

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI  
FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**SPECIFIKA MATEŘSKÉ POHYBOVÉ ŠKOLKY**  
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Ing. Lucie Ruterlová**

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

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

**Plzeň 2020**

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

V Plzni, 15. června 2020

.....  
vlastnoruční podpis

## **Poděkování**

Mé poděkování patří paní Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D., za odborné vedení, trpělivost a ochotu, kterou mi v průběhu zpracování bakalářské práce věnovala.

**ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINAL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.**

## OBSAH

SEZNAM ZKRATEK .....	2
ÚVOD .....	3
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE .....	4
1.1 CÍL PRÁCE .....	4
1.2 ÚKOLY PRÁCE .....	4
2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA .....	5
2.1 CHARAKTERISTIKA DĚTSKÉ SKUPINY .....	5
2.2 FINANCOVÁNÍ DĚTSKÝCH SKUPIN .....	6
2.3 ZŘÍZENÍ DĚTSKÝCH SKUPIN .....	6
2.4 DĚTI V DĚTSKÝCH SKUPINÁCH .....	7
2.5 PERSONÁLNÍ ZAJIŠTĚNÍ .....	7
2.6 VZDĚLÁVACÍ PLÁN .....	8
3 POHYB U PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ .....	9
3.1 CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ .....	9
3.2 MOTORICKÝ VÝVOJ .....	10
3.3 VHODNÉ POHYBOVÉ AKTIVITY U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU .....	11
4 SPECIFIKA MATEŘSKÉ POHYBOVÉ ŠKOLKY .....	12
4.1 SPOLUPRÁCE S FYZIOTERAPEUTEM .....	12
4.2 DĚTSKÁ JÓGA .....	12
4.3 TANEČNÍ A POHYBOVÉ DOVEDNOSTI .....	13
4.4 PROJEKT DĚTI NA STARTU .....	14
4.5 LEZECKÁ STĚNA .....	14
5 METODIKA PRÁCE .....	15
5.1. DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ .....	15
5.2. TVORBA TÝDENNÍHO PLÁNU .....	15
6 VÝSLEDKY A DISKUZE DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ .....	16
7 UKÁZKA TÝDENNÍHO PLÁNU POHYBOVÝCH AKTIVIT .....	23
7.1. 1. DEN DOPOLEDNE – POHYBOVÉ BÁSNÍČKY, PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA .....	23
7.2. 2. DEN DOPOLEDNE – FYZIOTERAPEUTICKÉ CVIČENÍ .....	26
7.3. 3. DEN DOPOLEDNE – VÝTVARNÁ ČINNOST S POHYBEM .....	28
7.4. 4. DOPOLEDNE – POHYBOVÁ AKTIVITA DANÉHO MĚSÍCE .....	31
7.5. 5. DOPOLEDNE – DĚTSKÁ JÓGA .....	33
DISKUZE .....	36
ZÁVĚR .....	38
RESUMÉ .....	39
SEZNAM LITERATURY .....	40
SEZNAM OBRÁZKŮ .....	43
SEZNAM GRAFŮ .....	44
PŘÍLOHY .....	I
PŘÍLOHA Č. 1 – DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ – VÝPIS OTÁZEK .....	I
PŘÍLOHA Č. 2 – POHÁDKA „JAK PTÁČATA PROBOUZELA JARO“ .....	IV

**SEZNAM ZKRATEK**

RVP PV – Rámcový vzdělávací program předškolního vzdělání

MPSV – Ministerstvo práce a sociálních věcí

DS – Dětská skupina

WFMT – Světová federace muzikoterapie

FISAF – Český svaz aerobiku a fitness

## ÚVOD

V dnešní době je pohyb u dětí předmětem mnoha diskusí. V roce 2018 byla zveřejněna Národní zpráva o pohybové aktivitě dětí a mládeže, která byla součástí mezinárodního výzkumu pohybové aktivity, a bylo prokázáno, že děti mají mnohem menší potřebu se hýbat. Ve světě plném techniky a podnětů je stále těžší dítě nadchnout a vybrat tu správnou aktivitu, která ho bude bavit. Přitom nejdůležitější je, aby se pohyb stal samozřejmou součástí života dětí hned od začátku.

Důvodem výběru daného tématu je skutečnost, že od roku 2017 provozuji mateřskou pohybovou školku, která nese název Neposedný tygřík a sídlí v Mníšku pod Brdy. Spolupracuje s týmem odborníků v tělovýchovné oblasti, zajišťuje pro své pedagogy školení s dětskými fyzioterapeuty, zaměřuje se na dětskou jógu, využívá tanec, je členem projektu Děti na startu a s dětmi jezdí na lezeckou stěnu.

Teoretická východiska práce se zaměřují na popis důležitých paragrafů zákona č. 247/2014 Sb. o poskytování služby péče o dítě v dětské skupině, dále na charakteristiku dětí předškolního věku a jejich motorický vývoj. Podstatná část je věnována konkrétním specifikům mateřské pohybové školky.

Praktická část bakalářské práce je složena ze dvou částí. V první části jsou uvedeny výsledky dotazníkové šetření, kterými bylo zjištěno, jaké množství pohybu mají děti v různých předškolních zařízeních. Druhá část obsahuje ukázkou týdenního plánu, zaměřenou na pohybové aktivity, která může být inspirací pro další předškolní zařízení.

## **1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE**

### **1.1 CÍL PRÁCE**

Cílem bakalářské práce je přiblížit fungování a zaměření mateřské pohybové školky.

### **1.2 ÚKOLY PRÁCE**

- uvést specifika dětské skupiny a mateřské pohybové školky
- vytvořit detailní popis týdenního plánu s pohybovou náplní
- zrealizovat dotazníkového šetření se zaměřením na množství pohybu a podmínek k různým aktivitám, které mají předškolní děti ve vybraných institucích



## 2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

### 2.1 CHARAKTERISTIKA DĚTSKÉ SKUPINY

Dětská skupina vznikla v roce 2014 jako nová alternativní forma předškolního vzdělávání. Zákon č. 247/2014, Sb., jí charakterizuje jako: „*Činnost spočívající v pravidelné péči o dítě od jednoho roku věku do zahájení povinné školní docházky a umožňující docházku v rozsahu nejméně 6 hodin denně, která je poskytována mimo domácnost dítěte v kolektivu dětí a která je zaměřena na zajištění potřeb dítěte, na výchovu, rozvoj schopností, kulturních a hygienických návyků dítěte.*“ (Zákon č. 247/2014 Sb. o poskytování služby péče o dítě v dětské skupině, 2014)

Syslová (2014) uvádí, že na začátku 21. století přišla populační vlna, která poukázala na nedostatek míst v mateřských školách. Následkem tohoto faktu je, že rodiče využívají předškolní zařízení až před samotným nástupem do povinné školní docházky. Opakované odmítání dětí mladších zapříčinilo, že rodiče jsou k předškolním zařízením skeptičtí a mnohdy se rozhodnou žádnou instituci nenavštěvovat.

Na samotném začátku vše zapříčinil demografický růst, který byl nejvyšší na počátku devadesátých let. Následně začala klesat porodnost, a to o několik tisíc dětí. Dle informací z Českého statistického úřadu se v roce 1991 až 1996 snížil počet živě narozených o 40 tisíc dětí. V roce 1999 klesla porodnost na historické minimum, v počtu pod 90 tisíc živě narozených. S klesající porodností se snížil také počet dětí v mateřských školách. Zařízení se dostala do problémů a jejich provoz se pro ně stal finančně náročný. To vedlo k tomu, že se několik mateřských škol začalo rušit. Jednalo se zhruba o 3 tisíce zařízení pro předškolní děti, které svou činnost ukončily. Tento počet představuje jednu třetinu mateřských škol. Dnes je problém stále aktuální a rodiče se s nedostatkem míst v mateřské škole stále setkávají (MŠMT, 2013).

V zájmu státu a potažmo národní ekonomiky je však tento pohled v očích rodičů potřeba změnit a rozšířit poskytování služeb o péči o děti v dětských skupinách. Cílem je vytvořit pro rodiče podmínky, které jim umožní vrátit se na pracovní trh, a proto se dětské skupiny stávají vyhledávanou alternativou.

## 2.2 FINANCOVÁNÍ DĚTSKÝCH SKUPIN

Fungování dětských skupin v zahraničí bylo velkou inspirací pro samotný vznik v České republice. Rakousko či Německo má propracovaný systém rané péče o předškolní děti. Naši sousedi mají vše sladěné jak na státní úrovni, tak v oblasti firemní. Za pomoci evropských fondů se podařilo dětské skupiny finančně podpořit z Operačního programu Zaměstnanost, a to ve výši až několik miliard korun v rámci dotací (Matusů, 2013).

Na podporu implementace dětských skupin proběhlo již 11 výzev. Ministerstvo práce a sociálních věcí upozorňuje na to, že dětské skupiny nemají nárok na finance ze státního rozpočtu. Jelikož většina z nich čerpá evropské dotace, jednalo by se o dvojí financování, které by znamenalo porušení podmínek. Většina dětských skupin vybírá však příspěvek od rodičů na zkvalitnění služeb a programu pro děti.

Rodiče mohou využít slevu na dani, a to až do výše jedné měsíční minimální mzdy. V roce 2019 činila sleva 13 350,- Kč. V případě firemních dětských skupin, může zřizovatel využít provozních nákladů, které jsou daňově uznatelné (Zákon č. 247/2014 Sb., o poskytování služby péče o dítě v dětské skupině, 2014).

## 2.3 ZŘÍZENÍ DĚTSKÝCH SKUPIN

Poskytovatelem služeb se může stát územní samosprávná celky, dále neziskové organizace, například: spolek, ústav, vysoká škola, či firmy, které se rozhodly nabídnout tuto službu pro své zaměstnance.

Dětská skupina vzniká dnem zápisu do evidence poskytovatelů, kterou má na starost Ministerstvo práce a sociálních věcí. K zápisu je potřeba mít oprávnění a splňovat veškeré hygienické, stavební, administrativní a bezpečnostní podmínky. Hygienické požadavky odpovídají dvěma kategoriím. Jedna kategorie je určená pro dětské skupiny do 12 dětí a ty se řídí vyhláškou č. 281/2014 Sb. pro dětské skupiny. V případě kapacity vyšší je potřeba dodržet podmínky z vyhlášky č. 410/2005 Sb. pro dětské skupiny nad 12 dětí.

Mezi podmínky zřízení patří bezúhonnost fyzické či právnické osoby, která se má stát poskytovatelem. Dále je potřeba mít potvrzení v podobě vlastnického práva, či jiného práva k užívání objektu nebo prostor, ve kterých bude služba prováděna. Stavební úřad i hasiči kontrolují technické požadavky stavby. Poskytovatel musí mít uzavřené pojištění odpovědnosti za újmu.

## 2.4 DĚTI V DĚTSKÝCH SKUPINÁCH

Dětské skupiny jsou určeny pro děti od 1 roku do zahájení povinné školní docházky. Pro děti starší 6 let je potřeba zajistit individuální vzdělávací plán a domluvit se s místní státní školkou na přezkoušení. Každá dětská skupina si může sama nastavit, jak staré děti bude přijímat. Dětská skupina je určena maximálně pro 24 dětí. Většinou se ale jedná o menší skupiny skládající se z 12 dětí.

