

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**CVIČENÍ RODIČŮ S DĚTMI – WEBOVÉ
STRÁNKY**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Nikola Sovová

Předškolní a mimoškolní pedagogika, obor Učitelství pro mateřské školy

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

Plzeň 2021

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

V Plzni, 2021

.....
vlastnoruční podpis

Chtěla bych srdečně poděkovat paní Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D. za odborné vedení mé bakalářské práce, za cenné rady, které mi po celou dobu poskytovala, a vstřícný přístup. Velice si vážím její trpělivosti a laskavosti. Velké jmenovité poděkování patří Jiříkovi, Janičce, Jáchymovi, Josefince, Emičce a Zuzance, dětem ze cvičení TJ Slavoj Plzeň, za pomoc a spolupráci. V neposlední řadě patří mé poděkování jejich rodičům za souhlas s uveřejněním dětí ve video a fotodokumentaci.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	4
ÚVOD	5
1 ROZBOR TEORETICKÝCH VÝCHODISEK DANÉ PROBLEMATIKY	7
1.1 CHARAKTERISTIKA A VÝVOJ PŘEDŠKOLNÍHO DÍTĚTE.....	7
1.1.1 Motorický vývoj.....	7
1.1.2 Kognitivní vývoj.....	8
1.1.3 Emoční vývoj a socializace.....	9
1.1.4 Psychomotorika	10
1.1.5 Motorika	10
1.2 SPECIFIKA CVIČENÍ RODIČŮ S DĚTMI VE VĚKU OD 3 DO 6 LET	11
1.2.1 Motivace.....	11
1.2.2 Individualita	12
1.2.3 Dopomoc a záchrana	13
1.2.4 Hodnocení, zpětná vazba od dítěte.....	14
1.2.5 Cvičební jednotka	14
2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	17
3 METODIKA PRÁCE	18
4 PRAKTICKÁ ČÁST.....	21
4.1 CHARAKTERISTIKA CVIČENÍ RODIČŮ S DĚTMI V TJ SLAVOJ PLZEŇ.....	21
4.2 SOUBOR POHYBOVÝCH AKTIVIT PRO CVIČENÍ RODIČŮ S DĚTMI.....	22
4.2.1 Rušná část.....	22
4.2.2 Průpravná část.....	24
4.2.3 Hlavní část.....	26
4.2.4 Závěrečná část	35
5 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ K VIDEÍM	40
6 DISKUZE.....	44
ZÁVĚR.....	46
RESUMÉ	47
SUMMARY	48
SEZNAM LITERATURY	49
PŘÍLOHY.....	I

SEZNAM ZKRATEK

TJ – tělovýchovná jednota

GSM – globální systém pro mobilní komunikaci (Group Spécial Mobile)

ÚVOD

Jedním z hlavních důvodů výběru tématu je fakt, že se již od raného věku pohybuji ve sportovním prostředí. Nejdříve jsem docházela na cvičení rodičů s dětmi, poté na cvičení předškolních dětí. Po získání základních pohybových dovedností jsem se začala věnovat moderní gymnastice. Když jsem s aktivní sportovní činností skončila, začala jsem se jako lektorka věnovat všestrannému cvičení dětí od 2 do 10 let v TJ Slavoj Plzeň. Další zkušenosti týkající se práce s předškolními dětmi jsem získala při studiu na vysoké škole a během působení na praxích v mateřské škole.

Ve své práci se věnuji charakteristice a vývoji předškolního dítěte. Dále práce obsahuje specifika cvičení rodičů s dětmi. Jako cvičitelé, učitelé nebo rodiče nesmíme zapomenout dítě správně motivovat, aby mělo kladný přístup k pohybu již od raného věku. Někdy bohužel dochází k tomu, že cvičitel nebo sportovní trenér je příliš ambiciózní, a tím vytváří na dítě tlak, což má negativní vliv na zájem dítěte o další pohybové a sportovní aktivity.

Při cvičení rodičů s dětmi je velice důležité vysvětlit i samotným rodičům, jak se správně mají při cvičení k dítěti chovat. Bohužel se setkáváme s tím, že rodiče to s dětmi rychle vzdávají. Když začínají s dětmi cvičit, tak vidí, že jim to zpočátku nejde, nebo je to nebaví, a ihned situaci vyhodnotí tak, že dítě nejspíše nebude sportovně založené. Je samozřejmé, že dítě k pohybu musíme správně motivovat a aktivně vést. Instruktor cvičení rodičů s dětmi by tedy měl rodiče poučit o tom, že dítě nebude hned umět všechno, a že mu musí dát dostatečnou volnost při pohybu. Dítě potřebuje nejdříve prostor prozkoumat a vyzkoušet si věci, které ho samotné zaujmou. Na dítě nesmíme vytvářet tlak, ani ho k něčemu nutit, ale měli bychom ho správně a vhodně motivovat tak, aby ho sportování bavilo. Důležitá je také na zpětná vazba a zhodnocení dítěte, zda se mu činnost líbila, nebo nelíbila.

Můžeme se dostat i do situace, která může souviset s epidemiologickou situací, kdy nebudeme moci s dětmi navštívit organizované cvičení rodičů s dětmi v tělocvičně, to ale neznamená, že se děti přestanou hýbat. Z tohoto důvodu jsem se rozhodla vytvořit webové stránky se souborem cvičení, ze kterého mohou čerpat jak učitelé a instruktoři organizovaného cvičení, tak především rodiče dětí, kteří mohou využít webové stránky pro cvičení s dětmi doma.

Než se děti začnou věnovat vrcholovému sportu, který je s určitým zaměřením, je pro ně důležité mít určité pohybové základy. Proto je dobré, aby dítě nejdříve navštěvovalo

cvičení či sportovní kroužek, kde se všestranně pohybově rozvíjí. Díky tomu, že se dítě pohybově vyvíjí ve všech oblastech, můžeme poté vidět, v jakém směru se mu daří více, jestli je spíše pro kolektivní sport, či individuální. Z vlastní zkušenosti vím, že na základy vybudované všestranným cvičením se snadněji naváže specializovaným sportem.

1 ROZBOR TEORETICKÝCH VÝCHODISEK DANÉ PROBLEMATIKY

1.1 CHARAKTERISTIKA A VÝVOJ PŘEDŠKOLNÍHO DÍTĚTE

V předškolním věku se dítě vyvíjí jak po stránce intelektové, citové, společenské, tak i pohybové a tělesné. Dítě je v tomto období velice aktivní a začíná se uplatňovat jeho individuální zájem. Děti milují pohádky, díky kterým je jejich hra plná fantazie. Nové nápady čerpají i od ostatních dětí (Matějček, 2005).

Předškolní období je tím nejzajímavějším obdobím v životě každého jedince. Je to doba, ve které se dítě zajímá o věci kolem něj a prozkoumává svět, ve kterém žije. Často je předškolní období nazýváno jako období hry, jelikož právě hra je činnost, která u dítěte značně v dětském věku převažuje. V některých odborných publikacích je předškolní období bráno od narození dítěte až po nástup do základní školy, ale vývojová psychologie považuje tuto etapu od tří do šesti let věku dítěte (Šulová, 2019).

1.1.1 MOTORICKÝ VÝVOJ

Pohyb je všude kolem nás, všechno je v pohybu. Motorický vývoj dítěte zahrnuje postupný rozvoj jemné a hrubé motoriky, který je u každého dítěte individuální (Szabová, 1999).

Motorický vývoj je označení stálého zdokonalování, vylepšování pohybové koordinace, ladnějšího provedení pohybů i celkové větší hbitosti. Čtyřleté dítě už bez problémů seběhne ze schodů, leze po žebříku, skáče, seskočí z lavičky, dokáže stát na jedné noze, ale je také samostatnější, samo se dokáže oblékat a svlékat a zkouší si zavazovat tkaničku (Langmeier a Krejčová, 2006).

Velice důležitou etapou motorického vývoje je lezení, sezení a postavování, ke kterému dochází přibližně kolem půlroku života dítěte. Některé děti období lezení přeskočí a vzpírají se rovnou do stoje. Pokud je dítě v tomto podporováno, přeskočí fázi lezení, a to není správné. Lezení u dětí podporujeme nejen v tomto raném období, ale i nadále v celém předškolním období, kdy si dítě hraje převážně na zemi a prozkoumává prostor kolem sebe. Lezením se podporují šíjové svaly, takže v případě, že dítě tuto fázi přeskočí, mohou nastat problémy ve škole například při psaní (Dvořáková, 2001).

Pohybem se dítě učí, jak ovládat své tělo. Pomocí pohybu se snaží komunikovat s ostatními, učí se si navzájem pomáhat, soupeřit mezi sebou, spolupracovat, získává určité

sebevědomí a učí se hodnotit sebe samého. Je to jedna ze základních biologických potřeb, kterou předškolní dítě potřebuje k objevování světa. Toto období je známo jako „zlatý věk hry“. Je důležité respektovat, aby na dítě nebyly kladeny pouze nároky psychické a intelektuální, ale také dovednosti v sociální a komunikativní oblasti a je třeba respektovat jeho tělesné potřeby (Dvořáková, 2011).

Funkci a vývoj jednotlivých orgánů v těle usměrňuje pohyb, který je spojený s vývojem člověka. Když se dítě pohybuje, získává tak nové informace, které zpracovává a následně si vytváří odpověď. Dítě si potřebuje všechno kolem sebe osahat, vyzkoušet si s jednotlivými předměty manipulovat a zjistit své možnosti. Pohybové schopnosti společně s rozumovými schopnostmi a znalostmi u dětí rozvíjíme prostřednictvím pohybových her, které jsou pro děti zábavné. Pohyb je pro dítě samozřejmou a přirozenou činností, tudíž při použití správné motivace není potřeba dítě k pohybu nutit (ČASPV, 2000).

