu (i nad 180 tepů za minutu). Děti předškolního věku lépe zvládají dlouhodobější zátěž vyšší intenzity než zátěž maximální, který trvá kratší dobu.

2.2 POHYBOVÝ VÝVOJ

Vývoj rychlostních reakcí a rychlosti v daných činnostech (například běh) je během předškolního období velmi výrazný. Pro rychlostní dovednosti je důležitá úroveň centrálního nervového systému a vedení vzruchů k výkonným orgánům. Dozrávání mozku a myelinizace nervových vláken, která zrychluje přenos vzruchů, nastává společně se změnami postavy. Proto je reakce na pokyn či signál i samotný pohyb u tříletého dítěte mnohem pomalejší než u dítěte šestiletého, které na signál reaguje mnohem rychleji a také pohyb (například běh) je rychlejší. Díky dozrávání mozku a vyšší kvalitě řízení pohybu dochází také k rozvoji rovnováhy, rytmičnosti a dalších obratnostních schopností. Proto je předškolní věk a následně mladší školní věk pro pohybový rozvoj a učení se novým pohybovým dovednostem to správné období. Důležitá je široká nabídka různých pohybových a sportovních činností, které by ale měly odpovídat předpokladům dětí, aby se mohly stát i jejich celoživotním zájmem. (Dvořáková, 2009)

Motorika je v raném věku nejhlavnějším znakem vývoje dítěte. Pohyb dítěte je projevem, který koresponduje s jeho tělesným, funkčním, psychickým a sociálním vývojem. Nejdůležitější kroky ve vývoji motoriky zaznamenáváme už v kojeneckém věku. Jde o rozvoj od uchopování až k rozličným manipulačním dovednostem a také u páteře, která se postupně vzpřimuje a formuje jednotlivá zakřivení. Tento vývoj páteře začíná

mezi třetím a šestým měsícem, kdy se dítě vleže v poloze na břišku opírá nejprve o předloktí a poté o dlaně. Jeho tělo je symetricky rozloženo a dítě začíná aktivně držet hlavu a záda a tím dochází k tzv. prvnímu a druhému vzpřímení. Vývoj dále pokračuje hlavně v období plazení a lezení a také při samostatném sezení, kterého dítě dosáhne samo přes šikmý sed. Dítě se začíná stavět a okolo prvního roku dokáže udělat první samostatné kroky. Chůze se pak dále stabilizuje a během druhého roku se rozvíjí také běh. Další rozvoj je spojen s dostatkem možností, kdy se mohou prohlubovat základní pohybové dovednosti (lezení, chůze, běh, skoky snožmo i odrazem jednož a z rozběhu) a také kombinace jednotlivých dovedností. Tyto pohybové dovednosti jsou důležité pro budoucí aktivní přístup k životu a zdraví. (Dvořáková, 2009)

2.3 PSYCHICKÝ VÝVOJ

Podle Vágnerové (2012) jsou počítky už dostatečně rozvinuté a tedy schopné zachytit i nepatrné detaily, pokud upoutají pozornost dítěte.

Vnímání je dosud orientované spíše na celkový dojem. Děti pro další rozvoj pomáhají různá cvičení, která pomáhají dostat se i ke složitějším a náročnějším operacím. Platí, že čím více věcí a jejich vlastností si dítě uvědomuje, tak tím přesněji vnímá. Podle výzkumů bylo vnímání dětí rozděleno na tři stádia:

- stádium předmětů, které spočívá v jejich prostém výčtu
- stádium činností, pro které jsou typické popisy dílčích činností jednotlivých osob
- stádium vztahů, díky kterému dochází k celkovému pochopení výjevu

U dětí v předškolním věku ale často dochází k uplatnění nejvýše prvních dvou stadií. Dochází k přechodu zvědavosti ve zvědavost a dítě se například více vyptává na detaily jevů a chce vědět, jak probíhají. Přesnost pozorování dětí se ale musí brát s rezervou, protože do vnímání dětí velmi často zasahuje také fantazie, která poznání zjednodušuje.

Časové vztahy a jejich proměnlivost vnímají předškolní děti stále s obtížemi.

Dětská pozornost je v raných vývojových fázích spíše přelétavá. Ale právě přelétavost je nezbytnou podmínkou častějšího a bohatšího příjmu informací. Slabé nervové buňky nedovolují dlouhodobější pozornost, ale i zde jsou prostředkem k jejímu rozvoji konstruktivní hry a popřípadě také drobné a jednoduché povinnosti.

Paměť dětí v předškolním věku je dosud nespolehlivá. To kvůli zásahu subjektivních prožitků a tužeb do vštěpování a vybavování. Do paměti jsou nejvíce fixovány hlavně konkrétní a názorné jevy.

Děti se učí bezděčně a mechanicky. Snadno si tak osvojují například různé písničky a říkanky a to často bez soustředění na obsah, nejvíce si zapamatují jejich rytmus a rýmy.

Děti jsou schopné osvojit si i složitější návyky, které si osvojují opakováním.

Během období předškolního věku dochází k rozšiřování znovupoznání. Na konci tohoto období mohou být některé silnější zážitky uchovány už natrvalo.

I dětské představy se s vzrůstající kvalitou paměti, pozornosti, emočního prožívání a manipulačních schopností stávají jemnějšími a bohatšími.

Do života dětí často zasahuje jejich fantazie, která se vyznačuje tím, že je velmi citlivá a konkrétní. Zasahuje do prožitků, ale velmi často i do samotného myšlení. Děti si díky fantazii vytváří svůj svět, který je pro ně mnohem srozumitelnější a jim tedy i mnohem bližší.

Dětský přístup k realitě ovlivňují i další charakteristické projevy poznávacích funkcí. Kognitivní egocentrismus znamená, že dítě nechápe, že ostatní mohou mít na různé věci různé názory. Magičnost je dětské přesvědčení, že mohou mít schopnost vlastním vědomím nebo představou ovlivňovat věci okolo sebe. Antropomorfismus je přisuzování lidských vlastností a pohnutek věcem. Kolem čtvrtého roku se fáze „předpojmového myšlení“ mění na fázi „názorného myšlení“, pro kterou ale zůstává dominantní bezprostřední vjem, který je spojený s představou nebo prožitkem. Velmi důležitou roli v tomto období zastává prostředí, které na dítě působí. Dospělí mají být proto pro děti vzorem, protože vše, co dítě vidí a slyší, může přijmout za své a ztotožnit se s tím.

Co se týče slovní zásoby, ta je v tomto věku složena hlavně z konkrétních pojmů. Děti si s řečí hrají jen zřídka a mnohdy ani nechápou dosah užívaných pojmů. Slovní zásoba vzroste během předškolního věku z počátečních 1 000 slov až na trojnásobek. Děti ale rozumí dalším tisícům slov. Úroveň slovního vyjadřování tedy ani zdaleka nedosahuje dosažené kvality názorného myšlení. U řeči je také viditelná nedostatečná koordinace jednotlivých složek projevu při řeči, například dítě není schopno najednou naslouchat, brát v úvahu obsah celého rozhovoru a umět na něj správně reagovat.

Dětská řeč je egocentrické. Dítě má rádo pohádky, které jsou pro něj blízké svou časovou neurčitostí, záhadným umístováním a tajemností, která z toho vyplývá. Postavy

jsou výrazné osobnosti a rozdělují se na dobré a na zlé. Naslouchání pohádce má pro dítě podobný citový význam jako hra.

V předškolním věku plní řadu významných funkcí imaginativně- emotivní oblast, která zahrnuje některé řídicí a prožitkové mechanismy, například sebezažívání, city nebo volné procesy.

Na počátku předškolního věku dítě užívá nejen první osoby, ale také jeví zájem o své vlastní hodnocení a postupem času si pak připisuje stále rozdílnější vlastnosti.

U dětí v předškolním věku se začíná projevovat jejich „svědomí“, které dítě reguluje nezávisle na reálném trestu. Obsah dětského svědomí bývá spíše nahodilé a neuspořádané. Dítě ví, co nesmí dělat a snaží se podle toho řídit. U některých dětí se může vyvinout až nadměrně citlivé svědomí, které může oslabovat vlastní iniciativu dítěte. Častěji je ale svědomí spíše slabé a posiluje se obavami z trestu. Je ale důležité, aby role svědomí zůstala také pozitivní. Svědomí by tedy mělo být odleskem vnější autority, ale mělo by také přinášet naději na odpuštění a povzbuzení. Vyvíjející svědomí je totiž zárodkem budoucího „hodnotícího svědomí“.

Děti v předškolním věku jsou stále velmi emotivní. Kromě citových procesů, které jsou vázány hlavně na uspokojování základních biologických a psychických potřeb, zůstávají stále časté afekty a to zejména strachu a vzteku.

Podněty strachu narůstají díky vývoji fantazie. Dítě si často dokresluje vše, co je neznámé anebo tajemné. Proto bývá předškolní období obdobím častých a intenzivních strach a obav.

Zlost dětí už nebývá tak obecná a často se specializuje nejen na určitou osobu či věc, ale také na její vlastnosti.

Další funkcí imaginativně-emotivní oblasti je utváření a obnova rovnováhy prožitků a tužeb. Dochází ke zrodu snů, expresivnosti kresby anebo námětů her.

Aby se rozvíjela dětská představivost, je nutné citový život dítěte neustále rozvíjet a to například četbou, divadlem nebo i filmy.

Vůle dítěte může být ovládána a posilována díky vedení k zachování různých utvořených návyků a pravidel.

V průběhu předškolního období směřují všechny psychické procesy k rozvoji větší záměrnosti. I předškolní děti pracují efektivněji, když jsou motivované. Čtyřleté dítě je i schopno něčeho se zřeknout, například brát ohledy na někoho, koho má rádo. A u dětí ve

druhé polovině předškolního věku se dokonce objevuje i snaha brát ohledy na nároky ostatních. Tento jev je zárodkem pozdějšího vytvoření smyslu pro povinnost.

Už u batolete se začínala projevovat schopnost nejen lásku přijímat, ale také dávat. V nové fázi se láska rozrostla o nové součásti: důvěru, respekt, hrdost anebo něžnost.

