

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNE VÝCHOVY A SPORTU

**ROZVOJ MANIPULACE S RŮZNÝMI DRUHY NÁČINÍ A
DALŠÍMI PŘEDMĚTY U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU
(VIDEOPROGRAM)
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

Eliška Wabneggerová

Předškolní a mimoškolní pedagogika, obor Učitelství pro mateřské školy

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

Plzeň 2021

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

V Plzni, 28. června 2021

.....
vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych poděkovala Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D. za skvělé a odborné vedení, za vstřícnost, cenné rady a za čas, který mi během psaní bakalářské práce věnovala. Dále bych chtěla poděkovat mé rodině za podporu a trpělivost.

V neposlední řadě patří mé poděkování dětem, které vystupují ve videoprogramu a maminkám za ochotu pomoci při mé práci.

OBSAH

ÚVOD.....	4
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE	5
1.1 Cíl práce	5
1.2 Úkoly práce	5
2 CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO OBDOBÍ.....	6
2.1 Vývoj poznávacích procesů	6
2.2 Psychomotorický vývoj.....	7
2.3 Tělesný vývoj.....	7
2.4 Pohybový vývoj	8
2.5 Socializace.....	10
3 POHYB U DĚTÍ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU	11
3.1 Hra.....	11
3.1.1 Význam hry	12
3.1.2 Druhy her	12
3.1.3 Pohybové dovednosti	13
4 MANIPULACE S NÁČINÍM	15
4.1 Pomůcky a náčiní	16
5 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ.....	17
6 METODIKA PRÁCE.....	19
7 TECHNICKÝ SCENÁŘ VIDEOPROGRAMU	20
DISKUZE	34
ZÁVĚR	35
RESUME	36
SUMMARY	37
SEZNAM LITERATURY.....	38
INTERNETOVE ZDROJE.....	40
SEZNAM TABULEK.....	41

Úvod

Téma bakalářské práce jsem si zvolila na základě toho, že mi je pohyb velmi blízký, ale také na základě poznatků, které jsem nashromáždila během praxí absolvovaných při studiu oboru Učitelství pro mateřské školy.

Pohybové a sportovní aktivity by měly být nedílnou součástí života dětí od útlého věku, jelikož pozitivně ovlivňují jejich růst a vývoj. Paradoxně děti v dnešní době nejsou příliš vedené k tomu, aby se pravidelně a v dostatečné míře hýbaly. Mateřská škola je první institucí, která by se měla snažit děti k pohybu vést nebo u nich vztah k pohybu podporovat.

Na tomto problému ale mají velký podíl hlavně rodiče. Dnešní doba je postavena na počítačích, telefonech, tabletech. A jelikož většinu volného času tráví děti právě u technologií, nemají potřebu se hýbat. Rodiče často děti ve volnočasových aktivitách nepodporují a nemají čas se jim věnovat. Většinou je na vině jejich pracovní vytížení. Proto jsem se rozhodla k tvorbě inspirujícího videoprogramu, který by mohl učitelům nebo právě zmíněným rodičům pomoci děti zabavit a jejich pohybové dovednosti a manipulaci trénovat.

V teoretických východiscích práce se zaměřím na charakteristiku vývoje dětí do 6 let z několika hledisek. Jako první je zde pohled na vývoj kognitivních procesů, kdy se věnuji myšlení, paměti a vnímání. Další částí je motorický a tělesný vývoj dítěte a pohled na socializaci. Je potřeba se také zmínit o hře a významu pohybu dítěte předškolního věku. Část je věnována vzdělávacím programům, zejména Rámcovému vzdělávacímu programu. Nakonec uvádím různé druhy náčiní a pomůcek vhodných ke cvičení a popisuji možnosti jejich využití, především k manipulaci.

V praktické části je hlavním cílem vytvoření videoprogramu, který bude obsahovat soubor cvičení na rozvoj manipulace s různými druhy náčiní a pomůcek využitelných při řízených pohybových aktivitách v mateřských školách. Videoprogram může být využit jako inspirace v rámci tělovýchovných chvil nebo při volnočasových aktivitách. Práce vychází z odborné literatury a ze zkušeností, které jsem získala realizováním praxí.

1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

1.1 CÍL PRÁCE

Cílem bakalářské práce je vytvoření videoprogramu se souborem cvičení vhodných k rozvoji manipulace s náčiním a různými předměty u dětí předškolního věku.

1.2 ÚKOLY PRÁCE

- výběr vhodných pomůcek, nalezení jejich alternativ
- výběr manipulačních cviků
- natočení záběrů, jak správně manipulaci s náčiním provádět
- manipulační cviky zrealizovat a natočit s dětmi
- rozřídít záběry do kapitol, vytvořit ucelený videoprogram

2 CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO OBDOBÍ

V širokém pojetí předškolní věk Langmeier a Krejčířová (2006) označují jako období už od narození (někdy bývá zahrnuto i prenatální období) až po nástup do školy. Toto pojetí je velice praktické při plánování jak sociálních, tak výchovných opatření pro děti před nástupem do školy. Ovšem ale nese i svá úskalí. Svádí k tomu, aby se v prvních šesti letech života vývojové potřeby dětí nepřipustně srovnávaly a ignorovaly nebo redukovaly podstatné rozdíly mezi batoletem a dětmi mezi třetím a šestým rokem života na rozdíly pouze kvantitativní.

Předškolní obdobím se označuje tzv. „věkem mateřské školy“, ale není správné chápat ho pouze takto. Mnoho dětí totiž do mateřské školy nedochází a výchova v rodině je stále základem (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Podle Vágnerové (2000) se předškolním věkem označuje období od 3 do 6 let věku dítěte. Konec této fáze závisí nejen na fyzickém věku, ale především je určen sociálně, a to nástupem do školy. Nástup do školy s věkem dítěte souvisí, ale může kolísat v rozmezí jednoho roku i více let. Typickým znakem předškolního věku je postupné zvykání si na odloučení od rodiny a také rozvoj aktivity nejen samoúčelným způsobem, ale hlavně, aby dítě svou osobu uplatnilo a prosadilo ve skupině vrstevníků. Na uvolnění této závislosti na rodině má podíl osvojování si běžných norem chování, identifikace s rolí, znalost jejího obsahu a vyhovující úroveň dětské komunikace.

Myšlení v předškolním věku je útržkovité, nekoordinované a často mu chybí komplexní přístup. Úkoly dílčího charakteru už děti dokážou správně vyřešit samy, ale mnohým dělá problém do svých úvah zahrnout i jiné aspekty, znalosti nebo různé pohledy. Často se stává, že děti mají tendenci zjednodušovat složité situace, bohužel se jedná o spontánní tendenci toho, že různorodé informace děti prostě vyloučí (Vágnerová, 2000).

Celkově je předškolní věk považován za jedno z nejzajímavějších vývojových stádií v životě člověka. Dochází k zajímavým změnám jak v tělesném vývoji, tak ve vývoji pohybovém, zdokonalují se poznávací procesy a upevňuje emocionální vývoj. Z dítěte, které si převážně hrálo a svou pozornost nesměřovalo na nic jiného, se kolem šestého roku stává dítě, které je připravené na nástup do školy. (Matějček, 2005).

2.1 VÝVOJ POZNÁVACÍCH PROCESŮ

Vnímání patří mezi důležité procesy v předškolním věku. U dítěte převládá zvědavost a zájem o okolní svět. V předškolním období už rozezná většinu barev, dokáže odlišit i

barevné odstíny. Zrakové vnímání v předškolním věku má charakteristický konkrétní obsah. Dítě dokáže vnímat tvary, zaměřuje se spíše na celek než na detail. Sluchové vnímání je stále zdokonalováno. Dítě rozeznává a dokáže napodobit okolní zvuky, díky kterým se učí i řeč, kdy je dítě schopné mluvit v jednoduchých, ale i v rozvitých větách a dokáže převyprávět jednoduché pohádky nebo říkanky. Čas pro něj nehraje moc velkou roli. Žije tím, co je teď a tady a časové údaje jako hodina, týden nebo měsíc mu přijdou mnohem delší než dospělým (Choulíková, 2015).

Myšlení dítěte v předškolním věku je ovlivněno tím, co dítě prožilo nebo co na něj v danou chvíli působí. Dítě začíná projevovat zájem o vztahy a jejich souvislosti. V předškolním období převládá bezděčná a mechanická paměť. Šulová (2010) uvádí, že paměť záměrná se vyvíjí až kolem pátého roku dítěte.

2.2 PSYCHOMOTORICKÝ VÝVOJ

„Období předškolního věku je označováno jako fáze iniciativy, jejímž hlavním motivem je potřeba aktivity a sebeprosažení.“ (Vágnerová, 2003, s. 12)

Psychomotorický vývoj patří mezi jednu z nejdůležitějších složek celkového rozvoje a zdokonalení osobnosti. Tento pojem: psychomotorika propojuje psychiku (duševní procesy) a motoriku (tělesné pohyby). Psychomotorika také označuje jakýsi souhrn pohybového a motorického projevu jedince, jež jsou odrazem jeho psychického stavu. Dalo by se říct, že psychomotorika je jakási odpověď na podněty z psychické oblasti stavů a procesů.

Za trénování motorické zručnosti bychom mohli označit pohybové a pracovní aktivity. Díky těmto podnětům se zlepšuje pohybová koordinace dítěte a také přesnost pohybů (uplatňuje se při sebeobsluze či lokomoci).

