

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**POHYBOVÉ AKTIVITY V MATEŘSKÉ ŠKOLE
S VYBRANÝMI POMŮCKAMI A NÁČINÍM**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Bc. Dominika Zacharová

Předškolní a mimoškolní pedagogika, obor Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň 2018

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

V Plzni, 1. června 2018

.....
vlastnoruční podpis

Chtěla bych touto cestou poděkovat vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Petře Kalistové za rady a věcné připomínky při vedení práce. Dále bych chtěla poděkovat rodičům dětí, kteří mi dali souhlas k fotodokumentaci, která je součástí mé bakalářské práce.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

Úvod	2
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	4
2 TEORETICKÁ ČÁST.....	5
2.1 OSOBNOST DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	6
2.1.1 Fyziologická stránka.....	6
2.1.2 Kognitivní vývoj.....	6
2.1.3 Verbální schopnosti	7
2.1.4 Sebepojetí a pojetí světa	8
2.2 VÝZNAM POHYBU V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU	8
2.3 HRA V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU	9
2.4 CVIČEBNÍ JEDNOTKA.....	10
2.5 BEZPEČNOST CVIČENÍ U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU.....	11
2.6 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ.....	12
3 PRAKTICKÁ ČÁST.....	17
3.1 POUŽITÉ NÁČINÍ A NÁŘADÍ.....	17
3.1.1 NÁČINÍ	18
3.1.2 NÁŘADÍ	23
3.2 ZÁSOBNÍK CVIKŮ	25
3.2.1 Švihadlo	25
3.2.2 Overball	28
3.2.3 Obruč	31
3.2.4 Bosu míč	34
3.2.5 Masážní váleček.....	37
3.2.6 Lavička	40
3.2.7 Žebřiny.....	43
3.3 CVIČEBNÍ JEDNOTKA Č. 1.....	45
3.4 CVIČEBNÍ JEDNOTKA Č. 2.....	51
3.5 CVIČEBNÍ JEDNOTKA Č.3.....	59
4 DISKUZE.....	65
5 ZÁVĚR	66
6 RESUMÉ.....	67
SEZNAM LITERATURY	68
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ	71

Úvod

Pohyb je dle mého názoru podstatnou součástí každodenního života a je velmi důležité, aby v nás byl pěstován již od útlého dětství. To se však v poslední době spíše nedaří a pohybové aktivity nahrazují moderní technologie v podobě počítačů a her, u kterých tráví dnešní děti více času, než je zdravo. Není důležité uběhnout každý den desítky kilometrů a udělat stovky dřepů. Je důležité pěstovat přirozený pohyb, kterým je třeba chůze, či jízda na kole. Ty jsou však nahrazeny městskou hromadnou dopravou či automobily, kterými se přibližujeme do škol, zaměstnání či kroužků. Právě zde vzniká problém nedostatku pohybu u dětí i dospělých a je třeba ho eliminovat.

Pro každého z nás, má pohyb různý význam. Pro někoho je příjemnou aktivitou, při které si odpočine, odbourá stres, zlepší svou fyzickou kondici a v neposlední řadě třeba zapracuje na své vizuální stránce. Pro jiné je pohyb spíše negativní činností, do které se musí nutit. Dle mého názoru je velice podstatné, aby byl pohyb pro každého příjemný, a proto je důležité pracovat s jeho nekonečnými variantami a upravovat ho individuálně pro každého z nás tak, aby byl příjemný jak pro ty, co pohyb milují, tak pro ty, kteří se v něm nenašli a třeba se teprve hledají.

Téma mé bakalářské práce se odvíjí především od mého zaměření v oblasti pedagogiky. Již dlouhá léta se věnuji tanci a posledních 6 let ho i vyučuji v kombinaci s jinými pohybovými aktivitami. Této činnosti se věnuji v DDM Alfa v Pardubicích, která disponuje velkým množstvím kroužků pro děti. Díky tomu jsem měla pro svou bakalářskou práci i výborný terén a neomezené možnosti využití prostorů a pomůcek, kterými DDM Alfa disponuje.

Má práce je zaměřena na tvorbu podpůrného metodického materiálu, který se věnuje cvikům s vybraným načiním. Práce by měla posloužit především pedagogům v mateřských školách, kteří pracují s dětmi předškolního věku. Navrhovaná cvičení byla realizována v DDM Alfa v Pardubicích, kde pracuji s dětmi předškolního věku a snažím se je tak připravit na tělesnou výchovu, která je čeká na základní škole. Kromě konkrétních cviků, které se nachází v praktické části mé práce jsem se zaměřila v části teoretické na popis osobnosti dítěte předškolního věku a také na pojem hry, která má své podstatné místo v životě každého dítěte a je jeho nedílnou součástí. Další menší kapitolou v mé práci je „*Bezpečnost cvičení*“, se kterou jsou seznamovány jak děti, tak kantoři, kteří s dětmi pracují. Bezpečnost je vlastně součástí každé aktivity s dětmi, a proto jsem ji do své práce zahrнула.

Taktéž můžeme v práci okrajově nalézt kapitolu, která se věnuje Rámcovému vzdělávacímu programu.

Jak jsem se již zmiňovala, práce je rozdělena do dvou hlavních částí, a to teoretické a praktické. V teoretické části jsou rozpracovávány jednotlivé pojmy, které s daným tématem souvisí. V praktické části pracuji s fotodokumentací a metodickým plánem, který je zaměřen na cviky s náčiním pro děti předškolního věku.

1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

Cíl práce

Cílem práce je vytvořit a popsat metodický materiál, který je zaměřený na jednotlivé cviky s vybranými pomůckami a náčiním. Konkrétní pohybové aktivity byly realizovány s dětmi předškolního věku a jsou tedy pro ně určeny.

Úkoly práce

- 1) Výběr, představení a popis jednotlivých cviků s vybranými pomůckami a náčiním, které jsou určeny pro děti předškolního věku.
- 2) Vytvoření ukázek cviků spolu s názornou fotodokumentací.
- 3) Vytvoření metodických cvičebních jednotek s vybranými pomůckami.

2 TEORETICKÁ ČÁST

Teoretická část se bude zabývat šesti menšími kapitolami, které budou mapovat jednotlivé pojmy, související s vývojem a pohybem u předškolních dětí.

První podkapitolou bude osobnost dítěte předškolního věku. Tuto kapitolu jsem zařadila do práce z toho důvodu, aby si čtenář udělal obecný pohled na to, jak se dítě v předškolním věku vyvíjí, a to jak po stránce psychické, fyzické, tělesné, anebo i sociální, která souvisí s emočním vývojem a navazováním sociálních vztahů. Dále zde bude konkrétněji charakterizováno období předškoláka a schopnosti předškoláka.

Druhá podkapitola nese název „*Význam pohyb v předškolním věku*“ a je zaměřena na popis základních pohybových činností a význam pohybu z hlediska biologického a fyziologického.

Třetí podkapitola je věnována tématu hry v předškolním věku. Pojem hry jsem zde zařadila především díky publikaci Eugena Finka, který velmi hezky popisuje význam hry v našem životě a poukazuje na to, že hra není pouze záležitostí malých dětí, ale i nás dospělých.

Ve čtvrté podkapitole se zaměřím na téma cvičební jednotky. Bude zde popsáno, jak má cvičební jednotka vypadat a jak má být správně sestavena.

Pátá podkapitola je věnována bezpečnosti při pohybových aktivitách s dětmi.

Šestá podkapitola se bude věnovat Rámcovému vzdělávacímu programu pro předškolní vzdělávání. Přednostně se budu věnovat části „*Dítě a jeho tělo*“, jelikož je pro mou práci stěžejní.

2.1 OSOBNOST DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Předškolní věk je jedno z nejdůležitějších období v životě. Přesněji se jedná o období mezi 3 až 6 rokem. „Konec této fáze má individuálně rozličnou časovou lokalizaci, protože není určen jen fyzickým věkem, ale hlavně sociálním mezníkem, nástupem do školy. Ten s věkem dítěte sice souvisí, ale může oscilovat v rozmezí jednoho eventuálně více let“ (Vágnerová 1996: 107).

Významnými charakteristikami tohoto období je pohyb, navazování trvalejších sociálních vztahů a zintenzivnění citového vnímání. Zároveň se u dítěte propojují vrozené schopnosti se schopnostmi naučenými, které dítě získává díky výchově svých blízkých (Lisá, Kňourková 1986).

2.1.1 FYZIOLOGICKÁ STRÁNKA

Na začátku předškolního období se dítě učí pracovat se svým tělem a využívat ho na maximum. Koordinace těla však ještě není zcela dokonalá. Děti se pohybují spíše kratšími kroky, chybí jim rovnováha a mnohdy působí velmi neobratně. Stejně tak neumí synchronizovat práci paží a nohou. Paže využívají spíše k udržení rovnováhy (Dvořáková 2002).

Později se „pohyby dítěte se stávají koordinovanější a spontánní, kontrolované vědomím. Sportovní aktivity v tomto období napomáhají rozvoji pohybových úkonů, automatizaci, a nakonec i schopnosti jemné diferencované motoriky. Dochází ke zdokonalování manuální zručnosti. Nastává vyhraněnost dominance ruky. Pohybová samostatnost přispívá k rozvoji sebevědomí a sebeuvědomění dítěte“ (Kuric, Vašina 1985: 168).

Ke konci tohoto období prochází děti tělesnými změnami. Ztrácí se dětské, vypouklé břicho, prodlužují se končetiny, mění se poměr hlavy a těla a v neposlední řadě dozrává centrální nervová soustava, která napomáhá lepší koordinaci pohybu (Dvořáková 2002).

2.1.2 KOGNITIVNÍ VÝVOJ

V tomto období u dítěte dochází k celé řadě změn, kterými jeho osobnost prochází. U dětí se rozšiřuje zásoba vědomostí a spolu s tím se rozvíjí paměť. Pro děti je zajímavé vše, co je konkrétní a na co si mohou sáhnout. Jedná se o tzv. „...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: 24).

