

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ**

**KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY**

**ODLIŠNOSTI GYMNASTICKÝCH CVIČENÍ U DĚTÍ V  
PŘEDŠKOLNÍM VĚKU**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Lucie Thomayerová**

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

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

**Plzeň, 2017**

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

V Plzni, 10. dubna 2017

.....

vlastnoruční podpis

Chtěla bych touto cestou poděkovat vedoucí své bakalářské práce Mgr. Petře Kalistové za rady, připomínky a vedení práce. Dále děkuji rodičům dětí, které mi dali souhlas pro fotodokumentaci do mé bakalářské práce.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

---

1	Úvod .....	6
2	Cíl a úkoly práce .....	8
2.1	Cíl práce .....	8
2.2	Úkoly práce .....	8
3	Charakteristika dítěte předškolního věku .....	9
3.1	Po stránce psychické .....	9
3.2	Po stránce fyzické .....	9
3.3	Po stránce tělesné .....	10
4	Bezpečnost cvičení u dětí předškolního věku .....	11
5	Pohybová aktivita dětí předškolního věku v režimu dne .....	13
6	Organizační formy tělesné výchovy v mateřské škole .....	15
6.1	TV zaměstnání .....	15
6.2	Ranní cvičení .....	20
6.3	Tělovýchovné chvíle .....	20
6.4	Pobyt venku .....	21
7	Gymnastika formou hry u dětí předškolního věku .....	22
7.1	Základní gymnastická cvičení .....	22
7.2	Motoricko-funkční příprava .....	23
7.3	Gymnastická průprava .....	24
7.3.1	Podporová průprava .....	24
7.3.2	Zpevňovací průprava .....	27
7.3.3	Kotoulová průprava .....	31
7.3.4	Odrazová a doskoková průprava .....	32
7.3.5	Stojková průprava .....	35
7.3.6	Rovnovážná průprava .....	35
7.3.7	Rotační průprava .....	38
8	Nářadí a náčiní vhodné pro gymnastické cvičení u dětí předškolního věku .....	40
9	Zásobník gymnastických pohybových her .....	46
10	Diskuze .....	49
11	Závěr .....	50
12	Resumé .....	51
13	Seznam literatury .....	52

---

## 1 Úvod

Vybrané téma jsem si zvolila především proto, že se sama v oboru sportovní gymnastiky a učitelství pro mateřské školy pohybuji. Cvičením gymnastiky jsem se začala zabývat již v předškolním věku při MDDM Ostrov. Nyní pracuji jako učitelka v mateřské škole a snažím se základní gymnastické cviky zahrnout do každodenního režimu dne. V současné době není zdravotní stav dětí, ani jejich pohybový vývoj příliš uspokojivý. Objevují se různé poruchy držení těla, obezita apod., proto zařazování cvičení s dětmi každý den je pro jejich vývoj velice důležitý. Velkou výhodou v mateřských školách je, že se vhodná pohybová aktivita zařazuje každý den. Tato cvičení zásadně ovlivňují jejich tělesný i duševní stav, a tím velice pomáhají v prevenci nemocí a schopností dětí se lépe vyrovnat se zátěžovými situacemi či stresem.

Bakalářská práce se zaměřuje na tvorbu podpůrného metodického materiálu gymnastických cvičení. Tato práce by měla sloužit převážně pedagogům v předškolních zařízeních, jelikož poukazuje na odlišnosti a specifika výuky gymnastických cvičení a pohybových aktivit u dětí předškolního věku. Navrhovaná cvičení a potřebná fotodokumentace jsou realizována v MŠ Masarykova, Ostrov. Kromě konkrétních gymnastických cvičení je v práci popsána charakteristika dítěte předškolního věku, možnosti využití vhodných pomůcek, základní gymnastické průpravy a organizační formy tělesné výchovy v edukačním procesu předškolní výchovy.

Z vlastní zkušenosti vím a pozoruji, že v dnešní době jsou rodiče příliš úzkostlivé ke svým dětem, ale bohužel si neuvědomují rizika, která tím přinášejí. Od sportu je tímto spíše odrazují. Bez pravidelného pohybu se u dětí objevují některé poruchy ve správném držení těla, a proto je naším cílem, získat si je na svou stranu a nadchnout je pro jakýkoliv cvičení, která dopomohou ke zlepšení jejich fyzické zdatnosti. Gymnastickými cvičeními děti získávají lepší koordinaci, držení těla a celkové psychické pohody. Tím se posiluje i základ pro zdravý životní styl, který se bez cvičebních aktivit a sportu neobejde. Děti by se měly podporovat ve spontánním pohybu a dokazovat tím, že sportování je spíše zábavné, nikoliv nebezpečné.

S touto zkušeností se bohužel setkávám i v mateřské škole, kdy se učitelky bojí zařazovat gymnastické cvičení do pravidelného režimu dne. Domnívají se, že je to příliš náročné a nebezpečné. Vzhledem k mým zkušenostem ve sportovní gymnastice není nijak

---

náročné předvést jednoduchou formou jejich možnosti a ukázat, že gymnastika předškolního věku není náročná, pokud se dělá správně. Cvičením děti dosahují více pružnosti, posílí svaly celého těla a podporují si tím mimo jiné i sebedůvěru a sebejistotu.

---

## **2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE**

### **2.1 CÍL PRÁCE**

Cílem práce je vytvořit a popsat metodický materiál se zaměřením na gymnastická cvičení dětí předškolního věku s poukázáním na odlišnosti a specifika těchto pohybových aktivit.

### **2.2 ÚKOLY PRÁCE**

- 1) analýza dostupné literatury a zdrojů
- 2) výběr a představení vhodných gymnastických cvičení pro děti předškolního věku
- 3) vytvoření ukázek cvičení spolu s názornou fotodokumentací



---

### 3 CHARAKTERISTIKA DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Předškolní věk je charakterizován jako vývojové období mezi 3 - 6let. Toto období je období rozkvětu. Dítě je velmi vnímavé, zajímá se o okolí, objevuje svět a postupně se osamostatňuje. Pohyb je v tomto období neodmyslitelnou součástí každodenního konání. Klade se důraz také na imitační učení. Proto cviky vždy vyžadují přesný popis a ukázka cviku. Dítě se učí hlavně napodobováním.

Hlavní náplní dítěte předškolního věku je hra, která dítěti přináší seberealizaci a spokojenost. Dítě se postupně osamostatňuje a zvyšuje se potřeba socializace. Výrazné pokroky jsou v oblasti motorického učení, kdy se zlepšuje jemná i hrubá motorika.

#### 3.1 PO STRÁNCE PSYCHICKÉ

V předškolním věku přibývají u dětí nové vědomosti, rozvíjí se paměť a představivost. Děti se spíše soustředí na jednotlivosti, unikají mu souvislosti. Provedení již osvojených dovedností může odvádět pozornost a vnímavost k okolnímu prostředí. Je vhodné aktivity střídat a zařazovat jednodušší činnosti. *„Hovoří se o období konkrétního (reálného) nazírání, které se opírá o názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů, abstraktní myšlenkové procesy se objevují až na konci tohoto období.“* (Perič,2008, s.24).

Dítě chápe takové situace, na které si „může sáhnout“ a nerozumí věcem, které nemůže „uchopit“. Proto bychom měli dítěti vše názorně předvést, aby si utvořilo konkrétní představu. Osobnost jako taková ještě není ustálená, děti jsou impulzivní. Snadno přechází z radosti do smutku a naopak. Je důležité dětem dát pravidelný a přesný režim, aby vědělo, co v danou dobu bude dělat. Děti se tak cítí bezpečně. Jakmile nastane změna v režimu, mohou být plačtivé, roztěkané a třeba i více zlobivé. Není vyvinuta vůle, nedokáží sledovat dlouhodobý cíl.

#### 3.2 PO STRÁNCE FYZICKÉ

Od začátku předškolního období se děti postupně učí koordinovat celé tělo, od horních končetin po dolní. Učí se zrychlovat, zpomalovat, přešlapovat z jedné nohy na druhou. Správnou technikou se učí házení míče, chytání.

---

Kolem čtvrtého roku je schopno se naučit jednoduchým průpravným cvikům. A teprve mezi pátým a šestým rokem je dítě schopno provádět průpravné cviky správně a své pohyby kontrolovat a opravovat. Na konci tohoto období se utvářejí předpoklady pro výběr sportovního zaměření. Je důležité vnést dětem řád do každodenních činností, nejen z pedagogického důvodu, ale právě proto, aby si zvykly na systematickou sportovní přípravu (režim dne).

„Děti mají rády všechny přirozené činnosti, v nichž mohou běhat, skákat, hrát si. Pohyb je pro ně potěšením, a proto je do sportovní činnosti není třeba nijak nutit.“ (Svoboda, 2000, s.43).

Nové pohybové dovednosti děti lehce a rychle zvládají, ale při méně častém opakování jsou opět rychle zapomenuty. U dětí se postrádá úspornost pohybu, která se projevuje u dospělých. Při jednoduchých pohybech jako je výskok, přidává další činnosti rukama i nohama, pokud sedí, neustále sebou „šije“ apod.