U předškolních dětí využíváme nejvíce psychomotorické hry. Při těchto hrách se podporují pohybové schopnosti dítěte, rozvíjí se kognitivní oblast a získávají se mnohostranné motorické dovednosti (<http://zslibchavy.cz › uploads › 2017/07>).

2.3 TĚLESNÝ VÝVOJ

V rozmezí od 3 do 6 let dochází u dítěte k zásadním změnám a zrychlení tělesného růstu, a tím se mění stavba těla. Dítě v předškolním věku dosahuje výšky 90-120 cm a váhy 15-25 kg. Průměrně se váha a výška dítěte mění během jednoho roku o 2,5 kg a 6 cm. Jako zásadní se považuje růst dlouhých kostí, kdy současně dochází k výraznému nárůstu svalové

hmoty. Dítě ztrácí typickou baculatost, která se mění ve štíhlost a můžeme si všimnout nerovnoměrnosti mezi růstem hlavy, trupu a končetin. Pokračuje osifikace kostry, prodlužují se dolní i horní končetiny, a z tohoto důvodu mluvíme o tzv. období “vytáhlosti” (<http://masaze-mladek.cz/2019/07/18/vyvoj-ditete-od-3-do-6-let-1-dil-ing-iva-finova/>).

Tělo dítěte stále roste a sílí. Pohyb má obrovský vliv na to, jak se dítě celkově vyvíjí, ale především ovlivňuje jeho svaly a kostru. Kostí dítěte sice sílí, ale stále jsou měkčí a pružnější než u dospělého člověka. Díky tomu, že jsou kosti takto pružné, se může vyskytnout nebezpečí různých ortopedických poruch, kterým lze ale předcházet pravidelným a správným tělesným cvičením. Dítě je schopno zvládnout aktivity jako bruslení, lyžování nebo plavání, a to z důvodu toho, že už dokáže zapojit několik svalových skupin najednou (Šimíčková - Čížková, 2010).

Tabulka 1 – Tělesný vývoj dítěte v předškolním věku

(<http://masaze-mladek.cz/2019/07/18/vyvoj-ditete-od-3-do-6-let-1-dil-ing-iva-finova/>: Ing. Iva Fínová, 2019).

TĚLESNÝ VÝVOJ	
3 roky	Dítě měří kolem 100 cm, váží 14-17 kg. Vypadá štíhleji, důsledkem mizení tukových faldíků.
4 roky	Dítě měří kolem 98-117 cm, váží 15-20 kg.
5 let	Dítě měří kolem 105-117 cm, váží 16,3-20,5 kg. Velikost hlavy začíná odpovídat velikosti hlavy dospělého. „Mléčné zuby” začínají vypadávat. Prodlužují se dolní i horní končetiny, mají dvojnásobnou délku než při porodu. U mozku už nedochází ke změnám, objem mozkové tkáně je úplný. Vyhraňuje se laterálita - stranová orientace, rozhoduje o tom, zda dítě bude pravák, nebo levák. Současně se rozvíjí i jemná motorika.
6 let	Dítě měří až 120 cm, váží 25 kg. Osifikace se zakončuje osifikací zápěstních kůstek, což ovlivňuje rozvoj jemné motoriky. Filipínská míra - u dítěte pozorujeme dostatečný poměr mezi paží a velikostí hlavy.

2.4 POHYBOVÝ VÝVOJ

Stále zůstáváme u toho, že pohyb je pro dítě přirozený a patří mezi jeho potřeby. V předškolním věku dochází k tomu, že dítě dokáže koordinovat své pohyby mnohem lépe tzn., že hrubá motorika se stále zdokonaluje.

Dítě je více akční a pohyby jsou elegantnější, než tomu bylo dříve. Dítě dokáže stát na jedné noze, obratnost rukou, nohou a trupu se stále zdokonaluje. Hrubá motorika má význam v rozvoji jednice. Díky dovednostem, které jsou závislé na hrubé motorice, může dítě získat sebedůvěru nebo pomoci tak s jeho samostatností. Činnosti, které jsou pohybového charakteru, ovlivňují jak tělesný vývoj, tak mají vliv i na lepší návyk spánku nebo přijímání potravy. Zdokonaluje se kreslení, dítě si zaváže samo tkaničky a dokáže navlékat korálky na nit (<http://masaze-mladek.cz/2019/07/18/vyvoj-ditete-od-3-do-6-let-1-dil-ing-iva-finova/>).

Podle Trpišovské a Vacínové (2006) si dítě během předškolního období dokáže osvojit více náročné pohyby, díky kterým se stále zdokonaluje koordinace pohybů. V první fázi jsou pohyby rukou a nohou nekoordinované, následně se ale tyto pohyby i další aktivity automatizují. U každého dítěte se už také začíná vyvíjet vlastní styl chůze.

Mezi typický rys tohoto období patří hlavně schopnost soběstačnosti a zvládnání vlastní sebeobsluhy. Konečnou fází tohoto období je, že dítě dokáže stát na jedné noze, chodit a běhat po schodech, přeskočit překážku nebo lézt po žebříku (Langmeier, Krejčířová, 1998).

Tabulka 2 - Pohybový vývoj dítěte v předškolním věku

(<http://masaze-mladek.cz/2019/07/18/vyvoj-ditete-od-3-do-6-let-1-dil-ing-iva-finova/>: Ing. Iva Fínová, 2019).

POHYBOVÝ VÝVOJ	
3 roky	<p>Dítě při chůzi ze schodů střídá pravou a levou nohu. Je hbité. Udrží pár vteřin rovnováhu na jedné noze. Jezdí na tříkolce, některé děti už zvládají i jízdu na kole. Hází a chytá míč. Přeskočí překážku, která je 5 cm nad zemí (tyč, provázek, lano). Zvládá chůzi po špičkách. Udrží rovnováhu při chůzi po lávce, nízké kladině nebo po obrubníku.</p>
4 roky	<p>Dítě už zvládne kotoul. Skáče do dálky, jak z místa, tak s rozběhem. Dokáže skákat snožmo až 20 cm. Zlepšuje se manipulace s míčem (házení, chytání).</p>

POHYBOVÝ VÝVOJ	
5 let	Zvládá skoky na jedné noze. Zvládá samostatně hygienu (mytí, česání). Rozpozná pravou ruku od levé, upřednostňuje jednu ruku před druhou, je na ni více zručné. Zvládá chůzi pozpátku. Zvládá chůzi po schodech bez dopomoci. Střídá nohy při přeskoku přes švihadlo. Je zručnější při manuálních činnostech, pohyby jsou přesnější. Udrží rovnováhu na jedné i na druhé noze. Vyhodí míč do výšky.
6 let	Nedělá mu problém si zavázat tkaničku na botě. Zvládá střelbu na cíl (hod malým míčkem ze vzdálenosti dvou metrů do prostoru o průměru 25 cm), minimálně dva ze tří pokusů. Pohybuje se do rytmu hudby. Dokáže se zvednout z lehu na zádech bez pomoci rukou. Zvládá chůzi i jiným způsobem (špička - pata).

2.5 SOCIALIZACE

Jedním z faktorů, které ovlivňují socializaci dítěte v předškolním věku, je sociokulturní kontext, ve kterém je dítě vychováváno, ale také v něm vyrůstá. Dnešní společnost klade na rodiče a děti stále nové požadavky z důvodu toho, že dnešní společnost je velmi proměnlivá. „Kulturně strukturované prostředí dítěte není tedy statické, ale dynamické a podléhá neustálým změnám.” (Mongersternová, in Šulová, 2016, s. 414).

Mongersternová (in Šulová, 2016) dále tvrdí, že na socializaci dítěte má primární vliv hlavně rodina, která je zahrnuta do sociokulturního makrosystému. Když novorozenec přijde na svět automaticky se stává „objektem” kultury dospělých, a tak podléhá kulturně podmíněným interakcím. Dítě prochází tzv. enkulturací, což je proces, při kterém dochází k přenosu specifických kulturních charakteristik. Raný věk s sebou nese možnost naučit se něco jinak než od svého okolí. Dá se říct, že dítě se v tomto věku dokáže naučit jakýkoliv jazyk, ale naučí se jen ten, který slyší nejčastěji a slyší ho ve svém okolí.

I Langmeier a Krejčířová (2006) tvrdí, že nejvýznamnějším prostředím pro dítě v předškolním věku je stále rodina, která zajišťuje primární socializaci dítěte a uvádí ho do společnosti lidí. Socializace probíhá po celý život člověka, a to z důvodu toho, že během života jsou naše interakce s druhými lidmi rozmanité. Předškolní období může být chápáno jako kritické období, zvláště pokud jde o osvojení sociálních kontrol a sociálních rolí.

Emoční a sociální vývoj jako takový obsahuje tři vývojová hlediska:

-
- 1. Sociální reaktivita** - vývoj bohatě odlišných emočních vztahů, které se projevuje jak na osobách v bližším okolí, tak v okolí vzdálenějším. Dítě projevuje svoje city různě. Někoho miluje, někoho nenávidí, někomu se třeba vyhýbá. Určitě stojí za zmínku příklad autistického dítěte, u kterého si můžeme všimnout jasný příklad vývojového selhání. Lidé pro něj nejsou nic jiného než neživé předměty, nedokáže komunikovat s lidmi (verbálně ani neverbálně), nevyhledává pohled do očí, spíše si hraje samo než s ostatními.
 - 2. Sociální kontroly** - jedná se hlavně o vývoj norem, které si dítě postupně osvojuje a přijímá za své. Normy si dítě vytváří na základě příkazů a zákazů udělovaných dospělými. Normy později jeho chování usměrňují do mezí určených společností. Chování je vymezeno hranicemi, v nichž se jedinec smí pohybovat, ale zároveň je vymezeno cíli, na které se úsilí jedince orientuje.
 - 3. Sociální role** - jedná se o takové vzorce chování a postojů, které se od jedince očekávají společností. Bere se v potaz pohlaví jedince, jeho věk a společenské postavení. Každý člen společnosti zastává více než jednu roli, a to v různých podmínkách: například muž v rodině představuje otce, manžela; v zaměstnání bývá nadřízeným, podřízeným, spolupracovníkem; při rekreačních činnostech může být spoluhráčem nebo protihráčem. Takovéto překrývání, kdy muž, žena nebo dítě má více rolí, může vést k poruchám, které mají za následek špatné sociální fungování.

