

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ**

**CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**ROZVOJ PSYCHOMOTORIKY V MATEŘSKÉ ŠKOLE –  
WEBOVÉ STRÁNKY**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Simona Zelená**

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

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

**Plzeň 2024**

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

V Plzni, 30. dubna 2024

.....

vlastnoruční podpis

## Poděkování

Tímto bych velmi ráda poděkovala vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D. za vstřícnost, cenné rady a připomínky při zpracování této práce. Dále bych touto cestou ráda poděkovala vedení a pedagogům mateřské školy v Unhošti u Kladna, kde nyní pracuji a mohu pořizovat videa a fotodokumentaci. V poslední řadě bych ráda poděkovala mému synovi Adamovi za pomoc při zpracování webových stránek.

## Abstrakt

Bakalářská práce je zaměřena na rozvoj psychomotoriky u dětí předškolního věku, která je velmi důležitá pro správný, celkový vývoj dítěte. Hlavním cílem mé práce je vytvoření webových stránek, které budou obsahovat zásobník cvičení pro ty nejmladší předškolní děti a budou sloužit jako pomůcka nebo i jako motivace pro učitele v mateřských školách.

Klíčová slova: Psychomotorika, předškolní věk, webové stránky, zásobník cvičení

## Abstract

The bachelor thesis is focused on the development of psychomotricity of preschool children, which is very important for the proper development of the child. The main objective of my work is to create web pages – a simple portal, that will be the list of exercises for the youngest preschool children. It will contain pictures, short video demonstrations of movement activities and games, and their descriptions. Web pages should help all teachers in kindergartens to make a rich program in daily activities. This should motivate them.

Key words: psychomotricity, preschool age, web sites, the list of exercises

# OBSAH

SEZNAM ZKRATEK .....	7
ÚVOD .....	1
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE .....	2
1.1 CÍL PRÁCE.....	2
1.2 ÚKOLY PRÁCE .....	2
2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA .....	3
2.1 PŘEDŠKOLNÍ VĚK .....	3
2.1.1 Vývoj kognitivních procesů v předškolním věku.....	3
2.1.2 Vývoj verbálních schopností v předškolním věku.....	4
2.1.3 Emocionální vývoj a socializace .....	5
2.2 POHYB DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU.....	5
2.2.1 Charakteristická činnost dětí v předškolním věku – hra.....	6
2.2.2 Pohyb v režimu dne v mateřské škole .....	7
2.3 UČENÍ SE POHYBOVÝM DOVEDNOSTEM .....	8
2.3.1 Dělení pohybových dovedností .....	8
2.4 PSYCHOMOTORIKA.....	10
2.5 POHYBOVÉ KOMPETENCE DÍTĚTE V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU .....	12
3 METODIKA.....	13
4 PRAKTICKÁ ČÁST .....	14
4.1 ZÁSOBNÍK CVIČENÍ A HER .....	14
4.1.1 Balanční cvičení .....	14
4.1.1.1 Chůze po čáře .....	14
4.1.1.2 Hmatový chodníček.....	14
4.1.1.3 Labyrint ve třídě .....	14
4.1.2 Pohybové hry a soutěže .....	14
4.1.2.1 Skákání přes překážky .....	15
4.1.2.2 Závodů s papíry A4 .....	15
4.1.2.3 Závodů s barvami .....	15
4.1.2.4 Závodů s knoflíky.....	15
4.1.2.5 Závodů s určitým předmětem (míč, plyšák, krabice) .....	16
4.1.2.6 Překážková dráha ze všeho, co máme ve školce .....	16
4.1.2.7 Soutěže s plyšáky .....	16
4.1.3 Tanečky s hudbou.....	16
4.1.3.1 Tanec podle předlohy .....	16
4.1.3.2 Tanec se šátky.....	17
4.1.4 Hry a soutěže s různými předměty .....	17
4.1.4.1 Hry s velkými kelímky a pingpongovými či tenisovými míčky:.....	17
4.1.4.2 Hry s kobercem/látkou.....	17
4.1.4.3 Hry s novinami .....	18
4.1.4.4 Hry s tlustým lanem.....	18
4.1.4.5 Provlékání obručí.....	18
4.1.4.6 Hrátky s padákem .....	18
4.2 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ K VIDEÍM NA WEBOVÝCH STRÁNKÁCH .....	19
5 DISKUZE .....	23
ZÁVĚR .....	25
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....	26

INTERNETOVÉ ZDROJE.....	27
PŘÍLOHY .....	28

## **SEZNAM ZKRATEK**

CNS – centrální nervová soustava

MŠ – mateřská škola

RVP PV – rámcově vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

ŠVP – školní vzdělávací plán

## ÚVOD

Téma rozvoj psychomotoriky v předškolním věku jsem si zvolila záměrně, a to z toho důvodu, že sama pracuji v mateřské škole a ráda s dětmi cvičím a vedu pohybové kroužky pro mladší děti. Rozvoj hrubé motoriky úzce souvisí s celkovým rozvojem psychiky dítěte a jeho mozku a vůbec celkovým vývojem, proto je skutečně zásadní, aby děti měly dostatek prostoru k pohybovým činnostem, aktivitám, hrám a soutěžím. Mým záměrem je vytvořit zásobník činností, cviků a her rozvíjejících psychomotoriku, které učitel nebo trenér může s dětmi vykonávat, buď přímo v mateřské škole nebo na různých sportovních a pohybových kroužcích. Zásobník bude zrealizován ve zvolené mateřské škole. Jednotlivé cviky, činnosti a hry budou natočeny na video, popsány a umístěny na webové stránky.

První část práce jsem věnovala vysvětlení, jak a proč souvisí rozvoj hrubé motoriky s celkovým rozvojem osobnosti, s rozvojem centrální nervové soustavy dítěte. Druhá část je věnována právě pohybovým činnostem a hrám rozvíjejícím psychomotoriku, které jsou použitelné pro nejmladší děti v předškolním věku (3-5 let). Využít ji mohou učitelé v mateřských školách, cvičitelé sportovních a pohybových kroužků. Odborných publikací zaměřujících se na pohybové a sportovní aktivity a hry pro děti staršího předškolního věku (5, 6 let) či pro děti ze základních škol najdeme mnoho. Spoustu nápadů získáme i z internetu, různých školení, ale málo kdo si uvědomuje, že s těmi nejmenšími dětmi je to zcela jinak. Nemají dostatečně zralou centrální nervovou soustavu a vyvinutou motoriku, tudíž většinu obtížnějších cvičení nezvládají, nebo nepochopí jejich provedení. Osobně jsem si např. vyzkoušela, že jen přinést určitou věc a dát ji do kruhu v určité barvě bylo pro některé děti nepochopitelné. Proto jsem se ve své práci zaměřila na ty nejmladší předškolní děti (3-5 let) a vyzkoušela s nimi činnosti a hry, které, si myslím, pochopily a zvládaly dobře.

Rozvoj psychomotoriky je velmi důležitý již v raném věku, a proto je dobré, aby mateřské školy měly k dispozici zásobník cvičení a her, které pomáhají dětem psychomotoriku rozvíjet. Problém vidím v tom, že v některých školkách se málo zaměřují na pohyb a na celkový rozvoj hrubé motoriky. Bojí se, aby se dětem něco nestalo, nebo nechtějí, aby děti běhaly a dělaly hluk. Mají zažitá určitá stereotypy a nechtějí přijmout nové pohybové aktivity, neinspirují se novými věcmi, nechodí na workshopy, což je smutné. Děti pohyb milují a cokoli co se týče pohybu, tak je baví a zajímá. Snažím se ve školce stále zkoušet nové činnosti a hry tak, aby byly různorodé, z různých sportovních odvětví – tanec, gymnastika, sportovní hry, atletika apod.



# **1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE**

## **1.1 CÍL PRÁCE**

Cílem bakalářské práce je vytvoření webových stránek s obsahem psychomotorických cvičení a her vhodných pro děti předškolního věku, především pro děti ve věku 3-5 let.

Webové stránky mají sloužit jako metodický materiál pro učitele mateřských škol, pro vedoucí sportovních a zájmových kroužků těch nejmladších předškolních dětí. Má být pro ně zdrojem inspirací, jak obohatit běžné řízené činnosti nebo venkovní pobyt anebo i ranní rozcvičku.

