

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**NÁVRH A REALIZACE POHYBOVÉHO DOPOLEDNE PRO DĚTI
PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

David Krajčí

Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Ilona Kolovská

Plzeň, 2015

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

V Plzni 13. dubna 2015

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Rád bych poděkoval vedoucí bakalářské práce Mgr. Iloně Kolovské za cenné rady, připomínky a odborné vedení práce, za její vstřícnost a trpělivost.

OBSAH

1	ÚVOD.....	1
2	CÍL A ÚKOLY	2
2.1	CÍL	2
2.2	ÚKOLY.....	2
3	TEORETICKÁ ČÁST.....	3
3.1	PŘEDŠKOLNÍ VĚK.....	3
3.1.1	Vnímání.....	4
3.1.2	Myšlení a paměť.....	4
3.1.3	Řeč.....	5
3.1.4	Emoční vývoj.....	6
3.1.5	Socializace.....	7
3.1.6	Tělesný vývoj.....	8
3.1.7	Pohybový vývoj.....	8
3.1.8	Kresba.....	9
3.2	VÝVOJOVÉ ETAPY PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU.....	10
3.2.1	Období od tří do tří a půl let.....	10
3.2.2	Období od tří a půl do čtyř let.....	12
3.2.3	Období od čtyř do čtyř a půl let.....	13
3.2.4	Období od čtyř a půl do pěti let.....	14
3.2.5	Období od pěti do pěti a půl let.....	15
3.2.6	Období od pěti a půl do šesti let.....	17
3.3	POHYB.....	18
3.4	HRA.....	18
3.4.1	Dělení her.....	19
3.5	ORGANIZACE.....	21
3.5.1	Rizika.....	21
3.5.2	Chyby.....	22
4	PRAKTICKÁ ČÁST.....	23
4.1	MÍSTO A ČAS KONÁNÍ.....	23
4.2	ZÚČASTNĚNÉ MATEŘSKÉ ŠKOLY.....	23
4.3	PŘÍPRAVA POHYBOVÉHO DOPOLEDNE.....	24
4.4	PRŮBĚH POHYBOVÉHO DOPOLEDNE.....	25
4.4.1	Zahájení.....	25
4.4.2	Úvodní část.....	26
4.4.3	Rušná část.....	26
4.4.4	Průpravná část.....	27
4.4.5	Hlavní část.....	28
4.4.6	Závěrečná část.....	29
4.5	POHYBOVÉ AKTIVITY.....	30
4.5.1	Hod na sněhuláka.....	31
4.5.2	Skoky na lyžích.....	32
4.5.3	Zimní puzzle.....	33
4.5.4	Přenášení sněhové kouličky.....	34
4.5.5	Namotávání sněhové koule.....	35
5	DISKUZE.....	36
6	ZÁVĚR.....	38

7	RESUMÉ.....	39
8	SEZNAM LITERATURY.....	40
9	SEZNAM FOTOGRAFIÍ.....	42
10	PŘÍLOHY.....	I

1 ÚVOD

Tato bakalářská práce se zabývá přípravou a realizací projektu sportovní akce pro předškolní děti, která je zaměřená na venkovní pohybové aktivity. V současné době je většina sportovních akcí pro děti pořádána za příznivého počasí v letních dnech venku, naopak v zimě za špatného počasí v tělocvičně. Moje akce bude pořádána v zimě venku.

Toto téma jsem si vybral především proto, že bych rád v budoucnu s předškolními dětmi pracoval. Tento projekt mi umožní samostatnou realizaci sportovní akce, což pro mě může být vynikající zkušenost. Výhodou práce s dětmi je snadná motivace k pohybovým aktivitám, neboť je převážná většina dětí hravá, což by mělo umožnit nadšení pro dobrý sportovní výkon.

Bakalářská práce je rozdělena do dvou kapitol – teoretická a praktická část.

Teoretická část zahrnuje informace o předškolním období, vývoj dítěte od 3 do 6 let v oblastech vnímání, myšlení, řeči, emocí, socializace, tělesného a pohybového vývoje. Dále se zde zabývám pojmem pohyb a hra. Na konci této kapitoly se věnuji organizování sportovní akce, možným rizikům a chybám při organizování.

Praktická část se věnuje mnou uspořádanému pohybovému dopoledni. Nejprve se zde zmiňuji, jaké mateřské školy se mé akce účastnily. Dále uvedu, jaké přípravné činnosti jsem musel před uspořádáním provést. Poté přejdu k popisu mé sportovní akce. Popisuji průběh pohybového dopoledne – jeho části. Nakonec zmíním pohybové aktivity, které děti během tohoto dopoledne absolvovaly.

2 CÍL A ÚKOLY

2.1 CÍL

Cílem bakalářské práce je zorganizovat a realizovat sportovní dopoledne pro děti předškolního věku.

2.2 ÚKOLY

- Výběr vhodného místa pro realizace
- Vymyšlení zábavného programu pro děti
- Zajištění pomůcek pro stanoviště a úkoly
- Zajištění organizátorů
- Realizace

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 PŘEDŠKOLNÍ VĚK

Předškolním věkem se rozumí období od třetího do šestého až sedmého roka života dítěte. Konec této fáze není určen jen fyzickým věkem dítěte, ale především sociálně - nástupem dítěte do základní školy. Ten s věkem sice souvisí, ale může kolísat v rozmezí jednoho eventuálně několik let.

„Toto vývojové období je charakterizováno rozvojem pohybové aktivity a intenzivního smyslového a citového vnímání. Upozorňuje na to Hans Selye svým výrokem: „Jen si všimněte očí dítěte, které zpozorovalo něco neobvyklého, něco, co ještě nikdy nevidělo.“ Přitom je jen pouhým zdáním, že organismus dítěte vyčerpal své síly neustálým objevováním a pozorováním a že omezil rozvoj ostatních orgánů (kromě smyslů). Není přesné ani konstatování, že funkce životně důležitých orgánů jsou plněny již zaběhaným, osvědčeným a neměnicím se způsobem a tempem. Je pravda, že jedinec musí nejen neustále zajišťovat činnost těch orgánů, které nesmějí nikdy umdlít, a to na prvním místě činnost srdce, plic, a dále jater, zažívacího systému, ledvin, ale musí jejich činnost navíc přizpůsobovat zvýšeným nárokům při větším pohybu a větší aktivitě dítěte a podle toho je rozvíjet. Nejsou tedy jednotlivé systémy v těle beze změny. U předškolního dítěte je pochopitelně velmi důležitý rozvoj činnosti mozku, který se stal důmyslnou laboratoří, v níž dochází ke zpracování vjemů získaných během uplynulé části života.“ (LISÁ, KŇOURKOVÁ, 1986)

Předškolní období je také označováno jako období mateřské školy. Tato instituce má velký vliv na vývoj a rozvoj dítěte, čímž napomáhá rodině dítěte. I přes to, že docházka není povinná, je doporučována a to minimálně rok před nástupem dítěte do základní školy, jelikož zajišťuje odbornou péči kvalifikovaných pracovníků, kteří připravují dítě na vstup do základní školy. Výhodou mateřských škol je odpoutání dítěte od rodiny a jeho začlenění do společnosti svých vrstevníků, kde si začne utvářet své vlastní názory a formovat identitu. Poprvé se zde seznámí s prostředím, ve kterém žije.

Předškolní věk je pro každé dítě obdobím velkých změn a nových začátků. V tomto období u dítěte dochází k největším pokrokům a všestrannému rozvoji. Získává a osvojuje

si základní dovednosti, vyvíjí se všechny poznávací procesy. Dochází ke spojení vrozených (dědičných) faktorů s důležitými faktory, které dítě získá výchovou a učením. (LISÁ, KŇOURKOVÁ, 1986; VÁGNEROVÁ, 2005)

3.1.1 VNÍMÁNÍ

„Vnímání je zvláštní případ senzomotorických činností. Jeho specifický charakter spočívá v tom, že patří k zobrazujícímu aspektu poznávání skutečnosti, kdežto činnost ve svém celku (i jako činnost senzomotorická) je ve své podstatě operativní a přetváří skutečnost. Je tedy důležité – a v tom spočívá základní problém – určit v rozumovém vývoji dítěte úlohu vnímání vzhledem k úloze činností nebo operací, které z něho při dalších interiorizacích a strukturacích vznikají.“ (PIAGET, INHELDEROVÁ, 2001)

V tomto věku jsou děti velmi zvědavé a vnímavé. Vnímání je základem poznání. Rozvoj vnímání je důležitý pro představy. Dítě si realitu přizpůsobuje tak, aby pro něj byla srozumitelná, a většinou jsou to představy, které zastupují to, čemu dítě nerozumí. Často je pro něj pak složité odlišit pravdu od vymyšlených představ. V tomto věku již dokáže vnímat soustředěněji. Dosud vnímalo pouze velikost a tvar, na začátku období přibývá ještě barva.

Největším nebezpečím pro rozvoj smyslového vnímání je pasivita. Pokud dítě má technicky dokonalé hračky, které toho spoustu samy umí na pouhé stisknutí tlačítka, a nemůže samo něco vytvářet, bere tyto informace jako hotové, nepřemýšlí o nich, nerozvíjí se fantazie, ani samotné uvažování. Pokud si dítě hraje aktivně, tedy něco vyrábí, namáhá se nejen hlava, ale i tělo. Dítě o své tvorbě přemýšlí a tím se v několika etapách rozvine celý proces vnímání. (KUTÁLKOVÁ, 2005; VÁGNEROVÁ, 2005)

3.1.2 MYŠLENÍ A PAMĚŤ

Myšlení se v předškolním věku rozvíjí ve všech jeho formách. Dítě je myšlenkově zaujaté tím, co vidí. Myšlení je tedy závislé na smyslovém vnímání. Postupně se zdokonalují myšlenkové operace: analýza, syntéza, srovnávání, třídění, zobecňování.