### 3.3 PO STRÁNCE TĚLESNÉ

*Na začátku období se postava podobá batoletě. Je charakterizována rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti. Dítě má porovnání s trupem poměrně krátké končetiny a velkou hlavu. Po pátém roce se proporce začínají měnit, zmenšuje se hlava a trup ve vztahu k celé postavě. Dozrává centrální nervová soustava.*

*„V předškolním věku se již výrazně uplatňují i dědičné vlivy, která jsou rozhodující pro formování tělesného typu člověka.“ (Pokorná, 1998, s.8).*

Osifikace kostí ještě není dokončena, v kostní soustavě je ještě mnoho tkáně chrupavčité, proto je důležité si toto uvědomovat při zatěžování cvičením síly. Mozek jako hlavní orgán centrální nervové soustavy má vývoj ukončen již před začátkem tohoto období. Nastávají příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů a po šestém roce i pro složitější koordinačně náročný pohyb. V dětském věku jsou příznivé podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností.

---

#### 4 BEZPEČNOST CVIČENÍ U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Cvičení v mateřské škole se zařazuje mezi náročnější aktivity především z důvodu organizace a bezpečnosti. Proto před každým cvičením v mateřské škole, nebo jiných zařízeních, musíme dbát především na bezpečnost dětí a správnou hygienu tělesné výchovy. Před cvičením musíme nejprve zajistit místnost nebo prostředí, kde se cvičení bude provozovat. Místnost by měla být vždy uklizená, aby se nevířil prach a tím zamezíme jeho vdechování dětmi. Dále by měla být řádně vyvětraná. Při samotném cvičení by měl být dostatečný přísun čerstvého vzduchu, okna otevíráme vždy tak, abychom zamezili průvanu. Zajišťujeme pro děti vhodné pomůcky a náčiní, které vybíráme podle věkové kategorie. Nepoužíváme náčiní složené z malých částí, aby je děti během cvičení nevedechly. Pomůcky tedy před každou činností kontrolujeme jednotlivě a zjišťujeme závady, které napravíme, nebo vyřadíme, aby s nimi děti nemanipulovaly. Pomůcky a nářadí také necháváme pravidelně kontrolovat a seřizovat odbornou firmou. Nachází-li se v místnosti ostré rohy, například u krytu na topení, je vhodné ho dočasně zakrýt, aby nedošlo k poranění hlavy nebo dalším úrazům. K tomu můžeme použít například žíněnku nebo deku. Cvičíme-li venku na čerstvém vzduchu, vyhledáváme málo prašné prostředí a prostor mimo silniční provoz. Vyhledáváme raději ohraničené hřiště nebo travnatou plochu. Než začneme hrát hru v jakémkoliv prostředí, je nutné z něj odstranit nebezpečné předměty (ostré kameny, sklo, dráty, trnité větve...), v dnešní době je vhodné upozornit děti na nebezpečí náhodně nalezených injekčních stříkaček. Na nerovném terénu dbáme na vhodnou cvičební obuv, která by měla být především pevná. Na trávníku můžeme hrát i bosí - vhodné na procvičování nožní klenby. Sundáváme dětem prstýnky, řetízky a dlouhé vlasy svazujeme do gumiček.

K bezpečnosti cvičení zařazujeme i osobní hygienu dítěte. Děti by měly cvičit v oblečení určené pro tělesnou výchovu. Bohužel v mateřské škole se toto pravidlo ještě nezavedlo jako povinnost, proto kontrolujeme alespoň oblečení, ve kterých je vhodné cvičit. V prostorách mateřské školy si před každým cvičením děti sundávají bačkory a cvičí na koberci v ponožkách nebo na bosu. Při cvičení na nářadí (například na lavičce) se cvičí výhradně na bosu. Obejde se tak možnost úrazu uklouznutím. Volná velká trika, dlouhé tepláky nebo sukýnky u holčiček jsou při cvičení také nebezpečné, dohlížíme tedy na úpravu nebo svléknutí oděvu. Jakmile se děti zapotí a mají mokré oblečení, necháme je převléknout do

---

náhradního oděvu, který mají připravený v šatně. Důležitou součástí hygieny je pitný režim dítěte. V mateřské škole by mělo být pití vždy na dostupném místě jak ve třídě, tak na školní zahradě, aby se děti mohly kdykoliv napít v průběhu celého dne. Po pohybové zátěži dohlédneme na to, aby se děti dostatečně napily. Pohybové činnosti nezařazujeme po svačině minimálně půl hodiny, po jídle spíše zařazujeme klidné činnosti nebo dechová cvičení.

Dopomoc v mateřské škole je důležitá především z hlediska bezpečnosti, ale také, aby děti měly pocit jistoty při cviku a odstranily případný strach. Dopomoc by především měla usnadnit dítěti nácvik pohybu a zabezpečit jeho provedení. Zabraňujeme tím nebezpečí úrazu. Do dopomoci můžeme zapojit i ostatní děti. Dopomoc se dělí na přímou a nepřímou. V přímé dopomoci přijde učitelka do přímého kontaktu se cvičencem. Dopomáhá především v hlavní fázi cvičebního tvaru, ale jen do jisté míry. Cvičenec musí sám vynaložit úsilí do cviku, učitelka zajišťuje pouze podporu a jistotu. Do takové pomoci řadíme například zdvihnutí, podepření, postrčení nebo pouhý dotek. Dopomoc se po určitém čase změní pouze na pozorování a cílem je samostatné a bezpečné provedení cviku. Dětem se dopomáhá především u nových neznámých cviků. Dopomoc musí být včasná a přiměřená. Přímou dopomoc dáváme dětem podle svého uvážení. Je lepší spíše dojít v nácviku co nejdál bez pomoci, aby se nestala dopomoc součástí cviku a cvičenec se bez ní neobejde a nebude mít snahu cvik zvládnout zcela sám. Nepřímá dopomoc je tedy o úpravě náradí nebo cvičebního prostředí. Důležité je pravidelně kontrolovat stav náradí, jestli je stabilní, postaveno na neklouzajícím povrchu a je vhodně ukotveno. Přímá a nepřímá dopomoc se v nacvičování cviků vzájemně doplňují. Jejich vhodné využití ulehčují a urychlují nácvik a tím přispívají ke správnému osvojení pohybu.

---

## 5 POHYBOVÁ AKTIVITA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU V REŽIMU DNE

*„Pohybové činnosti ať spontánní nebo řízené by měly být součástí každého dne.“* (Dvořáková, 2007, s.79). Tělovýchovné působení je důležitý pro celkový vzdělávací, výchovný, zdravotní i hygienický proces.

Snažíme se dětem utvářet kladný vztah k pohybu a pohybovým aktivitám, aby se stal pohyb součástí jejich života. Nejvhodnější období pro utváření vztahu k pohybu je právě období předškolní, protože se děti chtějí učit a mají zájem o vše nové.

Kromě řízených tělovýchovných chvil, které mají svůj cíl, se zařazuje do režimu dne také spontánní pohybové chvílky. Pohyb dětí v mateřské škole je uplatňován ve více formách. Kromě řízených tělovýchovných chvil, které jsou zařazovány alespoň dvakrát v týdnu a mají svůj cíl, pravidelných vycházek, občasných výletů nebo pohybově zaměřené kroužky, je tou nejběžnější formou spontánní pohyb. Tato forma pohybu neplní tělovýchovný cíl, se kterým se setkáváme každý den v běžném režimu mateřské školy.

Při ranních hrách necháváme děti volně se pohybovat, čímž jim vytváříme prostor pro individuální pohyb. Spontánní pohyb u dětí v mateřských školách pozorujeme i při námětových hrách, které si sami děti vymýšlí a rozvíjí fantazii. Pro příklad můžeme uvést hru „Na policajty“, kdy běhají do prostoru a honí zloděje, „Na hasiče“ jak ukázkově s neexistující hadicí hasí oheň, ale třeba také „Na princezny nebo lesní víly“, které tancují a běhají po imaginární louce či v lese. Nabízíme dětem během volných her pomůcky a náčiní, které mohou využívat podle jejich potřeb. Například to jsou dětmi oblíbené molitanové kostky, ze kterých si staví hrad, domeček pro panenky, garáž na auta, nebo si samy zhotovují malou překážkovou dráhu, kterou zdolávají. Dále mají k dispozici obruče, se kterými tancují nebo přeskakují, lana, šátky, míče, tyče a mnoho dalšího.

Tyto hry jsou dětmi praktikovány jak při ranních hrách, tak i zejména při pobytu venku, kde se dětem nabízí další a větší prostor pro spontánní pohyb. Venku se děti volně pohybují na školní zahradě či dětském hřišti. Jsou jim nabízené pomůcky, hračky nebo náčiní pro různě volitelné hry. Například mají k dispozici lana, skákací gumu, nejoblíbenější jsou různá odrážedla a koloběžky, branky na kopanou nebo basketbalový koš. Při pobytu venku se dětem nabízí také řízená aktivita vedená učitelkou, avšak není povinná. Do spontánních pohybových her organizovaně nezasahujeme, děti se v nich pohybují dle svých

---

momentálních potřeb. Na děti však stále dáváme pozor a dbáme zejména na jejich bezpečnost. I ve svých spontánních hrách můžeme u dětí pozorovat určité prvky gymnastiky například při tanci při hře „Na víly “ nebo balancování při chůzi na obrubníku. *„Spontánní pohybové aktivity mají určitý podíl na pohybovém režimu dětí, avšak nemohou plně zastoupit organizovanou formu tělesné výchovy.“* (Kaplan, Bartůněk, Neuman, 2010, s.13).