## **1.2 ÚKOLY PRÁCE**

- shrnout teoretické podklady související s psychomotorickým vývojem dítěte, vlivem pohybu na celkový rozvoj dítěte, objasnit problematiku psychomotorických cvičení
- vytvoření zásobníku psychomotorických cvičení a her vhodných pro děti ve věku 3-5 let
- ověření vhodnosti vytvořeného zásobníku – realizace cvičení a her s dětmi ve zvolené mateřské škole – tvorba video a fotodokumentace
- tvorba webových stránek

## 2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

### 2.1 PŘEDŠKOLNÍ VĚK

Předškolní věk je obdobím od 3 let do zahájení povinné školní docházky, obvykle v 6 letech. Děti v tomto období mohou navštěvovat mateřskou školu, která je připravuje na další vzdělávací etapu. V září 2017 byl schválen zákon, který ukládá povinné předškolní vzdělávání v délce jednoho roku před vstupem do první třídy. Tato opatření mají zlepšit připravenost dětí a vyrovnat rozdíly před vstupem do školy, s cílem snížit počet odkladů, které jsou stále v naší společnosti velmi rozšířené (Šmelová, 2018).

#### 2.1.1 VÝVOJ KOGNITIVNÍCH PROCESŮ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

Kolem 4 let se vývoj inteligence dítěte dostává z úrovně před pojmové (symbolické) na vyšší úroveň názorového (intuitivního myšlení). Nyní již uvažuje v celostních pojmech, které vznikají na základě vystižení podstatných podobností. Usuzování dítěte je však stále vázáno na to, co dítě zažilo nebo vidělo. Jeho myšlení je prelogické, předoperační, úzce vázáno na vlastní činnost dítěte. A to ve smyslu egocentrické, antropomorfní (všechno polidšťuje) nebo magické (dovoluje měnit fakt podle vlastního přání – tzv. si vymýšlí) (Langmeier, Krejčířová, 2006).

V daném období je rozvíjeno názorné myšlení, děti mají schopnost kategorizovat a také vystihnout podstatné vlastnosti předmětů. U vnímání stále převládá egocentrismus, který by měl do započetí školní docházky vymizet. Dítě v předškolním věku se ještě nedokáže odpoutat od subjektivního vnímání a vyvodit správný závěr na základě myšlenkové operace.

Dítě již uvažuje v celostních pojmech a ty vznikají na základě podstatných podobností. Umí již vyvozovat závěry, ale tyto poznatky jsou závislé na názoru, tedy na vizuálním tvaru. Děti v předškolním věku se projevují v závislosti na aktuálním emočním náboji spojeným se skutečností. Dále je třeba uvést, že dítě kolem čtvrtého roku života má rozvinuté pojetí smrti, které dovede aplikovat. Skutečné znaky smrti ale pochopí až po šestém roce (Langmeier, 2002).

Smysly dítěte a celkově jeho nervová soustava se začínají připravovat na proces učení a vstup na základní školu, podstatné je, že dítě si vymýšlí svoje aktivity (v čemž je důležité jej podporovat a nechat „tvořit“), dítě si samo vybírá, čemu se bude věnovat, co ho zajímá a baví (to můžeme vidět v každodenním procesu ve školce), jeho činnost je systematictější a cílená. Je tedy podstatné, aby děti ve školkách měly širokou škálu činností, od jednodušších ke složitějším, aby je činnost bavila a rozvíjela. Odborníci se shodují, že do 6 let věku trvá období, kdy je možné dítě opravdu formovat a dávat mu základ jak pro rozvoj nervových spojů, tak pro rozvoj emoční a psychický. V 6. roce života podle studií (např. Blythe, 2012) se dotváří největší procento osobnosti dítěte. Říká se, že dítě získá tolik vědomostí, které nezíská ani během studií na univerzitě. Při přirozeném vývoji dozrává v tomto věku funkce mozečku, uzrávají korové funkce mozku (vyšší mozková centra v oblasti šedé kůry) a ukládají se smyslové informace. Dítě si již umí říct, že má hlad, že je mu zima a že ho něco bolí, nebo je mu něco nepříjemné. Vyvíjí se obratnost, paměť, pozornost, vnímání a myšlení – kognitivní funkce. Zároveň dochází k rozvoji řečových schopností. Předškolní věk bývá bohužel většinou nedoceněný, tak jako role učitelů v MŠ. Nikdy jindy v životě, se dítěti nerozvinou nervové spoje v CNS a v celém těle, tak jako právě v předškolním období. Do tohoto období můžeme zahrnout první celkovou zkušenost dítěte s výchovně vzdělávací institucí. Proto je velmi důležité si uvědomit, jak velký je to pro dítě krok k samostatnosti a fungování bez rodičů (Poláková, 2019).

### **2.1.2 VÝVOJ VERBÁLNÍCH SCHOPNOSTÍ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU**

Jedná se o vývoj řečových schopností předškolních dětí, dítě zlepšuje výslovnost hlásek, přechází od nepřesné k bezchybné výslovnosti před nástupem do školy. Dochází k rozvoji schopnosti skládat složitější věty podle vzoru dospělých, nejprve souřadných, později podřadných. Vývoj jazyka odpovídá úrovni myšlení, ačkoli se projevuje egocentrickou řečí, která slouží jako nástroj poznání, myšlení a vyjadřování vlastních prožitků. Dítě projevuje zájem o řeč aktivitami jako vyprávění, zpívání, poslouchání pohádek a učení se říkad. Potřeba dítěte ještě více se orientovat ve světě se manifestuje aktivitou v poznávání a růstem aktivní slovní zásoby (z cca 1000 slov ve 3 letech až na 5000 slov v 6 letech). Jazyk má rovněž regulační funkci, když hlasitá řeč usměrňuje chování a následně se vyvíjí vnitřní řeč (Vágnerová, 2000).

### 2.1.3 EMOCIONÁLNÍ VÝVOJ A SOCIALIZACE

Za hlavní činitele psychického vývoje jedince jsou považovány:

- dědičnost - tzv. genetický program se vytvořil během evoluce a nadále se rozvíjí,
- vliv prostředí,
- obecné sociokulturní vlivy (normy a hodnoty dané doby, způsoby uvažování a chování) jsou jedinci interpretovány tzv. větší sociální skupinou (etnikum, sociální vrstva), působení je zprostředkováno zejména **rodinou**, institucemi (škola, úřady, ...), či působením médií.

Klíčovou roli by při vývoji jedince měla zastávat rodina – ta vychovává a rozvíjí psychické funkce i celou osobnost. Jedinec od ní přejímá úroveň jazykových dovedností, způsob komunikace, obsah rolí, hierarchii hodnot či způsob řešení problémů. Rodina na dítě působí individuálně a specificky (Kafka, 2023).

*Rodina zůstává i v předškolním období nejvýznamnějším prostředím, které zajišťuje primární socializaci dítěte, tj. uvádí je do společenství lidí. Máme 3 vývojové aspekty dětí:*

1. *Vývoj sociální reaktivity – tj. vývoj bohatě diferencovaných emočních vztahů k lidem v bližším i vzdálenějším společenském okolí*
2. *Vývoj sociálních kontrol a hodnotových orientací. Jde především o vývoj norem, které si jedinec postupně vytváří na základě příkazů a zákazů udělovaných mocnými dospělými a které pak přijímá za své. Ty pak jeho individuální chování usměrňují do mezí určených společností.*
3. *Osvojení sociálních rolí, tj. takových vzorců chování a postojů, které jsou od jedince očekávány ostatními členy společnosti, a to vzhledem k jeho věku, pohlaví a společenského postavení. (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 93,94)*

## 2.2 POHYB DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Proto, aby se naše tělo mohlo hýbat, je důležité si uvědomit a vnímat své tělo, orientovat se v něm. Perfektně, a především vědomě ovládat všechny části těla, a to i bez zrakové kontroly. Čím lépe si své tělo uvědomujeme a umíme s ním pracovat, tím lépe nám pomůže v nezvyklých a náhlých situacích. Pohyb a všechny jeho podoby se málokdy

vztahují jen k jedinému okruhu, většinou se spíše prolínají a propojují (například lokomoční pohyby jako chůze, běh, skok je jsou propojené s orientací v prostoru, s vnímáním pohybu ostatních dětí.) Tento vliv je komplexní, ale zároveň individuální (Dvořáková, 2006).