## 2.5 PERSONÁLNÍ ZAJIŠTĚNÍ

Rodiče vítají individuální přístup a velký počet kvalifikovaných pečujících osob o děti. Poskytovatel má povinnost zajistit na 6 dětí 1 pečující osobu. Skupinu od 7 do 24 dětí mají na starost 2 pečující osoby. V případě, že se v dané skupině nachází jedno dítě mladší 2 let, jsou zde 3 pečující osoby.

Pečující osoby musí mít náležité vzdělání. Zákon udává, že se může jednat o osobu, která má: *„Odbornou způsobilost k výkonu povolání všeobecné sestry, zdravotnického asistenta, ošetřovatele, porodní asistentky, zdravotně-sociálního pracovníka, zdravotnického záchranáře, psychologa ve zdravotnictví nebo specializovaná způsobilost k výkonu povolání klinického psychologa, nebo má odbornou způsobilost k výkonu povolání sociálního pracovníka nebo odbornou způsobilost pracovníka v sociálních službách, získala odbornou kvalifikaci učitele mateřské školy, učitele prvního stupně základní školy nebo vychovatele, či disponuje profesní kvalifikací chůvy pro děti do zahájení povinné školní docházky.“* (Zákon č. 247/2014 Sb. o poskytování služby péče o dítě v dětské skupině, 2014)

Pečující osoby by měly být schopné vypracovat adekvátní plán pro rozvoj dětí. Měly by naplňovat jeho obsah, vycházet z něho a pracovat v souladu s ním. Jedná se o sěžejní činnost, která zkvalitňuje samotné fungování v dětské skupině. Přístup k dětem i dodržování časové dotace jednotlivých aktivit s ohledem na věk a zájem dětí je nezbytný k daným okolnostem. Pečující osoby jsou vzorem, který děti vidí a napodobují.

## **2.6 VZDĚLÁVACÍ PLÁN**

Dětské skupiny nemusí mít vypracovaný školní vzdělávací program a nemusí se řídit rámcovým vzdělávacím programem pro předškolní zařízení. Ke svému fungování jim stačí Plán výchovy péče a výchovy, který nemusí být tolik podrobný a není zaměřený na konkrétní oblasti rozvoje dítěte.

Ministerstvo práce a sociálních věcí přišlo na začátku letošního roku s novinkou v podobě auditu značky kvality. Na mateřské školy, které jsou zapsané v rejstříku škol, dohlíží Česká školní inspekce. Podobnou funkci má nyní nově zastávat auditní tým, který má několik kritérií, která prověřuje. Jednou z nich je plán výchovy a péče dané dětské skupiny. Dokument by měl zahrnovat pestré aktivity, které povedou ke komplexnímu rozvoji dítěte. Ministerstvo si je vědomo toho, že plány výchovy mohou mít odlišnou podobu. V tento moment není zákonem daná forma, avšak doporučením je vycházet z rámcového plánu na celý rok. Je vítáno, když jsou plány rozdělené do tematických celků a jsou propojené k danému ročnímu období. Vychází se ze zkušeností z mateřských škol a je účelné si samotné plány rozdělovat na kratší integrované bloky po 1 týdnu. Je brán ohled na to, aby byly plány přizpůsobivé aktuální situaci, náladě a potřeb dětí. Značku kvality získají plány, které mají dostatečnou přípravu. Každý pedagog, než předstoupí před děti, by si měl uvědomit, co jim chce předat a jak daných cílů dosáhne (Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2019).

### 3 POHYB U PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ

Daná kapitola se zaměří na obecný pohled na oblast pohybu a pohybových aktivit u předškolních dětí. Pohyb nám pomáhá seznámit se s prostředím, naučit se ovládat své tělo, pomáhá nám zprostředkovat první učení a získat nové zkušenosti. Pohyb nám umožní komunikovat a vyjádřit své pocity. Dvořáková (2011) popisuje, že na základě praktické zkušenosti a spojením z potřeb, které vychází od Maslowa, a s ohledem na vývojovou psychologii Piageta a sociální teorii Eriksona se stává pohyb základní biologickou potřebou pro předškolní dítě. Jedná se o důležitý prostředek, sloužící k objevování dětského světa. Pohyb u předškolních dětí ovlivňuje jejich biologický a fyziologický vývoj. Pokud by došlo k omezení, či zanedbání v této oblasti, může to mít dopad na zpomalení celkového vývoje. Dítě potřebuje mít dostatek podnětů k pohybu. Potřebuje získat kontrolu nad svými pohyby a naučit se se svým tělem pracovat tak, aby v budoucnu nenabílo stereotypů, které by mohly vést k problémům v ortopedické oblasti (Dvořáková, 2011).

#### 3.1 CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ

Předškolní věk je specifický. V tomto období se u dítěte rozvíjí motorika, řeč i kresba. Dítě začíná ovládat své tělo, zlepšuje se mu koordinace pohybů, objevuje své pohybové možnosti, je zručné a pracuje s poznávacími procesy. Dítě se vyvíjí ve všech oblastech, a to i v emoční a sociální. Dítě potřebuje být aktivní a začít se sebeprosazováním (Švingalová, 2006).

Vágnerová (1997) charakterizuje tento věk stabilizací vlastní pozice ve světě a diferenciací vztahu ke světu. K tomu, aby dítě mohlo poznávat, mu pomáhá představivost, intuice a zpracování informací. Tyto aspekty však nejsou zatím spojené s jeho logikou. Představa dítěte vychází pouze z jeho potřeby a poznání. Tato část života bývá také označována jako období iniciativy, protože dítě touží po zvládnutí svých potřeb a snaží se upevnit své kvality. V této fázi věku se dítě připravuje na život ve společnosti, začíná se socializovat, rozvíjet vztahy, komunikovat s vrstevníky a poznávat nové prostředí (Vágnerová 1997).

Myšlení dětí v tomto věku má specifické rysy. Během kognitivního vývoje se objevuje egocentrismus a antropomorfismus. Dítě se setkává s magickým smyslem a jeho chování je artificialistické. Významnou roli dostává hra, která se stává hlavní činností dětí v tomto věku. Existuje několik definic hry. Podle Langmeiera (2006) mají však všechny stejné rysy. Hra je libá činnost, která přináší uspokojení a má pro člověka smysl sama o sobě.

### 3.2 MOTORICKÝ VÝVOJ

Motorika je úzce spojována s psychickým vývojem jedince. V tomto období jsou dovednosti velmi rychle rozvíjeny. U dětí předškolního věku dochází k vzájemnému ovlivňování těchto oblastí. Nedostatky v motorice se objevují v psychomotorickém vývoji a naopak. Setkáváme se s různými faktory, které mají na motorický vývoj vliv (Choutka, Brklová, Votík, 1999).

Kouba (1995) řadí mezi vnitřní faktory strukturu a kvalitu svalových vláken a nervové soustavy, či zrání a růst částí těla i jednotlivých orgánů. Vnější faktory charakterizuje na základě podnětů, které na jedince působí. Jako vnější činitele uvádí přírodní, sociální, společenskoekonomické, výchovně-vzdělávací a institucionální aspekty.

Motoriku můžeme rozdělit do dvou základních kategorií – na jemnou a hrubou. Jemná motorika je řízena drobnými pohyby svalů v zápěstí a prstů, např. manipulace s drobnými předměty, manuální činnosti jako malování, zapínání knoflíků, zavazování tkaniček u bot, navlékání korálek, nebo skládání puzzle (Šimičková-Čížková, 1999).

*„Hrubou motorikou označujeme schopnost dítěte koordinovaně používat tělo jako celek. Systematicky se rozvíjejí pohyby trupu, těla, končetin, hlavy. Zvládnutí hrubé motoriky má základní význam pro plný rozvoj jedince. Dovednosti, které jsou zaměřeny 15 na tuto oblast, pomohou dítěti získat sebedůvěru, zdokonalit koordinaci pohybů a prohloubit samostatnost. Aktivní pohybové činnosti podněcují tělesný vývoj a vedou k lepším návykům v oblasti spánku a jídla. Dítě s nedostatečně rozvinutými pohybovými dovednostmi má sklony stranit se lidí, což může způsobit společenské problémy. Neupevní-li si dítě koordinované pohybové návyky v oblasti hrubé motoriky v rané fázi svého vývoje, v pozdějších letech bude pro ně zvládnutí těchto dovedností obtížnější.“ (Michalová, 2007, www.rvp.cz)*

Motorický vývoj je podstatnou složkou vzdělávacího procesu a v mateřských školách je na něj kladen důraz i v rámci RVP PV. Předškolní děti se učí nápodobou a pohyb je pro ně prostředkem, který jim pomáhá s prvním učením a seznamováním se svým tělem.

### **3.3 VHODNÉ POHYBOVÉ AKTIVITY U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU**

U dětí od 3 do 6 let je potřeba pohybové aktivity nejvyšší a naprosto přirozená. Většinu času věnuje dítě pohybu se svým tělem a manipulací s předměty, které se snaží ovládat, zkoumat a rozvíjet u toho svou motoriku. Podle průzkumu českého pediatra a profesora Kučery z roku 1996 vyplynulo, že předškolní děti mají průměrnou potřebu 5 hodin pohybu denně. V současnosti se podmínky k dostatečnému pohybu často omezují a děti jsou tak nuceny trávit čas pasivněji, než by jim příslušelo. K uspokojení potřeby pohybu a ke zpestření činností je pro dítě nutné podnětné prostředí, které obsahuje vhodné pomůcky, dostatečný prostor, zajímavé hry a různorodé podmínky. Následně je dítě spokojené, nenudí se a dělá pohybové činnosti s chutí (Dvořáková, 2001).

Vzdělávací nabídka mateřských škol by se podle RVP PV<sup>1</sup> měla zaměřovat na aktivity spojené s chůzí, lezením, během, skoky a poskoky, manipulaci s míčem a dalším náčiním či na náradí. Činnosti, které vedou ke zlepšování koordinace hrubé a jemné motoriky, jsou rozdělené na manipulační, konstruktivní a grafické. Učitelé mateřských škol přidávají zdravotní cvičení a činnosti podporující tělesný rozvoj a prevenci v oblasti správného držení těla. Pohybové chvílky obsahují prvky atletiky a jsou doplněné o různé básničky k danému tématu. Do výuky jsou zařazovány také aktivity taneční, hudební a rytmické (Kořátková, 2008).

---

<sup>1</sup> RVP PV – Rámcový vzdělávací program předškolního vzdělávání. Kurikulum popisuje obsah vzdělávání v širším pojetí, kterého má být dosaženo po ukončení docházky v mateřské škole.

## **4 SPECIFIKA MATEŘSKÉ POHYBOVÉ ŠKOLKY**

Pojem „dětská skupina“ nemusí být v samotném názvu zařízení. Jedná se o legislativní vymezení. V našem případě jsme se rozhodli pro název dětské skupiny v podobě Mateřské pohybové školky Neposedný tygřík. Dvě pečující osoby mají odbornou kvalifikaci učitelky v mateřské škole. Jedna pečující osoba se specializuje na pohybové schopnosti a dovednosti u dětí. V této oblasti má letité zkušenosti a vzdělání splňuje v podobě profesní kvalifikace chůvy pro děti předškolního věku. Zařízení se zaměřuje na pohybovou a sportovní aktivitu a spolupracuje s externími odborníky v dané oblasti.