---

## 6 ORGANIZAČNÍ FORMY TĚLESNÉ VÝCHOVY V MATEŘSKÉ ŠKOLE

V zájmu o správný a harmonický tělesný i duševní rozvoj dítěte je nutné mu dopřát v průběhu dne dostatek příležitostí volnému pohybovému využití. Chvilky, kdy děti sedí a jsou v klidu (např. při zaměstnání z rozumové či v.v. výchovy), musí být vyvážený pohybovou činností, a to jednak přirozeným způsobem podle zájmu dětí, ale také organizovanými a promyšlenými formami, které provádí pedagog podle určitého plánu. Tyto promyšlené celky jsou pevně zařazeny do režimu dne nebo týdne, jsou jádrem pedagogicko-výchovné práce učitelky v oblasti tělesné výchovy. Nazývají se organizační formy tělesné výchovy, mezi které patří:

- \* TV zaměstnání
- \* ranní cvičení
- \* tělovýchovné chvilky
- \* pobyt venku
- \* ranní a odpolední hry

### 6.1 TV ZAMĚSTNÁNÍ

Vyučovací jednotka (zaměstnání) je jedna z nejdůležitějších forem tělesné výchovy v mateřské škole. Měla by probíhat 1 - 3x týdně. Příprava na vyučovací jednotku by měla být dobře promyšlená, mít stanovený konkrétní cíl, formy cvičení a mít předem připravené pomůcky. Hlavním úkolem je nácvik nových pohybových dovedností a zdokonalování dovedností již osvojených. Zařazuje cviky protahovací, mobilizační, posilovací, vytrvalostní, koordinační, rovnovážná, relaxační a dechová. (Dvořáková, 2007) Každá jednotka by měla naplňovat konkrétní výchovně vzdělávací cíl. Cviky se zařazují od nejjednodušších po složitější. „*V praxi se setkáváme s členěním jednotky tělesné výchovy na tři a více částí*“.  
(<http://www.tv4.ktv-plzen.cz/>).

\*úvodní - 1/10 celkového času

- organizační
- rušná

---

\* průpravná - 2/10 času

\* hlavní - 6/10 času

\* závěrečná - 1/10 času

Úkolem úvodní části je děti seznámit s nadcházející činností, motivovat je ke cvičení, a připravit jejich organismus na další zatížení. Vždy si volíme cíle, které jsou dosažitelné pro všechny děti. Je velmi důležité si předem připravit prostor pro samotné cvičení - vyvětraná místnost, veškeré pomůcky nebo náčiní. Před cvičební jednotkou kontrolujeme, zda mají děti vhodné oblečení, sepnuté vlasy a sundané bačkory. Po celou dobu dbáme především na jejich bezpečnost. Vyhýbáme se dlouhému vysvětlování, které vede u dětí k rychlému poklesu pozornosti a následně špatnému držení těla. Úvodní část se praktikuje zpravidla skupinově. Dělí se na organizační a rušnou. Organizační zahrnuje motivaci a popis činnosti. Rušná část má za cíl zvýšení tepové frekvence. Nejvhodnější jsou dynamické hry a jednoduché lokomoční pohyby jako je chůze, běh, poskoky. Činnost by měla být jednoduchá a srozumitelná, měla by mít spád a častější změnové pokyny. Jde především o zahřátí organismu.

Úkolem průpravné části je protáhnout a posílit jednotlivé svalové skupiny, uvolnit klouby a připravit tělo pro činnost plánovanou v hlavní části. (Dvořáková 2007, Hájková, Vejražková 1994). Protahujeme svalstvo fázické, které má tendence se zkracovat, a posilujeme svalstvo tonické, které ochabuje. (Hájková, Vejražková 1994).

Při těchto cvikách dohlížíme na přesnost. Přistupujeme k dětem individuálně a poskytujeme pomoc a záchranu. Neustále děti motivujeme a chválíme. Cviky začínáme vždy z nízkých poloh do vysokých, od nejjednodušších po nejtěžší. Pohyb je vedený, tažený, pomalý. U předškolních dětí volíme 4-6 cviků.

Náplň hlavní části je hlavním cílem celé hodiny. Hlavní část je předem určená, všechny ostatní se od ní odvíjejí. Má nejdelší trvání a rozvíjí pohybové schopnosti (rychlost, síla, vytrvalost). Začínáme vždy nácvikem nových pohybových dovedností a poté zdokonalujeme dovednosti již naučené. Velmi důležitou součástí každého cvičení je průběžné hodnocení výkonu. To má dvě významné funkce. Jednak informační, ta dítěti říká, zda cvik provedlo správně, popřípadě co má udělat jinak a motivační, která jej podporuje a stimuluje k další aktivitě. (Kaplan A., Bartůněk D., Neuman J., 2010).



V závěrečné části dochází ke zklidnění organismu psychicky i fyzicky. Obsahem je relaxace, uvolnění svalstva, dechová cvičení, kompenzace jednostranného zatížení. Důležité je pozitivní zhodnocení, které děti motivuje a aktivuje k dalším činnostem. Závěrečná část je stejně důležitá jako části předchozí, přesto je často opomíjena. (Dvořáková 2007, Hájková, Vejražková 1994). Struktury hodin se nijak zvlášť od sebe neliší.

### Příprava na cvičební jednotku TV

<b>Mateřská škola:</b>	MŠ Masarykova 199, Ostrov
<b>Třída:</b>	6. (4-5let)
<b>Jméno učitele:</b>	Thomayerová Lucie
<b>Cíl:</b>	zacházet s pomůckami ke cvičení, dodržovat pravidla hry, osvojování si nových pohybových a senzomotorických dovedností.
<b>Počet dětí:</b>	21
<b>Cvičební prostor:</b>	Ložnice
<b>Pomůcky:</b>	CD s hudbou, míč, gymnastický míč

Část	O b s a h	Čas opak.	Organizační zajištění činnosti	Poznámky
Ú V O D N Í  Č Á S T	– motivace a seznámení s činností	08:00	– Téma: Máme rádi zvířátka – děti si před každým cvičení sundávají bačkory nebo nevhodné oblečení (sukně...) a na ložnici si sednou do kruhu, kde je seznámím s dnešním plánem a připravíme se stranou pomůcku (míč), které budeme používat	

	O b s a h	Čas opak.	Organizační zajištění činnosti	Poznámky
R U Š N Á  Č Á S T	- zahřátí organismu a zvýšení dechové i tepové frekvence	08:03	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Děti se budou na hudbu pohybovat libovolně po prostoru a budou se měnit na zvířátka mnou vyslovené (medvěd, pták, had, liška, čáp...)</li> <li>- Míč mezi kotníky a skákat s ním (zajíček)</li> <li>- Míček na břicho a po rukou lezu vzad (rak)</li> <li>- Chůze s míčkem mezi kotníky (tučňák)</li> <li>- Skoky s míčkem mezi koleny (žába)</li> </ul>	- bude puštěna hudba
	P R Ů P R A V N Á  Č Á S T		8:07	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sed roznožný, kutálení míčku kolem sebe</li> <li>- Sed roznožný, kutálení míčku střídavě k jedné a druhé špičce nohy</li> <li>- Sed natažené nohy, kutálení míčku ke špičkám nohou</li> <li>- Sed, předávání míčku pod nataženou nohou</li> <li>- Leh skrčmo, ruce vzpažit, míč držíme oběma rukama <ul style="list-style-type: none"> <li>- do polohy předpažit</li> </ul> </li> <li>- Stoj rozkročný, ruce vzpažit, hluboký předklon</li> </ul>

H L A V N Í  Č Á S T	O b s a h	Čas opak.	Organizační zajištění činnosti	Poznámky
	1. Hry v družstvu	8:13	<p>Rozdělíme děti na 2 družstva</p> <p>Každé družstvo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 1 míč, družstva v zástupu stoj rozkročný, předávání míče směrem vzad horem (pomocí rukou), dopředu spodem</li> <li>– 1 míč, všichni v zástupu stoj rozkročný, míč se kutálí zezadu vpřed. Poslední přebíhá dopředu, družstvo se posunuje směrem vpřed</li> <li>– větší rozestupy, zezadu se běží slalom s míčkem v ruce, po doběhnutí vpřed se míč pošle (kutálí) vzad.</li> <li>– učitelka posílá GYM míč po zemi (pohyblivý cíl), ostatní z družstva se snaží ho zasáhnout (každé družstvo zvlášť)</li> </ul>	
	2. Pohybová hra „Na jelena“		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Nejprve se vybere jelen, nejlépe rozpočítadlem. Ostatní hráči se postaví do kruhu a jelen do jeho středu. Během hry mají hráči za úkol po nabití míče (tj. třikrát si mezi sebou přehodit míč tak, aby neupadl) střílet do jelena. Jelen má za úkol v prostoru kruhu (na pasece) pobíhat a dávat pozor, aby se do něj ostatní hráči netrefili nabitým míčem. Ten hráč, kterému se povede jelena ulovit, se v příštím kole stává jelenem.</li> </ul>	