3 POHYB U DĚTÍ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

Pohyb v předškolním věku je nedílnou složkou správného vývoje dítěte. Pohybové aktivity mají za následek získání kompetencí v oblasti:

- osvojování pohybových dovedností, jak základních, tak specifických (sportovních),
- posilování tělesné zdatnosti - anaerobní vytrvalosti, svalové síly,
- kognitivní a afektivní - rozvoj psychických, osobnostních a sociálních stránek.

Typickými kompetencemi získaných v předškolním období jsou pohybové dovednosti

[\(https://clanky.rvp.cz/clanek/k/p/17085/POHYBEM-A-HROU-ROZVIJIME-OSOBNOST-DITETE-POHYBOVE-KOMPETENCE-DITETE-V-PREDSKOLNIM-VEKU.html/\)](https://clanky.rvp.cz/clanek/k/p/17085/POHYBEM-A-HROU-ROZVIJIME-OSOBNOST-DITETE-POHYBOVE-KOMPETENCE-DITETE-V-PREDSKOLNIM-VEKU.html/).

3.1 HRA

Bednářová a Šmardová (2015) uvádějí, že hra je pro dítě tou nejpřirozenější, ale i zároveň nejdůležitější složkou vývoje - díky hře získáváme zkušenosti s věcmi, které se

nacházejí kolem nás, ale zároveň poznáváme sami sebe. Ve hře se promítá intelekt, pohybové dovednosti, potřeby, ale i emoce, zkušenosti nebo fantazie. Pro dítě je hra seberealizací a radostí. Hra, a to, jak si dítě hraje, se mění s jeho věkem. Postupem času se hra stává obtížnější z hlediska motorické obratnosti, myšlení - je více promyšlená, nápaditá, složitější, více obsahuje sociální vztahy. Hra je zároveň relaxační - přináší dítěti pocit uvolnění.

Hra se může stát pro dítě vyjádřením vlastní interpretace reality a jeho postojem ke světu nebo k sobě samému. Symbolická hra slouží dítěti jako prostředek pro to, aby se vyrovnalo s realitou, která je pro něj problematická. Hra dítěti může pomoci uspokojit různá přání, která v realitě uspokojit nezle. Dítě v předškolním věku se musí neustále přizpůsobovat požadavkům, které na něj klade okolí, které dítě ještě nechápe. Proto mu symbolická hra dovoluje chovat se podle svých vlastních představ a přizpůsobit svoje potřeby reálnému světu (Vágnerová, 2000).

Děti se při hře nejen učí, ale také zdokonalují svoji motoriku, ale také zde jde o uspokojení, které hra dětem přináší. Například malému dítěti vyhovují hry s míčem. Hry jsou spojovány s dynamickým pohybem a jsou skvělou motivací k pohybu. Při hrách jsou rozvíjeny pohybové dovednosti jak obecné, tak speciální, které podporují sebedůvěru ve vlastní schopnosti. Hry s míčem jsou velice bohaté na nepředvídatelné situace, které do pohybu dětí přinášejí napětí i uvolnění (Borová, 2012).

3.1.1 VÝZNAM HRY

Dítě se díky hře dokáže odreagovat, uvolnit, získat nové dovednosti a zkušenosti, ale hlavně dostává prostor k vlastnímu vyjádření a zkoumá rozmezí svých možností.

V tomto období se dítě vyvíjí nejrychleji, zkoumá a učí se z okolního světa. Právě tato potřeba objevování se v předškolním věku uspokojuje pomocí her. Hra se tedy stává nedílnou součástí vývoje dítěte a díky ní dochází u dítěte k celému osobnostnímu rozvoji.

Hra je tedy velmi důležitou složkou vývoje pro dítě v předškolním věku. Hra dítě naučí téměř vše, co dítě potřebuje a podporuje jeho všestranný vývoj (Suchánková, 2014).

3.1.2 DRUHY HER

Dvořáková (2006) člení hry do několika skupin - paralelní hra (děti si hrají vedle sebe), sdružující (účast ve hře jiných dětí, stále je pro ně důležitý jejich vlastní podíl) a kooperativní (dochází zde ke spolupráci s ostatními, ale také k soupeření). Kooperativní hra

je typická pro předškolní období, kdy dítě už pomalu ale jistě nevěnuje svou pozornost hračkám, ale spíše nachází zálibu v pohybových aktivitách.

Mezi další rozdělení můžeme zařadit dělení her podle charakteru. V této skupině najdeme hry pohybové, námětové a konstruktivní. Dělení ale může stále pokračovat, např. podle místa, kde hra probíhá, podle počtu hráčů, kteří se jí účastní, a nebo podle toho, na co je hra zaměřena.

Druhy her:

- hmatové
- běhací
- míčové
- hudební
- relaxační
- dramatické

3.1.3 POHYBOVE DOVEDNOSTI

V předškolním období je pohyb pro dítě prostředkem poznávání, ale také zdrojem poznatků. Díky pohybu se dítě dokáže seznamovat se svým okolím, ale také experimentuje s předměty, které se v jeho okolí objeví. V tomto období prostřednictvím pohybu získává (učí se) různé dovednosti, které mají vliv na jeho budoucí život (Dvořáková, 2011).

Lokomoční dovednosti

Lokomoční dovednosti, především jejich zdokonalování, jsou ovlivněny hrami a různými druhy pohybových činností. Tyto dovednosti a jejich postupné zvládnutí, jsou pro dítě zárukou správného tělesného vývoje a také jsou výborným předpokladem pro zvládnutí složitějších dovedností. Lokomoční dovednosti mají svůj specifický vývoj - plazení, chůze a poté běh. Každá tato dovednost je nenahraditelnou a má své místo ve vývoji dítěte. Dítěti by měly být poskytnuty vhodné podmínky pro osvojování těchto dovedností. V průběhu života a věkem se tyto dovednosti zdokonalují, některé se nestávají už tak dominantními, a proto ustupují do pozadí a vytvářejí se dovednosti nové (Dvořáková, 2011).

V předškolním období dítě dokáže:

- pohybovat se v prostoru různými směry,
- pohybovat se různými druhy lokomoce, a to i mezi překážkami,

-
- poskakovat, různé druhy i kombinace poskoků,
 - přeskočit překážku, vyskočit na ni, ale i seskočit,
 - podřídit pohyb rytmu v hudbě,
 - pohybovat se v různém prostředí - sníh, voda

[\(https://clanky.rvp.cz/clanek/k/p/17085/POHYBEM-A-HROU-ROZVIJIME-OSOBNOST-DITETE-POHYBOVE-KOMPETENCE-DITETE-V-PREDSKOLNIM-VEKU.html/\)](https://clanky.rvp.cz/clanek/k/p/17085/POHYBEM-A-HROU-ROZVIJIME-OSOBNOST-DITETE-POHYBOVE-KOMPETENCE-DITETE-V-PREDSKOLNIM-VEKU.html/).

Nelokomoční dovednosti

Nelokomočními dovednostmi označujeme pohyby těla, při kterých dochází ke změnám v jeho poloze, nebo v poloze jeho částí. Podstatou pro veškerý pohyb je schopnost umět vnímat svoje tělo, ale také se orientovat v jeho tělesném schématu. Mohli bychom říct, že čím lepší je ovládání a vnímání vlastního těla, tím lepší je odhad toho, jak se takové tělo zachová v neobvyklých situacích. Za nejjednodušší polohy našeho těla považujeme stoj, stoj rozkročný, leh, sed, leh na břicho nebo vzpor (ležmo, klečmo, sedmo) (Dvořáková, 2011).

V předškolním věku dítě dokáže:

- zaujmout různé polohy, dokáže pojmenovat části svého těla a základní polohy,
- pohybovat částmi svého těla, zvládat nápodobu - s náčiním, bez náčiní,
- pohybovat se kolem os svého těla - kotouly, převaly, obraty

[\(https://clanky.rvp.cz/clanek/k/p/17085/POHYBEM-A-HROU-ROZVIJIME-OSOBNOST-DITETE-POHYBOVE-KOMPETENCE-DITETE-V-PREDSKOLNIM-VEKU.html/\)](https://clanky.rvp.cz/clanek/k/p/17085/POHYBEM-A-HROU-ROZVIJIME-OSOBNOST-DITETE-POHYBOVE-KOMPETENCE-DITETE-V-PREDSKOLNIM-VEKU.html/).