### **4.1 SPOLUPRÁCE S FYZIOTERAPEUTEM**

Spolupráce s fyzioterapeutem v naší školce úzce souvisí se zdravotní tělesnou výchovou. Ta je definována jako didaktický proces, při kterém dochází k pohybové kompenzaci dětem, které jsou zdravotně oslabené. Odborný pedagog zařazuje do výuky cviky, které odrážejí anatomii, obecnou fyziologii, fyziologii tělesných cvičení a poznatky z patofyziologie (Hošková, Matoušová, 2007).

Fyzioterapeut ve školce provádí pravidelnou diagnostiku a pomáhá pedagogům s vytvořením sestavy cviků určených pro děti předškolního věku. Dítě je předáno do individuální péče fyzioterapeuta, pokud je zjištěno vadné držení těla, či problém s klenbou nohy aj. Náklady na spolupráci v této oblasti jsou hrazeny uvedenou školkou.

### **4.2 DĚTSKÁ JÓGA**

Historie zaznamenává první zmínky šestnácti cviků pro děti již před rokem 1713. Pozice jsou pojmenovány podle živočichů a odpovídají postavení dětské kostry a jejich svalům. I přesto, že je většina cviků podobná těm pro dospělé, má dětská jóga svá specifika. (Jógalinga, Zemánková, 1990).



Nikodemová (2014) zdůrazňuje potřebu názorné a správné ukázky, jelikož děti v předškolním věku nepoužívají mnoho abstraktních slov. Zabývá se současným trendem dětské jógy a popisuje výhody, které tato aktivita přináší. Jedná se zejména o lepší imunitu a zlepšení vlastní koncentrace. Jóga je nesoutěživá, nevyvíjí na děti tlak jako sport a děti mají možnost poznat samy sebe a své tělesné hranice. Učí se respektovat pocity vlastního těla, ale i respektovat ostatní, vzájemně se na sebe naladit a porozumět jeden druhému. Nikodemová (2014) klade důraz na dechová cvičení, která učí děti správně dýchat, jak v životě, tak i při ostatních sportech, a někdy dokáže odstranit i problémy s astmatem. Příliš aktivní děti dokáže jóga zklidnit, a naopak unavené děti povzbudit.

### 4.3 TANEČNÍ A POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

Tanec je u dětí předškolního věku aktivitou, která rozvíjí chůzi a schopnost prostorové orientace. Dochází k posunu v hrubé motorice a k intenzivnímu rozvoji sluchového vnímání. Pomocí tanečních kreačí dítě může ventilovat své emoce a učí se poznávat hranice svého těla. Děti mají potřebu spolupracovat s ostatními a objevuje se důležitý sociální aspekt.

Jako jednu možnost z vzdělávací nabídky uvádí Blažičková (2005) taneční improvizaci. Jedná se o přínosnou aktivitu, která rozvíjí kreativitu a nechává děti pracovat se svým tělem. Pro učitele je tato aktivita komplikovaná na přípravu a vyžaduje určitou pedagogickou zkušenost. Dětem je nabídnuta svoboda a učitel se snaží vyvíjet interakci a postupně předávat iniciativu dětem. K improvizaci je dětem určeno téma, které by ale nemělo být příliš konkrétní, aby nedocházelo pouze k přehrávání rolí s minimem vlastní kreativity a invence (Šimanovský, 2007).

V rámci tanečních a pohybových aktivit je možné prolínat výuku s prvky muzikoterapie. Je potvrzeno, že tanec a pohyb mají terapeutické účinky a pomáhají k uvolňování v emocionální oblasti dítěte. WFMT definuje muzikoterapii následovně: *„Profesionální použití hudby a jejích prvků jako intervence ve zdravotnictví, vzdělávání a každodenním prostředí s jedincem, skupinou, rodinou nebo komunitou, která usiluje o optimalizaci kvality jejich života a zlepšení jejich psychického, sociálního, komunikačního,*

*emocionálního a duševního zdraví a pohody. Výzkum, praxe, vzdělání a školení v klinické muzikoterapii vycházejí z profesionálních standardů v souladu s kulturním, společenským a politickým kontextem* “ (Gerlichová, 2014, s.15, [www.musictherapyworld.net](http://www.musictherapyworld.net)).

#### **4.4 PROJEKT DĚTI NA STARTU**

Projekt Děti na startu funguje již od roku 2012. Je zaměřen na všeobecnou pohybovou přípravu, která se více specifikuje na pohybovou motoriku a poskytuje základy v oblasti atletiky, gymnastiky, míčových her a činností pro rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti a koordinace. Do projektu se mohou přihlásit centra volnočasových aktivit, či mateřské a základní školy. Každý, kdo se zúčastní školení od FISAF, získá metodiku obsahující ukázkou daných cvičení pro děti od 4 do 9 let. (Děti na startu, 2020)

#### **4.5 LEZECKÁ STĚNA**

Lezení je přirozený pohyb, který dítě v předškolním věku už zná a pracuje s vlastní tělesnou hmotností. Je to pohyb, který rozvíjí svalovou sílu a působí na svalstvo celého těla. Má rovněž z terapeutického hlediska vliv na držení těla, rozvíjí koordinaci a ovlivňuje dětskou psychiku. Lezení pomáhá k všestrannému tělesnému rozvoji s důrazem na rozvoj síly horní části těla (Baláš, Strejcová, Vomáčko, 2008).

Cílem pohybových her při lezení je u dětí zapojení kognitivních procesů, u dětí předškolního věku je prohlubována fyzická a psychická zdatnost, emocionální stabilita, vytrvalost, síla a obratnost. Dítě získává nové podněty a poznatky, které přispívají k jeho rozvoji a poznání. Po emoční stránce dochází k překonávání strachu a následnému pocitu uspokojení. Prohlubuje se sociální aspekt a děti se učí důvěře, která je při lezení nezbytná (Dráb, 2013).

Lezení na umělých stěnách je vhodné pro začátečníky, a především také pro předškolní děti, protože se jedná o první seznámení s touto aktivitou.

## 5 METODIKA PRÁCE

Praktická část práce je složena ze dvou částí. V první části uvádím výsledky dotazníkové šetření, kterým jsem zjišťovala, jaké množství pohybu mají děti v různých předškolních zařízeních. Druhá část obsahuje ukázkou týdenního plánu, zaměřenou na pohybové aktivity, která může být inspirací pro další předškolní zařízení.

### 5.1. DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

Dotazníkové šetření probíhalo ve vybraných předškolních zařízeních. Konkrétní dotazování probíhalo od 15. 8. až do 15. 9. 2019 pomocí elektronického formuláře, který byl vybraným mateřským školám rozposlán. Jednalo se především o mateřské školy či dětské skupiny Středočeského a Plzeňského kraje. Osloveno jich bylo 100 vybraných. V průzkumu byly získány odpovědi od 58 mateřských škol. Dotazník byl nestandardizovaný, byl vytvořen pro účely bakalářské práce. Respondenti odpovídali na 15 otázek. V dotazníku byly použity jak otevřené, tak uzavřené otázky. Konkrétní otázky, spolu s možnostmi odpovědí, jsou uvedeny v Příloze č. 1.

### 5.2. TVORBA TÝDENNÍHO PLÁNU

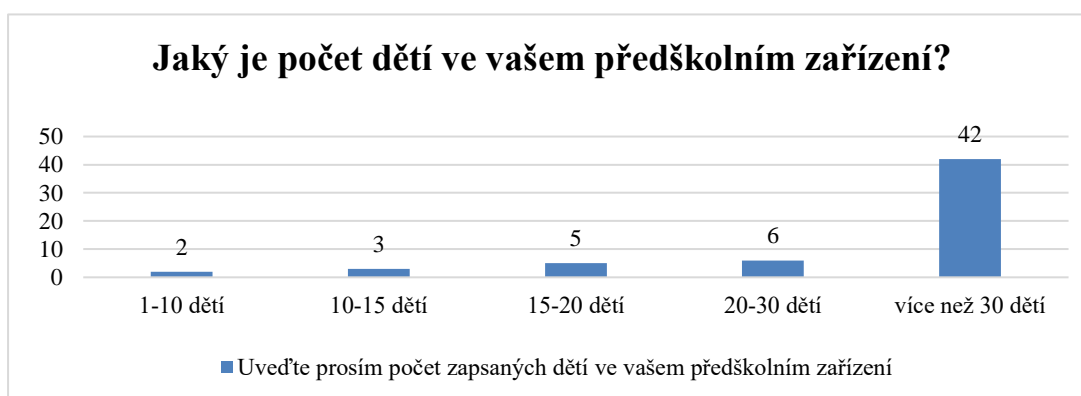
Tuto část jsem sestavila na základě vlastních zkušeností a ukázek cvičení z odborné literatury. Aktivity si upravuji dle vybraného tématu a čerpám inspiraci například z publikací Dvořákové (Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte 2002, Sportujeme s nejmenšími dětmi 2009, Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání 2011). Dětská skupina má pravidelná školení v oblasti fyzioterapie s paní Janou Vadasovou (fyzioterapeutka z dětské rehabilitace Barrandov), kurzy na dětskou jógu s Hanou Luhanovou (vedoucí České asociace dětské jógy a lektorka v Lali jóga). Využívá externích lektorů z taneční školy Double Cookies a pedagogové absolvovali projekt Děti na startu pod organizací FISAF. Uvedené aktivity byly vyzkoušeny v dětské skupině Neposedný tygřík na skupině 10 dětí ve věku od 3 do 6 let.

## 6 VÝSLEDKY A DISKUZE DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

V této kapitole analyzují jednotlivé odpovědi dotazníkového šetření. Výsledky jsou uvedeny v grafech. Otázka 1 „Uveďte prosím název Vašeho předškolního zařízení“ sloužila k identifikaci předškolního zařízení.

### ➤ Otázka 2 - Uveďte prosím počet zapsaných dětí ve Vašem předškolním zařízení

Z grafu 1 je vidět, že téměř polovina dotazovaných působí v zařízeních, kde je více než 30 dětí. Podle odpovědí se jedná převážně o státní mateřské školy, u kterých se dá předpokládat vyšší kapacita. Z dalších odpovědí bylo patrné, že zařízení s více dětmi disponují svou vlastní tělocvičnou a mají vyšší rozpočet na pořízení cvičebních pomůcek, či školení pedagogů.

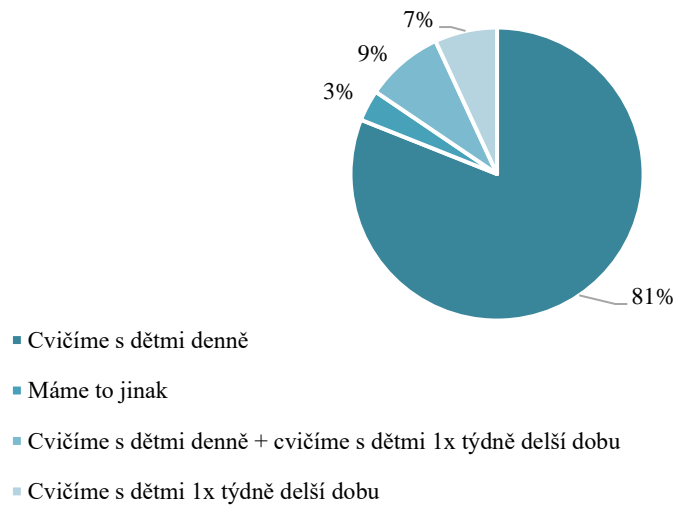


Graf 1 - Počet dětí v předškolním zařízení

### ➤ Otázka 3 - Kolik času věnujete řízeným pohybovým aktivitám?

Z následujícího grafu 2 je zřejmé, že většina předškolních zařízení zařazuje pohyb jako každodenní aktivitu. Zhruba 81 % dotazovaných cvičí s dětmi každý den. V rámci řízené činnosti se jedná nejvíce o 15 – 20 minut. Jedna mateřská škola uvedla, že využívají řízenou pohybovou činnost 1x týdně - jezdí na plavání.