Děti jsou často zaměřené na svůj vlastní pohled a mnohé informace, které přijímají z vnějšího prostředí zpracovávají pomocí vlastní fantazie. To souvisí i s rozvojem řečových schopností a slovní zásobou, která se markantně zvětšuje. Dalším bodem ve vývoji je snaha dítěte zvládat nové situace a věci samo. Tím si dítě dokazuje vlastní soběstačnost a připravuje se tím na školní docházku, která ho po ukončení tohoto období čeká (Vágnerová 2005).

„Pozornost má stále bezděčný charakter, je nestálá. Pozornost upoutají jen silné a pro dítě atraktivní podněty. Dítě je dosud málo schopné pozornost přenášet a rozdělovat. V průběhu tohoto období se již utváří a rozvíjí úmyslná pozornost“ (Zacharová 2012: 42).

Paměť a myšlení dostávají nový rozměr v tom, že dochází k výrazným kvalitním změnám. *„Dítě tak může získávat bohaté individuální zkušenosti, takové, jaké již v žádném vývojovém období“ (Zacharová 2012: 42).* Z počátku předškolního období má paměť spíše bezděčný charakter, to znamená, že si dítě nepamatuje cíleně, ale spíše se zaměřuje na věci pro něj zajímavé a přitažlivé. Naopak koncem předškolního období si dítě začíná cíleně zapamatovávat. Jako příklad můžeme uvést situaci, kdy dítě delší dobu nevidí osobu sobě blízkou, ale i po uplynutí této doby si jedince vybaví a vzpomene si na něj (Zacharová 2012 42 – 43).

„Okolo čtvrtého roku života překonává úroveň myšlení symbolického a dostává se na vyšší úroveň názorového, intuitivního myšlení. Dítě začíná uvažovat v celostních pojmech, které vznikají na základě vystižení základních a podstatných podobností předmětů a jevů světa. Jeho myšlení ještě není skutečně logické, některé závěry jsou zcela závislé na jeho názoru, na tom, co již dítě vnímalo, co si představovalo“ (Zacharová 2012: 42 – 43).

2.1.3 VERBÁLNÍ SCHOPNOSTI

V období předškolního věku se často objevují otázky, proč a jak, které většinou vedou k dalšímu, konkrétnějšímu dotazování. Je to způsobeno tím, že si dítě snaží objasnit fungování okolního světa. Dítě předškolního věku si díky dotazování rozšiřuje slovní zásobu a později je schopné se přesněji a jasněji vyjadřovat (Kuric a kolektiv 1986).

V případech slovosledu se stále vyskytují chyby, ty jsou však postupem času eliminovány. Častým problémem bývá u dětí i jejich výslovnost a špatná artikulace, ta se ale stejně, jako chyby ve slovosledu věty zlepšují (Langmeier, Krejčířová 2006).

2.1.4 SEBEPOJETÍ A POJETÍ SVĚTA

V rámci sebepojetí a vnímání okolního světa můžeme pracovat se čtyřmi pojmy. Jedná se o egocentrismus, magičnost, absolutismus, fenomenizmus a morální realizmus. Jednotlivé pojmy charakterizují nazírání předškoláka na svět a jeho okolí.

Egocentrické nazírání na svět souvisí se sebepojetím dítěte. V tomto období jsou pro dítě podstatné jeho vlastní názory a postoje a většinou si ani neuvědomuje existenci názorů odlišných. *„Díky tomuto rysu často dochází k nepřesnostem v poznávání. Předškolák automaticky předpokládá, že ostatní lidé mají stejné znalosti a informace, jaké má on sám (pokud sděluje nějaké zážitky, myslí si, že všichni okolo něj ví o celé záležitosti stejně tolik, jako on sám)“* (Zacharová 2012: 43).

Problematika magičnosti souvisí s fantazií, kterou dítě užívá. Skutečnosti si mění podle svých představ a dění určitých jevů si vysvětluje tak, že se dějí díky jeho tužbám.

V případě absolutizmu se jedná o přesvědčení, že každé poznání má definitivní platnost. *„Tedy pokud se dítě dozví, že pes nosí v tlamě noviny, předpokládá tuto dovednost u všech psů“* (Zacharová 2012: 43). Zde se může objevovat problém skresleného nahlížení na svět.

Fenomenizmus se týká toho, jak dítě nahlíží na svět. Dítě většinou ve svých úvahách fixuje jednu podobu světa, té se drží a jak již bylo zmíněno u absolutizmu, tato představa má definitivní platnost. *„Svět je pro něj takový, jak vypadá“* (Zacharová 2012: 43).

Posledním pojmem je morální realizmus. Pro dítě existují ve většině situací pouze dvě možnosti. Buď je něco dobré, anebo je to špatné. Není zde volba něčeho mezi. *„Dítě vidí svět černobílý (dobrý, nebo zlý, dobro odměnit, zlo potrestat)“* (Zacharová 2012: 43).

2.2 VÝZNAM POHYBU V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

Pohyb je základem pro správný fyzický i psychický vývoj dítěte, a proto je velmi důležité uplatňovat ho v průběhu jednotlivých výukových bloků. Děti v předškolním věku se vyvíjí jak po stránce biologické, psychické, tak i fyziologické a s tím jsou spojeny mnohé funkce organismu.

Okolo 4. – 6. roku života dochází z hlediska růstu k fyziologickým změnám, které ovlivňují správný růst vaziva, svalů a kostí. Rychlost růstu kostí je ve značném nepoměru k růstu vaziva a svalstva a z toho důvodu může docházet k ochabování některých svalových

skupin a následně špatnému držení těla (Dvořáková a kol 1989). Svalové skupiny se tedy nevyvíjí rovnoměrně a spíše se uzpůsobí pohybové činnosti, kterou dítě vykonává nejčastěji. I díky tomu můžeme například pozorovat rozdíly mezi pravou a levou rukou (Berdychová a kol. 1983: 70).

„Pohybové činnosti ať spontánní nebo řízené by měly být součástí každého dne“ (Dvořáková 2007: 79). Díky správnému vedení dětí můžeme předejít mnohým problémům souvisejícím s růstem dětského těla.

Důležité je utvořit dětem kladný vztah k pohybu a nenásilným způsobem ho zařadit do každého dne. Není nutností vytvořit pro každý den pohybový blok, který budou děti striktně dodržovat, ale lze využít nejjednodušší formy, kterou je třeba chůze. Taktéž je možné využívat spontánnosti. *„Spontánní pohybové aktivity mají určitý podíl na pohybovém režimu dětí, avšak nemohou plně zastoupit organizovanou formu tělesné výchovy“* (Kaplan, Bartůněk, Neuman 2010: 13).

2.3 HRA V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

Hra je v předškolním věku nejpřirozenější činností, kterou se dítě prezentuje na venek, vyjadřuje své postoje. Možná i proto se předškolní věk nazývá někdy „věk hry“. Děti si nehrají proto, že musí, ale proto, že chtějí. Je pouze na nich, jak hru pojmu, jak k ní budou přistupovat a jaká pravidla si ve hře nastaví (Kuric a kolektiv 1986).

Velice zajímavé pojetí hry zpracovává ve své publikaci Eugen Fink. Hra má podle něj mnoho podob a nehrají si pouze děti, ale i dospělí. Záleží pouze na nás, jak ke hře přistupujeme, jak ji chápeme a jak jsme schopni ji zrealizovat. Základem pro správnou hru je však její spontánnost, přirozenost a nerušenost. Pokud hra získá tuto podobu, tak se k nám dostává v té nejsprávnější možné formě. Pokud si však hrajeme za nějakým účelem, hra je narušena (Fink 1992).

„Hra je základní aktivitou dětské seberealizace (ale je tomu tak i v obecně lidské rovině). I když vychází z vnitřního popudu a odráží podmínky, ve kterých se dítě nachází, je navíc originálně nastavena podle dispozic každého jedince a její forma se v čase a společnosti proměňuje“ (Košťátková 2005: 14). Z vybraných teorií hry můžeme vidět, že hra je slouží k rozvoji životního principu (Košťátková 2005: 15).

2.4 CVIČEBNÍ JEDNOTKA

Základem každého správného pohybového bloku či cvičební jednotky, je jeho rozdělení. V mateřské škole tyto bloky rozdělujeme na tři části, které se nazývají rušná část, průpravná část, hlavní část a relaxace (Volfová, Kolovská 2008: 8 - 11).

Cvičební jednotku většinou začínáme tzv. úvodní částí, která nám celý program zahajuje. Jedná se především o organizační věci v rámci cvičení a o motivaci dětí, které se na dané cvičení chystají (Volfová, Kolovská 2008: 8 – 11). Motivace je velice podstatnou částí v rámci cvičebních jednotek. Děti se potom lépe ponoří do hry či do cvičení a jsou více soustředěné a zapálené do činnosti. Motivací může být jak vyprávění pohádky, podle které se následné cvičení bude odehrávat, tak i přislíbená odměna.

Po úvodní části následuje část rušná. V této části jsou většinou provozovány zahřívací honičky. Jedná se o část, ve které děti rozehtějí svůj organismus a procvičí svou bystrost a všestrannost v rámci pohybové hry. Pravidla v rámci těchto her jsou jasná a stručná, nesmí se jednat o zdlouhavé hry, jelikož časová dotace bývá z pravidla 1/10 z celkového času (Volfová, Kolovská 2008: 8 – 11). „Měli bychom dodržet nižší intenzitu zatížení (přibližně okolo 140 tepů za minutu). Pohybovou činnost provozují všechny děti současně, pro rušnou část proto nejsou vhodné štafetové nebo soutěživé hry“ (Volfová, Kolovská 2008: 8).

Průpravná část připravuje organismus a svalstvo na zátěž, která čeká tělo v hlavní části. Jedná se o protažení svalstva, které má tendenci se zkracovat a aktivaci svalstva, které ochabuje (Volfová, Kolovská 2008: 9).