Dvořáková (2001) uvádí, že dítě již od narození potřebuje vhodné podmínky, aby se mohlo pohybově rozvíjet, zvládalo složitější a náročnější dovednosti a situace. Dítě musíme podporovat v poznávání nových věcí a v možnostech prožívat stále něco nového. Vedeme jej k tomu, aby se pohyb stal součástí jeho životního stylu. Dítě, které sportuje, obvykle nemívá problémy při vstupu do školy nebo sportovního oddílu, protože má dostatek vůle, sebejistoty a dobrý vztah k ostatním. Je také důležité si při pohybových aktivitách uvědomit, čeho se máme vyvarovat, jak vytvořit dítěti prostor, správně ho motivovat, poskytovat pomoc a podporovat ho v samostatnosti.

1.1.2 KOGNITIVNÍ VÝVOJ

Ve čtyřech letech věku dítěte se mění úroveň inteligence z předpojmové, neboli symbolické, na názorové myšlení, toto myšlení můžeme nazvat také intuitivním. Na úrovni předpojmové dítě používalo slova jako předpojmy, to znamená částečně vázané na konkrétní předměty, z druhé části již směřovaly k obecnému pojetí. Dítě přemýšlí v integrálních pojmech, které si vytváří na výrazných podobnostech, avšak nejvíce se soustředí na to, co již vidělo (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Kognitivním vývojem se zabýval Jean Piaget, prováděl několik pokusů, ve kterých dokázal, že dítě na úrovni názorového myšlení je stále ovlivňováno názorem druhých. Je to pokrok oproti předchozí úrovni, kdy u dítěte neprobíhalo takové usuzování (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Po dozrání třetího roku se vědomí dítěte stává více jasným. Dítě už je naučeno žít ve svém každodenním režimu. Problém ale může nastat, když má někdo jiný každodenní režim. Začátkem čtvrtého roku věku už dítě začíná chápat roční období, uvědomuje si, že má den několik částí. Děti mají hodně otázek, ptají se a často dochází k problému, že nevíme, co odpovědět. Musíme se vždy snažit dítěti jeho otázku zodpovědět. Nikdy neignorujeme, ani nevyčítáme, že se ptá. Dítě si tím rozvíjí a zvětšuje slovní zásobu včetně řeči (Mádlová [online]).

Podle Jeana Piageta mezi druhým a čtvrtým rokem dítě vnímá pouze samo sebe, není schopné vnímat věc nebo situaci z pohledu ostatních, ale vidí jen ten svůj pohled, při kterém je přesvědčeno, že je jediné. Dítě je tím způsobem egocentrické (Langmeier a Krejčířová, 2006).

1.1.3 EMOČNÍ VÝVOJ A SOCIALIZACE

Nejvíce významným prostředím pro dítě předškolního věku je rodina. Tráví většinu svého času doma s rodiči, proto právě rodina jej začleňuje do společenského života a dění v něm. Langmeier a Krejčířová (2006) rozdělují socializační proces na tři vývojová hlediska:

1. sociální reaktivita – jedná se o bohatý vývoj chování k lidem blízkým i vzdáleným ve svém okolí
2. sociální kontrola – jde o vývoj norem, který si dítě v průběhu života postupně vytvoří podle příkazů a zákazů, co mu v životě jeho nadřízení, v tomto případě rodiče, udělili a ty poté přijímá za své
3. sociální role – jsou takové role, které společnost od daného jedince vyžaduje vůči jeho věku, pohlaví, společenskému postavení apod., každé dítě i dospělý má v životě několik rolí

Socializace každého jedince probíhá celý život a mění se jeho jednotlivé sociální role. S emočním vývojem úzce souvisí i rozvoj vlastního sebepojetí. Dvouleté dítě už dokáže charakterizovat sebe samo v základních rysech, jako je pohlaví, a ví, že patří mezi skupinu dětí a ne dospělých. V předškolním věku zvládne určit, co má a nemá rádo, co se mu líbí a nelíbí. Langmeier a Krejčířová (2006) tvrdí, že tento fakt je velice objektivní a vždy záleží na dané sociální situaci, ve které se jedinec nachází. Ve školním období se pak děti začínají zaměřovat na své vlastnosti, schopnosti a emoce. Děti předškolního věku se hodnotí ve většině případů vysoce, což závisí na aktuální sociální situaci, vztazích a chování

v domácím prostředí. Postupně začínají rozumět pocitům svým i druhých lidí a narůstá u nich schopnost vcítit se do druhého jedince (Langmeier a Krejčířová, 2006).

1.1.4 PSYCHOMOTORIKA

Pojem psychomotorika v sobě zahrnuje propojení pohybu a psychických procesů. Psychomotorika soustřeďuje pozornost na samotný prožitek z pohybu, emoce a schopnost dítěte vcítit se do druhého člověka. Dále rozvíjí návyky ke správnému držení těla, nervosvalovou koordinaci, orientaci v prostoru, obratnost a rovnováhu. Psychomotorika úzce souvisí s duševní hygienou a zdravím. Psychomotorické hry kladně ovlivňují zdraví jedinců, zbavují je stresu a určitého napětí a ve většině případů nemají soutěžní charakter (ČASPV webinar –Mgr. Hana Šeráková, Ph.D, 2021).

Psychomotorika nám pomáhá poznat vlastní tělo, přináší prožitky z pohybu a zprostředkovává poznání světa kolem nás. Používá velmi rozmanité pomůcky, nářadí a náčiní, přičemž aktivity jsou založeny na jednoduchosti. Do tohoto pojmu spadá rovněž muzikoterapie a relaxační činnosti (Blahutková, 2003).

Psychomotorika též napomáhá k prohlubování vztahů k lidem a jejím hlavním cílem je, aby byl jedinec vyrovnaný a měl vnitřní motivaci k pohybu, který mu přináší radost (Šeráková, Vrbas, Jonášová, Němčanská, 2021).

V této oblasti, jak už jsem zmínila, se využívá velmi rozmanité tradiční, či netradiční nářadí a náčiní, které děti zaujme. Důležité je vymezit rozdíl mezi nářadím a náčiním. Nářadí je upevněno k podlaze, stropu, nebo stěně. Na nářadí jedinci cvičí, na rozdíl od náčiní, se kterým manipulují během pohybu. Tyto pomůcky používáme již mnoho let při sportovních činnostech, řadíme mezi ně například švihadlo, míč, obruč, kužel a lana. V dnešní době jsou hojně využívané netradiční pomůcky, které přinášejí velká pozitiva při rozvoji psychomotoriky. Patří mezi ně například drátěnka, padák, kolíčky, molitanové kostky, víčka od PET lahví, šátky, stuhy, noviny a hlavně náčiní, které si vyrobí děti samy (Šeráková, Vrbas, Jonášová, Němčanská, 2021).

1.1.5 MOTORIKA

Motorika člověka je schopnost pohybovat se pomocí celého těla a zahrnuje pohybové schopnosti organismu. Dělí se na hrubou a jemnou motoriku (Opatřilová, 2003).

Hrubá motorika zahrnuje pohyby vycházející z velkých kloubů, jedná se o pohyby celého těla, jako je chůze ze schodů a do schodů, lezení, plazení, běh, skok, přeskok, překonání překážky, nebo házení (Szabová, 1999). V předškolním období se hrubá motorika dítěte postupně zdokonaluje a je více koordinovaná, díky častému pohybu, který dítě má.

Jemná motorika vychází z hrubé motoriky, která musí být dostatečně vyvinuta. Zahrnuje pohyby prstů, manipulaci s drobnými předměty a jejich uchopování, pohyby mluvidel a tváře. Jedná se o řízenou aktivitu drobných svalů. Patří sem navlékání korálků, stavění z kostek, prstová cvičení, malování prstovými barvami, manipulace s přírodním materiálem a mnoho dalších podobných aktivit (Szabová, 1999).

1.2 SPECIFIKA CVIČENÍ RODIČŮ S DĚTMI VE VĚKU OD 3 DO 6 LET

Společné cvičení rodiče s dítětem je prospěšné jak pro dítě, tak pro rodiče. Společným cvičením se upevňuje vzájemná citová vazba mezi rodičem a dítětem. Dítě nedokáže udržet pozornost po delší dobu, a proto cvičení musí být rozmanité a musí obsahovat několik různých her. Když má dítě vedle sebe svého rodiče, cítí se sebejistě a vyrovnaně. Optimálně bychom s rodiči a dětmi měli cvičit 45-60 minut. *Cvičení rodičů s dětmi je osvědčenou variantou společných činností rodičů s dětmi, kde se rozvíjí osobnost dítěte nenásilnou formou s citovou oporou dítěte a kdy dochází k přirozenému propojení činností dvojice rodič a dítě s činností ve skupině dětí.* (ČASPV, 2000, s. 11)

Cvičení rodičů s dětmi je velmi oblíbenou společnou činností rodiče s dítětem již od dvou let. V České republice je propagátorkou tohoto cvičení Jana Berdychová, která společně se svým týmem vytvořila strukturu cvičební jednotky. Cvičení rodičů s dětmi je pro širokou veřejnost velmi přitažlivé. Hlavním cílem společného cvičení je, aby dítě všestranně rozvíjelo pohybové schopnosti a osvojilo si základní pohybové dovednosti. Společným cvičením se navíc upevňuje citový vztah mezi rodičem a dítětem (Borová, 1998).

Na cvičení rodičů s dětmi ve většině případů dochází s dítětem matka. Čím dál tím častěji se setkáváme s tím, že dochází otec, nebo se střídají. Velice ojediněle můžeme ve cvičení rodičů s dětmi vidět i prarodiče.

1.2.1 MOTIVACE

Dítě potřebuje vědět, co po něm chceme, a také proč daný pohyb dělá. Na dítě nemůžeme mluvit jako na dospělého a říci mu, že se hýbe kvůli tomu, že bude zdravé

a zdatné, to dítěti nic neřekne. Musíme mu říci, že je například květinou, která roste a naklání se do stran, nebo kočičkou, která se po ránu protahuje. Slovní motivace dává dítěti smysl jeho pohybům. Cvičení se pro děti tak stává pohádkou, příběhem, kde přestupují z jedné postavy na druhou. Když cvičíme s dětmi, tak musíme zapojit hodně fantazie a představitosti (Dvořáková, 1995).

