

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**POHYBOVÉ ČINNOSTI V PŘÍRODĚ  
PRO DĚTI OD 2 DO 4 LET**  
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Kateřina Zvadová**  
*Učitelství pro mateřské školy*

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová  
**Plzeň 2019**

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

V Plzni 16. dubna 2019

.....  
podpis

## **Poděkování**

Děkuji Mgr. Petře Kalistové za odborné vedení práce a poskytování rad. Dále děkuji za trpělivost, dobré rady a vstřícnost při konzultacích a vypracování bakalářské práce.

**ORIGINÁL ZADÁNÍ PRÁCE**

# Obsah

1 Úvod.....	2
2 Cíl a úkoly práce.....	3
3 Vzdělávání dvouletých dětí.....	4
3.1 Specifika raného dětství ve výchově.....	5
3.2 Tělesný a pohybový vývoj v raném dětství.....	6
3.2.1 Význam pohybu v raném dětství.....	6
3.3 Citový a sociální vývoj v raném dětství.....	7
3.3.1 Metody a zásady práce s dětmi v raném dětství.....	7
3.4 Hra v raném dětství.....	8
3.4.1 Příprava a vedení her.....	9
3.4.2 Dělení her.....	9
3.5 Pobyt v přírodě.....	10
3.5.1 Vliv přírody na dítě.....	11
3.5.2 Bezpečnost dítěte v přírodě.....	12
3.5.3 Pobyt na školní zahradě.....	12
3.6 Lesní mateřské školy.....	13
3.7 Jak lze zvýšit kontakt dětí s přírodou.....	13
4 Praktická část.....	14
4.1 Zajíček své jamce.....	15
4.2 Přilep se.....	16
4.3 Hledání korálek v trávě.....	17
4.4 Zvířecí sochy.....	18
4.5 Pouštění draka.....	19
4.6 Seznamování se školní zahradou.....	20
4.7 Hra s listím.....	21
4.8 Tanec lesních víl.....	22
4.9 Hledání jarních květin.....	23
4.10 Hod na cíl .....	24
4.11 Překážková dráha.....	25
4.12 Škatulata, batulata.....	26
4.13 Ano, ano, ne, ne, ne.....	27
4.14 Přeskakování louží .....	28
4.15 Chyt' ocásek.....	29
4.16 Včelky.....	30
4.17 Koulená.....	31
4.18 Meluzína.....	32
4.19 Auta.....	33
4.20 Plnění pohybových úkolů.....	34
5 Diskuze.....	35
6 Závěr.....	35
7 Resume.....	37
8 Seznam literatury .....	38
9 Seznam obrázků .....	40

# 1 Úvod

Hra, činnosti a pobyt v přírodě vedou k celkovému rozvoji dítěte. V přírodě dítě může zapojovat všechny smysly. Je mnoho zažitých zvyků a bludů, které jsou známé a ovlivňují pobyt venku. Často dnes můžeme pozorovat odcizování člověka přírodě. Tak jako mizí kontakt s přírodou nejen v mateřských školách, mizí i pohybové aktivity dětí. Pohyb dítěte a pobyt v přírodě spolu souvisí a mají podobně důležitý význam pro člověka. Pohybové aktivity jsou často spojené s přírodou a venkovním prostředím. Nabídkou pohybových činností můžeme toto odcizování zmírnit. Také například se spojením s hrou se stává pobyt venku více přitažlivější. Myslím, že je důležité si tyto návyky budovat už od dětství.

Ve své práci se zaměřuji na děti ve věku od dvou let. V práci budu používat termín: „rané dětství“, neboť se domnívám, že jsem si zvolila tuto věkovou kategorii dle publikace Dvouleté děti v předškolním vzdělávání. (Kropáčková, Splavcová, 2016) V praktické části bych chtěla souborem pohybových činností a jejich realizací vytvořit inspiraci, jak lze trávit s dětmi od dvou let aktivně čas v přírodě. Také bych chtěla poukázat na fakt, že děti v naší kultuře v tomto věku se nemohou rozhodovat o tom, kde budou svůj čas trávit, tedy potřebují pomoc a pochopení dospělých, kteří by měli být i pomocnými průvodci jejich životem.

Svou práci jsem začala tvořit na základě knihy: „Děti venku v přírodě: ohrožený druh?“, jejímž autorem je Petr Daniš (2016). Kniha má poutavý název, který je také pro čtenáře prvním faktem pro zamyšlení. Autor ve své knize poukazuje na fakt, že příroda přispívá k celkovému rozvoji osobnosti. Do své práce jsem přidala i vlastní zkušenosti ze své praxe s dětmi, jelikož se ve své práci samostudiem specializuji na dvouleté děti. Je možné, že někteří z nás si u této práce uvědomí, že ve svém životním stylu jim také chybí více kontaktu s přírodou. V mé práci mohou být také popsány činnosti a realizace inspirací pro tvorbu nových her nebo pro jejich rozvinutí a modifikaci.

## **2 Cíl a úkoly práce**

Cílem práce je popsat soubor pohybových činností a her s dětmi od dvou let se zaměřením na pobyt v přírodě. Tento soubor může sloužit k inspiraci pro jiné učitele v mateřských školách nebo bude možné tyto činnosti v modifikacích zařadit do programu starších dětí.

### Úkoly práce

Výběr a příprava pohybových aktivit v přírodě pro děti ve věku od 2 let.

Popis realizace her a aktivit v přírodě s dětmi předškolního věku.

Reflexe uvedené realizace a komentář k vybraným pohybovým činnostem v přírodě s dětmi v mateřské škole.

### 3 Vzdělávání dvouletých dětí

V poslední době je vzdělávání dvouletých dětí hodně diskutovaným tématem. Jedná se o relativně krátké, ale velmi významné období na pomezí batolecího a předškolního období. Zařazování dvouletých dětí do mateřské školy vyvolává oprávněné obavy učitelek mateřských škol.

Péče o děti mladší tří let není novinkou v historii v naší společnosti. Vždy se hledal a realizoval způsob poskytování péče a ochrany nejmenším dětem. Vznik institucí zaměřených na péči dětí vznikl z aktuálních potřeb, například: války, nemoci atd. Instituce s péčí o děti raného věku jsou většinou spojovány s označením: „jesle“. Jesle byly výchovná zařízení, kde probíhala i léčebná prevence. Výchova a vzdělání v mateřských školách pro dvouleté děti by měla spíše doplňovat rodinnou výchovu.

Pokud chceme přijít na to, proč dnešní rodiny mají větší zájem o vzdělávání dvouletých dětí, musíme si uvědomit, že je čím dál více neúplných rodin a více matek, které jsou samoživitelkami. V dnešní době nejsou rodiny tolik stabilní a taktéž se zvýšil počet samoživitelek. Stát zrušil výhodné novomanželské půjčky i jiné výhody a mladí lidé jsou tak nuceni se nejdříve materiálně zajistit před založením rodiny. V dnešní době je více životních možností, cestování, větší možnosti studia a také osobní potřeby kariérního růstu.

V České republice je vzdělávání pro děti do tří let vyřešeno prostřednictvím mateřských škol. Ředitelé mateřských škol mohou přijímat i dvouleté děti, ale mají upravené podmínky ohledně sníženého počtu dětí na jednoho učitele (Kropáčková, Splavcová, 2016).

Přechod z rodiny do mateřské školy je pro dítě jedna z největších změn. První změnou je odloučení od matky, se kterým dítě může získat pocit nejistoty a nebezpečí. V mateřské škole dítě musí dodržovat více pravidel a přesnější denní režim. Dnešním paradoxem je, že děti v raném věku potřebují co nejvíce individuální péči, ale v mateřských školách jich přibývá. V raném období je velmi důležitý režim dne. S mladšími dětmi je přirozené více krátkodobých činností. Nejdůležitější a nejdůležitější činností v raném dětství je volná hra. Ke hře potřebují děti dospělou osobu, která jim pomůže rozvíjet hru (Petrů – Kicková, 2017).

Někteří autoři diskutují, zda se opravdu jedná o vzdělávání, nebo spíše o výchovu či péči.

Existují tři základní principy ve vzdělávání dvouletých dětí

1. individuální podpora jejich rozvoje, zvědavost, snaha po objevování a aktivitě, nepřetěžování, nepoškozování dětí fyzicky ani psychicky,
2. vytvoření pevných základů pro jejich postupné osamostatnění v oblasti sebeobsluhy a socializace směřující k rozvoji osobnosti,
3. úzká spolupráce s rodinou a vytváření podmínek pro zajištění organické provázanosti režimu dvouletého dítěte v rodině i v instituci. (Kropáčková, Splavcová, 2016)



### 3. 1 Specifika raného dětství ve výchově

Základem pro třídu s dvouletými dětmi je zvýšená bezpečnost. Také je potřeba větší pozornosti učitelek. Některé děti nemusí být plně samostatné a vyžadují pomoc. Je velmi důležitá práce a komunikace s rodinou a individuální rozvoj dítěte. Je potřeba vědět, že rozdíly v tomto věku jsou značné, vývoj probíhá nerovnoměrně.

Právě mezi 2. a 3. rokem života probíhá velký rozvoj motorických dovedností, především zdokonalování pohybových aktivit. U dětí převažuje touha po poznání, manipulaci a experimentaci s předměty. Příroda nám nabízí nespočet zajímavých prostředků a materiálů, které děti zaujmou. Také je důležité mít v mateřské škole připravené prostředí tak, aby děti měly možnost volného pohybu. Z vlastní zkušenosti se mi osvědčilo mít některé hračky schované a měnit je podle potřeby dětí. Děti ze začátku hračky jen přebíraly a nerozvíjely hru.