2.3.1 SOCIÁLNÍ ADAPTACE

Pro zdravý duševní vývoj dítěte nejen v období předškolního věku je nutná citová pohoda mezi rodiči a dětmi. Pro období předškolního věku je to důležité mimo jiné proto, že to velice usnadňuje naplnění jednoho ze základních vývojových úkolů této vývojové fáze, a to je identifikace s rodičem totožného pohlaví. Dítě jej napodobuje a to úmyslně i zcela bezděčně. Již zde se dají pozorovat některé rozdíly v pohlavích, například hoši si rádi hrají s auty, zatímco děvčata s panenkami. Dítě chápe nezaměnitelnost vlastní pohlavní identity a to bez ohledu na vnější znaky. Mnohé tyto rozdíly ale nejsou podmíněny jen sociálně, ale také odlišným uzpůsobením centrálního nervového systému.

Každý z rodičů má ve výchově dětí svoji specifickou funkci. Otec je často označován jako hlava rodiny. Má být ten, kdo děti usměrňuje, budí respekt vůči nejrůznějším normám a trestá neposlušnosti. Matka je opačný protipól. Je vnímána jako element, který je laskavý, utěšuje, lituje a ochraňuje. Matky také často ovlivňují rozvoj bezprostředních a neformálních vztahů k lidem. Proto bývají někdy děti z neúplných rodin přijímány do kolektivu poněkud extrémně a to v kladném i záporném smyslu.

Na děti působí i další vlivy prostředí, i když nejsou brány tak vážně jako vliv rodiny. Na dítě v předškolním věku působí samozřejmě vrstevníci okolo něj. Vztahy k ostatním dětem jsou v tomto období spíše nahodilé, přelétavé a jen velice zřídka trvalé. Sociální návyky, které dítě může získat například v mateřské škole, mohou být dobrou průpravou na novou situaci ve škole, jsou-li pozitivní. Díky pobytu dítěte v mateřské škole by měla pouze doplňovat roli rodiny, ne ji nahrazovat, pouze tak může mít obohacující funkci. (Vágnerová, 2012)

2.4 SOCIÁLNÍ VÝVOJ

Pro začátek předškolního období je typická spíše paralelní hra, kdy si dítě ve společnosti ostatních dětí hraje samo. Pokud se dítě nachází ve skupině, která není

věkově homogenní, tak se učí především napodobováním a také experimentováním. Starší děti většinou projevují k mladším dětem ohleduplnost. Později se děti snaží navázat kontakty ve hře, domlouvají se, snaží se podřídit pravidlům a řeší konflikty. Děti často na sebe nekladou vysoké nároky. Mnohem více než výsledek úkolu je zajímavá spíše průběh. Jejich sebejistota a pozitivní sebehodnocení není ještě dostatečně rozvinuto, a proto není vhodné zařazovat činnosti, které jsou soutěživé anebo jsou jejich výsledkem jednotlivá hodnocení výkonů. Naopak by měl být podporován individuální přístup, zlepšování každého dítěte a také by měl být brán zřetel na to, že neúspěchy jsou přirozenou součástí vývoje a vedou k úspěchu. (Matějček, 2005)

3 Výchova a tělesná výchova v RVP PV

Tělesná výchova v mateřské škole se snaží o rozvoj dítěte v oblasti motorické, emocionální a sociální a to díky pohybovým činnostem. Dle RVP PV (2004) má být vliv tělesné výchovy zaměřen do oblasti psychomotorické (osvojování pohybových dovedností), do tělesné oblasti (pěstování tělesné zdatnosti), do oblasti kognitivní (osvojování znalostí, rozvoj myšlenkových pochodů) a do afektivní oblasti (psychické a sociální aspekty, prožívání a chování). Vliv tělesné výchovy je nezbytný ke splnění cílů v psychomotorické a tělesné oblasti. Obě oblasti patří pod společnou biologickou oblast Dítě a jeho tělo.

Dítě a jeho tělo

Pedagog by se měl v této oblasti snažit stimulovat a podporovat růst a nervosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho psychickou pohodu a zlepšovat jeho tělesnou a psychickou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových dovedností, učit ho sebeobslužným dovednostem a vést ke zdravým životním návykům a postojům.

Dítě a jeho psychika

Smyslem je podpora duševní pohody, psychické zdatnosti a odolnosti dítěte, rozvoj jeho intelektu, řeči a jazyka, poznávacích procesů a funkcí, jeho citů i vůle, také jeho sebepojetí a sebenahlížení, rozvoj jeho kreativity a sebevyjádření, rozvoj vzdělávacích dovedností dítěte, poznávání a učení. Oblast dítě a jeho psychika má tři podoblasti - Jazyk a řeč, Poznávací schopnosti a funkce, představivost a fantazie, myšlenkové operace a Sebepojetí, city a vůle.

Dítě a ten druhý

Tato oblast se snaží o podporu utváření vztahů dítěte k jinému dítěti nebo dospělému, posílení, kultivovanost a obohacení vzájemné komunikace mezi nimi a zajištění pohody těchto vztahů.

Dítě a společnost

Sociokulturní oblast Dítě a společnost se zaměřuje na uvedení dítěte do společnosti druhých lidí, do pravidel soužití s ostatními, do světa materiálních a duchovních hodnot, do světa kultury a umění, snaží být nápomocnou dítěti k osvojení si potřebných dovedností, návyků a postojů a umožňuje mu podílet se na utváření společenských pohody ve svém sociálním prostředí.

Dítě a svět

Snahou poslední oblasti je u dítěte založit elementárního povědomí o okolním světě a jeho dění, o vlivu člověka na životní prostředí, vytvořit elementární základy pro otevřený a odpovědný postoj dítěte k životnímu prostředí.

4 HRA

Podle Vágnerové (2012) předškolní období bývá právem označováno jako „zlatý věk dětské hry“. Touha po hře je vyvolána zvědavostí a také elánem. Hra byla vždy označována jako původní „škola života“.

4.1 RYSY HRY

Hra je vlastně jeden ze způsobů vyjádření vlastního pohledu na realitu, postoje k světu i k sobě samému.

Hra má ale v každém věkovém období zcela jinou podobu. V období od narození do dvou let má hra funkci poznávání světa. V tomto věku se dítě pomocí hry taky učí základní dovednosti, které jsou nutné pro jeho další vývoj, například manipulace s předměty, sezení či chůze. Zhruba od dvou let, kdy dochází k osvojení mluvené řeči, do sedmi let je hra symbolická, tedy hra „na něco“. Symbolická hra slouží předškolnímu dítěti jako prostředek, díky kterému se může vyrovnávat s realitou, která pro děti bývá zatěžující. Vytváří si příběhy a situace, ve kterých se objevují motivy z jejich každodenního života a také z toho, co slyšelo, například v pohádkách. Symbolická hra dovoluje dítěti chovat se podle toho jako samo chce. Zpočátku si zpravidla dítě vystačí při hře samo, postupem času ale začíná potřebovat i vrstevníky. Hrou „na něco“ si dítě vlastně procvičuje budoucí role anebo řešení různých situací, například hra na školu, na maminku a na tatínka. Ve hře může být dítě hodné i zlé, učí se tím vnímat a rozlišovat své vlastnosti. Ve věku asi sedmi let začínají mít děti potřebu větší organizovanosti a s ní i pravidel, které by měly všichni dodržovat. Pevný řád tak pomáhá dětem lépe zpracovávat stále komplikovanější realitu. Dítě si umí hrát samo, ale velmi důležitý je i kontakt s vrstevníky. Při skupinových hrách dětí si děti utváří své role v kolektivu.

Hra je velmi důležitou činností a pomáhá dětem zvládnout mnoho nelehkých úkolů v jejich vývoji. (Vágnerová, 2012)

4.2 DĚLENÍ HER

Způsobů, jak hry můžeme systematicky rozdělit, existuje mnoho. Již historicky byly hry charakterizovány prožitky při hře (*zápas- agon; náhoda- alea; opojení, vzrušení- illinx; předstírání- mimikry*). Pro dnešní dobu se ale doplňují o další pohledy.

Hry můžeme členit dle následujících hledisek:

- Místo, prostředí a čas, kde a kdy se nejvíce hrají - hry v terénu, lese, na louce, hry v klubovně, hry ve vodě, táborové hry, hry ve městě, noční hry.
- Množství a uspořádání účastníků - hry pro jednotlivce, páry, skupiny, týmy, pro velké skupiny, hry v kruhu
- Formy a zaměření činnosti - např. soutěživé hry, společenské hry, hraní rolí, hry s pravidly (s určenou strukturou), hry málo strukturované, kooperativní hry, hry s náhodou, pohybové hry, zábavné hry, simulační hry, poznávací hry, psychohry, didaktické hry, hry na koncentraci.
- Použité pomůcky a materiály - míčové hry, stolní hry, hry s maskami, hry s loutkami, výtvarné hry.
- Charakter a trvání činnosti - pomalé, napínavé, časově krátké.
- Náročnost na přípravu a zkušenosti vedoucích - jednoduché bez přípravy, nutnost předcházející zkušenosti, dlouhodobá příprava.

Hry nejčastěji vybíráme podle více hledisek a také podle vlastností a programu skupiny. Velmi dobře se zařazují hry, které dobře známe, už jsme je hráli, a tak víme nároky na hráče a jejich vedení.

Dalším členěním hry, které se nejčastěji využívá v mateřské škole je rozdělení na hry námětové, konstruktivní a pohybové. (Neuman, 2000)

4.3 VÝBĚR, PŘÍPRAVA A VEDENÍ HER

Z hlediska výběru, příprav a vedení her se často setkáváme s různými skupinami s občas velmi odlišnými požadavky na přístup.

- Škola, tělesná výchova, vzdělávání učitelů a vychovatelů - hry jsou zaměřené na předávání znalostí a dovedností, hrou často překonáme velké formální rozdíly mezi vedoucími a hráči (žáky, účastníky).