Mossman (2019) uvádí, že dle výzkumů nezáleží ani tak na množství motivace, ale spíše na kvalitě dané motivace. Nejvyšší forma motivace je nazývána jako „chuť/zábava“. Což znamená, že nejlepší motivací je, když si děti pohyb užívají a jsou do něj zapálení. Nejlepší tedy je, když jsou děti přirozeně vnitřně motivované, aby dělaly pohybovou činnost a milovaly ji, jelikož pak nepotřebují tolik vnější motivace. Můžeme to vidět například u fotbalisty, který si ve svém volném čase kope s míčem kolem domu nebo u plavce, který neustále zkouší, jak dlouho vydrží pod vodou. Tyto jedince zajímá každý aspekt daného sportu a chtějí se v něm neustále rozvíjet, zlepšovat tak své schopnosti a zdokonalovat své dovednosti. Svůj pohyb vnímají jako dobrodružství.

Další vysokou kvalitativní motivací je, když dítě bere sport jako součást jeho identity a cítí, že je pro něj důležitý. Cení si veškerých nových dovedností, které se může naučit. Takové jedince nemusí rodiče v daném sportu a pohybu obecně jakkoliv jinak motivovat.

Obě tyto formy jsou nazývány autonomními, protože je v nich dítě samo motivováno k pohybu a není motivováno vnějšími tlaky, např. že musí potěšit rodiče. Je více pravděpodobné, že takové děti budou do sportu vkládat více úsilí, jejich výkony budou lepší, trvalejší, děti budou zdravější a ve větší pohodě a budou mít méně příznaků vyhoření (Mossman [online]).

1.2.2 INDIVIDUALITA

Ke každému dítěti je třeba přistupovat individuálně. Nikdy bychom neměli dítě porovnávat s jinými dětmi, přináší to trauma rodičům a škodí to hlavně dítěti. Pokud se na dítě vytváří tlak ze strany rodičů, může to vést k narušení jeho přirozeného vývoje. Každé dítě má své vývojové tempo, vnitřní touhu objevovat, poznávat, zkoumat a učit se. Některé děti jsou rychlejší, jiné zase pomalejší. Musíme respektovat tempo, charakter a potřeby každého jednotlivce, být dítěti k dispozici, když nás potřebuje, ať už v roli učitele, cvičitele nebo rodiče. Měli bychom mu dopřát dostatečnou svobodu, poskytnout mu podporu, pocit jistoty a bezpečí. Dítěti bychom neměli do činností zasahovat, řešit za ně různé situace. Potřebuje mít pocit, že matka či jiná blízká osoba je na blízku, ale při hře si vystačí samo.

Je potřeba, abychom při cvičení u dítěte byli, ale nemusíme vždy vše dělat s ním. Je důležité dopřát dítěti volnost v pohybu a konání, být mu dobrým společníkem, ale zároveň je důležité se stáhnout do pozadí, když chce být samo. I v takovou chvíli, kdy dítě chce být samo, však potřebuje mít jistotu, že je rodič na blízku, a že se na něj v případě potřeby může obrátit. Nesmíme zapomenout na ocenění snahy dítěte bez ohledu na jeho úspěch (Szabová, 1999).

Důležité je umět rozpoznat, jaké tempo si dítě přirozeně volí, a podle toho mu zadávat úkoly. Úkol, který bude pro jedno dítě lehce zvládnutelný, nemusí druhý jedinec bez problémů zvládnout. Proto je vhodné sledovat individuální vývoj dětí. Každé dítě vyrůstá v jiném prostředí a má jiný genetický základ. Z toho je tedy jasné, že výchovné působení nebude mít u dvou různých jedinců stejný efekt. Respektovat individualitu musíme tedy především při vedení skupiny dětí, kdy určitý výchovný přístup nemusí motivovat všechny děti stejným způsobem. To, co je pro jednoho motivací kladnou, může působit na druhé dítě opačně (Borová, 1998).

Ve skupině dětí se musí brát na individualitu každého dítěte ještě větší zřetel. Každé dítě cvičí podle svých možností, zkouší věci, na které se v daný okamžik cítí, a co je odhodlané vyzkoušet. Například, když stavíme překážkovou dráhu pro děti ve skupině, musíme nabídnout dítěti více pomůcek, dávat nové podněty tomu dítěti, které již dané dovednosti umí, aby i ten se dále učil a zdokonaloval. Nabídka činností se může několikrát opakovat (Dvořáková, 2011).

1.2.3 DOPOMOC A ZÁCHRANA

Dopomoc i záchrana musí být předem promyšlená a účelná. Úkolem dopomoci je urychlit a usnadnit nácvik cvičebního tvaru. Záchrana spočívá v zajištění bezpečného provedení cviku. Navozuje u dítěte pocit bezpečí, zároveň mu však nesmí v provedení cviku bránit. Proto je u každého cviku dopomoc a záchrana individuální. V žádném případě děti nechytáme za okrajové části končetin, ale uchopujeme za předloktí nebo stehno. Nejlépe provádíme dopomoc v oblasti trupu. Ruce necháváme dětem vždy volné, přidržujeme je za boky nebo máme jen připravené ruce v úrovni boků dítěte (ČASPV, 2000).

Při cvičení rodičů s dětmi dává rodič dítěti svou přítomností pocit bezpečí a jistoty. Je však důležité dobře zvážit, kdy rodič dítěti musí pomoci provést určitý pohyb a kdy pouze zajišťuje dítěti bezpečné podmínky cvičení, tedy provádí záchranu. V případě, když by dítě padalo, musí rodič stihnout dítě zachytit, a zabránit tak jeho úrazu. Záchranu volí rodič tam,

kde je riziko, že se dítě může zranit, nebo může udělat chybu kvůli snížené pozornosti. Dopomoc volí rodič tehdy, když je dítě nejisté a daného pohybu se bojí. Využije ji při nových činnostech, které dítě nezná, nebo při náročnějších pohybech. Rodič pomáhá dítěti bezpečně provést daný pohyb. Dítě se postupně zdokonaluje ve svých pohybech a snižuje tak potřebu dopomoci od rodiče (Borová, 1998).

1.2.4 HODNOCENÍ, ZPĚTNÁ VAZBA OD DÍTĚTE

Velice důležité je od dětí zjistit, zda se jim daná aktiva líbila, zda byly spokojené, co se jim naopak nelíbilo, co by chtěly zopakovat příště, nebo naopak co jim chybělo a chtěly by to vyzkoušet a naučit se. Je mnoho způsobů, jak od dětí získat zpětnou vazbu. Děti mohou pomocí pohybu zhodnotit činnost například výskokem, pokud se jim aktivita líbila, nebo si lehnout, a tím vyjádřit nespokojenost. Chceme, aby pohyb děti naplňoval, proto je zpětná vazba důležitá. Možnosti, které můžeme s dětmi použít, uvádí Clements a Schneider (2017, s. 50):

- *Zvednutí palce nahoru, dolů, nebo do strany.*
- *Postavit se, zda se jim hodina hodně líbila, sednout si s rukama na kolenou, když byla hodina v pořádku, a sedět, pokud se jim hodina nelíbila.*
- *Skákat dopředu, skákat na místě, skákat dozadu.*
- *Udělat krok vpřed, stát na místě, udělat krok vzad.*
- *Na kousek papíru napsat znaménko plus, nebo znaménko minus.*
- *Nakreslit aktivitu, která se jim líbila, nebo která se jim nelíbila.*
- *Nakreslit, co si z hodiny odnesly, co se nového naučily.*

Je důležité, aby se děti uměly zhodnotit také samy, aby dokázaly říct, co se jim povedlo, v čem si myslí, že by se mohly zlepšit, nebo jakých chyb by se příště měly vyvarovat. Sebehodnocení lze použít většinou až s předškolními dětmi ve věku 6 let.

1.2.5 CVIČEBNÍ JEDNOTKA

Cvičební jednotka specifické formy cvičení rodičů s dětmi má podobnou strukturu jako jakákoli jiná cvičební, tréninková jednotka, či vyučovací jednotka tělesné výchovy. Dělí se na část úvodní, rušnou, průpravnou, hlavní a závěrečnou.

Úvodní část

Úvodní část má organizační a motivační funkci. Na začátku musí cvičitel, rodič či učitel zkontrolovat správnou obuv a oděv dětí. S dětmi se na určeném místě pozdravíme, následuje seznámení s cvičební jednotkou, a vhodná motivace na ni. Motivaci volíme podle věku dětí. Je dobré děti již od útlého věku učit pořadová cvičení (Volfová, Kolovská, 2008). Příjemná motivující atmosféra je pro cvičení rodičů s dětmi velice důležitá, děti se musí cítit v bezpečí a zároveň musí mít určitou volnost k pohybu (Borová, 1998).

Rušná část

Rušná část vyžaduje zahřátí organismu a zvýšení dechové a tepové frekvence jednotlivců. Od spontánních činností, kdy děti necháme chvíli pobíhat po prostoru, se přechází k pohybovým hrám s jednoduchými pravidly, která jsou vhodná pro danou věkovou kategorii dětí. Děti se do jednotlivých her zapojují společně se svým rodičem. Seznamují se tak s prostorem, ve kterém se pohybují, i s náčiním a nářadím, se kterým budou pracovat. To slouží rovněž jako motivace pro děti při pohybu (Borová, 1998).

Zařazujeme sem především hry, kde děti rozvíjejí lokomoční pohyby, jako je běh, lezení, poskoky, skoky apod. Je nutné, aby se při hře zapojily všechny děti, nejsou vhodné vyřazovací hry či štafetový běh. V rušné části se jedná pouze o vstupní zahřátí organismu, nikoli o maximální zatížení svalů. Měla by se dodržet nižší až střední intenzita zatížení, což je u dětí předškolního věku přibližně 140 tepů za minutu. Není vhodné do této části zařazovat honičky (Volfová, Kolovská, 2008).

Průpravná část

Průpravná část připravuje svalstvo na zatížení v hlavní části. V této části protahujeme svaly, které mají tendenci se zkracovat, naopak aktivujeme svaly, které mají sklon k ochabování. Tato část podporuje správné držení celého těla. Začínáme cviky v nízkých polohách a přecházíme postupně do vyšších poloh, postupujeme od centra k periférii (Volfová, Kolovská, 2008).