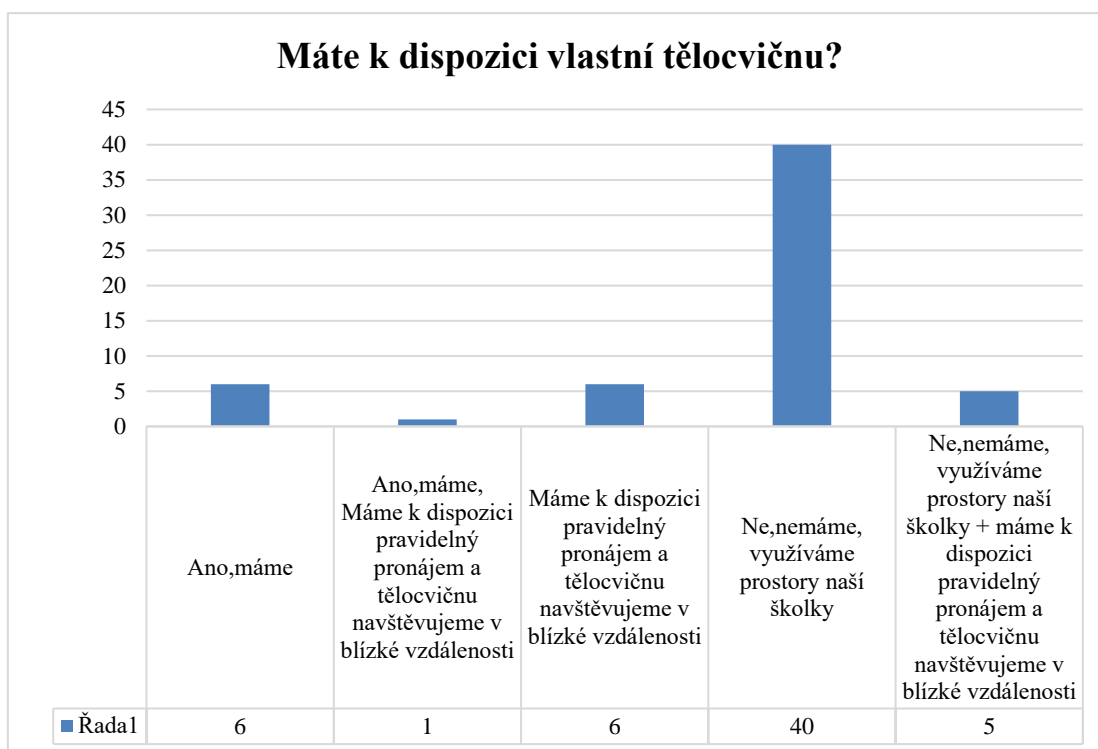
### Kolik času věnujete řízeným pohybovým aktivitám?



Graf 2 - Časová dotace řízené pohybové aktivity

#### ➤ Otázka 4 - Máte k dispozici vlastní tělocvičnu?

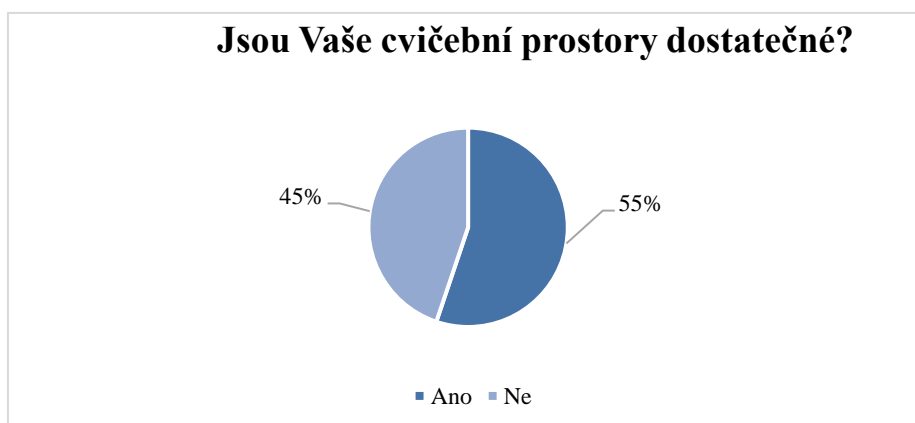
Převážná část dotazovaných (graf 3) nemá v současnosti k dispozici svou vlastní tělocvičnu. Jedná se o téměř 70 %. Pouze 6 mateřských škol uvedlo, že jsou jejich prostory vybaveny tělocvičnou. Většina předškolních zařízení ke cvičení používá své vnitřní prostory.



Graf 3 - Vlastní tělocvična v předškolních zařízeních

➤ **Otázka 5 - Jsou Vaše cvičební prostory dostatečné?**

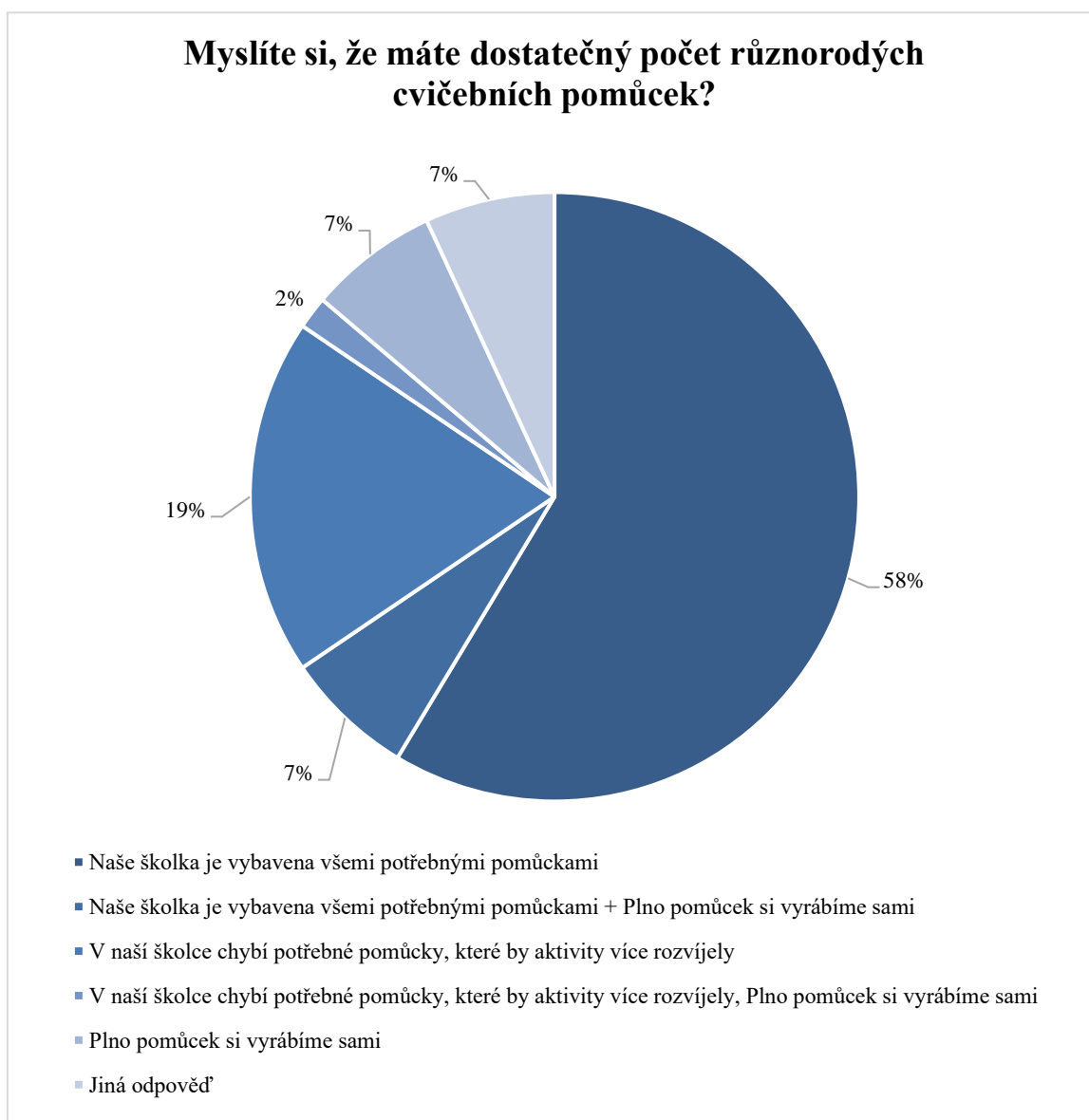
U této odpovědi nám lehce převažuje varianta, že prostory ke cvičení jsou dostatečné. Z 58 odpovědí je však 26 předškolních zařízení, které nemají možnost své prostory upravit a zařadit vhodné aktivity (graf 4).



Graf 4 - Cvičební prostory

➤ **Otázka 6 - Myslíte si, že máte dostatečný počet různorodých cvičebních pomůcek?**

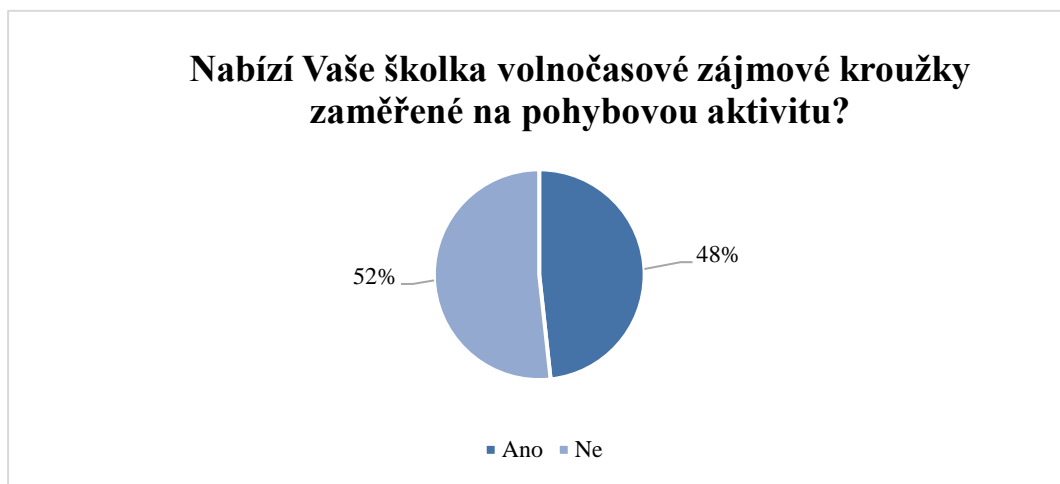
Z grafu 5 vyplývá, že z 58 předškolních zařízení je 38 vybaveno vhodnými pomůckami. Pokud něco chybí, pedagogové si potřebné pomůcky vyrobí. 12 školek uvedlo, že nemají k dispozici dostatek financí a pracují s pomůckami, které mají, avšak více již různé aktivity nerozvíjejí. Zbýlých 8 školek uvedlo, že k dispozici mají pouze pomůcky, které si vyrobí sami.