Zároveň jsou doporučeny dodržet zásady, které napomáhají zkvalitnění a lepšímu provedení průpravné části. Mezi tyto zásady patří cviky v nízkých polohách a z nich následné přejítí do poloh vyšších. Cviky by měly být provedeny pomalými pohyby bez rychlých pohybů. Součástí každého cviku by měla být názorná ukázka a samozřejmostí je i automatická oprava chyb u jednotlivých cviků. Taktéž by mělo být sledováno správné dýchání (Volfová, Kolovská 2008: 9 – 10).

V hlavní části se soustředíme buď na nácvik nových dovedností, nebo na opakování a zdokonalování pohybových dovedností, které již děti umí (Volfová, Kolovská 2008: 10).

Závěrečnou částí je relaxace, při níž se zklidní organismus po fyzické i psychické stránce. Měly by zde být zařazeny hry klidnějšího charakteru, psychomotorické hry nebo relaxace s hudebním doprovodem. Nejčastěji se využívá hromadná forma práce a stejně jako

u rušné části, je klidové části věnována 1/10 z celkového času (Volfová, Kolovská 2008: 10 – 11).

2.5 BEZPEČNOST CVIČENÍ U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Pohybová výchova v mateřské škole se řadí spíše mezi ty náročnější aktivity, jelikož je velmi náročné zajistit stoprocentní bezpečnost a hladký průběh. Pokud realizujeme složitější pohybové bloky, je lepší pracovat s menším počtem dětí, nebo si zajistit větší dozor nad dětmi.

Základem pro správný průběh hodiny je zajištění třídy, ve které hodina probíhá. Měli bychom se vyhnout ostrým hranám a zvolit vhodné náčiní a nářadí, které odpovídá věkové kategorii dětí. Použité pomůcky by měly být řádně překontrolovány, zda nejsou poškozené. Dále bychom měli místnost vyvětrat abychom zajistili čerstvý vzduch.

Děti by měly mít na pohybovou výchovu vhodné oblečení. Měly bychom se vyhnout volným tričkům či kalhotám, kterými by se děti mohly zaháknout o nářadí. Dále by děti neměly cvičit v bačkorách a v případě cviků na nářadí by měly cvičit na bosu. Lze tak zamezit uklouznutí. V případě dlouhých vlasů u holčiček dohlédneme na svázání vlasů do gumičky.

Při samotném cvičení dohlížíme na děti jak z hlediska bezpečnosti, tak z důvodu správného provedení cviku. Podstatná je dopomoc při cviku, díky které se dítě cítí bezpečněji a je pro něj jednodušší daný cvik provést. Dopomoc by měla být přiměřená, je podstatné, aby i dítě samo vyvinulo snahu cvik provést.

Na závěr je důležitá kontrola dětí po cvičení. Pokud se děti zapotí a jejich oblečení je vlhké či mokré, měli bychom dohlédnout na převléknutí dětí do suchého oblečení. Zamezíme tak případnému nastydnutí.

2.6 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání je rozdělen do pěti vzdělávacích oblastí:

- 1) Dítě a jeho tělo
- 2) Dítě a jeho psychika
- 3) Dítě a ten druhý
- 4) Dítě a společnost
- 5) Dítě a svět

V praktickém využití rámcového vzdělávacího programu je nutné jednotlivé oblasti propojovat a pracovat s nimi dohromady, aby bylo dítě vzděláváno celistvě. Každá ze vzdělávacích oblastí pracuje s dílčími cíli (neboli záměry), vzdělávací nabídkou a výstupy/výsledky (Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání 2018).

„Dílčí cíle vyjadřují, co by měl učitel v průběhu předškolního vzdělávání sledovat, co by měl u dítěte podporovat“ (Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání 2018: 14).

„Vzdělávací nabídka jako prostředek vzdělávání představuje ve svém celku soubor (souhrn) praktických i intelektových činností, popř. příležitostí, vhodných k naplňování cílů a k dosažení výstupů“ (Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání 2018: 14).

„Očekávané výstupy jsou dílčí výstupy vzdělávání, které je možno obecně považovat v této úrovni vzdělávání za dosažitelné. Jsou formulovány tak, aby měly charakter způsobilosti (kompetencí). Nejedná se o výčet jednotlivých schopností, poznatků, dovedností kognitivních i praktických, postojů a hodnot, ale o jejich vzájemné propojení, o jejich jednoduché soubory dítětem prakticky využitelné. Tyto výstupy jsou formulovány pro dobu, kdy dítě předškolní vzdělávání ukončuje, s tím, že jejich dosažení není pro dítě povinné“ (Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání 2018: 14).

V mé práci se zaměřím především na oblast nazvanou Dítě a jeho tělo, jelikož se zaměřuje na činnosti, které ovlivňují zdraví dítěte, podporují správný růst a následný vývoj.

Dílčí vzdělávací cíle v dané oblasti:

-
- „uvědomění si vlastního těla
 - *rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsahu pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), ovládnutí pohybového aparátu a tělesných funkcí*
 - *rozvoj a užívání všech smyslů*
 - *rozvoj fyzické i psychické zdatnosti*
 - *osvojení si věku přiměřených praktických dovedností*
 - *osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě*
 - *osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí*
 - *vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu“ (Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání 2018: 15).*

Vzdělávací nabídka v dané oblasti:

- *„lokomoční pohybové činnosti (chůze, běh, skoky a poskoky, lezení), nelokomoční pohybové činnosti (změny poloh a pohybů těla na místě) a jiné činnosti (základní gymnastika, turistika, sezonní činnosti, míčové hry apod.)*
- *manipulační činnosti a jednoduché úkony s předměty, pomůckami, nástroji, náčiním, materiálem; činnosti seznamující děti s věcmi, které je obklopují, a jejich praktickým používáním*
- *zdravotně zaměřené činnosti (vyrovnávací, protahovací, uvolňovací, dechová, relaxační cvičení)*
- *smyslové a psychomotorické hry*
- *konstruktivní a grafické činnosti*
- *hudební a hudebně pohybové hry a činnosti*
- *jednoduché pracovní a sebeobslužné činnosti v oblasti osobní hygieny, stolování, oblékání, úklidu, úpravy prostředí apod.*

-
- *činnosti zaměřené k poznávání lidského těla a jeho částí*
 - *příležitosti a činnosti směřující k ochraně zdraví, osobního bezpečí a vytváření zdravých životních návyků*
 - *činnosti relaxační a odpočinkové, zajišťující zdravou atmosféru a pohodu prostředí*
 - *příležitosti a činnosti směřující k prevenci úrazů (hrozcích při hrách, pohybových činnostech a dopravních situacích, při setkávání s cizími lidmi), k prevenci nemoci, nezdravých návyků a závislostí“ (Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání 2018: 15 – 16).*

Očekávané výstupy v dané oblasti:

- *„zachovávat správné držení těla*
- *zvládat základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, běžné způsoby pohybu v různém prostředí (zvládat překážky, házet a chytat míč, užívat různé náčiní, pohybovat se ve skupině dětí, pohybovat se na sněhu, ledu, ve vodě, v písku)*
- *koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla, sladit pohyb s rytmem a hudbou*
- *vědomě napodobovat jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobit jej podle pokynu*
- *ovládat dechové svalstvo, sladit pohyb se zpěvem*
- *vnímat a rozlišovat pomocí všech smyslů (sluchově rozlišovat zvuky a tóny, zrakově rozlišovat tvary předmětů a jiné specifické znaky, rozlišovat vůně, chutě, vnímat hmatem apod.)*
- *ovládat koordinaci ruky a oka, zvládat jemnou motoriku (zacházet s předměty denní potřeby, s drobnými pomůckami, s nástroji, náčiním a materiálem, zacházet s grafickým a výtvarným materiálem, např. s tužkami, barvami, nůžkami, papírem, modelovací hmotou, zacházet s jednoduchými hudebními nástroji apod.)*
- *zvládat sebeobsahu, uplatňovat základní kulturně hygienické a zdravotně preventivní návyky (starat se o osobní hygienu, přijímat stravu a tekutinu,*

umět stolovat, postarat se o sebe a své osobní věci, oblékat se, svlékat, obouvat apod.)

- *zvládat jednoduchou obsluhu a pracovní úkony (postarat se o hračky, pomůcky, uklidit po sobě, udržovat pořádek, zvládat jednoduché úklidové práce, práce na zahradě apod.)*
- *pojmenovat části těla, některé orgány (včetně pohlavních), znát jejich funkce, mít povědomí o těle a jeho vývoji, (o narození, růstu těla a jeho proměnách), znát základní pojmy užívané ve spojení se zdravím, s pohybem a sportem*
- *rozlišovat, co prospívá zdraví a co mu škodí; chovat se tak, aby v situacích pro dítě běžných a jemu známých neohrožovalo zdraví, bezpečí a pohodu svou ani druhých*
- *mít povědomí o významu péče o čistotu a zdraví, o významu aktivního pohybu a zdravé výživy*
- *mít povědomí o některých způsobech ochrany osobního zdraví a bezpečí a o tom, kde v případě potřeby hledat pomoc (kam se obrátit, koho přivolat, jakým způsobem apod.)*
- *zacházet s běžnými předměty denní potřeby, hračkami, pomůckami, drobnými nástroji, sportovním náčiním a nářadím, výtvarnými pomůckami a materiály, jednoduchými hudebními nástroji, běžnými pracovními pomůckami“*
(Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání 2018: 16).