- Organizace mládeže - hry jsou důležitou součástí programu, je snahou vytvořit dobré kontakty ve skupině, podpořit dlouhodobé zájmy, vytvořit důvěru.
- Sportovní oddíly a kluby - hra pomáhá k odlehčení tréninkové zátěže, ke změně orientace na soutěživý způsob her, k podpoře komunikace a seznámení se s jinými typy her.
- Školky a domovy mládeže - hra pomáhá k rozvoji základních dovedností a znalostí, využívá se jednoduchých her, důraz je kladen na správný metodický postup.
- Terapie a rehabilitace - hra zde pomáhá vytvářet vztahy mezi členy skupiny, rozvíjí komunikaci a vzájemné kontakty.
- Podniky a organizace - motivační akce, týmová spolupráce, tvořivost, vůdcovství apod.
- Dovolená, rodiny a skupiny přátel - hra je zaměřená na uvolnění, zábavu, zotavení, vytváří možnosti pro navázání kontaktů s jinými lidmi. (Neuman, 2000)

4.4 ÚKOLY A POSTAVENÍ VEDOUcíHO HRY

Vytvoření ideálních podmínek pro hru je důležitým úkolem vedoucího. K dosažení uvolněné atmosféry tvořivých her je důležité znát skupinu a její rozdělení rolí, dále pak její potřeby, zájmy a zázemí členů. Ulehčit nám může také podpora komunikace mezi vedoucími a hráči, zjištění očekávání a motivace pro hru. Na vědomí bychom měli brát komunikační bariéry, které mohou nastat a průběh hry zkomplikovat. Dovednostmi dobrého vedoucího je podpora kontaktů ve skupině, probuzení důvěry a osobní zájem pro hru a její výsledek.

4.4.1 PŘÍPRAVA HRY

Příprava každé hry je vlastně kreativním procesem, na jejímž začátku je nějaký námět, nápad, motivace či legenda. To je základem a hlavním rámcem hry. Při přípravě hry je důležité pevně stanovit prostor a čas, ve kterém se hra bude rozvíjet a také určit na základě počtu a věku charakter hráčů. Předtím než hra vůbec může začít, tak se skupina musí seznámit s pravidly a také připravit pomůcky.

4.4.2 UVEDENÍ HRY

To jak je hra uvedena má velký vliv na samotný úspěch celé hry. Velmi vhodným uvedením je například vyprávění legendy, se kterou jsou svázány pravidla hry. Děti se velmi dobře motivují také různými „tajnými“ vzkazy, novinovými útržky a dopisy.

Po úvodní motivaci následuje podrobný popis hry s jasnými a stručnými pravidly. Před začátkem hry je důležité osvětlit i možné nejasnosti a zodpovědět dotazy hráčů. Pro průběh hry je nesmírně důležité správné porozumění hry a jejích pravidel. Pro vysvětlování hry bychom si měli vymežit dostatek času. Pravidla hry jsou důležitá pro určení hranic, ale zároveň by neměly brát možnost pro kreativní postupy během hry.

Dalším krokem před začátkem hry může být také rozdělení do skupin a existuje mnoho způsobů, jak hráče rozdělit. Důležité je kromě správného rozdělení také to, aby jednotlivé skupiny měly stejná práva.

4.4.3 VEDENÍ HRY

Vedoucí hry, i když není přímo hráčem, je důležitým a měl by být příkladem pro hráče. Proto by měl mít dostatečný přehled o průběhu hry a musí být schopen včas reagovat během hry - včas hru přerušit, upřesnit pravidla, tlumit nepřátelství a podpořit slabší hráče. Pokud hra probíhá ve venkovních prostorách, je důležité se předem seznámit s terénem. Časová dotace některých her může být v řádu minut, některé ale mohou trvat i několik dní, a proto je vhodná dynamika hry (střídání klidových a akčních fází) a také dílčí hodnocení výsledků hry.

Stejně jako uvedení hry, tak i ukončení hry by mělo být podpořeno motivací. Pro závěr hry bychom se měli snažit o udržení atmosféry, soutěživosti a nadšení pro hru. Více než samotné vítězství skupiny bychom se měli pokusit o prohloubení celkového prožitku hry pro všechny skupiny. Užitečná může někdy být diskuze, která pomáhá přenést a aplikovat výsledky hry do běžného života.

Ne vždy ale hra samozřejmě probíhá tak, jak bychom si představovali. Někdy narušení hry může být způsobeno rozdílnou úrovní pohybových dovedností, výkonností a také znalostí. Průběh hry je také velmi ovlivněn chováním členů skupiny, například když chybí mezi hráči důvěra a sympatie nebo když jsou někteří hráči příliš dominantní nebo agresivní. Hru může narušit také nevhodný výběr prostoru pro hru nebo časová dotace.

Proto je tolik důležitá role vedoucího hry, který mě se měl snažit o eliminaci vzniku možných problémů už před začátkem hry, zkusit řešit problémy i novými postupy.

4.5 POHYBOVÉ HRY

Dle tradičního třídění her patří ty pohybové mezi hry s pravidly a také mezi hry didaktické. Abychom vzbudili zájem dětí o hru a pohyb a udrželi ho, je promyšlený motiv dobrou zárukou, že se nám to povede. Motivací může být kromě navození určité situace, vyprávění, zvuk či obrázek, ale také touha dítěte po pochvale a ocenění. Motivace by měla být v nejméně ideálním případě vnitřní - přirozená potřeba pohybu dítěte, ale měla by být také podpořena zvenjšku - poskytneme dítěti příležitost a prostor k pohybu. Často jsou ale takové aktivity, kdy děti radostně pobíhají, někdy i křičí a dupají, hodnoceny ve spojení s neukázněností dětí. Proto bývají zpravidla aktivity, které jsou projevem přirozeného a intenzivního pohybu, realizovány nejčastěji ve venkovním prostředí. Volný pohyb dětí může být dopřán i dětem uvnitř jako kompenzaci náročnějšího programu, ale s tím, že děti včas a vhodně reagují na povel pedagoga.

4.6 ORIENTAČNÍ HRY

Pozice orientačních her (Kirchner, Hnízdil, 2004) je mezi tradičními pohybovými aktivitami. Orientační hry tvoří obsah výuky tělesné výchovy a dalších aktivit. Umožňují rozvoj schopností a vlastností, kterým není vždy možno se ve výuce věnovat. Hlavním cílem orientačních her je vzdělávání, ale spojené s funkcí zábavnou. Tyto hry podněcují lásku k přírodě a podporují zdravý pohyb v přírodě.

Orientační hry bývají často spojené s prací s mapou, různé hry zapojují také rozvoj zručnosti nebo poznávání rostlin a zvířat. Hry mohou být hrány se zaměřením na jednotlivce a rozvíjet tak jeho kreativitu a samostatnost, ale mohou probíhat i v kolektivu a pozitivně tak rozvíjet socializaci, zvláště schopnost kooperace a smysl pro zodpovědnost.

Nejčastěji orientační hry probíhají v přírodě, což pozitivně působí na zdravotní stránku dětí, a zároveň je přírodní prostředí pro ně také mnohem více motivující. Vnitřní prostory jsou vhodné pro činnosti spojené s teorií anebo procvičováním.

Orientační hry by měly být nejenom prostředkem edukace dětí, ale také by tento čas měl být pro děti příjemně strávený, provázený pohybem, který by měl být pokud možno spontánní.

5 ORIENTAČNÍ BĚH

Dle pravidel je orientační běh druhem sportu, při kterém závodníci probíhají v předepsaném pořadí body a to jen za pomoci mapy nebo busoly. Bodům se říká kontroly a jsou zaznamenané v mapě a v terénu. Běžci startují v intervalech, tedy každý běžec má jiný startovní čas. To, jaký postup probíhání kontrol závodník zvolí, je na něm, protože o pořadí rozhoduje celkový čas.

Nejčastěji se orientační běhy konají v lese, ale dají se samozřejmě provozovat i jinde. Tento druh běhu se dále pořádá na horských lukách, v městských parcích a ulicích a v rámci tréninku dokonce i v tělocvičně nebo ve školní třídě.

Kapitola přibližuje pomůcky orientačního běhu (mapa, kontroly), jejichž modifikace jsem se snažila použít při realizaci orientačního běhu pro děti předškolního věku v praktické části.

5.1 MAPA

Nejdůležitějším atributem orientačního běhu je mapa, která dělá z orientačního běhu speciální disciplínu, která není jen o běhu. Při orientačním běhu je zapotřebí speciálních map, které jsou mnohem podrobnější než obecně známé mapy a jejich autory bývají nejčastěji sami orientační běžci. Od běžných map se liší například barevným značením (les je značen bílou barvou, louky a pole zase žlutou). Důležité je značení průchodnosti lesa, které bývá značen zelenou barvou v různých odstínech a platí, že čím je odstín zelené tmavší, tím je v lese hustší porost. Pro mladý hustý les je mezi orientačními běžci používán název hustník. Více propracované oproti obecným mapám jsou také další značení vlastního terénu: balvany, jámy, posedy, pěšiny. Mapy orientačního běhu nejsou tedy klasickými turistickými mapami a nenajdeme v nich tedy klasické turistické značky. Mapový klíč je souhrn mapových značek, který byl vytvořen dle Mezinárodní federace orientačního běhu IOF a je tedy platný v celém světě orientačního běhu. Mapový klíč je umístěn na obálce mapy. Nejčastěji má mapa měřítko 1:15 000 (tedy jeden centimetr na mapě je ve skutečnosti 150 metrů).

V mapách se používá celkem šest barev - černá, hnědá, modrá, zelená a žlutá a červenofialová, která značí trať závodu. Bílá, žlutá a zelená barva značí vegetaci - žlutá označuje otevřené plochy jako pole, louky a paseky; bílou barvou je vyznačený vysoký, ale

dobře průběžný a přehledný les a zelená barva znamená hustší části lesa, které jsou pro běh obtížné anebo zcela nevhodné. Všechny vodní plochy, tedy od pramenů, přes studní a mokré jámy, až po vodní toky a plochy, jsou označeny modrou barvou. Černá barva se používá k označení komunikací, kamenů, skal a také pro objekty vytvořené člověkem – posedy, krmelce apod. Barvou hnědou jsou v mapě zaznamenány terénní tvary jako jsou jámy, kupky nebo zářezy ve svahu.