### **2.2.1 CHARAKTERISTICKÁ ČINNOST DĚTÍ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU – HRA**

*„Hra je nedílnou součástí režimu každého dne, podněcuje a rozvíjí děti k seberealizaci, k vlastnímu ztvárnění, dramatizaci. Hry mají silný emotivní prožitek, staví nás do neobvyklých situací, kde můžeme prožívat různé emoce. Ať již příjemné pozitivní, tak nepříjemné – negativní. Hra je zdrojem zajímavých prožitků, kde se projevují různé oblasti duševního života. Rozvíjí se tak rozum, fantazie i city, a tím se celkově rozvíjí naše osobnost. Hrou se dítě zapojuje do kolektivního cítění a včleňuje jedince do kolektivu, který se tímto socializuje a učí se existovat ve skupině dětí, v kolektivu, vzájemně se poznávat, respektovat, pomáhat si, ale i soutěžit mezi sebou, a umět se domluvit na pravidlech. Psychomotorické hry pomáhají zvládat různé životní situace, ale i při hledání cest v různých složitých situacích, při kontaktech mezi dětmi, rozvíjí jejich komunikaci.“ (Blahutková, 2003, s. 11-12)*

Hraní je hlavní náplní času dítěte, při hře stráví v mateřské škole většinu dne. Rozhodně neplatí, že dítě si jen hraje. Hra má smysl sama o sobě, hra jako spontánní dětská činnost poskytuje dítěti okamžité uspokojení, radost, uvolňuje napětí, přináší pocit svobody, pokusem a omylem si zkouší nové způsoby chování (Mertin, Gillernová, 2010).

Kromě nácviku jemné motoriky a koordinace, které jsou nesmírně důležité pro rozvoj grafomotoriky v pozdějším věku, se děti přirozeně učí i sociální dovednosti, jako např. respektovat práci druhého, domluvit se na pravidlech hry, umět se střídat, rozdělit si úkoly. Zároveň posilují a rozvíjejí některé osobnostní a kognitivní vlastnosti jako vytrvalost, pozornost, respekt vůči druhým. Dítě se prostřednictvím hry učí (Mertin, Gillernová, 2010).

Pohybové hry se od běžných her liší zejména použitím netradičních pomůcek a také, že zde nikdo nevyhrává ani neprohrává. Vyhrávají vlastně všichni, kdo si hrají. Hry rozdělujeme podle použití různých neobvyklých pomůcek, podle oblastí nebo podle prostředí, kde se hry vykonávají (Hermová, 1994).

Ukázka herních zásad podle Blahutkové (2003):

1. Každá hra by měla být dobře připravena a promyšlena a měla by se vztahovat k předchozímu tématu.
2. Je důležité si vždy připravit dopředu všechny pomůcky.
3. Hru vždy přesně vysvětlíte a také prakticky ukažete, nechte se děti dotázat a dovysvětlíte detaily.
4. Pokud je to možné, zapojte se do hry s dětmi.
5. Je možné také hry obměňovat, přizpůsobovat a dotvářet podle situace, věku dětí nebo dle pomůcek.
6. Po skončení vždy provádějte hodnocení hry, její provedení, konzultujte s dětmi, jak se jim hra líbila nebo nelíbila.
7. Je příjemné, pokud to jde, využívat hudby k hrám, je to přirozenou motivací, ale je důležité volit správné hudební tempo.
8. V případě, že si děti hrají ve dvojicích nebo trojicích, nezapomeňte vystřídat všechny děti ve všech rolích.
9. Při vytváření překážkové dráhy ji nejprve sami postavte, ale příště již nechte děti tvořit jejich vlastní překážkovou dráhu, jen dohlédněte na vhodnost, přiměřenou náročnost a především bezpečnost.

### **2.2.2 POHYB V REŽIMU DNE V MATEŘSKÉ ŠKOLE**

Součástí života dítěte nejen v MŠ a jeho her je pohyb. Z čehož vyplývá, že většinu dovedností (důležitých a zásadních pro celý život), získává dítě právě v předškolním věku.

Pohybová aktivita má také velmi důležité místo v zásadním dokumentu pro práci pedagogů v MŠ. Různé pohybové aktivity mohou pedagogové použít při naplňování cílů všech stanovených okruhů v RVP PV. Pohyb je v životě dítěte základním praktickým a hravým prostředkem k získání životních klíčových dovedností (Dvořáková, 1999).

*“Záměrem vzdělávacího úsilí učitele v oblasti biologické je stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových i manipulačních dovedností, učit je sebeobslužným dovednostem a vést je ke zdravým životním návykům a postojům”. (RVP PV, 2021, s.15)*

## **2.3 UČENÍ SE POHYBOVÝM DOVEDNOSTEM**

### **2.3.1 DĚLENÍ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ**

Předškolní věk je významný především tím, že v rozmezí téměř tří let dojde k velkému posunu ve vývoji jedince jak v oblasti fyzické a psychické, tak i sociální. Pedagog předškolního vzdělávání musí v pohybových dovednostech počítat s odlišným stupněm vývoje u jednotlivých dětí.

Pohybové dovednosti a k nim směřující činnosti jsou:

- lokomoční (plazení, lezení, chůze, běh, skok)
- nelokomoční (polohy a pohyby těla na místě, vnímání a ovládání těla, rovnováha)
- manipulační (ovládání náčiní)
- sportovní a umělecké (Metodický portál RVP.CZ)

**Lokomoční dovednosti** můžeme více charakterizovat dle Dvořákové (2006).

**Lezení** – každé dítě rádo a přirozeně leze, jak při hře, tak přes překážky, po prolézačkách nebo po stromech. Jedná se o komplexní pohyb, který zaměstnává svaly celého těla a stimuluje jej, tím působí na rozvoj svalové síly. Lezení cvičí také koordinaci, rozvíjí dětskou psychiku, dítě musí překonat překážku – překonat strach a kontrolovat celé tělo. Lezení rozvíjí sebevědomí, sebejistotu a rozvoj volných vlastností.

**Chůze** – při chůzi je důležité správné vzpřímené držení těla, tudíž zapojení většiny svalstva celého těla. Jedná se o cyklický, pravidelný pohyb, při kterém se našlapuje přes patu a

došlapuje se ke špičce. Tento pohyb nohou je doprovázen opačným pohybem paží a mírnou protirotačí pánve a ramen.

**Běh** je obdoba chůze, tedy cyklický lokomoční pohyb, kde vzpřímená postava udržuje rovnováhu (resp. svaly těla). Jedná se o letovou fázi, moment, kdy se tělo nedotýká podložky. Běh je v pozdějším předškolním období nejpřirozenější druh lokomočního pohybu dítěte. Díky němu se nejvíce rozvíjí pohybové schopnosti dítěte jako rychlost, vytrvalost, ale i dynamická síla, dále volní vlastnosti a také řada psychických vlastností. Díky běhu se stimulují vnitřní orgány jako srdečně-cévní a dýchací systém. Má dobrý zdravotní vliv.

*„Skok je přirozený pohyb k překonání vzdálenosti nebo výšky. Je dán schopností dynamické síly pro odraz dolních končetin a souhrou dalších částí těla. Dítě postupně zvládá seskok z nízké překážky, skoky na místě, skok odrazem snožmo mírně vpřed, skok stranou a vzad, skok do dálky, do výšky, odraz jednou nohou z chůze a běhu. V průběhu předškolního období se rozvíjí odraz snožmo.“ (Dvořáková, 2006, s. 40)*

Manipulační dovednosti slouží k rozvíjení jemné motoriky a slouží k tomu různé předměty, které bychom jako učitelé měli co nejvíce využívat, a především dětem poskytovat. Základem všeho je úchop, který je zpočátku do dlaně, později do prstů, ale právě pomocí různých předmětů a manipulaci s nimi, se trénuje a vyvíjí. Ale manipulace nemusí být jen prsty a rukama, ale můžeme manipulovat i nohama (Dvořáková, 2006).

Druhy manipulace podle Dvořákové (2006):

Házení míčem nebo jiným předmětem – děti nejprve hází oběma rukama, poté jen jednou. Čím větší je míč, tím se s ním lépe manipuluje, tudíž malým dětem zpočátku dáváme větší a později menší míč.

Chytání je další druh manipulačních cvičení, u kterých se dítě učí chytat různé předměty do rukou. Je důležité naučit děti správný nácvik chytání, tedy otevřené dlaně, prsty od sebe, pokrčené lokty, ale ne u těla. Můžeme chytat nejen míče, ale i drátěnky a další různé měkké předměty jako papírové koule, menší plyšáky. Různorodostí předmětů děti motivujeme.

Kopání je druh manipulačních cvičení, které se provádí jednou nebo druhou nohou, zde se trénuje i stabilita těla (stoj na jedné noze, druhá kope). Nikdy se nekope špičkou, ale



vnitřní stranou chodidla, či nártem, tak bychom to děti měli učit. Opět můžeme používat různé velikosti míče.