Rizika ohrožující vzdělávací cíle:

- *„denní režim nevyhovující fyziologickým dětským potřebám a zásadám zdravého životního stylu*
- *nedostatečný respekt k individuálním potřebám dětí (k potřebě pohybu, spánku, odpočinku, látkové výměny, osobního tempa a tepelné pohody, k potřebě soukromí apod.)*
- *omezování samostatnosti dítěte při pohybových činnostech, málo příležitostí k pracovním úkonům*
- *nerespektování rozdílných tělesných a smyslových předpokladů a pohybových možností jednotlivých dětí*

-
- *neznalost zdravotního stavu a zdravotních problémů dítěte*
 - *omezování spontánních pohybových aktivit, nepravidelná, málo rozmanitá či jednostranná nabídka pohybových činností*
 - *absence či nedostatek řízených pohybových aktivit vedoucích k osvojení nových pohybových dovedností*
 - *nevhodné prostory pro pohybové činnosti a nevhodná organizace z hlediska bezpečnosti dětí*
 - *dlouhodobé statické zatěžování bez pohybu, uplatňování nevhodných cviků a činností, nevhodné oblečení při pohybových činnostech*
 - *nedostatek či zkreslení elementárních informací o lidském těle, o jeho růstu a vývoji, o funkcích některých částí a orgánů, o zdraví i možnostech jeho ohrožení, způsobech ochrany zdraví a bezpečí*
 - *nevhodné vzory chování dospělých v prostředí mateřské školy*
 - *nedostatečně připravené prostředí, nedostatečné vybavení náčiním, nářadím, popř. nedostatečné využívání vybavení a dalších možností apod.“ (Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání 2018: 17).*

3 PRAKTICKÁ ČÁST

Cílem mé bakalářské práce je vytvořit a popsat metodický materiál, který je určen dětem předškolního věku. V rámci cviků je použito různé náčiní, se kterým děti pracují a pomocí něj realizují jednotlivé cviky.

Pohyb je součástí každodenního života dětí a slouží k celkovému rozvoji osobnosti dítěte. V posledních letech jsou však pohybové aktivity nahrazovány moderními technologiemi, a právě díky nim mají děti mnohdy problémy s růstem, špatným držením těla nebo s koordinačními schopnostmi.

Snažila jsem se tedy v rámci jednotlivých cviků použít různé pomůcky a nástroje a zpestřit tak dětem pohybovou aktivitu, která by pro ně mohla být nezajímavou, pokud by měly cvičit pouze s vlastní vahou těla a bez jakýchkoliv pomůcek.

Jednotlivé cviky s náčiním jsou zaměřeny na různé části těla a mají různý význam. Objevují se zde gymnastická cvičení, posilovací cvičení, psychomotorická cvičení, základní akrobatická cvičení, kondiční cvičení, protahovací cvičení či vytrvalostní cvičení.

3.1 POUŽITÉ NÁČINÍ A NÁŘADÍ

Při jednotlivých cvicích bylo použito různé náčiní a nářadí. S dětmi jsme pracovali se švihadly, overbally, obručí, bosu míčem, lavičkou, žebřinami, žíněnkou a masážním válečkem. Díky možnostem DDM Alfa jsem využila již zmíněné žebřiny nebo bosu míče, které nejsou součástí každé mateřské školy. Přesto se tyto pomůcky dají nahradit jinými anebo využít běžně užívané věci jako jsou například noviny, plastové kelímky nebo šátky.

V následujících dvou podkapitolách je nářadí a náčiní rozděleno a doplněno o obrázky. U každé pomůcky jsou vypsány jednotlivé cviky, které je možné provádět.

3.1.1 NÁČINÍ

Švihadlo

Švihadlo je nejběžnější cvičební pomůckou a zároveň i dětskou hračkou. Využití švihadla je možné v celé řadě sportů a činností, při kterých pracujeme s naším pohybovým aparátem. Švihadlo může sloužit k zahřátí organismu nebo protažení, jako tomu bylo v našem případě.

Švihadla byla převážně využívána k protahovacím cvikům anebo jako překážka, kterou děti přeskakovaly. V případě absence švihadla můžeme využít šátek, nebo tkaničku do bot.



Obrázek č. 1

Švihadlo je ideálním nástrojem, díky kterému si můžeme jednoduše udržovat naši fyzickou kondici. Je snadno dostupnou cvičební pomůckou.

Při přeskocích přes švihadlo jsou posilovány jak svalové skupiny horních končetiny, tak končetin dolních. Zároveň zapojujeme i svaly zádové a svaly trupu.

Švihadlo je okrajovou součástí mnoha sportů, jako je třeba basketbal či gymnastika. Sportovci díky švihadlu trénují svou vytrvalost nebo odrazové schopnosti.

Přes švihadlo se dá skákat na místě s meziskokem nebo bez něj. Dále můžeme přeskakovat z jedné nohy na druhou, s překříženými pažemi („vajíčko“) nebo na jedné noze. Variant, jak švihadlo využívat je mnoho a je pouze na nás, pro kterou z nich se rozhodneme.

Overball

Overball je v podstatě gymnastický míč, který má stejně jako ostatní pomůcky celou řadu možného využití. Já jsem overball používala částečně jako balanční pomůcku a částečně jako pomůcku k protažení. Overball jsem využívala v polo-vyfouklém stavu, protože je pro děti lépe uchopitelný a práce s ním je jednodušší v tom, že jim míč neutíká.

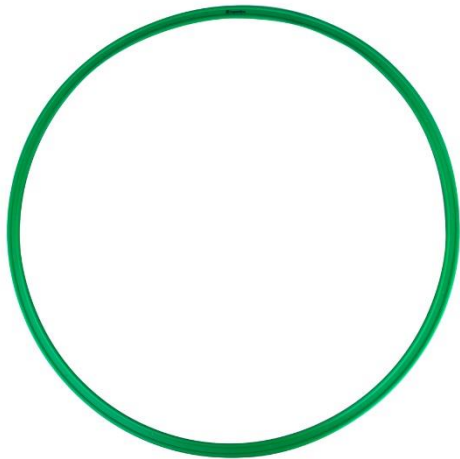


Obrázek č. 2

Jak jsem již psala, overball lze využívat jako balanční pomůcku, posilovací pomůcku, nebo relaxační pomůcku. Taktéž může overball posloužit jako rehabilitační míč nebo jako pomůcka pro dechová cvičení.

Obruč

Obruč je dalším náčiním, které bylo v rámci našeho cvičení využito. Jednalo se o menší obruče, které byly děti schopny uchopit oběma rukama zároveň. Obruč sloužila jak k protahovacímu cvičení, tak ke kondičnímu.



Obrázek č. 3

Další využití obruče můžeme vidět třeba v tělocvičnách či posilovnách. Krouživými pohyby s obručí můžeme docílit posílení břišních svalů či zádočných svalů.

Bosu míč

Jedná se o balanční míč, který je z jedné strany plochý a přiléhá k zemi. Z druhé strany je vypouklý, jako klasický míč. Dá se využívat dvěma způsoby, a to jak plochou stranou na zem, tak v pokročilejším stádiu cvičení se dá otočit vypouklou stranou k zemi.

V našem případě byl míč využíván plochou stranou k zemi a sloužil k balančním cvikům a koordinaci pohybu.



Obrázek č. 4

Bosu míč nalezneme taktéž v posilovnách. V poslední době je často využívanou pomůckou, která slouží jak k balančním cvičením, tak k posilovacím. Na bosu míči se také můžeme protáhnout a uvolnit napjaté svalstvo.

Masážní váleček

Masážní váleček byl pomůckou, kterou si děti ke cvičení zvolily samy. Jednalo se o váleček z gumové hmoty, který se dal lehce zmáčknout a po stranách měl úchyty ve tvaru kuliček.

Jak můžeme vidět na ilustračním obrázku, váleček má po svém obvodu jemné gumové výstupky, které mohou sloužit k masážním účelům.



Obrázek č. 5

3.1.2 NÁŘADÍ

Lavička

Lavička má mnoho způsobů využití. V našem případě se jednalo jak o náčiní k protažení, tak o překážku a posloužila i k nácviku balančních schopností.



Obrázek č. 6

Žebřiny

Kombinace lavičky a žebřin nám může pro děti zajistit zábavnou činnost, a to v podobě vytvoření klouzačky. Tato činnost je u dětí velice oblíbená, ale je vhodná spíše pro děti školního věku. V případě dětí předškolních je nutná zvýšená pozornost a kontrola.



Obrázek č. 7

Žiněnka



Žiněnky nám v našem případě posloužily jako podložka pro zjemnění dopadů a příjemnější cvičení. Jejich využití má však mnohem více možností. Používají se při protahování, různých akrobacích, posilování či při nácviku nových cviků.









Obrázek č. 8

3.2 ZÁSObNÍK CVIKŮ



3.2.1 ŠVIHADLO



Cvik	Popis cviku	Cíl
<p>1)</p>  <p>Obrázky č. 9 a 10 (vlastní fotodokumentace)</p>	<p>Stoj rozkročný, švihadlo složené napůl a drženo před tělem.</p> <p>S nádechem vzpažit, s výdechem hluboký ohnutý předklon, švihadlo držet nad zemí.</p>	<p>Vydýchání.</p>
<p>2)</p>  <p>Obrázky č. 11 a 12 (vlastní fotodokumentace)</p>	<p>Stoj rozkročný, švihadlo složené napůl a drženo před tělem.</p> <p>Rovný předklon, švihadlo nad hlavou rovně.</p> <p>Ohnutý předklon a následný vzpřim.</p> <p>Vzpažit a zapažit.</p>	<p>Protažení svalů trupu a zadní strany dolních končetin.</p> <p>Protažení horních končetin.</p>




<p>3)</p>  <p>Obrázek č. 13 (vlastní fotodokumentace)</p>	<p>Stoj rozkročný, švihadlo složené napůl nad hlavou.</p> <p>Vzpažit, úklon vlevo – výdrž. Totéž na pravou stranu.</p>	<p>Protažení svalů trupu a horních končetin.</p>
<p>5)</p>  <p>Obrázek č. 14 (vlastní fotodokumentace)</p>	<p>Stoj rozkročný, švihadlo složené napůl nad hlavou rovně.</p> <p>Tahem švihadlo za hlavu a zpět.</p>	<p>Protažení prsního svalstva.</p> <p>Posilování paží.</p>
<p>6)</p>  <p>Obrázek č. 15 (vlastní fotodokumentace)</p>	<p>Stoj spojný, vzpažit levou, připažit pravou.</p> <p>Švihadlo složené, svisle v levé ruce za tělem.</p> <p>Levou rukou skrčit vzpažmo, pravou ruku skrčit zapažmo, chytit švihadlo svisle za tělem – výdrž.</p> <p>Totéž opačně.</p>	<p>Protažení svalů trupu a svalů paží.</p>

