

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Využití venkovních herních prvků pro rozvoj  
pohybových schopností u dětí předškolního  
věku**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Michaela Ježková

*Předškolní a mimoškolní pedagogika, obor Učitelství pro mateřské školy*

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

**Plzeň, 2022**

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

V Plzni, ..... 2022

.....  
vlastnoruční podpis

## OBSAH

Úvod .....	2
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE, HYPOTÉZY .....	3
1.1 CÍL PRÁCE .....	3
1.2 ÚKOLY PRÁCE .....	3
1.3 HYPOTÉZY .....	3
2 DĚTSKÁ HŘIŠTĚ .....	4
2.1 Z HISTORIE DĚTSKÝCH HŘIŠŤ .....	4
2.2 VYBAVENÍ DĚTSKÝCH HŘIŠŤ .....	5
2.3 VÝZNAM DĚTSKÝCH HŘIŠŤ .....	8
2.4 BEZPEČNOST NA DĚTSKÝCH HŘIŠTÍCH .....	8
3 ZAHRADA V MŠ .....	9
3.1 HISTORIE ZAHRAD V MŠ .....	9
3.2 VÝZNAM ZAHRAD V MŠ .....	9
3.3 ZAŘÍZENÍ NA ZAHRADÁCH MŠ .....	10
3.4 ROZVOJ A OPRAVY ZAHRAD V MŠ .....	11
4 PŘEDŠKOLNÍ VĚK .....	12
4.1 POTŘEBY DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU .....	13
5 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI .....	15
5.1 SCHOPNOSTI SILOVÉ .....	15
5.2 SCHOPNOSTI VYTRVALOSTNÍ .....	16
5.3 SCHOPNOSTI RYCHLOSTNÍ .....	16
5.4 SCHOPNOSTI POHYBLIVOSTNÍ .....	16
5.5 SCHOPNOSTI KOORDINAČNÍ .....	16
6 METODIKA .....	18
6.1 VÝZKUMNÝ SOUBOR .....	18
6.2 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ .....	18
6.3 TVORBA SOUBORU AKTIVIT .....	18
7 VÝSLEDKY A JEJICH DISKUZE .....	19
7.1 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ .....	19
7.2 ANALÝZA ZAHRAD V MATEŘSKÝCH ŠKOLÁCH .....	27
8 SOUBOR AKTIVIT .....	32
9 DISKUZE .....	41
ZÁVĚR .....	42
RESUMÉ .....	43
SEZNAM LITERATURY .....	44
SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ .....	45
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ .....	I

---

## Úvod

Cílem této bakalářské práce je zjistit a ověřit, do jaké míry jsou využívána dětská hřiště na školních zahradách, jakými herními prvky mohou být zařízená, v jakém jsou stavu a jakým způsobem mohou být využity. Dále je tato práce zaměřená na rozvoj pohybových schopností u dětí předškolního věku, a to právě s využitím venkovních herních prvků. Mojí snahou také bude poukázat na to, jak je pro děti v dnešní době důležité trávit čas venku na čerstvém vzduchu. Tato práce by mohla být přínosná všem kolegyním z praxe, které s dětmi rády tráví čas venku.

Pohyb je pro dítě jednou se základních potřeb, nemůže proto bez pohybu být. Pohybem se rozvíjí jeho tělo a vnitřní orgány, pohybem dítě komunikuje a pomocí pohybu se seznamuje s okolím a experimentuje s předměty, pohyb je pro ně zdrojem poznatků a prostředkem poznávání.

V teoretických východiscích je popsána historie a význam dětských hřišť i zahrad v mateřských školách, dále související zařízení, rozvoj a opravy zahrad v mateřských školách. V závěru této části blíže specifikuji předškolní věk a pohybové schopnosti.

V praktické části se nachází vyhodnocený dotazník, který byl rozeslán učitelkám mateřských škol, kde jsou otázky zjišťující, které herní prvky mají na zahradě, jak často je využívají nebo ve kterých ročních obdobích jsou nejvíce navštěvované. Výsledky jsou zpracované graficky. Na základě odpovědí i osobní návštěvy několika zahrad ve vybraných MŠ v Plzni jsem vytvořila soubor aktivit zaměřený na rozvoj pohybových schopností u dětí předškolního věku, který je možno provádět na venkovních herních prvcích.

## **1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE, HYPOTÉZY**

### **1.1 CÍL PRÁCE**

Cílem bakalářské práce bude zjistit, jakým způsobem využívají děti předškolního věku venkovní herní prvky v mateřské škole k rozvoji pohybových schopností, a na tomto základě vytvořit soubor aktivit, které je s využitím venkovních herních prvků možno provádět.

### **1.2 ÚKOLY PRÁCE**

- Pomocí dotazníkového šetření a pozorování zjistit stav a různorodost venkovních herních prvků ve vybraných mateřských školách.

- Vytvořit soubor aktivit k rozvoji pohybových schopností, které je možné provádět s využitím venkovních herních prvků.

### **1.3 HYPOTÉZY**

Pro dotazníkové šetření jsem si stanovila tyto hypotézy.

H1: Učitelky v mateřské škole využívají s dětmi venkovní herní prvky minimálně 2x týdně.

H2: Mezi nejoblíbenější herní prvky u dětí patří pískoviště.

H3: Školní zahrady jsou vybaveny 2 a více herními prvky.

## 2 DĚTSKÁ HŘIŠTĚ

Dětské hřiště je vymezené prostranství v určitém areálu (často sídliště, veřejný park, náměstí, zahrada, mateřská škola), kde se mohou děti volně pohybovat a využívat širokou škálu herních prvků (Dětské hřiště, 2019).

Tato hřiště musí být zaopatřena návštěvním řádem, který udává provozní dobu hřiště, věkovou hranici pro jednotlivé herní prvky, povinnost dodržovat pořádek, vymezení zodpovědnosti za dětské návštěvníky, důležité kontakty (na správce, v případě poruchy či úrazu) (Dětská hřiště, 2016).

Dětská hřiště najdeme na každém kroku. Jsou vybavená krásnými skluzavkami, houpačkami a spoustou dalších prvků, které se objevily již před mnoha desítkami let. Za všechny tyto herní prvky, které se na venkovních hřištích a zahradách dnes nacházejí, vděčíme jednomu muži, a tím je Charles Wicksteed.

### 2.1 Z HISTORIE DĚTSKÝCH HŘIŠŤ

Charles Wicksteed byl britský inženýr, obchodník a podnikatel. Je nejvíce známý jako vynálezce vybavení dětských hřišť. Vynalezl spoustu zlepšováků. Postupně však své myšlenky upravoval, až ho napadla originální myšlenka, vytvořit park, který bude jen pro děti. V roce 1916 se zrodilo první dětské hřiště. Wicksteed vymyslel dětskou houpačku i skluzavku, které se de facto nezměněné využívají dodnes po celém světě. A jelikož chtěl hřiště neustále zlepšovat, pozoroval děti, jak si na hřišti hrají, a vymýšlel postupně další a další prvky, které by byly zábavnější (Dětská hřiště před sto lety neexistovala. Vymyslel je tento muž, 2012).

V dobách minulých si děti hrávaly před domem, sdružovaly se na náběhách, běhaly po ulicích. Německý psycholog Fröbel byl jedním z prvních odborníků, který prosazoval budování dětských hřišť za účelem rozvíjet v dětech pohybové schopnosti a učít je dobrým mravům a férové hře. První dětská hřiště byla postavena v areálech německých škol (obrázek 1), prvenství mezi samostatně stojícími, veřejně přístupnými hřišti nese park v anglickém Manchesteru založený v roce 1859 (Dětská hřiště: Tady si hrály děti a prý se nikomu nic..., 2019).



Obrázek 1 – Ukázka dětského hřiště v 19. století (Zdroj: <https://www.kafe.cz/deti-rodina/detska-hriste-z-dob-minulych-ktera-nazenou-dnesnim-maminkam-hruzu-20200225.html>)

## 2.2 VYBAVENÍ DĚTSKÝCH HŘIŠŤ

**Pískoviště** je jedním ze základních prvků, které najdeme na každém hřišti. Pískoviště zahrnuje prostor, který bývá ohraničen a vyplněn pískem. Tvary a konstrukce pískovišť bývají jednoduché, proto se často vyskytují i před panelovými domy. Děti si od mala rády hrají na písku, probouzí to v nich fantazii. Od budování silnic, tunelů až po „vaření“ s pískem. Dítě si procvičuje i jemnou motoriku tím, že předměty, které používá ke hře na písku, je schopno uchopit, pustit, předávat si je z jedné ruky do druhé.

Je velmi důležité dbát na to, aby písek byl čistý a pravidelně se vyměňoval. V dnešní době můžeme být svědky znečišťování pískovišť lidmi nebo zvířaty, proto bývají hřiště oplocena. I tak si ale musíme dávat pozor, v jakém stavu pískoviště je, než tam děti pustíme. Dle doporučení by měl být písek měněn 1x ročně (Krajská hygienická stanice, 2016).

**Skluzavka** neboli klouzačka se stejně jako pískoviště vyskytuje na každém dětském hřišti. První skluzavky byly vyrobeny již na počátku 20. století. Nejčastějším materiálem je plast, který je pokrytý UV filtrem, a to proto, aby skluzavku chránil před sluncem. Skluzavky

mohou být součástí víceúčelové atrakce, která je spojena s různými mosty či tunely (Skluzavka – Wikipedie, 2020).

**Houpačky** jsou velmi oblíbenou atrakcí pro menší i větší děti. Dělíme je na dva typy:

1. Páková houpačka – Jedná se o většinou dřevěnou dlouhou tyč, které je uprostřed podepřená a na každém konci má sedátka s rukojetí na držení. Tato houpačka je určená pro dvě děti, které sedí naproti sobě.
2. Visutá houpačka – Z mého hlediska častější a jednodušší typ, kdy jsou sedátka provlečena a zavěšena na provazech či řetězech, které jsou upevněny na konstrukci.