Charakteristickým znakem je konkrétnost, názornost, dítě ještě nedokáže myšlením zpracovat něco, k čemu nemá dostatek smyslových údajů. Typickým znakem myšlení v předškolním období je útržkovost, nekoordinovanost a nepropojenost. Chybí komplexní přístup, dítě si většinou všimne jen jedné vlastnosti objektu. Myšlení dítěte je egocentrické, má tendenci upravovat si realitu tak, aby pro něho byla srozumitelná a přijatelná. Mezi další charakteristiky myšlení patří např. polidšťování předmětů nebo převládání fantazie nad skutečností. Typické jsou otázky „Proč?“, „Jak?“, „Na co?“, proto jsou pro děti velmi důležití rodiče a jiní dospělí, kteří jim na takové otázky dokážou odpovědět a uspokojit tak jejich zvědavost.

Paměť je řízena především city. Dítě si lehce zapamatuje a vybaví to, co ho nějakým způsobem zaujalo. Dítě si především na počátku toho období pamatuje věci bez úmyslu. Paměť je tedy neúmyslná a také krátkodobá. Až v druhé polovině předškolního období pozorujeme zapamatování úmyslné. Postupně roste rozsah paměti a rozvíjí se trvalost paměti. To jsou základní předpoklady pro systematické učení. (PIAGET, INHELDEROVÁ, 2001; VÁGNEROVÁ, 2005)

„Hlavním vývojovým problémem však je, jak se paměť postupně organizuje. Je známo, že existují dva druhy paměti: rozpoznávání, které se projevuje jen za přítomnosti předmětu, s nímž se už subjekt setkal, a které spočívá v tom, že tento předmět rozpozná, a dále vybavující, která vyvolává vzpomínky na nepřítomný předmět.“ (PIAGET, INHELDEROVÁ, 2001)

3.1.3 ŘEČ

„Protože je řeč prostředkem vyjadřování a sdělování toho, co si myslíme a co cítíme, je velmi důležité podporovat její harmonický rozvoj u dítěte už velmi záhy. Ostatně už mezi druhým a třetím rokem si dítě osvojuje největší počet slov a dochází u něho k nejpozoruhodnějšímu pokroku, ke skutečnému rozvinutí řeči.“ (DOYON, 2003)

Předškolní věk je nejdůležitějším obdobím v rozvoji řeči, kdy se řeč zkvalitňuje a rozšiřuje se slovní zásoba. Aby se řeč mohla dobře rozvíjet, potřebuje dítě kvalitní přísun informací. Jelikož dítě v tomto věku rádo poslouchá řeč dospělých, je důležité, aby nemluvili sprostě. Dítě nejprve slovo pochopí a potom se stane součástí jeho slovní

zásoby. Poté tato slova začne používat ke komunikaci a dorozumívání. Možnost domluvit se je pro dítě motivací osvojovat si stále nová a nová slova. Můžou se vyskytnout nějaké nedokonalosti ve slovní zásobě nebo výslovnosti, ty by se ale měly v průběhu období vytratit.

Tříleté dítě má ve své slovní zásobě asi 700-900 slov, ve čtyřech letech, kdy tvoří již čtyřslovné věty, má slovník o 1200 slovech a dovede pěkně popsat obrázek. V pěti letech se rozroste slovní zásoba na 2000 slov. Dítě v tomto věku zná již jméno své i své maminky, dovede říci, kde bydlí a má znalosti o předmětech denní potřeby. Vyprávění pohádek a krátkých příběhů doplňuje podle svých představ. (LISÁ, KŇOURKOVÁ, 1986; VÁGNEROVÁ, 2005)

3.1.4 EMOČNÍ VÝVOJ

V tomto období se dítě formuje i emočně. Prožívání a city dítěte jsou intenzivní. Chování je impulzivní, nepromyšlené a proměnlivé. Dítě začíná ovládat své citové projevy, dokáže být kritický samo k sobě, umí se litovat nebo zlobit za něco samo na sebe. Předškolák již chápe význam citů a emocí. Kolem čtyř až pěti let dokáže své znalosti o emočním prožívání využít při odhadu citových prožitků u sebe i u ostatních lidí. V tomto období dítě věnuje velkou pozornost vztahu mezi jeho rodiči, což tvoří základ jeho chování k ostatním lidem. Citová pohoda mezi rodiči a dětmi je potřebná pro zdravý duševní vývoj.

Začíná rozeznávat pozitivní a negativní city. Mezi ty negativní patří pocit úzkosti a strachu. Zpočátku předškolního období má dítě strach ze záporných pohádkových postav a strašidel a nevnímá reálný strach. Ke konci tohoto období se začíná objevovat strach z nemocí či smrti, kterou však stále ještě nechápe.

Děti jsou velmi pozorné k pocitům druhých lidí a řídí své chování podle výrazů emocí druhých (např. zalyká se smíchy, když se dospělí smějí, i když nemůže rozumět tomu, čemu se smějí). Kolem druhého až třetího roku tohoto období dokáží už i slovy označit výraz emocí druhých a na negativní emoce reagují snahou ho utěšit nebo mu pomoci. Mezi třetím a pátým rokem období teprve začíná rozumět povaze emocí, ví, že prožívané pocity závisí na tom, jak člověk dané situaci rozumí a že stejná situace může u různých lidí vyvolat odlišné pocity. (MERTIN, GILLERNOVÁ, 2010; VÁGNEROVÁ, 2005)

3.1.5 SOCIALIZACE

„Socializace předškolního dítěte spočívá především v tom, jak se dítě dovede začlenit do společenství lidí a jak rychle si osvojuje formy sociálního chování.“ (LISÁ, KŇOURKOVÁ, 1986)

Předškolní věk je třeba chápat jako období přípravy na život ve společnosti. Socializace probíhá především v rodině, kde si dítě osvojuje základní normy chování a s nimi se postupně ztotožňuje. Rodiče představují pro dítě jakýsi vzor. Způsob, jakým vyjadřují své city, si dítě zapamatuje a je velká pravděpodobnost, že v budoucnu bude jednat stejným nebo podobným způsobem. Vedle vztahu dítěte s rodiči jsou důležité i vazby se sourozenci a prarodiči. V sourozencích vidí vzor chování, v prarodičích zase jakousi rodičovskou náhradu.

Postupně vzrůstá potřeba sociálního styku s dětmi, dítě se odpoutává od svých rodičů a navazuje kontakt se svými vrstevníky. Potřebuje kamaráda ke svým hrám, s dětmi se učí spolupracovat, ale také soupeřit. Přítomnost dětí přispívá k formování vlastní identity, rozvoji sebepojetí a sebehodnocení.

Socializační proces se dá rozdělit na tři vývojové fáze:

- 1) Vývoj sociální reaktivity je postup bohatě diferencovaných emočních vztahů k lidem v blízkém i širším společenském okolí. Sociální reaktivita se projevuje v chování a komunikaci s rodiči i v navazování kontaktu s osobami širšího sociálního prostředí.
- 2) Vývoj sociálních kontrol a hodnotových orientací souvisí se začleňováním dítěte do širšího sociálního prostředí, kdy si jedinec postupně osvojuje na základě vnímání příkazů, zákazů, pochval určité formy chování a hodnotové orientace, které přijímá za své a které uplatňuje ve svém budoucím chování.
- 3) Osvojování sociálních rolí znamená, že se dítě postupně vpravuje do takových vzorců chování, které jsou od něho očekávány v rodině nebo v širší společnosti (škola apod.). Jde o celistvé, navzájem související chování a činnosti. V rodinném soužití dítě vnímá postavení každého člena rodiny i jejich významové odlišení. Uplatnění role otce i matky má proto velký význam

i ve výchově a rodičovství a je pro dítě vzorem, který ovlivní jeho chování v jeho vlastní budoucí rodině. (LISÁ, KŇOURKOVÁ, 1986; VÁGNEROVÁ, 2005)

3.1.6 TĚLESNÝ VÝVOJ

V tomto období nedochází jen k duševnímu vývoji, ale i k tělesnému. Dítě intenzivně roste (přibližně 5 cm za rok) a přibírá na váze (přibližně 2-3 kg za rok). Dítěti se prodlužují končetiny, mění se proporce hlavy, vyznačuje se pas a zvyšuje výkonnost vnitřních orgánů. I přes to je dětské srdce daleko menší než srdce dospělého člověka, tudíž je méně výkonné a dítěte je rychleji unavené. Musí se dávat velký pozor, aby nedošlo k vyčerpání dětského organismu. Dochází také k vyzrávání mozku a jeho činnosti. Každá část mozku má svou funkci (např. řízení koordinace těla, vnímání, myšlení).

Tělesné rozdíly jednotlivých dětí mají svůj význam, jelikož větší a silnější dítě lépe obstojí v dětském kolektivu, zatímco hůře tělesně vyvinuté dítě bývá plaché a hůře do kolektivu zapadne. (KURIC, VAŠINA, 1987)

3.1.7 POHYBOVÝ VÝVOJ

„Délka předškolního období, tyto plné tři roky, jsou vyvrcholením spontánní bouřlivé aktivity a pohyblivosti, jež směřuje k jedinému cíli – harmonizaci a koordinaci pohybů. Mění se struktura chování a zvyků.