<p>7)</p>  <p>Obrázek č. 16 (vlastní fotodokumentace)</p>	<p>Sed, švihadlo složené napůl nad hlavou rovně.</p> <p>Předpažit, mírný předklon, švihadlo pod chodidla.</p> <p>Vzpřim, pokrčením předpažmo zatáhnout za konce švihadla směrem k sobě.</p> <p>Výdrž.</p>	<p>Protažení svalů dolních končetin.</p>
<p>8)</p>   <p>Obrázky č. 17 a 18 (vlastní fotodokumentace)</p>	<p>Stoj, švihadlo složené na polovinu na podlaze vedle chodidel.</p> <p>Běh od začátku ke konci švihadla.</p> <p>Přeskoky snožmo stranou, vpřed a vzad.</p> <p>Přeskoky snožmo stranou přes švihadlo.</p>	<p>Posílení dolních svalů končetin.</p>



3.2.2 OVERBALL



Cvik	Popis cviku	Cíl
<p>1)</p>  <p>Obrázky č. 19 a 20 (vlastní fotodokumentace)</p>	<p>Stoj úzký rozkročný, upažit, míč v pravé ruce.</p> <p>Předávání míče nad hlavou z ruky do ruky.</p>	<p>Vydýchání. Koordinace.</p>
<p>2)</p>  <p>Obrázek č. 21 (vlastní fotodokumentace)</p>	<p>Stoj rozkročný, připažit.</p> <p>Pokrčit vzpažmo pravou, míč na levé spánku.</p> <p>Úklon hlavy vpravo, výdrž.</p> <p>Totéž opakovat na druhou stranu.</p>	<p>Protažení hlubokých svalů šijových.</p> <p>Protažení horní části trapézového svalu.</p>

<p>3)</p>  <p>Obrázek č. 22 (vlastní fotodokumentace)</p>	<p>Stoj rozkročný, skrčit upažmo.</p> <p>Míč obouruč před hrudníkem, ramena dole, lokty od těla.</p> <p>S výdechem stisknout míč oběma rukama proti sobě a s nádechem uvolnit.</p>	<p>Posílení svalů předloktí a rukou.</p> <p>Posílení prsních svalů.</p>
<p>4)</p>  <p>Obrázky č. 23 a 24 (vlastní fotodokumentace)</p>	<p>Úzký stoj rozkročný, upažit, míč v pravé ruce.</p> <p>Předpažit, míč do levé ruky, poté upažit.</p>	<p>Protažení svalů trupu.</p>

<p>5)</p>  <p>Obrázek č. 25 (vlastní fotodokumentace)</p>	<p>Stoj rozkročný, pravá ruka volně podél těla, míč v levé ruce.</p> <p>Vzpažit levou ruku, míč nad hlavu.</p> <p>Úklon vpravo – výdrž a zpět.</p> <p>Totéž na druhou stranu.</p>	<p>Protažení svalů trupu.</p>
<p>6)</p>   <p>Obrázky č. 26 a 27 (vlastní fotodokumentace)</p>	<p>Sed na míči, připažit.</p> <p>Špičky nohou ohnout.</p> <p>Předpažit, s výdechem hluboký předklon, špičky nohou propnout – výdrž.</p>	<p>Balanční cvičení.</p> <p>Posílení svalů středu těla.</p> <p>Protažení svalů zádových a svalů dolních končetin.</p>

3.2.3 OBRUČ

Cvik	Popis cviku	Cíl
<p>1)</p>  <p>Obrázek č. 28 (vlastní fotodokumentace)</p>	<p>Stoj rozkročný, obruč před tělem, čelně opřít o zem.</p> <p>Otočíme trup vpravo s kutálením obruče po oblouku za pravou nohou a zpět.</p> <p>Totéž na druhou stranu.</p>	<p>Protážení svalů středu těla.</p>
<p>2)</p>  <p>Obrázek č. 29 a 30 (vlastní fotodokumentace)</p>	<p>Stoj rozkročný, obruč nad hlavu čelně.</p> <p>Hlubokým ohnutým předklonem obruč na zem rovně a zpět.</p>	<p>Protážení svalů trupu a dolních končetin.</p>

<p>3)</p>  <p>Obrázek č. 31(vlastní fotodokumentace)</p>	<p>Podřep přednožný, pravou nohu na patě, chodidlo zapřeme o obruč.</p> <p>Obruč před tělem šikmo čelně.</p> <p>Chodidlo napnout.</p> <p>Totéž opačně.</p>	<p>Protažení svalů dolních končetin.</p>
<p>4)</p>  <p>Obrázek č. 32 (vlastní fotodokumentace)</p>	<p>Široký podřep únožný pravou, obruč před tělem čelně.</p> <p>Úhyb do podřepu únožného levou a zpět.</p>	<p>Protažení a posílení svalů končetin.</p>

5)



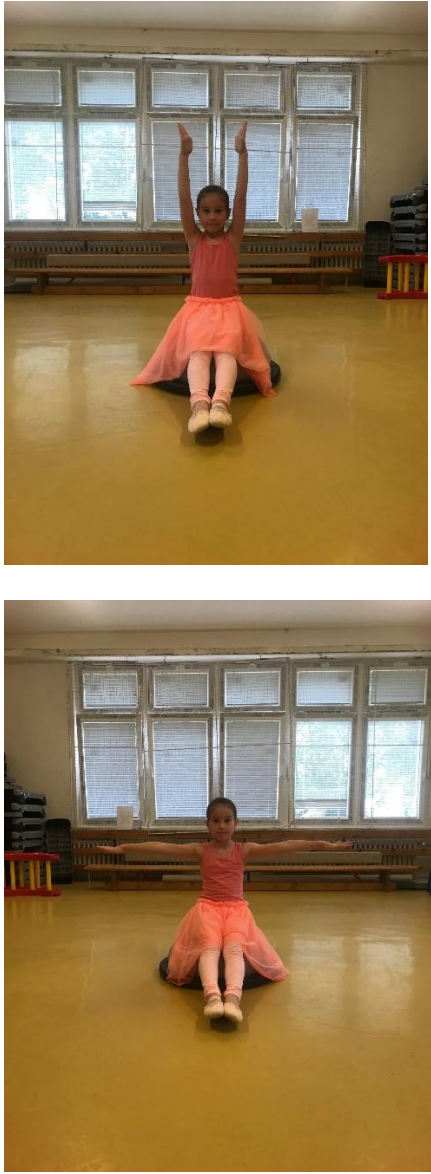
Obrázek č. 33 (vlastní
fotodokumentace)


Stoj, pokrčit upažmo
dolů, ruce v bok, obruč
před tělem rovně.

Poskok v před do obruče,
poskok vpřed z obruče.

Posílení svalů dolních
končetin.

3.2.4 BOSU MÍČ

Cvik	Popis cviku	Cíl
<p>1)</p>  <p>Obrázek č. 34 a 35 (vlastní fotodokumentace)</p>	<p>Sed na bosu míči, s nádechem vzpažit, s výdechem upažit.</p>	<p>Vydýchání. Protažení svalů horních končetin. Protažení svalů trupu a zádových svalů.</p>

<p>2)</p>  <p>Obrázek č. 36 (vlastní fotodokumentace)</p>	<p>Sed roznožný, vzpažit, hluboký předklon k pravé noze. Totéž opačně.</p>	<p>Protažení svalů dolních končetin.</p>
<p>3)</p>  <p>Obrázek č. 37 (vlastní fotodokumentace)</p>	<p>Sed zkřížený skrčmo (turecký sed), upažit. S nádechem vzpažit. S výdechem úklon doleva. Totéž opačně.</p>	<p>Protažení zádoových svalů a svalů trupu. Balanční cvičení.</p>

4)






Obrázek č. 38 (vlastní fotodokumentace)

Stoj spojný, vzpažit.

Upažit, levou nohu
pokrčit a zvednout.

Balanční cvičení.



3.2.5 MASÁŽNÍ VÁLEČEK




Cvik	Popis cviku	Cíl
<p>1)</p>  <p>Obrázek č. 39 (vlastní fotodokumentace)</p>	<p>Stoj rozkročný, vzpažit, váleček nad hlavou rovně.</p> <p>Kroužit trupem vpravo a vlevo.</p>	<p>Protažení svalů trupu.</p>
<p>2)</p>   <p>Obrázek č. 40 a 41 (vlastní fotodokumentace)</p>	<p>Podřep, vzpažit, váleček nad hlavou rovně.</p> <p>Skrčit přednožmo pravou, chodidlem opřít o levou nohu (v místě kolene), předpažit.</p> <p>Výdrž, totéž na druhou nohu.</p>	<p>Rozvoj koordinace, balanční cvičení.</p> <p>Protažení zadní strany stehů.</p>



<p>3)</p>  <p>Obrázek č. 42 (vlastní fotodokumentace)</p>	<p>Podřep únožný pravou. Vzpažit pravou, levou dlaň opřít o stehno levé nohy. Kruhy pravou vpřed a vzad. Totéž opačně.</p>	<p>Mobilizace ramenního kloubu. Protažení trojhlavého svalu lýtkového.</p>
<p>4)</p>  <p>Obrázek č. 43 (vlastní fotodokumentace)</p>	<p>Sed, vzpažit a váleček nad hlavou rovně. Předklon, váleček kutálet po nohách až za chodidla. Výdrž a zpět.</p>	<p>Protažení svalů trupu a končetin.</p>

<p>5)</p>  <p>Obrázek č. 44 a 45 (vlastní fotodokumentace)</p>	<p>Klek sedmo, váleček za tělem.</p> <p>Zapažit, postupný předklon a následný vzpřim.</p>	<p>Protažení svalů trupu a paží.</p>
<p>6)</p>  <p>Obrázek č. 46 (vlastní fotodokumentace)</p>	<p>Vzpor podřepmo, váleček na zemi vedle chodidel.</p> <p>Přeskoky snožmo přes váleček stranou.</p>	<p>Posílení svalů trupu a končetin.</p> <p>Posílení svalů dolních končetin.</p>