Manipulační dovednosti

Jako manipulační dovednost označujeme dovednost, kdy ovládáme předměty částmi našeho těla. Dítě v raném stádiu svého života předměty uchopuje nejprve do celé dlaně a až postupem času se vyvíjí úchop prsty a rozvíjí se jemná motorika dítěte. Dítě by mělo mít širokou nabídku předmětů, které může uchopovat. Předměty by měly být různých tvarů, materiálů a velikostí. Tím se u dítěte rozvíjí nejen schopnost manipulace s různými předměty, ale zároveň se seznamuje i s jejich vlastnostmi. Manipulovat s předměty můžeme i za pomoci dolních končetin. Tím, že používáme krom rukou i nohy, přispíváme k tomu, že se u dítěte rozvíjí větší citlivost a koordinovanost celého těla. To má za následek to, že je

dítě schopné ovládat předměty i jinými částmi těla - hlava, záda nebo koleno (Dvořáková, 2011).

V předškolním věku dítě dokáže:

- manipulovat s různými předměty (především rukama, ale i nohama, hlavou; předměty může zvedat, nosit, předávat, může s nimi balancovat, driblovat, házet, může do nich kopat apod.),
- přizpůsobit svůj pohyb pohybu náčiní a včas reagovat,
- spolupracovat s ostatními dětmi ve skupině při ovládnutí náčiní (<https://clanky.rvp.cz/clanek/k/p/17085/POHYBEM-A-HROU-ROZVIJIME-OSOBNOST-DITETE-POHYBOVE-KOMPETENCE-DITETE-V-PREDSKOLNIM-VEKU.html/>).

4 MANIPULACE S NÁČINÍM

Pro dítě, zvláště předškolního věku, je pohyb přirozený a zábavný, proto si myslím, že pohybové aktivity by měly být zařazovány do programu v MŠ každý den. Cvičení s pomůckami je pro dítě přitažlivé, ozvláštňuje a zpestřuje jednotlivá cvičení.

Manipulace s různými předměty, ať už se jedná o nejtýpější náčiní tohoto věku, míč, nebo další předměty, mohou dítě k pohybu motivovat. Dítě vše bere jako hru a samo se chce v konkrétní činnosti zlepšovat. Při tělovýchovných chvilkách můžeme využít vše, co nás napadne. Od tradičních pomůcek, jako jsou třeba různé druhy a velikosti míčů, destičky, overbally, ringo kroužky, až po netradiční předměty ke cvičení, jako třeba vařečka, plastový kelímek apod.

K manipulačním dovednostem můžeme přiřadit:

- házení
- chytání
- kopání
- ovládnutí předmětu jiným předmětem

Mezi první manipulační dovednosti můžeme zařadit házení. Dítě se tuto dovednost učí komplexně a postupem času ovládá hod jednou i oběma rukama. Jako první si dítě osvojí hod jednou rukou ze strany - obloukem, poté hod oběma rukama – spodem, a poté hod malého míčku směrem do země (Dvořáková, 2011).

Při chytání hraje velkou roli druh míče, velikost míče a také především věk dítěte. Dítě by mělo míč chytat do dlaní a prstů roztažených prstů. Paže by měly být pokrčené ve směru letícího míče. Mezi vhodné se řadí i chytání míče po odražení od země, kdy děti mohou tuto dovednost procvičovat ve dvojici, a nebo v kleku či sedu, kdy si míčem samy házejí o zem a poté ho chytají (Dvořáková 2011).

Co se týče kopání, tak tam učíme vést míč především vnitřní stranou nohy a potom i do míče tímto způsobem kopnout. Míč bychom měli vést vždy vedle nohy. Bereme na zřetel to, že dítě by nemělo do míče kopat špičkou (Dvořáková, 2011).

Do manipulačních dovedností patří také ovládnutí jiného předmětu než míče - např. švihadla, obruče, tyče, anebo ovládnutí předmětu nějakou pomůckou – např. hokejka a míček, destička a míček K manipulaci je velice důležitá koordinace končetin, a to horních i dolních. Při manipulaci dítě projevuje obrovský zájem o poznání. Zkoumá, zda daný předmět může hodit, kutálet ho, kopnout do něj (Dvořáková, 2011).

4.1 POMŮCKY A NÁČINÍ

Jako pomůcky a náčiní můžeme označit předměty, které slouží k manipulaci (přenášení, házení, zvedání, kopání, tahání), a tím rozvíjí u předškolního dítěte jeho obratnost a jemnou motoriku. Pomůcky a náčiní se využívají k oživení tělovýchovných chvil v mateřských školách. Při výběru pomůcek bychom měli brát v potaz věk dítěte, ale také jeho schopnosti nebo předešlé zkušenosti. Pomůcky, které používáme, bychom měli průběžně střídat, abychom dítě namotivovali a podpořili chuť k učení. U předškolních dětí by pomůcky měly na první pohled dítě zaujmout, měly by být barevné a nějakým způsobem ojedinělé (Choulíková, 2015).

Tradiční náčiní a pomůcky

Mezi tradiční náčiní můžeme zařadit takové, se kterým se dítě běžně setkává v mateřských školách nebo v tělocvičnách. V dnešní době bychom už nenašli mateřskou školu, která by tyto pomůcky, nebo alespoň část těchto pomůcek, neměla. Mezi všední pomůcky můžeme zařadit různé míče (volejbalové, molitanové), míčky (tenisové, pinpongové), obruče, provazy, lana, tyče, ringo kroužky aj.

Netradiční náčiní a pomůcky

Nevšedními pomůckami a netradičním náčiním se snažíme oživit nebo nějakým způsobem nahradit pomůcky všední. Je to velmi dobrá alternativa a náhrada mnohdy drahých pomůcek, které si můžeme koupit. Můžeme použít různé domácí potřeby (lžíce, vařečky, víčka od nádob), víčka od petlahví, kolíčky na prádlo, roli balícího papíru, šátky nebo petlahve. Nevšední pomůcky se v dnešní době stávají rozšířenějšími právě z důvodu toho, že jsou snadno vyrobitelné, dostupné a často velmi užitečné. Je to skvělá možnost pro rodiče, jak doma děti zabavit a zároveň něco naučit.

5 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

„Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (dále jen RVP PV) vymezuje hlavní požadavky, podmínky a pravidla pro institucionální vzdělávání dětí předškolního věku. Tato pravidla se vztahují na pedagogické činnosti probíhající ve vzdělávacích institucích zařazených do sítě škol a školských zařízení” (RVP PV, 2018, str. 5).

Mateřské školy by měly podporovat všestranný vývoj dítěte, zajistit dítěti vyhovující prostředí pro jeho rozvoj a získávání nových znalostí. Mateřská škola zajišťuje všem dětem vyhovující podmínky pro jejich rozvoj.

RVP je rozdělen do 5 oblastí, které jsou na sobě závislé a vzájemně se ovlivňují.

1. Dítě a jeho tělo (oblast biologická)
2. Dítě a jeho psychika (oblast psychologická)
3. Dítě a ten druhý (oblast interpersonální)
4. Dítě a společnost (oblast sociálně - kulturní)
5. Dítě a svět (oblast enviromentální)

Tyto oblasti jsou strukturována tak, že každá má své vlastní dílčí cíle (to, co mám u dítěte podporovat), vzdělávací nabídku (co dítěti nabízí učitel), očekávané výstupy (to, co má dítě zpravidla umět na konci předškolního období) a rizika (na co si dát pozor při plnění dílčích cílů).

Pohybové činnosti a jejich rozvoj mají největší zastoupení v oblasti biologické - Dítě a jeho tělo. Tato oblast se mimo jiné zaměřuje i na rozvoj manipulačních dovedností, které jsou důležité třeba právě pro vedení míče, ať už rukou, nebo nohou. Najdeme zde i zmínku o lokomočních (plazení, lezení, přeskoky) a nelokomočních (změny poloh, pohyby těla na

místě) činnostech nebo třeba zmínku o turistice nebo gymnastice.
(<http://www.msmt.cz/vzdelavani/predskolni-vzdelavani/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-predskolni-vzdelavani-od-1>).

6 METODIKA PRÁCE

Za hlavní a myslím i nejdůležitější část bakalářské práce považuji vytvoření videoprogramu s názvem Rozvoj manipulace s různými druhy náčiní, kde můžete shlédnou vytvořená videa. Metoda videoprogramu mě zaujala z toho důvodu, že videa jako taková jsou lehce dostupná a méně časově náročná než čtení metodických příruček. Divák vše názorně vidí, a proto nevznikají mylné představy o tom, jak má nebo nemá cvik (v tomto případě manipulace) vypadat.

Moje první kroky vedly k náčiní. Bylo důležité vybrat vhodné pomůcky, které děti ani nemusely znát, ale manipulace s nimi byla korespondující s jejich věkem. Pro svůj videoprogram jsem vybrala celkem dvanáct druhů náčiní, které je rozmanité a pro děti zábavné. Do svého videoprogramu jsem se snažila zařadit i nevšední pomůcky, které si myslím videoprogram velmi ozvláštnily. Sestavila jsem scénář manipulačních cviků a vybrala děti pro natáčení.

Jako první jsem si vybrala skupinku dětí ve školce. Vyzkoušeli jsme pomůcky, které jsou běžně dostupné ve školkách, natočily první záběry, ale nebylo to dle mých představ. Proto jsem zvolila raději domácí prostředí a méně dětí. Pro svůj videoprogram jsem si vybrala tři děti. Tomášek (6 let), Vašík (7 let) a Simonka (9 let).

Natočení záběrů jako takových bylo snadné. Nejprve jsem natočila sama sebe, jak manipulaci provádím, a poté jsem natočila děti.