Předškolní dítě má přirozenou touhu po aktivním pohybu, kterou můžeme dobře využít při osvojování všech důležitých návyků k přípravě na budoucí činnost ve škole.“ (LISÁ, KŇOURKOVÁ, 1986)

Co se týče pohybového vývoje, dítě je již dobře pohybově vybaveno a jeho motorické dovednosti mu umožňují s dostatečnou přesností konat všechny základní pohyby a dochází jen ke zdokonalování pohybové koordinace a hbitosti. Dítě je rychlejší, vytrvalejší a jeho pohyby jsou přesnější a plynulejší. Postupně si osvojuje náročnější pohyby, které vyžadují soustředěnost, pozornost, vysoký stupeň koordinace drobnějších pohybů jednotlivých svalů a svalových skupin. Pohybový vývoj je ovlivněn psychikou, prostředím, výchovou v rodině, ale i nemocností a úrazovostí. Pohyb posiluje správný růst, vývoj svalů,

kloubů a kostí. Pohybová aktivita přispívá k sebevědomí dítěte, dobré náladě, vnitřní sebekontrolě, správnému držení těla. Naopak snižuje stres nebo agresivitu. Děti předškolního věku mají malé zábrany, proto se pohyb velmi snadno naučí a je nutné jej záměrně rozvíjet. Je velmi důležité naučit pohyb správně, protože se pak těžko přeučuje. Dítě je schopné díky pozorování napodobovat sportovní aktivity, proto je toto období vhodné pro zahájení sportů jako je lyžování, jízda na kole atd.

Tyto aktivity a sporty rozvíjí tzv. hrubou motoriku, mezi kterou patří koordinace celého těla, chůze rovně, stání na jedné noze po dobu 1s, skákání po jedné noze (ve čtyřech letech), odraz a skok (v pěti letech) nebo správné skákání „panáka“. Dítě zvládá chůzi do a ze schodů se střídáním nohou, umí kotrmelce, dokáže přejít kladinu. Při hrách s míčem je obratné, koulí, hází i chytá míč.

Růstem a zpevňováním svalů na ruce se též velice výrazně rozvíjí i motorika jemná, tzv. motorika ruky. Zdokonaluje se především uchopováním a manipulací drobnými předměty (např. korálky, kostky, stavebnicí), kreslícími nebo modelovacími činnostmi, skládáním puzzle, vystřihováním obrázků nebo zavazováním tkaniček. (LISÁ, KŇOURKOVÁ, 1986; KURIC, VAŠINA, 1987)

„Od věku čtyř let se již zcela zřetelně projevuje dominance vedoucí ruky. Ubývá dětí, které jsou takzvaně šikovné na obě ruce, dítě ve svých činnostech stále více uplatňuje jednu ruku; v naší dětské populaci je to převaha pravé ruky u 75 % dětí, pak je kolem 15 % dětí s dominancí levé ruky a asi 10 % jsou jedinci používající obě ruce jako hlavní.“ (LISÁ, KŇOURKOVÁ, 1986)

3.1.8 KRESBA

„Vývoj kresby lidské postavy postupuje od ještě nerealistické kresby ve třech letech přes hlavonožce ve čtyřech letech, dvoudimenzionální obrysovou kresbu v pěti letech až k profilovému zachycení postavy v šesti letech. V šesti letech se mění lineární znázornění, proporce kresby se harmonizují a postupně mizí nápadné disproporce. Kresba postavy se vyznačuje určitými symbolizujícími detaily, prvky oděvu s vyznačením pasu, knoflíků atd. Projevuje se již záměrnost v označení odlišnosti muže a ženy.“ (LISÁ, KŇOURKOVÁ, 1986)

Dětská kresba je ukazatelem motorických schopností, koordinace, ale také citového vnímání okolí kolem sebe. Kresby dětí předškolního věku jsou většinou zaměřeny na rodinné prostředí. U kreslení lze během tohoto období zaznamenat velký pokrok od čmáranice po kresbu s množstvím detailů. Nejprve je pohyb při čmáraní zajímavý sám o sobě a dítě většinou nehledí na výsledek. Postupně však zjistí, že kreslením může zobrazit realitu. Teprve ke konci období je dítě schopné nakreslit něco konkrétního.

Pro dítě je kresba hrou a zároveň slouží jako vyjadřovací prostředek. Někdy kresbou poví daleko víc, než by dokázalo vyjádřit slovy. Dětská kresba vypovídá mnohé o radosti, trápení, o prožitcích světa, ve kterém dítě žije. (LISÁ, KŇOURKOVÁ, 1986)

3.2 VÝVOJOVÉ ETAPY PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

„Každé dítě je jedinečné. Děti nemají stejnou povahu, nezajímají se o stejné věci a jejich vývoj neprobíhá rovnoměrně. V něčem mohou být napřed, v něčem zase pozadu. V některé oblasti svého vývoje mohou udělat najednou velký pokrok, který ovšem v jiné oblasti doprovází útlum a zmatek. Průměrné dítě, které bývá popisováno v knihách, slouží jen jako praktická pomůcka.

Proto by rodiče neměli propadat obavám, nebo se naopak neměli pyšnit, pokud jejich dítě v určitém věku vykazuje jiné dovednosti, než jsou popsány v této knize. Rozdíly ve vývoji dětí, které mohou být někdy i dost významné, nemají ve většině případů na budoucí vývoj dítěte žádný vliv. Mějme proto na paměti, že u každého dítěte je nutné respektovat a podpořit jeho vlastní rytmus, vývoj a potřeby.“ (BACUS, 2004)

3.2.1 OBDOBÍ OD TŘÍ DO TŘÍ A PŮL LET

„Tříleté dítě bývá většinou velmi roztomilé malé stvoření, které se čím dál tím méně podobá vzteklému a věčně nespokojenému batoletu, jak tomu bylo ještě před rokem. Chová se už o něco méně despoticky a dokáže být trpělivější, ale ty situace, které ho frustrují, snáší stále špatně.

Ve třech letech je dítě již svým způsobem osobnost. Má svou vlastní minulost, poznatky a zkušenosti. Ale okruh jeho zájmu se soustředí především na ně samotné, na domov, kde je nekorunovaným králem, na ty, kdo doma žijí.

Potřeby, které má tříleté dítě, jsou vlastně velmi jednoduché. Dítě potřebuje lásku, citové zázemí, důstojnost, potřebuje, aby mu někdo naslouchal a pomáhal mu otevřít se vnějšímu světu.“ (BACUS, 2004)

Ve třech letech dítě měří v průměru 90 – 96 centimetrů a váží 13 – 16 kilogramů. Dokáže již dobře udržet rovnováhu, např. stání na jedné noze. Umí kopnout do míče, chodit rovně popředu nebo pozpátku. Velmi rádo se pohybuje do rytmu hudby, je manuálně zručné, umí například ořezat tužku nebo zacházet se štětcem.

Tříleté dítě se snaží dělat rodičům radost a chce jim pomáhat. Svou náklonost a city dává najevo už méně spontánně. Ačkoliv již dobře zná rozdíly mezi chlapečky a holčičkami a o tyto rozdíly se zajímá, hraje si normálně s dětmi obojího pohlaví. V tomto věku se velmi soustředí samo na sebe, tudíž si nedokáže představit, že s ním ostatním nesdílí stejné pocity, a trápí se, protože se kvůli tomu cítí nepochopeno. Často mívá také strach ze tmy a z lidí, kteří se něčím odlišují (lidé jiné barvy pleti, velmi staří lidé, lidé s nalíčeným nebo maskovaným obličejem).

V tomto období se dítě dokáže samo najíst příborem, obléknout nebo svléknout, pokud mu rozepneme knoflíky nebo jiné složitější zapínání. Často si také v tomto věku ještě cucá palec, žužlá dudlík a nedá z ruky svého nejoblíbenějšího mazlíčka, se kterým usíná. V noci se již moc nebudí a po obědě chodí spát. Přesto ještě hodně dětí v noci pláče, volá rodiče nebo vstává z postýlky.

Tříleté dítě má velmi rádo čtení pohádek. Před spaním je to ten nejlepší prostředek jak dítě uspat, strávit s ním společnou chvíli, předat mu radost z četby a rozvíjet jeho slovní zásobu. Rádo si prohlíží obrázky a texty v knížkách. Chce, aby mu rodič četl příběhy stále dokola, až je nakonec zná téměř nazpaměť.

Centrem citového života tříletého dítěte je matka, se kterou má opravdu výjimečný vztah. Je s ní rádo samo a pomáhá jí s domácími pracemi. Na druhou stranu má složitější vztah se svými sourozenci a špatně snáší vzájemnou rivalitu. Pokud to po dítěti rodiče vyžadují, zvykne si říkat prosím.

V mateřské škole má dítě rádo svou učitelku, rádo si s ní povídá a chce se jí zavděčit a stát se jejím nejoblíbenějším žákem. Se svými vrstevníky dokáže dobře spolupracovat a respektuje je. Hlavním prostředkem sdílení se mezi dětmi stává řeč. (BACUS, 2004)

3.2.2 OBDOBÍ OD TŘÍ A PŮL DO ČTYŘ LET

V tomto věku dítě váží v průměru 14 – 17 kilogramů a měří 92,5 centimetrů až jeden metr. Dokáže ujít několik kroků po špičkách, udržet se při chůzi na úzkém prostoru (např. na obrubníku, na prkně) a skákat snožmo. Bez problému jezdí na tříkolce, ale při chůzi ze schodů ho ještě dospělí musí vzít za ruku. Rádo po čemkoliv čmárá a kreslí. V oblékání se neustále zlepšuje, už samo pozná levou a pravou botu a je schopné si boty bez zavázání tkaniček samo obout.

V tomto období se dítě učí především ovládat své emoce, obavy a agresivní jednání. Učení sebekontroly je pro děti těžké, a proto je potřeba, aby ho podpořili rodiče, kteří mu půjdou příkladem. Protože už dokáže lépe vyjadřovat své city, je schopné říci „mám tě rád/a“. V tomto věku se u dítěte může objevit strach z některých zvířat, samoty a ztráty rodičů.

Dítě již dokáže provést některé domácí práce (např. prostřít stůl, dát prádlo do pračky, sundat povlečení) a dokonce to dělá s nadšením, občas ale přidělá více práce.