V raném dětství, na rozdíl od dalších období dochází k odpoutání vazby s mateřskou osobou. Začíná těsný přechod odvykání spousty věcí a spoustu změn, např.: pití z hrníčku, nebo nácvik sebeobsluhy u oblékání a jídla. (Dvořáková, 2016)

Také není možný velmi vysoký počet dětí ve třídě, jelikož skoro každé dítě potřebuje individuální péči a je potřeba pomoci chůvy či asistenta pedagoga.

Důležité je, aby u dítěte vznikla důvěra k učitelce, dítě nejdříve začíná komunikovat nejdříve s dospělými, až poté s kamarády a vrstevníky. Vývoj v raném dětství probíhá u každého dítěte jinou rychlostí a jinou intenzitou. (Kropáčková, Splavcová, 2016)

U dětí v raném věku je nutné budovat správný spánkový režim, který je důležitý pro správné zrání nervové soustavy. Velká většina mateřských škol má probíhající relaxaci pouze po obědě. Je důležité mít ve třídě klidné místo pro děti, které jsou unavené a nedospalé. Pokud je dítě v raném věku v mateřské škole hned po jejím ranním otevření a odchází pár minut před zavřením, je to pro většinu dětí v tomto věku příliš dlouhá doba. (Šmelová, 2018)

Mezi dětmi v raném věku existují velké rozdíly, někteří už mohou mít souměrnější postavu, ale jiní zase mohou mít nohy stále do tvaru X, či O, a také více tukových polštářků. Pokud s dětmi cvičíme správný postoj, musíme si uvědomit, že děti při tomto úkonu nebudou vypadat jako my, jelikož mají ještě vypouklé břicho. I když se děti v tomto věku snáze osamostatňují, bývají stále závislé na matce či jiné osobě, tudíž se může stát, že si dítě silný vztah vybuduje i ke své učitelce. V tomto raném období mají děti největší problém s vnímáním času. Děti žijí především přítomností a lehce zapamatovatelné jsou časté rituály, které se opakují. Děti v tomto věku si také velmi snadno zapamatují písničky či říkadla. Není to způsobeno jejich kvalitní pamětí, ale tím, že se děti soustředí na rytmus písničky nebo rytmické rýmy říkadla. (Petrů – Kicková, 2017)

### **3.2 Tělesný a pohybový vývoj v raném dětství**

Pohybový vývoj v tomto věku má velký význam, ať už se jedná o koordinaci vlastního těla nebo objevování okolí. Dítě je v tomto období doslova fascinováno pohybem, tudíž v podobných aktivitách máme napůl vyhráno. Musíme už jen zvolit správnou metodu a formu a zajistit bezpečnost. Dochází k rychlému rozvoji především hrubé motoriky, kterou rádo rozvíjí samo. Pokud dětem neumožníme dostatek pohybové aktivity, zvýšíme tím tak napětí a stres u dětí.

Oblíbenou činností dětí je například jízda na odrážedlech nebo hra s kočárky. Děti kočárky tlačí dopředu a jezdí s nimi tam a zpět. Podobně aplikují hru i s většími auty. Většina autorů se shoduje, že nejdůležitějším bodem učení je volná hra a měly by tak převládat spontánní aktivity.

Období od dvou let je zařazeno mezi batolecí období. Základní pohybovou činností v tomto období je samostatná chůze a dostatek příležitostí k pohybu. Převládá spíše učení nápodobou, protože děti ještě nemusí zvládat slovní pokyny. (Kropáčková, Splavcová, 2016)

Velká většina dětí od dvou let stráví nejvíce svého času pohybem. Pokud zabraňujeme dítěti k dostatku pohybu, je rizikem jeho správný vývoj a jeho aktivita. Na konci třetího roku by většina dětí měla umět dobře chodit a zvládat základní rozkročený postoj, který udržuje větší stabilitu. S dětmi také rozvíjíme schopnosti bezpečnosti, jelikož se zvládají vyhýbat překážkám, svým spolužákům či zdi. Děti o hodně lépe udrží rovnováhu. V oblíbě mají hlavně chůzi po schodech nebo lezení do výšky, také vyhledávají pohyb se zpěvem, který rádi opakují. (Petruš - Kicková, 2017)

#### **3.2.1 Význam pohybu v raném dětství**

Pro malé děti je pohyb zcela přirozený. Objevuje se ve všech činnostech v mateřské škole. Pohybové činnosti mohou být velkým pomocníkem pro učitelku v mateřské škole. Pohybové činnosti mohou být nápomocné při prohlubování spánku a relaxace, stimulují správný tělesný vývoj a také ovlivňují emoce. Malé děti se poprvé pomocí pohybu seznamují s okolím. Pro děti v raném věku je důležité měnit pohybové činnosti a často opakovat. Před lokomočními činnostmi by měly předcházet činnosti, dle kterých lze poznat své tělo. Někteří autoři uvádí, že při pohybových hrách s dětmi od dvou let se jedná spíše o experimentaci nebo imitaci. (Szabová, Vaňková, 1999)

Většina odborníků i rodičů vnímá pohyb dítěte, jako jednu z nejdůležitějších činností. Pohybová činnost uspokojuje potřeby dětí. Dítě v pohybu testuje své schopnosti a také zkouší nové, s čímž souvisí experimentace. Pohybové činnosti dítěte je později potřeba korigovat, například kvůli bezpečnosti dítěte nebo i bezpečnosti ostatních dětí. Při rozvoji pohybových činností můžeme dítě ovlivnit, nikoliv však změnit vývojovou posloupnost. Rozvíjení pohybu souvisí se zralostí nervového systému i růstu svalové hmoty. (Jančaříková, Kapuciánová, 2013)

Pohyb stimuluje růst. Není vhodné přetěžovat děti. S pohybem se vyvíjejí a rostou vnitřní orgány. Dítě se v tomto věku teprve učí pořádně své tělo ovládat. Když si dítě hraje, zůstává ve své komfortní zóně a volí činnosti, které mu vyhovují. Pokud má dítě nesprávné pohybové návyky, může to vést ke špatnému držení těla. (Bartůněk, 2001)

Je důležité, aby děti v mateřské škole měly z pohybu radost. Pokud se dítě rádo pohybuje, může to být předpoklad správného motorického vývoje. Když chceme u dítěte pohybové nadání rozvíjet, musíme činnosti procvičovat. (Hermová, 1994)

Pokud dítě už od raného dětství má potřebu pohybu, je to znak správného vývoje. Někteří učitelé mohou chápat nadměrnou potřebu pohybu jako zlobení, ale můžeme to naopak vidět i jako velmi dobrý a kvalitní vývoj. Pokud se dítě hýbe samo a volí si samo pohybovou aktivitu, nepřetěžuje se a nemusíme ho omezovat. Pokud je dítě unavené, nebo pohyb nezvládá, přestane ho činnost bavit. (Košátková, 2005)

### **3.3 Citový a sociální vývoj v raném dětství**

Důležitým poznatkem je, že se dítě odpoutává v raném dětství od rodiny. Dochází k přerušení vazby s mateřskou osobou. Dítě si postupně začíná uvědomovat samo sebe. Rozvíjí se také řečový projev, kdy dítě ve dvou letech zná přibližně 200-300 slov, začíná pojmenovávat předměty i činnosti. Děti v tomto věku mají rády říkanky, které s oblibou opakují a doplňují do nich slova. Řeč je základním nástrojem pro sociální rozvoj, proto je pro děti v tomto období důležitý správný mluvní vzor. Děti nejdříve začínají komunikovat s dospělou osobou, tedy učitelkou, a později až s ostatními dětmi.

(Kropáčková, Splavcová, 2016)

V raném období jsou děti velmi citlivé na vnější podněty okolí. Velmi prožívají úspěchy a neúspěchy. Dvouleté děti vnímají svět podle sebe sama a s tím také souvisí řeč, která není často určena ostatním, ale pouze pro ně samotné. Velmi důležitý je kognitivní vývoj, který je založený hlavně na praktické ukázce. Dítě tak už ve 2-3 letech zvládne pojmenovat činnosti a chápe jejich vztahy. (Petrů – Kicková, 2017)

#### **3.3.1 Metody a zásady práce s dětmi v raném dětství**

**Přiměřenost** - Na děti klademe zvládnutelné úkoly a nároky. Učitel by měl znát individuální zvláštnosti dítěte určitého věku, aby dítěti nebylo ublíženo přeceňováním, nebo naopak podceňováním.

**Postupnost** – Postupně navazujeme úkoly a požadavky až po zvládnutých úkolech. Dostatečnou chválou můžeme dítě podnítit k lepšímu výkonu.

Názornost – Děti v tomto věku se s velkým množstvím podnětů poprvé seznamují. Je dobré, aby nová věc byla vždy předvedena. Děti nemusí pochopit pouhé verbální vysvětlení.

Trvalost – Pokud činnost zaujme dítě natolik, že ji chce opakovat, je to velmi dobře. Pokud budeme činnost stále opakovat, dítě si ji lépe osvojí. (Petrů – Kicková, 2017)

### **3.4 Hra v raném dětství**

Pro děti znamená hra sebeuspokojující potřebu, je prostředkem pro poznání, učení a prožívání. Hra se vyvíjí stejně jako vývoj dítěte. Myslím, že vyvolat prožitek u mladších dětí je snazší. Díky hře dítě objevuje hranice a zjišťuje, co smí a nesmí.