	O b s a h	Čas opak.	Organizační zajištění činnosti	Poznámky
Z Á V Ě R E Č N Á  Č Á S T	- relaxace a zklidnění	8:35	– děti si lehnou na záda a zhluboka dýchají	- relaxační hudba
			– uvolnění jednotlivých částí těla, zavření očí a poslech relaxační hudby	

## 6.2 RANNÍ CVIČENÍ

Ranní cvičení by mělo probíhat každý den v kratším rozsahu a vždy před dopolední svačinou. Stejně jako cvičební jednotka i ranní cvičení obsahuje úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou část, vše v kratším časovém úseku. Je to forma cvičení, kterou s dětmi provádíme každodenně a měla by trvat 10-20 min. (podle stáří dětí). Pravidelné cvičení působí velmi dobře na rozvoj dětského organismu, upevňování pohybových dovedností a správného držení těla. Působí kladně na náladu dětí, pokud je cvičení baví, berou ho jako součást hry a přináší jim radost a uspokojení.

## 6.3 TĚLOVÝCHOVNÉ CHVILKY

Tělovýchovné chvílky zařazujeme spontánně do činností, které se dětem už zdají být zdlouhavé či nudné. Je to vkládání drobných činností například do výtvarné výchovy, kdy se s dětmi protáhneme na židličky nebo ve stoje a poté opět pokračují v započaté práci. Do tělovýchovné chvílky řadíme také říkanky s pohybem, malé úkoly při řízené činnosti jako je hledání geometrických tvarů, či obrázků. Úkolujeme děti, aby donesly například žlutý trojúhelník, nebo aby dali kartičku s obrázkem květiny na tabuli apod. Při potřebě uklidnit děti po nějaké dynamičtější činnosti používáme oblíbenou básničku s pohybem:

---

Když já se natáhnu,  
až na strop dosáhnu,  
když já se skrčím,  
vysoko skočím,  
když já si sednu,  
ani se nehnu.

#### 6.4 POBYT VENKU

Pobyt venku zaujímá v režimu dne v mateřské škole důležitou a významnou roli. Zařazujeme ho každodenně dopoledne až do oběda. Pokud je příznivé počasí, tráví děti venku převážnou část dne. Je-li počasí chladné, zkracujeme dobu podle vlastního uvážení. Ani deštivé počasí nemusí být překážkou, když mají děti pláštěnky a vhodné přezůvky. Pobyt venku má význam také pro otužování. Dětem nemá být ani chladno ani příliš teplo, proto je nutné sledovat jejich oblékání a svlékání venku.

Při pobytu venku učitelka sleduje činnosti dětí, pokud je potřeba, zasáhne do jejich činností, ale hlavně hlídá bezpečnost dětí. Děti si samy volí činnosti – hrají si na pískovišti, na prolézačkách, klouzačkách, překonávají různé překážky, v létě hry s vodou, v zimě hry se sněhem. Vhodnou náplní jsou také hry s dopravními prostředky koloběžky, tříkolky, kola, autíčka. Nesmí chybět také drobná zákoutí jako jsou domečky, stolky, lavičky, kde děti odpočívají a hrají si v menších skupinkách. Venku se děti volně pohybují, necháváme jim prostor pro svoje potřeby. Při pobytu venku se dětem nabízí také řízená aktivita vedená učitelkou, avšak není povinná. Do spontánních pohybových her organizovaně nezasahujeme, děti se v nich pohybují dle svých momentálních potřeb. Na děti však stále dáváme pozor a dbáme zejména na jejich bezpečnost.

---

## 7 GYMNASTIKA FORMOU HRY U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

### 7.1 ZÁKLADNÍ GYMNASICKÁ CVIČENÍ

Základní gymnastika je systém základních gymnastických cvičení zaměřených na celkový, všestranný, tělesný a pohybový rozvoj. Je součástí vzdělávacích programů všech typů škol. Je důležitou součástí pro rovnoměrný a všestranný tělesný a pohybový rozvoj člověka. *„Základní gymnastika v různých kombinacích svého obsahu plní požadavek účinného pohybového programu pro optimální vývoj jedince s důrazem na získání, udržení a zvýšení tělesné zdatnosti i celkové kultivace člověka.“* (Skopová, Zítka, 2005, s.16). Plní hlavní úkol tělesné výchovy a sportu, kdy vytváří předpoklady pro kladné ovlivnění zdraví a výchovy. Využití základní gymnastiky má takové výhody, že cvičení se může zúčastnit kdokoli v jakémkoliv věku, ovlivňuje životní styl, udržuje a zlepšuje zdraví, zvyšuje odolnost, sebevědomí a estetické cítění. Cvičení se skládá z přirozených pohybů a poloh. *„Čím pohybově všestranněji je člověk vybaven, tím širší výběr prostředků má k dispozici při řešení konkrétního pohybového úkolu. To je také jedním z důvodů, proč jsou jedinci, kteří prošli gymnastickou přípravou, vděčně přijímáni i v jiných sportech“* (Křištofič, 2004, s.14).

Klady gymnastické průpravy:

- pohybová všestrannost - vytvoření zásobníku pohybových stereotypů (pohyb na horních i dolních končetinách, ve všech úrovních a směrech)
- zdravotně preventivní význam - předcházení vzniku a kompenzace vzniklých svalových dysbalancí
- zvýšení kinestetické citlivosti a kinesteticko-diferenciační schopnosti - cvičení s vlastní hmotností, vnímat „kolik je hodně nebo málo“
- motoricko-funkční připravenost - ke sportovním aktivitám, projevuje se způsobilostí řešit časoprostorově obtížné pohybové úkoly, trvale a rychle se učit novým dovednostem, adekvátně reagovat na změny vnějších a vnitřních podmínek
- hudebně pohybová výchova - cvičení s hudebním doprovodem je pro gymnastické aktivity příznačné a rozvíjí rytmické schopnosti s pozitivním dopadem ve sportovním i civilním životě
- obohacení prožitkové sféry - vnímání krásy pohybu, navození pozitivního postoje k pohybovým aktivitám a aktivnímu způsobu života (Křištofič J., 2004).

---

## Obsah základní gymnastiky

- cvičení prostná
- cvičení s náčiním (tyče, švihadla, míče, činky aj.)
- cvičení na nářadí (lavičky, žebřiny, bedny, šplhadla, překonávání překážek)
- užitá cvičení (běhání, skákání, lezení, nošení břemen, překonávání překážek)
- akrobatická příprava (cvičení odrazová, rotační, zpevňovací aj.)
- cvičení z oblasti hudebně-pohybových vztahů (prvky RG a tance)
- pořadová cvičení (organizování cvičenců - nástupy, postoje, pohyby, obraty aj.)

U dětí předškolního věku upřednostňujeme gymnastiku formou hry. Vymýšlíme vždy cvičení tak, aby děti zaujalo. Dostatečně motivované se do cvičení nadšeně zapojují. Volíme cestu všestranného rozvoje organismu. Cvičení by měla být pestrá, zajímavá, různorodá, aby nedocházelo k demotivaci dětí. Úkolem je děti nadchnout ke sportu. Proto také volíme často nějaké načiní, pomůcky nebo také hudbu pro zpestření situace.

## 7.2 MOTORICKO-FUNKČNÍ PŘÍPRAVA

Motoricko-funkční příprava jedince je základem pozdější potencionální vysoké výkonnosti a měla by být prioritní. Cílem je všestranný rozvoj pohybových funkcí naučit se účelně pohybovat. Hlavní úlohou je výběr jednotlivých cvičení a přínos vlastního cvičení pro rozvoj určité pohybové funkce. *„Přijmeme-li gymnastické aktivity v celé šíři spektra jako obecně akceptovatelný pohybový základ, je na místě přijmout motoricko-funkční přípravu jako nositelku této způsobilosti. Motoricko-funkční příprava je „stavební materiál“ pro vytvoření technických návyků a mechanismů přenosu těchto návyků do konkrétních pohybových dovedností.“* (Krištofič, 2004, s.16). Motoricko-funkční příprava není určena pouze pro gymnastické aktivity, ale její uplatnění je široké. Spojuje kondiční a technickou přípravu, je zdrojem pohybových návyků. Koordinační schopnosti umožňují jedinci efektivně realizovat pohybový potenciál. Kondiční schopnosti vytváří předpoklad pro racionální využití koordinačních schopností. Tyto dvě složky se navzájem ovlivňují a je důležité je rozvíjet společně. Každá pohybová funkce je do jisté míry geneticky ovlivněna

---

a je tedy rozvoj u konkrétního jedince možný jen v určitém rozsahu. Důležité je sledovat jejich individuální zlepšení v průběhu času a nebrat v potaz pouze stav k určitému datu nebo kvantitativní parametry. (Křištofič J., 2004). Způsob řešení pohybového úkolu vychází tedy z biologických dispozic (váha, výška...), z fyzikálních vlastností prostředí a z fyzikálních zákonitostí, které se uplatňují v průběhu pohybu. Celá motoricko-funkční příprava spojuje kondiční a technickou přípravu. Z kondiční přípravy je to energetický potenciál. *„Motoricko-funkční příprava vytváří korektní podmínky pro efektivní a bezpečný způsob motorického učení.“* (Křištofič, 2004, s.18).