Ovládání předmětu jiným předmětem je další druh manipulačního cvičení, při kterém používáme různé předměty k tomu, abychom ovládali další předmět, jako jsou hokejky, pálky, tyče apod. Tyto dovednosti jsou pro malé děti velmi složité, ale učí se je postupně jinými jednoduššími cvičeními, jako například postrkávání většího míče hokejkou, či nošení malého míčku ve lžici.

*„Základy sportovních dovedností, jako určité speciální dovednosti, navazují na dovednosti základní a společně jsou využívány k péči o tělesnou zdatnost dítěte, přičemž rozvíjí i zdatnost psychickou. Dítě získává požadované poznatky a vědomosti ve vztahu ke zdraví, bezpečnosti, formuje své návyky a posiluje zdravý životní styl.“ (Dvořáková, 2006, s. 27)*

## **2.4 PSYCHOMOTORIKA**

*„Psychomotorika je forma pohybové aktivity, která je zaměřena na prožitek z pohybu. Vede k poznání vlastního těla, okolního světa i prožitkům z pohybových aktivit. Ke svému působení využívá jednoduché herní činnosti, činnosti s náradím i s náčiním, kontaktní prvky a prvky pohybové muzikoterapie včetně relaxačních technik.“ (Blahutková, 2001, s. 5)*

Psychomotorika je spojení psychiky (duševních procesů) a motoriky (tělesných pohybových procesů). Psychika ovlivňuje výběr, řízení a ovlivňování pohybů, zatímco motorika zahrnuje schopnost vykonávat pohyby a operace. V užším smyslu spojuje psychomotorika pohybové aktivity s psychickými funkcemi a stavem člověka. Pohyb je základem života a klíčový pro růst, vývoj a dozrávání jedince, a je úzce spojen s psychickou aktivitou a stavy. Psychomotorika v širším smyslu zdůrazňuje propojení psychiky a motoriky, přičemž motorické projevy jsou výsledkem nervové činnosti a integrují se do celkové osobnosti jedince. Tato interakce mezi psychikou a pohybem je zásadní pro chápání lidského chování a vývoje (Szabová, 1999).

*„Cílem psychomotoriky je harmonická osobnost z hlediska fyzického, psychického i společenského, která je schopná jednat samostatně, cílevědomě, plánovitě, kontrolovatelně, ale i vstřícně a ohleduplně při zachování své individuality.“ (Adamírová, 1995, s. 5)*

„Psychomotorika směřuje k vytvoření tzv. bio – psycho – socio – spirituální pohody člověka. Psychomotorických cvičení se dá využít ve všech věkových kategoriích, velké uplatnění však mají zvláště u jedinců zdravotně oslabených a méně pohybově nadaných. Psychomotorika souvisí s mnoha vědními disciplínami – pedagogikou, psychologií, sociologií, fyziologií, etikou, estetikou, sexuální výchovou a filosofií. Dále souvisí s dalšími obory, zejména s hudebně pohybovou výchovou (rytmus a jeho vnímání) a s duševní hygienou (relaxace, masáže a psychostimulace). Rozvíjí rovnoměrně psychickou, fyzickou i společenskou stránku. Při psychomotorických aktivitách se využívá řada netradičních pomůcek a náčiní, většinou však jednoduchých a běžně dostupných. Základními pomůckami, jakými jsou padák, molitanový míč, deky, noviny, balanční pomůcky (šlapák, chůdy, rolovací deska s válcem, káča), pивní tácky či víčka od PET lahví.“ (Trávníková et al., 2007).

Psychomotorika představuje souhrn pohybových, motorických činností člověka, které jsou projevem jeho psychických funkcí a jeho psychického stavu. Je to motorická akce vyplývající z psychické aktivity (činnosti nebo reakce), odpověď jednotlivce na podněty z oblasti psychických procesů (vnímání, myšlení, paměť, pozornost, představivost atd.) nebo psychických stavů (nálada, celkové ladění člověka) (Szabová, 1999).

*„Pojmem „psychomotorika“ vyjadřujeme úzkou spojitost a vzájemný vliv motoriky a psychiky. Zahrnuje pohyby, které jsou odrazem a vyjádřením psychiky člověka. Psychomotorika je široký pojem a obsahuje několik dílčích oblastí: neuromotoriku, senzomotoriku, psychomotoriku v užším slova smyslu a sociomotoriku.“ (Szabová, M., 2001, s. 10)*

V oblasti Dítě a psychika je pohyb úzce spjat s jazykovou výchovou a logopedickou péčí. Pohyb ovlivňuje například rytmus řeči, dýchání, podporuje samostatné vyjadřování a komunikaci. V dalších oblastech působí pohyb na socializaci dítěte. Dítě se učí prostřednictvím pohybových činností respektovat pravidla a práva ostatních dětí, učí se ovládat své emoce a vzájemně si pomáhat a spolupracovat, učí se vyhrávat, ale také prohrávat a hrát férově (Dvořáková, 2002).

## 2.5 POHYBOVÉ KOMPETENCE DÍTĚTE V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

*„Klíčové kompetence reprezentují v současném vzdělávání cílovou kategorii vyjádřenou v podobě výstupů. V kurikulárních dokumentech jsou obecně formulovány jako soubory předpokládaných vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého jedince.“*

*(RVP PV, 2021, s. 10)*

Konkrétní kompetence vztahující se k rozvoji pohybovému:

*„Dítě:*

- se učí svoje činnosti a hry plánovat, organizovat, řídit a vyhodnocovat;*
- rozpoznat a využívat vlastní silné stránky, poznávat svoje slabé stránky;*
- odhaduje rizika svých nápadů, jde za svým záměrem, ale také dokáže měnit cesty a přizpůsobovat se daným okolnostem;*
- chápe, že se může o tom, co udělá, rozhodovat svobodně, ale že za svá rozhodnutí také odpovídá;*
- má smysl pro povinnost ve hře, práci i učení; k úkolům a povinnostem přistupuje odpovědně; váží si práce i úsilí druhých;*
- se zajímá o druhé i o to, co se kolem děje; je otevřené aktuálnímu dění;*
- chápe, že zájem o to, co se kolem děje, činnost, pracovitost a podnikavost jsou přínosem a že naopak lhostejnost, nevědomost, pohodlnost a nízká aktivita mají své nepříznivé důsledky.*

*(RVP PV, 2021, s. 13)*

### 3 METODIKA

K sepsání teoretických východisek práce jsem využila metodu rešerše odborné literatury zaměřené na motorický vývoj předškolních dětí a psychomotoriku. Z odborných publikací jsem vybrala činnosti a hry, které bych chtěla s dětmi ve věku 3-5 let vyzkoušet a natočit. Inspirovala jsem se odbornými publikacemi různých autorů, např. Polákovou (2019), jak rozvíjet pohyb, emoce a smysly, nebo Dvořákovou (2006), jaké pohybové činnosti jsou vhodné pro předškolní vzdělávání. Přidala jsem k tomu cvičení a hry, které mám ověřené vlastní dlouholetou praxí.

Zásobník psychomotorických cvičení a her obsahuje celkem 19 cvičení a pohybových her s různými obměnami. Jejich realizace byla provedena v Mateřské škole v Unhošti u Kladna, kde nyní pracuji. Jedná se o větší školku, je zde 8 tříd. Je to klasická státní školka, třídy jsou pojmenované po zvířátkách a režim dne vychází ze ŠVP, který vychází z RVP z roku 2021. Každá třída může mít maximálně 26 dětí. Vedení školy i zákonní zástupci souhlasili s pořizováním foto i videodokumentace, potvrzeno podpisy – GDPR, které jsou v příloze tohoto dokumentu. Cvičení a hry probíhaly s dětmi v ranních pohybových činnostech ve třídě, ale také venku na zahradě v době dopoledního pobytu venku. Anebo v době řízené činnosti. Každá činnost je jasně popsána, jak probíhá, jaké předměty jsou k dané činnosti použity, ke všemu je doplněno opět video i fotodokumentace. Všechny činnosti a hry jsou časově vyhrazeny a jednoduše uvedeny v technickém scénáři. Podrobný popis je uveden v následující kapitole Zásobník cvičení a her. Cvičení jsou rozdělena do 4 základních oblastí podle zaměření – Balanční cvičení, Pohybové hry a soutěže, Tanečky s hudbou, Hry a soutěže s různými předměty., Videá a fotky jsem pořizovala mobilem Iphone Apple 11 Pro Max a videa jsem nahrávala prostřednictvím Youtube jako neveřejná videa. Webové stránky najdeme na adrese: <https://rozvojpsychomotorikyvms.site/>.