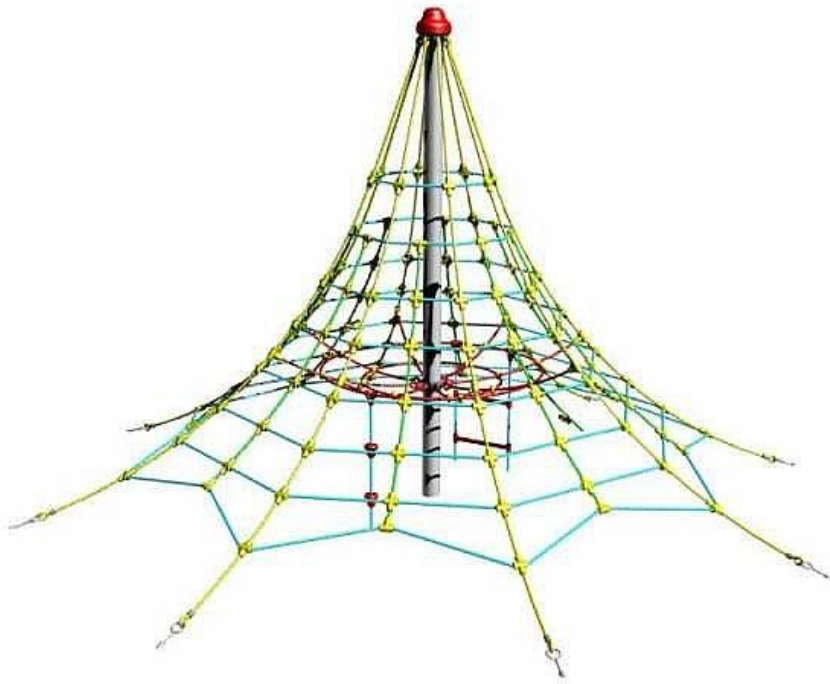
Dalšími možnými prvky, se kterými se můžeme setkat, jsou prolézačky, provazové atrakce, vodní prvky, kolotoče, basketbalové koše nebo speciální atrakce, jako jsou například výkyvné sedačky na pružinách.

Každé hřiště je tvořeno z různých povrchů (tráva, kačírek, kůra, umělé povrchy). Volba povrchu je velmi důležitá, musí odpovídat technickým normám. U herních prvků s výškou volného pádu vyšší než 1 metr se musí použít materiál, který stanovuje norma, tzn. materiál, který tlumí náraz (např. písek). Mezi sypké materiály patří písek a štěrk, který nesmí obsahovat prašné naplaveniny. Kačírek má výborné tlumící vlastnosti, je však velmi prašný. Objevují se i plochy z pryžových materiálů, které mají mnoho předností. Jsou bezúdržbové, mají rovnoměrný povrch a dlouhou životnost. U těchto materiálů je vyžadován takzvaný atest zdravotní nezávadnosti (Krajská hygienická stanice, 2016).

Kromě herních prvků můžeme na hřištích najít například lavičky, které jsou určeny k odpočinku hlídajících maminek. Při teplých dnech mohou být hřiště vybavena různými přístřešky, které zabrání slunečním paprskům. Pokud takovéto přístřešky nejsou, stačí pár vysokých stromů, které celému prostanství dodají na kráse.

Obohacením takového hřiště mohou být trampolíny, dětské domky a altánky, šplhací systémy (obrázek 2) nebo edukační systémy.





Obrázek 2 – Ukázka šplhacího systému (Zdroj: <https://www.sport-potreby.cz/lanove-pyramidy/lanova-pyramida-sc-vyska-30-m-vyska-padu-10-m-8-zamku>)



Obrázek 3 – Dětské hřiště (Zdroj: <https://www.studena.cz/pro-obcany/sluzby-obce/detske-hriste/>)

### 2.3 VÝZNAM DĚTSKÝCH HŘIŠŤ

Při pobytu na dětském hřišti (obrázek 3) se u dětí rozvíjí kooperace, koordinace pohybů, rovnováha, děti přirozeně rozvíjejí silové schopnosti, ale také si při zdolávání překážek musí uvědomit své možnosti a často překonat prvotní strach. Hřiště nabízí velké množství zábavy a her v blízkosti bydliště nebo také při pobytu ve školských zařízeních.

K výrobě takovýchto prvků se používají různé materiály. A to plast, který se spíše využívá k výrobě skluzavek, nebo kov, který je vhodný pro kolotoče. Většina zařízení je však vyrobena z přírodního materiálu, tedy ze dřeva. Dřevo je pevné a pružné a odolné proti živelným podmínkám. Přesto je důležité, aby se dřevo i ostatní materiály pravidelně chránily vhodnými nátěry pro dlouhodobější životnost.

### 2.4 BEZPEČNOST NA DĚTSKÝCH HŘIŠTÍCH

Dětská hřiště většinou spravují města či obce, některá patří i soukromníkům. Bohužel ne o všechna hřiště se pečuje tak, jak by se mělo, a proto mnoho dětských hřišť neodpovídá bezpečnostním pravidlům. K největšímu poškození dochází v zimním období, kdy jsou hřiště prázdná a čelí zimnímu počasí. Kontrola tak většinou připadá na jaro. Taková kontrola by měla proběhnout alespoň 1x ročně. Běžnou kontrolu provádí zaměstnanec provozovatele nebo samotný majitel a kontroluje zdroje nebezpečí. Jsou prováděny důkladnější prohlídky funkce herních prvků z hlediska opotřebení (Krajská hygienická stanice, 2016).

K tomu, aby byla hřiště považována za bezpečná, musí provozovatel splňovat mnoho požadavků. Dětská hřiště musí být posouzena autorizovanou osobou.

Důležité je, abychom při pobytu na dětských hřištích dodržovali hygienu, nejen na oploceném místě, ale i kolem zástavby. Proto, aby dětská hřiště zůstala v zachovalém stavu a navštěvovaly je spousty natěšených dětí, by se měla provádět výměna písku 1x ročně a průběžně odstraňovat nečistoty. Mělo by se zamezit vstupu psů i koček, dbát na pravidelné kontroly. Plochy by měly být oplocené a pískoviště by se měla, jak je tomu i v některých mateřských školách, příkrývat.

### 3 ZAHRADA V MŠ

Zahrady v mateřských školách jsou velmi podobné již zmiňovaným dětským hřištím. Za takovou zahradu je označen pozemek, který je přilehlý ke vzdělávacímu zařízení. Nejčastěji se školní zahrady vyskytují u mateřských škol a lze je najít i u základních a středních škol.

Zahrada slouží především dětem, které si zde hrají na různých herních prvcích, ale je využívána i pro pěstování rostlin. Jedná se o místo, které je vytvořené tak, aby se děti cítily dobře a bezpečně.

#### 3.1 HISTORIE ZAHRAD V MŠ

Zmínky o školních zahradách se objevují už za Marie Terezie, kdy nebyly využívány pro součást výuky. Využívali je totiž učitelé, kteří si zde pěstovali svou obživu. Jedna z prvních vzorových vytvořených školních zahrad se vybudovala v Praze v Budči. Zahradu vytvořil lékař Amerling. Zahrada byla tvořena především rostlinami, které byly opatřeny cedulkami. Našli bychom zde hospodářské i jedovaté rostliny (Školní zahrada – Wikipedie, 2021).

V roce 1871 byl vydán pokyn, aby všechny školy byly vybaveny zahradami. Pokud se tak nestalo, školní inspekce vnímala tento nedostatek jako nepřijatelný. Již v roce 1892 nařízení určovalo, jak přesně má školní zahrada vypadat a jak ji lze využívat. Zahrady sloužily k hospodářským pokusům.

Školní zahrada měla být rozdělena na několik částí, jako například část na pěstování květin, zelinářská nebo hospodářská část. Za práci žáci dostávali vypěstované květiny nebo plody, a to zcela zdarma.

V současnosti jsou zahrady oproti minulosti hůře vybaveny, málo využívány a velmi zanedbávány.

#### 3.2 VÝZNAM ZAHRAD V MŠ

V dnešní uspěchané době se děti přírodě odcizují. Děti čím dál víc čelí obezitě a nedostatku pohybu. Právě dětská hřiště a školní zahrady jsou příležitostí pro změnu.

Školní zahrada v mateřské škole napomáhá ke zdravému a všestrannému rozvoji dětí. Pobyt na školní zahradě nabízí prostor pro kontakt s přírodou, volnou hru a pohyb, rozvoj schopností a dovedností, interakci s vrstevníky. Děti si utváří vztah k místu, okolnímu

prostředí a budují si tak vztah k přírodě (Dětská hřiště, prolézačky, sportovní hřiště a městský mobiliář, 2015).

*„Svět her, výzev, poznání, péče a pospolitosti začíná hned pod školními okny. Stačí ho objevit a uvědomit si jeho mnohdy nedoceněný význam. Zahrada je svět, který můžete plně přizpůsobit potřebám své školy. Oslavujte už proto, že školní zahradu, dvůr nebo hřiště máte. Jinde ve světě to vůbec není samozřejmost.“* (Škola venku! V květnu oslaví svátek školní zahrady, 2021)

Školní zahrada nabízí rekreační prostor, kde děti aktivně i pasivně odpočívají. Co se týče sociální složky, probíhají zde interakce mezi dětmi. Při výuce se snažíme u dětí rozvíjet kreativitu a vést je k tomu, aby pochopily význam naší přírody. Pobyt venku nám zlepšuje tělesnou kondici.

Zásadní význam školních zahrad spočívá právě v možnosti kontaktu dětí s přírodou. Ve vnitřním prostředí děti často obklopují umělé materiály a od přírody zcela odtržené předměty. Venku by se děti měly setkávat s přírodou. Je dobré dětem toto prostředí co nejvíce přiblížit alespoň v zahradě nebo na hřišti (Školní zahrady/Názory odborníků – Školní zahrady – jaký skrývají potenciál? – Proměny pro školy, 2014).

### 3.3 ZAŘÍZENÍ NA ZAHRADÁCH MŠ

Na školní zahradu neodmyslitelně patří pestré množství biotopů, rostlin a stromů, místa s možností pěstování zeleniny a ovoce a místa umožňující volnou hru.

Co se týče flóry, můžeme na zahradě spatřit živý plot, listnaté a jehličnaté stromy, květiny a divoké porosty. Vybudovat si můžeme i komposty, domečky pro zvířecí pomocníky, záhonky nebo ovocné zahrady.

Zařízení, která se objevují na školních zahradách jsou totožná se zařízeními na dětských hřištích. Mezi obvyklé venkovní herní prvky patří houpačky, houpadla, klouzačky, balanční lávky, šplhací žebřík, prolézačky, kolotoč, tabule na kreslení, pískovité a sestavy různě propojených již zmíněných prvků. Prvky vyráběné architektem mohou být například pergoly, altány, domečky pro děti, stolky a jiné další dřevěné doplňky.

### 3.4 ROZVOJ A OPRAVY ZAHRAD V MŠ

Hitem dnešní doby jsou tzv. přírodní prvky, které dávají dětem možnost objevovat něco nového a díky přírodě být v kontaktu se změnami, které jsou přirozené.

Velmi častěji se na zahradách mateřských škol objevují dřevěné prvky různých rozměrů a využití. Jsou to prvky například pro odpočinek jako jsou dřevěné lavičky v jakékoliv podobě. Dřevné prvky se mohou přeskakovat, přecházet a mimo jiné je děti mohou využít i ke spontánní hře.