### 7.3 GYMNASTICKÁ PRŮPRAVA

Gymnastická průprava je komplexem dílčích průprav motoricko-funkční přípravy. Každá průprava rozvíjí několik pohybových funkcí, které se vzájemně prolínají a podporují. Jednotlivé průpravy se překrývají a měly by se rozvíjet zároveň. Dělí se do skupin podle konkrétních pohybových funkcí, nikoliv podle pomůcek. Můžeme se setkat s jednou pomůckou ve více průpravách. Při sestavování činností bereme ohled na věk, zdravotní stav a úroveň kondiční připravenosti. Výhodou cvičení je především počet cvičenců najednou, proto se dá cvičení jednoduše zařadit do školského zařízení. Nejsou potřebné náčiní ani nářadí a lze cvičit i v přírodních podmínkách.

Průpravy se dělí na několik částí:

#### 7.3.1 PODPOROVÁ PRŮPRAVA

Tato příprava slouží k vytvoření předpokladů pro odraz paží a pro všechny pohybové činnosti prováděné podporem. (Skopová, Zítko, 2006) Cílem je posílení svalů pletence ramenního. Tuto oblast u dětí a začátečníků zatěžujeme nejprve ve smíšených podporech. *„Protože spojení paží s trupem je v porovnání se spojením nohy - trup slabé a značně pohyblivé, je nejprve nutné funkčně připravit svalové skupiny, které fixují lopatku a klíční kost k hrudníku, a tak připravit oporu ostatním svalům, které se účastní odrazu. Vlastní odraz je dán explozivní silou svalových skupin, které ovládají klouby loketní, ramenní, zápěstní a články prstů.“* (Skopová, Zítko, 2006, s.153).



---

Příklady cvičení:

- běh po čtyřech
- opakované poskoky ze dřepu na ruce
- cvičení s míčem
- varianty kliků ze vzporu ležmo

Zásobník cviku:

1. Vzpor ležmo - střídání poloh vzpor ležmo – podpor na předloktí ležmo střídnořuč.  
Po celou dobu cvičení je kontrolováno správné držení těla



(cviky jsou vhodné pro děti ve věku od 4 let)

---

2. Vzpor stojmo – ručkování vpřed do vzporu ležmo a zpět do vzporu stojmo



(cviky jsou vhodné pro děti ve věku od 4 let)

3. Vzpor ležmo- trakař, jednodušší varianta je s úchopem za stehna, dále za bérce, nejnáročnější za nártý.



(cviky jsou vhodné pro děti ve věku od 5 let)

4. Vzpor ležmo - zanožit levou a vzpažit pravou

(cviky jsou vhodné pro děti ve věku od 6 let)

---

## 5. Dřep - poskokem na ruce – nohy – ruce – nohy. Králíček.



(cviky jsou vhodné pro děti ve věku od 4 let)

### 7.3.2 ZPEVNŮVACÍ PRŮPRAVA

Důležitou podmínkou na gymnasticky prováděný pohyb je schopnost vědomého ovládní těla, které zajišťuje nejen estetiku pohybového projevu, ale přináší i výhody při realizaci gymnastických činností. (Vaculíková a kolektiv, 2011). Pro zpevňovací cvičení je charakteristická komplexní tonizace nervosvalového systému, kdy není hlavní zřetel zaměřen na posilování určité svalové partie, ale na držení těla jako celku. Při zpevňovacích přípravách střídáme cviky břichem k podložce se zády nebo bokem k podložce, důvodem je rovnoměrně zatěžovat svalstvo trupu.

Příklady cvičení:

- podpor ležmo na předloktí
- pomalé válení sudů
- vzpor vzadu ležmo
- vzpor ležmo na levé (pravé)
- cvičení pro zpevnění ve dvojicích

---

Zásobník cviků:

1. Leh pokrčmo - nádech, s výdechem přitisknutí bederní části k podložce



(cviky jsou vhodné pro děti ve věku od 3 let)

2. Podpor na předloktí ležmo - výdrž, paže na šíři ramen, ramena jsou rozložena do šířky, s tahem směřujícím k dolním končetinám, hlava v prodloužení páteře, spodní žebra zatažena dovnitř, podsazená pánev, aktivované hýžděové svaly.



(cviky jsou vhodné pro děti ve věku od 4 let)



- 
3. Podpor na předloktí vzadu ležmo- trup a dolní končetiny tvoří rovinu, hlava je v mírném předklonu.



(cviky jsou vhodné pro děti ve věku od 5 let) - na fotce jde vidět, že 4letý neprovádí cvik zcela správně

4. Vzpor ležmo- výdrž, váha rozložena souměrně na obou dlaních, paže na šíři ramen, lokty natažené, ramena jsou rozložena do šířky, s tahem směřujícím k dolním končetinám, hlava v prodloužení páteře, spodní žebra zatažena dovnitř, podsazená pánev, aktivované hýžděové svaly.



(cviky jsou vhodné pro děti ve věku od 4 let)

- 
5. Vzpor ležmo vlevo/vpravo - trup a dolní končetiny tvoří rovinu, hlava je v prodloužení páteře, levé/pravé rameno směřuje nad levou/pravou dlaň, obě ramena jsou rozložena do šířky, nohy na sobě, opora o podložku pouze spodní nohou.



(cviky jsou vhodné pro děti ve věku od 5 let)

6. Leh na zádech - tělo v prodloužení, bedra tisknout k podložce, zpevnění hýžďových a břišních svalů, zpevnění horních i dolních končetin, propnuté špičky, při zpevnění celého těla se učitel snaží zvednout dolní končetiny mírně nad podložku



(cviky jsou vhodné pro děti ve věku od 3 let)

---

### 7.3.3 KOTOULOVÁ PRŮPRAVA

Kotoul vpřed patří mezi základní akrobatické tvary, dostupné cvičencům od předškolního věku. Jedná se o rotační pohyb. Při nácvičce je důležité převést hmotnost těla na ruce, dokonalé sbalení celé páteře včetně krční, plynule se překulit přes záda a dostat se na chodidla do základní polohy. Pro nácvičce kotoulu je možné využít mnoho průpravných cvičení. Jednou z prvotních je nácvičce kolíbků, kolébání s přechodem do dřepu nebo kolíbků ze dřepu do dřepu a samotný kotoul z nakloněné plošiny. Kotoul vpřed nacvičujeme zároveň s kotoulem vzad v nejrůznějších obměnách.

Před nácvičkou kotoulu v mateřské škole nejprve provádíme protahování, zpevňování a uvolňování dítěte. Vždy při nácvičce dítě stojí na žíněnce, nikoliv před ní, aby byl cvik prováděn ze stejné výšky. Nejčastější chyby, kdy se děti staví na hlavu, jsou polohy rukou- děti je pokládají před špičky nohou, nedostatečně předkloní hlavu a nedostatečně zakulatí záda. Těmto chybám se snažíme vyhýbat, a proto dopomoc dáváme od začátku cviku až do úplného konce- tedy do stoje dítěte. Dopomoc dává pedagog za boky při samotném kotoulu a za paže a ramena při pomoci do stoje.

Kotoul začínáme ze stoje rozkročeného, mírně pokrčeného. Postoj umožňuje jednodušší překulení bez aktivního odrazu nohou. Předkloní se a dlaně položí blízko chodidel. Podívá se do „okénka“ mezi rozkročené nohy. Tím dojde k přesunu těžiště těla vpřed. Dopnutí nohou a pokrčením paží přechází postupně k samostatnému přetočení trupu přes záda až do sedu. Dítě má při cviku otevřené oči, aby neztratilo orientaci. První nácvičky můžeme zkusit ze šikmé plochy, která usnadní překulení dítěte.

Zásobník cviků:

1. Kolíbků- ze sedu do sedu

(cviky jsou vhodné pro děti ve věku od 3 let)

2. Kolíbků- ze sedu do sedu, práce paží- lokty vpřed, dlaně se opírají o podložku

### 3. Kolébky- ze dřepu do sedu



(cviky jsou vhodné pro děti od 3let)

### 4. Kolébky- ze dřepu do dřepu

(cviky jsou vhodné pro děti ve věku od 4 let)

### 5. Kolébky- ze dřepu do stoje (výskok)

(cviky jsou vhodné pro děti ve věku od 4 let)

#### **7.3.4 ODRAZOVÁ A DOSKOKOVÁ PRŮPRAVA**

Odrazová průprava

Odrazová příprava je nezbytná pro cvičení na většině gymnastických náradí. Například na přeskoku, malé trampolíně, cvičení na akrobacii, na kladině aj. Pro správný odraz je důležitá synchronizace práce paží, dolních končetin a zpevnění trupu.