Při hře může mít dítě předmět, který ho motivuje a stimuluje. Předmětem může být opravdu cokoli, nemusí to být zrovna hračka. Děti si velmi rádi hrají s předměty, které běžně používáme. Je dobré, aby děti vyzkoušely různé materiály. V tak malém věku děti ještě nevnímají čas a pokud je hra hodně zajímavá, tak u ní vydrží hodně dlouho, ale pokud ne, hry střídá. Některé činnosti si děti dokáží oblíbit natolik, že je stále dokola chtějí opakovat. Můžou to být různá říkadla s doprovodným pohybem, písničky, nebo pohybové hry. V raném dětství se dítě po přerušení aktivity většinou nevrací ke stejné činnosti. Je několik druhů her, které dělíme. U dětí v raném věku nejčastěji převládá paralelní hra, kdy si děti hrají spolu, ale zároveň má každý svou vlastní hru. (Kropáčková, Splavcová 2016)

Pohyb ve hře se objevuje stále. Děti nesedí jako sochy, ale stále se vrtí a přesouvají se. Je dobré, když dítě při hře nijak neomezujeme. V mateřské škole tento úkol bývá těžký z pohledu bezpečnosti. Musíme tedy prostředí vybrat, nebo připravit bezpečně. Důležitým faktem je, že děti v tomto věku rády lezou do výšky, ale nezvládají slézt zpět. Také dítě nemůžeme chránit před pády. Děti padají zejména, když zakopnou, nebo neudrží balanc. (Szabová, Vaňková, 1999)

Základní hrou v raném dětství je samostatná hra, která má i prvky experimentace. Ve své vlastní hře dítě uplatňuje své dosavadní zkušenosti a znalosti. Hra může být klíčovou činností pro získání informací o dítěti. Ve své vlastní hře dítě vyjadřuje svůj postup k okolnímu světu a může se tak dostat mezi svět dospělých. (Petrů – Kicková, 2017)

Děti poznávají hru už od narození. Nejdůležitější fází je, když se dítě dostává do společenského života a setkává se se svými vrstevníky. Důležitý pro hru je čas. Hra se stává opravdovou, když děti nevnímají čas. Také může být výchovným prostředkem, nebo skrz hru může dítě získávat prožitky a zkušenosti. Hra v tomto věku by neměla být podobná soutěžím, jelikož děti v tomto věku na to nejsou dostatečně připravené. (Bartůněk, 2001)

Pro dítě je hra nejpřirozenější aktivitou, která vychází z toho, jak vnímá svět. Hry, které jsou zaměřené na výchovu jsou řízené a mají daný cíl. (Borová, 1998)

Hra je odrazem toho, jak dítě vnímá a chápe reálný život. Své zkušenosti a poznatky vkládá do hry. Ve hře dítě může ovlivňovat realitu, svou fantazii a přizpůsobí si ji tak svému myšlení. Dítě ve hře může realizovat své zkušenosti, ale také přání. V raném dětství je těžko znatelné, kdy si dítě hraje, nebo kdy objevuje něco nového. Hru může dítě realizovat, pouze ve svých možnostech. V tomto věku si děti hrají nejraději samy. (Kotátková, 2005)

### 3.4.1 Příprava a vedení her

K vedení třídy tak malých dětí je potřeba si důrazně připomenout pravidla chování v určitém prostoru. Učitel musí mít velmi dobře připravený program a velmi důležité je, aby děti pochopily zadání. Pokud nějaké hry potřebují pomůcky, musíme si předem naplánovat i předání pomůcek dětem, jelikož se v této fázi může soustředěnost překazit. Základní přípravou je správná motivace dětí. V přírodě je větším rizikem zajištění bezpečnosti a učitel by měl tak o hodně více dbát na bezpečnost dětí. Důležité je vybrat, či připravit bezpečné prostředí. Je důležité vědět o dětech, zda mají, nebo nemají alergii na nějaké přírodní látky. (Bartůněk, 2001)

Je důležité si před začátkem hry určit pravidla. Také je dobré si opakovat pravidla, která jsou zavedena, k běžnému chodu třídy. Existují obecná pravidla pro všechny hry a pravidla, která můžeme použít pouze k určité hře. Pokud dojde v průběhu hry k porušení pravidel, je dobré hru pozastavit a znovu si pravidla připomenout. (Kotátková, 2005)

### 3.4.2 Dělení her

Popíšu zde jen několik základních dělení her, které jsou nejčastější u dětí v raném věku.

- **hra smyslová** – hra je nejranější hrou dítěte, začíná v době, kdy dítě objevuje své smysly a hmatem poznává předměty, v raném věku jsou velmi oblíbené zvukové hračky, které dítě může sledovat a ovládat
- **hra manipulační** – manipulování s předměty může být náhodné, manipulační hra se postupně mění v hru konstruktivní, dítě si začíná uvědomovat, co konkrétního chce postavit
- **hra konstruktivní** – na počátku těchto her bývá nejdříve fáze, kdy dítě rozebírá předměty či stavby z kostek, občas to může vypadat, že dítě hračky záměrně ničí
- **hra napodobivá** – dítě se snaží napodobit, co vidí, nejraději děti začínají napodobovat rodiče a činnosti, které rodič dělá

- **hra s pravidly** – k těmto hrám je nutné mít více dětí, je důležité, aby děti chápaly pravidla, z vlastní zkušenosti bych řekla, že při porušení pravidel je dobré hru pozastavit a znovu si připomenout pravidla
- **hra pohybová** – pohybové hry jsou jedny z nejdůležitějších, s pohybem u dětí souvisí potřeba křiku, v raném dětství zvládnou děti svým pohybem napodobit některá zvířata
- **hra námětová** – v raném dětství si děti rády hrají na reálné role, které znají, kolem třetího roku se více objevuje fantazie a předměty se stávají něčím jiným.

(Kropáčková, Splavcová, 2016)

### 3.5 Pobyty v přírodě

Spousta odborníků tvrdí, že příroda má blahodárné působení na člověka, jak psychicky, tak fyzicky. S pobytem v přírodě souvisí i civilizační choroby, jako je cukrovka, stres, nadváha či alergie. Dostatkem pobytu v přírodě můžeme těmto nemocem předcházet. V dnešní době nám příroda nabízí nespočet aktivit a činností, jak se o ni můžeme starat, nebo také jak se příroda může starat o nás. Existují různé druhy léčby, které probíhají v přírodě. Lidé jim přezdívají: „zelené terapie“. Mnozí lidé tuto terapii provádí už od dětství, aniž by přemýšleli nad nějakým problémem. Lidem pobyt v přírodě udržuje tělesné i duševní zdraví. Trendem dnešní doby jsou rekreační pobyty, které jsou založené na aktivním odpočinku nebo relaxaci. Každý si může v přírodě najít svou cestu, po které půjde, a může si určit, jak v přírodě svůj čas lze trávit. (Jančaříková, Kapucianová, 2013)

V současném světě je u některých jedinců život pouze boj s časem. Často mívá většina rodičů mnoho povinností a důsledky svých starostí chtě nechtě přenášejí na své děti. Děti jsou často nuceny přizpůsobit se rychlému životnímu tempu. U dětí se tak může zvyšovat pocit stresu, což ovlivňuje jejich chování v mateřských školách. Dítě se tím také méně setkává s přírodou, jelikož rodiče už nemají čas navštěvovat přírodu. Příroda nám také nabízí, kromě různých činností a aktivit, kvalitní relaxaci a odpočinek. Mnohé děti potřebují po obědě relaxovat, ale pocit napětí v nich ve třídě přetrvává a nemohou si tak kvalitně odpočinout. Existují různá relaxační cvičení, která nenahradí spánek, ale lze s nimi uvolnit veškeré psychické i fyzické napětí. Příroda nám tak k tomu umožňuje nejlepší možné prostředí. (Guillaud, 2006)

Pobyty venku nebo v přírodě by se měly v mateřské škole konat za každého počasí. Z počátku se s mladšími dětmi využívá jen školní zahrada a po získání zkušeností a posílení zdatnosti se začíná chodit na krátké vycházky.

Děti v raném věku potřebují při pobytu venku větší pomoc dospělého. Učitel nejdříve musí ukázat dětem možnosti hry na zahradě. Pro děti do 3 let nejsou vhodné dlouhé vycházky, jelikož dítě nevyužívá celé své chodidlo. V neposlední řadě bych podotkla k zamyšlení, že v současné době pohybová aktivita dětí klesá a nemají tak příležitost samostatné chůze. Příčinami mohou být hlavně rodiče, kteří všude dopravují své děti autem. (Petrů - Kicková, 2017)

### **3.5.1 Vliv přírody na dítě**

Každé prostředí, ve kterém se dítě pohybuje, ho ovlivňuje, tedy prostředí pěkné i nepěkné, ale také přírodní. Je dokázáno, že děti, které jsou od raného dětství ovlivňovány spíše přírodou, mají později vyšší citlivost pro chování k přírodě a v přírodě. Nejčastějším přírodním učitelem, s kterým se děti v dnešní době v mateřských školách mohou setkávat, je školní zahrada. V průzkumech mateřských škol ve Švédsku se ukázalo, že děti z mateřské školy, která je založena na pobytu v přírodě a využívá spíše syrové venkovní prostředí, mají lepší výsledky v oblastech vývoje než děti, které navštěvují spíše uměle připravené prostředí. Důležitým faktem je, že venkovní ovzduší je vždy čistější než ovzduší v uzavřeném prostoru. Spousta učitelů z mateřských škol si myslí, že při smogové situaci a prostředí je lepší zůstat v prostorách mateřské školy. Je to blud, který přetrvává. Pokud je možnost, při takové situaci je nejlepší jít do lesa (Jančaříková, Kapuciánová, 2013).