## **4 PRAKTICKÁ ČÁST**

### **4.1 ZÁSOBNÍK CVIČENÍ A HER**

#### **4.1.1 BALANČNÍ CVIČENÍ**

Balanční cvičení je doporučováno pro zdravý vývoj dětí, podporuje koordinaci, rovnováhu a posiluje klíčové svalové skupiny a střed těla.

##### **4.1.1.1 CHŮZE PO ČÁŘE**

Děti chodí po nakreslené čáře na zemi, pokládají nohy blízko za sebou. Lze použít provázek, vlnu, švihadlo nebo lano, které dáme na zem a vytvarujeme cestu, kudy dítě půjde. Můžeme vytvořit labyrint a děti hledají svého plyšáka, kamaráda, zakletou princeznu, tím děti motivujeme.

##### **4.1.1.2 HMATOVÝ CHODNÍČEK**

S dětmi si venku vytvoříme hmatový chodníček ze všech přírodnin, které venku najdeme – ze šišek, mechu, větviček, kamínků, chvojí apod. Ohraničíme ho větvičkami, aby byl chodníček vyznačen a poté děti chodí bosy po chodníčku. Chodí tam i zpět, trénují si orientaci, rovnováhu, protože při chůzi po šiškách či kamínkách s rovnováhou trochu „bojujete“. Je to zábavné, ale i zdravé pro masírování chodidel.

##### **4.1.1.3 LABYRINT VE TŘÍDĚ**

Děti si postaví labyrint ve třídě z plastových koleček a vlny, kolečka s vlnou propojí na zemi a chodí za sebou, dávají správně nohu před nohu. Musí projít celý labyrint až na konec, kde na ně čeká jejich plyšák, nebo si nesou plyšáka s sebou.

#### **4.1.2 POHYBOVÉ HRY A SOUTĚŽE**

Pohybové hry a soutěže zlepšují základní pohybové schopnosti, jako je rychlost, obratnost, síla. Zlepšují celkovou koordinaci pohybů. Rozvíjí soutěživost, ale učí také děti spolupráci – jsou v jednom týmu a musí se spolu domluvit, povzbuzovat se.

#### **4.1.2.1 SKÁKÁNÍ PŘES PŘEKÁŽKY**

Děti si vytvoří velmi jednoduchou překážkovou dráhu, vyberou si jen takové předměty, které se dají snožmo přeskočit, na konci na ně čeká kamarád medvěd Míša, který je vždy, když správně přeskáčou překážkovou dráhu, obejmě a nechá u sebe odpočinout. Děti přeskakují polštáře, malé překážky nebo obruče.

#### **4.1.2.2 ZÁVODY S PAPIRY A4**

Učitelka rozdá dětem dva papíry A4, děti se postaví na startovní čáru (u nás ve třídě je to přechod z linolea na koberec), koberec je ledový rybník a papíry jsou ledové kry. Dítě stojí na jedné kře a pomocí druhé kry se musí dostat na druhou stranu ledového rybníku. Můžeme nechat děti, aby si přišly na řešení samy. Dávají si vždy jednu kru (papír) před sebe, na kterou si stoupnou a přendají si papír zezadu dopředu před sebe.

#### **4.1.2.3 ZÁVODY S BARVAMI**

Učitelka rozdělí děti do 2 nebo více skupin. Podle počtu skupin se na zem dají obruče a do každé obruče se dá jeden předmět určité barvy. Úkolem dětí je najít ve třídě a donést co nejvíce předmětů dané barvy. Děti začínají na signál paní učitelky, ta je nechá určitou dobu hledat barevné předměty po třídě a na signál děti opět ukončí hledání. Nakonec se posuzuje, zdali jsou všechny předměty správné barvy a můžeme spočítat kolik předmětů mají družstva ve své obruči.

#### **4.1.2.4 ZÁVODY S KNOFLÍKY**

Učitelka rozdělí děti do 2–3 družstev a vysype knoflíky na zem dále od družstev. Družstvo si stoupne do zástupu ke startovní čáře a na signál paní učitelky děti vybíhají po jednom a sbírají vždy jen jeden knoflík, který co nejrychleji donesou do hrníčku (nebo PET lahve), který stojí na židličce před každým družstvem. Každé dítě sebere jeden knoflík, utíká zpět ke svému družstvu, tam dá knoflík do hrníčku, plácne si s prvním dítětem ze svého družstva a zařadí se dozadu. Hra končí, když se posbírají všechny knoflíky. Poté srovnáváme, ve kterém hrníčku je nejvíce knoflíků.

#### **4.1.2.5 ZÁVODY S URČITÝM PŘEDMĚTEM (MÍČ, PLYŠÁK, KRABICE)**

Učitelka rozdělí děti do 2-3 družstev, označíme místo startu a dále místo, kudy se poběží – položíme na zem metu. Děti stojí v zástupu, první proběhne s míčem (či jiným předmětem) v ruce kolem mety, vrátí se ke svému družstvu, a zařadí se na konec zástupu. Předá horem (ve vzpažení) míč přes hlavy dětí dopředu a dítě, které nyní stojí jako první, vybíhá a s míčem v ruce oběhne metu a vrací se opět ke svému družstvu a zařadí se na konec zástupu. Hra končí, když se vystřídají všechny děti v jednotlivých družstev. Vyhrává družstvo, kde se nejrychleji vystřídají všechny děti.

#### **4.1.2.6 PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA ZE VŠEHO, CO MÁME VE ŠKOLCE**

Děti si vytvoří samy překážkovou dráhu ze všech možných předmětů, které mají ve třídě, a musí ji projít určitým způsobem, každé stanoviště jinak, na tom se na začátku domluvíme a stanovíme si, jak budeme každé stanoviště procházet. Vše si také ukážeme. Můžeme využít chůzi, poskoky, přelézání, přeskokování, podlézání apod.

#### **4.1.2.7 SOUTĚŽE S PLYŠÁKY**

Děti se postaví vedle sebe na čáru (start – u nás to byl přechod z lina na koberec) a paní učitelka řekne, jak se bude soutěžit, co se bude s plyšáky dělat. Po odstartování s ním děti skáčou mezi kotníky, chodí jako tučňák anebo mají plyšáka na rameni, nesmí jim spadnout. Dále můžeme házet plyšákem do dálky.

#### **4.1.3 TANEČKY S HUDBOU**

Tanec pomáhá rozvíjet nejen motoriku, ale i rytmické a hudební citění dětí. Děti mohou tančit, poskakovat nebo prostě jen sledovat, jak ostatní tančí. Tanec procvičí a rozhýbe celé tělo, zároveň prohřeje a zrychlí metabolismus. Především vždy zlepší náladu.

##### **4.1.3.1 TANEC PODLE PŘEDLOHY**

Určitá choreografie na dané téma – na YouTube si pustíme dětské písně (přes mobilní telefon nebo PC a reproduktor) na určité téma (může to být k danému tématu ve školce, jako je rýma, bolení zubu, sanitka, popeláři, hasiči, rozcvička atd.) Paní učitelka tančí a předvádí jednoduchou choreografii podle písničky a děti tančí podle paní učitelky.

#### **4.1.3.2 TANEC SE ŠÁTKY**

Paní učitelka rozdá lehké šátky (mohou být ušité ze záclony) a řekne dětem, že si můžou tančit, jak chtějí, aby poslouchaly hudbu a hýbaly se, jak se jim to bude líbit. Poté pustí příjemnou ne moc rychlou taneční hudbu a tančí také, aby se děti eventuálně mohly přidat nebo se jen inspirovaly, každý podle svého, podle své fantazie. Můžeme navodit určité téma, např. to, které právě probíráme ve školce, a děti si mohou představovat, že jsou víly, které tančí v lese na paloučku, nebo že jsou ptáčkové, kteří létají z větve na větvičku.

#### **4.1.4 HRY A SOUTĚŽE S RŮZNÝMI PŘEDMĚTY**

Cvičení a hry využívající různorodé předměty, které rozvíjí nejen manipulační dovednosti s daným předmětem a jemnou motoriku, ale i sílu, koordinaci, podporují soutěživost, ale učí také děti spolupráci (jsou v jednom týmu a musí se spolu domluvit), pomáhat si, také se učí poznávání barev a poznávají schopnosti svého těla.

##### **4.1.4.1 HRY S VELKÝMI KELÍMKY A PINGPONGOVÝMI ČI TENISOVÝMI MÍČKY:**

Dvě děti stojí blíže proti sobě a přelévají si míček z kelímku do kelímku. Nesmí jim spadnout.