Graf 5 - Pomůcky ke cvičení

➤ **Otázka 7 - Nabízí Vaše školka volnočasové zájmové kroužky zaměřené na pohybovou aktivitu?**

Polovina dotazovaných nabízí volnočasové zájmové vyžití pro děti (graf 6). Jedná se především o tancování, dále plavání, či dětskou jógu. Vše je vedeno externími pedagogy či lektory.



*Graf 6 - Pohybové volnočasové aktivity ve školce*

➤ **Otázka 8 - Jaké pohybové aktivity v rámci denního režimu školky u vás probíhají?**

U každé mateřské školy probíhá každý den ranní rozcvička a procházka venku, či pobyt na zahradě. Jedná se o aktivity, které by měly probíhat automaticky v rámci RVP PV. Ve velké oblibě jsou překážkové dráhy či tancování. Každá desátá mateřská škola se snaží využívat i různých fyzioterapeutických cvičení. Další uvedené aktivity, např. lezecká stěna či sebeobrana pro děti, které byly ve výběru odpovědí, nejsou v předškolních zařízení podporovány.



➤ **Otázka 9 - Jsou Vaši učitelé pravidelně školeni na různé pohybové aktivity?**

Pozitivním zjištěním je fakt, že zhruba 2/3 předškolních zařízení se snaží o pravidelné zajištění vzdělání pro svoje pedagogy (graf 7). Často jsou využívány kurzy a školení v rámci DVPP. Nejčastěji si pedagogové rozšiřují své znalosti a zkušenosti v oblasti jógy.



Graf 7 - Možnosti školení učitelů, pedagogů

➤ **Otázka 10 - Podporuje vedení Vaší MŠ další vzdělávání v oblasti pohybových aktivit?**

Až 93 % odpovědí bylo kladných. Dalo by se spekulovat, kdo z předškolních zařízení dotazník vyplňoval, zda se jednalo o pedagogy, či samotné vedení. Pokud by v praxi opravdu fungovala taková to podpora ze strany vedení, tak se jedná určitě o velmi pozitivní zjištění.

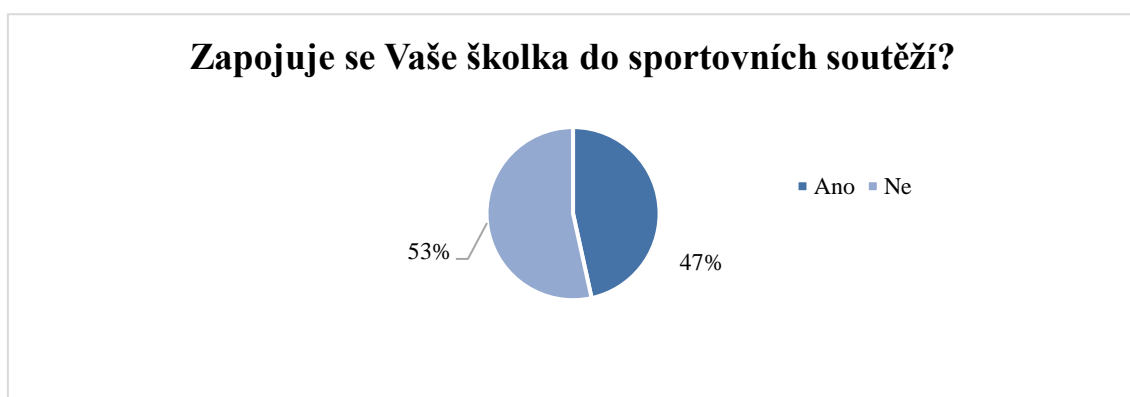
➤ **Otázka 11 - Zapojujete se do různých programů zaměřených na pohyb, např. Děti na startu, či jiné?**

Zhruba 62 % dotazovaných, což je 36 předškolních zařízení, uvedlo, že se do žádných programů, zaměřených na pohyb nezapojuje. Ze zbylých 22 jsou většinou školky, především z Plzeňského kraje, zapojeny do projektu Nadace sportující mládeže „Pohyb 1P“ (<https://www.nsm.cz/projekty/pohyb-1p/>). Ten zjišťuje úroveň pohybových dovedností u dětí předškolního věku. Testování probíhá hravou, zábavnou formou a celá akce je zakončen besedou s našimi olympioniky. Česká obec sokolská v roce 2014 vytvořila projekt: Se Sokolem do života, aneb Svět nekončí za vrátky, cvičíme se zvířátky

(<https://www.sesokolemdozivota.cz/>). Tento projekt byl zmiňován především ve školách Středočeského kraje.

➤ **Otázka 12 - Zapojuje se Vaše MŠ do sportovních soutěží?**

Zapojení školek do sportovních soutěží není ani poloviční (graf 8). Většina zařízení rovnou doplnila, že nechtějí v dětech podporovat soutěživost. Pokud se účastní, jedná se většinou o různé olympiády, které jsou pořádány v okolí. V Plzni se např. jedná o Sportovní hry mateřských škol, které opět pořádá Nadace sportující mládeže (<https://www.shms.cz/>).



Graf 8 - Zapojení školek do sportovních soutěží

➤ **Otázka 13 - Jak děti k pohybu motivujete? Jakým stylem vedete děti k tomu, abyste v nich vybudovali vztah k pohybu?**

Plno mateřských škol, či dětských skupin bere pohyb jako přirozenou činnost u dětí předškolního věku. Snaží se dětskou zvědavost a zápal podpořit a různými školskými nařízeními tu chuť dětem nevzít. Pedagogové si uvědomují, že nejlepším vzorem jsou právě oni. Snaží se pohybové aktivity doplnit o příběhy a nehrají hry na vyřazování. Někteří pedagogové jsou kreativní, tvoří si své vlastní cvičební pomůcky, barví si roličky od toaletního papíru, či vymýšlejí různé překážkové dráhy. V současné době je oblíbené cvičení na balančních polokoulích.

## 7 UKÁZKA TÝDENNÍHO PLÁNU POHYBOVÝCH AKTIVIT

Týdenní plán je pohyblivý, jednotlivé dny je možné prohazovat a upravovat dle nálady a potřeb dětí. Pokud to počasí umožní, je program zaměřený na pohyb prováděný i venku. V pondělí probíhá cvičení spojené s daným tématem v rámci měsíce. Paní učitelky mají připravené různé pohybové básničky na danou tematiku a čas věnují také oblíbeným překážkovým dráhám. Prostory dětské skupiny Neposedný tygřík nabízí dostatečné prostory k těmto aktivitám. Úterý je zaměřené na fyzioterapeutické cvičení. Někdy je možné ho zakomponovat do daného tématu, někdy probíhá až odpoledne. Dětská skupina spolupracuje s externí fyzioterapeutkou, která zaškoluje pedagogy a jednou za 6 měsíců jezdí děti diagnostikovat. Středa je věnovaná propojení hrubé a jemné motoriky. Většinou se tento den tvoří a uskutečňuje výtvarná činnost. Na čtvrtek je zvolená pohybová aktivita daného měsíce. Pátek je soustředěn na dětskou jógu. V bakalářské práci bude uvedena ukázka na téma: Jaro se probouzí.

### 7.1. 1. DEN DOPOLEDNE – POHYBOVÉ BÁSNIČKY, PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA

V rámci ranního kolečka proběhne přivítání v kruhu přátelství pohlazením a následně se začne diskutovat o tom, co na jaře děláme, jaké je to roční období atd. Paní učitelka přečte pohádku „Jak ptáčata přivolala Jaro.“ Daná pohádka se nachází v Příloze č. 2. Poté začíná pohybová aktivita.

#### ➤ **RUŠNÁ CHVILKA – Pohybová hra: „Na včeličky“**

Po třídě rozmístíme papírové květiny. Na hraní bubínku děti běhají po třídě a mávají křídly jako včelky. Když bubínek nehraje, najdou si květinkový domeček. Jedná se o rušnou chvíli s cílem zvýšit u dětí tepovou frekvenci a zahřát se.

**Pomůcky:** papírové květiny, bubínek

**Modifikace:** Bubínek lze nahradit hudbou, děti mohou místo běhání tančit.

### ➤ PRŮPRAVNÁ ČÁST – Jak vyrostlo semínko

Paní učitelka vypráví příběh o semínku, které se proměňuje v květinu. Na začátku příběhu jsou děti schoulené v klubíčku a mají zavřené oči. Představují semínka. Poté je sluníčko pošimrá (děti otvírají oči), a najednou začne pršet (děti pohybují hlavou). Pomalu se nám začínají ukazovat kořínky (protahujeme se), ukazuje se nám 1 list, 2. list (natahujeme 1 ruku, pohybujeme s ní, dlaní děláme kroužky, rozhýbeme prsty, poté přidáme i druhou ruku). Začíná nám růst rostlinka (stoupneme si, protahujeme tělo). Objevuje se nám květ (spojíme si dlaně a snažíme se na špičkách dostat co nejvýše). Jenže sluníčko svítí příliš dlouho a květina začíná pomalu uvadat (povolujeme tělo, leháme si na zem). Přišel déšť, prší, květina se narovná (zpevníme tělo v lehu), ale pozor kousla nás housenka (schoulíme se a chytáme se tam, kam nás kousla). Slyšíme vítr (chvějeme se a hýbeme ze strany na stranu). Tady kytička krásně zavoněla (usmějeme se a ukončíme protahování).

### ➤ HLAVNÍ ČÁST – Překážková dráha

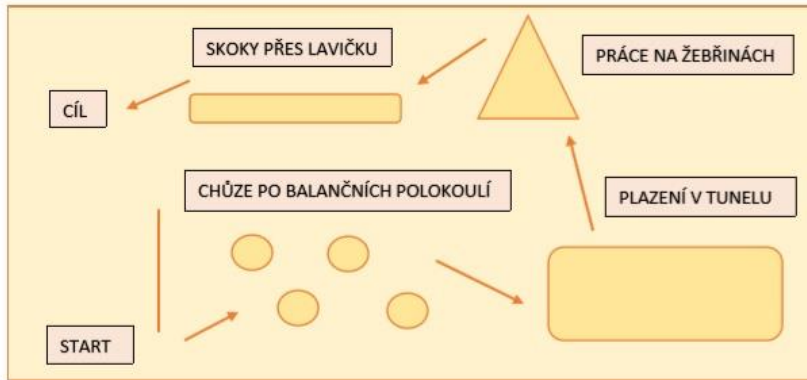
Překážková dráha je tvořena několika částmi. Paní učitelka je k dispozici u žebřin, které má dětská skupina k dispozici. Děti na písničku probíhají překážkovou dráhou. Ta obsahuje chůzi po balančních polokoulích, skoky přes lavičku, plazení pod tunelem a práci na žebřinách.