V mapě jsou také značené vrstevnice, což jsou body, které spojují místa ve stejné nadmořské výšce. Zkušeným běžcům dají vrstevnice důležité informace o terénu v daném místě, protože jsou jimi v krajině označeny kopce a údolí. Pro začínající běžce nemusejí být zpočátku tak důležité, i když si díky tomu pravděpodobně trochu ztíží trasu. Dalšími čárami na mapě jsou magnetické poledníky, které jsou značeny modrou barvou a jsou vedeny ve vertikálním směru. Umístění severu je jako u ostatních map nahoře. Mapu, kde je zakreslená trať závodu, obdrží závodník při startu. (Doušek, Lenhart, 1991)

5.2 TRATĚ

Trať závodu je vedena barvou červenofialovou. Start je značen malým trojúhelníkem, body kontrol kolečky a cíl je dvojitě kolečko. Kontroly jsou spojeny spojnicemi a určují tak povinné pořadí, kterým musím běžec proběhnout, ale postup závodníka na trase si určuje on sám a není nějak předepsán. V místě kontrol jsou do země částečně zaraženy nejčastěji železné asi metr vysoké stojany, na kterých jsou zavěšeny plátěné či papírové červenobílé „lampióny“. U stojanu jsou také dvojce štípací kleště a tabulka s kódem kontroly. Jehličky na štípacích kleštích jsou na každé kontrole odlišně sestaveny a správný postup při závodu je jimi kontrolován. Při kontrole závodník kleštěmi označí svůj startovní průkaz a v cíli je pak rozhodčím zkontrolováno, zda prošel všemi kontrolami na trati.

Trať závodu kromě startu a cíle není veřejnosti přístupná. U kontrol někdy bývá skrytý rozhodčí, který hlídá kontrolu a také zapisuje mezičasy běžců. Délka tratí je rozlišena dle věku a výkonnosti. Jednoduché dvoukilometrové tratě pro nejmladší účastníky mají 5 až 6 kontrol. Nejtěžší tratě jsou dlouhé 13 až 17 kilometrů a skládají se z 20 až 25 kontrol. Délky tratí se liší také dle pohlaví a ženy tak překonávají vzdálenost asi dvou třetin té mužské. (Doušek, Lenhart, 1991)

5.2.1 DĚTSKÁ TRATĚ

V publikaci Douška a Lenharta (1991) je přiblížena i dětská trať, která je pro děti do deseti let a je od té klasické velmi odlišná. Aby se na ní nemohly ztratit ani nejmenší děti, je trať od startu k cíli označena jasně oranžovými fáborky. Dále jsou na trati také kontroly, zpravidla pět pravých a pět falešných, přičemž v mapě jsou zakresleny jen ty pravé. Kategorie jsou rozlišené dle pohlaví a jsou stejné, jen pravé a falešné kontroly jsou pro chlapce a dívky jiné. Závodník má za úkol vybrat pomocí mapy správné kontroly a zaznamenat je do startovního průkazu. Pokud účastníkovi nějaká kontrola chybí nebo má naraženou falešnou místo pravé, není dle klasických pravidel diskvalifikován, ale jako trest se mu přičítá pět minut času navíc. Na mapě je trať vedena ke kontrolám oklikami, ale čím je malý závodník zkušenější, může si trať zkrátit rovnou k další kontrole. Dětské tratě jsou součástí orientačním závodů už více jak třicet let a přibližují tak závod v orientačním běhu i těm nejmladším.

5.3 BUSOLA

Busola je dalším symbolem a důležitou pomůckou orientačního běhu. Hlavní částí je kompas, který má otočný úhloměr a slouží k určování světových stran. Konec stříelky je červený a směřuje k magnetickému severnímu pólu. Busola pomáhá k orientaci na mapě a také k postupu dle azimutu. Je to ale složitější pomůcka, a proto je více používána spíše pokročilejšími běžci. Azimut je úhel mezi směrem postupu a severem.

5.4 VÝBAVA

Nejdůležitější výbavou běžce jsou boty, které jsou speciálně uzpůsobeny pro pohyb v terénu. Dle pravidel orientačního běhu by dolní končetiny měly být zakryté. Odolný a prodyšný materiál ochrání běžce v náročném terénu, zvláště v hustém porostu. Z odolného materiálu je vhodné mít i svrchní oděv. Dobrým doplňkem je také čelenka.

Pro běžce, který ale s orientačním během začíná samozřejmě postačí běžné sportovní oblečení a obutí.

5.5 ZÁKLADNÍ PRAVIDLA ORIENTAČNÍHO BĚHU

- Trať, mapa a vlastní prostor závodu jsou až do startu tajné. Běžec nesmí před startem do závodního prostoru, i kdyby měl sebevíc času. Nesmí dostat do ruky mapu; zvláště zavrženíhodné by bylo shánět se po mapě se svou tratí;
- klasifikován je jen závodník, který prošel (proběhl) všechny kontroly a označil je správně do průkazky;
- je nutno zachovat předepsané pořadí kontrol;
- start je intervalový; nejběžnější interval - časový rozestup na startu mezi běžci téže kategorie - je dvě minuty. Pravidla připouštějí i interval jednu minutu - při vysokém počtu běžců. Při nízkém počtu lze interval zvětšit (až do 10 minut);
- časový limit pro absolvování závodu stanovuje pořadatel, bývá 150 až 180 minut; při jeho překročení není běžec klasifikován, tj. není zařazen do výsledkové listiny;
- není dovolena spolupráce mezi závodníky, sledování jiných závodníků (tzv. zavěšování) ani využívání cizí pomoci. Není tedy možné mít s sebou trenéra, maminku ani stopovacího psa. (Doušek, Lenhart, 1991)

6 PRAKTICKÁ ČÁST

Do praktické části jsem se rozhodla zařadit zásobník her pro předškolní děti, které rozvíjejí orientaci v prostoru. Jedná se pohybové hry spojené s chůzí i během. Zásobník je doplněn fotografiemi. Dále jsem v praktické části provedla s dětmi stopovanou, ve které děti prokázaly schopnost orientace po okolí MŠ a vše vyvrcholilo dětským orientačním během, který nejdříve proběhl ve vnitřních prostorech MŠ a poté i na zahradě.

6.1 ZÁSOBNÍK HER PRO ROZVOJ ORIENTACE V PROSTORU

LOUKA (Z. Juklíčková- Krestovská, 1985)

Pohybový obsah: Taneční chůze ve vázaném tvaru

Úkol: Chůze ve vázaném tvaru s pěkným držním těla, orientace v prostoru

Popis hry: Děti se volně posadí na zemi, představují květy na louce. Jedno dítě chodí mezi nimi a dotykem vyzývá děti, aby se připojily - splétaly kvítí do věnečku. Přitom děti říkají:

„Louka, louka zelená, devatero kvítí má.

Modré, bílé, červené, do věnečku pletené.“

Když jsou zařazeny všechny děti, spojí se do uzavřeného kruhu a za pochodu pokračují:

„Zaplétám, zaplétám,

bílé kvítí připlétám.“

Poslední dva verše je možné říkat několikrát. Pak se děti zastaví, na pokyn učitelky se volně rozběhnou a hra se může opakovat.

Pravidla:

1. Při větším počtu dětí mohou s „trháním kvítí“ začínat i dvě nebo tři děti současně a vytvořit dva nebo tři kruhy.
2. Děti sedí na zemi ve vzpřímeném sedu a mohou vytleskávat rytmus říkadla.

Metodické poznámky: Pro vedoucí úlohu vybírá učitelka zpočátku obratnější děti. Zaměřujeme se na lehkou, vzosnou chůzi se správným držením těla a na dodržování rytmu slovního doprovodu. Hra je velice vhodná při pobytu venku.

NA HOUBAŘE (Z. Jukličková- Krestovská, 1985)

Pohybový obsah: Chůze v zástupu, rychlý běh

Úkol: Chůze ve vázaném tvaru, postřeh, orientace v prostoru

Popis hry: Děti se rozběhnou po herně (hřišti, lese) a udělají dřep - stanou se houbami. Jedno dítě je houbařem, chodí mezi nimi a sbírá je, to znamená, že dítě, kterému položí houbař ruku na hlavu, jde za ním. Tak se vytvoří zástup sesbíraných hub. Houbař vyvede houby z lesa ven, tam se obrátí a zvolá: „Houby, hup, usmažím vás!“ Houby utíkají zpět na svá původní místa a opět přejdou do dřepu.

Pravidla:

1. Hra se opakuje několikrát, učitelka určí vždy nového houbaře.
2. Houbař musí zavést děti do vzdálenosti nejméně 10 m od jejich míst.

Metodické poznámky: Klademe důraz na orientaci. Děti si mohou označit své místo kroužkem, destičkou, kostkou, venku třeba kamínkem nebo šiškou. Rytmus chůze dětí v zástupu můžeme řídit bubínkem, vhodnou říkankou nebo básničkou.

„Dupy, dupy, dup,

našel jsem pět hub.

První byla muchomůrka,

byla u ní zlatá šňůrka.

Drahá byla liška,

je jich plná spížka.

Třetí byla smrž,

vrž si jen, vrž.

Čtvrtá byla křapáč,

ty jsi ale střapáč!

Pátá byla hřib,

měl jsem hledat líp!“(V. Nezval)

Hra je vhodná zejména pro pobyt venku.

NA ROJ (Z. Jukličková- Krestovská, 1985)

Pohybový obsah: Rytmická chůze, běh

Úkol: Lehká, pružná chůze v daném rytmu, procvičení prostorové orientace

Popis hry: Děti – včelky – utvoří zástup a spojí se za ruce. V jedné části herny (hřiště) se naznačí čarou nebo švihadlem úl. Určené dítě – královna - jde v čele zástupu, vede děti různými směry a nakonec zavine zástup do těsné spirály – roje. Při chůzi všichni říkají:

„Bzz, včely do úlu,

bzz, včely do úlu!“

Rytmus chůze je možné také udávat říkankou:

„Z úlu včela vyletěla, pokoje si nedá.

Hodně medu by prý chtěla,

na kvítek si sedá.

Kvečeru, když každý loudí

rosu pro svůj květ,

letí včelka, nezabloudí,

v úle bude hned.“

Když je spirála okolo královny hotová, královna zatleská, děti – včelky – se pustí a královna běží nejkratší cestou k úlu. Ostatní ji následují.