K motivaci dětí využíváme různé náčiní a nářadí, hudební doprovody a nápodobu neboli „opičení se“ po rodiči. V této části dochází k úzkému kontaktu rodič – dítě. Volíme taková cvičení, kde dochází ke spolupráci a vzájemné součinnosti mezi dvojicí (Borová, 1998).

Hlavní část

V hlavní části se věnuje pozornost nácviku, opakování a zdokonalování pohybových dovedností. Rozvíjí se zde pohybové schopnosti jako vytrvalost, obratnost, rychlost a síla.

Hned na začátku zařazujeme pohybové hry, které u dětí rozvíjí rychlost. Poté většinou následují pohybové činnosti formující koordinační schopnosti, byť takzvaná obratnost prolíná celou cvičební jednotkou (Volfová, Kolovská, 2008).

Hlavní část je pro děti nejvíce oblíbená. Spontánní pohyb se zde kombinuje s řízeným pohybem. Na hlavní část se využívá celý prostor pro cvičení. Po prostoru jsou rozestavěná náčiní a nářadí, která tvoří překážky pro dítě. Překážky dítě překonává podle svých možností a s dopomocí od rodiče či cvičitele. Během cvičení rodič dítě individuálně motivuje, činnosti dítěti ukazuje a společně s ním cvik provádí. Dodává tak svému dítěti pocit důvěry a jistoty, kterou mu uděluje blízká osoba (Borová, 1998).

Závěrečná část

Závěrečná část se zabývá zklidněním organismu po fyzické i psychické stránce. Zařazujeme psychomotorické hry a pohybové hry či činnosti s nízkou intenzitou. Tato část je vhodná i pro manipulaci s novými předměty rozvíjející hmatové vnímání. Následuje dechové nebo relaxační cvičení, které může být doprovázeno relaxační hudbou příjemnou na poslech (Volfová, Kolovská, 2008).

2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

Cílem bakalářské práce je vytvoření webových stránek, které budou obsahovat soubor cvičení vhodných pro organizované i domácí cvičení rodičů s dětmi ve věku od 3 do 6 let.

Ke splnění požadovaného cíle bylo nutné zadat následující úkoly:

1. Charakteristika motorického vývoje dětí předškolního věku a specifik cvičení rodičů s dětmi ve věku od 3 do 6 let.
2. Tvorba souboru cvičení rozděleného do jednotlivých částí cvičební jednotky.
3. Vytvoření video a fotodokumentace ze cvičení s vybranými dětmi předškolního věku.
4. Tvorba webových stránek.

3 METODIKA PRÁCE

Cvičení byla zvolena na základě prostudování odborné literatury zaměřené na cvičení rodičů s dětmi a cvičení předškolních dětí. Ve většině případů bylo cvičení vybráno na základě osobních zkušeností. Zásobník cvičení je vhodný pro rodiče s dětmi ve věku od 3 do 6 let.

Soubor cvičení obsahuje celkem 35 cvičení vhodných pro cvičení rodičů s dětmi. Pro jejich realizaci jsem si vybrala zázemí a děti z TJ Slavoj Plzeň, kde již několik let vedu předškolní děti jako lektorka. Se souhlasem rodičů a vedením tělovýchovné jednoty jsem mohla cvičení zrealizovat a vytvořit video, fotodokumentaci a webové stránky pro svou práci. Cvičení bylo uskutečněno v dubnu roku 2021 za přísných hygienických podmínek, s negativním testem a respirátory. Nejdříve jsem si domluvila dva sourozence, kteří byli ve věku 3 a 5 let a jejich matku. Následně jsem oslovila tři děti ve věku 4 a 5 let, z nichž dva byli sourozenci, a dostavili se již bez rodičů. Dvě videa se musela dotáčet dodatečně se dvěma sourozenci ve věku 4 a 5 let a s dívkou ve věku 3 let. Pro práci s dětmi, kdy jsem pořídila video a fotodokumentaci, mi byl udělen souhlas rodičů dětí (viz příloha).

Ve své praktické části jsem vytvořila soubor cvičení pro rodiče s dětmi, které lze realizovat i v domácím prostředí, když rodiče se svými dětmi nemohou do tělocvičny. Stačí jen nahradit tradiční pomůcky za ty, které má každý doma.

Pro děti jsem v tělocvičně před jejich příchodem připravila jednotlivá stanoviště s potřebnými pomůckami. Tvorba videodokumentace probíhala přibližně 3 hodiny s přestávkami, které jsem využila pro úklid a přípravu nových cvičení s pomůckami. Do role rodiče se vžila moje matka, která s dětmi jednotlivá cvičení provedla, některá jsem zrealizovala s dětmi sama. Tvorba videodokumentace byla obtížná z důvodu dlouhé nepřítomnosti dětí v tělocvičně. Děti se nejdříve musely v tělocvičně adaptovat a cvičení si znovu připomenout.

Realizace probíhala v prostorách TJ Slavoj Plzeň. Videozáznamy a fotografie byly vytvořeny pomocí GSM zařízení značky Apple typu X.

Popis každého cvičení obsahuje jeho zaměření, časovou náročnost, pomůcky, motivaci, modifikaci cvičení, možný výskyt chyb při provádění, video a fotodokumentaci.

Dalším krokem bylo upravování jednotlivých videozáznamů. Videá jsem ze svého mobilního zařízení nahrála na svůj YouTube kanál, kde jsem videa upravovala. Přes editor jsem videa sestříhávala a vkládala hudební podtext, který nemá povinnost uvádět zdroj. Některá videa jsem upravovala s dopomocí rodinného příslušníka v programu Sony Vegas pro 16.0, kde se jednalo o sloučení dvou videí do jednoho.

V neposlední řadě jsem se zaměřila na tvorbu samotných webových stránek a tvorbu domény. Pro svou práci jsem si vybrala český editor www.webnode.cz. Byl mi doporučen několika studenty, kteří také již tvořili své webové stránky. S tímto webem se velice jednoduše pracuje. Vše je dostatečně přehledné i pro ty, kteří nemají předešlou zkušenost s vytvářením webových stránek. Vybrat si lze z několika šablon, kde si každý vybere svůj požadovaný vzhled webové stránky, který si může dodatečně upravovat a měnit. Velmi jednoduché je vkládání textů, odkazů videí, nebo fotografií. Díky mnoha možnostem si každý jedinec vytvoří webové stránky přesně podle svých představ. Tento web je rozdělen do několika verzí dle velikosti úložiště a funkcí za dané poplatky. Doména nabízí i bezplatnou verzi, která pro mě byla dostačující.

Po vytvoření vlastní domény www.cviceni-rodicu-s-detmi.webnode.cz jsem si vybrala jednu z již stávajících šablon, která se mi nejvíce hodila, a vytvořila jsem si hlavní záložky. První bod v záložce Menu je Úvod. Slouží k přivítání návštěvníků na webových stránkách, vysvětluje, proč webové stránky vznikly a čím se zabývají. Další záložkou je Cvičení rodičů s dětmi, která seznamuje uživatele s daným cvičením, cílem a výhodami cvičení rodičů s dětmi. Součástí je také dopomoc a záchrana při cvičení. V této složce se nachází i odkaz na Cvičení TJ Slavoj Plzeň, který přesměruje uživatele na přesnější popis cvičení přímo v tělovýchovné jednotě. Následující záložkou je Zásobník cvičení, který se po otevření člení do jednotlivých částí cvičební jednotky: Rušná část, Průpravná část, Hlavní část a Závěrečná část. Po rozkliknutí dané části se zobrazí několik možností cvičení. Až po rozkliknutí přesného cvičení se uživateli zobrazí cvičení s videozáznamem, funkce cvičení, časové náročnosti, pomůcky, motivace, popis cvičení s jeho modifikací a případně i upozornění na možný výskyt chyb. Hlavní část je dále rozdělená do tří podkapitol pro snadnější orientaci: Zpevňovací cvičení, Koordinace pohybu a rovnováha, Pohybové hry. V následující záložce O mně je stručně popsán můj životopis. Další záložkou je Kontakt, který slouží pro kontaktování mé osoby pomocí emailu. Nachází se zde také formulář pro případné dotazy od návštěvníků webových stránek. Poslední

záložkou jsou Použité zdroje, kde je uvedena odborná literatura, ze které jsem při tvoření práce čerpala a rovněž se zde nachází celá bakalářská práce ke stažení ve formátu PDF.

Webové stránky jsou vytvořeny jednoduše a srozumitelně pro každého návštěvníka. Na obrázku 1 je znázorněna mapa webových stránek. Většinu fotografií, které se na webových stránkách nachází, jsem pořizovala osobně v průběhu realizování zásobníku cvičení. Fotografie a videa byla pořizována po souhlasu s GDPR zákonných zástupců. Úvodní fotografie byla vytvořena v hodinách cvičení rodičů s dětmi v TJ Slavoj Plzeň, rovněž po předchozím souhlasu rodičů. Videá jsem následně nahrála na svůj YouTube kanál, kde jsem jednotlivá videa zpracovávala a upravovala. Videá jsem na webové stránky vkládala pomocí odkazu. Na založené doméně [www.cviceni-rodicu-s-detmi.webnode.cz](https://cviceni-rodicu-s-detmi.webnode.cz) se nachází všechna videa k zásobníku cvičení.