Je rádo, když ho rodiče uloží do postýlky. Pokud se v noci budí, často si chodí lehnout k rodičům do postele. Pokud se v noci budí dítě s pláčem, bývá to většinou kvůli zlým snům. Některé se zase budí příliš brzy a je nutné je naučit, aby nebudily ostatní, kteří se potřebují vyspat.

Dítě je v tomto věku soustředěnější a trpělivější, takže vydrží například poslouchat delší příběhy. Některé mají svou oblíbenou hudbu, u které mohou tancovat nebo poskakovat do taktu. Znají nazpaměť několik rozpočítadel a dovedou je použít. Dítě již zná své příjmení, křestní jména svých rodičů a jména dalších osob v rodině.

Dítě má velmi rádo jakoukoliv slavnostní příležitost, pokud ji může prožívat v rodině, prázdniny, návštěvu u kamaráda, babičky, atd. Mezi svými vrstevníky rozlišuje mezi těmi, které má rádo, a které rádo nemá. Se svými kamarády se dokáže čím dál lépe podělit.

Pro dítě je velmi důležitá citová náklonost rodičů. Potřebuje vidět, že ho mají rádi, věnují mu svůj čas a berou vážně jeho přání. Dítě je šťastné, když mu rodiče naslouchají, soucítí s ním a dovádějí. Jen tehdy, pokud toto všechno bude dítě dostávat od svých rodičů, bude schopné projevovat náklonost a lásku k druhým.

V tomto věku si dítě často vytváří imaginárního kamaráda. Tato neviditelná osoba mu dělá společnost, hraje si s ním a zároveň mu tato fantazie pomáhá vyřešit některé vnitřní konflikty, které dítě řeší. Je ale důležité, aby dítě jen nesnilo, imaginární kamarád musí umět také odejít a udělat místo skutečnému životu. (BACUS, 2004)

3.2.3 OBDOBÍ OD ČTYŘ DO ČTYŘ A PŮL LET

„Po období vyrovnanosti ve třech letech prochází dítě znovu náročným obdobím, kdy tuto rovnováhu ztrácí a bude potřebovat zažít jak pocit bezpečí, tak i důslednost rodičů. Ve společnosti stydlivé (nebo těžko snesitelné) dítě je doma hovorné a milé, někdy vypadá, že se nedá nijak utahat, zato vy jste utahání až běda apod.“ (BACUS, 2004)

Ve čtyřech letech dítě váží v průměru 14,5 – 18 kilogramů a měří 97,5 – 104 centimetrů (dívky bývají pod tímto průměrem, chlapci nad ním). V tomto věku má velmi rádo pohyb – poskakuje, leze po stromech, dělá kotrmelce, jezdí na tříkolce nebo hraje na honěnou. Dokáže již samo sejít ze schodů a střídá při tom nohy. Co se týče manuální zručnosti, je mimořádně tvůrčí. Maluje, vybarvuje, tvoří z modelíny, dokáže stříhat rovně, lepí, tvoří složitější výtvořky. Kresby postaviček se už více podobají skutečným lidem. Dítě je schopné tiskacími písmeny napsat své křestní jméno. Ve čtyřech letech je dítě již obvykle schopné počítat do deseti nebo patnácti. Dokáže rozlišit předměty podle velikosti nebo barvy. Některé barvy již umí pojmenovat. Dítě začíná přitahovat televize. Sleduje jednoduché příběhy pro děti, rádo se na ně dívá opakovaně, i když je již zná nazpaměť. Dokáže zaspívat krátké písničky nebo melodie a odrecitovat několik básniček.

Toto období je velmi náročné. Často se stává, že je dítě často podrážděné a těžko zvládnutelné. Kvůli špatné vnitřní situaci může dítě koktat, má zlé sny nebo si okusuje nehty. Prochází velmi důležitým psychickým vývojem, který je pro něj velmi náročný, ale vyústí v období nové rovnováhy. Je méně poslušné, nezajímají ho tolik druzí lidé. Mívá strach ze zvířat, neznámých a odlišujících se lidí, z toho, že mu odejde maminka apod.

V tomto věku má dítě velmi pestrou představivost a dokáže vymýšlet vskutku neuvěřitelné příběhy, na které je hrdé. Dítě získává větší sebevědomí, uvědomuje si, že je samostatná bytost, která je ostatním dětem podobná, ale zároveň se od nich i liší. V tomto věku se dítě často směje, ale zároveň často pláče, nebo lépe řečeno pofňukává. Často potřebuje pomoc rodičů, aby rozeznalo, co je a co není správné, co je realita a co jen jeho vymyšlené představy.

Většina dětí v tomto věku již vydrží spát celou noc. Rituály před spaním jsou stále velmi důležité, a pokud rodič na něco zapomene, dítě mu to vždy připomene. Sny, které se jim zdají, jsou většinou strašidelné a stává se, že se děti budí s křikem. O svých snech už ale dokážou vyprávět. Hodně dětí už nechodí spát po obědě. Co se týče každodenních činností, samo se dokáže obléct, zavázat tkaničky, umýt nebo dojít na toaletu.

Čtyřleté dítě je velmi hrdé na svoji maminku a rádo to dává najevo. I přes to se občas stává, že se snaží vymanit z dosahu její autority. Stále je pro něj rodina nejdůležitější a má rádo, když je celá rodina pohromadě, například když jde na procházku, návštěvu nebo výlet. Vztahy s ostatními dětmi nabývají podoby nerozlučných přátelství, ale zároveň se často pohádají. Holky a kluci si začínají hrát odděleně a toto oddělení se bude v následujících letech stále více prohlubovat. (BACUS, 2004)

3.2.4 OBDOBÍ OD ČTYŘ A PŮL DO PĚTI LET

„U dítěte ve čtyřech a půl letech se dále rozvíjejí ty rysy, které mu byly vlastní ve čtyřech letech. Navíc si osvojuje takové dovednosti, které postupně získává v průběhu pátého roku. Vzhledem k tomu, že se mezi jednotlivými dětmi začínají objevovat rozdíly, je čím dál tím těžší přesně určit, kdy si dítě osvojuje určité chování nebo dovednost.“ (BACUS, 2004)

V tomto věku dítě měří v průměru 100 – 109 centimetrů a váží 15,4 až 19 kilogramů. Dívky bývají častěji pod tímto průměrem, chlapci nad ním.

Dítě je už dobrým chodcem. Pokud má dostatečnou motivaci, dokáže ujít i několik kilometrů. Rádo chodí s rodinou na procházky do přírody, tím objevuje nové věci a sleduje, co se kolem něho děje. Každá nová zkušenost je pro dítě dobrá a může o ní mluvit

se svými rodiči. V přírodě může dítě používat všechny své smysly najednou, může se dívat kolem sebe, naslouchat zvukům, cítit vůně, dotýkat se věcí a některé z nich i ochutnat.

Co se týče každodenních činností, je možné říci, že dítě už lépe jí a není tak těžké jeho chutě uspokojit. Dobře si hraje s míčem. Je schopné hodit správným směrem a také ho chytit. Více než dospělí už je zajímají stejně staré děti. Začínají se vytvářet dětské party, s nimiž se pojí i soupeření o pozici.

V kreslení jsou čím dál tím přesnější. Jejich kresby postav už mají ruce, nohy, vlasy, oči a uši. Pokud mají nakreslit rodinu, zachytí nejen jednotlivé osoby, ale nezapomene ani na psa nebo kočku, kteří jsou důležitou součástí rodiny.

Dítě dokáže napočítat do devatenácti nebo devětadvaceti, přechod přes desítku mu může stále dělat potíže, ale princip už chápe. Ze všeho nejvíce ho zajímají neslušná slova, nadávky, slova, která nedávají smysl a slova vymyšlená. Již je schopno rozumět natolik, že je s ním možné mluvit téměř stejně jako s dospělým člověkem.

Často mívá ošklivé sny plné strašidelných zvířat, strašidel nebo čarodějnic. Obvykle mívá strach například ze tmy, z bouřky, z vody, z neznámých lidí nebo z bolesti. Je důležité, aby rodiče tyto obavy nepřehlíželi a nepodceňovali, ani se neposmívali tomu, co dítě prožívá. Dítě získá pocit bezpečí, pokud rodiče respektují jeho pocity a nesdílejí s ním jeho strach. (BACUS, 2004)

3.2.5 OBDOBÍ OD PĚTI DO PĚTI A PŮL LET

„Během pátého roku dítě nabývá zpět svou ztracenou vnitřní vyrovnanost. Ve všech směrech je dospělejší, dokáže více věcí a můžeme mu už svěřit zodpovědnost za některé úkoly. Pětileté dítě působí tak, že harmonicky souzní se svým okolím – má rádo své rodiče, paní učitelku, školku, zvířátka. Všechno ho zajímá a velmi snadno dokáže spolupracovat s dospělým člověkem, je citlivější, méně netrpělivé a často je velmi milým společníkem.“ (BACUS, 2004)

V pěti letech měří dítě v průměru 105 – 111 centimetrů a váží 16,3 – 20,5 kilogramů. Dítě dokáže již snadno skákat po jedné noze nebo snožmo a udrží mnohem lépe rovnováhu. Jeho pohyby jsou mnohem přesnější, zvládne jízdu na kole s opěrnými kolečky, šplhání, lezení po zemi apod. Koordinace pohybů rukou je už také přesnější, což

můžeme pozorovat při manuálních činnostech. Začíná používat dominantnější ruku, tu s větší zručností.

Jelikož je dítě mnohem klidnější a realističtější, dokáže v rozhovoru hájit svůj názor. Je rádo v přítomnosti dospělých, dožaduje se slyšet jejich názor a získat jejich uznání. V mnohém je čím dál tím více samostatnější a přeje si, aby ho ostatní považovali za „velkého kluka/velkou holčičku“. Dítě se stává více přátelským a pozorným společníkem. Brek, fňukání nebo vztek se u něho objevuje méně často. Už si tolik nevymýšlí, začíná mnohem lépe rozlišovat mezi skutečným a vymyšleným. Obavy již nemají fantazijní podobu, ale jsou konkrétnější (např. pes cenící zuby). Dítě také provádí čím dál tím méně hloupostí. I když stále rádo dělá věci podle svého, je mnohem přístupnější k argumentům dospělých a rádo jim vyhoví, aby jim udělalo radost.