Dvě děti stojí proti sobě, jedno má míček v kelímku, které z kelímku vyhazuje a druhé dítě ho chytá do ruky.

Soutěž – děti si stoupnou do řady vedle sebe (opět jim provazem nebo čarou vymezíme startovní čáru) a vyhazují míček z kelímku a soutěžíme, který míček nejdál dojde. Děti mají nakonec míček nabrat do kelímku a přinést ho ukázat paní učitelce.

##### **4.1.4.2 HRY S KOBERCEM/LÁTKOU**

2-3 děti si vezmou deku nebo pevnou látku a jedno dítě si sedne na deku a ostatní děti ho tahají. Děti se střídají a samy se vždy musí domluvit, kdo bude tahat a kdo bude vožen.



#### **4.1.4.3 HRY S NOVINAMI**

Každé dítě dostane jedny celé noviny, paní učitelka je dá dětem na obě natažené paže a děti létají po třídě jako pták, který má velká křídla, tak, aby jim noviny nespadly. Děti si dají noviny na břicho a honí se po třídě nebo po zahradě, všichni musí stále běhat, aby jim noviny nespadly. Obě tato cvičení se dají dělat jak ve třídě, tak na zahradě školky, oboje jsme vyzkoušeli.

#### **4.1.4.4 HRY S TLUSTÝM LANEM**

Přetahování do strany, ale i proti sobě. Děti si stoupnou proti sobě cik cak, paní učitelka dá mezi ně lano a ony se přetahují, snaží se dostat lano na jednu či druhou stranu.

Paní učitelka rozdělí děti na 2 skupiny a ty si stoupnou do zástupu proti sobě, učitelka dá mezi děti lano a zkontroluje správné držení lana, potom odstartuje. A děti se snaží přetáhnout lano na svoji stranu.

#### **4.1.4.5 PROVLÉKÁNÍ OBRUČÍ**

Děti si stoupnou do kruhu a chytí se za ruku, jedno dítě nebo paní učitelka si dá obruč na tělo a děti provlékají obruč celé tělo, ale nesmí si pustit ruce, mohou si pomáhat. Jedná se o velmi dobré cvičení na koordinaci těla, pochopení, jak se provlíknout obručí, že se musí nejprve provlíknout nohy, pak hlava a tělo. Nebo opačně hlava, tělo, nohy.

#### **4.1.4.6 HRÁTKY S PADÁKEM**

Paní učitelka s dětmi roztáhne padák, pak jej společně položí na zem a děti hledají určitou barvu, kterou řekne paní učitelka. Děti si na danou barvu mají stoupnout.

## 4.2 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ K VIDEÍM NA WEBOVÝCH STRÁNKÁCH

Druh cvičení	Název cvičení	Prostředí	čas	Popis
Balanční cvičení	Chůze po čáře	Venku po laně	0:27	Děti chodí venku po laně, v ruce drží tenisový míček, aby to pro ně bylo trochu těžší a dávají nohu před nohu.
		Uvnitř labyrint	0:50	Děti si postaví labyrint ve třídě z koleček a vlny, propojí a chodí za sebou, dávají nohu před nohu, a musí projít celý labyrint až nakonec, kde na ně čeká jejich plyšák nebo si nesou plyšáka s sebou.
	Hmatový chodníček	Venku na zahradě MŠ	0:26	S dětmi si vytvoříme hmatový chodníček na školní zahradě z různých přírodnin a ohraničíme klacíky nebo šiškami, aby byl výrazný a děti přecházejí boso tam a sem.
Sportovní hry, soutěže	Skákání přes překážky	Uvnitř ve třídě	0:25	Děti si samy postaví překážkovou dráhu, tak aby ji zvládly, a přeskakují snožmo.
	Závody s papíry A4 – ledové kry	Uvnitř ve třídě	0:24	Děti si stoupnou na startovní čáru a mají 2 papíry A4, jeden si dají na zem a musí se dostat na druhou stranu rybníku, aniž

				by nohou spadly do rybníka.
	Sbírání předmětu určité barvy	Uvnitř ve třídě	1:01	Určíme 2 družstva – holky a kluci, děti musí přinést co nejvíce předmětů stejné, dané barvy do obruče.
	Závody družstev – sbírání knoflíků	Uvnitř ve třídě	0:46	Rozdělíme děti do 2 a více družstev podle počtu dětí, na židličku nebo na zem umístíme hrneček a vysvětlíme a také ukážeme dětem postup závodu. Děti musí běhat po jednom a sbírat pouze jeden knoflík. Hraje se až do konce, kdy na zemi není ani jeden knoflík, potom porovnááme, kdo má nejvíce knoflíků v hrníčku.
	Závody družstev s míčem	Venku na zahradě MŠ	1:01	Rozdělíme děti do 2 družstev, každé první v řadě má plyšáka, po startu oběhne co nejrychleji trasu, okolo kolečka a předá míč poslednímu dítěti v řadě, ten ho musí poslat dopředu horem přes ruce kamarádů, jakmile první dítě v řadě obdrží míč, vyběhne na trasu.

	Překážková dráha ze všeho, co máme ve třídě	Uvnitř ve třídě	1:01	Děti si postaví překážkovou dráhu ze všeho, co mají ve třídě a úkolem je projít dráhu určitým způsobem, který si dopředu společně domluvíme.
	Soutěže s plyšákem	Uvnitř ve třídě	0:07 0:08 0:15	Zde je několik možností – děti nejprve skáčou s plyšákem mezi nohama, snožmo poté nosí plyšáka na rameni, přidržuje jej tváří, dítě se nesmí dotýkat dlaní plyšáka. A nakonec hod plyšákem, kdo hodí plyšákem nejdál.
Tanečky s hudbou	Tanec podle předlohy s hudbou	Uvnitř ve třídě	0:30	Děti tančí podle hudby a podle pí učitelky určitou choreografií.
	Tanec se šátky	Uvnitř ve třídě	0:29	Děti si tančí podle sebe podle hudby.
Hry a soutěže s různými předměty	Hry s velkými kelímky a tenisovým míčkem.	Venku na zahradě MŠ	0:51	Děti předávají tenisák z kelímku do kelímku, vyhazují z kelímku tenisák a sledují, jak daleko je hodí.
	Hry s dekou nebo pevnou látkou	Uvnitř ve třídě	0:08	Jedno dítě se posadí na deku nebo látku a ostatní 2-4 děti ho tahají.
	Běhání s novinami jako křídla a na břiše.	Venku i ve třídě	0:16	Dětem nasadí paní učitelky noviny přes paže a děti běhají nebo chodí a noviny mají jako křídla a noviny jim nesmí spadnout. Dětem

			dáme na břicho noviny a ony běhají a nesmí jim noviny spadnout.
	Hry s tlustým lanem – přetahování	Venku na zahradě MŠ	0:14 Děti se rozdělí do 2 družstev a chytí se lana na každém konci a tahají se tak, až jedno družstvo přetáhne lano na svou stranu.
	Hry s tlustým lanem – přetahování proti sobě	Venku na zahradě MŠ	0:13 Děti si stoupnou proti sobě a mezi sebou mají lano, a přetahují se proti sobě, potřebují dostat lano na svoji stranu.
	Provlíkání se obručí	Uvnitř ve třídě	0:24 Stoupneme si do kruhu, chytíme se za ruce a provlíkáme tělo obručí tak, že se nesmíme pustit.
	Hrátky s padákem	Uvnitř ve třídě	0:34 Děti hledají určitou barvu podle instrukcí paní učitelky.

## 5 DISKUZE

Cílem mé bakalářské práce bylo vytvořit zásobník cvičení a her pro děti mladšího předškolního věku, pro rozvoj jejich psychomotoriky. S takto malými dětmi je to trochu složitější. Protože pracuji ve školce a také jsem 2 roky vedla pohybový kroužek pro děti, mohu posoudit fyzickou zdatnost těch nejmenších v mateřských školách a dětí předškolních. Malým dětem musíte přesně vysvětlit postup her nebo soutěží, přesně jim ukázat postup a stejně je ještě během aktivit korigovat. Nepochopí okamžitě, co mají dělat, neumí se soustředit na průběh cvičení, na děj. Neví například, když doběhne kamarád a plácne si s ním, že má vybíhat na trasu. Nemůžeme volit složité hry, nebo náročné na děj, či časovou linii. Ale můžeme zkoušet vše i to, co se jim tolik nedaří, protože je baví si zkoušet nové věci. Tak proč jim to neumožnit, nesmíme se jako pedagogové nechat od činností odradit, a naopak děti podporovat, povzbuzovat. Teď jim to jít nemusí, ale když si to budou zkoušet a trénovat, tak za měsíc už jim to půjde dobře. Doufám, že budou mé stránky pro pedagogy přínosné, jelikož uvidí praktické provedení různých možností cvičení. Je dobré si uvědomit, jak je právě pohyb důležitý pro rozvoj dětí, pro jejich tělo i mozek, pro jejich psychomotoriku.