Příklady cvičení

- atletická abeceda
- skoky snožmo
- skákání do obručí (různé varianty)



---

## Doskoková příprava

Je vnímána jako zbytečná, ale přesto důležitá pro vyhnutí zbytečných úrazů. Při doskoku je nutné ztlumit energii letícího těla. Na tom se podílí koordinovaná síla dolních končetin, orientace v prostoru a rovnovážné schopnosti. Hlavní zásadou je doskok na obě nohy, postavení nohou v šíři boků, v podřepu kolena, vždy na špičky a také pomáhají paže k vybalancování polohy a ke snížení celkové výšky těžiště těla. (Zítko, Skopová, 2006)

Příklady cvičení:

- opakované skoky na místě
- seskoky ze zvýšené plochy
- z mírného rozběhu skok přes překážku

Zásobník cviků:

1. Stoj, nohy na šíři boků- přechod z podřepu přes stoj do výponu (postupné zapojování svalové smyčky).



(cviky jsou vhodné pro děti ve věku od 3 let)

2. Stoj, nohy na šíři boků- opakované skoky na místě. Doskok každého skoku je proveden přes špičky, na celé chodidlo do podřepu.

(cviky jsou vhodné pro děti ve věku od 3 let)

3. Stoj, nohy na šíři boků, na bedně (lavičce) – seskoky ze zvýšené plochy

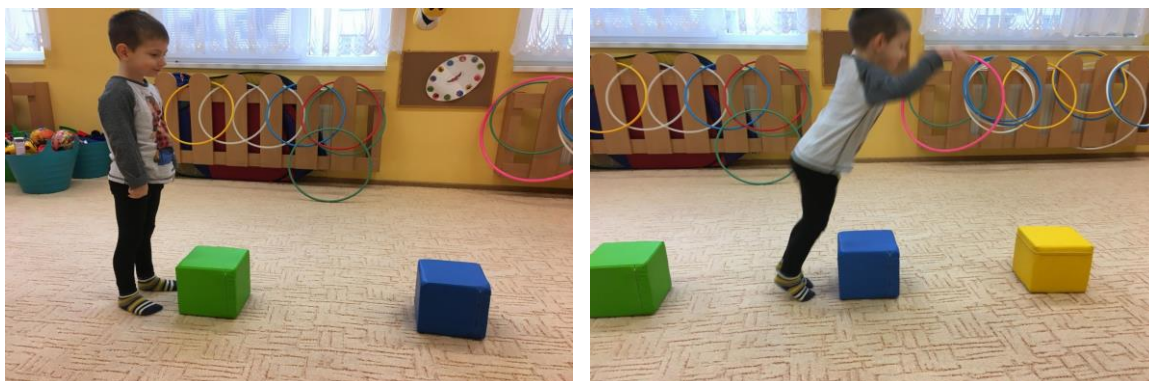


(cviky jsou vhodné pro děti ve věku od 3 let) – chlapec na fotce má při cvičení na náradí ponožky, což je z hlediska bezpečnosti chybné.

4. Stoj na šíři boků- výskoky na žíněny, lavičku, s následným seskokem – pro nácvik přizpůsobení se měnícím se podmínkám.

(cviky jsou vhodné pro děti ve věku od 4 let)

- 
5. Stoj, nohy na širší boků- přeskoky s odrazem snožmo přes překážky – plynulé navázání odrazu po dopadu.



(cviky jsou vhodné pro děti ve věku od 4 let)

### 7.3.5 STOJKOVÁ PRŮPRAVA

Při stojkové přípravě je nezbytně nutné zvládnout zpevňovací a podporovou přípravu. Stoj na rukou z vytažených ramen, držení trupu a nohy propnuté je finální polohou. Stabilita je podpořena rozevřením prstů na ruku, které vytvoří co největší plochu opory a jejím středem by měla procházet těžiště těla. Záda nesmí být prohnutá a hlava je mírně zakloněná.

Stojkovou přípravu v mateřské škole spíše nezařazujeme. Nejsou na to vhodné podmínky, co se týká počtu dětí na jednu učitelku, a vhodné prostory na cvičení. Stojková příprava se řadí mezi těžší cviky, a proto je necháváme na trenérkách gymnastického kroužku, kde jsou na to přizpůsobeny. Pro nácvik stoje na rukou nebo přemetu stranou není v mateřské škole dostatek času.

### 7.3.6 ROVNOVÁŽNÁ PRŮPRAVA

Rovnovážná schopnost je umění udržet tělo nebo jeho částí v relativně labilní, rovnovážné poloze. Rovnováhu zajišťuje mnoho analyzátorů a funkcí. Za nejdůležitější je považován vestibulární analyzátor ve vnitřním uchu. „Mezi hlavní faktory, které ovlivňují stabilitu a labilitu, řadíme velikost účelné plochy opory a vertikální vzdálenost těžiště od opory. Statická rovnováha je, vzhledem k systému lidského těla, neustálým řešením nejrůznějších balančních situací“ (Skopová, Zítka, 2006, s.157).

---

Obtížnost stability či lability posuzujeme podle polohy těla (leh, váha předklonmo, stoj na ruku aj.). Zachování rovnováhy vychází z návyku správného držení těla. Rovnováhu procvičujeme v různých polohách těla, na zemi nebo labilních plochách (bosu, gymnastické míče, medicinbal aj.) Vždy zařazujeme jednoduchá cvičení, potom teprve můžeme přidat na obtížnosti. Při cvičení musíme dbát na bezpečnost dětí a prevenci úrazu, proto musíme kontrolovat plochu, na které děti cvičí, zda je suchá, neklouzavá a nářadí nepojíždí.

Příklady cvičení:

- balancování v postoji (stoj, podřep, výpon) jednož
- balancování v postoji obouž i jednož na labilní ploše (kladina, lano)
- balancování v sedu
- balancování v kleku
- balancování v lehu

Zásobník cviků:

1. Stoj na jedné noze, možno modifikovat zavřením očí



(cviky jsou vhodné pro děti ve věku od 3 let)

2. Stoj na balanční podložce - bosu apod.

(cviky jsou vhodné pro děti ve věku od 3 let)



---

3. Váha předklonmo



(cviky jsou vhodné pro děti ve věku od 4 let)

4. Vzpor klečmo na pravé, levá vzpažit



(cviky jsou vhodné pro děti ve věku od 4 let)

5. Dřep- upažit, výdrž

## 6. Dřep- vzpažit, výdrž



(cviky jsou vhodné pro děti ve věku od 4 let)

### 7.3.7 ROTAČNÍ PRŮPRAVA

Cílem rotační průpravy je zvládnutí rotace těla kolem různých os (osa vertikální, osa předozadní, osa pravolevá), které se v gymnastickém cvičení neobejde. Většina cvičení na akrobacii nebo na nářadí je spojena s rotací. Cílem průpravy je tedy především rozvoj schopnosti orientovat se v prostoru. Dalším cílem je posouzení rychlosti otáčení kolem osy, schopnost udržet nejvýhodnější postavení článků těla při rotacích ve styku s podložkou i v bez oporového stavu (v letu). (Skopová, Zítka, 2006) Pro úspěšné provádění těchto činností je dokonalé zvládnutí zpevňovací přípravy.

Příklady cvičení:

- běh na místě s rychlým obratem, vpřed
- skoky na místě s obratem (v připažení, upažení, vzpažení)
- válení sudů

Zásobník cviků:

1. Chůze po prostoru a rychlé střídání poloh dle pokynů  
(cviky jsou vhodné pro děti ve věku od 3 let)
2. Běh po prostoru a rychlé střídání poloh dle pokynů  
(cviky jsou vhodné pro děti ve věku od 3 let)
3. Chůze se střídáním směrů dle pokynů  
(cviky jsou vhodné pro děti ve věku od 4 let)

---

4. Kolíbky – příprava na kotoul

(cviky jsou vhodné pro děti ve věku od 3 let)

5. Výskok s obratem o 45,90, 180 stupňů

(cviky jsou vhodné pro děti ve věku od 4 let)

6. Válení sudů



(cviky jsou vhodné pro děti ve věku od 3 let)



7. Vyhození míče, obrat a chycení

(cviky jsou vhodné pro děti ve věku od 6 let)

---

## 8 NÁRADÍ A NÁČINÍ VHODNÉ PRO GYMNASTICKÉ CVIČENÍ U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Základní gymnastika využívá velkou nabídku náradí a náčiní. Záleží především na vybavenosti každé mateřské školy. Cvičení s náčiním se zdokonalují pohybové vlastnosti dítěte. S jednotlivým náčiním získávají hbitost, pružnost, přirozený estetický pohyb a přispívají tím i ke zlepšení koordinačních schopností a prostorové orientaci. Při cvičení s náčiním je důležité dodržování pedagogických zásad a didaktických metod. Vyvarujeme se zejména nevhodným nebo obtížným cvičení. V mateřské škole využíváme tradiční náčiní, jako jsou například lana, švihadla, tyče, míčky, medicinbaly, obruče, šátky nebo i netradiční náčiní jako je gymball, balanční náčiní, drátěnky, vařečky nebo různé přírodniny jako kaštany, šišky, listy či kameny. Náčiní se dá využít ve všech částech cvičení (rozehřátí, hlavní část, relaxace). Jedno z mnoha můžeme zmínit švihadlo, které řadíme mezi základní náčiní, které je snad v každé mateřské škole k dispozici. Typickým cvičením jsou přeskoky přes kroužící švihadlo. Volíme švihadlo především na cvičení pohyblivosti, pasivní protažení i posilování. Používáme ho ale i k rozcvičení nebo k různým hrám ve třídě i na zahradě.