V otázce hygieny se už dokážou o sebe postarat samy (vyjma mytí vlasů), dokážou se samy obléci, zapnout si knoflíky, patentky i zavázat tkaničky. Co se týče potřeby spánku, jen málo z nich ještě chodí spát po obědě. V noci jsou schopné spát přibližně 12 hodin a většina z nich je schopna spát bez probuzení celou noc. Rituály před spaním se již nemusí tak striktně dodržovat, děti na nich už tolik nelpí.

Pětileté dítě se často ptá a o věcech hodně přemýšlí, ale často z odpovědí vyvodí chybný závěr. V tomto věku dokáže poznat několik slov a již celkem dost písmen a navíc je zkouší číst a psát. Některé děti dokážou hláskovat slovo, které vidí, a chtějí vědět, co znamená. Dítě již zná z paměti své křestní jméno, příjmení, adresu a ví, kolik je mu let. Zkouší psát číslice a vyjmenovávat, jak jdou čísla za sebou, ale to mu dělá velké potíže.

V tomto věku si dítě přeje mít hodně kamarádů a je velmi společenské a přátelské. Začleňuje se do kolektivu dětí a dětský svět staví do protikladu ke světu dospělých. Je velmi vázané na otce, na nějž je hrdé a chlubí se jím před ostatními dětmi. Své mamince se snaží pomáhat. Rodiče tvoří střed jeho světa a dítě věří, že ho dokážou před vším ochránit. Dítě se učí vcítit se do druhého a dokáže se s ním rozdělit. Má spoustu nápadů a své názory říká nahlas, ale nikomu je nevnučuje. Obvykle dobře zná pravidla slušného chování, pokud s nimi přijde do kontaktu, často na ně ale zapomíná a musí mu být připomínány. (BACUS, 2004)

3.2.6 OBDOBÍ OD PĚTI A PŮL DO ŠESTI LET

„Dítě, kterému je pět a půl roku se od pětiletého dítěte příliš neliší, pouze je o něco vyspělejší a má výrazněji zformované vlastnosti než před šesti měsíci. Osvojuje si už ty dovednosti, které získávalo během celého šestého roku, především v oblasti intelektuální, ve které dokáže být motivované dítě velmi výkonné. Vzhledem ke zvětšujícím se rozdílům mezi jednotlivými dětmi začíná být těžší stanovit, kdy si má dítě osvojit určité chování nebo dovednost.“ (BACUS, 2004)

V tomto věku dítě měří v průměru 107,5 – 115 centimetrů a váží 17,2 – 21,3 kilogramů. Postupem času přestane používat kolo s opěrnými kolečky a zkouší jezdit již na opravdovém kole. Také zkouší další fyzické aktivity, které vyžadují dobrou rovnováhu a koordinaci těla (např. jízda na kolečkových bruslích, klasických bruslích, skateboardu nebo skákání přes švihadlo). Zkouší se samo rozhoupat na houpačce. Dobře rozlišuje pravou a levou stranu.

Povaha dítěte přestává být bezproblémová, dítě je méně přizpůsobivé a můžeme si všimnout nástupu nové krize. Dítě může častěji plakat a mít záchvaty vzteku, trucování nebo zlosti. Znovu se začínají objevovat obavy, jako například strach ze tmy, strach zůstat někde samo, strach ze zvířat. Tyto obavy se pak promítají do zlých snů.

Začíná se vyvíjet jeho dobrý smysl pro morálku, dokáže posoudit, jestli je chování druhých v pořádku nebo ne. Stále má velký smysl pro vlastnictví, občas nikomu nic nepůjčí, jindy se zase o všechno dělí.

Zná již dost písmenek a dokáže poznat některá slova. Umí už dobře počítat a spočítá i dvacet předmětů tak, že řekne čísla správně za sebou. Pokud ho to rodiče naučí, dokáže si zapamatovat datum narození a telefonní číslo.

Dítě se začíná připravovat do první třídy na základní škole, kde mu začne opravdové učení. První dny ve škole mohou být těžké a může se stát, že dítě nebude chtít příliš mluvit o tom, co se ve škole dělo. Nejlepší způsob, jak ho na první třídu připravit, je to, aby doma dělalo některé věci samostatně (např. hygiena, oblékání se nebo prostírání stolu). (BACUS, 2004)

3.3 POHYB

Nejobecněji je pohyb, neboli lokomoce, chápán jako jednorázová činnost a jakákoliv změna v prostředí. Pohyb umožňuje existenci a fungování organismu. Člověk se pohybuje pomocí svalové činnosti. Ta je zajištěna lokomočním systémem, který je podsystémem pohybového systému, který zajišťuje a řídí aktivní přemístění živého organismu v daném prostoru a čase. U člověka dominují v zajištění lokomoce dolní končetiny tzv. bipedální lokomoce. Formy bipedální lokomoce jsou chůze, běh nebo skok. Další formy lokomoce, které zajišťují pohyb, jsou např. plazení, šplh nebo plavání.

Velmi důležité je správné držení těla. Jeho udržení je značně závislé na svalové činnosti. Vadným držení těla dochází k přetěžování jedněch a naopak k nečinnosti jiných svalů. Všechny poruchy držení těla postupně vedou k pravidelným bolestem.

Pohyb je velmi důležitý pro zdraví člověka. Pohybem se zlepšuje srdeční činnost, zvětšuje se vitální kapacita plic a udržuje kvalita různých funkcí. U dětí je pohyb ještě více důležitý, protože se jím vyvíjí celé tělo, proto je důležité děti v pohybu co nejvíce podporovat. Význam pohybu je tedy především ze zdravotního hlediska, zároveň ale představuje formu relaxace a je prostředkem k rozvoji myšlení a vnímání. Při nedostatku pohybu vznikají různá onemocnění (např. obezita, onemocnění srdce) a zároveň dochází ke snížení fyzické kondice a zdatnosti. (KURIC, VAŠINA, 1987)

3.4 HRA

Významná úloha v socializačním procesu předškolního období dítěte připadá hře. Pod pojmem hra si lze představit aktivitu, která obsahuje zábavu, radost, sportovní činnost, dodržování určitých pravidel, ale i odpočinek a relaxaci. Období předškolního věku se dá jednotně označit právě jako období hry, která se v předškolním období stává hlavní činností dítěte.

Když si dítě hraje, postupně poznává, že jeho činnost má konkrétní následek, postřehne různé vztahy mezi činností a výsledkem, což vede k rozvoji poznávacích procesů. Ve hře se také dítě seznamuje se svým sociálním prostředím, s nejbližšími členy rodiny, později s vrstevníky a kamarády. Tím se rozvíjejí sociální vztahy k členům rodiny a na základě toho celý citový a sociální život dítěte. Bez hry s dospělými by se nerozvinula

řeč. Hrou se rozvíjí orientace v prostoru, rychlost, obratnost, změny poloh, reakce na zrakový či sluchový signál, manipulace s náčiním, koordinace pohybů, odhad vzdálenosti, sociální cítění a spolupráce, sebeovládání, odvaha a tvořivost. Pokud si děti hrají ve skupině, mají rozdělené úlohy. Pěstuje se spolupráce a dobré kolektivní vztahy, které jsou ale zatím krátkodobé a nestálé.

Pohybová hra je aktivita dvou a více lidí v prostoru a čase s předem dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Je charakterizována napětím, radostí, vysokou motivací k činnosti, pohodou a často i soutěživostí. Je zdrojem emocí. Pohybové hry jsou nejzábavnějším cvičením zlepšující obratnost, rychlost, koordinaci, ale také zodpovědnost, samostatnost a iniciativu. Naopak potlačují egoismus a sobectví. Při pohybových hrách děti dostanou úkoly k řešení, na které by měly mít dostatek času, aby je samy dokázaly zvládnout, ale zároveň mít někoho, kdo by jim v případné nouzi pomohl. Díky tomu, že se jedná o činnosti silně motivované, vedou dítě v průběhu hry k soustředění pozornosti, k dodržování pravidel, k ovládnutí afektu, k překonání únavy a jiných obtíží a z celkového pohledu hry povzbuzují zručnost i vynalézavost dítěte a přispívají k rozvoji mnoha osobnostních charakteristik. Ve hře se rozvíjí pohyby dítěte – celého těla i jemná motorika. Hra významně stimuluje vedle motorického vývoje i vývoj duševní. (DOYON, 2003; VÁGNEROVÁ, 2005)

3.4.1 DĚLENÍ HER

1) Podle psychologického hlediska

- Funkční – slouží k procvičení tělesných funkcí (př. plazení, lezení, chůze, běh, skoky)
- Manipulační – založené na schopnosti zacházet s předměty (hračky, předměty denní potřeby)
- Napodobovací – napodobování činnosti/pohybu zvířat, věcí a lidí
- Receptivní – spočívají ve vnímání, chápání a poslouchání písniček a říkanek a jejich spojení s pohybem a hrou

- Úkolové – hraní na někoho nebo něco (př. na doktora, prodavačku, vojáčky)
- Konstruktivní – výsledkem je nějaký výtvar (stavebnice, hrad z písku, výtvar z kostek, modelíny)

2) Podle cíle

- Poznávací
- Vzdělávací
- Výchovní
- Sociální

3) Podle zaměření

- Psychomotorické
- Hudebně pohybové
- K rozvoji koordinace
- K rozvoji vytrvalosti
- Sezónní
- V přírodě
- Kooperativní

4) Podle věku v předškolním období

- Ve třech letech je dítě ještě váhavé, ale pozvolna se začíná přidávat k jednoduchým hrám a skupinovým činnostem. Často při hraní používá předměty symbolicky (např. kostka může značit auto). Svě hračky někdy nechce půjčit ostatním dětem.
- Čtyřleté dítě je přátelské, s ostatními dětmi spolupracuje, rádo hraje hry, při kterých je potřeba zapojovat fantazii. Občas se u něho střídají nálady, kdy truceje, když je z něčeho vynecháno. Touží po chvále od dospělých.