Dalším faktem je, že děti, které se pohybují více v přírodě, mají lepší koordinaci. Je důležité, aby se děti uměly pohybovat po nerovném terénu. Horší koordinaci mají děti, které nejsou zvyklé chodit do přírody a pohybují se spíše v prostorách měst, kde jsou uměle upravené povrchy.

(Szabová, Vaňková, 1999)

Při pobytu v přírodě se dítě učí mnohým novým zkušenostem. Získává povědomí o přírodních jevech. Příroda napomáhá dítěti určit a pojmenovat přírodní materiály či plody. Při opakovaném a pravidelném pobytu v přírodě zvládne lépe rozlišovat různé druhy stromů, keřů nebo zvířat. Může pozorovat a pojmenovávat drobné živočichy. Nejvíce se příroda pro dětské experimentování otevírá v létě. (Petrů – Kicková, 2017)

Nejjednodušším prostředím pro hru v přírodě s malými dětmi je louka nebo školní zahrada bez umělých překážek. Můžeme využít velkého prostoru a často nepotřebujeme ani žádné pomůcky.

(Bartůněk, 2001)

Mnohem více se objevují děti s psychickými a fyzickými problémy po celém světě. Tyto problémy mohou souviset s nedostatkem pobytu v přírodě. Také mnohem více tráví spousta dětí více času u elektronických pomůcek a přístrojů. K těmto problémům samozřejmě přispívají i ostatní faktory, například špatné stravování. Většina odborníků, kteří se zabývají tímto tématem, jsou přesvědčeni, že největším faktorem je nedostatek pobytu v přírodě. (Daniš, 2016)

### **3.5.2 Bezpečnost dítěte v přírodě**

S malými dětmi musí být pedagog na pobyt v přírodě připraven. Nejčastěji mluvíme o pobytu venku před obědem, který se realizuje každý den. Učitelce by určitě neměl v dnešní době chybět mobilní telefon. V případě velkého zranění, či náhlé nečekané alergické reakce, nebo velkého zranění s ním rychle přivolá pomoc. Je důležité, abychom s dětmi opakovali pravidla při pobytu venku, mohou se stát prevencí bezpečnosti. (Opravidlová, Gebhartová, 2003)

Pro děti jsou často zajímavé i méně bezpečné aktivity, například zkoumání mrtvých těl zvířat. Pokud budeme dodržovat pravidla bezpečnosti, můžeme i k těmto aktivitám děti pustit. Je důležité, aby u činnosti byl učitel a děti se těla dotýkaly pouze klacíky. Učitel by neměl být příliš úzkostlivý. Pokud se bojí aktivity s dětmi realizovat, je dobré, to alespoň zkusit a pokud uvidí, že to nejde, může vždy aktivitu ukončit. (Kirchnerová, Rubešová, 2013)

Důležitou částí bezpečnosti je správné oblečení a správná obuv. Většinou tuto bezpečnost dětí ovlivňují rodiče. Jedná se o bezpečnost zdraví dětí. Při příchodu z pobytu venku je důležité dodržet správnou hygienu a u malých dětí by měla být v koupelně s dětmi alespoň jedna z učitelek a dohlížet na hygienu. Všechny děti, které navštěvují mateřskou školu, musí mít všechna povinná očkování. Při extrémnějších podmínkách počasí by učitel měl volit správné prostředí pro pobyt venku, pokud to jde. Uvedu příklad velmi slunečného počasí, kdy by učitel měl volit prostor, kde mají děti stín a nejsou vystavené dlouhému slunečnému kontaktu.

Dalším důležitým bodem v bezpečnosti je prostor, který by měl učitel určit bezpečně, popřípadě prohlédnout a připravit. Děti v tomto věku nemají tak kvalitně vyvinutou chůzi na nerovném povrchu a měli bychom tak počítat s pády dětí. (Jančaříková, Kapuciánová, 2013)

### **3.5.3 Pobyt na školní zahradě**

Pokud je možnost a mateřská škola má kvalitně zařízenou školní zahradu, můžeme spousta aktivit v přírodě s malými dětmi realizovat právě tam. Prostor je zabezpečen, známe prostor, tedy nemusíme předem kontrolovat. Školní zahrada by měla být místem, kde lze pozorovat celoroční průběh a střídání ročních období. Můžeme pozorovat drobné živočichy a rostliny. Pro děti je zajímavé, i když si projdeme zákoutí zahrady například kolem plotu. (Daniš, 2016)



Při pobytu na zahradě si nemusíme jen hrát, ale můžeme dětem ukázat, že na zahradě se i pracuje, abychom si tady mohli hrát. Děti rády napodobují dospělé a z vlastní zkušenosti vím, že pokud si děti hrají a učitel se sám začne věnovat pracovní aktivitě, přitáhne tím velkou pozornost dětí. Je spousta příkladů kvalitních školních zahrad pro děti. Uvedu například Mateřskou školu: „Semínko“ v Toulcově dvoře v Praze. (Jančaříková, Kapuciánová, 2013)

### **3.6 Lesní mateřské školy**

Tyto školy jsou založeny na pobytu v přírodě. U nás v České republice tyto školy nedostaly status školního zařízení. Školy využívají pobyt v přírodě naplno a rozvíjí u dětí prožitkové učení a praktické dovednosti. Příroda nabízí dětem mnoho podnětů pro učení a poznávání a lesní mateřské školy se to snaží využít. Velkým přínosem pro dítě, které navštěvuje lesní mateřskou školu, je posílení organismu. Učitelé se snaží být s dětmi venku po celou dobu pobytu za každého počasí. Pro děti jsou proto připravená i místa k odpočinku, kterými mohou být stany, sruby či maringotky. Pokud počasí je velmi nepříznivé, až ohrožující, školy v tomto čase navštěvují knihovny či jiné výchovné instituce pro děti. Děti v těchto školách bývají věkově smíšené. (Koťátková, 2014)

### **3.7 Jak lze zvýšit kontakt dětí s přírodou**

Je dobré mít ve škole dostatek zeleně a tím tak dětem přiblížit pobyt v přírodě. Mateřské školy mohou své zahrady změnit na přírodní bezpečný prostor pro děti. Můžeme také zkusit zapojit více řízených činností do přírody, nebo na školní zahradu. Důležitým faktorem, je také snaha co nejvíce zapojit přírodní prostředí, které máme k dispozici, můžeme se školní zahradou pracovat například jako s laboratoří (Daniš, 2016).

## 4 Praktická část

V praktické části jsem vytvořila soubor činností a her, které jsou zaměřeny na pobyt venku. Lze tyto aktivity realizovat i s jinými věkovými skupinami, ale v této práci jsou zaměřeny na děti od 2 let. Každou aktivitu jsem si s dětmi vyzkoušela, proto jsem také napsala reflexi ze své realizace. Soubor činností lze upravovat a modifikovat dle své potřeby.

Přírodní prostředí umocňuje prožitek činností. Některé činnosti lze přesunout i do třídy, ale poté se pak mění podstata hry a rozvoj oblastí. Při realizaci a dokončení aktivit se snažíme, aby prostředí zůstalo nepoškozené. Při dlouhodobé realizaci aktivit v přírodě, můžeme pozorovat měnící se cit a vztah k přírodě. Je dobré mít za začátku jednoduchý rituál, kterým si připomeneme pravidla chování v přírodě. Já jsem zvolila jednoduché říkadlo doprovázené pohybem.

Většinu aktivity jsem realizovala na školní zahradě, kde jsem využila co nejvíce pomůcek a míst na zahradě.

Ve svých aktivitách se soustřeďuji na pohyb, který se snažím pomoci činností v přírodě rozvíjet. V souboru her převládají řízené činnosti, ale najdete tam ukázkou i spontánních činností.

## 4.1 Zajíček své jamce

**Prostředí:** školní zahrada, louka, park

**Vzdělávací cíle:** rozvoj rychlých reakcí, práce s pravděpodobností (možnost výběru), spojení rytmu a pohybu

**Pomůcky:** žádné (můžeme použít pomůcky, které dětem určí místo v kruhu)

**Popis:** V prostoru, kde budeme hru realizovat, děti udělají kruh. Uprostřed je jedno dítě, které předvádí zajíčka, udělá dřep a má zavřené oči. Ostatní děti chodí dokola za ruce a zpívají písničku: „Zajíček své jamce“ (viz. Příloha 1). Když písnička skončí, děti se zastaví a dítě uprostřed se postaví a pohladí kamaráda, který stojí před ním. Pohlazený kamarád představuje zajíčka a jde udělat dřep v kruhu. Takto hru opakujeme, než se vystřídají všechny děti.

**Modifikace:** Hru můžeme modifikovat tak, že děti v kroužku jsou ve dřepu a mají zavřené oči. Zajíček, který zpívá spolu s paní učitelkou písničku chodí z vnější strany kolem kruhu a po skončení písničky si vybere a pohladí jednoho kamaráda. Obě dvě děti se vystřídají a pohlazený kamarád je zajíček, který opět chodí kolem kruhu. Hru opakujeme, než se vystřídají všechny děti.