Psychomotorika jako taková je zvláštní slovo, které se nyní hodně využívá ve spojení s rozvojem dětí, ale i lidí s postižením. Ale má své opodstatnění a logiku. Dává smysl. Je důležité si uvědomit, jak velmi úzce souvisí tělo s mozkem, s centrální soustavou.

Tento zásobník cvičení a her má sloužit jako inspirace pro učitelky v mateřských školách, aby viděly, co vše se dá s dětmi zkoušet. Že nemusíme manipulovat pouze míčem, ale můžeme k manipulaci a hrám používat knoflíky, kelímky, papíry, noviny apod. Ke cvičení můžeme využít různé předměty z domácnosti, přírodniny a další. Také je, myslím, důležité nechat přípravu některých aktivit na dětech anebo ji dělat s jejich pomocí. Většina dětí je velmi ochotná pomáhat. Děti jsou rády, když si mohou například překážkovou dráhu připravit samy. Samozřejmě jsme na začátku roku tuto dráhu připravili společně, aby měly děti představu, jak by mohla vypadat. Od té doby si děti dráhu připravují velmi ochotně samy. Děti milují, když jim dáte důvěru a dokáží neuvěřitelné věci.

Sama jsem spíše praktik a ráda s dětmi vymýšlím různé činnosti. Snažím se veškerý pohyb zapojovat do každodenních činností v rámci ranního cvičení. A pokud děti mají zájem, tak když vidím, že už se děti na zahradě během dopoledního pobytu nudí, nebo

nevědí, co by dělaly, tak opět vymýšlím soutěže, nebo hry, závody, přetahování, děti tancují apod.

Nápady pro činnosti a hry na webové stránky jsem čerpala z hodin tělesné výchovy na vysoké škole a také ze školení, které jsem před časem absolvovala (Děti na startu). Dále jsem využila nápady ze své praxe, kdy jsem dva roky vedla kroužek pohybových aktivit pro předškolní děti. Zde jsem také zkoušela různorodé činnosti, jak s těmi nejmladšími dětmi ve věku 3-5 let, tak s většími dětmi, 7-9 let. Poté jsem začala zkoušet tyto aktivity v mateřské škole, kde pracuji, s mojí třídou Berušek, což jsou ty nejmenší. Při tom jsem natáčela videa, jak uvnitř ve třídě, tak také venku na zahradě MŠ. A nakonec jsem se snažila vytvořit webové stránky, což byl pro mě asi nejtěžší úkol. Nyní mám však z dokončené práce radost a vřele všem pedagogům v MŠ vytvořené webové stránky doporučuji jako inspiraci, příklad toho, co se dá vše s tak malými dětmi dělat pro rozvoj jejich psychomotoriky, co vše k tomu můžeme použít. Je to názorný příklad, že doopravdy se vším můžeme vymýšlet aktivity pro děti, které je baví a přirozeně rozvíjí celé tělo.

## ZÁVĚR

Vytvořila jsme soubor různých cvičení, soutěží a her rozvíjejících psychomotoriku pro ty nejmenší, myšleno v předškolním vzdělávání v MŠ. Jedná se o děti ve věku 3-5 let. Sepsala jsem tyto aktivity, popsala jejich provedení, všechny jsem je vyzkoušela v mateřské škole, kde pracuji s dětmi jako učitelka, a natočila je. Některé aktivity děti zvládly dobře, jiné byly trochu náročnější, bylo potřeba dětem přesně vysvětlit a také názorně ukázat, aby pochopily, co a jak mají přesně dělat. K tomuto tématu jsem vytvořila webové stránky v programu Webnode a Wordpress, kde jsou jednotlivá cvičení a hry popsány, ke všem je doplněna fotodokumentace a praktická videoukázka.

Webové stránky jsou strukturované tak, aby byly přehledné, na začátku je úvod, kde jsou informace o pohybu všeobecně u malých dětí. Dále v další části jsou uvedeny jednotlivé oblasti podle zaměření, pod které dané pohybové činnosti a hry patří. Jedná se o tyto oblasti – Balanční cvičení, Pohybové hry a soutěže, Tanečky s hudbou, Hry a soutěže s různými předměty.

Domnívám se, že cíl práce vytvořit webové stránky s obsahem psychomotorických cvičení a her pro děti mladšího předškolního věku (3-5 let) se mi podařilo splnit. Webové stránky jsou přehledné, použitelné, učitelé ve školce je mohou ihned použít anebo se alespoň inspirovat. Pohybových činností je nepřehledné množství, jen je důležité zvolit a vyzkoušet takové, které se hodí pro takto malé děti.



## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ADAMÍROVÁ, Jiřina, et al, 2010. *Psychomotorika*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny. ISBN 86586-24-3.

BLACKÁ Lenka, *Rozvoj kreativity a spolupráce u dětí v mladším školním věku prostřednictvím tanečně-pohybové výchovy, (webové stránky)*, 2021, Bakalářská práce, Tělesná výchova a sport, obor Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání, Západočeská Univerzita v Plzni, fakulta pedagogická, centrum tělesné výchovy a sportu. Portál ZČU.

BLAHUTKOVÁ, Marie, 2003. *Psychomotorika*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-3067-4.

DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2006. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe. ISBN 80-86307-27-1.

DYLEVSKÝ, Ivan, 2012. *Dětský pohybový systém*. Olomouc: Poznání. ISBN 978-80-87419-18-2.

HERM, Sabine. 1994, *Psychomotorické hry: 92 her zaměřených na motorický rozvoj dětí v mateřské škole*. Praha: Portál. ISBN 80-717-8018-9.

LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana, 2006. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1284-9.

MERTIN, Václav a GILLERNOVÁ, Ilona, 2010. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-627-8.

POLÁKOVÁ Petra, 2019. *Jak rozvíjet pohyb, emoce a smysly*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0760-5.

PREXLOVÁ Tereza, *Psychomotorická cvičení mladšího školního věku – webové stránky*, 2021, Bakalářská práce, Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání, Západočeská univerzita v Plzni, fakulta pedagogická, centrum tělesné výchovy a sportu.

ŘEŽÁBEK Daniel, *Psychomotorická cvičení u dětí předškolního věku – mobilní aplikace*, 2019, Bakalářská práce, Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání, obor TV, Západočeská Univerzita v Plzni, fakulta pedagogická, centrum tělesné výchovy a sportu.

SZABOVÁ, Magdaléna, 2001, *Preventivní a nápravná cvičení*. Praha: Portál. ISBN 80-717-8504-0.

SZABOVÁ, Magdaléna, 1999, *Cvičení pro rozvoj psychomotoriky: stimulační hry pro děti od 3 do 10 let*. Praha: Portál. ISBN 80-717-8276-9.

ZELINA, Miron, 1990, *Rozvoj tvorivosti dětí a mládeže*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladatelství. ISBN 80-08-00442-8.

## **INTERNETOVÉ ZDROJE**

TRÁVNÍKOVÁ, Dagmar; SEBERA, Martin; a BLAHUTKOVÁ, Marie. *Psychomotorika*. Online. Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita, Servisní středisko pro e-learning na MU. 2007. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fspjs/js07/psychom/pages/000.html> [citováno 2024-04-20].

KAFKA, Břetislav. Studium psychologie, *Web o psychologii, přehledně a v souvislostech*. Online. 2023. Dostupné z: <https://www.studium-psychologie.cz/vyvojova-psychologie/>, [citováno 2024-04-20].

# PŘÍLOHY

Příloha 1.

Dokument GDPR – souhlas rodičů a vedení školy s pořizováním foto a videodokumentace.

*MŠ Unhošť, Wolkerova 856, Unhošť – okr. Kladno*

**SOUHLAS RODIČŮ S POŘIZOVÁNÍM VIDEOZÁZNAMŮ A FOTOGRAFIÍ V SOULADU SE ZÁKONEM 101/2000 O OCHRANĚ OSOBNÍCH ÚDAJŮ /GDPR/ ZA ÚČELEM VYTVOŘENÍ WEBOVÝCH STRÁNEK K MÉ BAKALÁŘSKÉ PRÁCI.**

Videozáznamy ani fotografie nebudu zveřejňovat na sociálních sítích, ani jiných soukromých či veřejných webech. Jedná se o fiktivní webové stránky, které uvidí jen profesori Západočeské univerzity v Plzni.