Obrázek 1 - Přitažení se ke kruhům



Obrázek 2- Lezení po žebřinách



Obrázek 3 - Překážková dráha náčrtek



Obrázek 4 - Překážková dráha



Obrázek 5 - Přitahování se v lehu na břiše na lavičce

### ➤ ZÁVĚREČNÁ ČÁST – Relaxace

Lehneme si zády na podložku a přikryjeme děti tenkou dekou. Pustíme meditační hudbu a přeneseme pozornost za zavřená víčka. Představujeme si, že jsme včelky, které dnes měly plné ruce práce, a právě nyní jsme doletěli každý na svou květinu. Po relaxaci zůstaneme sedět na podložkách a shrneme si celé dopoledne.

**Cíl:** pravidelné a soustředěné hluboké dýchání.

## 7.2. 2. DEN DOPOLEDNE – FYZIOTERAPEUTICKÉ CVIČENÍ

Děti se tento den věnují pohybovým básničkám. Ty následně opakují po celé dané téma.

### ➤ **Leze, leze brouk**

*Leze, leze brouk, /lezeme ve vzporu podřepmo „po čtyřech“/*

*vítr na něj fouk, /foukáme okolo sebe/*

*roztočil ho dokola, /stále se v pozici „na čtyřech“ otáčíme, nejlépe na obě strany/*

*zavolejte doktora, převalil se brouk. /převalíme se na záda, klepeme rukama a nohama/*

(Kounová, 2016)



Obrázek 6 - Cvičení s básničkou

**Cíl:** V konečné poloze na zádech nám jde cíleně o to, aby děti používaly břišní svalstvo. V momentě, když jsou na zádech a mají končetiny vzhůru, vyslovujeme hlásky: „š, f, ch“

### ➤ **Jaro přichází**

*Podívej se, támhle v trávě, /dřep, rozhlížet se/*

*kytička vyrostla právě, /z dřepu do stoje/*

*čechrá si zelenou sukýnku, /stoj, ruce v bok, kroutit zadečkem/*

*protahuje si barevnou hlavinku. /stoj rozkročný, opatrně uklánět hlavu/*

*K sluníčku lístky natahuje, /stoj rozkročný, ruce natahovat nad hlavou/*

*ještě se ospale protahuje, /stoj rozkročný, ruce natahovat nad hlavou/*

*na louce není jediná, /stoj, hlavou „NE“/*

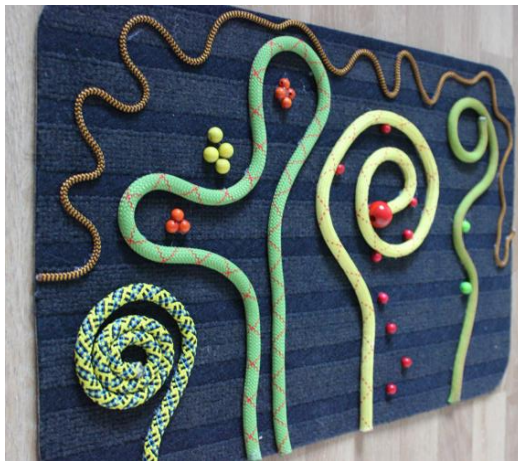
*protože jaro už začíná. /stoj, z upažení velké čelné kruhy dolů /*

(Doležalová, 2011)

**Cíl:** Rozvoj hrubé motoriky, sluchové paměti a sluchového vnímání. Cílem je, aby si děti zapamatovaly básničky, které si budou opakovat každý den a aby je dokázaly propojit s pohybem.

➤ **Po travnatém chodníku**

Zaměření na ploché nohy. Děti si sundají ponožky a chodí bosy po koberci. Na něm jsou čtverce z různých materiálů. Tuto pomůcku si vytvořily paní učitelky v dětské skupině samy. Koberec je v prostorách několik druhů. Nohy dětí jsou v kontaktu se dřevem, s kamínky, lanem, korky a dalšími materiály. Během ročních období lze využít aktuální přírodniny, na ukázce fotodokumentace z chůze po kaštanech.



Obrázek 7 - Senzorický koberec



Obrázek 8- Chůze po laně



Obrázek 9 - Chůze po kaštanech

### 7.3. 3. DEN DOPOLEDNE – VÝTVARNÁ ČINNOST S POHYBEM

Dopoledne bude věnované výtvarné činnosti.

#### ➤ Malba pohybem

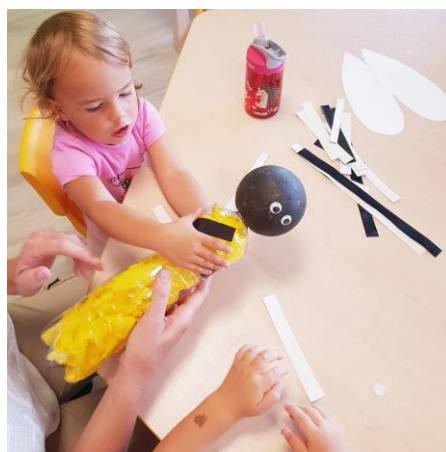
Pro dané téma byla zvolena jednoduchá výroba včelky na louce, která nakonec vyzdobila šatnu školky. Cílem práce bylo zapojit všechny děti a tvoření s pohybem. Bylo důležité, aby spolu děti komunikovaly a zkoordinovaly se v pohybech.

#### Pomůcky:

- PET lahve
- kreповý papír
- polystyrenová koule
- zbytky černé látky
- lepidlo
- pohyblivé oči
- fixy
- černá lepenka
- krabice dostatečně velkého formátu
- papír jako podklad
- temperové barvy
- skleněné kuličky
- nůžky



Obrázek 10 - Každý přidal ruku k dílu



Obrázek 11 - Výroba včelky



**Postup:**

Hned na začátku dne proběhlo s dětmi povídání o tom, co budeme tvořit. Všechny děti se zapojily do lepení, použil se tekutý Herkules. Dále děti nastříhaly kusy látky, při činnosti bylo potřeba jim pomoci držet danou látku. Byl kladen důraz na to, aby děti držely správně nůžky. Následně se pokračovalo přidáváním natrhaného krepového papíru. Děti vytvořily hlavu pro včelku.

V dalším kroku se začala vyrábět louka. Děti se postavily okolo krabice, ve které byl vložený papír. Na papír se nalila barva a do krabice se vložily skleněné kuličky. Následně děti začaly krabicí pohybovat ze strany na stranu.



*Obrázek 12 - Malování s pohybem*



*Obrázek 13 - Ukázka práce malby*

**Bezpečnost práce:**

- Hlídat opatrnost při stříhání látek.
- Práce je v tomhle ohledu přizpůsobena věku dětem.

**Vzdělávací cíl:**

- Seznámit děti s jarní tematikou a s tím, jak žije včela
- Rozvoj jemné motoriky, jak při stříhání, tak trhání krepového papíru
- Rozvoj estetické stránky dítěte, při dokončení včely
- Společná domluva při samotném pohybu skleněnými kuličkami
- Spojení pohybu s výtvarnou činností



Obrázek 14 – Ukázka hotové práce



Obrázek 15 – Dodělání louky

#### 7.4. 4. DOPOLEDNE – POHYBOVÁ AKTIVITA DANÉHO MĚSÍCE

Dětská skupina Neposedný tygřík má každý měsíce určenou jednu pohybovou aktivitu, která je zajištěna externími lektory. Během roku si děti vyzkoušejí míčové dovednosti, taneční průpravu, plavání, cvičení podle projektu Děti na startu a další. V tomto konkrétním měsíci děti jezdí každý týden na lezeckou stěnu do Prahy do Lokal Bloku, kde mají připravený program. Na 6 dětí jsou vždy 2 lektori.

Lekce trvá 45 minut a probíhá následovně:

##### ➤ **RUŠNÁ ČÁST – sbírání pexesa**

Hned na začátku samotné lekce probíhá úvodní kruh, kde jsou děti seznámeny s tím, co se bude danou lekcí dělat, a zopakují si pravidla bezpečnosti na stěně. Prostory lezecké stěny jsou přizpůsobeny předškolním dětem. K dispozici je plno tunelů, do kterých děti mohou vlézt a následně se plazit. Po celém objektu hledají pexesa, které paní učitelka rozmístila na tajná místa.



Obrázek 16 – Prostory lezecké stěny



Obrázek 17 – Cvičení na balanční polokouli

##### ➤ **PRŮPRAVNÁ ČÁST – protáhnutí, překážková dráha**

Během průpravné části je pro děti připravena překážková dráha. Využívány jsou molitanové destičky, balanční polokoule a lektor je k dispozici na slackline, po které děti jednotlivě chodí.



Obrázek 18 - Chůze po slackline



Obrázek 19 - Rozcvička

➤ **HLAVNÍ ČÁST – lezení po stěně**

Děti se učí správně chytit, pracovat se svým tělem. Celý objekt je vybaven žíněnkami.



Obrázek 20 – Překážková dráha



Obrázek 21 – Lezení po stěně

➤ **ZÁVĚREČNÁ ČÁST – shrnutí hodiny**

Děti mají s lektorem závěrečný kruh, ve kterém si povídají, co se jim daný den podařilo. Cílem celé aktivity je zpevnění celého těla, práce s vlastní vahou, poznání nového prostředí, překonání strachu.

## 7.5. 5. DOPOLEDNE – DĚTSKÁ JÓGA

### ➤ Lekce dětské jógy – včelí úl

Dětská jóga je v dětské skupině zajištěna pečující osobou, která se pravidelně v této oblasti vzdělává a má několik certifikátů na toto zaměření. V rámci daného tématu se děti setkají s příběhem o včelce. Nejprve si děti vyzkoušejí, jak se mohou cítit. Každé dítě si pak vybere jednu možnost, aby ukázalo ostatním, co právě nyní prožívá.

#### Přiřazené role:

*Královna* - dítě sedí, případně stojí tak, aby na něj všichni viděli. Cítí se dobře a dělá mu dobře pozornost druhých.

*Dělnice* - dítě poletuje v prostoru, má spoustu energie, kterou potřebuje vybit.

*Trubec* - dítě leží ve své oblíbené relaxační pozici a odpočívá, má málo energie.



Obrázek 22 - Pozdrav Namasté



Obrázek 23 - Cvičení dětské jógy

### ➤ PRŮPRAVNÁ ČÁST – Včely v medu

Na začátku si všichni domluví jedno určité znamení. Děti se volně pohybují v prostoru. Létají jako včely do všech směrů. Pustí se hudba, dá se však využít i hra na činelku, nebo bubínek. Když se hudba vypne, děti se zastaví a paní učitelka jim dá pokyn, do čeho se včelky namočily. To, co se namočilo do medu, se dotýká podlahy, nic jiného.

V praxi to funguje tak, že se říká např., včela si namočila do medu jedno chodidlo a jednu dlaň. Včela si namočila do medu břicho. Včela si namočila do medu celou pravou stranu těla. U dětí je možnost rozvíjet i spolupráci, např. včela si namočila do medu 4 chodidla a 3 dlaně.

**Cíl:** procvičení prostorové orientace, práce se svým tělem, rozvoj spolupráce

➤ **HRA – sbírání pylu**

Cvičení nám slouží k procvičení klenby nohy. Děti sbírají pyl v podobě plyšových kuliček. Dělalí to nohama a následně kuličky nosí do nádoby uprostřed třídy. Nejprve zkoušejí děti nosit plyšové kuličky jednou nohou zvlášť, pokud je to pro ně jednoduché, mohou nosit kuličky oběma nohama nejdnou. Po cvičení následuje rychlá masáž nohou.