Školní zahrada by měla být prověřená běžnou vizuální kontrolou, kterou provádí pověřený pracovník, například školník. Je třeba zajistit drobné opravy. Kontroly se provádí tak často, jak je třeba. Záleží na intenzitě užívání zahrady. Poté se pověřenou osobou provádí provozní a roční kontroly. V případě poškození herního prvku bychom měli dětem zamezit v přístupu na něj a v jeho používání (Krajská hygienická stanice, 2016).

## 4 PŘEDŠKOLNÍ VĚK

Za předškolní věk je považováno období přibližně od tří do šesti let.

Předškolní věk nazývá Šmelová (2004) stádiem „Iniciativa proti vině“. V tomto období se dítě stává buď aktivním a vytváří si zdravé svědomí, nebo dochází k utváření nezdravého svědomí s pocitem viny, popř. nesnášenlivého mravokárcovství.

Předškolní věk Erikson (in Šmelová, 2004) nazývá obdobím iniciativy. Popisuje předškolní věk jako podnětné období. Vychází z toho, že děti v tomto věku jsou aktivní, rozvíjejí se prostřednictvím her či během kontaktu s vrstevníky. Úroveň senzomotoriky umožňuje dítěti vykonávat rozmanité pohybové aktivity, například běhání, skákání, jízdu na kole nebo lyžování. Proto, aby dítě získávalo nové poznatky, je potřeba představivost, fantazie a určitá úroveň myšlení.

Děti v předškolním věku jsou velmi zvědavé, neustále se ptají na věci, kterým nerozumí, a snaží se prosazovat svůj názor i chování, jelikož své konání považují za to nejlepší. Rády navazují kontakty se svými vrstevníky. Toto období je provázeno mnoha změnami. Podle švýcarského psychologa Jeana Piageta (in Šmelová, 2004) se rozlišuje pět vývojových stádií:

1. Stádium senzomotorické inteligence – trvá do 18. měsíce vývoje člověka a je to období, kde hlavní roli hraje vnímání a motorika.
2. Předoperační období – dále se rozděluje:
  - a) Období předpojmové a symbolické inteligence (od 2 do 4 let) – Slovo předpojmové znamená, že si dítě teprve osvojuje samotnou řeč. Dítě není schopno logicky uvažovat.
  - b) Období názorného, intuitivního myšlení (od 4 do 7 let) – V tomto období si dítě dokáže představit to, co vnímá. V dětském myšlení konfiguruje intuitivnost a egocentrismus. Snaží se přenášet vlastnosti člověka na předměty i zvířata, tzv. myšlení antropomorfické. Dětské myšlení provází i myšlení magické, kde rozhodují přání dětí.
3. Stádium konkrétních myšlenkových operací – Proto, aby dítě pochopilo základy čísel a počítání, je potřeba vytvářet si nadřazené pojmy a pracovat s nimi.
4. Stádium formálních myšlenkových operací – Zde se projevuje logické myšlení o konkrétních událostech, pochopení pojmů počet, množství, hmotnost.

Ústřední a nejpřirozenější činností pro děti předškolního věku je hra. Děti provází celým dnem, prolíná se všemi činnostmi a je spontánní. Motivem hry je samotný proces, dítě si rádo hraje „na někoho“. Do dětské hry vstupují vývojové etapy. V batolecím období si dítě hraje samo, hraje si s předměty nebo hračkami. Postupně se z individuální hry stává hra ve společnosti druhých (Šmelová, 2004). Podle Kerna (1999) můžeme hry rozdělit na několik druhů:

- a) Funkční hry – Hry, pomocí kterých dítě získává povědomí o svém těle.
- b) Pohybové hry – Poté, co se dítě naučí ovládat své tělo, následuje hra, která vyžaduje náročnější pohybové úkony, jako jsou běhání, skákání, hry s míčem. Hry se soutěžícím charakterem respektují určitá pravidla (např. fotbal).
- c) Konstrukční hry – Vytvořením náhodných objektů vznikají výtvořky, které si děti svévolně pojmenují, např. kostky na sobě představují komín.
- d) Hraní rolí – dítě si hraje na role, které jsou mu blízké a známé – role na tatínka, lékaře.
- e) Hry s pravidly – jedná se o hry, které se hrají s kamarády a určují je stanovená pravidla. Chápat pravidla bez dozoru dokáže dítě až kolem osmého roku života. S pravidly se dítě může setkat jak u společenských her, tak i her sportovních.
- f) Skupinové hry – jsou důležité pro rozvoj socializace. Děti se učí spolupráci a navazovat kontakty.

#### 4.1 POTŘEBY DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Považuji za důležité, aby se dětem dávalo na vědomí, že jsou hodnotnými bytostmi. Pro přirozený a všestranný rozvoj dítěte je potřeba, aby byly naplněny všechny potřeby dítěte. Celkové vzdělávání včetně rozvoje pohybových schopností a učení se novým pohybovým dovednostem se bude lépe podporovat, pokud dítě bude v psychické pohodě a dostane možnost zdravě se vyvíjet.

*„Potřeba je nárokem jednotlivce vůči prostředí. Potřebou je člověk motivován. Potřeby nám pomáhají udržet základní životní funkce a žít plnohodnotný život. Neuspokojování potřeb (nebo některé potřeby) vede k omezení nebo narušení výměny hodnot – jakýchkoli – což má za následek negativní citový prožitek, kterému říkáme frustrace.“*  
(Havlíková a kol., 2000, s. 27)

Každý pedagog musí být schopen respektovat potřeby dítěte a uspokojit je. Nejznámější hierarchie lidských potřeb je model A. Maslowa. Jedná se o pyramidu, kterou

tvoří základna fyziologických potřeb, kam patří potřeba potravy, vody, dýchání, fyzické aktivity apod. Druhou složkou je potřeba bezpečí a jistoty, jakmile jsou naplněny fyziologické potřeby, začnou narůstat potřeby jistoty a stálosti, pořádku, pravidel apod. Vyšší úroveň představují potřeby lásky, přijetí a sounáležitosti, kam patří přátelství, partnerské vztahy a rodina. Na předposlední úroveň se řadí potřeby uznání – sebedůvěra, sebeúcta. Poslední úroveň, vrchol pyramidy, představuje potřeba seberealizace – sebenaplnění. (Šmelová 2004)

Předškolní období má svá specifika, která je potřeba respektovat. Podmínky pro zdravý vývoj by měla vytvářet hlavně rodina. Spolu s rodinou nastupuje poté i mateřská škola, která se spolupodílí na rozvoji dětí. Mateřská škola by měla respektovat osobnost každého dítěte, vytvářet a dodržovat vzájemné soužití. Mělo by zde docházet ke komplexnímu rozvoji, pedagog by měl podporovat spontánní hru, vzájemné vztahy, spolupráci, přátelství a respektovat individualitu dětí. Důležité je upevňovat vztah dětí k rodině a domovu. Uvědomovat si, že není významný výkon, ale prožitek.



## 5 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

Přirozený rozvoj pohybových schopností je důležitý v předškolním věku pro celkový harmonický rozvoj dětí a měl by být zařazen do každodenních činností v mateřské škole. Pohybové aktivity by měly být vhodně upraveny i pro ty, kteří mají horší pohybové a tělesné předpoklady.

Pohybem se rozvíjí tělo a vnitřní orgány, pomocí pohybu dítě komunikuje, seznamuje se s okolím a experimentuje s předměty. Dítě získává mnohé dovednosti a kompetence, které jsou důležité pro život, právě prostřednictvím pohybu již v předškolním věku. Pohybové činnosti jsou důležitou součástí základního dokumentu předškolního vzdělávání.

Dělení pohybových schopností se dle různých autorů mírně liší. Podle Dvořákové (2009) patří mezi pohybové schopnosti silové, vytrvalostní, rychlostní, pohyblivostní a obratnostní schopnosti. Všechny tyto schopnosti je potřeba v přiměřené míře danému věku rozvíjet.

### 5.1 SCHOPNOSTI SILOVÉ

Silové schopnosti se dělí na statické a dynamické (explozivní, rychlostní a vytrvalostní). U předškolních dětí preferujeme dynamické zatěžování proti statickému (střídání napětí a uvolnění proti výdrž v svalové kontrakci).

Mezi metody rozvoje silových schopností u dětí patří podle Dvořákové (2009):

- Opakované dynamické zatěžování – odrazy, výskoky, přitahování se rukama
- Časté krátkodobé zatěžování
- Přiměřený počet opakování
- Střídavé zatěžování různých částí těla
- Optimální nabídka pomůcek a nářadí

Pro zlepšování tělesné zdatnosti dětí je třeba se zaměřit na svalovou zdatnost a udržovat pružnost svalů pomocí protahovacích cvičení. Mezi každodenní různorodý pohyb patří lezení, šplhání, plazení se, rotace a další. Tyto pohyby dělají děti spontánně, pokud mají dostatek příležitostí. Vhodné jsou prolézačky, případně i v interiéru, žebřiny, šikmé lavičky, oblíbené jsou i přiměřeně obtížné lezecké stěny (Dvořáková, 2002).

## 5.2 SCHOPNOSTI VYTRVALOSTNÍ

Vytrvalostní schopnosti spočívají v tom, že jsme schopni setrvat v určité aktivitě po delší dobu. V aktivitách, které jsou pro zdraví důležité, se zatěžuje rovnoměrně celé tělo, a tím i srdeční a dýchací systém (např. chůze, běh, jízda na kole). Spontánní pohyb dítěte má spíše aerobní charakter nežli charakter maximální krátkodobé zátěže.

Proto pro děti volíme dynamické pohybové činnosti a hry – honičky, napodobování pohybu zvířat, překážkové dráhy aj. (Dvořáková, 2009).

## 5.3 SCHOPNOSTI RYCHLOSTNÍ

Jedná se o předpoklady jedince provést dané motorické činnosti v co nejkratším čase. Mladší děti reagují pomalu, proto na děti nespěcháme. Děti starší už jsou schopny ve známých situacích reagovat rychleji. Existují metody, které jsou vhodné pro rozvíjení rychlostních schopností u dětí:

- reakce na signál: nejčastěji reakce sluchová či zraková – chytit se s kamarádem;
- opakování krátkých aktivit s vyšším úsilím, s přestávkami pro odpočinek – postavit komín (Dvořáková, 2009).

## 5.4 SCHOPNOSTI POHYBLIVOSTNÍ

Pohyblivost (flexibilita) - jedná se o schopnost pohybu v kloubech. Jelikož mají děti nedokončený vývoj kloubů, objevuje se u nich vysoká flexibilita. V mateřské škole se snažíme o udržení základní pohyblivosti kloubů. U dětí, které se hýbou velmi málo, hrozí zkrácené svaly, omezení v pohyblivosti bederní oblasti, přičemž tato omezení negativně ovlivní další průběh pohybů. Je třeba dbát na pomalé protažení ve vhodných polohách s důrazem na dýchání (Dvořáková, 2009).