Pravidla:

1. Děti se do zástupu mohou zařazovat i postupně.

2. Při opakování hry se novou královnou může stát dítě, které chytne dřívější královnu.

Metodické poznámky: Vběhnutí do úlu může být spojeno s podlézáním překážky (lana, gumy, dlouhého švihadla apod.) naznačující česno. Hře by mělo předcházet seznámení dětí se životem včel. Hra je vhodná zejména při pobytu venku.

Pomůcky: Guma, dlouhé švihadlo apod.

NA BAREVNÁ AUTA (Z. Jukličková- Krestovská, 1985)

Pohybový obsah: Rychlý běh, reakce na zrakový vjem

Úkol: Pružný, lehký běh daným směrem s vyhýbáním, včasná reakce na barevný signál, rozeznávání barev

Popis hry: Děti rozdělíme do skupin podle toho, kolik máme barevných předmětů (praporků, kroužků, kuželek apod.). Každá skupina má svou garáž, označenou předmětem určité barvy, a každé dítě má v ruce předmět téže barvy. Učitelka stojí ve středu hrací plochy a drží v jedné ruce několik praporků, od každé barvy jeden. Druhou rukou zvedá nad hlavu praporek a z garáže, označené předmětem stejné barvy, vyjíždějí děti- autíčka – a běhají kolem herny. Jakmile učitelka praporek schová, děti se vracejí do garáží. Učitelka může ukázat i dva nebo všechny praporky najednou.

Pravidla:

1. Vyběhnout z garáží smějí děti jen na znamení praporku.
2. Jakmile je praporek schován, musí se autíčka rychle vrátit do garáže.
3. Vyžadujeme, aby děti dodržovaly určený směr, aby nedocházelo ke srážkám.

Metodické poznámky: Zpočátku používáme nejvýše dvě barvy, potom tři i více. Na začátku nácviku nepouštíme na plochu více skupin najednou.

Hra je vhodná zejména pro pobyt venku.

Pomůcky: Různobarevné předměty (praporky, kuželky, kroužky apod.) pro každé dítě jeden, další na označení garáží a pro učitelku

NA KUKAČKU (Z. Juklíčková- Krestovská, 1985)

Pohybový obsah: Rychlý běh se změnami směru

Úkol: Běh s vyhýbáním, výcvik postřehu, pohotový start, orientace v prostoru

Popis hry: V prostoru herny (hřiště) jsou vyznačena hnízdečka. Děti si sedají do hnízdeček a představují konipásky. Na pokyn učitelky vzlétají konipásci libovolně ze svých hnízd a pohybují se volně po ploše. Přitom musejí sledovat, zdali jim dítě, určené do úlohy kukačky, neklade do hnízdeček vajíčko - míček. Kukačka drží vajíčko v ruce, létá kolem hnízd a při volání „Kuku!“ se snaží vajíčko položit do prázdného hnízda.

Pravidla:

1. Podaří-li se kukačce vložit vejce do hnízda, stává se konipásek, jemuž hnízdi patří, kukačkou, kukačka si sedne na jeho místo a hra dále pokračuje.
2. Děti se musejí pamatovat své hnízdo a sledovat kukačku, co dělá.
3. Jestliže je hnízdo obsazeno, kukačka tam vajíčko nesmí položit.

Metodické poznámky: Před nácvikem hry musíme seznámit děti se způsobem života obou ptáků, hlavně kukačky. Hnízdečka by měla být v dostatečné vzdálenosti od sebe, aby se děti mohly vzdalovat a přibližovat k hnízdu podle pohybů kukačky. Konipásci nemusí jen běhat, mohou poskakovat, točit se apod.

Hra je vhodná při pobytu venku (hnízda vyznačíme podle možností).

Pomůcky: Kroužky, obruče na označení hnízd, míček – vajíčko apod.

NA VČELKY A NA MEDVĚDA (Z. Juklíčková- Krestovská, 1985)

Pohybový obsah: Taneční běh

Úkol: Lehký, pružný běh s vyhýbáním, pohotová reakce na daný signál, orientace v prostoru

Popis hry: Po zemi jsou rozloženy obruče – úly – a v nich stojí děti – včelky. Určené dítě – královna – vylétne z úlu, ostatní včelky vylétnou za ní a pohybují se lehkým během po herně ve skupině za královnou. Z lesa – okraje hřiště nebo herny – vyběhne dítě,

představující medvěda, zabručí a snaží se vlézt do některého úlu. Včelky se rychle vracejí, aby chránily nastřádaný med.

Pravidla:

1. Medvěd nesmí vstoupit do obsazeného úlu.
2. Včelky se vracejí jen do svého úlu.
3. Při větším počtu dětí nemusí být děti uvnitř úlu, ale mohou svůj úl chránit kruhem, vytvořeným spojením za ruce.

Metodické poznámky: Při dalším opakování se děti střídají ve vedoucích úlohách. Okamžik vstupu medvěda do hry určí sama učitelka.

Hra je velice vhodná při pobytu venku. Kruhy narýsujeme.

Pomůcky: Obruče, pro 2- 3 děti jedna

BAREVNÉ DOMEČKY (Z. Juklíčková- Krestovská, 1985)

Pohybový obsah: Rychlý běh s vyhýbáním

Úkol: Rychlá reakce na povel, běh v rozptylu s vyhýbáním, orientace v prostoru, ohleduplnost vůči spoluhráčům, rozeznávání barev

Popis hry: Nakreslíme na zemi několik velkých kruhů, pro každou skupinu dětí jeden, a do jeho středu dáme praporek nebo jiné označení (kostku, kuželku apod., pro každý kruh jinou barvu). Nakreslené kruhy představují domečky. Na povel učitelky se postaví děti do kruhů, každá skupina do jednoho. Na další znamení se děti rozběhnou volně po hřišti (herně) a na smluvený signál se vracejí do svého domečku.

Pravidla:

1. Každé dítě se má vrátit do svého domečku.
2. Děti vybíhají i vracejí se do domku pouze na znamení.
3. Sledujeme, zdali děti běhají lehce, pružně, nevrážejí do sebe.

Metodické poznámky: Obměnou hry může být změna motivace: kruhy představují hnízda různých ptáků (vrabců, kosů, vran apod.). Děti běhají nebo poskakují a pohybují pažemi –

křídly. Menším dětem rozdáme zprvu stuhy nebo praporky stejné barvy, jako je jejich domeček. Hru můžeme ztížit tím, že zatímco děti pobíhají, přeměníme jim praporky v kruhu. Zjistíme tak, jak jsou děti pozorné a jak si pamatují svou barvu.

Hra je vhodná i při pobytu venku.

Pomůcky: Barevné praporky pro označení kruhů, stuhy pro označení dětí

KTERÁ ŘADA SE DŘÍVE POSTAVÍ? (Z. Juklíčková- Krestovská, 1985)

Pohybový obsah: Rychlý běh ve skupině, poskočný krok, cval

Úkol: Orientace v prostoru, reakce na signál

Popis hry: Děti se rozdělí do 2 – 4 řad a postaví se po obvodu hřiště. Každá řada má svého velitele. Na úder bubínku se děti rozběhnou po hřišti, smíchají se, řídí se rytmem bubínku. Na důraznější úder bubínku se musí opět vrátit do původní řady ke svému veliteli. Vítězné družstvo vytvoří zástup a jeho velitel dostane červený praporek. Ostatní děti se chůzí zařadí za ně a po krátkém pochodu po obvodu herny v čele s vítězným družstvem se vracejí na svá stanoviště a hra se opakuje.

Pravidla:

1. Ve volném rozptylu po hřišti je možné procvičit nejen běh, ale i poskočný krok, cval apod. podle rytmu bubínku.
2. Velitel dbá, aby měl ve svém družstvu ty děti, které tam patří.

Metodické poznámky: Výchozím postavením dětí nemusí být stoj, ale i dřep, klek, sed, leh apod. Další možnou obměnou je seřazení dětí nikoli do řad, ale do zástupů za své velitele, postavení zástupů vedle sebe apod.

Hra je vhodná zejména pro pobyt venku.

Pomůcky: Bubínek, praporek

NA LETADLA (Z. Juklíčková- Krestovská, 1985)

Pohybový obsah: Rychlý běh

Úkol: Lehký, pružný běh se správným držením těla, orientace v prostoru, ohleduplné vyhýbání

Popis hry: Děti utvoří několik skupin, které jsou rozestaveny po herně (hřišti). Představují peruť letadel; jedno dítě je určeno jako velitelské letadlo každé peruti. Děti jsou ve dřepu. Na znamení zapnou motory, startují, rozepnou křídla a letí ve skupině za svým velitelem. Skupiny se pohybují volně po herně, navzájem se vyhýbají.

Pravidla:

1. Na povel letadla přistanou (nemusejí se vracet na svá letiště!) a vyprávějí učitelce, kde byly a co cestou viděly. Vyprávění nesmí být dlouhé.
2. Hra se opakuje, děti v úloze velitelů perutí učitelka vystřídá.

Metodické poznámky: Učitelka může určit, kam mají letadla letět. Při běhu dětí sledujeme jejich držení těla. Zpestřením hry může být např. tankování letadla na hlásku „s“ nebo startování letadla na „td“ k procvičení výslovnosti (podle praxe učitelek mateřských škol).

BĚŽÍ VÁNEK POLEM (Z. Juklíčková- Krestovská, 1985)

Pohybový obsah: Taneční běh s pohyby paží a klony trupu

Úkol: Různé způsoby běhu spojené s pohybem paží, orientace v prostoru

Popis hry:

- Text: Pohyb:

Běží vánek polem

hladí všechno kolem,

lehký jako dech

tančí po ladech. – Lehký běh libovolným směrem, paže v upažení, na první slabiku každého verše lehký úklon vpravo, vlevo, naznačuje pohlazení

Tančí po ladech - naznačuje pohlazení

Letí vítr jako drak - rychlý běh, energické mávání pažemi

Bije křídly do oblak - Upažením do vzpažení a připažení

Sklánějí se keře, stromy, - stoj spojný, vzpažit, dvakrát

hluboký předklon

Kdo neuhne- výdrž ve výponu, paže ve vzpažení,

Toho zlomí! - celkové uvolnění až do lehu.