Děti byly šikovné velmi ochotně spolupracovaly. Dalo by se říct, že záběry v tomto případě byly natočeny na první pokus, proto videa nebylo zas tak obtížné zpracovat do jednotlivých kapitol. Dalším krokem bylo vytvoření metodického návodu pro manipulaci. V návodech jsem se snažila popsat správnou techniku manipulací. V některých případech upozorňuji na chyby, kterých se mohou při konkrétní manipulaci děti dopustit.

Následovala práce v programu Davinci Resolve 17, kde se videa sestříhala, doplnil se návod pro manipulaci a přidala hudba. Nakonec se celý videoprogram dotvářel v programu DVD Maker Pro, kde dostal svou finální podobu.

Videoprogram je členěn do pěti kapitol:

- Míč a míček
- Obruč a tyč
- Petlahve, vajíčko - lžíce a destičky
- Šátek a ringo kroužek
- Víčko, roličky a kolíčky

7 TECHNICKÝ SCENÁŘ VIDEOPROGRAMU

Střih	Obraz/komentář	Délka	Start
1.	Název podkapitoly: Míč	00:00:03.00	00:00:00.00
2.	Ukázka provedení	00:00:10.00	00:00:04.00
	Odbití míče o zem	00:00:05.00	00:00:04.00
	Odbití míče o zem s tlesknutím	00:00:05.00	00:00:10.00
3.	Záběr na dítě	00:00:11.00	00:00:16.00
	Komentář: Odbíjíme volejbalový (či jiný) míč obouruč o zem a chytáme. Míč držíme oběma rukama s roztaženými prsty, palce směřují nahoru, odbíjíme směrem dolů pod sebe.	00:00:11.00	00:00:16.00
4.	Ukázka provedení	00:00:02.00	00:00:29.00
	Vyhození míče nad hlavu a chytnout	00:00:02.00	00:00:29.00
	Vyhození míče nad hlavu s tlesknutím a chytnout	00:00:02.00	00:00:29.00
5.	Záběr na dítě	00:00:10.00	00:00:33.00
	Komentář: Míč házíme přímo nad sebe. Paže jsou mírně pokrčené, míč držíme oběma rukama, prsty jsou roztažené, palce směřují nahoru.	00:00:10.00	00:00:33.00
6.	Ukázka provedení	00:00:05.00	00:00:44.00
	Hod trčením obouruč	00:00:05.00	00:00:44.00
	komentář: Pohyb vychází z pokrčených rukou od prsou směrem vpřed.	00:00:05.00	00:00:04.00
7.	Záběr na děti	00:00:07.00	00:00:50.00
	Přihrávky ve dvojici trčením obouruč	00:00:07.00	00:00:50.00
	Komentář: Míč držíme obouruč, prsty jsou roztažené, palce směřují nahoru, pohyb vedeme od prsou směrem dopředu.	00:00:07.00	00:00:50.00
8.	Ukázka provedení	00:00:09.00	00:00:58.00
	Hod spodem obouruč	00:00:09.00	00:00:58.00
	Komentář: Pohyb vychází z napnutých paží od nohou směrem nahoru.	00:00:09.00	00:00:58.00
9.	Záběr na děti	00:00:18.00	00:01:08.00
	Přihrávky ve dvojici spodem obouruč	00:00:06.00	00:01:08.00

	Komentář: Úzký stoj rozkročný, míč držíme obouřuč, prsty jsou roztažené, palce směřují nahoru. Přihráváme na krátkou vzdálenost.	00:00:06.00	00:01:08.00
	Přihrávky ve dvojici o zem obouřuč	00:00:12.00	00:01:14.00
	Komentář. Odbíjíme míč o zem směrem dopředu, úzký stoj rozkročný. Pomocí nějaké značky mezi dětmi jim můžeme pomoci s představou, kam mají míč hodit, aby se dobře odrazil protějšímu dítěti.	00:00:12.00	00:01:14.00
10.	Ukázka provedení	00:00:13.00	00:01:28.00
	Kopání vnitřní stranou chodidla a zastavení míče sešlápnutím	00:00:13.00	00:01:28.00
11.	Záběr na dítě	00:00:21.00	00:01:42.00
	Kopnutí do míče vnitřní stranou pravého i levého chodidla	00:00:21.00	00:01:42.00
	Komentář: Kontrolujeme, zda dítě do míče nekope špičkou!	00:00:21.00	00:01:42.00
12.	Záběr na dítě	00:00:20.00	00:02:04.00
	Zastavení míče sešlápnutím	00:00:20.00	00:02:04.00
	Komentář: Míč zastavujeme spodní stranou chodidla.	00:00:20.00	00:02:04.00
13.	Záběr na děti	00:00:12.00	00:02:26.00
	Přihrávky ve dvojici	00:00:12.00	00:02:26.00
	Komentář: Do míče kopáme vnitřní stranou nohy a zastavujeme sešlápnutím. Přihráváme na krátkou vzdálenost.	00:00:12.00	00:02:26.00
14.	Ukázka provedení	00:00:09.00	00:02:39.00
	Slalom - vedení míče nohou	00:00:09.00	00:02:39.00
	Komentář: Míč vedeme vnitřní stranou nohy, nohy můžeme střídat.	00:00:09.00	00:02:39.00
15.	Záběr na dítě	00:00:09.00	00:02:49.00
16.	Ukázka provedení	00:00:08.00	00:03:00.00
	Slalom - kutálení míče po zemi	00:00:08.00	00:03:00.00

	Komentář: Kutálíme pomocí prstů, prsty směřují dolů, můžeme i střídat ruce.	00:00:08.00	00:03:00.00
17.	Záběr na dítě		
18.	Název podkapitoly: Míček	00:00:03.00	00:03:22.00
19.	Ukázka provedení	00:00:08.00	00:03:24.00
	Kutálení míčku pomocí prstů	00:00:08.00	00:03:24.00
	Komentář: Kutálení provádíme v sedu roznožném, míček vedeme od jedné nohy k druhé.	00:00:08.00	00:03:24.00
20.	Ukázka provedení	00:00:12.00	00:03:33.00
	Kutálení míčku podél vnitřní strany nohy	00:00:12.00	00:03:33.00
	Komentář: Míček vedeme konečky prstů, můžeme jednoruč, ale i obouruč.	00:00:12.00	00:03:33.00
21.	Ukázka provedení	00:00:10.00	00:03:46.00
	Kutálení míčku po noze	00:00:10.00	00:03:46.00
	Komentář: Míček vedeme konečky prstů po noze směrem od chodidla a po druhé noze zpět k chodidlu.	00:00:10.00	00:03:46.00
22.	Ukázka provedení	00:00:10.00	00:03:58.00
	Kutálení míčku po obou nohách	00:00:10.00	00:03:58.00
	Komentář: Kutálení provádíme v sedu snožném, míček kutálíme konečky prstů po obou nohách směrem od chodidel. Začínáme kutálet směrem k sobě poté směrem od sebe.	00:00:10.00	00:03:58.00
23.	Ukázka provedení	00:00:09.00	00:04:09.00
	Kutálení míčku kolem těla	00:00:09.00	00:04:09.00
	Komentář: Kutálení provádíme v kleku sedmo nebo sedu roznožném, míček vedeme konečky prstů dozadu, kde vystřídáme ruce a vedeme konečky prstů druhé ruky.	00:00:09.00	00:04:09.00
24.	Záběr na dítě	00:00:05.00	00:04:20.00
	Kutálení míčku pomocí prstů	00:00:05.00	00:04:20.00
25.	Záběr na dítě	00:00:07.00	00:04:27.00
	Kutálení míčku podél vnitřní strany nohy	00:00:07.00	00:04:27.00

	Komentář: Dítě kutálí míček obouruč.	00:00:07.00	00:04:27.00
26.	Záběr na dítě	00:00:10.00	00:04:36.00
	Kutálení míčku kolem těla	00:00:10.00	00:04:36.00
	Komentář: Dítě kutálí míček v sedu roznožném.	00:00:10.00	00:04:36.00
27.	Ukázka provedení	00:00:26.00	00:04:47.00
	Manipulace s míčkem kolem částí vlastního těla	00:00:26.00	00:04:47.00
	Komentář: Míček podáváme z ruky do ruky, uchopujeme do celé dlaně. Manipulujeme kolem hlavy, kolem pasu, kolem nohou (možno i střídavě).	00:00:26.00	00:04:47.00
28.	Záběr na děti	00:00:36.00	00:05:15.00
	Komentář: Děti provádí manipulaci kolem hlavy, kolem pasu, kolem obou nohou, kolem jedné nohy, kolem druhé nohy, a střídavě mezi nohama.	00:00:36.00	00:05:15.00
29.	Ukázka provedení	00:00:09.00	00:05:54.00
	Hod míčkem jednoruč o zeď	00:00:09.00	00:05:54.00
	Komentář: Při nácviku můžeme velký míč nahradit tenisovým míčkem. Děti ho lépe uchopí.	00:00:09.00	00:05:54.00
30.	Záběr na dítě	00:00:20.00	00:06:05.00
	Komentář: Úzký stoj rozkročný, pravá/levá noha vpřed podle toho, zda je dítě pravák nebo levák. Pokud je pravák, hází pravou rukou a vepředu má levou nohu. Ruka, která nehází ukazuje směr hodů. Míček uchopíme do celé dlaně a paže je ohnuta v lokti. Loket směřuje dopředu a při hodů pozorujeme pohyb lokte vpřed.	00:00:20.00	00:06:05.00
31.	Záběr na děti	00:00:21.00	00:06:27.00
	Hod na cíl ve vzduchu (obruč)	00:00:21.00	00:06:27.00
	Komentář: Cíl může být jak pohyblivý, tak nepohyblivý. Házíme jednoruč. Hod můžeme vést vrchem i spodem. Kontrolujeme postoj dítěte - pravák (pravá ruka, levá noha vpřed), levák (levá ruka, pravá noha vpřed).	00:00:21.00	00:06:27.00
32.	Ukázka provedení	00:00:04.00	00:06:45.00