## 5.5 SCHOPNOSTI KOORDINAČNÍ

Říká se, že v období šesti let začíná „zlatý věk motoriky“, tzn. rozvíjí se obratnostní schopnosti, a tím je podpořeno učení se nových dovedností. Jedná se o schopnost rovnováhy, obratnost, rytmičnost a orientaci v prostoru (Dvořáková, 2009). Postupně děti zvládají polohy, ve kterých musí držet rovnováhu, dokáží se orientovat v prostoru, a zlepšuje se tak jejich koordinace jednotlivých částí těla. Obratnostní schopnosti můžeme rozvíjet

nápodobou, opakováním, postupem „nabalování“ od jednoduchého ke složitějšímu, používání podpurných náčiní, pasivní manipulace (nápomoc od pedagoga).

Trénink rovnováhy je velmi prospěšný pro posílení svalového aparátu (především hlubokého stabilizačního systému), který zajišťuje vzpřímené držení těla. Prohloubit účinnost cvičení stability lze pomocí balančních pomůcek. Jedná se například o velké gymnastické míče, balanční čočky a jiné plochy nebo podložky naplněné vzduchem (Dvořáková 2002).

## 6 METODIKA

### 6.1 VÝZKUMNÝ SOUBOR

Při sběru dat jsem spolupracovala s 20 mateřskými školami v Plzni. Ředitelkám mateřských škol jsem rozeslala informační email s odkazem na online dotazník. Ty pak dotazník rozeslaly učitelkám. Celkem dotazník vyplnilo 67 respondentů.

Pro analýzu školní zahrady jsem navštívila 4 mateřské školy v Plzni.

### 6.2 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

Pro dotazníkově šetření byl vytvořen online dotazník přes internetovou stránku Survio.com. Dotazník je rozdělen na 12 otázek, 6 otázek otevřených a 6 otázek uzavřených. Dotazník obsahuje například otázky týkající se využití venkovních herních prvků v mateřské škole, jejich stavu, vybavení a motivace dětí je využívat.

Sběr dat probíhal od ledna 2022 do února 2022.

### 6.3 TVORBA SOUBORU AKTIVIT

Pro realizaci souboru aktivit jsem osobně navštívila 3 mateřské školy v Plzni, jednu mateřskou školu s její zahradou jsem pouze pozorovala. Na základě těchto návštěv jsem vytvořila soubor aktivit, které je možné provádět na jednotlivých herních prvcích.

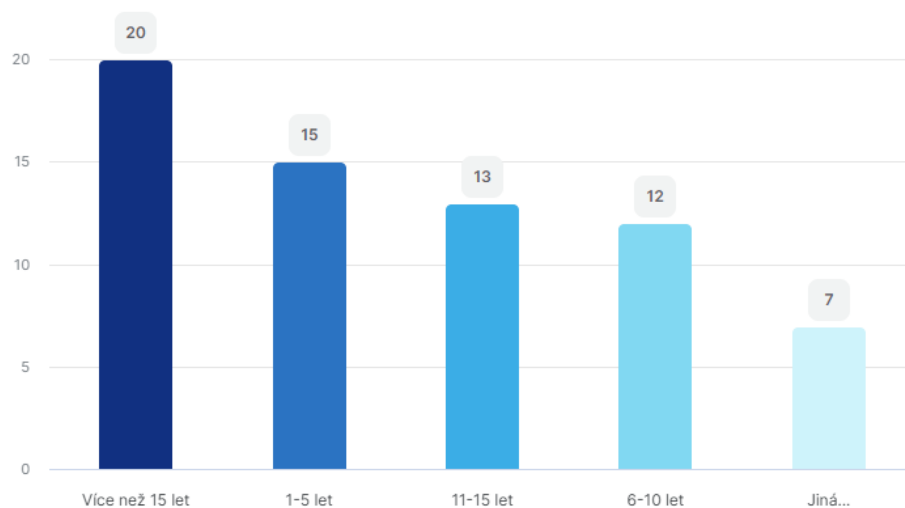
Při prohlédnutí jednotlivých zahrad jsem měla možnost je mezi sebou porovnat, zkontrolovat jejich stav a bezpečnost, ale především se inspirovat.

Soubor aktivit jsem realizovala na školní zahradě 63. mateřské školy v Plzni, kde pracuji. Nápomocní mi byli mí svěřenci, kteří se chystají tento rok na základní školu. Jsou to šikovní a sportovně založení chlapci, kteří mi rádi pomohli. Společně jsme si prošli všechny herní prvky, které máme na naší zahradě k dispozici. Využili jsme hezkého a slunečného počasí k realizaci činností a jejich zdokumentování. Fotografie jsou autorské. V rámci GDPR máme podepsané souhlasy od rodičů dětí, že můžeme fotit i natáčet. Mezi oblíbené herní prvky na naší zahradě patří dvojhrazda, na které se děti rády houpají. Velmi využívaným prvkem je i pískoviště a skluzavka. Při zdolání všech herních prvků se u dětí nejvíce rozvíjejí koordinační schopnosti, především pak rovnovážové.

## 7 VÝSLEDKY A JEJICH DISKUZE

### 7.1 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

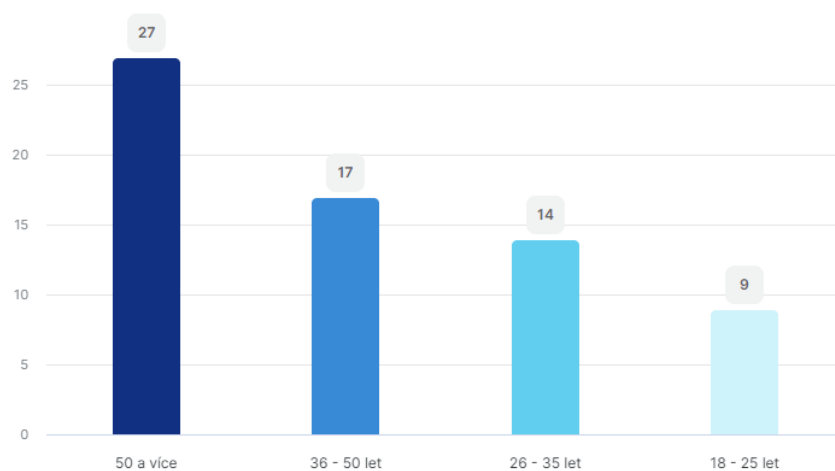
#### 1. Jak dlouhá je Vaše praxe v MŠ?



Graf 1 – Praxe v mateřské škole

Z grafu 1 vyplývá, že nejvíce respondentů má praxi více než 15 let. Někteří si nevybrali ani jednu z možností, proto zvolili vlastní odpověď.

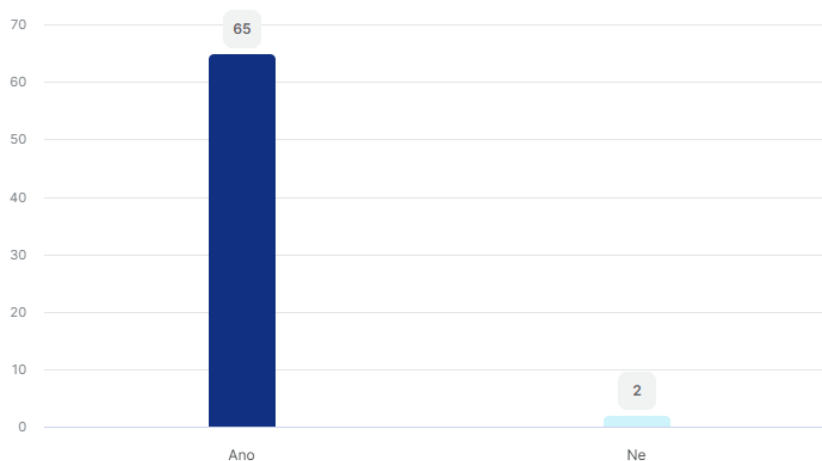
#### 2. Vyberte Váš věk



Graf 2 – Věk

Z grafu 2 můžeme vyčíst, že nejčastější věk respondentů je 50 a více let.

### 3. Má Vaše školka k dispozici zahradu?



Graf 3 – Zahrada v MŠ

Z grafu 3 vyplývá, že skoro všichni dotázaní mají k dispozici zahradu. Pokud respondent odpověděl na tuto otázku „ne“, přesměroval se na otázku č. 8.

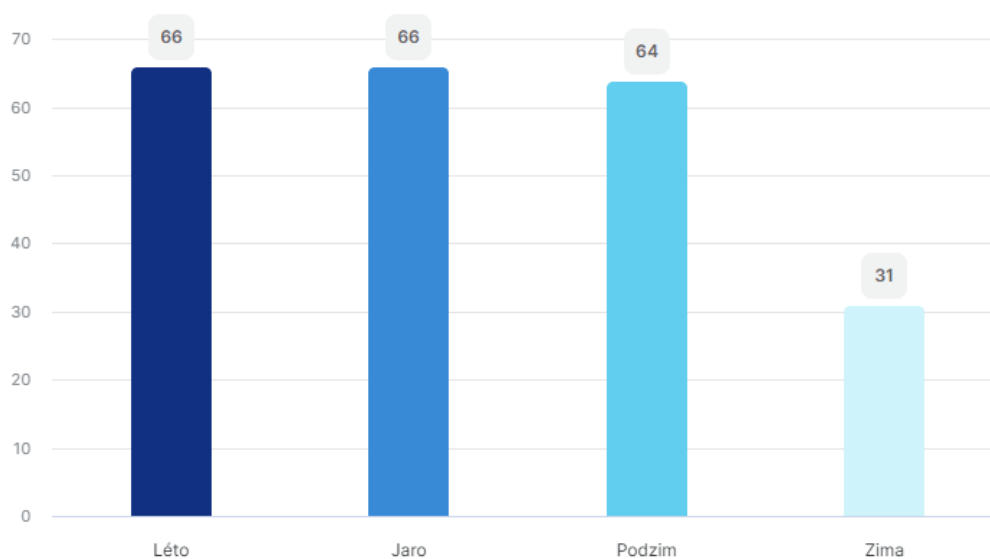
Tabulka 1 – Herní prvky na zahradě

### 4. Máte na zahradě herní prvky pro děti? Pokud ano, vypiště jaké...

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
3x skluzavka, 2x houpačka, trampolína, pískoviště, domeček nízký a jeden vyvýšený	1	1.5%
Kolotoč, prulezka sestihran houpačka hnízda, kužel na lezení, lanový most, víceúčelová klouzačka, pískovište	1	1.5%
Kolotoč, prolézačka, skluzavku, houpadla, domečky	1	1.5%
Kolotoč, houpačky, herní sestava se skluzavkou a tyčí	1	1.5%
Kluzák, pískoviště, dopravní hřiště, prolézačky loď	1	1.5%
Klouzačky, horolezecké stěny, šplhadla, pískoviště, velké dřevěné kostky na stavbu, hrazdy domečky a	1	1.5%
Klouzačku, houpačky, trampolínu, hřiště s bankami, domečky, smyslové chodníček, vrbičkový tunel	1	1.5%

V tabulce 1 můžeme vidět ukázkou různých odpovědí. Nejčastějším herním prvkem je skluzavka. Skluzavku uvedlo 35 respondentů, pískoviště 32 a houpačku 23 dotázaných. Tyto prvky hodnotím jako nejvíce oblíbené. V tabulce se objevily i zajímavé herní prvky, které nejsou obvyklé na každé školní zahradě, např. lezecká stěna, trampolína nebo dopravní hřiště.