3.2.6 LAVIČKA


Cvik	Popis cviku	Cíl
<p>1)</p>  <p>Obrázek č. 47 (vlastní fotodokumentace)</p>	<p>Stoj spojný bočně na lavičce.</p> <p>Připažit, kroužíme rameny vpřed a vzad.</p> <p>Poté stoj na levé noze, pokrčit přednožmo pravou, ruce v bok.</p> <p>Kroužení pravým chodidlem.</p> <p>Totéž na druhou stranu.</p>	<p>Rozvoj koordinace.</p> <p>Uvolňování kloubních struktur.</p>
<p>2)</p>  <p>Obrázek č. 48 (vlastní fotodokumentace)</p>	<p>Sed roznožný bočně na lavičce, chodidla na zemi a upažit.</p> <p>Ohnutý předklon k pravé noze, vzpažit, ruce na špičku chodidla – výdrž.</p> <p>Totéž opačně.</p>	<p>Protažené svalů zad a dolních končetin.</p>

<p>3)</p>  <p>Obrázek č. 49 (vlastní fotodokumentace)</p>	<p>Sed snožný bočně na lavičce. Vzpažit.</p> <p>Hluboký ohnutý předklon, předpažit, prsty na špičky chodidel – výdrž.</p>	<p>Protažení svalů zad a dolních končetin.</p>
<p>4)</p>  <p>Obrázek č. 50 (vlastní fotodokumentace)</p>	<p>Sed roznožný skrčmo bočně na lavičce, chodidla na zemi, skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl.</p> <p>Úklon vlevo a následný vzpřim.</p> <p>Totéž opačně.</p>	<p>Protažení svalů trupu.</p>
<p>5)</p>  <p>Obrázek č. 51 (vlastní fotodokumentace)</p>	<p>Sed roznožný skrčmo bočně na lavičce, chodidla na zemi, skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl.</p> <p>Ohnutý předklon a následný vzpřim.</p>	<p>Protažení vzpřimovačů páteře.</p>

<p>6)</p>  <p>Obrázek č. 52 (vlastní fotodokumentace)</p>	<p>Stoj únožný levou, chodidlo na lavičce, upažit.</p> <p>Úklon vlevo a následný vzpřim.</p> <p>Totéž opačně.</p>	<p>Protažení svalů trupu a dolních končetin.</p>
<p>7)</p>  <p>Obrázek č. 53 (vlastní fotodokumentace)</p>	<p>Vzpor stojmo bočně, dlaně na lavičku.</p> <p>Přeskoky snožmo přes lavičku.</p>	<p>Posílení svalů horních a dolních končetin.</p>

3.2.7 ŽEBŘINY

Cvik	Popis cviku	Cíl
<p>1)</p>  <p>Obrázek č. 54 (vlastní fotodokumentace)</p>	<p>Stoj rozkročný čelem k žebřinám, vzpažit.</p> <p>Rovný předklon, uchopíme příčku – výdrž. Následný vzpřím.</p>	<p>Protažení svalů trupu a zádových svalů.</p>
<p>2)</p>   <p>Obrázek č. 55 a 56 (vlastní fotodokumentace)</p>	<p>Stoj rozkročný čelem k žebřině, upažit.</p> <p>Rovný předklon, levou vzpažit a uchopit příčku, pravou upažit, trup otočit vpravo, pravou upažit vzad a očima sledujeme pravou ruku. Totéž opačně.</p>	<p>Protažení svalů trupu.</p>

<p>3)</p>  <p>Obrázek č. 57 (vlastní fotodokumentace)</p>	<p>Stoj spatný, čelem k žebřinám, paže volně připažit.</p> <p>Přednožit pravou, chodidlo položíme na příčku a vzpažíme.</p> <p>Předklon a uchopíme příčku – výdrž. Totéž opačně.</p>	<p>Protažení svalů dolních končetin a svalů trupu.</p>
<p>4)</p>  <p>Obrázek č. 58 (vlastní fotodokumentace)</p>	<p>Stoj bokem k žebřinám, paže volně připažit.</p> <p>Unožit levou, chodidlo položit na příčku.</p> <p>Předklon k pravé noze, prsty se dotknout chodidla.</p> <p>Postupně vzpřimovat.</p> <p>Totéž opačně.</p>	<p>Protažení svalů dolních končetin a svalů trupu.</p>
<p>5)</p>  <p>Obrázek č. 59 (vlastní fotodokumentace)</p>	<p>Stoj rozkročný zády k žebřinám, připažit.</p> <p>Hluboký ohnutý předklon, předpažit dovnitř, uchopit příčku a přitáhnout.</p> <p>Výdrž a poté postupný vzpřim.</p>	<p>Protažení svalů trupu, horních a dolních končetin.</p>

3.3 CVIČEBNÍ JEDNOTKA Č. 1

Úvodní část

Funkce: organizační a motivační

Časová dotace: 3 – 4 min

Pomůcky: švihadlo, šátek, tkanička od bot

Motivace: Hadí honička

Představme si, že jsou v naší třídě dva hadi, kteří nás chtějí všechny pochytat a my se před nimi snažíme utéct.

Popis hry: Učitel určí dva honiče, kteří se stanou hady. Ti musí pochytat všechny děti. Každé dítě, které chytí se chytne švihadla a připojí se k honiči. Tím utvoří velkého hada.

Obměny: Dětem můžeme určit, zda se budou švihadla držet pravou, nebo levou rukou.

Děti se mohou chytat pouze za ruce (poté musíme dbát na bezpečnost, aby se děti navzájem příliš netahaly).

Rušná část

Funkce: zahřátí organismu, zvýšení tepové a dechové frekvence

Časová dotace: 4 min

Hra: Hadí honička

Průpravná část

Funkce: příprava svalstva na zatížení v hlavní části

Časová dotace: 6 min

Pomůcky: švihadlo, šátek, tkanička od bot, overball

Cíl: Vydýchání po rušné části. Protahování svalů dolních a horních končetin.
Posílení prsních svalů.

Cviky:



Stoj rozkročný, švihadlo složené napůl a drženo před tělem.

S nádechem vzpažit, s výdechem hluboký ohnutý předklon, švihadlo držet nad zemí.



Sed, švihadlo složené napůl nad hlavou rovně.

Předpažit, mírný předklon, švihadlo pod chodidla.

Vzpřim, pokrčením předpažmo zatáhnout za konce švihadla směrem k sobě. Výdrž.



Stoj rozkročný, skrčit upažmo.

Míč obouruč před hrudníkem, ramena dole, lokty od těla.

S výdechem stisknout míč oběma rukama proti sobě a s nádechem uvolnit.

Hlavní část (na výběr aktivita 1 nebo 2)

Aktivita 1: Pohybová hra

Časová dotace: 15 – 20 minut

Zaměření: koordinace pohybu a rovnováhy, skoky/poskoky/výskoky

Nabídka dovedností: skoky/poskoky na místě, vpřed, vzad, stranou
skoky/poskoky snožmo, na jedné noze na místě, vpřed a vzad
skoky/poskoky při chůzi a běhu
přeskakování malých překážek
skoky přes švihadlo

výskoky a seskoky na zvýšenou plochu a dolů

Motivace: pohádka o žabce Kuňkalce, která plní úkoly na své cestě (další žabky ji následují)

Popis hry: Vytvoříme dráhu pro děti. Dále se děti postaví do zástupu, první, který je na řadě skáče k první překážce + plní úkol. Další za ním, musí doskočit na stejné místo jako ten před ním a taktéž plní úkol. Takto pokračují všechny děti, dokud neprojdou celou dráhu a všichni nedoskáčou.

Úkoly jsou utvořeny na základě pohádky.

Obměny:	Děti si mohou dráhu postavit samy. Menší děti nemusí plnit úkoly, pouze se budou snažit doskočit tam, kam skočil jejich kamarád.
Aktivita 2:	Pohybová činnost (stanoviště)
Časová dotace:	15 – 20 minut
Pomůcky:	švihadla, bosu míč, obruč
Zaměření:	Posílení dolních svalů končetin. Trénink skoků a poskoků. Balanční cvičení.
Průběh:	Nejprve si děti připraví švihadla na zem a přebíhají v družstvech od začátku ke konci švihadel. Poté švihadla přeskakují ze strany na stranu. Následně přechází na stanoviště s obručemi. Opět skočí dovnitř a ven z obruče. Poslední stanoviště obsahuje bosu míč, na kterém se snaží udržet rovnováhu nejprve na obou nohách, poté zkouší stát pouze na jedné noze.

Cviky:



Stoj, švihadlo složené na polovinu na podlaze vedle chodidel.

Běh od začátku ke konci švihadla.

Přeskoky snožmo stranou, vpřed a vzad.

Přeskoky snožmo stranou přes švihadlo.



Stoj, pokrčít upažmo dolů, ruce v bok, obruč před tělem rovně.

Poskok v před do obruče, poskok vpřed z obruče.



Stoj spojný, vzpažit.

Upažit, levou nohu pokrčít a zvednout.

Závěrečná část

Funkce: zklidnění organismus, relaxace

Časová dotace: 5 min

Pomůcky: podložka

Průběh: Pustíme dětem relaxační hudbu. Děti si lehnou na záda a zhluboka dýchají. Uvolňují jednotlivé části těla, mohou zavřít oči a vnímat pouze hudbu a své tělo.