**Reflexe:** Dětem jsem vysvětlila pravidla hry, které pochopily dobře. Při první hře jsem narazila na úskalí, že některé děti nezvládly vybrat kamaráda, který stojí naproti. Udělala jsem tedy změnu. Byla to pro mě nečekaná situace a děti, které nezvládly původní pravidlo si mohly vybrat kamaráda, kterého chtěly. Často se děti nemohly rozhodnout, tak jsem hru musela více slovně vést. U druhé varianty, některé děti nechtěly mít zavřené oči. Obě dvě varianty se dětem líbily a zvládly je.



Obrázek 1 - Zajíček A



Obrázek 2 - Zajíček B

## 4.2 Přilep se

**Prostředí:** školní zahrada, kraj lesa se stromy

**Vzdělávací cíle:** spojení rytmu s pohybem, orientace v prostoru

**Pomůcky:** obrázky věcí, přírodniny na zavěšení

**Popis:** Před začátkem hry přivážeme na stromy a keře různé obrázky. Poté děti vypustíme do prostoru, učitelka říká věci a děti se jich co nejrychleji snaží dotknout. V průběhu hry děti mohou tančit či běhat. Učitelka může hrát na hudební nástroj.

**Modifikace:** Můžeme přidat příběh, který dětem vyprávíme a vždy narazíme na slovo, které je pověšeno na stromě a děti se ji co nejrychleji snaží najít. Další změnou může být hádání věcí, jednotlivé obrázky popisujeme a děti se snaží přijít na to, jaký to je obrázek.

**Reflexe:** S dětmi jsme spíše praktikovali i modifikaci s hádáním a lépe se tak soustředily. Naopak s vyprávěním příběhu u dětí soustředění klesalo. Když se děti pohybovaly po prostoru, vyťukávala jsem rytmus do klacíků, a podle rytmu běhaly. Hra proběhla v pořádku, ale je dobré si dát pozor na vybírání prostoru, aby se hra nerozpadla kvůli obrázku k nepovšimnutí. Volíme spíše prostor přirozeně ohraničený.



Obrázek 3 – Přilep se A



Obrázek 4 – Přilep se B

### 4.3 Hledání korálků v trávě

**Prostředí:** školní zahrada, louka, park

**Vzdělávací cíle:** orientace v prostoru, kombinace hrubé a jemné motoriky

**Pomůcky:** korálky, hrníčky

**Popis:** Děti mají za úkol posbírat co nejvíce korálků do svého hrníčku. Z korálků můžeme poté ve třídě vyrobit náramek nebo náhrdelník. Motivovat děti můžeme například básničkou: „Princeznička na bále" nebo námětovou hrou na mravence. Každé dítě má svůj rozpoznatelný hrníček, do kterého nosí korálky.

**Modifikace:** Dětem můžeme přidat nástroje s kterými mohou zkusit zvedat korálky. Hru můžeme motivovat hrou na badatele. Místo korálků můžeme použít nějaké malé kulaté plody, které pak můžeme odnést ptáčkům do krmítka. My jsme ke hře použili korálky i kameny.

**Reflexe:** Dětem se tato hra moc líbila a chtěly ji několikrát opakovat. Postupně jsem zkoušela zkracovat čas. Při přípravě hry mi praskla nádoba s korálky a všechny korálky se neplánovaně vysypaly do trávy. Bylo to místo, které jsem si vybrat nechtěla, ale tuto situaci jsem využila k motivaci dětí, které moji rozpačitou reakcí byly dostatečně motivované na sběr korálků v trávě.



Obrázek 5 – Korálky A



Obrázek 6 – Korálky B

## 4.4 Zvířecí sochy

**Prostředí:** školní zahrada, louka, park

**Vzdělávací cíle:** zastavení pohybu na povel, napodobení předvedeného pohybu učitelem

**Pomůcky:** žádné

**Popis:** Děti necháme, aby se pohybovaly po prostoru a vždy vybereme jedno zvíře, které řekneme hodně nahlas. Děti mají za úkol zastavit a předvést zvíře. S dětmi si před hrou zvířátka ukážeme a pantomimicky předvedeme, aby děti věděly, jaký pohyb mají udělat.

**Modifikace:** Můžeme změnit hru ve chvíli, kdy paní učitelka říká název zvířete. Děti nemusí zastavovat, ale pouze změni aktuální pohyb, na pohyb daného zvířete.

**Reflexe:** Děti hru bez problémů zvládly. Pochopily pravidla a snažily se napodobit zvíře. Ze začátku jsem nechala spíše na dětech, jak mi zvíře předvedly, a rozvíjela jsem tak jejich vlastní fantazii.



Obrázek 7 – Sochy A



Obrázek 8 – Sochy B

## 4.5 Pouštění draka

**Prostředí:** kopec, pole

**Vzdělávací cíle:** běh po nerovném terénu, dodržení pravidel pohybu ve vymezeném prostoru

**Pomůcky:** drak, balnky

**Popis:** Tato aktivita je pro děti velmi chytlavá, je dobré, když si draka také mohou děti osahat. Hlavní úkol tu má učitel, který draka pouští. Děti běhají s učitelkou a také draka pozorují, pokud se nám podaří nechat draka vznášet ve vzduchu, můžeme dětem dát do ruky naviják.

**Modifikace:** Dětem můžeme dát na provázek nafukovací balonky, které mohou být naplněny héliem. Děti mohou pozorovat, jak si vítr pohrává s balonkem.

**Reflexe:** Děti běhaly za mnou a měly radost z létajícího draka. Společně jsme ho pozorovali a zazpívali písničku. Některé děti začaly běhat z radosti kolem, nechala jsem jim umožněný volný pohyb, ale určila jsem pravidla, v jakém prostoru se mohou pohybovat.



Obrázek 9 – Drak A



Obrázek 10 – Drak B

## 4.6 Seznamování se školní zahradou

**Prostředí:** školní zahrada

**Vzdělávací cíle:** chůze po nerovném terénu, vyhýbání překážkám, seznamování s novým prostorem

**Pomůcky:** žádné

**Popis:** Tuto aktivitu bychom měli uskutečnit, pokud možno začátkem příchodu do mateřské školy. Je důležité, aby se děti seznámily se školní zahradou, na které se každý den budou pohybovat. Společně si projdeme všechna zákoutí zahrady a nevynecháme ani zahradní pomůcky pro děti, jako klouzačku nebo gumy na prolézání. Je důležité, abychom dětem řekli pravidla chování na zahradě a taktéž pravidla, jak se mají chovat na klouzačce, na písku nebo při hře s kameny.

**Modifikace:** S dětmi po poznání školní zahrady můžeme zkusit variantu poznávání okolí mateřské školy. Pro větší bezpečnost dětí zprvu využijeme chůzi na žížale.

**Reflexe:** Dětem se prohlídka zahrady velice líbila, zvládly i chůzi do kopce a z kopce. Poslouchaly, k čemu pomůcky slouží a vyzkoušely si i klouzačku. Některé děti chtěly stále chodit za ruku. Podívali jsme se i na ostatní pavilony školky a zkusila jsem se dětí zeptat, v které budově máme třídu my.



Obrázek 11 – Zahrada A



Obrázek 12 – Zahrada B



## 4.7 Hra s listím, pohyb mezi napadaným listím

**Prostředí:** park, les

**Vzdělávací cíle:** seznámení s přírodním materiálem, vysoká chůze mezi listím

**Pomůcky:** žádné

**Popis:** Tato činnost je u dětí také velmi oblíbená. V prostředí, kde je plno spadaného listí necháme děti volně pohybovat. Dětem můžeme ukázat, jak se listím mohou brodit nebo ho mohou vyhazovat do vzduchu kolem sebe. S dětmi si můžeme vyzkoušet také různá dýchací cvičení na listí. Tuto aktivitu je vhodné realizovat na podzim, kdy je v okolí mateřské školy možnost najít místo s velkým množstvím spadaných listů.

**Modifikace:** Při činnosti můžeme dětem dát zajímavý úkol, jako například můžeme udělat co největší hromádku, nebo najít co největší list.

**Reflexe:** S dětmi jsme činnost realizovali blízko mateřské školy. Vybrala jsem záměrně prostředí, které bylo co nejvíce bezpečné. Děti se v listí pohybovaly a poslouchaly i šustění listí. Při činnosti jsme si zazpívali několik podzimních písní a listí bylo pro děti velmi lákavé. Šlo vidět, že se děti stále držely v naší blízkosti, což bylo známkou správného vysvětlení a pochopení pravidel.



Obrázek 13 – Listí A



Obrázek 14 – Listí B

## 4.8 Tanec lesních víl

**Prostředí:** les, park

**Vzdělávací cíle:** dramatizace, spojení pohybu s rytmem, poznání správného zvuku k pohybu

**Pomůcky:** klacíky, hudební nástroje, sukýnky

**Popis:** S dětmi si vybereme bezpečné místo. Děti se zde stanou lesními vílami a můžou zde tancovat a pohybovat se. Paní učitelka jim hraje a zpívá různé písničky.

**Modifikace:** Děti můžeme rozdělit na dvě poloviny. Jedna polovina dětí jsou lesní víly a druhá polovina jsou lesní skřítkci. Necháme tančit jednu polovinu dětí a druhá může písničku doprovázet na hudební nástroje, či na klacíky. Po pár písničkách se děti vystřídají.