**Cíl:** stimulace plosek chodidla, poznávání různého materiálu hmatem pomocí nohou

➤ **HLAVNÍ ČÁST – Sochy z včelího medu**

Děti se rozdělí do dvojic. Jeden z dvojice odpočívá v pozici „kamene“. Druhý si vybere z Jógových karet pozici, do které druhého „vytvaruje“. Kartu mu neukazuje, zahřeje si dlaně a po krátké masáži, aby se vosk roztál, začne modelovat s respektem k omezení pohybu druhého. Ten mu pomůže, pokud je potřeba. Po dokončení každý sochař představí ostatním své dílo a děti se vystřídají.

**Cíl:** opakování jógových pozic, rozvoj spolupráce, kontakt a dotyk s druhými



Obrázek 24 - Párová ásana

➤ **DECHOVÉ CVIČENÍ – bzučení včel**

Posadíme se s dětmi do zkříženého sedu. Dlaně položíme na spodní žebra, prohloubíme nádech nosem a začneme plynulý výdech se bzučením. Několikrát zopakujeme. Následně proběhne sbírání pylu. Dětem dáme do dlaně 3 plyšové kuličky, které představují pyl z květů. Děti je dají na konec podložky a snaží se do nich foukat tak, aby je na co nejméně dechů dopravily na druhý konec podložky. Důležité je děti upozornit, že nemusejí nikam spěchat, pokud by se jim točila z dýchání hlava, mohou i kdykoliv odpočinout.

➤ **ZÁVĚREČNÁ ČÁST – Relaxace**

V rámci relaxace proběhne závěrečné pečování o královnu. Jeden z dvojice leží a říká, jak o něho má druhý pečovat, např. přikrýt kamaráda dekou, udělat mu masáž hlavy, rukou atd.). Pak se děti vystřídají. Na závěr se děti rozloučí „Namasté!“ a zazpívají třikrát „óm“.

**Pomůcky:** plyšové kuličky, aromaterapie, difuzér, jógové karty, přehrávač na hudbu

**DISKUZE**

Česká školní inspekce přišla s šetřením, ve kterém uvádí, že více než třetina mateřských škol nevede děti k pohybu. Měla jsem možnost poznat fungování v jiných mateřských školách a rozhodla jsem se, že je potřeba děti k pohybu vést více. Proto jsem se rozhodla v roce 2017 otevřít mateřskou pohybovou školkou Neposedný tygřík a využít svých zkušeností, spolu s týmem odborníků. Když se k nám přihlašují nové děti, často slyšíme od rodičů, že jejich děti se potřebují hýbat. Zajímalo mě, jaká je momentální situace v této oblasti u jiných zařízení, a zda se něco v průběhu let změnilo. V rámci dotazníkového šetření bylo položeno více než 50 mateřským školám několik otázek, které měly zohlednit skutečnost časové dotace a možnosti pohybových aktivit u dětí. Ukázalo se, že více než 80 % mateřských škol se věnuje řízené pohybové aktivitě každý den. Jedná se o 15-20 minut. Dalo by se polemizovat nad tím, zda je tato časová dotace dostatečná a účelná. Z daného výzkumu se zdá, že většina mateřských škol není zapojena do různých sportovních a pohybových programů. Domnívám se, že tyto programy mohou být zpestřením jak pro děti, tak inspirací a pomocníkem v rámci sdílení zkušeností pedagogům. Pokud byly mateřské školy otevřeny možnostem v této oblasti, často byla zmiňovaná spolupráce s Českou obcí sokolskou a jejich všestranná pohybová průprava v rámci projektu „Se sokolem do života, svět nekončí za vrátky, cvičíme se zvířátky“. Osobně se mi osvědčil také projekt „Děti na startu“.

Na základě odpovědí z dotazníkového šetření se ukázalo, že některé mateřské školy nemají dostatečné podmínky k tomu, aby děti mohly sportovat tak dlouho, jak chtějí a potřebují. Většina mateřských škol nemá své vlastní tělocvičny. Přichází tak o možnost využívat dostatečně velké prostory k různým aktivitám a vyzkoušet si práci se specifickým náradím a náčiním. V našem zařízení do pomůcek investujeme každý měsíc. Zpestřením pro děti v posledním měsíci byly žebřiny. Využíváme balančních polokoulí, dřevěných houpacích prken, hrazdiček, tunelů a dalších věcí.

Podle odpovědí je snahou u vedení školek podporovat své pedagogy při práci. V rámci různých šablon je možné získat finanční podpůrné prostředky k rozšíření vzdělání pedagogů v této oblasti. V poslední době je velmi oblíbená zdravotní tělesná výchova. V našem případě využíváme školení od odborníků v dané oblasti, a pokud naši pedagogové nemají potřebné zkušenosti, přijíždí k nám externí lektoři.



Mateřské školy se shodly na tom, že se snaží vést děti pozitivní motivací a pohybovými hrami u nich budují vztah k pohybu. Přikláním se k názoru, že by se v mateřských školách měly podpořit a zajistit aktivity v podobě plavání, či lezení na umělých stěnách. Doporučit můžeme lezeckou stěnu v Praze, kde jsou lekce přizpůsobeny věku dětí. Příjemným zjištěním byla snaha mateřských škol zapojit do výuky dětskou jógu. Běžnými pravidelnými aktivitami jsou ranní rozcvičky a procházka venku, či pobyt na zahradě dané instituce. V lesních školkách jsou všechny vzdělávací prostředky upraveny a přizpůsobeny celodennímu pobytu na čerstvém vzduchu.

Rodiče pohybové zaměření v naší dětské skupině podporují. Oproti vrstevníkům je vidět více rozvinutá hrubá motorika. Největší bonus sledávají rodiče ve spolupráci s fyzioterapeutem. Pokud je zjištěn nějaký problém, tak v rámci školkovného hradí dětská skupina individuální sezení s daným specialistou.

Každý měsíc je v dětské skupině věnován konkrétní pohybové aktivitě. Důraz je kladen na širokou škálu různorodých cvičení. Rodičům se posílá video, kde je vidět zapojení, aktivita a posun u dětí. Pomocí pravidelných reportů rodiče mohou s dětmi opakovat cvičení doma.

Týdenní plány jsou propojené s vybraným tématem. Odrážejí se od RVP PV a zohledňují vzdělávací oblasti. Na tvorbě týdenních plánů se podílejí pedagogové společně. Při spolupráci s externími lektory jsou lekce upraveny dle námi zvoleného tématu.

Přínos naší pohybové školky sledávám v pestré nabídce pohybových aktivit. S dětmi se pracuje individuálně a máme možnost zajistit prevenci obezity. Některé přihlášené děti jsou hyperaktivní a pomocí cvičení se učí pracovat se svou energií. Pokroky v této oblasti jsou znatelné po několika týdnech.

Stěžejním momentem při psaní bakalářské práce pro mě bylo získání odpovědí z různých mateřských škol a institucí pro předškolní děti. Očekávala jsem větší zapojení a odezvu. Z oslovených 100 institucí se podařilo získat odpověď pouze od 58 z nich.

**ZÁVĚR**

Cílem práce bylo popsat fungování a zaměření mateřské pohybové školky. V práci se podařilo charakterizovat její specifika. Byly splněny i dílčí úkoly, realizace dotazníkového šetření ve vybraných MŠ a vytvoření ukázky týdenního plánu s pohybovou náplní.

V posledních letech se na základě různých programů a dotací zlepšuje postavení k problematice pohybových aktivit v rámci předškolních zařízení. Instituce, které se starají o předškolní děti, mají k dispozici školení, kde mohou získat zajímavé podklady ke své práci. Jsou vidět kroky správným směrem při spolupráci s různými organizacemi, které se snaží pomocí projektů dostat pohyb do školek, např. Děti na startu, Pohyb P1, či Zvířátka od České obce sokolské. Pozitivním zjištěním bylo rozšíření dětské jógy do výuky.

Samotné dotazníkové šetření pomohlo k průzkumu a zhodnocení současné pohybové náplně v mateřských školách. Je důležité, aby v mateřských školách byly podporovány pohybové aktivity různorodého typu. Vztah k pohybu je potřeba u dětí podpořit a všestranně rozvíjet jejich pohybové schopnosti. Doporučila bych i úzkou spolupráci s fyzioterapeuty, protože zde vidím potenciál k tomu, aby došlo k prevenci vadného držení těla dětí, či včasnému řešení vznikajícího problému.

Průzkum ukázal, že je potřeba větší podpora a spolupráce pedagogů v pohybových činnostech. Většinou za pohybové aktivity považují procházku, pobyt na zahradě a ranní rozvíčku. Bylo zjištěno, že některé mateřské školy nemají dostatečné podmínky k tomu, aby děti mohly sportovat tak dlouho, jak chtějí a potřebují. Většina mateřských škol nemá své vlastní tělocvičny. Přichází tak o možnost využívat dostatečně velké prostory k různým aktivitám a vyzkoušet si práci se specifickým náradím a náčiním. Některá zařízení pro předškolní děti, neinvestují do zakoupení nových pomůcek k dalšímu rozvoji.

Věřím, že tato bakalářská práce bude inspirací v tom, abychom si uvědomili, jaké pohybové aktivity s předškolními dětmi můžeme v mateřských školách a dětských skupinách dělat a jaké máme jako učitelé možnosti k jejich pohybovému rozvoji. Je důležité být pro děti vzorem a objevovat jejich potenciál ve všech směrech.

**RESUMÉ**

Bakalářská práce popisuje specifika mateřské pohybové školky. Charakterizuje legislativní činnost fungování a uvádí vhodné pohybové aktivity pro děti předškolního věku a samotný motorický vývoj. Pojednává o tom, zda je množství pohybu u dětí předškolního věku v jiných institucích dostačující. Pomocí dotazníkového šetření je snahou zjistit, jakou časovou dotaci, pomůcky, prostředky, zázemí a podporu mají pedagogové v této oblasti. Práce přináší inspiraci v podobě týdenního plánu, který mohou využít pedagogové k zapojení uvedených aktivit do tematických celků.

The bachelor's thesis describes the specifics of kindergarten with focus on movement activities. It characterizes the legislative activity of functioning and lists suitable movement activities for preschool children and their motor development. It analyzes whether the amount of movement of preschool children in other institutions is sufficient. With the help of a questionnaire, we tried to find out what time allocation, aids, resources, background and support teachers have in this area. The thesis brings an inspiration in the form of weekly plan, which can be used by teachers to involve presented activities in thematic units.

## SEZNAM LITERATURY

1. BALÁŠ, Jiří, Barbora STREJCOVÁ a Ladislav VOMÁČKO. *Lezeme a šplháme: 68 her a cvičení na stěně a na nářadí*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2272-6.
2. BLAŽÍČKOVÁ, Eva. *Metodika a didaktika taneční výchovy*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2005. Texty pro distanční studium. ISBN 80-7290-166-4.
3. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Praha: Olympia, 2001. ISBN 80-7033-313-8.
4. GERLICOVÁ, Markéta. *Muzikoterapie v praxi: příběhy muzikoterapeutických cest*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4581-7.
5. HOŠKOVÁ, Blanka a Miluše MATOUŠOVÁ. *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy: pro studující FTVS UK*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1392-5.
6. CHOUTKA, Miroslav, Jaromír VOTÍK a Danuše BRKLOVÁ. *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: Západočeská univerzita, 1999. ISBN 80-7082-500-6.
7. JÓGALINGA a Marie ZEMÁNKOVÁ. *Jóga pro děti, aneb, Hrajeme si na zvířata*. Přeložil Vladimír MILTNER. Liberec: Nakladatelství Libereckých tiskáren, 1990. ISBN 80-85269-00-7.
8. KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Dítě a mateřská škola*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-.
9. KOUBA, Václav. *Motorika dítěte*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1995. ISBN 8070401370.
10. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0.