Ředitelka MŠ – Jana Jiříková

Děkuji Simona Zelená

.....

Souhlasím s pořizováním video záznamů a s pořizováním fotografií:

Jméno mého dítěte

Podpis rodiče

.....  
.....  
.....

Nesouhlasím s pořizováním videozáznamů či fotografií mých dětí.

Jméno mého dítěte

Podpis rodiče

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Příloha 2: Ukázka webových stránek



[Úvod](#) [O nás](#) [Zásobník cvičení](#) [Kontakt](#)

# ROZVOJ PSYCHOMOTORIKY V MATEŘSKÝCH ŠKOLÁCH

Pohybový rozvoj v mateřských školách je zásadní pro celkový rozvoj dítěte, proto je velmi důležité nabízet a podněcovat malé děti k pohybu a motivovat je různými hrami, aktivitami, soutěžemi. K tomu můžeme použít řadu předmětů, všechny aktivity jsme s dětmi vyzkoušeli a natočili a nafotili, odkazy a popisy jsou u videí v zásobníku cvičení.



## Pohyb

Pohyb je přirozenou součástí celkového rozvoje dětí, je velmi důležité se s dětmi hýbat, jakkoli, zde záleží na paní učitelce, co má ráda, bohužel některé pohyby a sport moc nemusejí a to potom děti ve školce strádají, protože děti pohyby, sport, hry, soutěže, tanec milují a měli bychom jim ho ve školce dopřát skutečně v dostatečné míře, jak ve třídě, tak venku buď na školní zahradce a nebo na vycházce, v lese, na louce.

## ZÁSObNÍK CVIČENÍ



Labyrint



Chůze po čáře



Převládání míčků z kelímku do kelímku



Házení míčkem do dálky

## TŘÍDA BERUŠEK

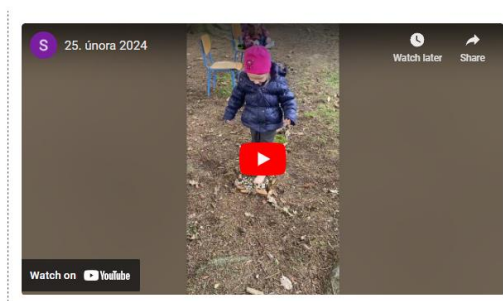
Jsmo klasická státní školka a my jsme konkrétně třída těch nejmenších Berušek. Jedná se o 26 dětí ve věku 3-5 let, je dobré si uvědomit, že s takto malými dětmi nemůžeme dělat úplně vše. Děti jsou ještě hodně malé, a složité aktivity nechápou. Je velmi důležité dětem přesně vysvětlit, co se bude dělat, jak se to bude dělat, a nejlépe vše fyzicky ukázat. Také je podstatné děti k aktivitám motivovat, buď vyprávěním příběhu a aktivitu začlenit do příběhu, nebo formou odměny. Také bychom měli brát v úvahu, že některé starší děti pochopí hry okamžitě a mohou se u jednoduchých aktivit nudit. Tudíž je dobré střídat jednodušší aktivity se složitějšími. A začlenit tyto děti do organizace a přípravu her a soutěží. Nebo pomáhat menším dětem, aby aktivitu pochopily a pomáhaly s jejím provedením.



## Balanční cvičení

Balanční cvičení je zásadní pro rozvoj svalových skupin dětí, středu těla a koordinace. Balanční cvičení by měla být zařazována do každodenních činností v rámci tělesného rozvoje v mateřských školách. Zde je odkaz na videa. Tento druh cvičení se může dělat uvnitř ve třídě, ale také venku na zahradě MŠ:

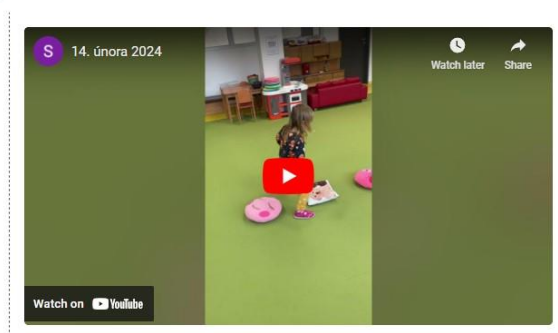
Hmatový chodníček - S dětmi si venku vytvoříme hmatový chodníček ze všech přírodnin, které venku najdeme - ze šišek, mechu, větviček, kamínků, chvojí apod. Ohraničíme ho větvičkami, aby byl chodníček vyznačen a poté děti chodí bosy po chodníčku. Chodí tam i zpět, trénují si orientaci, rovnováhu, protože při chůzi po šíškách či kamínkách s rovnováhou trochu "bojujete". Je to zábavné, ale i zdravé pro masírování chodidel.



## Sportovní hry, soutěže

Soutěže děti motivují k činnostem, chtějí vyhrát, proto je velmi důležité tyto činnosti zapojovat do každodenních činností v mateřských školách. Můžeme tyto činnosti zapojovat nejen v ranním cvičení, ale můžeme je dělat i s dětmi venku v dopoledním či odpoledním pobytu venku na zahradě. Nebo dokonce uspořádat soutěžní dopoledne na určité téma a také zapojit rodiče při sportovní odpoledni. Veškeré soutěže a hry rozvíjí jemnou i hrubou motoriku koordinaci těla, svaly. Tím, že se vyvíjí tělo fyzicky se vyvíjí dítě také psychicky, dítě se socializuje - učí se žít mezi svými vrstevníky v kolektivu a respektovat jeho pravidla.

Přeskakujeme snožmo překážkovou dráhu - děti si vytvoří velmi jednoduchou překážkovou dráhu, vyberou si jen takové předměty, které se dají snožmo přeskáčit, na konci na ně čeká kamarád medvěd Miša, který je vždy, když správně přeskáčí překážkovou dráhu, obejmě a nechá u sebe odpočinout. Děti přeskakují polštáře, malé překážky nebo obruče.



## Tanečky s hudbou

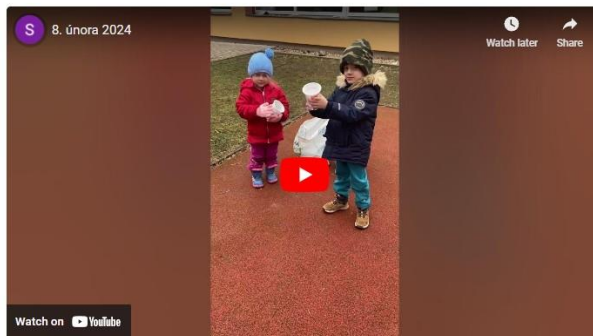
Tanec je přirozený pohyb, který rozvíjí celé tělo a zároveň i mozek, protože když děti tancují podle určité choreografie, musí propojit mozek s pohybem paží, nohou a celého těla. Tanec je druh pohybu, který baví většinu malých dětí, zahřeje tělo, zlepší náladu, rozproudí krev a energii v těle. Děti se po každém tancování vždy usmívají a většinou nechtějí vůbec přestat.



**Tanec se šátky** - paní učitelka rozdá lehké šátky (mohou být ušité ze záclony) a řekne dětem, že si můžou tančit, jak chtějí, aby poslouchaly hudbu a hýbaly se, jak se jim to bude líbit. Poté pustí příjemnou ne moc rychlou taneční hudbu a tančí také, aby se děti eventuálně mohly přidat nebo se jen inspirovaly a každý podle svého, podle své fantazie, můžeme navodit určité téma, např. to které právě máme ve školce, a děti si mohou představovat, že jsou víly, které tančí v lese na paloučku, nebo že jsou ptáčkové, kteří létají z větve na větvičku.

## Hry s různými předměty

K hrám a soutěžím využíváme různé předměty jako kelímky, deku, míčky, plyšáky apod. Toto slouží především jako motivace k pohybu, děti to inspiruje a baví, protože je to něco jiného, kromě toho, že se děti hýbají, něco chytají, tahají se, tyto činnosti rozvíjí i spolupráci a soutěživost. Děti se musí spolu domluvit, vystřídat se v činnostech, pomoci si. Tyto činnosti také rozvíjí trpělivost a obratnost.



**Hrátky s kelímky** - Dvě děti stojí blíž proti sobě a přelévají si míček z kelímku do kelímku. Nesmí jim spadnout.