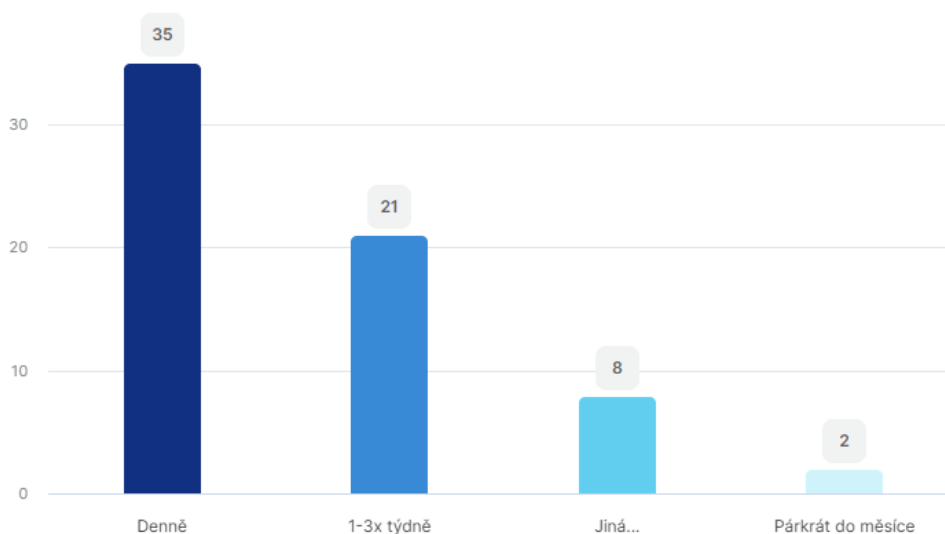
## 5. V kterých ročních obdobích tyto prvky využíváte?



Graf 4 – Využívání v ročních obdobích

Z grafu 4 vyplývá, že se herní prvky využívají nejvíce od jara do podzimu. Je velmi pozitivní, že děti tráví na svých zahradách dostatek času. Jelikož dle odpovědí se zahrady navštěvují každé roční období, mohou tak děti pozorovat změny v přírodě.

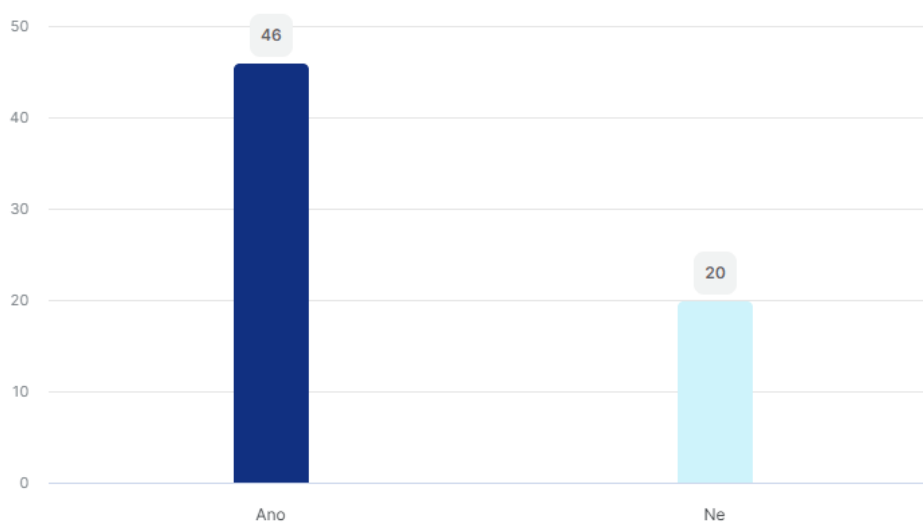
## 6. Jak často tyto prvky využíváte?



Graf 5 – Časový interval využívání herních prvků

Z grafu 5 vyplývá, že největší část respondentů využívá herní prvky denně, značná část několikrát do týdne a pouze dva dotázaní dvakrát do měsíce. Což mne poměrně překvapilo, z důvodu toho, že se mi to zdá velmi málo.

## 7. Jste spokojen/a se stavem Vaší zahrady? (dostatečné množství vybavení, bezpečnost, různorodost)

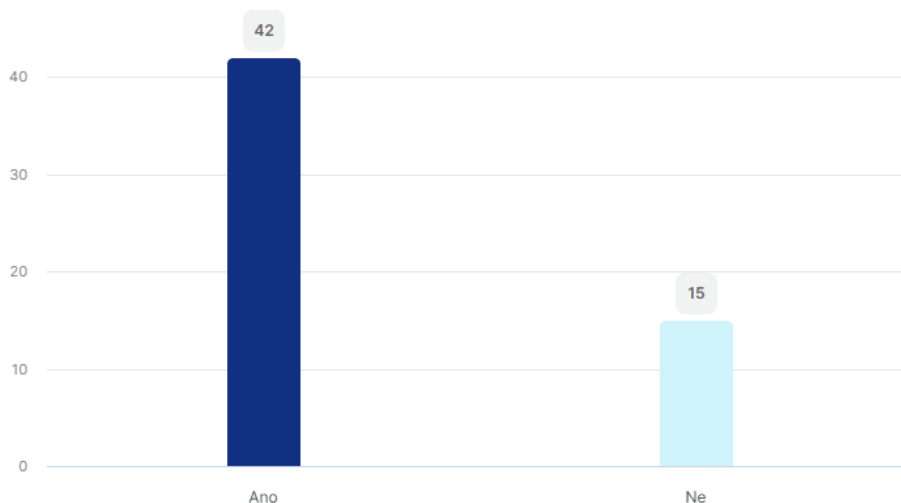


Graf 6 – Spokojenost se stavem zahrady



Z grafu 6 vyplývá, že dvě třetiny respondentů jsou spokojené se stavem jejich zahrady. U těch, co spokojeni nejsou, je to dáno především malým množstvím vybavení.

### 8. Pokud nemáte vlastní zahradu, chodíte někam jinam, kde se venkovní herní prvky vyskytují?



Graf 7 – Náhrada za vlastní zahradu

Na tuto otázku se respondent dostane, pokud na otázku č. 3 odpověděl ne. Z grafu 7 je patrné, že většina respondentů, kteří nemají vlastní zahradu, navštěvuje jiná hřiště, která se vyskytují v blízkosti MŠ. Je pro mě zajímavé zjištění, že existují mateřské školy bez zahrady. I tak věřím, že učitelé s dětmi vyhledávají podnětná hřiště, která mají na dosah. Někdy tato hřiště mohou obsahovat herní prvky, se kterými se děti ještě nesetkaly.

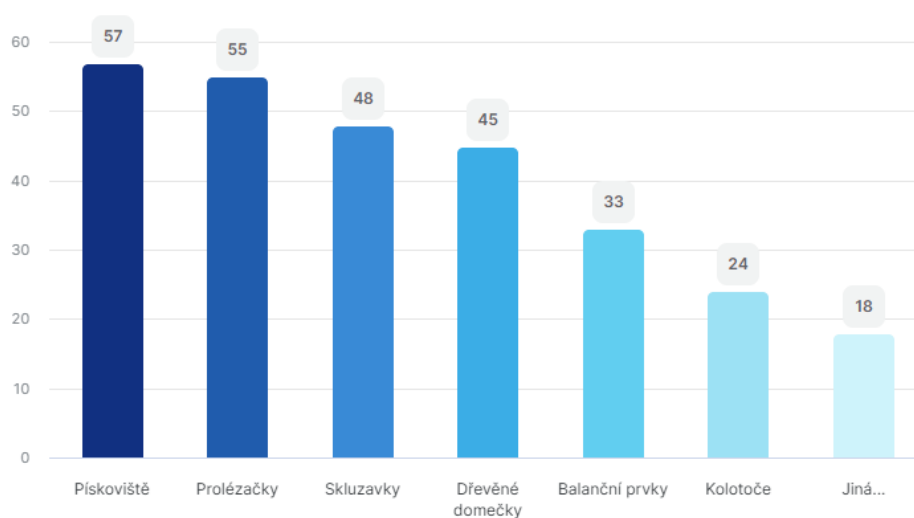
Tabulka 2 – Vzdálenost hřiště

## 9. Jak daleko se takové místo od Vaší MŠ nachází?

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
	15	22.4%
200m	3	4.5%
100m	3	4.5%
200 metrů	2	3%
500 m	2	3%
500 metrů	1	1.5%
Ve vesnici je ještě hřiště, cca 5 minut chůze od MŠ	1	1.5%
tak 10minut od školky	1	1.5%
Sto metru	1	1.5%

V tabulce 2 vidíme odpovědi různých vzdáleností, které ve většině případů nebudou bránit tomu, aby učitelky s dětmi ostatní hřiště navštěvovaly. Nejčastější vzdálenost je 500 m a méně.

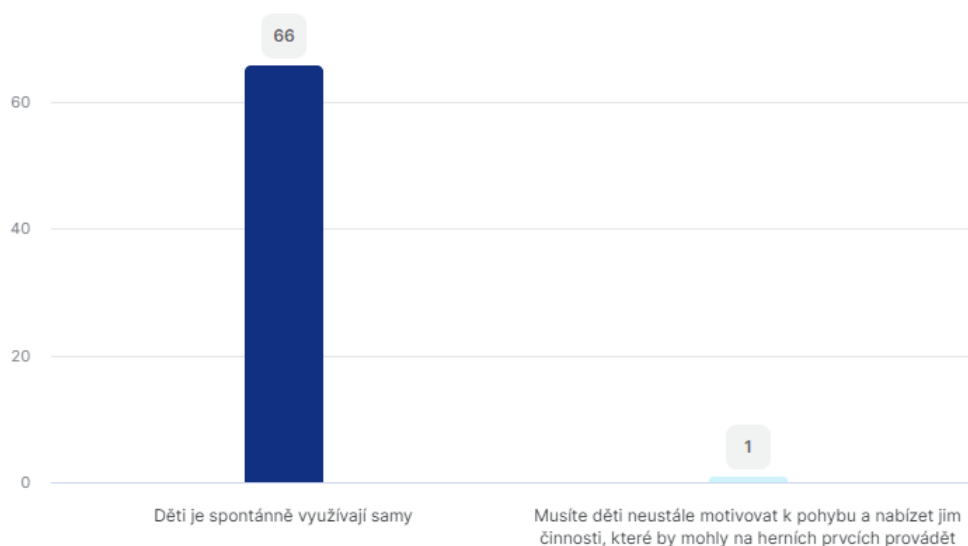
## 10. Které herní prvky jsou u dětí, které učíte, oblíbené?