11. MATUŠŮ, Barbora. O projektu. In *Sborník z mezinárodní konference Sladění práce a rodiny inspirované příklady dobré praxe v Evropě*. Praha: MPSV, 2013.
12. NIKODEMOVÁ, Monika. *Jóga ve školce: pohybové hry a aktivity inspirované jógou pro předškolní děti*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0623-1.
13. SYSLOVÁ, Zora, Irena BORKOVCOVÁ a Jan PRŮCHA. *Péče a vzdělávání dětí v raném věku: komparace české a zahraniční situace*. Praha: Wolters Kluwer ČR, 2014. ISBN 978-80-7478-354-8.
14. ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-339-0.
15. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1999. ISBN 8070679530.
16. ŠVINGALOVÁ, Dana. *Úvod do vývojové psychologie*. Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita, 2006. ISBN 80-3720-57-4.
17. VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie problémového dítěte školního věku*. V Praze: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-488-8.

### Studijní odborné práce

1. DRÁB, Bohumil. *Lezení na základních školách*. Praha, 2013. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy. Vedoucí práce Příbyl, Ivan.

### Internetové zdroje

1. MICHALOVÁ, Zdeňka. *Vývoj dítěte v některých oblastech od narození do zahájení školní docházky*. 10. 4. 2007. [online]. [cit. 2020-04-02]. Dostupné z: <http://www.rvp.cz/clanek/24/1266>

2. MPSV. In Sborník z mezinárodní konference *Sladění práce a rodiny inspirované příklady dobré praxe v Evropě*. Ministerstvo práce a sociálních věcí [online]. Praha: 2013 [cit. 2019-16-11]. Dostupné z: [https://www.mpsv.cz/documents/20142/225508/Sbornik\\_konference\\_2013.pdf/51d4dc56-d32d-b05f-5714-c594ca0d2fdf](https://www.mpsv.cz/documents/20142/225508/Sbornik_konference_2013.pdf/51d4dc56-d32d-b05f-5714-c594ca0d2fdf)
3. MPSV. *Lepší sladění práce a rodinného života může pomoci předejít sociálnímu vyloučení*. Ministerstvo práce a sociálních věcí [online]. Praha: 2015 [cit. 2020-03-21]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/21277>
4. MPSV. *Zákon č. 247/2014 Sb., o poskytování služby péče o dítě v dětské skupině a o změně souvisejících zákonů*, [online]. [cit. 2019-11-19] Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2014-247>
5. MŠMT. *Zpráva o vývoji českého školství od listopadu 1989* [online]. 2013, 33 s. [cit. 2020-04-20]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/10376>
6. SÖÖT, A. & VISKUS, E. (2013). Contemporary Approaches to Dance Pedagogy – the Challenges of the 21st Century. Estonia. *International Conference on Education & Educational Psychology 2013* [online]. [cit. 2020-04-11]. Dostupné z: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042814011847>.

## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - Přitažení se ke kruhům .....	24
Obrázek 2- Lezení po žebřinách.....	24
Obrázek 3 - Překážková dráha náčrtek .....	25
Obrázek 4 - Překážková dráha.....	25
Obrázek 5 - Přitahování se v lehu na břicho na lavičce .....	25
Obrázek 6 - Cvičení s básničkou .....	26
Obrázek 7 - Senzorický koberec.....	27
Obrázek 8- Chůze po laně .....	27
Obrázek 9 - Chůze po kaštaněch .....	27
Obrázek 10 - Každý přidal ruku k dílu .....	28
Obrázek 11 - Výroba včelky.....	28
Obrázek 12 - Malování s pohybem.....	29
Obrázek 13 - Ukázka práce malby .....	29
Obrázek 15 – Ukázka hotové práce .....	30
Obrázek 14 – Dodělaní louky .....	30
Obrázek 17 – Cvičení na balanční polokouli.....	31
Obrázek 16 – Prostory lezecké stěny.....	31
Obrázek 18 - Rozcvička .....	32
Obrázek 19 - Chůze po slackline .....	32
Obrázek 21 – Lezení po stěně.....	32
Obrázek 20 – Překážková dráha .....	32
Obrázek 22 - Pozdrav Namasté .....	33
Obrázek 23 - Cvičení dětské jógy.....	33
Obrázek 24 - Párová ásana .....	34

**SEZNAM GRAFŮ**

Graf 1 - Počet dětí v předškolním zařízení .....	16
Graf 2 - Časová dotace řízené pohybové aktivity.....	17
Graf 3 - Vlastní tělocvična v předškolních zařízení .....	18
Graf 4 - Cvičební prostory.....	18
Graf 5 - Pomůcky ke cvičení .....	19
Graf 6 - Pohybové volnočasové aktivity ve školce .....	20
Graf 7 - Možnosti školení učitelů, pedagogů .....	21
Graf 8 - Zapojení školek do sportovních soutěží.....	22



**PŘÍLOHY****PŘÍLOHA Č. 1 – DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ – VÝPIS OTÁZEK**

- Uveďte prosím název Vašeho předškolního zařízení
- Uveďte prosím počet zapsaných dětí ve Vašem předškolním zařízení
  - 1-10 dětí
  - 10-15 dětí
  - 15-20 dětí
  - 20-30 dětí
  - Více než 30 dětí
  
- Kolik času věnujete řízeným pohybovým aktivitám?
  - Cvičíme s dětmi denně (uveďte časovou dotaci)
  - Cvičíme s dětmi 1x týdně delší dobu (uveďte časovou dotaci)
  - Máme to jinak (uveďte časovou dotaci)
  
- Máte k dispozici vlastní tělocvičnu?
  - Ano, máme
  - Ne, využíváme prostory naší školky
  - Máme k dispozici pravidelný pronájem a tělocvičnu navštěvujeme v blízké vzdálenosti
  - Jiné
  
- Jsou Vaše cvičební prostory dostatečné?
  - Ano
  - Ne
  
- Myslíte si, že máte dostatečný počet různorodých cvičebních pomůcek?
  - Naše školka je vybavena všemi potřebnými pomůckami
  - V naší školce chybí potřebné pomůcky, které by aktivity více rozvíjely
  - Plno pomůcek si vyrábíme sami
  - Jiné

- 
- Nabízí Vaše školka volnočasové zájmové kroužky zaměřené na pohybovou aktivitu?
    - Ano (prosím, vypište, o jaké kroužky se jedná)
    - Ne
  
  - Jaké pohybové aktivity v rámci denního režimu školky u vás probíhají?
    - Ranní rozcvička
    - Dětská jóga
    - Lezecká stěna
    - Překážkové dráhy
    - Tancování
    - Fyzioterapeutické cvičení
    - Sebeobrana pro děti
    - Pobyty na zahradě
    - Vycházky do přírody
    - Jiné (dopište, prosím jaké)
  
  - Jsou Vaši učitelé pravidelně školeni na různé pohybové aktivity?
    - Ano (v jakých oblastech)
    - Ne
  
  - Podporuje vedení Vaší MŠ další vzdělávání v oblasti pohybových aktivit?
    - Ano
    - Ne
  
  - Zapojujete se do různých programů zaměřených na pohyb, např. Děti na startu, Gymnathlon, či jiné?
    - Ano
    - Ne
    - Jsme členem... (dopište prosím, jakého programu či organizace)
  
  - Zapojuje se Vaše MŠ do sportovních soutěží (v Plzni např. probíhají Sportovní hry MŠ)
    - Ano (uved'te jakých)
    - Ne

- Jezdíte s dětmi na tyto akce?
  - Lyžování
  - Plavání
  - Bruslení
  - Školka v přírodě
  - Dopravní hřiště
  - Jiné, uveďte jaké....
  
- Pořádáte akce s pohybovou náplní společně s rodiči? Mají zájem o rozvoj svých dětí v oblasti pohybu?
  - Ano, pořádáme společné pohybové akce s rodiči
  - Ne, pohybové akce i s rodiči nepořádáme
  - Ano, rodiče mají zájem o rozvoj svých dětí v oblasti pohybu
  - Ne, rodiče zájem nemají, neřeší to
  
- Jakým stylem vedete děti k tomu, abyste v nich vybudovali vztah k pohybu? Jak děti k pohybu motivujete?

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

## PŘÍLOHA Č. 2 – POHÁDKA „JAK PTÁČATA PROBOUZELA JARO“

Veverka Esterka by stále ještě spala zimním spánkem, kdyby ji nevzbudila hlasitá rána. Z ničeho nic se utrhla polička s knihami a spadla na zem. Esterka se podívala na hodiny, rozespale si protřela oči a sama pro sebe si povídá: „To už je jaro?“ Opatrně otevřela vrátka svého doupěte a vykoukla ven. „Venku není žádný sníh!“ vykřikla nadšeně a radostí poskočila na větvi. To neměla dělat! V tu ránu totiž shodila ptačí hnízdo, které si tam ptáci nedávno postavili. Esterka se pacičkami chytila za hlavu. Celá rozrušená seběhla k hnízdu, které bylo překlopené dnem vzhůru. Opatrně ho obrátila. Nebyl tam žádný ptáček, zato pět ptačích vajíček. Pádem z takové výšky byla vajíčka malinko naprasklá, a tak je veverka opatrně zvedla. V tu chvíli zrovna foukal studený vítr, který prozradil, že jaro ještě tak docela nepřišlo. Esterka si k sobě vajíčka pevně přitiskla, aby je hrála svým kožíškem, a obratně vyšplhala ke svému doupěti. Když za sebou zavřela vrátka, spěchala vajíčka uložit do vyhrátých peřin. Hezky je hýčkala, hladila po skořápce, a dokonce si s nimi povídala. Za pár dní skořápky popraskaly a ven se vyklubala malá růžová holátka. Rozhlížela se po pokoji. Jedno z nich se nechápavě zeptalo: „Kde je maminka?“ Veverka honem přiskočila.

„Maminka tady není, ale klidně můžu být vaší maminkou já.“ „Maminka nám přes skořápku říkala, že máme přivolat jaro, protože na něj všichni čekají.“ Veverka se vlídně usmála. „To klidně můžete!“ Mlád'átka otevřela zobáčky a hláskem pětihláskem zazpívala: „Jaro, jaro, kde jsi? Proč tu ještě nejsi? Vyžeň zimu, vyžeň mráz a přijď rychle mezi nás!“ Když ptáčekové zapěli svým zvonivým hláskem, jaro se opravdu probralo a přišlo se podívat. V tu ránu se oteplilo, rozkvetla první jarní poupata a zvířátka vesele vyskakovala z postelí a volala. „Jaro! Jaro je tu!“ Na oslavu jara veverka uvařila ptáčkům kaši z pěti bukvic a osladila ji pravým lesním medem.