<p>ÚVOD – uvedení do problematiky</p> <p>CVIČENÍ RODIČŮ S DĚTMI</p> <p>ZÁSOBNÍK CVIČENÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rušná část <ul style="list-style-type: none"> • Konik • Čert, obr, trpaslík • Hrajeme si na zvířátka • Najdi správnou barvu • Dovádění s šátkem ➤ Průpravná část <ul style="list-style-type: none"> • Houpy, kroupy s šátkem • Cvičení s vafečkou • Rozcvička s korunou • Výlet ➤ Hlavní část <ul style="list-style-type: none"> ○ Zpevňovací cvičení <ul style="list-style-type: none"> • Palačinka • Kolébka • Letadélko ○ Koordinace pohybu a rovnováha <ul style="list-style-type: none"> • Plosky bosky • Prolézačka • Cesta za pokladem • Výlov rybníku • Dráha pro malé opičky • Strašidlo • Medvěd • Rak leze z díry • Míček cestovatel • Kominík • Sleduj šátek ○ Pohybové hry <ul style="list-style-type: none"> • Kocourek a myška • Veverka a kuna ➤ Závěrečná část <ul style="list-style-type: none"> • Semínko • Nanuk • Šnečku, šnečku • Houpačka pro plyšovou hračku • Bublina • Motýl • Opička • Vojáci • Kolo kolo mlýnský • Sáhujeme <p>O MNĚ – stručný životopis</p> <p>KONTAKT – e-mail</p> <p>POUŽITÉ ZDROJE – seznam literatury</p>
--

Obrázek 1 – Členění webové stránky <https://cviceni-rodicu-s-detmi.webnode.cz>

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 CHARAKTERISTIKA CVIČENÍ RODIČŮ S DĚTMI V TJ SLAVOJ PLZEŇ

Tělovýchovná jednota Slavoj Plzeň, ve které jsem zrealizovala praktickou část své práce, loňský rok oslavila 100 let od vzniku. Nachází se zde 11 oddílů v různých sportovních odvětvích, které tvoří přibližně 700 členů – Asociace sportu pro všechny, moderní gymnastika, badminton, jezdeckví, basketbal, kuželky, vodní a sjezdové lyžování, tenis, vzpírání a zápas. Sídlo tělovýchovné jednoty, které se nachází v Třebízského ulici v Plzni nad Zimním stadionem, má dvě tělocvičny. U areálu je umístěna závodní kuželna a sauna. V Plzni má tělovýchovná jednota celoročně užívaný tenisový areál v Tomanově ulici. Mimo město se nacházejí tři sportoviště spadající pod tělovýchovnou jednotu – areál oddílu vodního lyžování na Hracholuské přehradě, chata s lyžařským vlekem na šumavském Špičáku a pronajaté ustájení jezdeckého oddílu v Kozolupech.

Cvičení rodičů s dětmi v TJ Slavoj Plzeň probíhá zábavnou formou, kde se pohybově všestranně rozvíjí děti již od 2 let. Cvičení začíná společným nástupem, pozdravem a seznámením s danou cvičební jednotkou, která trvá 50 minut. Následuje zahřátí organismu formou rozběhání s pomůckami nebo na hudbu. Dále probíhá rozcvičení dle cvičitelky, která předcvičuje. Rodič cvičí každý sám se svým dítětem. V hlavní části se rodiče s dětmi seznamují s rozmanitým náčiním a nářadím. U každého stanoviště je přítomen cvičitel, který je připraven rodiči s dítětem pomoci. Dopomoc a záchranu dělá hlavně rodič, cvičitel pouze doplňuje tuto funkci. Po hlavní části probíhá úklid náčiní a nářadí, na kterém se společně podílí rodiče s dětmi, a tím pomáhají cvičitelům. Na závěr hodiny se zařazují drobné hry s rodiči nebo společná manipulace s padákem pro zklidnění organismu. Rodiče s dětmi se také mohou zúčastnit několika soutěží během roku.

V tělovýchovné jednotě na cvičení rodičů s dětmi navazuje cvičení předškolních dětí. Forma cvičení je velice podobná, ale dítě již cvičí samo pod vedením cvičitelů. Toto cvičení vede k větší samostatnosti dětí, prohlubování jejich stávajících pohybových dovedností a učení se novým dovednostem. I pro předškolní děti je během roku připraveno několik soutěží či stopovaček. Výhodou tohoto cvičení je, že rodiče mají možnost pozorovat své dítě při cvičební jednotce, tudíž poznají, co jejich dítěti jde, co ho baví, a díky tomu mohou dále volit specializovaný sport.

4.2 SOUBOR POHYBOVÝCH AKTIVIT PRO CVIČENÍ RODIČŮ S DĚTMI

4.2.1 RUŠNÁ ČÁST

- KONÍK

Funkce: zahřátí organismu, zvýšení dechové a tepové frekvence

Časová náročnost: 3 minuty

Pomůcky: obruč

Motivace: píseň „Já mám koně, vraný koně“

Provedení: Dítě stojí uvnitř obruče, drží se jí před tělem. Rodič stojí za obručí a také drží obruč. Nejdříve dítě představuje koně a během či chůzí se pohybuje po prostoru, po chvíli si dítě s rodičem role vymění.

Modifikace: Pokud nemáme k dispozici obruč, lze použít švihadlo, šátek nebo šálu. Není nutné si ve dvojici měnit pozice.

Možný výskyt chyb: Dítě může běžet moc rychle a obruč se prohýbá. Snažíme se, aby obruč zachovala svůj tvar.

- ČERT, OBR, TRPASLÍK

Funkce: zahřátí organismu, zvýšení dechové a tepové frekvence

Časová náročnost: 3-5 minut

Pomůcky: ruličky od toaletního papíru

Motivace: písničky s čertí tematikou, např. Peklo Čertovina

Provedení: Dítě běží, nebo jde za rodičem a napodobuje čerta. Když se hudba vypne, nebo rodič řekne dítěti „čert“, což znamená, že si dítě udělá rohy z ruliček na hlavě a napodobí čerta, když se řekne „obr“, vytáhne se dítě na špičky (provede výpon) a vzpaží. Když se řekne „trpaslík“, dítě jde do dřepu a ruličky položí na zem. Rodič cvičí s dítětem.

Modifikace: Ze začátku můžeme dítěti pomáhat, že pózu udělá podle rodiče, než si danou aktivitu spojí s heslem.

- HRAJEME SI NA ZVÍŘÁTKA

Funkce: zahřátí organismu, zvýšení dechové a tepové frekvence

Časová náročnost: 3-5 minut

Pomůcky: žádné

Motivace: divadlo zvířátek

Provedení: Dítě se pohybuje s rodičem po prostoru a oba dva napodobují různá zvířátka. Kočka leze po čtyřech, vrabčák poskakuje, žába skáče, rak jde pozadu, motýl lítá apod.

Modifikace: Nejdříve vymyslí zvířata rodič a poté může i dítě. Dítě a rodič mohou napodobovat kačenku ve dřepu s rukama v bok nebo medvěda ve stojící rozkročené s kýváním ze strany na stranu.

- NAJDI SPRÁVNOU BARVU

Funkce: zahřátí organismu, zvýšení dechové a tepové frekvence

Časová náročnost: 6-10 minut

Pomůcky: PET víčka, obruče

Motivace: říkanka „Čáp ztratil čepičku, měla barvu barvičku“

Provedení: Rodič dítěti rozsype do obruče PET víčka, která jsou různě barevná. Úkolem dítěte je roztřídit víčka podle barev do kyblíčků. Počet kyblů se odvíjí od počtu barev víček. Na jedné straně jsou kyble a na druhé straně víčka, aby se dítě mezi dvěma body mohlo pohybovat. Rodič dělá dítěti mezi dvěma místy různé překážky, můžeme použít obruč nebo jiné pomůcky.

Modifikace: Podle schopností dítěte volíme počet barev a obtížnost překážek.

- DOVÁDĚNÍ S ŠÁTKEM

Funkce: zahřátí organismu, zvýšení dechové a tepové frekvence

Časová náročnost: 5-7 minut

Pomůcky: šátek

Motivace: písnička „Červený šátečku, kolem se toč“, říkanka „Auto jede tú, tú, tú“

Provedení: Dítě opakuje po rodiči. Dítě s rodičem běhá či se jinak pohybuje po volném prostoru. Nejdříve napodobují auto a z šátku si udělají volant – ruce dají do předpažení s šátkem. Dále v chůzi mávají s šátkem vedle svého těla, nad hlavou dělají vrtuli, podávají si šátek mezi nohama. Při pomalém běhu si šátek podávají kolem svého těla. Dále na zemi malují s šátkem kruh, vymění si ruce. Poté táhnou šátek po zemi bez vlnek, dále dělají vlny na moři, nejdříve malé, potom větší a poté největší. Po dodělání vln si šátek každý sám vyhodí a chytí.

Modifikace: Rodič může s dítětem dělat spoustu jiných variant, podle schopností a dovedností dítěte.

4.2.2 PRŮPRAVNÁ ČÁST

- HOUPY, KROUPY S ŠÁTKEM

Funkce: protažení svalů vnitřní strany stehen (při natažení nohou), posílení břišního svalstva

Časová náročnost: 4 minuty

Pomůcky: šátek

Motivace: říkanka: „Houpy, houpy, kočka snědla kroupy“

Provedení: Rodič s dítětem sedí proti sobě v sedu roznožném s držením za šátek, střídavě leh dítěte a sed rodiče s mírným rovným předklonem a poté naopak.

Modifikace: Můžeme použít jinou pomůcku – plyšová hračka, míček, švihadlo apod.

Možný výskyt chyb: Pokrčená kolena, špatná vzdálenost mezi dítětem a rodičem, tím nedochází k dostatečnému předklonu, při lehání dítěte na záda, pozor na záklon hlavy, dítě se obává položení hlavy na podlahu, můžeme dát dítěti samolepku na hrudní koš, aby držel přilepenou bradu na hrudi.

- CVIČENÍ S VAŘEČKOU

Funkce: protahují se svaly zadní strany stehen a zádové svaly, koordinace pohybů, rozvoj manipulace

Časová náročnost: 5 minut

Pomůcky: vařečka, dřevěná tyčka

Motivace: říkanka: "Kuchař peče, vaří, smaží, dobroty se vařit snaží. Vařečkou či jenom lžící, míchá v hrnci pod poklicí"

Provedení: Rodič s dítětem stojí proti sobě a drží každý svou vařečku oběma rukama. Ruce dají do předpažení, vzpažení, připažení, úklony na jednu a druhou stranu (pokud je dítě menší, volíme úklony v sedě) předklon a vytáhnutí nahoru do vzpažení. Dále si podávají tyčku kolem svého těla, mezi nohama, v předpažení přetáčíme vařečku na jednu a druhou stranu, nakonec míchají omáčku v hrnci před tělem.

Možný výskyt chyb: Vysazená pánev, prohnutí v bedrech, zvednutá ramena, pokrčené paže v předpažení a vzpažení, při podávání vařečky mezi nohama pokrčená kolena.