- Pětileté dítě se rádo kamarádí, hraje ve skupině dětí, ke kterým je štědrý a nevadí mu půjčovat své hračky. Chová se ochranně k mladším dětem. Stále potřebuje povzbuzení od dospělých, které mu dodává pocit jistoty.
- V šesti letech rozpoznává dítě rozdíl mezi úkolem a hrou. Začíná se rozvíjet smysl pro morálku, kdy když je dítě přesvědčeno, že se nejedná správně, dokáže toto špatné chování odmítnout. Hra se stává náročnější na motorickou obratnost, vnímání i myšlení, je nápaditější. Dítě si rádo hraje ve skupině a přispívá svými nápady. Dokáže hrát jednoduché společenské hry s pravidly. (*POHYB JE ŽIVOT, 2011*)

3.5 ORGANIZACE

3.5.1 RIZIKA

Rizika většinou nelze ovlivnit svým jednáním. Můžeme pouze zmírnit rozsah jejich důsledků tím, že s nimi budeme obeznámeni a budeme s nimi počítat, popřípadě uděláme něco málo pro to, abychom se jich vyvarovali.

Příklady rizik spojených s pořádáním sportovní akce:

- Špatné počasí – je dobré mít plán B, kam by se akce mohla v případě špatného počasí přesunout
- Úrazy a zranění – u akcí pořádaných pro děti je zvýšená možnost úrazů a zranění, proto je dobré mít k dispozici zdravotníka
- Nedostatečná kapacita areálu – je vhodné provést průzkum plánované účasti a tomu přizpůsobit velikost areálu
- Málo organizátorů – je dobré mít alespoň jednoho organizátora v záloze, kdyby z nějakého důvodu jiný nemohl, nebo kdyby se něco přihodilo
- Nezvaní hosté – je možné všem účastníkům dát na ruku razítko nebo náramek a tím označit, kdo smí do areálu a ostatní rázně požádat, aby odešli
- Obtěžování okolí hlukem nebo odpadky

3.5.2 CHYBY

Chyby častokrát pramení spíše z vlastního chybného počínání nebo nedostatečné informovanosti, a proto si na ně zaděláváme už sami dopředu, aniž bychom si to mohli uvědomit. Je nutné se pokusit těchto chyb vyvarovat.

Příklady chyb spojených s organizováním sportovní akce:

- Špatná organizace – může vyústit v chaos, kdy si každý bude dělat, co chce, kdy chce a jak chce, špatná organizace může vést k velkým časovým prodlevám
- Málo zábavný program – pokud program nebude zábavný, děti budou rozmrzelé, začnou se nudit a budou spíše zlobit než soutěžit a bavit se
- Neupozornění na zásady bezpečnosti a dohled nad dětmi
- Neproškolení organizátoři a pořadatelé – je vhodné zvolit takové pomocníky, kteří již mají předchozí praxi a zkušenosti s prací s dětmi

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 MÍSTO A ČAS KONÁNÍ

Pro pořádání pohybového dopoledne jsem si vybral Mateřskou školu V Parku Rakovník. Z důvodu vlastního prostoru mi tato školka přišla ideální. V současné době areál prochází rekonstrukcí, ale to našemu dopoledni v pořádání nezabránilo. Akce se tedy konala v uzavřeném prostoru, který není přístupný veřejnosti, tudíž jsme nebyli nikým rušeni a zároveň jsme ani my nikoho hlukem neobtěžovali.

Akce se konala 23. 2. 2015, byla zahájena v 9:00 a zakončena v 11.30.

4.2 ZÚČASTNĚNÉ MATEŘSKÉ ŠKOLY

Pohybového dopoledne se zúčastnily dvě mateřské školy, MŠ V Parku a MŠ V Hradbách. Pozval jsem si dvě školy, protože jsem chtěl, aby se akce zúčastnilo alespoň 80 dětí. Akce se nakonec zúčastnilo celkem 86 dětí, z toho 37 dětí z MŠ V Parku a 49 z MŠ V Hradbách.

Mateřská škola V Parku Rakovník je dvoutřídní MŠ pro děti ve věku zpravidla od 3 do 6 let. Kapacita MŠ je 52 dětí. Třídy jsou heterogenní.



Fotografie č. 1 - MŠ V Parku

1. mateřská škola V Hradbách má v současné době 72 dětí, které jsou rozděleny do 3 tříd podle věku. Nejmladší děti jsou jablíčka, děti navštěvující druhou třídu se jmenují kytičky a nejstarší jsou hvězdičky.



Fotografie č. 2 - MŠ V Hradbách

4.3 PŘÍPRAVA POHYBOVÉHO DOPOLEDNE

Nejprve jsem zašel do školek a zajistil děti předškolního věku. Obě školky byly velmi ochotné se mé akce zúčastnit. Nakonec jsem se i s jednou školkou dohodl, že se to bude konat u nich v areálu. Domluvil jsem se s nimi na pondělí 23. 2. 2015.

Důležitou částí bylo zajištění organizátorů k jednotlivým stanovištím. Vybíral jsem si lidi, kteří již s dětmi někdy pracovali. Každého zvlášť jsem poučil o jeho stanovišti. Celkem jsem měl k dispozici 5 organizátorů a fotografa.

Na přípravu celé akce bylo zapotřebí nakoupit několik věcí. Jednak věci potřebné na vytvoření stanovišť, o kterých se zmíním později, ale také kartiček, na kterých měly děti svá jména a za úspěšné absolvování disciplíny na ně dostaly razítko. Cílem každého dítěte bylo nasbírat 5 razítek se zvířátky.

4.4 PRŮBĚH POHYBOVÉHO DOPOLEDNE

4.4.1 ZAHÁJENÍ

Nejprve přišlo 17 dětí z nejmladší třídy MŠ V Hradbách. Čas zahájení byl dohodnut na 9:00. Ostatní třídy přicházely vždy po půl hodině po té předcházející. Druhou a třetí skupinu tvořilo vždy 16 dětí z MŠ V Hradbách. Poté přišly na řadu dvě třídy MŠ V Parku v počtu 17, resp. 20 dětí.

Realizace probíhala podle časového harmonogramu:

1. 9:00 – MŠ V Hradbách – Jablíčka
2. 9:30 – MŠ V Hradbách – Kytičky
3. 10:00 – MŠ V Hradbách – Hvězdičky
4. 10:30 – MŠ V Parku – A
5. 11:00 – MŠ V Parku – B

4.4.2 ÚVODNÍ ČÁST

Funkce úvodní části je především organizační a motivační. Děti jsem si shromáždil kolem sebe a vhodným způsobem jim sdělil obsah sportovního dopoledne. Stručně jsem jim vysvětlil, co jsem si pro ně přichystal a že jejich úkolem bude nasbírat 5 razítek se zvířátky na kartičku, kterou si poté budou moci nechat. V průběhu vstupního mluveného slova jsem zároveň pohledem překontroloval cvičební oblečení dětí včetně obuvi a jejich aktuální zdravotní stav.



Fotografie č. 3 – Úvodní část

4.4.3 RUŠNÁ ČÁST

„Funkce rušné části je vstupní zahřátí organismu a zvýšení tepové i dechové frekvence. Zde zařazujeme pohybové hry nebo pestré a radostné přirozené pohybové činnosti (běh, chůze, poskoky). Měli bychom dodržet nižší intenzitu zatížení, přibližně okolo 140 tepů za minutu. Pohybovou činnost provozují současně všechny děti, pro rušnou část proto nejsou vhodné štafetové, nebo soutěživé hry. Vzhledem k tomu, že se jedná o vstupní zahřátí organismu, nejsou vhodné ani honičky, při kterých dochází k maximálnímu zatížení svalstva při rychlých změnách směru. Z celkového času cvičební jednotky je

věnována úvodní a rušné části asi 1/10 času. V rušné části využíváme převážně hromadné formy práce.“ (VOLFOVÁ, KOLOVSKÁ, 2008)

Já jsem zvolil pro rušnou část pohybovou hru, která nese název, Čáp ztratil čepičku. Opakoval jsem ji celkem čtyřikrát s různými barvami. Děti se proběhly a zahřály. Pokud nemohly najít určenou barvu, povolil jsem jim najít barvu na oblečení někoho z nich.



Fotografie č. 4 – Rušná část

4.4.4 PRŮPRAVNÁ ČÁST

„Funkcí průpravné části je příprava svalstva na zatížení v hlavní části, podpora správného držení těla, protažení svalstva, které má tendenci ke zkracování a aktivace svalstva, které má tendenci k ochabování. V této části využíváme hromadné a individuální formy práce.“ (VOLFOVÁ, KOLOVSKÁ, 2008)

U průpravné části se doporučují dodržovat následující zásady:

- Na začátek průpravné části zařazujeme cviky v nízkých polohách a postupně přecházíme do poloh vyšších. U předškolních dětí zařazujeme většinu cviků v polohách nízkých. Důvodem je jednodušší provedení cviků,

fixace určité části těla a větší soustředění na polohy jiných částí těla a správné provádění jejich pohybů.