	Hod na cíl na zemi - spodem, cíl může být pohyblivý i nepohyblivý	00:00:04.00	00:06:45.00
	Komentář: Míček držíme celou dlaní a palec směřuje vpřed. Podle možností dítěte volíme vzdálenost cíle. Stoj spojný, tělo mírně nakloněno vpřed.	00:00:04.00	00:06:45.00
33.	Záběr na dítě	00:00:11.00	00:06:49.00
34.	Ukázka provedení	00:00:04.00	00:07:01.00
	Hod na cíl na zemi - vrchem, cíl může být pohyblivý i nepohyblivý	00:00:04.00	00:07:01.00
	Komentář: Těžší varianta. Míček držíme celou dlaní, prsty směřují vpřed. Opět volíme vzdálenost cíle podle možností dítěte.	00:00:04.00	00:07:01.00
35.	Záběr na dítě	00:00:11.00	00:07:06.00

1.	Název podkapitoly: Obruč	00:00:03.00	00:00:00.00
2.	Ukázka provedení	00:00:04.00	00:00:04.00
	Posílání obruče - směrem dopředu	00:00:04.00	00:00:04.00
	Komentář: Obruč držíme prsty. Posíláme směrem dopředu. Lehčí varianta: Obruč posíláme dlaní.	00:00:04.00	00:00:04.00
3.	Ukázka provedení	00:00:08.00	00:00:09.00
	Posílání obruče - zpětnou rotací	00:00:08.00	00:00:09.00
	Komentář: Pohybem zápěstí posíláme obruč směrem dopředu, ale zpětnou rotací - jedná se o těžší variantu.	00:00:08.00	00:00:09.00
4.	Ukázka provedení	00:00:05.00	00:00:18.00
	Posílání obruče z jedné ruky do druhé	00:00:05.00	00:00:18.00
	Komentář: Obruč posíláme před sebou. Posíláme prsty.	00:00:05.00	00:00:18.00
5.	Záběr na děti	00:00:11.00	00:00:25.00
	Komentář: Pro chlapce bylo snazší posílání obruče na trávě.	00:00:11.00	00:00:25.00
6.	Ukázka provedení	00:00:07.00	00:00:37.00

	Předávání obruče	00:00:07.00	00:00:37.00
	Komentář: Provádíme ve stoji spojném nebo stoji rozkročném. Obruč předáváme před sebou. Ruce jsou napnuté. Obruč uchopujeme do dlaní.	00:00:07.00	00:00:37.00
7.	Záběr na dítě	00:00:05.00	00:00:45.00
8.	Ukázka provedení	00:00:13.00	00:00:51.00
	Roztáčení obruče na místě	00:00:13.00	00:00:51.00
	Komentář: Obruč roztáčíme pomocí konečků prstů. Roztáčíme před sebou. Vyzkoušíme pravou i levou ruku. Trénujeme zde i chycení obruče.	00:00:13.00	00:00:51.00
9.	Záběr na děti	00:00:20.00	00:01:05.00
	Komentář: Roztáčení jsme prováděli na dlažbě - snazší roztočení.	00:00:20.00	00:01:05.00
10.	Ukázka provedení	00:00:04.00	00:01:27.00
	Kroužení obručí kolem pasu	00:00:04.00	00:01:27.00
	Komentář: Obruč umístíme do úrovně pasu. Mírným pohybem těla vpřed a vzad se snažíme obruč rozkroužit.	00:00:04.00	00:01:27.00
11.	Záběr na děti	00:00:10.00	00:01:33.00
12.	Ukázka provedení	00:00:08.00	00:01:44.00
	Kroužení obruče kolem ruky - pravé i levé	00:00:08.00	00:01:44.00
	Komentář: Mírným kroužením napnuté paže se snažíme obruč rozhýbat.	00:00:08.00	00:01:44.00
13.	Záběr na děti	00:00:12.00	00:01:53.00
14.	Ukázka provedení	00:00:08.00	00:02:07.00
	Prolézání obručí	00:00:08.00	00:02:07.00
	Komentář: Obruč držíme oběma rukama. Prolézáme tak, že nejprve prostrčíme jednu nohu a pak druhou nohu. Obruč držíme nadhmatem nebo podhmatem.	00:00:08.00	00:02:07.00
15.	Záběr na dítě	00:00:09.00	00:02:15.00
16.	Ukázka provedení	00:00:09.00	00:02:25.00
	Kroužení obruče v dlani	00:00:09.00	00:02:25.00

	Komentář: Obruč kroužíme mezi palcem a ukazováčkem. Lehkým kroužením paže se snažíme obruč rozhýbat - těžší varianta kroužení.	00:00:09.00	00:02:25.00
17.	Záběr na dítě	00:00:05.00	00:02:35.00
18.	Ukázka provedení	00:00:08.00	00:02:41.00
	Kroužení obruče na obou rukách	00:00:08.00	00:02:41.00
	Komentář: Paže jsou napnuté a dlaně držíme u sebe. Pro usnadnění si můžeme obruč rozhoupat ze strany na stranu a také zvolit menší rozměr obruče.	00:00:08.00	00:02:41.00
19.	Záběr na dítě	00:00:20.00	00:02:50.00
	Komentář: Chlapci i dívky se v tomto případě lépe manipulovali s menší obručí.	00:00:20.00	00:02:50.00
20.	Tyč (role balicího papíru)	00:00:03.00	00:03:12.00
21.	Ukázka provedení	00:00:12.00	00:03:15.00
	Kroužení tyčí vpřed a vzad	00:00:12.00	00:03:15.00
	Komentář: Tyč uchopíme do celé dlaně za její konec a kroužíme paží vpřed nebo vzad.	00:00:12.00	00:03:15.00
22.	Záběr na dítě	00:00:13.00	00:03:29.00
	Komentář: Děti si tyč neuchopí za konec, ale blíž k jejímu středu (aby nenarážely do země).	00:00:13.00	00:03:29.00
23.	Ukázka provedení	00:00:08.00	00:03:44.00
	Manipulace s tyčí (snažíme se znázornit číslo 8)	00:00:08.00	00:03:44.00
	Komentář: Stoj spojný nebo úzký stoj rozkročný. Tyč držíme za její konec. Při manipulaci máme napnutou paži.	00:00:08.00	00:03:44.00
24.	Záběr na dítě	00:00:07.00	00:04:54.00
	Komentář: Chlapec v první chvíli měl pokrčenou paži. Po upozornění ji krásně napnul.	00:00:07.00	00:04:54.00
25.	Ukázka provedení	00:00:13.00	00:04:03.00
	Chytání tyče po pádu na zem	00:00:13.00	00:04:03.00
	Komentář: Tyč pouštíme vertikálně volně na zem. Snažíme se ji po odrazu chytnout. Chytáme celou dlaní nebo prsty. Důležitý je i pohyb dolních končetin do podřepu a zpět.	00:00:13.00	00:04:03.00

26.	Záběr na děti	00:00:29.00	00:04:17.00
	Komentář: Chlapec občas tyč chytil, když byla ještě ve fázi pádu.	00:00:29.00	00:04:17.00
27.	Ukázka provedení	00:00:06.00	00:04:47.00
	Manipulace s tyčí na napnutých pažích	00:00:06.00	00:04:47.00
	Komentář: Tyč uchopíme do obou dlaní. Zvedneme paže a tyč necháme volně kutálet po pažích.	00:00:06.00	00:04:47.00
28.	Záběr na dítě	00:00:16.00	00:04:54.00

1.	Název podkapitoly: Petlahve	00:00:03.00	00:00:00.00
2.	Ukázka provedení	00:00:06.00	00:00:04.00
	Ťukání petlahví - hrdla, dna	00:00:06.00	00:00:04.00
	Komentář: Manipulaci provádíme v kleku sedmo nebo v sedu roznožném, prázdné petlahve držíme v obou rukách před tělem a střídavě se dotýkáme úzkým a širokým koncem petlahve.	00:00:06.00	00:00:04.00
3.	Ukázka provedení	00:00:14.00	00:00:11.00
	Otáčení petlahvemi - ve vzduchu	00:00:14.00	00:00:11.00
	Komentář: Petlahve držíme ve vzduchu v obou rukách. Dotýkáme se tak, že střídavě otáčíme petlahve.	00:00:14.00	00:00:11.00
4.	Ukázka provedení	00:00:10.00	00:00:26.00
	Otáčení petlahvemi - na zemi	00:00:10.00	00:00:26.00
	Komentář: Petlahve položíme na zem a otáčíme tak, že se střídavě dotýkáme úzkou a širokou částí země.	00:00:10.00	00:00:26.00
5.	Ukázka provedení	00:00:08.00	00:00:37.00
	Petlahve zem - hlava	00:00:08.00	00:00:37.00
	Komentář: Jednu petlahvev položíme na hlavu a druhou necháme před sebou na zemi. Opakujeme i na druhou stranu.	00:00:08.00	00:00:37.00
6.	Ukázka provedení	00:00:07.00	00:00:45.00