- ROZCVIČKA S KORUNOU

Funkce: protahování prsních svalů, zadních a vnitřních strany stehen, posilování břišních a zádových svalů

Časová náročnost: 5 minut

Pomůcky: koruna vytvořená pomocí gumičky a víček z PET lahví

Motivace: Společně rodič začaruje sebe a dítě do kytičky, které je na louce. Musí být krásně narovnaná, aby byla vidět mezi ostatními.

Provedení: Rodič s dítětem vychází ze sedu zkřížného skrčmo, ruce skrčit upažmo poníž a ruce dají na ramena. Dále upažit jednu ruku a druhou ruku dlaněmi vzhůru, zvolna otáčí trup na jednu a druhou stranu. Rodič a dítě dají ruce na ramena a znovu se otáčejí na jednu a druhou stranu. Následuje sed spatný, rukama držíme korunu na hrudi a zvolna udělají předklon s předpažením a korunou se dotknou nártů a zpět do výchozí pozice. To samé se provede v sedu roznožném.

Možný výskyt chyb: Zvedání ramen, pokrčená kolena v sedu roznožném, neudrží ruce v upažení.

- **VÝLET**

Funkce: posilování břišních svalů a svalů dolních končetin

Časová náročnost: 5 minut

Pomůcky: žádné

Motivace: Pojedeme na výlet na kole, potkáme tučňáka a společně vystoupáme na vysoký kopec.

Provedení: Dítě s rodičem leží vedle sebe na zádech v lehu pokrčmo, ruce upažit dolů dlaněmi vzhůru. Oba napodobují jízdu na kole zvednutím a pohybováním pokrčených nohou nad zemí. Dále v pozici v lehu pokrčmo na zádech sunou paže po zemi směrem k patě jedné nohy a poté k druhé. Pokračuje se v lehu pokrčmo upažit dlaněmi vzhůru, zvedají jednu nohu do přednožení a zpět, dále druhou nohu, postupně natáhnou na zem jednu a druhou nohu do lehu na zádech s napnutýma nohama u sebe.

Možný výskyt chyb: Prohnutí v bedrech, neudrží ruce natažené s dlaněmi vzhůru.

4.2.3 HLAVNÍ ČÁST

Hlavní část je rozdělená na 3 části. V první části jsou cviky na zpevnění celého těla, včetně průpravy na kotoul, v druhé části jsou činnosti zaměřené na koordinaci pohybu a rovnováhy a v poslední části se nachází pohybové hry, které může rodič s dítětem hrát.

Zpevňovací cvičení

- **PALAČINKA**

Funkce: zpevňovací cvičení na celé tělo, rotační průprava

Časová náročnost: 5-7 minut

Pomůcky: obrázek, plyšová hračka, nebo míček, žíněnka (koberec)

Motivace: Hadrová panenka, prkýnko, plněné palačinky

Provedení: Nejdříve si zahrajeme s dítětem na loutku, která se uvolní jako hadrová panenka, rodič vyzkouší zvednout mírně nad zem ruku, nohu, aby volně spadly jako u hadrové panenky. Poté se dítě zpevní jako prkýnko. Rodič opět zvedne nohy dítěte

mírně nad zem. Dále budeme válet palačinky, děti podle svého si ji naplní, čím chtějí, marmeládou, čokoládou či smetanou. Na břicho přilepíme malý obrázek, který se při válení sudů, musí první obtisknout o zem. Nic z palačinky nesmí vytéct, protože bychom ji měli suchou, proto musíme držet u sebe tedy nohy i ruce. Palačinky (sudy) zkusíme válet na jednu i na druhou stranu.

Modifikace: Když je to možné, můžeme použít nakloněnou rovinu, ze které může dítě válet sudy. Když už zvládá válet sudy, dáme dítěti plyšovou hračku či míček do rukou.

Možný výskyt chyb: Nedostatečné zpevnění břišních a hýžd'ových svalů. Dítě nedrží nohy a ruce u sebe, nejde první břicho na zem a tím se neválí rovně, ale pryč ze žíněnky. Zvedání hlavy dítěte při zvednutí prkýnka.

- KOLÉBKA

Funkce: průpravné cvičení na kotoul vpřed

Časová náročnost: 5-7 minut

Pomůcky: obrázek, žíněnka (koberec)

Motivace: říkanka „Houpy, houpy, kočka snědla kroupy“

Provedení: Dítě v sedu skrčmo co nejvíce sbalí celý trup, musí mít důsledný předklon hlavy. Pomůžeme si tak, že dětem na dekolt přilepíme obrázek, který musí držet bradou. Některým stačí pouze říci, že zde mají „žvýkačku“, která tam „přilepila“ bradu. Rukama dítě drží kolena a tiskne je k hrudníku. Rodič drží hlavně z počátku nohy, hlavu a upravuje správný sed dítěte.

Modifikace: Když dítě samo zvládá kolébku ze sedu skrčmo zpět do sedu skrčmo, učíme se kolébku ze dřepu do sedu skrčmo a následně do dřepu předpažit, poté do stoje a do výskoku. Dále může dítě udělat svíčku nejdříve s podepřením hýždí, dále bez podepření s dopomocí rodiče úchopem za kotníky, a nakonec bez dopomoci. Důležitá je správná posloupnost metodických řad, nesmíme nic přeskakovat.

Možný výskyt chyb: Záklon hlavy, dítě nedrží přilepenou bradu na hrudníku, nedostatečně pevný úchop nohou, pokládání rukou pod hýždě při zvedání z kolébky.

- LETADÉLKO

Funkce: zpevňovací cvičení, akrobatické cvičení ve dvojicích, koordinace, trénování odvahy dítěte

Časová náročnost: 10–12 minut

Pomůcky: žádné

Motivace: říkanka „Letí, letí, letadlo, koho by to napadlo. Vyletělo mezi mráčky, pozdravilo všechny ptáčky.“

Provedení: Rodič si v sedu pokrčmo položí dítě v oblasti břicha a pánve na své rameno (hlavu má směrem před tělo rodiče), dítě se musí zpevnit a udělat ze sebe prkýnko, a ruce dá do upažení, aby mohlo letět jako letadlo. Dále z letadélka na rameni udělá dítě stoj na rukou, ruce položí na stehna rodiče a rodič chytne dítě v oblasti pánve, aby dítěti pomohl. Ze stoje na rukou zabalí dítě hlavu na stehna rodiče a udělá kotoul.

Modifikace: Dodržujeme posloupnost, dítě nejdříve udělá jen letadlo, dokud nezíská jistotu a až poté stoj na rukou.

Možný výskyt chyb: Dítě není dostatečně zpevněno, pokrčené ruce, špatná opora při stoje na rukou, nezabalení hlavy (brada musí být přilepená na hrudi).

Koordinace pohybu a rovnováha

- PLOSKY, BOSKY

Funkce: stimulace plosky nohy, rozvoj hmatového vnímání, rovnováhy, zlepšení emocionální stability a schopnosti koncentrovat se, podpora individuality dítěte

Časová náročnost: 10 minut

Pomůcky: vařečka či tyčka, balanční kameny, švihadlo, balanční ježci, obruč, molitanové ťapky

Motivace: říkanka: „Dupy dupy, klapy klapy, či jsou tyhle sloní tlapy? Když ty tlapy zadupou, třesou celou chalupou.“

Provedení: Dítě si vyzuje boty, včetně ponožek. Nejdříve přeskočí dítě vařečku, poté chodí po balančních kamenech, chůze po švihadle. Dále dítě přejde po balančních ježcích. Společně s rodičem obejdou obruč, po ťapkách, které jsou vystřižené

z molitanu, dojdou k obruči, kterou rodič drží a dítě ji proleze. Nakonec přejdou balanční desky a na poslední balanční desce se dítě otočí kolem celé své osy. Rodič dítěti dělá dopomoc a záchranu a zároveň s ním provádí některé činnosti.

Možný výskyt chyb: Špatné držení dítěte. Nejlépe držíme dítě v podpaží.

- **PROLÉZAČKA**

Funkce: koordinace pohybu, přirozené posilování

Časová náročnost: 10 minut

Pomůcky: plyšová hračka

Motivace: říkanka „Umím běhat, umím stát, nad hlavu si ruce dát. Umím chodit pomaličku, umím hrát si na žabičku. Umím chodit jako rak, věřte mi to, je to tak!“

Provedení: Rodič udělá střechu (vzpor ležmo vysazeně), kterou dítě prolézá, poté leze okolo rodiče (dítě může lézt do tvaru osmičky). Dále rodič udělá v sedu překážku z nohou, které dítě přeleze, přeskakuje a překračuje. Jako další si rodič vezme plyšovou hračku a manipuluje s ní kolem svého těla a dítě se pokouší hračku chytit. Dítě může lézt buď jako pejsek po čtyřech ve vzporu podřepmo, jít jako kačenka ve dřepu, nebo skákat jako žába.

Modifikace: Podle schopností dítěte rodič dává náročnější úkoly. Zvedne nohy více nad zem, naopak při podlézání sníží střechu a dítě se nesmí dotknout rodiče. S hračkou manipuluje rychleji a mění směry.

- **CESTA ZA POKLADEM**

Funkce: koordinace pohybu, spolupráce

Časová náročnost: 5–7 minut

Pomůcky: papíry, nebo noviny

Motivace: cesta za pokladem

Provedení: Jak rodič, tak dítě mají každý dva papíry, nebo noviny. Úkolem bude tvořit cestu za pokladem pomocí dvou papírů. Jak dítě, tak rodič pokládají papíry na zem

a smějí si stoupat pouze na své papíry, nesmí vedle na podlahu. Když šlápne jak rodič, tak dítě mimo papír, musí se vrátit zpět na start.

Možný výskyt chyb: Dítě si dává papíry moc daleko od sebe a poté na ně nedosáhne.