**Reflexe:** Vybrala jsem prostředí u mateřské školy. Dětem se většinou líbily více víly. Hry se sukýnkami již znaly, protože je hodně používáme v mateřské škole a jsou u dětí velmi oblíbené. Děti se spíše chtěly pohybovat než hrát na hudební nástroje, ale nechala jsem všechny, ať si vyzkouší obě dvě aktivity. Pomáhala jsem jim i s tancem, protože většina dětí si ještě nedokáže vymyslet vlastní. Tento fakt jsem si neuvědomila. Začala jsem vymýšlet různé lehké taneční kreace, které děti po mě opakovaly.



Obrázek 15 – Víly A



Obrázek 16 – Víly B

## 4.9 Hledání jarních květů

**Prostředí:** školní zahrada

**Vzdělávací cíle:** orientace v prostoru, chůze po nerovném terénu, třídění barev

**Pomůcky:** podsedáky

**Popis:** Před příchodem na školní zahradu učitelka schová několik kytek (můžeme použít podsedáky). S dětmi si nejdříve povídáme o jaru a o jarních květinách. Paní učitelka najde první květinu a ukáže ji dětem, a potom dá dětem za úkol, aby každý našel jednu schovanou květinu. Později mohou své květiny třídit dle barev.

**Modifikace:** Pokud každé dítě najde jednu květinu, můžeme dát za úkol, aby našly kamaráda se stejnou květinou. Květiny by se měly výrazně odlišovat barvami. Děti také mohou hledat živé květiny po školní zahradě.

**Reflexe:** Hru jsme hráli při příchodu jara, kdy je možné pozorovat první květiny. Dětem jsem nejdříve ukázala květinu, kterou jsem našla já, aby měly představu, co hledat. Květiny v květináčích jsme postavili na místo, kde jsme si řekli, jak se ke květinám chováme, a jak o ně pečujeme. Všechny děti našly každý jednu květinu a pokud někdo nemohl najít, pomohl některý z kamarádů.



Obrázek 17 – Květiny A



Obrázek 18 – Květiny B

## 4.10 Hod na cíl

**Prostředí:** školní zahrada, les, louka

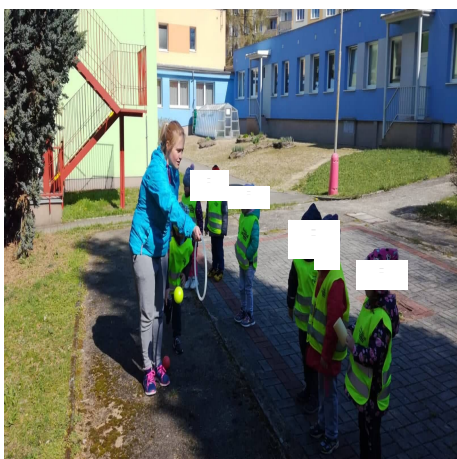
**Vzdělávací cíle:** nácvik hodů a míření, seznámení s přírodním materiálem, orientace v prostoru

**Pomůcky:** šišky, míčky

**Popis:** Každému dítěti dáme nějaký předmět, s kterým lze házet. Vezmeme větší kruh, do kterého se děti snaží strefit. Postupně si děti předměty vyměňují a zjišťují, s kterým předmětem se jim hází nejlépe. Můžeme použít i přírodní materiály.

**Modifikace:** Děti mohou házet místo šišek molitanové míčky. Také můžeme použít hod na plechovky, které budou zavěšené, a pokud všichni děti hodí svůj hod může hra pokračovat dále.

**Realizace:** Postupně jsem odhadla vzdálenost, ze které děti dokázaly dohodit do kruhu. Dětem se nejlépe házelo s měkkými míči nebo molitanovými tvary, protože se jim to dobře uchopovalo jednou rukou. Stále jsem musela hlídat, aby při hodu nějakého dítěte, ostatní děti neběhaly za mnou.



Obrázek 19 – Hod A



Obrázek 20 – Hod B

## 4.12 Překážková dráha

**Prostředí:** školní zahrada, park, hřiště

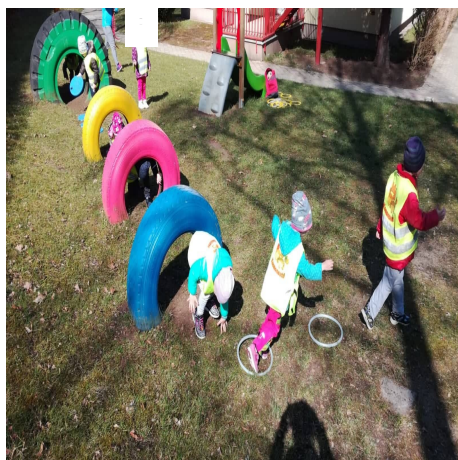
**Vzdělávací cíle:** překonání překážek, nácvik rovnováhy

**Pomůcky:** obruče, lano, míč, umělé kameny,

**Popis:** Učitel připraví překážkovou dráhu pro děti, které mají za úkol ji projít. Začíná se chůzí po laně, poté následují skoky po umělých kamenech a průlez pod pneumatikami. Překážkovou dráhu završí skoky v obručích a kutálení míče po laně.

**Modifikace:** Modifikací na různé překážkové dráhy je spousta. Pokud jsme v přírodě, můžeme využít přírodní neopakující se prostředí a v mateřské škole naopak využíváme zahradních pomůcek.

**Realizace:** Překážkovou dráhu jsem volila tak, aby byla rychle připravená. Zvolila jsem prostředí školní zahrady. Výhodou je, že sebou nemusíte brát spoustu pomůcek a můžete využít i zahradní pomůcky. Všechny děti překážkovou dráhu zvládly. Jelikož byl malý počet dětí, nechala jsem děti čekat a koukat na kamarády. Pokud by byl vyšší počet dětí, zvolím variantu, kdy děti nechám hrát a budu je postupně vybírat na překážkovou dráhu.



Obrázek 21 – Dráha A



Obrázek 22 - Dráha B

## 4.12 Škatulata batulata

**Prostředí:** park, les

**Vzdělávací cíle:** orientace v prostoru, rozpoznávání barev, pohotovost na pokyny

**Pomůcky:** barevné fáborky

**Popis:** Určíme s dětmi prostředí a hranice, ve kterém se budeme pohybovat. Ke stromům položíme barevné kroužky, a každé dítě si stoupne k jednomu stromu. Učitelka stojí uprostřed a říká: „Škatulata batulata, hýbejte se teď!“ Na slovo teď děti vyběhnou a vystřídají se s jiným kamarádem. Je dobré, když u tak malých dětí zvolíme dvě barvy a vždy dítě běží k druhé barvě, než u které stojí.

**Modifikace:** Pokud uvidíme, že děti správně pochopily pravidla, zkusíme hru ztížit. K paní učitelce si půjde stoupnout jedno dítě, které bude říkat stejné říkadlo a když se děti budou měnit, má za úkol chytit nějakého kamaráda, který se s ním vymění.

**Reflexe:** Děti pochopily pravidla bez problémů. Zvolila jsem variantu, kdy jsem děti rozdělila na dvě skupiny, které se vždy měnily. Děti s mou pomocí zvládly i složitější modifikaci hry.



Obrázek 23 – Škatulata A



Obrázek 24 – Škatulata B

#### 4.13 Ano, ano, ne, ne, ne

**Prostředí:** školní zahrada, park, les

**Vzdělávací cíle:** pravděpodobnost (možnost výběru), orientace dle pokynů

**Pomůcky:** věci, které můžeme schovat

**Popis:** Hra se hraje na stejný způsob jako hra: „Hoří, přihořívá“. Jedno dítě půjde stranou, pokud možno za roh budovy nebo může mít šátek na očích. Učitelka spolu s ostatními dětmi schová nějaký předmět v blízkém prostoru. Poté dítěti sundáme šátek a má za úkol předmět najít. Ostatní děti mu mohou poradit, ale pouze slovíčky ano a ne. Pokud vidí, že jde kamarád správným směrem, říkají ano, a pokud jde jiným směrem, říkají ne. Je tedy důležité, aby děti věděly, kde je předmět ukrytý a na odpovědích se shodovaly. Pro snadnější nalezení můžeme použít předmět výraznější barvy, který můžeme nechat koukat ven.

**Modifikace:** Hru můžeme trochu ztížit tím, že uschováme dva předměty najednou a necháme hledat dvě děti najednou. Oba předměty jsou ukryté vedle sebe stejným směrem.

**Reflexe:** Tato hra byla pro děti poněkud těžší, už jsem ji s dětmi zkoušela ve třídě, a poté jsem ze zkušenosti volila slova ano, ne, která jsou pro děti snadněji pochopitelná. Děti ukryté předměty našly. Byly to bábovičky na písek, s kterými následovala hra s korálky. Každý měl odlišnou bábovičku.



Obrázek 25 – Ano, ne A



Obrázek 26 – Ano, ne B

## 4.14 Přeskakování louží

**Prostředí:** hřiště, školní zahrada

**Vzdělávací cíle:** orientace v prostoru, vyhýbání překážkám, nácvik přeskoků

**Pomůcky:** připravené louže

**Popis:** Nejdříve si s dětmi povíme pravidla, co děláme, když na chodníku uvidíme louži. Společně dojdeme k odpovědi, že ji obejdeme nebo překročíme. Pro děti připravíme místo, kde bude plno připravených louží. Můžeme použít různé materiály. Děti mají za úkol projít mokřinu bez toho, aniž by šláply do louže.

**Modifikace:** Hru můžeme ztížit tím, že louže posuneme blíže k sobě a děti tak budou mít méně místa bez louží. Můžeme také na další kola nějaké louže přidat. Na procházce pak můžeme vyzkoušet v reálu přeskok malé louže.