Metodické poznámky: Dětem vysvětlíme rozdíl mezi vánkem a větrem, aby pohybové vyjádření bylo co nejpřesvědčivější. Zpočátku volíme pomalejší tempo, nacvičujeme po částech.

Hra je vhodná i při pobytu venku.

AUTÍČKA NA SLUNEČNÍ BATERIE (Marková, 2003)

Pohybový obsah: Chůze, běh či poskoky

Úkol: Lehký, pružný běh se správným držením těla, orientace v prostoru, ohleduplné vyhýbání, reakce na signál

Popis hry: Nakreslíme si s dětmi krásné usměvavé sluníčko. Potom si děti připraví volant autíčka (kroužek vystřižený z papíru nebo malá obruč) a můžeme si začít hrát. Určíme si nejdříve směr pohybu a výchozí polohu, nejlépe několik metrů před vedoucím hry. Autíčko řízené dítětem se pohybuje, když vedoucí hry ukáže obrázek sluníčka. Když je obrázek zakrytý, autíčko se zastaví. Zpočátku dospělý hru slovně komentuje. Když dítě pravidlo hry pochopí, hrajeme bez slovního doprovodu, postupně si hru můžeme zahrát v dalších obměnách.

Pravidla:

1. Auto se pohybuje určeným směrem, pouze když svítí sluníčko.

Metodické poznámky: Učitelka může hru obměnit a určit pohyb, kterým se děti budou pohybovat (chůze, běh, poskoky) anebo určit směr pohybu (vpřed, vzad, vpravo, vlevo)

Pomůcky: Čtvrtka, kreslicí potřeby, sluníčko, volant autíčka

HÁDEJ, HÁDEJ, HADAČI (Marková, 2003)

Úkol: Orientace v prostoru, pozornost

Popis hry: Jeden hráč určí umístění nějakého předmětu v prostoru a zároveň uvede některé jeho typické vlastnosti. Ostatní hráči hádají, o jaký předmět jde. Kdo hádanku správně uhodne, zadává nový předmět k hádání.

Metodické poznámky: Při zadání hádanky začínáme určením v prostoru. Ověříme si tak, zda se dítě skutečně daným směrem začne dívat, a pokračujeme pomalu v zadání. Postupně předmět popisujeme, až ho dítě dokáže uhodnout.

KAŠTANOVÁ ŠTAFETA (Marková, 2003)

Pohybový obsah: Rychlý běh

Úkol: rychlý běh, orientace v prostoru, pozornost

Motivace: V lese na vysoké borovici mají hnízdo poštolky. Každý den roznášejí na okolní stromy kaštiny, které si na stromě střádá veverka, aby ji trochu pozlobili. Vždy letí pouze s jedním kaštanem, protože víc by jich neunesly. Veverce to však nevadí, ráda skáče ze stromu na strom a dokáže si kaštiny rychle přinést zpět.

Popis hry: Rozdělíme děti do pěti až osmičlenných družstev. Dráha se skládá ze startovní čáry, za kterou stojí jednotlivé zástupy, a ze značek označujících mety. Jako značky můžeme použít zapíchnuté klacíky, položené stuhy apod. Jednotlivé mety jsou od sebe vzdáleny přibližně 2-3 m, v jedné řadě proti každému zástupu. První meta je od startovní čáry vzdálena přibližně 5 m. Na začátku hry má každé družstvo před sebou 8 kamenů velkých jako dlaň. Na znamení vybíhá z družstva s jedním kamenem a položí ho na místo první mety. Vrací se zpět na startovní čáru, bere druhý kámen a běží s ním na místo druhé mety, kde ho položí, a vrací se pro další kámen ke startovní čáře. Pokračuje s rozmisťováním kamenů až do poslední mety. Při návratu od poslední mety probíhá hráč startovní čáru a předává štafetu dotekem ruky dalšímu v pořadí. Druhý člen družstva vybíhá k první metě, sbírá kámen a vrací s ním ke startovní čáře, kde ho položí. Odbíhá k druhé, kde sebere kámen a běží s ním zpět. Takto po jednom kameni sebere všechny.

V okamžiku, kdy donese na start poslední kámen, předává štafetu třetímu v pořadí a ten kameny roznáší na mety podobně jako první hráč. Hra končí, když se v poli vystřídají všichni.

Metodické poznámky: Hru je možné obměnit tím, že na místě mety lze vykonat různé úkoly - namalovat sluníčko (na přiložený papír), navléknout korálek, přelít vodu z jedné lahve do druhé atd.

Nejvhodnější je hrát hru na rovném povrchu bez terénních nerovností.

Pomůcky: Pro každé družstvo 8 stejných předmětů jako mety - kameny, kostky, cívky atp.

STOPOVAČKA (Marková, 2003)

Pohybový obsah: chůze svižným tempem

Úkol: pozornost, orientace v prostoru, paměť

Motivace: Každé ráno vychází myslivec Robátko na obhlídku svého revíru. Prochází lesem a dívá se po stopách zvířat, na hnízda dravých ptáků, jestli nejsou opuštěné nory lišek a jezevců a zda divoká prasata nepřišla do jiného revíru. Protože se Robátko o svůj revír dobře stará, všechna zvířátka u něho zůstávají a jsou spokojená.

Popis hry: V přírodním prostředí, nejlépe v lese, vytvoříme cestu z kartiček s obrázky zvířat tak, že od každé kartičky je vidět kartička další. Děti pouštíme na trať v časových rozestupech a počet kartiček určujeme podle jejich vyspělosti. V cíli každý řekne vedoucímu, která zvířátka během cesty viděl na kartičkách.

Metodické poznámky: Hru je možné obměnit s obrázky s různým obsahem, různými barvami (určuje se četnost jednotlivých barev), kartičky s čísly apod.

Vyhýbáme se nebezpečným místům - skalám, stržím, řece.

Pomůcky: kartičky s obrázky zvířat

ŽÍŽALKY (Marková, 2003)

Pohybový obsah: běh

Úkol: orientace v prostoru

Motivace: Na konci rybářské sezony pořádají rybáři závody v chytání ryb. Jejich děti s nimi sice obvykle neloví, ale chtějí svým tatínkům pomoci, a tak sbírají žížalky jako nástrahu. Ten, kdo najde nejvíce žížalek, dává větší šanci svému tatínkovi, aby ulovil hodně ryb.

Popis hry: Na louce v prostoru velké 30 x 30 m rozmístíme dle uvážení 50- 200 krátkých tenkých provázků. Každý hráč má během časového limitu (10 až 20 minut) najít co největší počet provázků, které představují žížalky. (Počet provázků a časový limit volíme podle věku a schopností dětí.)

Metodické poznámky: Hra může mít několik obměn. Děti můžeme rozdělit do několika družstev. Každé družstvo sbírá provázky společně. Provázky mohou být pro jednotlivá družstva barevně rozlišena. Nebo můžeme vytvořit dvojice. Jeden z dvojice má zavázané oči a druhý ho vede a doprovází. Tento hráč hledá provázky a naviguje nevidícího, který provázky sbírá. V úlohách se oba hráči střídají.

Pomůcky: 50-100-200 tenkých provázků dlouhých 2-5 cm (stejně dobře poslouží i vlna ze starého vypáraného svetru).

PONORKY (Marková, 2003)

Pohybový obsah: chůze

Úkol: chůze, reakce na signál, pozornost, orientace v prostoru

Motivace: Prohledávání mořského dna je velmi náročná práce, po určité době potápěč začne být unavený a špatně se orientuje. Proto musí potápěči pravidelně procházet zkušebními testy. Jedním z testů orientace v temné vodě je hledání malé ponorky, která vydává vysoký tón. Každý potápěč ji musí objevit, dokud vydává tón; jestliže se mu to nepodaří nesmí se už potopit ten den na mořské dno.

Popis hry: Všechny děti mají zavázané oči a pomalu se pohybují s rukama před sebou (na ochranu před úrazem). Vedoucí představuje ponorku a chodí mezi nimi. Po určitém čase

několikrát krátce zapíská a děti ho mají chytit. Komu se nepodaří vedoucího dotknout při pískání, vypadává ze hry. Hra má několik kol.

Metodické poznámky: Jako obměnu hry můžeme děti rozdělit do dvou družstev a každé družstvo má svou ponorku s jiným signálem. Celé družstvo se má sejít u své ponorky.

Hrajeme na rovném povrchu bez překážek, všichni se pohybují pomalu a opatrně, aby nedošlo ke zranění.

Pomůcky: šátky na oči, píšťalka

RAK (Borová, Trpišovská, Skoumalová, Smejkalová, 1998)

Pohybový obsah: lezení ve vzporu vzadu dřepmo

Úkol: lezení ve vzporu vzadu dřepmo s předmětem na břicho, orientace v prostoru

Motivace: Básnička

Leze, leze rak,

leze tak i naopak.

Chvíli svižně, potom zvolna,

v potoce je skrýš teď volná.

Kamínky si posbírám,

v potoce je ukrývá.

Popis hry: Dvě švihadla ve vzdálenosti 40-50 cm od sebe tvoří potůček, do kterého se posadí 3-4 děti. Počet stanovišť volíme podle počtu dětí, rozmístit je můžeme po obvodu hrací plochy, na dvou protilehlých stranách nebo volně v prostoru. Po celé hrací ploše rozhodíme větší množství drobných předmětů – kamínků. Na zvolený signál děti - raci opustí svá stanoviště a během říkanky lezou po celé hrací ploše břichem nahoru. Během lezení sbírají drobné předměty, pokládají si je na břicho a nosí do své skrýše – na své stanoviště. Po dokončení říkanky se děti vrátí na své výchozí stanoviště, kde se posadí do sedu skrčmo. Posbírané předměty srovnají před sebe, učitelka spočítá, ve které skrýši je kamínků nejvíce, a určí vítěznou skupinu. Děti na signál rozhodí drobné předměty opět po celé hrací ploše a hra se opakuje.

Metodické poznámky: Po skončení říkanky - po dokončení lezení – je vhodná relaxace, kterou zajistíme odpočinkem v sedu skrčmo. Svaly paží se uvolní při manipulaci s předměty – srovnání, počítání.