Dlouhá švihadla (5 – 6 m) se dají využít ve třídě i na školní zahradě pro podběhy a přeskoky. Dalším, u dětí oblíbeným náčiním, jsou různé druhy míčů. V mateřské škole se nejvíce využívají měkké míče, fotbalové, basketbalové, volejbalové nebo medicinbal. Míč se volí podle zadaného cvičebního cíle. S míči děti cvičí obouruč nebo jednoruč. Nacvičují s nimi hlavně házení, chytání, nesení, koulení, vrhání či zvedání. Důležité je se s míčem a jeho vlastnostmi seznámit. Házení a chytání provádíme z různých postojů. Míč je pro děti oblíbené náčiní i při volných a spontánních hrách ve třídě i na zahradě.

Při cvičení s náčiním je dobré volit vhodná říkadla nebo hudbu, které u dětí zanechávají prožitek z činnosti a evokují fantazii dětí.

Příklady cvičení se švihadlem:

Rozehřátí:

1. Honička ve dvojicích - vhodné cvičení pro rozehřátí organismu a pro rozvíjení spolupráce s kamarádem, kdy jsou spojené švihadlem a musí spolupracovat při běhu v prostoru. Toto cvičení se nejvíce zařazuje při pobytu venku, kde je dostatek prostoru.



- 
2. Přeskakování švihadla - dvě děti drží švihadla za jeden konec tak, aby bylo napnuté a kousek nad zemí. Zástup dětí přeskakuje švihadlo a vrací se zpátky na začátek. Děti držící švihadlo ho zvednou o kousek výš, a děti opět přeskakují. Kdo se švihadla dotkne končetinou, vypadává ze hry. Hra končí, kdo zůstane nejdéle ve hře bez dotyku se švihadlem.

Protažení jednotlivých částí těla:

3. Sed - švihadlo složené napůl nad hlavu rovně: rovný předklon, a vzpřim

(cviky jsou vhodné pro děti ve věku od 3 let)

4. Sed pokrčmo - švihadlo složené napůl před tělo rovně: přešvih skrčmo levou vpřed-přednožit a přešvih vzad, totéž opačnou



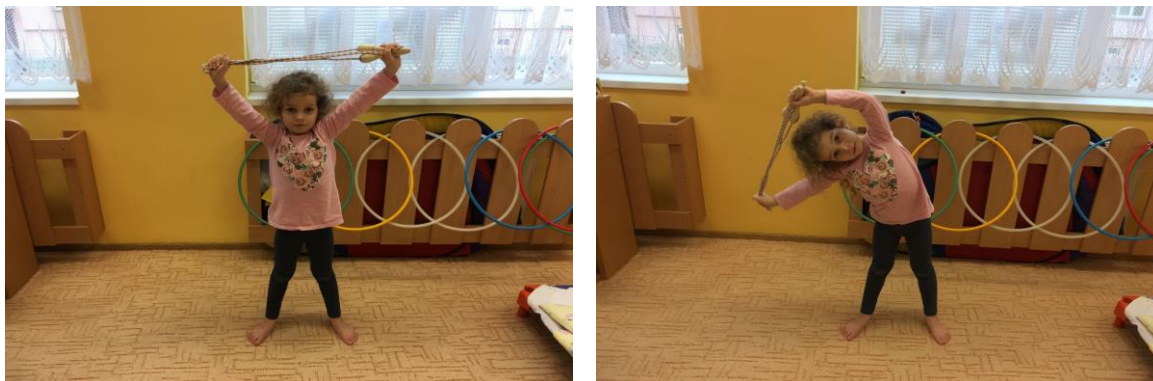
(cviky jsou vhodné pro děti ve věku od 5 let)

5. Turecký sed: hluboký ohnutý předklon, dotknout se švihadlem složeným na čtvrtiny země co nejdál - výdrž a vzpřim



(cviky jsou vhodné pro děti ve věku od 3 let)

## 6. Stoj rozkročný - švihadlo nad hlavou rovně: zvolna úklony vlevo a vpravo



(cviky jsou vhodné pro děti ve věku od 3 let)

Nářadí v mateřské škole je ovlivněno prostorem samotného zařízení.

Nejpravděpodobnější nářadí, které se vyskytuje téměř v každém zařízení, jsou hlavně lavičky a žebřiny. V mateřské škole, která má dostatek prostoru nacházíme i různé stavebnice (polykarpové), nízké kladiny, švédské bedny, molitanové tvary aj. Stavebnice a molitanové tvary jsou ideální pro využití k sestavení překážkových drah, které jsou při zdolávání překážek pro gymnastickou přípravu také velmi důležité.

I samotná lavička má spoustu využití. Děti se na ní učí základní činnosti jako je chůze, obraty, lezení ve dřepu, přitahování v lehu po břicho a výpony. Lavičku mohou i přeskakovat s pomocí obou rukou nebo přecházet houpavou chůzí střídavě jednou nohou pod úroveň horní části lavičky. Tímto cvikem nejvíce trénují koordinaci a stabilitu těla.

Zavěšení lavičky na žebřiny je pro děti velmi lákavé. Odměnou při chůzi nebo lezení vzhůru je klouzání po lavičce dolů. I u těchto nářadí dbáme především na bezpečnost dětí a zajišťujeme podporu, například držíme děti za ruku, pokud si nejsou úplně jisté svou stabilitou.

Velmi důležité pro gymnastickou přípravu jsou určitě i různé herní prvky na zahradě. Prolézačky, herní konstrukce, skluzavky, zavěšené sítě a jiné herní prvky učí děti obratnosti, hbitosti a především řešení mimořádných situací při hře. Nevědomky se tím učí předcházet úrazům.

---

Příklady cvičení na lavičce:

1. Chůze po lavičce: ve výponu, v podřepu (vzadu, stranou)



(cviky jsou vhodné pro děti ve věku od 3 let- s dopomocí)

2. Lezení po lavičce: ve vzporu dřepmo, ve vzporu vzadu dřepmo



(cviky jsou vhodné pro děti ve věku od 3 let- s dopomocí)



3. Přeskoky s oporem: se skrčením zánožmo, roznožmo



(cviky jsou vhodné pro děti ve věku od 4 let)

4. Vzpor dřepmo čelně, ruce na lavičce: 1-2 odrazem nohama vzpor ležmo a odrazem nohama vzpor dřepmo



(cviky jsou vhodné pro děti ve věku od 4 let)

---

5. Stoj ve vázaném řadu čelně: opakované výstupy a sestupy



(cviky jsou vhodné pro děti ve věku od 3 let)

U každého cviku je důležité nejprve odhadnout náročnost a pro který věk dětí se cvik hodí. Někdy jsou ve třídě šikovné děti, které zvládají náročnější cviky, takže je důležité se jim přizpůsobit podle jejich individuální pohybové stránce a cvičit s nimi dle jejich možností a schopností.

---

## 9 ZÁSOBNÍK GYMNASTICKÝCH POHYBOVÝCH HER

### NA JELENA

Pohybový obsah:

- hod míčem na cíl (podporová průprava)

Popis hry:

Děti stojí v kruhu čelem dovnitř v rozestupu asi na upažení. Učitelka vybere poprvé jelena, který si stoupne do středu kruhu. Hráči na obvodu kruhu si přihrávají míč a kdo má nabito, smí střílet po jelenovi. Zasáhne-li ho, stává se sám jelenem, a jelen jde na jeho místo. Střílet se smí, až když si děti nahrají a míč se nedotkne země. Mají tedy „nabito“. Jelen smí chytit míč a hra pokračuje bez změny jelena. (Juklíčková - Krestovská a kolektiv, 1985).

### RAČÍ HONIČKA

Pohybový obsah:

- (zpevňovací průprava)

Popis hry:

Děti jsou rozestaveni po třídě (tělocvičně) v pozici raka - vzpor vzadu ležmo, nohy pokrčmo a učitelka určí jednoho hráče, který honí ostatní. Pokud honící hráč předá babu, honí chycený hráč a hra pokračuje. Lze také obměnit pravidla, že chytá jeden hráč po celou dobu jedné hry, koho chytne, ten si jde sednout na lavičku. A může se počítat, kolik hráčů chytne během nastaveného času.