**Reflexe:** Při činnosti jsem děti nechala ať si každý sám zvolí, jakou formou mokřinu překonají. Většina dětí zvolila přeskoky, jiné děti zase hledaly úzké mezery mezi loužemi. Hru jsme několikrát ztížili přidáním několika louží a děti zvládly i těžší verze.



Obrázek 27 – Louže A



Obrázek 28 – Louže B



## 4.15 Chyt' ocásek

**Prostředí:** hřiště, školní zahrada

**Vzdělávací cíle:** běh po nerovném terénu, dodržování pravidel při honičce, vyhýbání kamarádům

**Pomůcky:** stužky

**Popis:** Každému dítěti na vybraném prostoru dáme stužku, což bude jeho ocásek. Každé dítě si svůj ocásek bude držet v ruce. Děti s ocáskem jsou myši. Vybereme jedno dítě, které bude kocour, a kocour má za úkol chytit co nejvíce myši. Pokud kocour chytí nějakou myš, musí mu dát svůj ocásek. Kocour sedí uprostřed a říká básničku: „Tiše myši“ (viz. Příloha 2).

**Modifikace:** Pokud chceme hrát hru se staršími dětmi, mohou si stužky zastrčit za tepláky nebo kalhoty. Kocour tedy nabude chytat děti, ale rovnou ocásky. Bude tak těžší ulovit ocásek.

**Reflexe:** U dětí jsou podobné honičky, velmi oblíbené a dařila se jim i tato. Pokud kocour ulovil nějaký ocásek, myška mohla běžat dál, ale už bez ocásku.



Obrázek 29 – Ocásek A



Obrázek 30 – Ocásek B

## 4.16 Včelky

**Prostředí:** hřiště, louka, školní zahrada

**Vzdělávací cíle:** kombinace rytmu a pohybu, orientace v prostoru, poznávání kamarádů

**Pomůcky:** plastové kroužky

**Popis:** Všechny děti na hrací ploše mají svou kytičku, na kterou si sednou a stanou se z nich včeličky. Vybereme jedno dítě, které bude první včelka a bude zpívat píseň. (viz. Příloha 3)

Po dozpívání písně dítě pohládí kamaráda, kterého si vybere. Chytanou se společně za ruce, opakují písničku a prochází mezi sedícími dětmi, kde vyberou dalšího kamaráda. Hra se opakuje stále dokola, dokud se nedrží všechny děti za ruce.

**Modifikace:** Hra se může stát pro děti těžší, pokud bude určovat učitel jméno dítěte, které mají najít. Můžeme tak pozorovat, jak dobře se děti znají.

**Reflexe:** Děti při činnosti měly stále tendenci se rozdělovat. Řekla jsem jim tedy, jak je důležité, aby všechny včely držely pohromadě, protože všechny včely bydlí v jednom velkém úlu a musí společně všechny z kytiček dorazit do úlu. S dětmi jsem zkusila i modifikaci hry, která se jim také dobře dařila.



Obrázek 31 -Včelky A



Obrázky 32 – Včelky B

## 4.17 Koulená

**Prostředí:** školní zahrada, hřiště

**Vzdělávací cíle:** koulení s míčem, nasměrování míče správným směrem, zapamatování jmen kamarádů

**Pomůcky:** míče

**Popis:** Tato hra je vhodná v době, kdy se děti seznamují a učí se jména ostatních dětí. Všechny děti se postaví do kruhu a první kdo drží míč řekne své jméno, a poté řekne jméno, komu míč pošle. Dítě se snaží míč nasměrovat a kutálet kamarádovi, jehož jméno řeklo.

**Modifikace:** Ke hře můžeme použít i jiné váhy míčů, nebo také těžší koule. Poté s dětmi můžeme hodnotit, kterým míčem se kutálelo nejlépe. Pokud chceme hru ještě ztížit, dětem přilepíme na triko obrázky zvířat a děti místo jmen říkají názvy zvířat.

**Reflexe:** Při realizaci této hry si děti vedly velmi dobře. Hru jsem hrála s kolektivem, který se už lépe zná. Děti zvládly nasměrovat míč správným směrem. Zkusili jsme si zahrát hru i s jinými míči, a nejvíce se dětem hra líbila s měkkým míčem. S malými míčky děti manipulovaly hůře.



Obrázek 33 – Koulená A



Obrázek 34 – Koulená B

## 4.18 Meluzína

**Prostředí:** školní zahrada, hřiště, park, louka

**Vzdělávací cíle:** běh po nerovném povrchu, vyhýbání kamarádům

**Pomůcky:** stuhy

**Popis:** Všechny děti mají stužku. Jedno dítě určíme za meluzínu, která se snaží chytit co nejvíce dětí. Pokud meluzína chytí nějaké dítě, musí jí stužku dát a vypadává tak ze hry. Hru několikrát zopakujeme, aby se vystřídal všechny děti.

**Modifikace:** Do hry můžeme přidat prostor, který bude určený za domeček, kam se děti mohou schovat a meluzína na ně nesmí.

**Reflexe:** Děti hru hned pochopily a zvládly dodržovat bez problémů pravidla. Šlo vidět, že se některé děti nechávají chytat schválně, aby se také mohly stát meluzínou. Při hře, kdy děti měly k dispozici domeček, jsem musela hru více slovně korigovat a děti pobízet, aby opět vyběhly z domečku.



Obrázek 35 – Meluzína A



Obrázek 36 – Meluzína B

## 4.19 Auta

**Prostředí:** školní zahrada, hřiště, louka

**Vzdělávací cíle:** reakce na povely, vyhýbání kamarádům, orientace v prostoru

**Pomůcky:** plastové kruhy

**Popis:** Každé dítě má plastový kroužek. Kroužky vyskládáme na zem do tvaru čtverce, či obdélníku, který představuje parkoviště pro auta. Děti se stávají auty, které musí dodržovat předpisy. Každé dítě má svůj volant, na který můžeme použít například ringo kroužek. Učitel se stává policistou, který ukazuje autům příkazy. Pokud zvedne červené kolečko, auta musí zastavit, žluté kolečko znamená přidat a děti při této barvě stojí na místě a dupou nohama. Poslední barva je zelená, při které auta jezdí. Přidáme ještě značku parkoviště a pokud policista zvedne tuto značku, všechny auta musí zaparkovat na své místo.

**Modifikace:** Do hry můžeme přidat auto, které nezná pravidla a jezdí v opačném směru, pokud děti auto potkají tak zatroubí. Toto auto může předvádět například paní učitelka.

**Reflexe:** Děti všechny úkoly lehce zvládly. Často opakujeme tyto barvy na semaforu i ve třídě. Je to oblíbená hra dětí i za doprovodu tématické písničky. Vždy při zvednutí nějaké barvy jsem počkala až si všechny děti všimnou a splní úkon.



Obrázek 37 – Auta A



Obrázek 38 – Auta B

## 4.20 Plnění úkolů

**Prostředí:** školní zahrada, park, hřiště

**Vzdělávací cíle:** plnění zadaných úkolů, pohyb po nerovném povrchu

**Pomůcky:** hračky, míče, stužky

**Popis:** Všechny děti se postaví za čáru. Učitel říká různé úkoly, které děti plní. Úkoly plní pouze děti, které mají věc, co učitel řekl. Příkladem může být věta: „Děti které se jmenují Natálka doběhnou k plotu a zpět. Děti tak musí nejdříve zjistit, zda splňují podmínky, které učitel řekl.

**Modifikace:** Do hry můžeme přidat různé pomůcky, které si děti mezi sebou postupně obměňují. Hra se stane více zajímavou a děti budou muset více zamyslet, než úkon vykonají. Také přidáním více kritérií hru můžeme ztížit.

**Reflexe:** Snažila jsem se vymýšlet úkoly jednoduché a vhodné k věku dětí. Přidala jsem každému dítěti stužku jiné barvy, abych mohla pracovat s více podněty.



Obrázek 39 – Úkoly A



Obrázek 40 – Úkoly B

## 5 Diskuze

Při realizaci všech činností, jsem musela děti vždy rozdělit. Není v mých možnostech, abych zvládla hru s plným počtem dětí, kteří navštěvují naši třídu. U každé hry jsem napsala reflexi, jak hra byla zvládnuta, či obměněna. Jelikož je hra velmi dobrou motivací pro pobyt v přírodě a pohyb. Děti většinu her chtěly stále opakovat dokola. Hry jsem musela přizpůsobit věku dětí.

Samo přírodní prostředí vybízí děti k pohybu, což je při hrách velkým pomocníkem. Některé hry, které jsem realizovala venku, hrajeme i ve třídě, a tak jsem mohla porovnat, jaké prostředí na děti působí lépe. Venku byly děti šťastnější a neměly problém se zastavit a poslouchat mě. Cítila jsem z dětí uvolněnější energii než v ložnici. U většiny činností jsem se snažila využít zahradu mateřské školy, která je velmi rozsáhlá a děti ji tak dobře mohou poznat. Velmi pomohlo rozdělení dětí, určitě by realizace hry s 22 dvou a tříletými dětmi nebyla možná.

## 6 Závěr

V teoretické části mé práce nejdříve přibližuji chování dítěte v raném věku. Uvádím také specifické rysy u této věkové kategorie. Předškolní vzdělávání klade důraz na celkový rozvoj osobnosti, a právě pohyb podporuje celkový vývoj dítěte, obzvláště v tomto věku.