Pomůcky: drobné předměty (kaštiny, kamínky, drátěnky), švihadla

VČELKA (Borová, Trpišovská, Skoumalová, Smejkalová, 1998)

Pohybový obsah: lehký pružný běh

Úkol: běh v prostoru mezi překážkami ve skupině za vedoucím dítětem, orientace v prostoru

Motivace: Básnička

Včelka lítá po trávníčku,

sedá z kytky na kytičku.

Za chvíli však letí zpět

dělat dětem dobrý med.

Popis hry: Děti sedí na barevných květech rozmístěných po celé hrací ploše. Jedno dítě – včelka – běhá mezi sedícími dětmi s rukama v upažení poníž. Děti, kterých se včelka při svém letu dotkne rukou, vstanou a rovněž s rukama v upažení poníž běží ve skupině za ní. Po skončení říkanky se všechny běžící děti snaží co nejrychleji najít kytičku a posadit se na ni. Dítě, pro které již žádná kytička nezůstala volná, se stává včelkou a hra se opakuje.

Metodické poznámky: Hru zařazujeme po zvládnutí chůze ve skupině za vedoucím dítětem. Motivací se snažíme děti vést k lehkému tichému běhu.

Pomůcky: plošné barevné květy z papíru nebo fólie

6.2 ORIENTAČNÍ BĚH PRO DĚTI V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Orientační běh je aplikovatelný i pro děti a existují samostatná pravidla dětské trati. Přesto jsem nenašla přesné popisy orientačních běhů, které by se daly aplikovat v předškolním věku v prostředí mateřské školy.

A proto jsem se rozhodla plán takového orientačního běhu vyzkoušet přímo v mateřské škole a kvůli nepříznivému počasí ho aplikovat do vnitřních prostor.

Při vymýšlení plánu jsem chtěla zachovat prvky orientačního běhu. Proto jsem vytvořila plánek mateřské školy, do kterého jsem jednoduše zakreslila prostory mateřské školy a také místa kontrol. Další náležitostí byly kontroly, které byly rozlišeny barevně a které se potvrzovaly razítkem do záznamového archu.

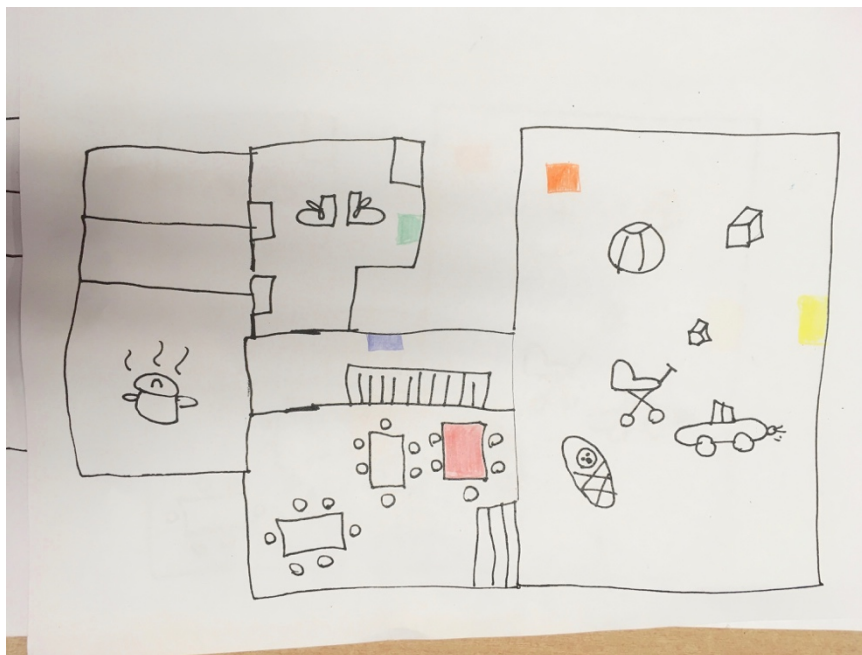
Protože jsem chtěla, aby hra měla ještě další přesah, vytvořila jsem ještě puzzle. Puzzle měly pět částí a každá z částí byla na jedné z kontrol.

Orientační běh jsem si vyzkoušela v Mateřské škole ve Zdemyslicích. Jedná se o vesnickou mateřskou školu s jednou třídou, ve které jsou děti různého předškolního věku (3-7 let). Většinu dětí i jejich rodičů dobře znám. Hry se zúčastnilo 16 dětí, které ten den byly ve školce přítomny.

6.2.1 ORIENTAČNÍ BĚH VE VNITŘNÍCH PROSTORECH

Orientační běh jsem zasadila do tematického týdenního plánu, který v mateřské škole právě byl a věnoval se cestování. Děti se učily o různých dopravních prostředích, co si sbalit, když jedou na výlet, na dovolenou k moři/na hory apod. Činnost měla připravit i na téma, které bude následovat (zvířata). Děti brzy čeká výlet na rodinnou farmu do Milínova.

Po přivítání v ranním kruhu jsme si s dětmi povídaly o tom, co potřebují cestovatelé, když cestují někam, kde to neznají. Ukázala jsem jim mapku, kterou jsem připravila. Podle typických znaků pro různé místnosti (hrnec - kuchyň, boty - šatna, hračky - herna) přišly děti na to, že se jedná o mapu mateřské školy. Dále jsem se pozastavila nad barevnými čtverci na mapce a ptala se dětí, co by to mohlo znamenat. Povídaly jsme si o tom, že na mapách barvy znamenají různé věci a značí různá místa. Ptala jsem se, jestli chodí s rodiči na výlet a jestli používají mapu.



Obrázek 1 - mapa mateřské školy

Protože je třída věkově heterogenní, některé mladší děti ztrácely pozornost. Proto jsem se rozhodla vložit do vyprávění pohybovou část. S dětmi jsme si předváděli, jak se připravit na výlet, co si obléknout, jakým dopravním prostředkem mohou jet (Hra na barevná auta).

Poté jsem dětem řekla, že my si dnes zahrajeme na pravé cestovatele s mapou a vydáme se společně na výlet a že při našem putování nám budou pomáhat zvířátka, která jistě známe. Děti jsem rozdělila do skupin. Děti šestileté chodily samy, děti pětileté byly ve dvojici buď s dětmi tříletými nebo čtyřletými dle dovedností a samostatnosti. Každá dvojice, nebo jednotlivec, měla plánek mateřské školy. Děti dále dostaly záznamový arch na razítka, kam měly zaznamenávat, které zvířátko potkaly. Razítko je vždy jedno na každém barevném stanovišti. Dětem jsem vysvětlila, že jedno zvířátko, které nám chtělo také pomoci, se ale zatoulalo. A aby zjistily jaké, na každém barevném stanovišti je čeká kousek skládačky. Celkem tedy sesbírají pět částí skládačky, kterou nakonec slepí. Děti se na mapě orientují podle barevných míst a mohou chodit v pořadí, jakém samy chtějí. S dětmi jsme si znovu prošli úkoly, které je čekají, a pravidla, která musí dodržovat.

Nejdříve vyrazilo na trať šest předškoláků a po chvíli dvojice mladších dětí. Brzy se rozptýlily po všech barevných stanovištích. Předškolákům jsem poradila, aby si části

skládačky, které už našly, daly na svoje místo u stolečku, aby toho neměly najednou v ruce tolik. Menší děti si většinou větší množství předmětů v ruce ve dvojici rozdělily.

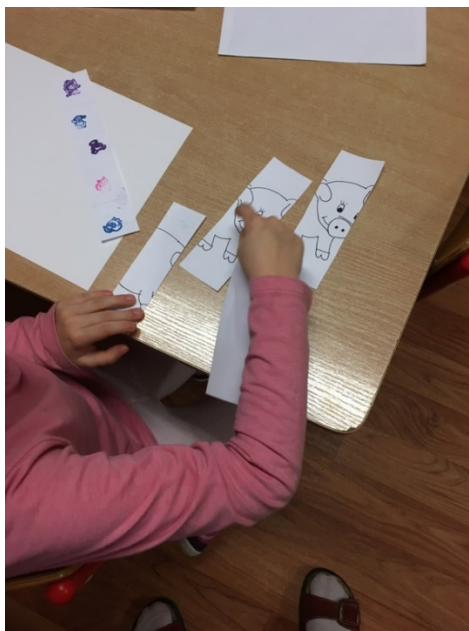


Obrázek 2- stanoviště 1



Obrázek 3- stanoviště 2

Poté co děti našly všechny části skládačky, si sedly ke stolečkům. Rozdala jsem jim prázdné papíry, kde nejdříve puzzle složily a poté dostaly ještě lepidlo, aby puzzle mohly nalepit.



Obrázek 4 - lepení

Když měly všechny děti puzzle nalepené, utvořili jsme v herně kruh, do kterého jsme si sedli, abychom mohli hru zhodnotit. Děti hra velmi bavila, protože nic podobného do té doby nehrály. Nejvíce se jim líbily razítka, kterými si měly označit splněná stanoviště.



Obrázek 5 - hodnocení

6.2.2 ORIENTAČNÍ HRY NA ZAHRADĚ V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Při vhodném počasí je nejvhodnějším prostředím pro orientační hry zahrada mateřské školy a příroda v přilehlém okolí.

Mapa zahrady

Orientační běh, který probíhal uvnitř mateřské školy by mohl podobně probíhat i na školní zahradě. Děti by opět používaly mapu, která by zobrazovala zahradu i s jejími důležitými znaky, které dětem usnadní orientaci v ní, například označení pískoviště, houpaček, stromů apod. Stanoviště by byla označena barevnými fáborky. Pro kontrolu by mohla být opět použita razítka nebo by na každém stanovišti mohly být opět dílky skládačky nebo jiné různorodé předměty, které by sloužily k další činnosti.

Stopovaná

Stopovaná je velmi vhodná hra, které rozvíjí nejen schopnost orientace v prostoru, ale je také hou naučnou. Může být využita při pobytu venku v okolí mateřské školy nebo při různých výletech nebo školkách v přírodě.