- VÝLOV RYBNÍKU

Funkce: koordinace pohybu, jemná motorika, podpora individuality dítěte

Časová náročnost: 7-10 minut

Pomůcky: Količky na prádlo, víčka od plastových lahví, švihadlo či lano, obruč

Motivace: výlov rybníku před zimou

Provedení: Ze švihadla či lana vytvoříme rybník pro ryby (víčka). Na druhou stranu místnosti položíme obruč, která znázorní kád'. Úkolem dítěte je běžet do rybníku, kde pomocí količku vyloví jednu rybu (víčko) a odnese ho do kádě, kterou hlídá rodič. Snaží se celý rybník vylovit a rodič hlídá dítěti kád', aby někdo nevzal vylovené ryby.

Modifikace: Pokud se dítěti nedaří uchopit víčko, můžeme zvolit lehčí variantu, že dítě bere víčko do rukou bez količku. Mladší dítě může rodič vzít za ruku a ukázat mu, kudy má jít a že musí pouze po kamenech.

Možný výskyt chyb: Chůze mimo kameny, dítě musíme upozorňovat, že musí pouze po kamenech.

- DRÁHA PRO MALÉ OPIČKY

Funkce: obratnost, koordinace pohybu

Časová náročnost: 10-15 minut

Pomůcky: Polštáře (cokoliv, co lze přelézt), sušák na prádlo, nebo přes dvě židle natáhnout deku (cokoliv, co lze podlézt), míč, nebo papírové koule z papíru, dřevěnou desku

Motivace: Zahrajeme si na opičky v divočině.

Provedení: Rodič pro dítě připraví opičí dráhu z věcí, co má momentálně doma. Lze použít velké množství věcí, důležité je, aby dítě mělo co podlézt, přelézt a přejít. Dále

také zařadíme hod na cíl. Překážku může dělat i sám rodič. Při hodu dbáme na správný postoj, když hází dítě pravou rukou, levou nohu má nakročenou vpřed a druhou rukou si ukazuje na cíl.

Modifikace: Opičí dráhu si každý udělá podle svých materiálových možností i podle dostupného místa pro opičí dráhu. Překážky můžeme obměňovat, aby to dítě bavilo. Můžeme si stanovit pravidla – sbírání bodů.

Možný výskyt chyb: Špatný postoj u hodu a malý náprah paže vzad.

- STRAŠIDLO

Funkce: koordinace pohybu, rovnováha, manipulace s předmětem

Časová náročnost: 5 minut

Pomůcky: houbička na nádobí, šátek – pomocí gumičky uchytíme houbičku do středu šátku a vytvoříme tím strašidýlko

Motivace: písnička „Strašidýlko, strašidýlko Emílek“

Provedení: Dítě napodobuje cviky po dospělém, chůze se strašidlem na hlavě, poté opatrný sed, nesmí nám strašidlo spadnout. V sedu zkřížném skrčmo dáme ruce se strašidlem do vzpažení a dále si ho podáváme kolem svého těla. Dalším krokem je upažení a následném předávání strašidla přes vzpažení do druhé ruky. V sedu dáme strašidlo ke kotníkům, jdeme do podporu na předloktí vzadu ležmo a zvedneme nohy, tím se nám strašidlo sklouzne po nohách. Jako poslední si každý sám strašidlo vyhazuje nad hlavu a pokouší se ho chytit, poté si rodič s dítětem hází ve dvojici.

Modifikace: Pokud nemáme k dispozici houbičku, kousek látky, či šátek, lze použít jakoukoliv plyšovou hračku.

Možný výskyt chyb: Při chůzi a v sedě se strašidlem na hlavě špatné držení těla, zvedání ramen.

- MEDVĚD

Funkce: rovnováha, spolupráce

Časová náročnost: 4 minuty

Pomůcky: žádné

Motivace: říkanka „Brum, brum, brum, já jsme velký jako dům, medvěd to je velký pán, sněd by medu plný džbán“

Provedení: Rodič se postaví do úzkého stoje rozkročeného a dítě si postaví čelem k sobě na své nártý, dítě se chytne za boky nebo nohy rodiče. Rodič překračuje z nohy na nohu a kývá se do strany jako těžký medvěd.

Modifikace: Nejdříve rodič dítě drží, poté upaží a dítě se rodiče drží samo.

- RAK LEZE Z DÍRY

Funkce: rovnováha, spolupráce

Pomůcky: žádné

Časová náročnost: 4-5 minut

Motivace: říkanka „Rak leze z díry, vystrkuje kníry.“

Provedení: V sedu pokrčmo si rodič posadí dítě proti sobě do klína. Rodič se vzepře na ruku a nadzvedne pánev. Dítě můžeme pohupovat – dolů, nahoru, do stran. Dále rodič chodí jako rak.

- MÍČEK CESTOVATEL

Funkce: manipulace s míčem

Časová náročnost: 5-7 minut

Pomůcky: malý míč, kulatá plyšová hračka

Motivace: říkanka „Koulelo, se koulelo, červené jablíčko. Komu ty se dostaneš, má zlatá Ančičko?“

Provedení: Dítě sedí s rodičem proti sobě v sedu roznožném, nejdříve si kutálejí plyšovou hračku, poté házejí. Můžeme střídat. Dále rodič manipuluje s hračkou kolem svého těla a dítě se jí snaží chytit. Malé dítě ve vzporu klečmo a starší ve vzporu podřepmo. Dále skáče jako žába, jde jako kačenka kolem rodiče. Nakonec dítě svou hračku chytí.

Možný výskyt chyb: Špatné držení zad (ohnutá, či prohnutá), pokrčené nohy v sedu roznožném.

- KOMINÍK

Funkce: koordinace pohybu, spolupráce

Časová náročnost: 5 minut

Pomůcky: obruč

Motivace: říkanka „Kominíku, kominíku, jsou komíny čisté? Nevím, nevím, podívám se, není to tak jisté.“

Provedení: Rodič s dítětem stojí proti sobě a vodorovně drží obruč nadhmatem. Zvedají ji nad hlavu, poté jdou do dřepu a položí obruč na zem. Rodiče mohou s dítětem provádět opakovaně pouze dřep a stoj, nebo jen houpat s obručí ze strany na stranu. Poté se dá obruč na zem a společně rodič i dítě skočí do obruče snožmo a poté snožmo vyskočí z obruče ven.

Modifikace: Můžeme udělat houpačku, kdy rodič je ve dřepu a dítě stojí, poté naopak a střídají se.

- SLEDUJ ŠÁTEK

Funkce: protahují se svaly trapézové, prsní, zádové, lýtkové a posilují se biceps a triceps, přímé a šikmé břišní svaly, koordinace pohybů, rozvoj manipulace

Časová náročnost: 5 minut

Pomůcky: šátek

Motivace: píseň „Červený šátečku, kolem se toč“

Provedení: Rodič s dítětem k sobě sedí zády a podávají si šátek kolem jejich těl, poté si šátek podají nad hlavou. Dítě vyskakuje na šátek, zkouší se ho dotknout, dále rodič vyhodí šátek a dítě se ho pokouší chytat, dále si házejí ve dvojici. Rodič položí šátek na zem a dítě za ruce šátek s rodičem přeskočí. Dalším krokem je, že si rodič sedne do sedu zkřížného skrčmo a dítě po čtyřech leze za šátkem kolem rodiče.

Pohybové hry

- KOCOUREK A MYŠKA

Funkce: zvýšení dechové a tepové frekvence, rozvoj rychlosti

Časová náročnost: 3-5 minut

Pomůcky: žádné

Motivace: říkanka „Myšičko myš, pojď ke mně blíž, nepůjdu kocourku, nebo mě sníš.“

Provedení: Rodič představuje kocourka a dítě myš. Řeknou si společně vyvolávací říkanku a poté začne kocourek (rodič) honit myšku (dítě).

Modifikace: Role si může rodič s dítětem vyměnit. Pokud dítě nezvládá říkanku říci, rodič ji řekne celou sám.

- VEVERKA A KUNA

Funkce: obratnost, koordinace pohybu, rychlost, postřeh

Časová náročnost: 8-10 minut

Pomůcky: švihadlo, papírové koule či malé měkké míčky

Motivace: Veverka si tvoří zásoby na zimu ve svém domečku v lese. Bylo před zimou, a tak si šla sbírat další zásoby na zimu a opustila svůj domeček. Mezi tím ji do domečku vlezla kuna a všechny zásoby začala veverce z domečku vyhazovat.

Provedení: Ze švihadla či lana vytvoříme veverce svůj domeček. Rodič (kuna) si vlez do domečku a vyhazuje papírové koule či míčky z domečku veverky ven. Veverka (dítě) se snaží co nejrychleji sbírat míčky a nosí je zpět do domečku.

Modifikace: Když je dítě šikovnější, může do domečku vracet míčky pouze po jednom a házet je z různých směrů. Role si poté rodič s dítětem může vyměnit.

4.2.4

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

• SEMÍNKO

Funkce: postupné napínání svalů, uvolňování svalů

Časová náročnost: 5-8 minut

Pomůcky: žádné

Motivace: říkanka „Vstávej, semínko, holala, bude z tebe fiala.“

Provedení: Rodič představuje semínko, které je uloženo v zemi. V kleku sedmo se co nejvíce předkloní. Dítě chodí kolem rodiče a semínko zalévá. Semínko postupně začne vylézat z půdy a roste. Rodič se pomalu zvedá do kleku se vzpažením. Za chvíli je ze semínka celá rostlina. Poté rostlina začne zase pomalu uvadat, až se z ní stane zpět semínko, které je schované v zemi. Rodič se dostane zpět do kleku sedmo s hlubokým předklonem. První rostlinu představuje rodič, aby dítěti ukázal, jak postupně roste. Poté si role vymění.

Modifikace: Aby dítě udrželo lepší pozornost, ptáme se ho, jakou by chtělo být rostlinou.

• NANUK

Funkce: střídání napětí a uvolnění svalů

Časová náročnost: 5-7 minut

Pomůcky: žádné

Motivace: Ptáme se dítěte, zda má rádo nanuky a zda ví, co se s ním stane, když ho necháme dlouho ležet třeba na stole. A co se stane, když ho dáme do mrazáku. Na takové nanuky si zahrajeme.

Provedení: Dítě leží na zádech, má připaženo. Při pokynu „mrazák“ napne všechny svaly a na pokyn „teplo“ svaly uvolní.