	Ťukání petlahvemi - vpředu, vzadu, vedle těla	00:00:07.00	00:00:45.00
	Komentář: Snažíme se o to, aby byly paže natažené.	00:00:07.00	00:00:45.00
7.	Záběr na dítě	00:01:04.00	00:00:53.00
8.	Název podkapitoly: Lžice a vajíčko (pingpongový míček)	00:00:03.00	00:01:59.00
9.	Ukázka provedení	00:00:20.00	00:02:02.00
	Lžice, vajíčko - slalom	00:00:20.00	00:02:02.00
	Komentář: Snažíme se projít vyznačený úsek. Vyzkoušíme pravou i levou ruku, zkusíme jít i pozadu.	00:00:20.00	00:02:02.00
10.	Záběr na děti	00:00:25.00	00:02:23.00
11.	Název podkapitoly: Destičky	00:00:03.00	00:02:50.00
12.	Ukázka provedení	00:00:21.00	00:02:55.00
	Manipulace s destičkou kolem částí vlastního těla	00:00:21.00	00:02:55.00
	Komentář: Destičku uchopujeme do celé dlaně za její hranu (možno uchopovat za kratší, nebo za delší hranu). Manipulujeme kolem hlavy, kolem pasu, kolem nohou (možno i střídavě).	00:00:21.00	00:02:55.00
13.	Záběr na děti	00:00:21.00	00:03:18.00
14.	Ukázka provedení	00:00:10.00	00:03:40.00
	Přehazování destičky z ruky do ruky	00:00:10.00	00:03:40.00
	Komentář: Destičku neroztáčíme. Chytáme do celé dlaně za hranu destičky.	00:00:10.00	00:03:40.00
15.	Záběr na dítě	00:00:06.00	00:03:52.00
16.	Ukázka provedení	00:00:15.00	00:03:59.00
	Manipulace s dvěma destičkami	00:00:15.00	00:03:59.00
	Komentář: Destičky předáváme směrem dopředu. Můžeme předávat jednoruč, ale i obouruč.	00:00:15.00	00:03:59.00
16.	Záběr na dítě	00:00:29.00	00:04:16.00
17.	Záběr na dítě	00:00:09.00	00:04:46.00
	Poskoky s destičkou mezi kolena	00:00:09.00	00:04:46.00

	Komentář: Skáčeme snožmo. Kolena se snažíme tlačit k sobě. Destička by nám neměla spadnout.	00:00:09.00	00:04:46.00
18.	Ukázka provedení	00:00:06.00	00:04:56.00
	Balancování destičky na různých částech těla - dlaň	00:00:06.00	00:04:56.00
	Komentář: Balancujeme na ruce (dlaň, hřbet), na hlavě. Destička by nám neměla spadnout na zem.	00:00:06.00	00:04:56.00
19.	Záběr na děti	00:00:09.00	00:05:04.00
	Děti balancují s destičkou na dlani	00:00:09.00	00:05:04.00
20.	Záběr na dítě	00:00:08.00	00:05:14.00
	Dítě balancuje s destičkou na hřbetu ruky	00:00:08.00	00:05:14.00
	Komentář: Balancování na hřbetu ruky je obtížnější.	00:00:08.00	00:05:14.00
21.	Ukázka provedení	00:00:13.00	00:05:23.00
	Balancování destičky na různých částech těla - hlava	00:00:13.00	00:05:23.00
22.	Záběr na dítě	00:00:10.00	00:05:37.00
23.	Záběr na děti	00:00:08.00	00:05:48.00
	Další způsoby manipulace	00:00:08.00	00:05:48.00
	Komentář: Děti manipulují ve dvojici, přidržují destičku čelem.	00:00:08.00	00:05:48.00
24.	Záběr na děti	00:00:09.00	00:05:57.00
	Předávání destičky ve dvojici za pomoci nohou	00:00:09.00	00:05:57.00
	Komentář: Destičku uchopujeme na co nejmenší část.	00:00:09.00	00:05:57.00

1.	Název podkapitoly: Šátek	00:00:03.00	00:00:00.00
2.	Ukázka provedení	00:00:06.00	00:00:04.00
	Kroužení šátkem	00:00:06.00	00:00:04.00
	Komentář: Kroužíme celými pažemi. Paže je napnutá. Kroužíme buď vpřed, nebo vzad.	00:00:06.00	00:00:04.00
3.	Záběr na děti	00:00:16.00	00:00:11.00

4.	Ukázka provedení	00:00:05.00	00:00:29.00
	Otáčení se, vlnovka rukou	00:00:05.00	00:00:29.00
	Komentář: Otáčíme se kolem osy vlastního těla. Paže je mírně pokrčená. Rukou se snažíme o pohyb, který připomíná vlnovku - pohyb vychází ze zápěstí.	00:00:05.00	00:00:29.00
5.	Záběr na děti	00:00:09.00	00:00:34.00
6.	Záběr na děti	00:00:09.00	00:00:44.00
	Podávání šátku kolem částí vlastního těla	00:00:09.00	00:00:44.00
	Komentář: Šátek podáváme kolem pasu, kolem nohou (můžeme i střídavě).	00:00:09.00	00:00:44.00
7.	Ukázka provedení	00:00:09.00	00:00:54.00
	Vyhození šátku nad sebe, chycení	00:00:09.00	00:00:54.00
	Komentář: Vyhazujeme šátek jednoruč nad sebe. Snažíme se šátek chytout.	00:00:09.00	00:00:54.00
8.	Záběr na děti	00:00:04.00	00:01:04.00
	Přehazování šátku z ruky do ruky	00:00:04.00	00:01:04.00
	Komentář: Přehazujeme pouze z ruky do ruky - nevyhazujeme příliš vysoko.	00:00:04.00	00:01:04.00
9.	Záběr na děti	00:00:10.00	00:01:08.00
	Vyhození šátku nad sebe - do výšky	00:00:10.00	00:01:08.00
	Komentář: Děti si před vyhozením nad sebe šátek smotaly do "koule" - usnadňuje to chycení šátku.	00:00:10.00	00:01:08.00
10.	Název podkapitoly: Ringo kroužek	00:00:03.00	00:01:21.00
11.	Ukázka provedení	00:00:36.00	00:01:23.00
	Manipulace s ringo kroužek kolem částí vlastního těla	00:00:36.00	00:01:23.00
	Komentář: Uchopujeme do celé dlaně střídavě vpředu a vzadu.	00:00:36.00	00:01:23.00
12.	Záběr na děti	00:00:11.00	00:02:00.00
	Komentář: Můžeme manipulovat kolem hlavy, kolem pasu, kolem nohou nebo mezi nohama.	00:00:11.00	00:02:00.00
13.	Ukázka provedení	00:00:11.00	00:02:13.00

	Přehazování ringo kroužku z ruky do ruky	00:00:11.00	00:02:13.00
	Komentář: Ringo kroužek chytáme do celé dlaně. Přehazujeme z ruky do ruky v úrovni hrudníku.	00:00:11.00	00:02:13.00
14.	Záběr na dítě	00:00:06.00	00:02:25.00
15.	Ukázka provedení	00:00:06.00	00:02:32.00
	Hod ringo kroužkem na cíl - jednoruč	00:00:06.00	00:02:32.00
	Komentář: Házíme ze stoje snožného. Ringo kroužek držíme v prstech. Házíme jednoruč - pohyb zápěstí od těla ven (horizontálně).	00:00:06.00	00:02:32.00
16.	Záběr na dítě	00:00:04.00	00:02:39.00
17.	Ukázka provedení	00:00:07.00	00:02:44.00
	Hod ringo kroužkem na cíl - jednoruč	00:00:07.00	00:02:44.00
	Komentář: Házíme ze stoje snožného. Ringo kroužek držíme v prstech. Házíme jednoruč - pohybem zápěstí zesponu nahoru vertikálně).	00:00:07.00	00:02:44.00
18.	Záběr na dítě	00:00:06.00	00:02:52.00

1.	Název podkapitoly: Víčko od mističky	00:00:03.00	00:00:00.00
	Komentář: Možnosti provedení manipulace - klek sedmo nebo vzpor klečmo.	00:00:07.00	00:00:04.00
2.	Ukázka provedení	00:00:21.00	00:00:12.00
	Manipulace víčkem od mističky	00:00:21.00	00:00:12.00
	Komentář: Víčko uchopíme konečky prstů, manipulujeme směrem dopředu a do strany (písmeno L). Vystřídáme obě ruce.	00:00:21.00	00:00:12.00
3.	Záběr na dítě	00:00:17.00	00:00:35.00
	Komentář: Dítě provádí manipulaci v kleku sedmo.	00:00:17.00	00:00:35.00
4.	Ukázka provedení	00:00:23.00	00:00:53.00
	Manipulace s víčkem konečky prstů	00:00:23.00	00:00:53.00
	Komentář: S víčkem manipulujeme pouze prsty. Otáčíme nejprve na jednu a poté na druhou stranu.	00:00:23.00	00:00:53.00