3.4 CVIČEBNÍ JEDNOTKA Č. 2

Úvodní část

Funkce:	organizační a motivační
Časová dotace:	3 – 4 minuty
Pomůcky:	šátek, lano, švihadlo
Zaměření:	Koordinace pohybu, spolupráce.
Motivace:	Děti si představí, že jsou dvojčata, která se od sebe nemohou oddělit, ale zároveň si chtějí zahrát honičku. Musí se tedy dohodnout a spolupracovat, aby hra byla možná.
Popis hry:	Dětem svážeme nohy k sobě (P + L) a určíme honiče. Ti mají taky svázaný nohy k sobě. Děti se tedy snaží utíkat před honiči, všichni mají však stejně ztížené podmínky. Když honiči někoho chytí, jejich role se vymění a honičem se stávají chycení.
Obměny:	Menším dětem můžeme svázat k sobě ruce. Pohyb pro ně bude jednodušší. Tímto stylem můžeme hrát i závodivé hry v družstvech.

Rušná část

Funkce:	Zahřátí organismu, zvýšení tepové a dechové frekvence.
Časová dotace:	4 min
Hra:	<u>Na dvojčata</u>

Průpravná část

Funkce:	příprava svalstva na zatížení v hlavní části
Časová dotace:	6 min
Pomůcky:	masážní váleček, overball
Cíl:	Vydýchání po rušné části. Protahování svalů dolních a horních končetin. Protahování hlubokých svalů šíjových. Protahování horní části trapézového svalu. Protahování svalů trupu. Mobilizace ramenního kloubu a protahování trojhlavého svalu lýtkového.

Cviky:



Stoj rozkročný, vzpažit, váleček nad hlavou rovně.

Kroužit trupem vpravo a vlevo.

Podřep únožný pravou.

Vzpažit pravou, levou dlaň opřít o stehno levé nohy.

Kruhy pravou vpřed a vzad.

Totéž opačně.



Stoj rozkročný, připažit.

Pokrčit vzpažmo pravou, míč na levé spánku.

Úklon hlavy vpravo, výdrž.

Totéž opakovat na druhou stranu.

Hlavní část (na výběr aktivita 1 nebo 2)

Aktivita 1:	Pohybová hra
Časová dotace:	15 – 20 minut
Nabídka činností:	posílání míče ve volném prostoru posílání míče po dráze, po lavičce koulení míče ve volném prostoru (pravá/levá ruka) koulení míče ve dvojicích uchopování míče, podávání míče ve dvojicích podávání míče v kruhu jemná manipulace s míčem (dlaněmi nebo prsty)
Zaměření:	pozornost, jemná manipulace s míčem
Motivace:	Dětem vysvětlíme, že tento míč, se kterým budou hrát hru, byl kdysi kouzelný a uměl se pohybovat sám, ale jelikož teď ztratil zrak, tak je pro něj samotný pohyb složitý, a tudíž potřebuje pomoc. Aby se mu zrak vrátil, musí stanovenou dráhu projít s každým dítětem.
Popis hry:	Máme připravenou dráhu, vytvořenou ze švihadel. Švihadla tvoří ohraničení dráhy. Pro malé děti volíme jednoduchou dráhu – švihadla jsou vodorovně proti sobě, pro děti starší můžeme švihadla různě zakroutit. Děti stojí v zástupech a první v řadě je připravené s míčem v dřepu. Hru odstartujeme a první v řadě se začíná v dřepu pohybovat a kutálet míč směrem k cíli. Jelikož je míč slepý, tak i dítě musí mít zavřené oči. Je možné, že děti budou podvádět a oči otvírat, můžeme si tedy pomoci šátkem, který dětem uvážeme kolem očí. Když dítě dorazí na konec dráhy, šátek si sundá a míč a) pošle kutálením skrz dráhu zpět (v případě rovné dráhy) b) s míčem běží zpět na začátek zástupu a pokračuje další z dětí. Na konci hry se vyhodnotí nejrychlejší družstvo.
Obměny:	Dráhu mohou děti projít různými způsoby (míč mezi kotníky + skákat, projít dráhu chůzí a míč držet pouze na jedné ruce aj.)

Starší děti si mohou uvazovat šátky samy, nebo si mohou dráhu postavit samy.

Poznámky:

Hra je ideální spíše pro děti starší (cca od 5 let). Pro mladší děti hru uzpůsobíme jinak.

Aktivita 2:	Pohybová činnost (stanoviště)
Časová dotace:	15 – 20 minut
Pomůcky:	lavičky
Zaměření:	Rozvoj koordinace a uvolnění kloubních struktur. Balanční cvičení. Posílení svalů horních a dolních končetin. Protahování svalů trupu.
Průběh:	Nejprve s dětmi připravíme několik laviček a zkontrolujeme jejich stabilitu. Lavičky by se neměly kývat. Poté dětem vysvětlíme jednotlivé cviky a názorně ukážeme, aby bylo předejito chybnému provedení. Následně vytvoříme tři stanoviště, na kterých se děti postupně prostřídají a vykonají všechny cviky.

Cviky:



Stoj spojný bočně na lavičce.

Připažit, kroužíme rameny vpřed a vzad.

Poté stoj na levé noze, pokrčít přednožmo pravou, ruce v bok.

Kroužení pravým chodidlem.

Totéž na druhou stranu.



Stoj úložný levou, chodidlo na lavičce, upažit.

Úklon vlevo a následný vzpřim. Totéž opačně.



Vzpor stojmo bočně, dlaně na lavičku.

Přeskoky snožmo přes lavičku.

Závěrečná část

Funkce: zklidnění organismu, relaxace

Časová dotace: 5 min

Pomůcky: žebřiny, žíněnka

Průběh: Na závěrečnou část můžeme pustit dětem relaxační hudbu, podle které mohou dýchat. Cvičení je však možné i bez hudby. Učitel cvičí s dětmi a dává jim průběžné instrukce, jak mají dýchat. Cvik opakujeme čtyři krát po sobě. Žíněnku používáme v tomto případě jako podložku na cvičení.

Cviky:



Stoj rozkročný zády k žebřinám, připažit. Hluboký ohnutý předklon s výdechem, předpažit dovnitř, uchopit příčku a přitáhnout.

Výdrž a poté postupný vzpřim s nádechem.



Stoj rozkročný čelem k žebřinám, vzpažit.

Rovný předklon, uchopíme příčku – výdrž. Následný vzpřim.

3.5 CVIČEBNÍ JEDNOTKA Č.3

Úvodní část

Funkce: organizační a motivační

Časová dotace: 3 – 4 min

Pomůcky: obruče

Motivace: Cesta přes řeku

Představme si, že se potřebujeme dostat z jedné strany řeky na druhou, ale most, který přes řeku vedl je pryč. Přes řeku se tedy můžeme dostat jenom pomocí skákání přes kameny, které v našem případě budou představovat obruče, rozházené po místnosti. Cílem je dostat se z jedné strany řeky (místnosti) na stranu druhou.

Popis hry: Rozházíme po místnosti jednotlivé obruče různých velikostí a vyznačíme dětem start a cíl. Děti mají za úkol se pomocí skoků z jedné obruče do další dostat z jednoho konce místnosti na konec druhý. Nesmí skočit mimo obruč, jinak by spadly do vody. Buď může každé dítě hrát samo za sebe, anebo můžeme utvořit družstva a na závěr vyhlásit družstvo nejrychlejší.

Rušná část

Funkce: zahřátí organismu, zvýšení tepové a dechové frekvence

Časová dotace: 4 min

Hra: Cesta přes řeku

Průpravná část

Funkce:	příprava svalstva na zatížení v hlavní části
Časová dotace:	6 min
Pomůcky:	lavička, overball
Cíl:	Posílit středové svalstvo těla. Protáhnout svaly zádové a svaly dolních končetin. Protáhnout vzpřimovač páteře.

Cviky:



Sed na míči, připažit.

Špičky nohou ohnout.

Předpažit, s výdechem hluboký předklon, špičky nohou propnout – výdrž.



Sed roznožný bočně na lavičce, chodidla na zemi a upažit.

Ohnutý předklon k pravé noze, vzpažit, ruce na špičku chodidla – výdrž. Totéž opačně



Sed roznožný skrčmo bočně na lavičce, chodidla na zemi,
skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl.

Ohnutý předklon a následný vzpřim.

Hlavní část (na výběr aktivita 1 nebo 2)

Aktivita 1:	Pohybová hra
Zaměření:	koordinace pohybu, rovnováha, ovládání předmětu jiným předměte
Časová dotace:	15 – 20 min
Pomůcky:	platová/papírová vajíčka, lžice, provázky, hokejky, prkýnka (vše co je k dispozici)
Motivace:	Blíží se Velikonoce a velikonoční zajíček musí mít veškerá vajíčka u sebe. Jeho skrýš je však až na konci stezky, která je pro děti připravena.
Popis hry:	Děti stojí v zástupu a postupně jeden po druhém nebo ve družstvech plní jednotlivé úkoly na stezce. V každém úseku stezky musí zajíček vajíčko přenést, posunout nebo přemístit jiným způsobem. Možnosti přemístění jsou na pořadateli hry: přenášení vajíček na lžici, posouvání vajíčka po zemi destičkou, přenesení na frisbee, posunutí po zemi provázkem/švihadle...)
Předměty:	<p>K této hře potřebujeme dvě skupiny předmětů, „ovládací“ předměty a „ovládané“ předměty.</p> <p>Pro ovládání můžeme použít třeba lžice, různé tyče, hokejky, rakety na tenis, destičky či kusy látky. Důležité je, aby si děti vyzkoušely co nejvíce možností.</p> <p>Předměty, které děti ovládají předmětem jiným by měly připomínat velikonoční vajíčko, tudíž je dobré, když mají oválný/kulatý tvar. Proto bych využila různé druhy a velikosti míčů, kuličky z papíru nebo alobalu, gumičky, drátěnky, nebo některé z plyšových hraček.</p>
Obměny:	Stezka může být pro děti připravena jak venku, tak uvnitř. Děti si samy mohou vymyslet, jakými způsoby budou vajíčko přemísťovat.

Aktivita 2:	Pohybová činnost (stanoviště)
Časová dotace:	15 – 20 min
Pomůcky:	masážní váleček, bosu míč
Zaměření:	Protážení svalů trupu a paží. Protážení zádových svalů. Balanční cvičení. Posílení svalů trupu a končetin. Posílení svalů dolních končetin.
Průběh:	Provedení cviků na stanovištích.
Cviky:	



Klek sedmo, váleček za tělem.