Graf 8 – Oblíbenost herních prvků

Z grafu 8 vyplývá, že mezi nejoblíbenější herní prvek patří pískoviště. Dalšími oblíbenými prvky jsou prolézačky a skluzavky. Nejméně oblíbené jsou kolotoče.

## 11. Vyberte možnost..



Graf 9 – Motivace

Co se týče motivace dětí k využívání venkovních herních prvků, měl respondent možnost výběru ze dvou odpovědí.

- a) Musíte děti neustále motivovat k pohybu a nabízet jim činnosti, které by mohly na herních prvcích provádět?
- b) Děti je spontánně využívají samy.

Na grafu 9 jednoznačně vidíme, že až na jednoho respondenta zvolili všichni variantu a).

Tabulka 3 – Jaké herní prvky by učitelé uvítali

## 12. Co za herní prvky byste na své zahradě uvítali?

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
skluzavku	2	3%
kolotoč	2	3%
vzhledem k omezenému prostoru školní zahrady již nic	1	1.5%
Kuličkovou dráhu	1	1.5%
Kuchyňku, dílničku, smyslový chodníček,	1	1.5%
koutek zaměřený na rozvoj polytechnických dovedností	1	1.5%
Kopec pro zvládnutí chůze i po nerovném terénu a v zimě pro dovádění na sněhu, máme kopec daleko od MŠ	1	1.5%
Kolotoč, lanový chodníček	1	1.5%
Kluziště	1	1.5%

V tabulce 3 měli respondenti vypsát, jaké herní prvky by rádi uvítali na svých zahradách. Nejvíce voleným prvkem je skluzavka. Zajímavé však je, že velká část respondentů by si přála na své zahradě kolotoč, přestože z grafu 10 vyplynulo, že se u dětí kolotoč jeví jako méně oblíbený herní prvek. Vnímám to tak, že by učitelé na své zahradě chtěli mít kolotoče, aby u dětí znovu oživila chuť se na nich vozit.

Své dotazníkové šetření mohu porovnat např. s dotazníkovým šetřením Halasové (2016). V mém dotazníku jsou respondenti více spokojeni se stavem své školní zahrady než v druhém výzkumném šetření. Mezi prvky, které by respondenti uvítali, se nachází dopravní hřiště nebo volná plocha. Dopravní hřiště se však ve výsledcích mého průzkumu v tabulce 3 neobjevuje.

V úvodu práce jsem si k dotazníkovému šetření stanovila tři hypotézy.

Hypotéza 1 „Učitelky v mateřské škole využívají s dětmi venkovní herní prvky minimálně 2x týdně.“ se potvrdila. Dle grafu 6 vyplývá, že učitelky nejčastěji využívají herní prvky denně.

Hypotéza 2 „Mezi nejoblíbenější herní prvek u dětí patří pískoviště.“ se také potvrdila.

Hypotéza 3 byla též potvrzena. Z tabulky 3 je zřetelné, že každá školní zahrada nabízí více jak 2 herní prvky.

## 7.2 ANALÝZA ZAHRAD V MATEŘSKÝCH ŠKOLÁCH

Jak jsem již uvedla, k analýze školních zahrad jsem osobně navštívila 3 mateřské školy v Plzni, jednu mateřskou školu s její zahradou jsem pouze pozorovala. Na základě těchto návštěv jsem následně vytvořila soubor aktivit, které je možné provádět na jednotlivých herních prvcích. Soubor je uveden v kapitole 8.

Při prohlédnutí jednotlivých zahrad jsem měla možnost je mezi sebou porovnat, zkontrolovat jejich stav a bezpečnost, ale především se inspirovat. Na zahradách všech MŠ se často objevují dřevěné herní prvky.

První školka se nachází v městské části Slovaný. Jedná se o menší školku s rozlehlou zahradou, která se rozpíná do mírného kopce. Zahrada je bezpečně ohraničena plotem. Na této zahradě se vyskytují vysoké stromy, které v letních měsících slouží jako úkryt před sluncem, dále dřevěná pyramida, na které si učitelky společně s dětmi pěstují různé rostliny či bylinky. Co se týče herních prvků, ty jsou rozmístěny po celé zahradě. Najdeme zde skluzavku s tunelem, prolézačku ve tvaru housenky, dvě menší pískoviště, houpací zvířátka, přístřešek a proutěný domeček. Veškeré prvky nejevily známky poškození. Při takto velké zahradě by se dalo přemýšlet o doplnění některých herních prvků.

Druhá školka se nachází také na Slovanech. Školka má 4 třídy, z toho 1 pro děti se speciálními potřebami. Budova školky má ze přední strany krásnou novou fasádu, z druhé strany se nachází školní zahrada. Povrch zahrady je částečně písčité a travnatý (obrázek 4). Najdeme zde velkou škálu herních prvků – dřevěný vláček, dřevěné špalíky (obrázek 6), domečky, dvě skluzavky, houpací zvířátka, dřevěná přelézačka a lavičky (obrázek 5). Některé z herních prvků jsou již opotřebované, ale školku čeká v nejbližší době rekonstrukce a doplnění nových herních prvků.



Obrázek 4 – Dřevěný domeček se skluzavkou (Zdroj: vlastní)

K tomu, aby se dítě dostalo na skluzavku může využít buď zvýšenou rovinu s provazy nebo s dřevnými úchyty.



Obrázek 5 – Prostranství zahrady (Zdroj: vlastní)

Herní prvky jsou rozmístěny dostatečně daleko od sebe, a tak děti mají prostor pro volnou hru. Na travnatém povrchu si mohou děti zahrát míčové hry. Na povrchu z dlažebních kostek je možné si kreslit křídami.



Obrázek 6 – Dřevěné herní prvky (Zdroj: vlastní)

Mezi typické dřevěné prvky patří lavičky, špalky k sezení nebo doplňkové stavy ke skluzavkám.

Poslední školka se nachází v městské části Skvrňany a má i své odloučené pracoviště. Nacházejí se od sebe zhruba 500 m. Navštívila jsem obě pracoviště a zdokumentovala jejich zahrady. Tyto zahrady jsou zařízené v podobném stylu, obsahují především dřevěné herní prvky (obrázek 7). Obě zahrady jsou dostatečně velké a vzhledem k velkému počtu dětí je to velká výhoda. Zahrady jsou průchozí chodníčky, které se používají při jízdě na koloběžkách. Herní prvky jsou umístěny po celé zahradě, ale najdou se i místa pro volný pohyb a míčové hry. V první školce si mohou děti hrát na dvou pískovištích, v dřevěném vláčku (obrázek 10), mohou si kreslit u stolečku nebo na černou tabuli (obrázek 9), prolézt si dřevěnou kombinací (obrázek 8) a přejít si přírodní chodníček.



Obrázek 7 – Dřevěný altánek (Zdroj: vlastní)

Tento altánek slouží k odpočinku, ale také ke schování se před sluncem či deštěm.



Obrázek 8 – Dřevěná přelézačka (Zdroj: vlastní)

Ke zdolání této přelézačky je třeba síla v rukou i rovnováha. Dětem, které jsou méně obratné, dáváme pocit jistoty tím, že je zezadu jistíme.





Obrázek 9 – Dřevěné houby, tabule (Zdroj: vlastní)

Na dřevěných houbách je možné sedět a pozorovat tak, co paní učitelka kreslí na tabuli. Tabule je volně přístupná dětem, které si na tabuli mohou kreslit či psát křídami.



Obrázek 10 – Dřevěný stůl se špalíky, dřevěná mašinka (Zdroj: vlastní)

Při jarních a letních dnech je stůl se špalíky nejvíce využíván ke kreslení nebo tvoření.

## 8 SOUBOR AKTIVIT

Soubor aktivit jsem realizovala na školní zahradě 63. mateřské školy v Plzni, kde pracuji jako učitelka. Figurantem mi byl předškolní chlapec, který v září nastupuje do základní školy. Na naší zahradě se objevují herní prvky, které se většinou zdolávají tím, že je potřeba udržet rovnováhu.

**Dvojhrazda** – Tento herní prvek je oblíbený spíše u chlapců. Jedná se o dvě tyče, jedna je výše a druhá níže umístěná. Na tyčích se děti houpají, přitahují se nebo větší děti zkoušejí za pomoci učitelky výmyk. Děti mohou rozvíjet pohybové schopnosti silové, kdy se přitahují rukama. Tyče se mohou držet jako na obrázku 11 podhmatem (zacíleno na dvojhlavý sval pažní), nebo nadhmatem (zacíleno na trojhlavý sval pažní).



Obrázek 11 – Dvojhrazda (Zdroj: vlastní)

Tuto dvojhrazdu mohou využívat, jak menší, tak větší děti. Menší děti se na tyči často jen houpají. Větší děti zkoušejí své možnosti, jak se na tyči pohybovat.

**Dřevěná přelážka** – Jedná se o herní prvek, který je potřeba zdolat tak, že dítě vyjde schody a dolů se dostane opatrnými krůčky (obrázek 12). Buď může zvolit chůzi vpřed nebo bokem. Mladším dětem můžeme nejprve při zdolání překážky poskytnout pomoc přidržením za ruku. Zde je rozvíjena schopnost rovnováhy a obratnosti.



Obrázek 12 – Dřevěný krokodýl (Zdroj: vlastní)

Chlapec volí chůzi popředu a nohy vytáčí mírně do stran. Napomáhá mu to k větší rovnováze.

**Dřevěná stezka** – Ke zdolání dřevěné stezky (obrázek 13) je třeba udržet rovnováhu. Na dřevěných tyčích, které jsou součástí každého dřevěného špalku, se děti přitahují nebo houpají. Dřevěnou stezku děti využívají i ke svým vymyšleným hrám.



Obrázek 13 – Dřevěná stezka (Zdroj: vlastní)

Tyče, které jsou součástí každého špalíku, slouží k přidržení se.

**Basketbalový koš** – Ten se v naší školce nachází uprostřed asfaltového hřiště (obrázek 14), na kterém děti často hrají míčové hry. Lépe se dětem na koš hází menšími a měkčími míči. Trénují zde dovednost házení různými způsoby – většinou obouřuč vrchem (někdy i spodem), menší míč mohou házet i jednoruč vrchem. Dá se říci, že trénují i explozivní sílu horních končetin. Pokud dítě hází na koš a chce se trefit, musí vytrvat a být trpělivé.