Skupina se rozdělí do dvou menších a každou z nich má na starosti jedna paní učitelka. Skupina, která vyjde jako první, bude na stanovištích, které si během trasy zvolí, nechávat úkoly pro druhou skupinu. Podle věku dětí je třeba uzpůsobit náročnost terénu a také vzdálenosti mezi stanovišti. Pro značení stanovišť se může použít značek, které děti malují na zem křídami, anebo mohou místo označit barevným fáborkem. Opět záleží na prostředí, kde bude stopovaná probíhat.

Cílem stopované může být nalezení správné cesty, kterou pro druhou skupinu určila první. Anebo mohou být součástí cesty i úkoly, které musí druhá skupina na cestě za první skupinou plnit. Velmi záleží na čase, který je pro tuto hru naplánován a také na volbě úkolů. Plnění úkolů při cestě může být vhodnější spíše pro starší děti a předškoláky.

Azimut

Další hrou, která je vhodná pro venkovní prostředí, je hra na azimut. V rámci této hry můžeme děti seznámit s buzolou, ale spíše pro zajímavost, protože tato pomůcka je pro ně příliš složitá.

Hra je vhodná spíše pro větší děti a předškoláky. Vhodným prostředím pro tuto hru může být školní zahrada nebo park, který děti dobře znají. Motivací může být hledání pokladu. K realizaci může posloužit nakreslená mapa zahrady, ve které budou zaznamenána místa, jež děti znají (strom, pískoviště, houpačka, plot apod.). Tyto body jim pomohou cestu najít. Mapa může být doplněna o popis cesty, který je určen šipkami pro správný směr a číslem (1-5), který určuje počet kroků. S dětmi si mapu ukážeme a okomentujeme jednotlivá místa. Aby děti věděly, že jdou správně, je vhodné cestu doplnit o kontrolní body, které mohou být označeny například obrázky nebo barevnými fáborky. Jednotlivá stanoviště mohou být ještě doplněny o jednoduché úkoly (například: udělej pět skoků snožmo apod.). V začátcích hry mohou děti spolupracovat a chodit ve dvojicích, při dalších pokusech pak mohou chodit samy.



Obrázek 6 - azimutová mapa

7 DISKUZE

Dlouho jsem přemýšlela o tom, jakou formou vyzkoušet obdobu orientačního běhu v mateřské škole. Chtěla jsem zapojit alespoň nějaké prvky, které se při klasickém orientačním běhu používají (mapa, kontroly) a to si myslím, že se mi do jisté míry podařilo. Zároveň jsem se kvůli počasí musela spokojit jen s vnitřními prostory, které na vesnické školce nejsou zrovna velké, ale příště bych určitě tuto hru prováděla venku.

Co se týče formy, chtěla jsem pokud možno zapojit všechny děti najednou, protože hru jsem prováděla ve třídě, která je věkově heterogenní. Myslím, že se mi to podařilo, hlavně díky menšímu počtu dětí. Předškoláky jsem mohla nechat pracovat samostatně a mladší děti skombinovat podle šikovnosti do dvojic. Myslím, že s nácvikem by úkol samostatně zvládly i mladší děti, ale bylo by pro ně těžké nezapomenout na některou z částí, protože v ruce by musely mít mapu, kartičku na razítka a ještě díly skládačky.

Z komentářů dětí během hry a následné diskuze, mohu říci, že se dětem tato hra líbila. Jednoduchou mapku, kterou jsem vytvořila, využívají při ranních hrách, ale také při dalších hrách během řízených činností.



Obrázek 7 - ranní hry

Zásobník jsem se snažila vytvořit tak, aby hry mohly být použity jak v menších prostorech uvnitř mateřské školy, tak venku na zahradě školy. Vhodnost her i do menších prostor jsem mohla vyzkoušet na jednotřídní vesnické škole ve Zdemyslicích. Prostory jsou zde opravdu malé, ale u většiny z her nebyl problém (například Včelka nebo

ponorky). Sama jsem ale mohla vidět, že děti bavily více hry venku, kde měly více prostoru, například Autíčka na sluneční baterie nebo Na barevné domečky. Tyto hry děti velmi baví, a proto se ve školce často pracuje s jejich obměnami. Zároveň je na nabízených hrách dobré, že nepotřebují žádnou dlouhou přípravu ani mnoho pomůcek. Proto jsem po nich mohla sáhnout ve chvíli, kdy například po řízené činnosti byl ještě nějaký čas nebo při nevhodném počasí, když děti neměly dostatečně dlouhý pobyt venku, ale potřebovaly pohyb. U her, které jsem vyzkoušela, také nebyl problém s věkovými rozdíly dětí, takže se při nich mohou zapojit všichni. Ze zkušenosti je ale dobré dát si velký pozor na náboj her a zopakovat pravidla bezpečnosti, protože například starší děti mohou do hry jít s velkým západem, kterému mladší děti nemusí vždy stačit.

ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce bylo vytvoření zásobníky cvičení pro rozvoj orientace dětí předškolního věku. Jednotlivá cvičení jsou použitelná ke cvičení v menších prostorech uvnitř mateřské školy či ve venkovních prostorech, jako jsou školní zahrady nebo příroda v přilehlém okolí.

Zároveň jsem se chtěla pokusit vytvořit návrh k realizaci orientačního běhu ve vnitřních prostorech mateřské školy. Jeho realizaci jsem doplnila o fotodokumentaci. Realizace orientačního běhu proběhla v mateřské škole ve Zdemyslicích a zúčastnilo se ho 16 dětí ve věku od 3 do 6 let.

Velkým problémem dnešní doby, který se dotýká už i dětí v mateřské škole, je buď nedostatek pohybu, nebo na druhé straně jednostranná dlouhotrvající zátěž a nesprávné pohybové návyky, které vedou jednoznačně k vadnému držení těla a také k častému nezájmu o pohyb. Běh a chůze jsou přirozeným pohybem, ke kterému nejsou zapotřebí zvláštní dovednosti. Přirozený a zdravý pohyb má vliv na správný vývoj kostry a svalů. Díky propojení chůze, běhu a plnění dalších úkolů spojených s orientací v prostoru, malém i velkém, si dítě procvičuje hrubou i jemnou motoriku, rozvíjejí se u něj poznávací procesy, učí se orientovat v prostoru. Orientační hry přizpůsobené věku dětí jsou dobrou možností jejich rozvoje po fyzické i psychické stránce.

RESUMÉ

Tato bakalářská práce se zaměřuje na orientační hry v mateřské škole. Práce obsahuje teoretickou a praktickou část. Práce nejprve definuje předškolní věk a jeho specifika především po stránce tělesného a pohybového vývoje dále pak i vývoje psychického a sociálního. Jedna z kapitol teoretické části je věnována hře, konkrétně dělení, přípravě a vedení her. Zajímavá je část o orientačním běhu, kde je popsána trať (včetně dětské), potřebné vybavení a pravidla běhu.

Praktická část obsahuje zásobník cvičení a her pro rozvoj orientace v prostoru u dětí předškolního věku ve vnitřních i venkovních prostorech a dále návrh orientačního běhu ve vnitřních prostorech mateřské školy. Orientačních hry slouží nejen k rozvoji orientace v prostoru, ale mají také pozitivní vliv na spolupráci, pozornost a rozvoj hrubé i jemné motoriky dětí.

SUMMARY

This bachelor's thesis is about orienteering games for preschool children. It is divided into two parts – a theoretical and a practical one. In the beginning, the thesis gives information about preschool age, about the physical development, movement development and the development of psyche and socialization. The theoretical part describes the game and its division, preparation and guidance. The orienteering run represents a remarkably interesting segment of this thesis.

The practical part includes a list of games that has been created by the author. The games are appropriate for both - indoor and outdoor places. They show the use of orienteering games not only as a tool for development of orientation in space, but it also has a great effect on cooperation, attention and physical skills.

SEZNAM LITERATURY

- BOROVÁ, Blanka, Simona SKOUMALOVÁ, Věra SMEJKALOVÁ a Dana TRPIŠOVSKÁ. *Cvičíme s malými dětmi: náměty pro rozvoj pohybových dovedností dětí od 3 do 8 let*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-223-8.
- ČAČKA, Otto. *Psychologie dítěte*. Třetí. Tišnov: SURSUM, 1997. ISBN 80-85799-03-0.
- DOUŠEK, Ivo a Zdeněk LENHART. *Malá škola orientačního běhu*. Praha: OLYMPIA, 1991. ISBN 80-7033-059-7.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana. *K některým problémům tělesné výchovy v současné mateřské škole*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-497-7.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Činnosti venku a v přírodě v předškolním vzdělávání*. Praha: Dr. Josef Raabe, 2013. ISBN 978-80-7496-071-0.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání*. Praha: Dr. Josef Raabe, 2009. ISBN 80-86307-27-1.
- JUKLÍČKOVÁ-KRESTOVSKÁ, Zdeňka, Anna ŠMEJKALOVÁ a Jitka DVOŘÁKOVÁ. *Pohybové hry dětí v předškolním věku*. Druhé. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987. ISBN 80-04-24497-1.
- KIRCHNER, Jiří, Jan HNÍZDIL a Oto LOUKA. *Kondiční hry a cvičení v přírodě*. Praha: Grada Publishing, 2005. ISBN 80-247-0995-3.
- KIRCHNER, Jiří a Jan HNÍZDIL. *Orientační hry nejen do přírody*. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0798-5.
- MARKOVÁ, Zdenka. *Hry a nápady pro školáčky Léto*. Praha: Grada Publishing, 2003. ISBN 80-247-0644-X.
- MARKOVÁ, Zdenka. *Hry a nápady pro školáčky Jaro*. Praha: Grada Publishing, 2003. ISBN 80-247-0601-6.
- NEUMAN, Jan et al. *Turistika a sporty v přírodě*. Praha: Portál, 2000. ISBN 978-80-262-0322-3.
- SVOBODOVÁ, Eva. *Vzdělávání v mateřské škole: školní a třídní vzdělávací program*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-774-9.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - mapa mateřské školy	38
Obrázek 2- stanoviště 1	39
Obrázek 3- stanoviště 2.....	39
Obrázek 4 - lepení	40
Obrázek 5 – hodnocení	40
Obrázek 6 - azimutová mapa	42
Obrázek 7 - ranní hry	43