Dále jsem se v mé práci zmínila o hře a její důležitosti pro děti v raném věku, ale také i obecně v mateřské škole. Jelikož jsem se zaměřila na činnosti v přírodním prostředí, ve své práci se zmiňuji i o výhodách a potřebě pobytu v přírodě pro děti. Také jsem se snažila poukázat na fakt, že v dnešní době je pobyt venku poněkud podceňovaný.

Soubor her v praktické části, který jsem realizovala lze určit učitelkám mateřských škol. Lze se jím inspirovat i v pedagogických volnočasových centrech.

Všechny popsané činnosti jsou zaměřeny na pohyb a pobyt venku, který je pro děti velmi důležitý. Zrealizované hry slouží nejen k zábavě, ale také ke zkvalitnění psychické a fyzické kondice. Ke každé činnosti jsem přidala fotografie, pro bližší představu realizace, a také jsem přidala reflexi z realizovaných činností, kde popisují, jak se hra odehrála. Pokusila jsem se přiblížit, jak lze realizovat pohybové činnosti v přírodě i pro mladší děti. Při plánování jsem se nechala inspirovat uvedenou literaturou a také vlastními přípravami a zkušenostmi. Dle reakcí dětí věřím, že se dětem činnosti líbily, jak jsem již popsala v některých reflexích.

Sama jsem už od dětství aktivně navštěvovala přírodu, což podporoval i pobyt ve skautu. Už v dětství jsem se setkala s dětmi, které neznaly žádné hry v přírodě, výlety, skoro ani přírodu samotnou. Vybrala jsem si toto téma, protože mi je hodně blízké. Svůj volný čas věnuji dětem, a aktivitám často v přírodě.

Z mého pohledu v dnešní době velmi ubylo dětí, kteří tráví svůj čas v přírodě. Je spousta faktorů, které to ovlivňují, například strach rodičů o dítě, přitažlivější elektronické pomůcky ( můžete se snimi už dnes do lesa podívat, aniž by jste se zvedli z gauče), ale také jiné koníčky nebo zájmy. Ubylo tak dětí i v podobných organizacích, nebo zájmových kroužkách.

Velká většina lidí uvádí, že nemají žádný volný čas, myslím že problém je spíše v organizaci vlastního času. S volným časem souvisí spousta problémů, pokud máme nedostatek relaxace a regenerace, může to vést k vážným nemocem. Velkým paradoxem je, že lidé jsou schopni si v práci zničit své zdraví kvůli penězům, které si později kupují zpět.

Pokud dáme dětem některé zásady a možnosti již v raném dětství, je větší pravděpodobnost, že je v životě uplatní.

Příroda nám nabízí posílení psychického i fyzického zdraví a je na nás, jak toho využijeme. Pokud budou mateřské školy více podporovat pobyt dětí v přírodě, pak jdou správným směrem. mateřská škola, ve které pracuji již realizuje školy v přírodě a jsem velmi ráda, že se této akce mohu také zúčastnit.



## **7 Resume**

Bakalářská práce má název pohybové činnosti v přírodě pro děti od dvou do čtyř let. Hlavním cílem této bakalářské práce bylo vytvořit soubor pohybových činností a her v přírodě, který bude inspirací ostatním učitelům. Soubor her jsem se snažila vytvořit, tak, aby se dal lehce modifikovat pro ostatní věkové kategorie. V práci jsem se také snažila poukázat na problém malého množství pobytu v přírodě. V práci jsem popsala základní zvláštnosti dětí v raném věku.

### **Resume**

Bachelor thesis has the name of physical activity in nature for children from two to four years. The main aim of this bachelor thesis was to create a set of physical activities and games in nature, which will be inspiration to other teachers. I tried to create a set of games so that it could be easily modified for other ages. In my bachelor thesis, I also tried to point out the problem of small amount of stay in nature. In this work I described the basic peculiarities of children at an early age.

## Seznam literatury

BARTŮŇEK, Dušan. Hry v přírodě s malými dětmi. 1.vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-539-3.

BOROVÁ, Blanka. Cvičíme s malými dětmi. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-223-8.

DANIŠ, Petr. Děti venku v přírodě: ohrožený druh?. 1. vyd. Praha: Ministerstvo životního prostředí, 2016. ISBN 978-80-7212-610-1.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. Rozvíjíme tělesnou zdatnost dětí. 1.vyd. Praha: Raabe, 2014. ISBN 978-80-7496-162-5

GUILLAUD, Michéle. Relaxace v mateřské škole. 1.vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-162-X.

HAŠKOVÁ, Hana. Péče o nejmenší, boření mýtů. 1. vyd. Praha: Slon, 2012. ISBN 978-80-7419-114-5.

HERMOVÁ, Sabine. Psychomotorické hry. 1. vyd. Praha: Portál, 1994. ISBN 80- 7178-018-9

JANČAŘÍKOVÁ, Kateřina, KAPUCIÁNOVÁ, Magdaléna. Činnosti venku a v přírodě v předškolním vzdělávání. 1. vyd. Praha: Raabe, 2013. ISBN 978-80-7496-071-0.

KIRCHNEROVÁ, Veronika, RUBEŠOVÁ, Radka. Výchova prožitkem. 1. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0505-0.

KOŤÁTKOVÁ, Soňa. Dítě a mateřská škola. 1. vyd. Praha: Grada publishing, 2014. ISBN 978-80-247-4435-3

KOŤÁTKOVÁ, Soňa. Hry v mateřské škole v teorii a praxi. 1. vyd. Praha: Ghrada publishing a.s., 2005. ISBN 80-247-0852-3.

KROPÁČKOVÁ, Jana, SPLAVCOVÁ, Hana. Dvouleté děti v předškolním vzdělávání od podzimu do zimy. 1. vyd. Praha: Raabe, 2016. ISBN 978-80-7496-270-7.

NEUMAN, Jan. Dobrodružné hry a cvičení v přírodě. 7. vyd. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0628-6.

OPRAVILOVÁ, Eva, GEBHARTOVÁ, Vladimíra. Rok v mateřské škole: kurikulum předškolní výchovy: učebnice pro pedagogické obory středních, vyšších a vysokých škol. Vyd. 1. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178847-3.

PETRŮ - KICKOVÁ, Pavla. Poznáváme, hýbeme se a tvoříme: činnosti pro děti od 2 do 3 let. 1. vyd. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-62-1182-2.

SZABOVÁ, Magdaléna, VAŇKOVÁ, Klára. Cvičení pro rozvoj psychomotoriky: stimulační hry pro děti od 3 do 10 let. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 978-80-7496-071-0.

ŠIRCOVÁ, Ivana. S dětmi v přírodě: zážitková výchova po celý rok. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-201-0.

WARMER, Penny. 6 x 25 her rozvíjejících schopnosti s dovednosti dítěte. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-902-X.

ZAPLETAL, Miloš. Vycházky a výlety s dětmi. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-750-7.

## 9 Seznam obrázků

1. Obrázek 1 – Zajíček A.....	15
2. Obrázek 2 – Zajíček B.....	15
3. Obrázek 3 – Přilep se A.....	16
4. Obrázek 4 – Přilep se B.....	16
5. Obrázek 5 – Korálky A.....	17
6. Obrázek 6 – Korálky B.....	17
7. Obrázek 7 – Sochy A.....	18
8. Obrázek 8 – Sochy B.....	18
9. Obrázek 9 – Drak A.....	19
10. Obrázek 10 - Drak B.....	19
11. Obrázek 11 – Zahrada A.....	20
12. Obrázek 12 – Zahrada B.....	20
13. Obrázek 13 – Listí A.....	21
14. Obrázek 14 – Listí B.....	21
15. Obrázek 15 – Víly A.....	22
16. Obrázek 16 – Víly B.....	22
17. Obrázek 17 – Květiny A.....	23
18. Obrázek 18 – Květiny B.....	23
19. Obrázek 19 – Hod A.....	24
20. Obrázek 20 – Hod B.....	24
21. Obrázek 21 – Dráha A.....	25
22. Obrázek 22 – Dráha B.....	25
23. Obrázek 23 – Škatulata A.....	26
24. Obrázek 24 – Škatulata B.....	26
25. Obrázek 25 – Ano, ne A.....	27
26. Obrázek 26 – Ano, ne B.....	27
27. Obrázek 27 – Louže A.....	28
28. Obrázek 28 – Louže B.....	28
29. Obrázek 29 – Ocásek A.....	29
30. Obrázek 30 – Ocásek B.....	29
31. Obrázek 31 – Včelky A.....	30
32. Obrázek 32 – Včelky B.....	30

33. Obrázek 33 – Koulená A.....	31
34. Obrázek 34 – Koulená B.....	31
35. Obrázek 35 – Meluzína A.....	32
36. Obrázek 36 – Meluzína B.....	32
37. Obrázek 37 – Auta A.....	33
38. Obrázek 38 – Auta B.....	33
39. Obrázek 39 – Úkoly A.....	34
40. Obrázek 40 – Úkoly B.....	34

## **Přílohy**

### **Příloha 1**

Píseň – Zajíček své jamce

Zajíček v své jamce sedí sám, sedí sám,  
ubožáčku co je ti, že nemůžeš skákati,  
chutě skoč, chutě skoč a vyskoč!

### **Příloha 2**

Říkadlo – Tiše myši

Myši chodí tiše, mají tlapky z plyše.  
Tiše myši ši ši ši, ať vás kočky neslyší.

### **Příloha 3**

Píseň - Na zahrádce pod jabloní

Na zahrádce, pod jabloní.

Motýlek tam včelku honí.

Hned, hned, hned, dej mi včelko med!