### KOČKA A VRABCI

Pohybový obsah:

- poskoky snožmo (odrazová průprava)

Popis hry:

Ve středu hrací plochy vyznačíme kruh o průměru asi 3 m. V kruhu ve dřepu je jedno dítě, které představuje kočku. Kočka nesmí z kruhu ven. Ostatní děti – vrabci - jsou ve volném rozptylu po ploše. Poskakují snožmo kolem kruhu, skáčou do kruhu a zase z něho vyskakují ven. Kočka se snaží je chytit. Koho kočka chytí, ten se stává jejím pomocníkem. Pátý chycený se stává kočkou a hra se opakuje. (Juklíčková-Krestovská a kolektiv, 1985).

---

## NA BÍLÉHO PTÁČKA

Pohybový obsah:

- skoky snožmo z místa s dosahováním na předmět (doskoková průprava)

Popis hry:

Děti se postaví do kruhu, v jehož středu stojí učitelka, která krouží prutem se zavěšenou vlaštovkou nad hlavami dětí. Děti se snaží vyskočit tak, aby se dotkly rukama vlaštovky. Komu se to podaří, zvolá: „Já!“ Děti musí skákat snožmo a dosahovat na vlaštovku oběma rukama. (Jukličková - Krestovská a kolektiv, 1985).

## SKÁKAVÁ PŘES KAMENY

Pohybový obsah:

- skok z místa, cvičení rovnováhy (rovnovážná průprava)

Popis hry:

Děti vytvoří čtyři nebo pět družstev. Na startovní čáře jsou připraveny první děti, ostatní sedí na lavičce. Asi 8 až 10 m od startovní čáry každého družstva je vyznačená čára, na kterou položíme nebo postavíme praporek. Činnost dětí motivujeme představou, že mezi nimi a praporkem je bažina nebo potok, a chtějí-li se dostat na druhou stranu, musí přeskakovat po destičkách-kamenech. Každé dítě dostane dvě papírové desky, po kterých musí překonat vymezenou vzdálenost, aniž by si „namočilo nohy“. Na znamení učitelky položí první dítě na zem jednu destičku, přeskóčí na ni a hned položí před sebe ve směru k praporku druhou. Desky pokládají děti tak dlouho, až se dostanou k praporku, který uchopí a zvednou nad hlavu. Komu se to podaří dříve, vítězí a získává pro družstvo bod. Pokud dítě šlápne mimo destičku, musí se vrátit na startovní čáru a začít znovu. Po splnění úkolu odevzdají desky dalším dětem. Hra končí, až se všechny děti vystřídají.

## ŠTAFETOVÝ ZÁVOD

Pohybový obsah:

- rychlý a obratný běh (rotační průprava)

Popis hry:

Děti utvoří tři až čtyři družstva. Stoupnu si na startovní čáru v řadě za sebou. První z družstev vyběhnou na povel učitelky po své dráze. V polovině dráze je na zemi položený míč, který uchopí do obou rukou, otočí se s ním o 360 stupňů, položí míč zpátky na místo a běží na konec dráhy, kde přendá předměty z jedné obruče do druhé. Po přeskládání předmětů běží zpátky ke svému družstvu, kde plácnutím rukou předají štafetu a vybíhají druzí. Tak se vystřídají všechny děti z družstva. Vyhrává to družstvo, které doběhne první.

---

## PODBÍHANÁ

Pohybový obsah:

- podbíhání pod kroužícím švihadlem (cvičení s náčiním)

Popis hry:

Děti stojí připravené v zástupu. Učitelka začne kroužit švihadlem, jehož druhý konec má uvázaný na žebřinách asi ve výši svého pasu. Děti jedno za druhým podbíhají. Zpočátku učitelka dává dětem k podběhnutí povel, později děti vybíhají podle vlastního odhadu. (Jukličková - Krestovská a kolektiv, 1985).

## NOHY OD ZEMĚ

Pohybový obsah:

- rychlý běh, lezení, změny poloh (cvičení na nářadí)

Popis hry:

Děti se volně rozptýlí po herně. Učitelka určí honiče, který po celou dobu své úlohy má vzpaženou jednu paži. Babu nesmí dostat ten, jehož nohy se nedotýkají země, to znamená, že vyleze např. na žebřiny, lavičku, jakoukoliv vyvýšenou plochu nebo rychle přejde do sedu nebo lehu s nohama vzhůru. (Jukličková - Krestovská a kolektiv, 1985).

Modifikace:

## OVEČKY NA HORÁCH

Pohybový obsah:

- lezení ve vzporu dřepmo

Popis hry:

Učitelka vybere na zahradě mateřské školy nebo ve volné přírodě travnatý kopec. Děti – ovečky a beránci - lezou vzhůru ve vzporu dřepmo. Učitelka jim k tomu může říkat:

„Šel Janeček na kopeček,  
hnal před sebou pět oveček  
a jednoho berana  
se zlatýma rohama.“

Na pokyn učitelky se ovečky zastaví. Zpět buď seběhnou, nebo vyspělejší děti se mohou dostat dolů převalováním, tj. válením sudů.

Modifikace:

U předškolních dětí můžeme zařadit lezení vzhůru jako závody. Kdo vyběhne nejrychleji - vyhrává. (Jukličková - Krestovská a kolektiv, 1985).



---

## 10 DISKUZE

Před praktickou částí jsem si nejprve nashromáždila dostupnou literaturu o gymnastických průpravách, gymnastice a pohybových hrách pro děti předškolního věku. Z těchto knih jsem vybírala cviky vhodné pro danou kategorii dětí, věkové zvláštnosti dětí, pohybové hry, a především jednotlivé gymnastické průpravy.

Vybraná gymnastická cvičení jsem prováděla v prostorách mateřské školy s použitím dostupných náčiní a náradí. Vybrané děti ve věku 4-5 let se do činnosti s nadšením zařadily a spolupracovaly. Motivace pro ně byla dostačující a střídání různých aktivit prováděly se zájmem.

Každý den jsem měla připravené jiné téma, hudbu i náčiní. Aby to pro děti nebylo jednotvárné. Prováděné úkony jsem realizovala ve třídě s dětmi 4 - 5 letých , ve které působím, proto vybrané cviky pro děti v této věkové kategorii nebyly pro ně nijak náročné a nové. Oproti vybraným cvikům pro děti 5 - 6letých, které zvládly jen s dopomocí a některé nezvládly dokonce vůbec. Z toho tedy vyplývá, že při výběru náročnosti cviku musíme zohlednit věk dítěte.

Pro fotodokumentaci jsem si vybrala pouze dvě děti, které předváděly připravené cviky, a to z důvodu bezpečnosti dětí a získání souhlasu rodičů s focením do mé bakalářské práce.

---

## **11 ZÁVĚR**

Tato bakalářská práce se zaměřením na gymnastická cvičení dětí předškolního věku 3-6 let, poukazuje na odlišnosti a specifika těchto cvičení. Zaměřila jsem se na jednoduché gymnastické prvky, které mohou být realizovány v prostorách mateřské školy i školní zahradě. Cílem především bylo vytvoření metodického materiálu pro učitelky, aby se nebály zařazovat tyto cviky do běžného režimu dne. V práci je zohledněna věková kategorie předškolního věku po stránce psychické, fyzické a tělesné. Realizace a praktické ukázky proběhly v prostorách mateřské školy Masarykova, Ostrov, kde pracuji.

---

## **12 RESUMÉ**

This thesis focusing on gymnastics exercise of preschool children aged 3-6 years, highlights the dissimilarities and specificities of these exercises. I focused on simple gymnastic elements which can be performed in the kindergarten's area as well as in the school's garden. Primarily, the aim was to create a handbook for teachers to not be afraid to put these exercises into the usual part of the day. There is taken into account the mental, physical and bodily aspects of the mentioned age category in the thesis. Implementation and practical demonstrations took place in the premises of the kindergarten Masarykova in Ostrov, where I've been working.

---

### 13 SEZNAM LITERATURY

1. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*, Praha 2007, ISBN 978-80-7290-298-9.
2. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*, Portál 2011, ISBN 978-80-7367-819-7.
3. JUKLÍČKOVÁ-KRESTOVSKÁ, Zdeňka. *Pohybové hry dětí předškolního věku: učebnice pro 2.-4. ročník středních pedagogických škol studijního oboru učitelství pro MŠ a pomocná kniha pro učitelky MŠ*. 3. vyd. Praha: SPN, 1989. ISBN 80-04-24497-1.
4. KAPLAN, Aleš, Dušan BARTŮNĚK a Jan NEUMAN. *Skáče, běhá a hraje si na hřišti i pod střechem*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-623-0.
5. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1733-6.
6. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastická příprava sportovce: 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*. 1.vyd. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-1006-4.
7. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí*. 1.vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1636-4.
8. MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.
9. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2643-4.
10. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4219-9.
11. SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO. *Základní gymnastika*. 1.vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0973-8.
12. SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. 1.vyd. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0156-7.

---

Webové stránky:

[www.tv4.ktv-plzen.cz](http://www.tv4.ktv-plzen.cz)

<http://clanky.rvp.cz/clanek/k/PKB/19989/NEBOJME-SE-GYMNASTIKY-I.html/>