- Jednotlivé cviky provádíme pomalým vedeným pohybem s vyloučením rychlých přechodů. Vhodné je pomalý průběh cviků regulovat slovem společně s popisem cviku.
- Každý cvik začínáme pokud možno v přesné základní poloze, která umožní správné zapojování svalových skupin v následujícím průběhu cviku.
- Bezchybná názorná ukázka současně s popisem usnadní dětem představu o cviku a napomůže k jeho přesnějšímu provedení.
- Opravování chybného provedení u dětí by se mělo stát automatickou činností cvičitelů. Při větším počtu dětí nelze opravit všechny v průběhu jednoho cviku, zaměříme se tedy na děti s takovými chybami, které mají zásadní vliv na průběh pohybu, ale zároveň se v průběhu celé průpravné části snažíme opravit každé dítě.
- V průběhu provádění cviku sledujeme pravidelné dýchání bez zadržování dechu - hlavně u mladších dětí.
- Starší děti mohou při provádění cviků zapojit správné dýchání, které podporuje účinek protahování - vlastní protažení spojujeme s výdechem. U některých cviků je vhodné zvýraznit výdech hlasitým projevem.

Z důvodu konání akce venku v zimním období jsem nemohl s dětmi cvičit v nízkých polohách, takže jsem začal u poloh vyšších. Děti zaujaly místo tak, aby měly dostatek prostoru na provádění jednotlivých cviků a viděli na mě a naopak.

4.4.5 HLAVNÍ ČÁST

„Funkce hlavní části spočívá v nácviku nových pohybových dovedností a činností, opakování a zdokonalování pohybových dovedností a činností, rozvoj pohybových schopností, osvojování organizačních prvků.“ (VOLFOVÁ, KOLOVSKÁ, 2008)

Po průpravné části jsem děti rozdělil do 5 skupin po třech až čtyřech členech a každý organizátor si odvedl jednu skupinu na své stanoviště. Poté se zeptal dětí na jejich

jména a napsal je na kartičky. Po absolvování disciplíny dal organizátor každému dítěti razítko se zvířátkem na kartičku s jeho jménem. Poté skupinka dětí utvořila vláček a společně se přesunuly po směru hodinových ručiček na další stanoviště, kde organizátor předal kartičky tomu dalšímu. Po absolvování všech pěti disciplín rozdal organizátor dětem jejich kartičky se všemi razítky se zvířátky a jeden bonbon.

4.4.6 ZÁVĚREČNÁ ČÁST

„Funkcí závěrečné části je zklidnění organismu po fyzické i emotivní stránce, kompenzace a relaxace, organizační funkce.“ (VOLFOVÁ, KOLOVSKÁ, 2008)

Na závěr jsem si děti svolal k sobě a tázal se jich, jaká zvířátka nasbíraly, co jim přišlo nejtěžší a co je nejvíc bavilo.



Fotografie č. 5 – Závěrečná část

4.5 POHYBOVÉ AKTIVITY

Stanoviště jsem navrhnul tak, aby byly komplexně rozděleny a zaměřeny na různé pohybové dovednosti, jež by měly ovládat děti předškolního věku. Dále jsem je navrhoval tak, aby obsahovaly zimní tematiku.

Dělení pohybových dovedností:

- 1) Lokomoční – přemísťování těla v prostoru
 - chůze a běh
 - plazení a lezení
 - poskakování a skákání do různých směrů
 - pohyb přes nebo mezi překážkami
 - pohyb do hudby
 - pohyb ve vzájemné spolupráci s ostatními
- 2) Nelokomoční – změny poloh těla a pohyby částí těla na místě
 - zaujímání různých poloh
 - udržení rovnováhy
 - pohyb jednotlivými částmi těla
 - polohy a pohyby těla s využitím náčiní
- 3) Manipulační – ovládání předmětů různými částmi těla
 - házení
 - chytání
 - kopání
 - ovládání předmětu jiným předmětem

4.5.1 HOD NA SNĚHULÁKA

Pomůcky:

- sněhulák vyrobený z bílého kartonu s dírou uprostřed
- koule z papíru omotaných izolepou připomínající sněhové koule

Každé dítě mělo k dispozici 6 sněhových koulí, kterými se mělo trefit do výseče o průměru 15 cm umístěné uprostřed sněhuláka. Vzdálenost, ze které děti házely, byla věkově stanovena. Nejmenší děti házely ze vzdálenosti 90 cm, ti starší ze 120 cm. Sněhové koule si děti braly z proutěného košíku a po odházení všech 6 koulí je děti běžely společně sebrat a vrátily je do košíku. Na tomto stanovišti získaly razítko kuřátka.

Na tomto stanovišti jsem se potýkal s povětrnostními podmínkami, kdy mi kvůli silnějšímu větru sněhulák dvakrát spadl. Po dvou skupinách jsem byl nucen sněhuláka přendat do jiného stojanu. K mému štěstí zde byl stojan na kola, do kterého sněhulák skvěle pasoval.

Tato aktivita patří mezi manipulační pohybové dovednosti – hod vrchem jednoruč. Správná technika provedení začíná u správného postoje, kdy má dítě jednu nohu vpředu (pro praváka je vpředu levá noha). Míček drží v pravé dlani a při přípravě na hod zapaží v úrovni ramen a mírně natočí trup vpravo. Při samotném hodu přenesse váhu z pravé nohy na levou současně s rotací pánve a ramen a vypuštění míčku z ruky.



Fotografie č. 6 – Hod na sněhuláka

4.5.2 SKOKY NA LYŽÍCH

Pomůcky:

- lanový žebřík
- hůlky vyrobené ze dřeva

Na zemi byl položen lanový žebřík o délce 4 m. Děti měly za úkol s hůlkami v rukách snožmo přeskákat přes celý žebřík. Musely vždy dopadnout do výseče žebříku, nikoliv na konstrukci žebříku. Mladší děti se směly trefovat do každé výseče, zatímco starší skákaly ob jednu. Děti si představovaly, že jedou na lyžích a skáčou přes překážky. Na tomto stanovišti získaly razítko ovečky.

Jelikož v noci pršelo, ráno byl povrch mokrý a kluzký. Z toho důvodu byl na poslední chvíli změněn žebřík na lanový oproti původnímu dřevěnému. Organizátor na tomto stanovišti dával dětem dopomoc, aby nenastalo nějaké zranění. Naštěstí se nikomu nic nestalo.

V této disciplíně jsou zahrnuty lokomoční pohybové dovednosti – poskoky a skoky, konkrétně přeskakování malých překážek plynule za sebou, vpřed a snožmo. Děti se musí odrážet z obou nohou a na obě nohy dopadat. Dále by nohy měly být při odrazu vedle sebe, nikoliv jedna noha před druhou. Vzdálenost mezi dolními končetinami by měla být na šířku pánve. Odraz by měl být plynulý, dynamický a z kolen. Také se zde nachází nelokomoční pohybová dovednost – udržování rovnováhy v různých polohách. V tomto případě jde o situaci po dopadu, kdy je dítě nuceno udržet rovnováhu a nenechat se rozhodit.



Fotografie č. 7 – Skoky na lyžích

4.5.3 ZIMNÍ PUZZLE

Pomůcky:

- vystřižené puzzle z kartonu formátu A3
- stolek na skládání
- podložka na nesložené puzzle

Na tomto stanovišti měly děti za úkol sebrat ze země puzzle se zimním obrázkem, přenést je na stolek a správně umístit podle předlohy. Pro menší děti byly připraveny puzzle o 9 dílkách s obrázkem kresleného sněhuláka, domečku a zimní krajiny. Starší děti skládaly puzzle o 12 dílkách s obrázkem Krtečka na saních. Organizátor vždy vyvolal jedno dítě, které běželo pro jeden dílek a přineslo ho na stůl a ostatní mu pomáhaly ho správně umístit. Poté běželo další dítě a takhle se pořád střídaly. Na tomto stanovišti získaly razítko kačenky.

Opět jsem se potýkal se silnějším větrem, který mi dílky odfoukával. Bylo zapotřebí se přemístit na krytější místo vedle budky, která byla hned na okraji hřiště. Děti byly nuceny stát okolo stolku a krýt puzzle vlastním tělem před případným větrem.

Tato aktivita je složena jak z manipulační, tak i lokomoční pohybové dovednosti. Manipulační dovednosti - jemná manipulace dlaní a prsty horních končetin, uchopování a podávání. Lokomoční dovednost - běh. Zároveň jde o sociální dovednosti, kdy se děti učí spolupráce v kolektivu.



Fotografie č. 8 – Zimní Puzzle

4.5.4 PŘENÁŠENÍ SNĚHOVÉ KOULIČKY

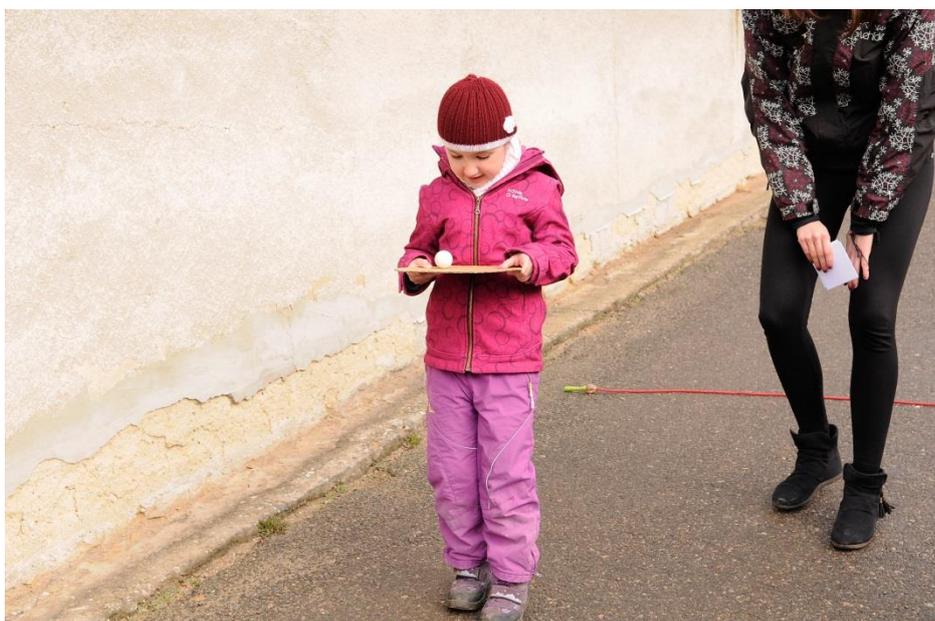
Pomůcky:

- pingpongový míček
- kruh vystřižený z kartonu
- dvě švihadla

Každé dítě mělo za úkol přenést pingpongový míček na kartonové desce od startovacího švihadla k druhému švihadlu a zpět. Děti si představovaly, že nesou sněhovou kouličku, která jim nesmí spadnout a rozbít se. Chodily po dvojicích a měly to ztížené tím, že cestou tam šly do kopce a cestou zpět z kopce. Menší děti mohly držet karton oběma rukama, zatímco ty starší pouze jednou. Trasa měřila dohromady 6 metrů u mladších a 8 metrů u starších dětí. Pokud sněhová koule spadla, organizátor ji sebral a vrátil dítěti na místě, kde mu spadla. Na tomto stanovišti získaly razítko králíčka.