Obrázek 14 – Hod na basketbalový koš (Zdroj: vlastní)

Chlapec se snaží strefit do koše horním obloukem. Pro házení na koš je pro děti ideální lehčí a menší míč.

**Jezevčík** – Teno herní prvek je velmi oblíbený u menších dětí, které si na jezevčíkovi hrají. Ale i pro větší děti najde využití. Jezevčíka můžeme překonat tak, že ho od hlavy až k ocasu přejdeme, tím trénujeme rovnováhu. Pro dynamičtější a rychlejší postup můžeme zvolit přeskoky ze strany na stranu, kdy se ruce opírají o jezevčíka (obrázek 15). Děti tím rozvíjejí obratnostní i silové schopnosti.



Obrázek 15 – Přeskoky přes jezevčíka (Zdroj: vlastní)

Jezevčík je oblíbený spíše pro menší děti, které si na něm hrají. Prostřední dřevěná část je dostatečně dlouhá, a tak umožňuje sezení pro více dětí.

**Dřevěné špalíčky** – Špalíčky (obrázek 16) najdou více využití. K jejich překonání je potřeba rovnováhy a obratnosti. Mohou posloužit k odpočinku nebo k pohybové hře „Škatulata, hýbejte se“.



Obrázek 16 – Chůze přes špalíčky (Zdroj: vlastní)

Zdolání těchto špalíčků je zapotřebí rovnováha. Některé jsou daleko od sebe a tím je jejich překrok obtížnější, proto jsou vhodné spíše pro předškolní děti.

**Skluzavka** – Všemi dětmi oblíbenou činností je klouzání se na skluzavce (obrázek 17). Jedná se o činnost, která není pro malé ani velké děti obtížná. Důležitý je dopad po sklouznutí. Bezpečný dopad je na nohy do podřepu. Při pobytu na takovémto herním prvku si mohou děti zdokonalovat obratnostní schopnosti.



Obrázek 17 – Skluzavka (Zdroj: vlastní)

Skluzavka je jeden z nejvíce oblíbených prvků. Ačkoliv učíme děti se klouzat pouze popředu a v sedě, mají rády se klouzat pozadu, dokonce i po hlavě.

**Tabule** – Herní prvek oblíbený hlavně pro ty, kteří si rádi kreslí (obrázek 18).

**Mašinka** – Vhodná na tematické hry pro menší i větší děti. Mašinka je vyrobena celá ze dřeva a vyplňuje volný prostor na horní zahradě (obrázek 19).

**Stoleček** – Spolu s 6 špalíky slouží ke spousty činností. U stolečku (obrázek 20) mohou děti kreslit, tvořit nebo hrát společenské hry.

**Pískoviště** – Na zahradě se nacházejí dvě pískoviště se zelenou plachtou, která slouží proti znečištění písku a jako stínidlo před sluncem (obrázek 21).

**Kolotoč** – Pro děti zábavný herní prvek, který ovšem může být i trochu nebezpečný. Proto je potřeba k jeho používání přítomnost dospělé osoby. Pro roztočení kolotoče (obrázek 22) je třeba využít ruce k držení se a nohy k odstrkování.

**Kulatá lavička** – Lavička slouží především k odpočinku (obrázek 23).



Obrázek 18 – Tabule (Zdroj: vlastní)



Obrázek 19 – Dřevěná mašinka (Zdroj: vlastní)



Obrázek 20 – Dřevěný stolek se špalíky (Zdroj: vlastní)



Obrázek 21 – Pískoviště (Zdroj: vlastní)



Obrázek 22 – Kolotoč (Zdroj: vlastní)



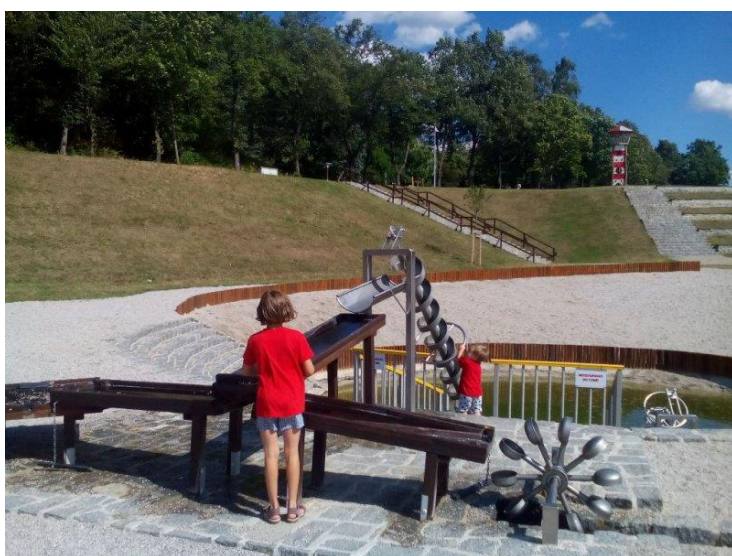
Obrázek 23 – Lavička okolo stromu (Zdroj: vlastní)

Uvedu zde i další herní prvky, které se objevují na hřištích pro veřejnost nebo v ostatních mateřských školách. Na těchto hřištích nalezneme nespočet herních prvků. Mezi časté a obvyklé patří houpačky, pro jednoho i více dětí (obrázek 24). Mezi neobvyklé herní prvky patří vodní atrakce (obrázek 25). Na takovémto hřišti mohou děti pumpovat vodu, tvořit přehradu nebo točit vodním šnekem. Některé děti znají trampolíny, které mají na zahradě. Na dětských hřištích se mohou objevit i takové, které jsou zabudované do země (obrázek 26). Pro odvažlivější děti jsou určené lezecké stěny (obrázek 27). Ty můžeme navštívit i ve vnitřních prostorech sportovních hal.





Obrázek 24 – Sestava houpaček – pro menší i větší děti (Zdroj: <https://www.hriste-picolino.cz/detska-houpacka-swingset-vcetne-houpacek>)



Obrázek 25 – Dětské hřiště s vodními prvky (Zdroj: <https://overenorodici.cz/cz/detail-mista/p591-lobezsky-park-s-vodnimi-atrkcemi-plzen>)



Obrázek 26 – Trampolíny zabudované v zemi (Zdroj: <https://www.hristehras.cz/cz/katalog-vyroby/piskoviste/108-plachta-na-piskoviste.html>)

Skákání na trampolíně je lehké, ale měli bychom dbát na to, aby děti byly v letové fázi zpevněné a doskok byl do podřepu.



Obrázek 27 – Lezecká stěna (Zdroj: <https://www.ceskestavby.cz/clanky/jak-premenit-svou-zahradu-v-opravdovy-detsky-lezecky-raj-27994.html>)

## 9 DISKUZE

Jak uvádí Dvořáková (2002) pohyb je prostředkem seznamování se s prostředím, prvním učením, jak ovládnout své tělo, jak si poradit se svým okolím, a tím nabýt potřebné zkušenosti. Pohyb je prostředkem, jak vyjádřit sebe sama a komunikovat s ostatními. Je také prostředkem získávání sebevědomí, hodnocení sebe samého, vzájemného srovnávání, pomáhání si, soupeření a spolupráce.

Na základě dotazníkového šetření se naplnilo mé očekávání v pozitivním slova smyslu. Mé kolegyně z praxe tráví s dětmi dostatek času na hřištích a zahradách a napomáhají jim tak k jejich všestrannosti a podporují rozvoj jejich pohybových schopností prostřednictvím venkovních herních prvků.

Jistě nejsem první ani poslední, kdo se podobnou problematikou zabývá. Martonová (2021) se ve své výzkumné práci zabývá taktéž školní zahradou jako nedílnou součástí mateřské školy. Zaměřuje se však pouze na školní zahrady nikoli na dětská hřiště. V její praktické části se objevuje taktéž dotazníkové šetření s podobnými otázkami, které se týkají kvality školních zahrad. Mezi oblíbený herní prvek patří v obou případech pískoviště. Práce se zaměřuje i na složku enviromentální.

Tato bakalářská práce může poskytnout nápady pro činnosti na venkovních herních prvcích. Mnou vytvořený dotazník je určen pro každého, kdo pracuje v mateřské či základní škole. Výsledky dotazníku by se mohly v jednotlivých krajích lišit.

## ZÁVĚR

Záměrem mé bakalářské práce bylo uvést do povědomí, že herní prvky na dětských hřištích i na školních zahradách nabízejí dětem prostor ke zdokonalování pohybových schopností, prostor, kde se cítí bezpečně a rozvíjejí svůj potenciál. Cíl, který jsem si na začátku stanovila, se podařilo splnit. Na základě dotazníkového šetření, analýzy několika školních zahrad a vlastních zkušeností získaných během dlouholeté práce s dětmi jsem vytvořila soubor aktivit s využitím venkovních herních prvků. Jednalo se převážně o dřevěné herní prvky, u kterých jsem uvedla, jakými možnými způsoby se dají využít. Využívají se především k rozvoji pohybových schopností, které přispívají ke zdravému růstu a vývoji dětí. Děti si rozvíjejí i sociální vztahy a zdravé sebevědomí.

Výsledky dotazníkového šetření přinesly různorodé a zajímavé poznatky. Mezi ně patří poměrně velký výčet herních prvků, které mají dotázaní na svých zahradách v MŠ, např. dopravní hřiště, lanový most nebo horolezecké stěny. Mezi oblíbenými herními prvky u dětí byly kupříkladu skluzavky, dřevěné domečky, kolotoče i balanční prvky.

Děti mají v přírodním prostředí stále co objevovat. Školní zahrady s herními prvky jim nabízí uspokojení fyzických, psychických, emocionálních i sociálních potřeb. Pomocí herních prvků děti společně se svými vrstevníky sdílejí zážitky a poznávají své možnosti.

## RESUMÉ

Tato bakalářská práce se věnuje tématu využití herních prvků pro rozvoj pohybových schopností u dětí předškolního věku. Je rozdělena na tři části – teoretickou a praktickou, která se dělí na dvě části.

Teoretická východiska obsahují popis dětských hřišť včetně historie, vybavení, významu a bezpečnosti. Velmi podobně jsou popsány zahrady, které se nachází v mateřských školách. Důležitou část tvoří i kapitola předškolní věk a pohybové schopnosti, které děti mohou rozvíjet při používání herních prvků.

V praktické části se nachází dotazníkové šetření, které obsahuje otázky zabývající se herními prvky v mateřských školách. Dále jsem navštívila a zanalyzovala zahrady vybraných mateřských škol. Praktickou část ukončuje soubor aktivit, který nabízí ukázkou venkovních herních prvků a jejich názorné využití.

## SUMMARY

The bachelor thesis deals with the use of outdoor game elements for the development of motor abilities by preschool children. It is divided into three parts – theoretical and practical, which is divided into two parts.