Zapažit, postupný předklon a následný vzpřim.



Sed zkřížený skrčmo (turecký sed), upažit.

S nádechem vzpažit.

S výdechem úklon doleva.

Totéž opačně.



Vzpor podřepmo, váleček na zemi vedle chodidel.

Přeskoky snožmo přes váleček stranou.

Závěrečná část

Funkce:	relaxační, uvolnění svalů a kloubů, zklidnění
Časová dotace:	5 minut
Pomůcky:	podložka
Průběh:	Děti si lehnou a uvolní se. Předpaží a protřepou nejprve horní končetiny. Poté přednoží (pravá i levá) a protřepou. Položí nohy zpět na podložku. Protáhnou špičky. Nakonec přednoží i předpaží a znovu proklepají končetiny.

4 DISKUZE

Před praktickou částí mé bakalářské práce jsem si nejprve nastudovala potřebnou literaturu, která souvisela s jednotlivými cviky s nářadím a náčiním. Zaměřila jsem se především na literaturu týkající se dětí předškolního věku, konkrétně věkové rozmezí 4 – 6 let. Literatura souvisela jak s pohybovými cvičeními, tak pohybovými hrami, které jsem do své práce taktéž zařadila. Každou hru jsem však obměnila a uzpůsobila dětem, se kterými jsem pracovala.

Vybrané cviky a pohybové hry jsem prováděla s dětmi, které učím v DDM Alfa v Pardubicích. Vybrané děti byly ve věku 5 – 6 let. S žádnou z činností neměly děti problém a rády se jí účastnily. Nejradši však hrály pohybové hry.

Cviky byly utvořeny na základě výběru jednotlivého nářadí a náčiní. Snažila jsem se vybírat náčiní a nářadí, které děti zaujme a nebude pro ně tak všední. Vzhledem k tomu, že jsem na práci spolupracovala s menším počtem dětí a pro fotodokumentaci byly vybrány čtyři dívenky (z důvodu souhlasu rodičů s fotkami), vybraly jsme náčiní a nářadí nakonec spolu. I díky tomu se dětem cvičilo lépe a byly dobře namotivovány.

Jednotlivé cvičební jednotky, které byly vytvořeny pro mou práci a aplikovány v DDM Alfa byly dětmi obstojně zvládnuty. Z toho soudím, že jednotlivé cvičební jednotky byly dobře vytvořeny a jsou vhodné pro děti ve věkovém rozmezí 5 – 6 let.

5 ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo vytvořit metodický materiál, který je zaměřený na jednotlivé cviky s vybraným náčiním a náradím. Práce zároveň obsahuje zásobník cviků, které byly použity v jednotlivých cvičebních jednotkách, ale i cviků, které použity nebyly a dají se tedy využít jako obměna.

V práci jsou také uvedeny některé pohybové hry, které jsou součástí cvičebních jednotek a učitel může v rámci hlavní části zvolit buď pohybovou hru, nebo pohybové cvičení. Opět je zde tedy možnost obměny jednotlivých bloků.

Mým záměrem bylo také představit možné motivace v rámci cvičení a her, protože z praxe vím, že motivace dětí je velice podstatná.

Práce tedy obsahuje jak část teoretickou, tak i praktickou. V teoretické části můžeme nalézt charakteristiky dítěte předškolního věku, význam pohybu v předškolním věku či rozpracovaný rámcový vzdělávací program. Praktická část obsahuje tři vytvořené cvičební jednotky a zásobník vybraných cviků.

6 RESUMÉ

Target of this work was create methodical material for children moving activities in nursery school with selected equipment. This methodical material will be used for nursery school teachers. The work contains a stack of exercises, that were used in training units. Exercises in the stack can be combined in various ways.

The work contains also motion games, that are part of training units. There are always two options in the main part of the exercise unit: motion play and classical exercise.

In theoretical part is described children personality in preschool age. The other chapters deal with prechool movement, or game that is ver important for preschool children.

The work is also involved framework education program for preschool age education.

SEZNAM LITERATURY

- 1) BEDNÁŘOVÁ, Jiřina. ŠMARDOVÁ, Vlasta. *Diagnostika dítěte předškolního věku. Co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let.* Vyd. 1. Brno: Computer Press, a.s. 2011. ISBN 978-80251-1829-0.
- 2) BERDYCHOVÁ, Jana. *Tělesná výchova pro pedagogické školy.* Praha: SPN. 1983.
- 3) BLAHUTKOVÁ, Marie. *Psychomotorika.* 1. vyd., 1. dotisk. Brno: Masarykova univerzita. 2007. ISBN 80-210-3067-4.
- 4) DVOŘÁKOVÁ, Hana. kol. *Tělesná výchova v mateřské škole.* Praha: Naše Vojsko, 1989
- 5) DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Tělesná výchova v rámcovém programu.* Praha: UKPedF, 2001. ISBN 80-7290-067-6.
- 6) DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy].* Vyd. 1. Praha: Portál, 2002, 137 s. ISBN 80-717-8693-4.
- 7) DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání.* Praha: Raabe, 2006. ISBN 80-86307-27-1.
- 8) DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí,* Praha ,2007. ISBN 978-80-7290-298-9.
- 9) FINK, Eugen. *Oáza štěstí.* Praha: Mladá fronta, 1992. ISBN 80-204-0224-1
- 10) HERMANOVÁ, Sabine. *Psychomotorické hry: 92 her zaměřených na motorický rozvoj dětí v mateřské škole.* Vyd. 2. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-717-8139-8.
- 11) KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi.* Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0852-3.
- 12) KAPLAN, Aleš, Dušan BARTŮNĚK a Jan NEUMAN. *Skáčeme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střešou.* Vyd. 2. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-623-0.
- 13) KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí.* 1. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-2471636-4.
- 14) KURIC Jozef, VAŠINA Lubomír. *Obecná a ontogenetická psychologie pro učitele,* Brno: Rektorát Univerzity J. E. Purkyně, 1985. ISBN 55-009A-85.
- 15) KURIC, Jozef a spol. *Ontogenetická psychologie.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986.
- 16) LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie.* 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.

-
- 17) LISÁ, Lidka a Marie KŇOURKOVÁ. *Vývoj dítěte a jeho úskalí*, Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, 1986.
- 18) PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí. 2., dopl. Vyd.* Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80247-2643-4.
- 19) SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu. 1. vyd.* Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-2460156-7.
- 20) VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání.* Praha: Karolinum, 2005. ISBN 9788024621531
- 21) VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.* Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-317-2.
- 22) VOLFOVÁ, Hana a Ilona, KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu. Cvičíme jako myška, kočka a pejsek.* Praha: Grada Publishing a.s., 2008. ISBN 978-80-247-2317-4.
- 23) VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu. 1. vyd.* Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2748-6.
- 24) Zacharová, Eva. *Základy vývojové psychologie. 1. vyd.* Ostrava: Ostravská univerzita. 2012 ISBN 978-80-7464-220-3

Internetové zdroje

- 1) MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHVY. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/45304/> [25.6.2018].
- 2) KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY. Dostupné z: <http://tv4.ktv-plzen.cz/> [20.6.2018].
- 3) MASARYKOVA UNIVERZITA. *Rušná a průpravná část v hodinách tělesné výchovy*. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pdf/ps16/pruprava_tv/web/index.html [23.6.2018].

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

1) Obrázek č.1

Dostupné z:

https://www.google.cz/search?q=%C5%A1vihadlo&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjIo82Tpu_bAhVFzqQKHXv1DQwQ_AUICigB&biw=776&bih=714#imgrc=cYdN1ml7jgjaIM: [23.6.2018]

2) Obrázek č. 2

Dostupné z:

https://www.google.cz/search?q=overball&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjnsNb8qe_bAhVkAsAKHX5sB_UQ_AUICigB&biw=1536&bih=683#imgrc=r4XmWLFogZN4JM: [23.6.2018]

3) Obrázek č. 3

Dostupné z:

https://www.google.cz/search?q=obru%C4%8D&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiJnuququ_bAhVlr6QKHQyFAQQQ_AUICigB&biw=1536&bih=683#imgrc=egnR1_vj8QWgOM: [23.6.2018]

4) Obrázek č. 4

Dostupné z:

https://www.google.cz/search?q=bosu+m%C3%AD%C4%8D&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjatv6Jq-_bAhUQzqQKHf4NABkQ_AUICygC&biw=1536&bih=683#imgrc=-XZcJ_aUUVADIM: [23.6.2018]

5) Obrázek č. 5

Dostupné z:

https://www.google.cz/search?q=mas%C3%A1%C5%BEEn%C3%AD+v%C3%A1le%C4%8Dek&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjcfjIq-_bAhUMMewKHS-sCYkQ_AUICigB&biw=1536&bih=683#imgrc=sOZHJtvLAAItCM: [23.6.2018]

6) Obrázek č. 6

Dostupné z:

https://www.google.cz/search?q=lavi%C4%8Dka+na+cvi%C4%8Den%C3%AD&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj6is75q-_bAhVE46QKHf2AEYQ_AUICigB&biw=1536&bih=683#imgrc=K97KC3tiEx6IqM:

[23.6.2018]

7) Obrázek č.7

Dostupné z:

https://www.google.cz/search?q=%C5%BEeb%C5%99iny&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi0iJq1rO_bAhWFzaQKHTjVDeUQ_AUICigB&biw=1536&bih=683#imgrc=cZRpxNWfATzN8M: [23.6.2018]

8) Obrázek č.8

Dostupné z:

https://www.google.cz/search?q=%C5%BE%C3%ADn%C4%9Bnka&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjLlcvorO_bAhWL-6QKXHL6CC4Q_AUICigB&biw=1536&bih=683#imgrc=382vePC8uHA5eM:

[23.6.2018]

9) Obrázek č. 9 – 59 vlastní fotodokumentace