Kvůli náročnosti s převýšením si menší děti musely pingpongový míček opírat o vlastní tělo. Starší děti už to zvládaly bez opírání.

V této disciplíně jsou zahrnuty jak lokomoční, tak manipulační pohybové dovednosti. Z lokomočních je to chůze a z manipulačních je to ovládání předmětu jiným předmětem, uchopování a jemná manipulace. Ovládacím předmětem byla destička a ovládaným míček.



Fotografie č. 9 – Přenášení sněhové kouličky

4.5.5 NAMOTÁVÁNÍ SNĚHOVÉ KOULE

Pomůcky:

- míč omotaný papírem a izolepou připomínající sněhovou kouli
- provázek
- násada od koštěte

V této disciplíně bylo za úkol navinout velkou sněhovou kouli na provázku na upravenou násadu od koštěte. Délka provázku byla 1,5 metru. Děti si představovaly, že pomocí provázku koulejí po sněhu sněhovou kouli a tím zvětšují její objem ke stavbě sněhuláka. Tento úkol konaly ve dvojicích. Na tomto stanovišti získaly razítko myšky.

Z časového důvodu jsem byl nucen mladším dětem provázek zkrátit na 1 metr, protože jim to trvalo podstatně déle, než na ostatních stanovištích, kde by byly prostoje. Lépe šlo dětem namotávání směrem od sebe, nežli k sobě.

Tato aktivita patří mezi manipulační pohybové dovednosti – ovládání předmětu horními končetinami a jemná manipulace dlaní a prsty. Důležité je, aby děti držely násadu od koštěte nadhmatem s palcem v opozici.



Fotografie č. 10 – Namotávání sněhové koule

5 DISKUZE

V této části zhodnotím realizaci projektu pohybového dopoledne pro děti předškolního věku.

Nejdříve jsem za pomoci Mgr. Ilony Kolovské vymyslel pohybové aktivity, aby byly komplexně zaměřeny na všechny pohybové dovednosti, které by měly děti předškolního věku zvládat. V průběhu této přípravy se jednotlivá stanoviště velmi měnila, než se dospělo k finální podobě.

Přibližně měsíc dopředu jsem navštívil ředitelku MŠ V Parku Blanku Mrhalovou a domluvil se s ní na termínu konání akce na 23. 2. 2015. Zároveň jsem se s ní dohodl, že se akce bude konat v areálu školky. Tři dny před pořádáním akce jsem se s ní telefonicky spojil a vše potvrdil.

Důležitou částí přípravy bylo vytvoření a sehnání pomůcek potřebných k jednotlivým stanovištím. Na stanoviště hod na sněhuláka bylo potřeba sehnat velké kartony, ze kterých jsem poté vystříhal tvar sněhuláka, následně ho temperami vymaloval, jako nos připevnil pravou mrkev a oblékl mu šálu s čepicí. Dále bylo potřeba vytvořit sněhové koule, kterými se děti trefovaly do určené výseče. Tyto koule jsem vytvořil z papíru, který jsem omotal izolepou, aby připomínaly sněhové koule. Na stanoviště skoky na lyžích bylo potřeba vyrobit pouze dřevěné hůlky a sehnat žebřík. Pro stanoviště, kde se skládaly puzzle, jsem nechal na formát A3 vytisknout dva obrázky, na které jsem si nakreslil šablonu puzzle a sám je vystříhal. Stanoviště přenášení sněhové kouličky bylo nejlehčí na přípravu. Pouze jsem sehnal dva pingpongové míčky, dvě švihadla a vystříhnul dva kruhy z kartonu. Na stanoviště namotávání sněhové koule bylo zapotřebí vyrobit velké koule, opět jsem je dělal z papíru omotaného izolepou. Následně jsem je pomocí provázku připevnil na upravené násady od koštěte. Součástí přípravné části bylo také proškolení organizátorů, kdy jsem jim vysvětlil, jak sportovní dopoledne bude probíhat a co se od nich na mnou určeným stanovišti očekává.

Sportovního dopoledne se celkově zúčastnilo 86 dětí ze dvou mateřských škol. Akce probíhala velmi svižně, absolvování všech disciplín trvalo jedné třídě přibližně 30 minut. Pokud bylo některé stanoviště pro děti těžší a trvalo jim to podstatně déle než na jiném,

udělal jsem nějaké změny, aby nedocházelo k prostojům. Měl jsem domluveného pana fotografa, který mi nafotil děti ze dvou tříd. Po jejím skončení jsem za pomoci asistentů uklidil veškeré pomůcky.

Myslím si, že akce byla úspěšná, jelikož vše probíhalo podle mých představ. Soudím i podle toho, že jsem měl kladné ohlasy jak od dětí, tak od dohlížejících učitelek.

6 ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo navrhnout a realizovat pohybové dopoledne pro děti předškolního věku, které bude pro děti zábavné, naučné a prospívající jejich zdraví díky pohybu. Tyto cíle se mi podařilo splnit.

V současné době se většina dětských dní pořádá v létě, za hezkého počasí nebo při nepříznivých podmínkách v tělocvičně. Rozhodl jsem se tedy uspořádat pohybové dopoledne venku v zimě a se zimní tematikou.

Realizace projektu proběhla dobře a bez potíží. V areálu školky se pohybového dopoledne zúčastnilo celkem 86 dětí. Do bakalářské práce jsem vložil fotografie pro lepší představu, jak vypadalo prostředí, které pomůcky byly využity a jaké pohybové dovednosti byly pro děti připravené.

7 RESUMÉ

This bachelor thesis is about preparation and implementation of the project of sporting event for preschool children. It is focused on outdoor physical activities. The first task was to suggest the project and the second its realization. At the beginning of my bachelor thesis I set a goal and I think that I was successful in its fulfilment. I have a good feeling that the time and work, which I spent on this thesis, was worth it. This thesis may serve as guide for other organizers, who want to create something similar.

8 SEZNAM LITERATURY

- 1) BACUS, A. *Vaše dítě ve věku od 3 do 6 let*. Praha: Portál, s. r. o., 2004, ISBN 80-7178-862-7.
- 2) BRKLOVÁ, D., HERCIG, S. *Diplomová a závěrečná práce studujících TV a sport*. Plzeň: ZČU, 1998, ISBN-80-7082-413-1.
- 3) DOYON, L. *Hry pro všestranný rozvoj dítěte*. Praha: Portál, s. r. o., 2003, ISBN 80-7178-754-X.
- 4) KURIC, J., VAŠINA, L. *Obecná a ontogenetická psychologie pro učitele*. Brno: Rektorát univerzity J. E. Purkyně, 1987.
- 5) KUTÁLKOVÁ, D. *Jak připravit dítě do 1. třídy*. Praha: Grada, 2005, ISBN 80-247-1040-4.
- 6) LISÁ, L., KŇOURKOVÁ, M. *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. Praha: AVICEUM, 1986.
- 7) MAZAL, F. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex, 2000.
- 8) MERTIN, V., GILLERNOVÁ, I. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha: Portál, 2010, ISBN 978-80-7367-627-8.
- 9) PIAGET, J., INHELDEROVÁ, B. *Psychologie dítěte*. Praha: Portál, s. r. o., 1997, ISBN 80-7178-608-X.
- 10) *Pohyb je život*. Praha: Česká asociace sport pro všechny, 2011, roč. 15, č. 3. ISSN 1212-0669.
- 11) VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005, ISBN 80-246-0956-8.
- 12) VOLFOVÁ, H. *Hravé cvičení pro děti*. Plzeň: PC, 2006.
- 13) VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2008, ISBN 978-80-247-2317-4.
- 14) VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu 2*. Praha: Grada, 2009.
- 15) VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu 3*. Praha: Grada, 2011, ISBN 978-80-247-3590-0.

Internetové zdroje

- 1) [Http://www.banka-projektu.cz/sablony/poradani-detskeho-dne/nejcastejsi-rizika-a-chyby/](http://www.banka-projektu.cz/sablony/poradani-detskeho-dne/nejcastejsi-rizika-a-chyby/). [online]. [cit. 2015-02-04].

9 SEZNAM FOTOGRAFIÍ

- Fotografie č. 1 - MŠ V Parku
- Fotografie č. 2 - MŠ V Hradbách
- Fotografie č. 3 - Úvodní část
- Fotografie č. 4 - Rušná část
- Fotografie č. 5 - Závěrečná část
- Fotografie č. 6 - Hod na sněhuláka
- Fotografie č. 7 - Skoky na lyžích
- Fotografie č. 8 - Zimní puzzle
- Fotografie č. 9 - Přenášení sněhové kouličky
- Fotografie č. 10 - Namotávání sněhové koule

10 PŘÍLOHY

- 1) CD bakalářská práce
- 2) CD fotografie