5.	Záběr na dítě	00:00:18.00	00:01:17.00
	Komentář: Dítě otáčí víčkem v kleku sedmo nejprve jednou a pak druhou rukou.	00:00:18.00	00:01:17.00
6.	Ukázka provedení	00:00:26.00	00:01:36.00
	Manipulace s víčkem kolem ruky - kolem levé i kolem pravé	00:00:26.00	00:01:36.00
	Komentář: Manipulaci provádíme ve vzporu klečmo, víčko uchopíme konečky prstů. Kroužíme kolem jedné a poté kolem druhé ruky.	00:00:26.00	00:01:36.00
7.	Záběr na dítě	00:00:12.00	00:02:05.00
	Komentář: Kontrolujeme záda dítěte - zda nejsou prohnutá!	00:00:12.00	00:02:05.00
8.	Ukázka provedení	00:00:18.00	00:02:19.00
	Manipulace s víčkem kolem vlastního těla	00:00:18.00	00:02:19.00
	Komentář: Provádíme v kleku sedmo, víčko předáváme z ruky do ruky a uchopujeme konečky prstů. Předáváme vpředu (před tělem) a vzadu (za zády).	00:00:18.00	00:02:19.00
9.	Záběr na dítě	00:00:09.00	00:02:39.00
10.	Název podkapitoly: Rolička od toaletního papíru	00:00:03.00	00:02:49.00
11.	Ukázka provedení	00:00:06.00	00:02:53.00
	Rotace roličkou od toaletního papíru	00:00:06.00	00:02:53.00
	Komentář: Roličku uchopíme prsty obou rukou, roličkou otáčíme a měníme směr otáčení.	00:00:06.00	00:02:53.00
12.	Záběr na dítě	00:00:05.00	00:03:00.00
	Komentář: Manipulaci můžeme provádět v kleku sedmo nebo v sedu roznožném.	00:00:05.00	00:03:00.00
13.	Ukázka provedení	00:00:05.00	00:03:07.00
	Válení roliček - současně	00:00:05.00	00:03:07.00
	Komentář: Provádíme v kleku sedmo nebo v sedu roznožném. Roličky válíme konečky prstů po zemi současně směrem vpřed.	00:00:05.00	00:03:07.00
14.	Ukázka provedení	00:00:10.00	00:03:12.00
	Válení roliček - střídavě	00:00:10.00	00:03:12.00

	Komentář: Roličky válíme konečky prstů po zemi střídavě.	00:00:10.00	00:03:12.00
15.	Záběr na dítě	00:00:28.00	00:03:24.00
16.	Ukázka provedení	00:00:10.00	00:03:53.00
	Stavění roliček kolmo na sebe	00:00:10.00	00:03:53.00
	Komentář: Provádíme v sedu roznožném, v každé ruce držíme roličku konečky prstů a střídavě je ve vzduchu stavíme kolmo na sebe.	00:00:10.00	00:03:53.00
17.	Záběr na dítě	00:00:11.00	00:04:04.00
18.	Název podkapitoly: Količky a víčka	00:00:03.00	00:04:16.00
19.	Ukázka provedení	00:00:10.00	00:04:20.00
	Sbírání víček pomocí kolíčku	00:00:10.00	00:04:20.00
	Komentář: Manipulaci provádíme v kleku sedmo. Konečky prstů jedné ruky uchopíme kolíček a snažíme se víčka sebrat. Jiná varianta: Trhání papírků - na provázek připevníme pár papírků. Děti pro ně s količky běhají, trhají je količky a nosí o mističky. V tomto případě může dítě manipulovat s více količky.	00:00:10.00	00:04:20.00
20.	Záběr na dítě	00:00:20.00	00:04:31.00

DISKUZE

Natáčení videí bylo inspirující i pro mě samotnou. Při manipulaci s nevšedními pomůckami jsem sama přicházela na to, co vlastně s náčiním lze dělat a jak manipulaci těmito pomůckami zpestřit.

Při výběru vhodného náčiní a vhodných manipulačních cviků mi pomáhala má vedoucí práce. Společně jsme se snažily vybrat náčiní, které bude vhodné pro tuto práci a bude různorodé až originální.

Pro svou práci jsem si zvolila cílovou skupinu dětí v předškolním věku. Ve videoprogramu účinkuje i dívka ve věku 9 let (navštěvuje první stupeň základní školy), která se do natáčení také zapojila a manipulace ji velmi bavila. Je zde hezké srovnání manipulace dítěte v předškolním věku a manipulace dítěte ve třetí třídě základní školy. Proto si myslím, že tento videoprogram lze použít i pro rozvoj manipulace u dětí starších než jen u dětí v předškolním věku.

Děti si zkusily všechny manipulační cviky (dovednosti), které bez problémů zvládly. Nemusela jsem tedy z mnou předem připraveného souboru cviků vyřazovat.

Jediný problém nastal při hledání a výběru programu, ve kterém se měl videoprogram vytvářet. Vzhledem k tomu, že o střihu videí a ani o programech k tomuto účelu vhodných nic moc nevím, jsem byla závislá na svém známém, kterému vděčím za obrovskou pomoc při tvorbě tohoto videoprogramu.

Videoprogram mohou používat i rodiče doma, aby u svého dítěte manipulaci s různými předměty rozvíjeli.

ZÁVĚR

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvoření videoprogramu se zaměřením na rozvoj manipulace s různými druhy náčiní a dalšími předměty u dětí předškolního věku. Vytýčený cíl se podařilo splnit. Videoprogram je rozdělen do 5 kapitol, každá obsahuje dvě až tři pomůcky/náčiní, se kterými děti manipulují. Videoprogram byl primárně vytvořen pro věkovou skupinu předškolních dětí, je však využitelný i u dětí starších.

Mohou ho využívat jak učitelky v mateřské škole, cvičitelé zájmových skupin, tak i rodiče dětí. Vzhledem ke Covidové situaci, se kterou jsme se všichni potýkali, může být pro rodiče názornou pomůckou a návodem k pohybovému trávení volného času s dětmi.

RESUMÉ

Teoretická východiska charakterizují vývoj dítěte v předškolním věku, s důrazem na motorický vývoj. Obsahují také stručný popis Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání a informace o manipulačních dovednostech dětí s různým náčiním a pomůckami a jejich využití při cvičení s dětmi.

Praktická část obsahuje technický scénář videoprogramu, který je rozdělen do pěti kapitol dle druhů náčiní. Je zde popsán jak metodický návod pro správné provedení manipulace, tak chyby, kterých se mohou děti při manipulaci dopustit.

SUMMARY

Theoretical background characterizes the development of a child in preschool age, with emphasis on motor development. They also contain a brief description of the Framework Educational Program for Preschool Education and information on the handling skills of children with different apparatuses and aids and their use in exercising with children.

The practical part contains the technical scenario of the video program, which is divided into five chapters according to the types of aids. It describes both the methodical instructions for the correct handling and the mistakes that children can make during handling.

SEZNAM LITERATURY

1. BOROVIČKOVÁ, Blanka. *Míče, míčky a hry s nimi: soubor her pro děti ve věku od 4 do 9 let*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0107-6
2. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. 1. vyd. Praha: Raabe, 2006. ISBN 978-80-86307-88-6.
3. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-819-7.
4. GUILLAUD, Michele. *Relaxace v mateřské škole*. Praha: Portál, 2006. ISBN 978-80-262-0877-8.
5. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍČOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-195-X.
6. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍČOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0.
7. MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa: základní duševní potřeby dítěte: dítě a lidský svět*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0870-1.
8. SUCHÁNKOVÁ, Eva. *Hra a její využití v předškolním vzdělávání*. 1. vyd. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0698-9.
9. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2433-0.
10. ŠMARDOVÁ, Vlasta a Jiřina BEDNÁŘOVÁ. *Diagnostika dítěte předškolního věku*. Brno: Edika, 2015. ISBN 978-80-266-0658-1.
11. ŠULOVÁ, Lenka a Chantal ZAUCHE-GAUDRON. *Předškolní dítě a jeho svět*. Praha: Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-0752-8.
12. ŠULOVÁ, Lenka a Chantal ZAUCHE-GAUDRON. *Předškolní dítě a jeho svět*. Praha: Karolinum, 2016. 414 s. ISBN 978-80-246-0752-8.
13. ŠULOVÁ, Lenka. *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1820-3.
14. TRPIŠOVSKÁ, Dobromila a Marie VACÍNOVÁ. *Ontogenetická psychologie*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2006. Skripta. ISBN 80-7044-792-3.
15. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

-
16. VÁGNEROVÁ, Marie. *Úvod do psychologie*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0015-3.
 17. VÁGNEROVÁ, Marie. *Úvod do psychologie*. Praha: Karolinum, 2003. 12 s. ISBN 80-246-0015-3.
 18. VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3590-0.

INTERNETOVÉ ZDROJE

1. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: Pohybové kompetence dítěte v předškolním věku*. Metodický portál: Články [online]. 12. 02. 2013, [cit. 2021-05-01]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/k/p/17085/POHYBEM-A-HROU-ROZVIJIME-OSOBNOST-DITETE-POHYBOVE-KOMPETENCE-DITETE-V-PREDSKOLNIM-VEKU.html/>.
2. FÍNOVÁ, Iva. *Vývoj dítěte od 3 do 6 let - díl 1*. [online]. Praha, Raabe. 18.7. 2019, [cit.2021-05-01]. Dostupné z: <http://masaze-mladek.cz/2019/07/18/vyvoj-ditete-od-3-do-6-let-1-dil-ing-iva-finova/>.
3. CHOULÍKOVÁ, Bohumila. *Netradiční náčiní v pohybových aktivitách a projektech v MŠ* [online]. Plzeň, 2015 [cit. 2021-06-23]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/8cophz/>.
4. *Psychomotorický vývoj dítěte předškolního věku*. Powerpointová prezentace [online]. [cit.2021-06-23]. Dostupné z: <http://zslibchavy.cz/uploads/2017/07/>.
5. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. [online]. [cit.2021-06-23]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/predskolni-vzdelavani/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-predskolni-vzdelavani-od-1>.

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 – Tělesný vývoj dítěte v předškolním věku.....	8
Tabulka 2 - Pohybový vývoj dítěte v předškolním věku.....	9