The theoretical part contains a description of playgrounds, including history, equipment, importance and safety. The gardens located in kindergartens are described very similarly. The important part is also the chapter of preschool age and motor abilities, which children can develop through using outdoor game elements.

In the practical part there is a questionnaire survey, which contains questions dealing with outdoor game elements in kindergartens. Next, I visited and analyzed gardens and playgrounds in selected kindergartens. The practical part ends with a set of activities that offer a demonstration of outdoor game elements and their illustrative use.

**SEZNAM LITERATURY**

1. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4.
2. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, 2009. Nahlížet – nacházet. ISBN 978-80-86307-94-7.
3. HAVLÍNOVÁ, M. aj. *Kurikulum podpory zdraví v MŠ*. Praha: Portál, 2000.
4. KERN, H., aj. *Přehled psychologie*. Praha: Portál, 1999.
5. SYSLOVÁ, Zora. Radmila BURKOVIČOVÁ, Jana KROPÁČKOVÁ, Kateřina ŠILHÁNOVÁ a Lucie ŠTĚPÁNKOVÁ. *Didaktika mateřské školy*. Praha: Wolters Kluwer, 2019. Řízení školy (Wolters Kluwer). ISBN 978-80-7598-276-6.
6. ŠMELOVÁ, Eva. *Mateřská škola: teorie a praxe I*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004. ISBN 80-244-0945-3.

**SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ**

Dětské hřiště – Wikipedie. [online]. Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Dětské\\_hřiště](https://cs.wikipedia.org/wiki/Dětské_hřiště)

Dětská hřiště před 100 lety neexistovala. Vymyslel je tento muž – National Geographic [online]. Copyright © [cit. 25.04.2022]. Dostupné z: <https://www.national-geographic.cz/osobnost-tydne/detska-hriste-pred-100-lety-neexistovala-vymyslej-je-tento-muz.html>

Dětská hřiště: Tady si hrály děti a prý se nikomu nic... | Kafe.cz. Kafe.cz – Ten pravý internetový časopis pro ženy [online]. Copyright © [cit. 25.04.2022]. Dostupné z: <https://www.kafe.cz/deti-rodina/detska-hriste-z-dob-minulych-ktera-nazenou-dnesnim-maminkam-hruzu-20200225.html>

Dětská hřiště, prolézačky, sportovní hřiště a městský mobiliář | HAGS Praha [online]. Dostupné z: <https://www.hagspraha.cz/o-hristich/detska-hriste-proc-je-budovat.html>

Dětská houpačka SwingSet včetně houpaček | Hřiště Piccolino. Hřiště Piccolino - SPECIALIZOVANÁ PRODEJNA S DĚTSKÝMI HŘIŠTI [online]. Copyright © 2018 Všechna práva vyhrazena [cit. 25.04.2022]. Dostupné z: <https://www.hriste-piccolino.cz/detska-houpacka-swingset-vcetne-houpacek>

HALASOVÁ, Petra. Problematika kontroly, údržby a rozvoje venkovních ploch s pohybem dětí předškolního věku. [online]. Brno, 2016 [cit. 25.04.2022]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/th/i7xt5/bakalarska\\_prace.pdf](https://is.muni.cz/th/i7xt5/bakalarska_prace.pdf)

KRAJSKÁ HYGIENICKÁ STANICE | Úvod [online]. Copyright ©R8 [cit. 25.04.2022]. Dostupné z: [https://www.khsova.cz/docs/01\\_aktuality/files/detska\\_hriste\\_2016.pdf](https://www.khsova.cz/docs/01_aktuality/files/detska_hriste_2016.pdf)

Lobezský park s vodními atrakcemi - Plzeň | Ověřeno rodiči - Ověřená místa a recenze pro rodiny s dětmi. [online]. Copyright ©2022 [cit. 25.04.2022]. Dostupné z: <https://overenorodici.cz/cz/detail-mista/p591-lobezsky-park-s-vodnimi-atrakcemi-plzen>

Lezecká stěna na zahradě děti opravdu zabaví. Máme pár tipů - ČESKÉSTAVBY.cz. ČESKÉSTAVBY.cz - vše o stavbě, zahradě a bydlení [online]. Dostupné z: <https://www.ceskestavby.cz/clanky/jak-premenit-svou-zahradu-v-opravdovy-detsky-lezecky-raj-27994.html>

MARTONOVÁ, Tereza. Školní zahrada jako nedílná součást mateřské školy [online]. Brno 2021 [cit. 25.04.2022]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/hbqn5w/18016035>

Sklužavka – Wikipedie. [online]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Skluzavka>

SMB trampolína Pí - Pískoviště » Katalog výrobků » Hřiště HRAS - hřiště pro děti. Hřiště HRAS - hřiště pro děti [online]. Copyright © 2018 HRAS [cit. 25.04.2022]. Dostupné z: <https://www.hristehras.cz/cz/katalog-vyrobku/piskoviste/108-plachta-na-piskoviste.html>

Školní zahrady/Názory odborníků - Školní zahrady – jaký skrývají potenciál? - Proměny pro školy. Proměny pro školy | Jak proměnit školní zahradu či hřiště [online]. Copyright © Nadace Proměny Karla Komárka [cit. 25.04.2022]. Dostupné z: <https://www.promenyproskoly.cz/cz/skolni-zahrady/nazory-odborniku/article/3/skolni-zahrady-jaky-skryvaji-potencial.html>

Školní zahrada – Wikipedie. [online]. Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%A0koln%C3%AD\\_zahrada](https://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%A0koln%C3%AD_zahrada)

Škola venku! V květnu oslaví svátek školní zahrady – Adam.cz. Adam.cz – Zpravodajský a informační servis sdružení dětí a mládeže [online]. Copyright © 2001 [cit. 25.04.2022]. Dostupné z: <https://www.adam.cz/clanek-2019050014-skola-venku-v-kvetnu-oslavi-svatek-skolni-zahrady.html>



## SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ

Obrázek 1 – Ukázka dětského hřiště v 19. století (Zdroj: <a href="https://www.kafe.cz/deti-rodina/detska-hriste-z-dob-minulych-ktera-nazenou-dnesnim-maminkam-hruzu-20200225.html">https://www.kafe.cz/deti-rodina/detska-hriste-z-dob-minulych-ktera-nazenou-dnesnim-maminkam-hruzu-20200225.html</a> ) .....	5
Obrázek 2 – Ukázka šplhacího systému (Zdroj: <a href="https://www.sport-potreby.cz/lanove-pyramidy/lanova-pyramida-sc-vyska-30-m-vyska-padu-10-m-8-zamku">https://www.sport-potreby.cz/lanove-pyramidy/lanova-pyramida-sc-vyska-30-m-vyska-padu-10-m-8-zamku</a> ) .....	7
Obrázek 3 – Dětské hřiště (Zdroj: <a href="https://www.studena.cz/pro-obcany/sluzby-obce/detske-hriste/">https://www.studena.cz/pro-obcany/sluzby-obce/detske-hriste/</a> ) .....	7
Obrázek 4 – Dřevěný domeček se skluzavkou (Zdroj: vlastní).....	28
Obrázek 5 – Prostranství zahrady (Zdroj: vlastní) .....	28
Obrázek 6 – Dřevěné herní prvky (Zdroj: vlastní) .....	29
Obrázek 7 – Dřevěný altánek (Zdroj: vlastní) .....	30
Obrázek 8 – Dřevěná přelézačka (Zdroj: vlastní).....	30
Obrázek 9 – Dřevěné houby, tabule (Zdroj: vlastní) .....	31
Obrázek 10 – Dřevěný stolek se špalíky, dřevěná mašinka (Zdroj: vlastní) .....	31
Obrázek 11 – Dvojhrázda (Zdroj: vlastní).....	32
Obrázek 12 – Dřevěný krokodýl (Zdroj: vlastní) .....	33
Obrázek 13 – Dřevěná stezka (Zdroj: vlastní).....	34
Obrázek 14 – Hod na basketbalový koš (Zdroj: vlastní) .....	34
Obrázek 15 – Přeskoky přes jezevčíka (Zdroj: vlastní).....	35
Obrázek 16 – Chůze přes špalíčky (Zdroj: vlastní) .....	36
Obrázek 17 – Skluzavka (Zdroj: vlastní).....	36
Obrázek 18 – Tabule (Zdroj: vlastní)    Obrázek 19 – Dřevěná mašinka (Zdroj: vlastní)	37
Obrázek 20 – Dřevěný stolek se špalíky (Zdroj: vlastní)    Obrázek 21 – Pískoviště (Zdroj: vlastní)	37
Obrázek 22 – Kolotoč (Zdroj: vlastní)    Obrázek 23 – Lavička okolo stromu (Zdroj: vlastní)	38
Obrázek 24 – Sestava houpaček – pro menší i větší děti (Zdroj: <a href="https://www.hriste-piccolino.cz/detska-houpacka-swingset-vcetne-houpacek">https://www.hriste-piccolino.cz/detska-houpacka-swingset-vcetne-houpacek</a> ).....	39
Obrázek 25 – Dětské hřiště s vodními prvky (Zdroj: <a href="https://overenorodici.cz/cz/detail-mista/p591-lobezsky-park-s-vodnimi-atrakcemi-plzen">https://overenorodici.cz/cz/detail-mista/p591-lobezsky-park-s-vodnimi-atrakcemi-plzen</a> ) .....	39
Obrázek 26 – Trampolíny zabudované v zemi (Zdroj: <a href="https://www.hristehras.cz/cz/katalog-vyroby/piskoviste/108-plachta-na-piskoviste.html">https://www.hristehras.cz/cz/katalog-vyroby/piskoviste/108-plachta-na-piskoviste.html</a> ) .....	40
Obrázek 27 – Lezecká stěna (Zdroj: <a href="https://www.ceskestavby.cz/clanky/jak-premenit-svou-zahradu-v-opravdovy-detsky-lezecky-raj-27994.html">https://www.ceskestavby.cz/clanky/jak-premenit-svou-zahradu-v-opravdovy-detsky-lezecky-raj-27994.html</a> ).....	40
Tabulka 1 – Herní prvky na zahradě .....	20
Tabulka 2 – Vzdálenost hřiště .....	24
Tabulka 3 – Jaké herní prvky by učitelé uvítali.....	26

Graf 1 – Praxe v mateřské škole.....	19
Graf 2 – Věk.....	19
Graf 3 – Zahrada v MŠ.....	20
Graf 4 – Využívání v ročních obdobích.....	21
Graf 5 – Časový interval využívání herních prvků.....	22
Graf 6 – Spokojenost se stavem zahrady.....	22
Graf 7 – Náhrada za vlastní zahradu.....	23
Graf 8 – Oblíbenost herních prvků.....	24
Graf 9 – Motivace.....	25