Modifikace: Je dobré s dítětem vyzkoušet, jak je nanuk zmrzlý, že mu zvednu nohy za kotníky (je jako prkýnko a společně s nohama odlepí naráz i hýždě a záda).

- ŠNEČKU, ŠNEČKU

Funkce: zklidnění, uvolňování svalů

Časová náročnost: 4 minuty

Pomůcky: žádné

Motivace: říkanka „Šnečku, šnečku, vystrč růžky, dám ti krejcar na tvarůžky.“

Provedení: Dítě i rodič jsou v kleku sedmo s hlubokým ohnutým předklonem.

Postupně se šnek rozbaluje. Nejprve jednu ruku jako tykadlo, poté druhou ruku jako druhé tykadlo. Postupně se zvedá jak dítě, tak rodič až do kleku sedmo.

- HOUPAČKA PRO PLYŠOVOU HRAČKU

Funkce: nácvik břišního dýchání

Časová náročnost: 3-5 minut

Pomůcky: plyšová hračka

Motivace: Představíme si, že naše břicho bude houpačka na pouti. Oblíbená plyšová hračka má ráda houpačky. Naše břicho se v takovou houpačku na pouti promění.

Provedení: Dítě si lehne do lehu pokrčmo. Na břicho mu položíme plyšovou hračku.

Úkolem je plyšovou hračku zvedat za pomoci nádechů a výdechů do břicha bez pomoci rukou.

Modifikace: Nádechy a výdechy do břicha budeme několikrát opakovat, musíme kontrolovat správné dýchání, což poznáme na plyšové hračce, která se zvedá a klesá podle dechu. Dítě si také místo plyšové hračky může položit na břicho ruce, aby cítilo, jak se mu zvedá a klesá.

- BUBLINA

Funkce: Postupné napínání a nárazové uvolňování svalů

Časová náročnost: 5–7 minut

Pomůcky: žádné

Motivace: říkanka „Bublina se nafukuje, při tom pěkně poletuje. Přiletěla nad náš dům, udělala prásk a bum.“

Provedení: Rodič s dítětem jsou ve dřepu s hlubokým předklonem. Postupně se začne bublina nafukovat, až do výponu se vzpažením. Když už je moc veliká, tak praskne, rodič s dítětem jde zpět do výchozí pozice ve dřepu se s hlubokým předklonem.

- MOTÝL

Funkce: zklidnění

Časová náročnost: 3-5 minut

Pomůcky: žádné

Motivace: říkanka „Housenka se zakuklila, do vláken se zabalila. Překvapení pro děti, z kukly motýl vyletí.“

Provedení: Dítě s rodičem bude představovat tři stádia motýla. Housenku, jak se plazí po zemi, poté kuklu schoulenou v lehu na boku do klubíčka a motýla létajícího na louce, kde dítě sedí v sedu roznožném skrčmo se spojenými chodidly, která si drží, a pohybuje kolena nahoru a dolů jako křídly motýla.

Modifikace: V každém stádiu motýla je třeba chvíli vydržet. Činnost můžeme libovolně opakovat podle zájmu dítěte.

- OPIČKA

Funkce: uvolnění kloubů, uvědomění si částí těla a pravé/levé strany

Časová náročnost: 3-5 minut

Pomůcky: žádné

Motivace: Hra na opičky, opakujeme pohyby podle rodiče

Provedení: Dítě opakuje pohyby po rodiči. Rodič si sáhne na jednu nohu a druhou nohu, podrbe se na hlavě, na krku, na zádech, skáče po jedné noze, po druhé noze, vzpaží jednu ruku, druhou ruku, přednoží jednu nohu a udělá stoj spatný a připaží.

Udělá dřep, dále „motýla“ na zemi s držením nohou, v sedu přednoží nohy u sebe a ruce podél těla s dlaněmi opřené o zem, v sedu roznoží a dotkne se rukama špičky nohou. V sedě zadupeme nohama a poté rukama o zem.

Modifikace: Rodič vymýšlí různé varianty pohybů. Když už dítě umí rozlišit pravou a levou stranu těla, nazýváme tak své končetiny. Poté je dobré vyměnit si role, že velká opička (rodič) bude opakovat po malé opičce (dítě). Děti velice baví řídit rodiče, aby po nich také opakovali.

- VOJÁCI

Funkce: vnímání rytmu a rychlosti pohybu

Časová náročnost: 3-4 minuty

Pomůcky: žádné

Motivace: říkanka „Takhle jedou malí páni, takhle jedou velcí páni, takhle jedou vojáci, přes kameny sedláci.“

Provedení: Rodič sedí a posadí si své dítě na kolena a pohupuje ho v rytmu říkanky. Nejdříve málo, pak zvýší rychlost.

- KOLO, KOLO, MLÝNSKÝ

Funkce: vnímání rytmu

Časová náročnost: 3 minuty

Pomůcky: žádné

Motivace: říkanka „Kolo, kolo mlýnský“

Provedení: Rodič s dítětem se chytanou za ruce a v rytmu říkanky se chůzí točí na jednu a druhou stranu. Na slovo „bác“ změní polohu do sedu. Na „vezmeme si hoblík pilku“ napodobujeme rukama, jak řežeme s pilkou, „až to kolo spravíme“ – tlučeme jednou rukou o druhou, poté vyskočí rodič i dítě a zatočí se, nebo může vzít rodič dítě do náruče a zatočit se s ním.

- SÁŇKUJEME

Funkce: rovnováha, spolupráce

Časová náročnost: 3-4 minuty

Pomůcky: žádné

Motivace: Říkanek: „Padá sníh, padá sníh, my jedeme na saních. Na saních se svezeme, když spadnem, tak vstaneme.“

Provedení: Rodič sedí s dítětem v klíně a dítě je opřené zády o trup rodiče. Rodič se posunuje vpřed a vzad po hýždích jako na saních a poté se překlopí do lehu s přednožením a zpět do sedu.

5 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ K VIDEÍM

Technický scénář k videím na webových stránkách				
Cvičební jednotka	Funkce	Název cvičení	Čas	Popis
Rušná část	Zahřátí organismu, zvýšení dechové a tepové frekvence	Koník	0:50	Rodič a dítě jsou spojeni obručí a drží se za ni. Rodič běží na hudbu za dítětem, poté se vymění.
		Čert, obr, trpaslík	1:22	Děti a rodič běhají po prostoru a na pokyn „obr“ jdou do výponu se vzpažením, dále „trpaslík“ do vzporu dřepmo a „čert“ do stoje s rohy na hlavě. Dále pochodují za sebou a znovu opakují pozice podle pokynů. Nakonec jdou chůzí a zvedají kolena.
		Hrajeme si na zvířátka	1:05	Rodič a dítě napodobují zvířátka, lezou jako pejsek, skáčou jako vrabčák, skáčou jako žába, lezou jako rak pozadu a létají jako motýl.
		Najdi správnou barvu	1:03	Dítě třídí víčka podle barev do jednotlivých kyblíčků. Rodič dělá dítěti mezi dvěma místy různé překážky.
		Dovádění s šátkem	2:20	Dítě s rodičem napodobují auto a z šátku si udělají volant. V chůzi mávají s šátkem vedle svého těla, nad hlavou, podávají si šátek mezi nohama. Při pomalém běhu si šátek podávají kolem svého těla. Na zemi malují s šátkem kruh, vymění si ruce. Poté táhnou šátek po zemi bez vlnek, dále dělají vlny na moři, nejdříve malé, potom větší a poté největší. Po dodělení vln si šátek každý sám vyhodí a chytí.
Průpravná část	Protažení, aktivace svalů, koordinace pohybu	Houpy, kroupy s šátkem	0:17	Rodič s dítětem sedí proti sobě v sedu roznožném s držením za obě ruce, střídavě leh dítěte a sed rodiče s mírným rovným předklonem a poté naopak.
		Cvičení s vařečkou	1:09	Rodič s dítětem stojí proti sobě a drží každý svou vařečku oběma rukama. Ruce dají do předpažení, vzpažení, připažení, úklony na jednu a druhou stranu, předklon a vytáhnutí nahoru do vzpažení. Dále si podávají vařečku kolem svého těla, mezi nohama, v předpažení přetácejí vařečku na jednu a druhou stranu, nakonec míchají omáčku před tělem jako v hrnci.
		Rozvička s korunou	1:30	Rodič s dítětem sedí naproti sobě v sedu zkřížném skrčmo, ruce skrčí upažmo poníž a ruce dají na ramena. Upaží jednu ruku a druhou ruku dlaněmi vzhůru, zvolna otáčí trup na jednu a druhou stranu. Rodič a dítě dají ruce na ramena a znovu se otáčejí na jednu a druhou stranu. Dále sedí v sedu spatném, rukama drží korunu na hrudi a zvolna udělají předklon s předpažením a korunou se dotknou nártů a zpět do výchozí pozice. To samé provedou v sedu roznožném.

		Výlet	0:52	Dítě s rodičem leží vedle sebe na zádech v lehu pokrčmo, ruce mají upažené dolů dlaněmi vzhůru. Oba napodobují jízdu na kole zvednutím a pohybování pokrčených nohou nad zemí. V pozici v lehu pokrčmo na zádech sunou paže po zemi směrem k patě jedné nohy a poté k druhé. Pokračují v lehu pokrčmo upažit dlaněmi vzhůru, zvedají jednu nohu do přednožení a zpět, dále druhou nohu, postupně natáhnou na zem jednu a druhou nohu do lehu na zádech s napnutýma nohama u sebe.
Hlavní část	Zpevňovací cvičení	Palačinka	0:46	Dítě je celým svým tělem uvolněné, rodič vyzkouší, zda je dítě uvolněné, poté se zpevní, rodič zkouší zvednout prkýnko. Dále dítě válí sudy (palačinky) na jednu a druhou stranu. Poté s plyšovou hračkou v rukách.
		Kolébka	0:33	Dítě v sedu skrčmo sbalí celý trup. Rodič drží nohy a upravuje správný sed dítěte. Dítě se zhoupne na záda a zpět do sedu, poté do dřepu, a nakonec do stoje.
		Letadélko	0:15	Rodič si v sedu pokrčmo pokládá dítě v oblasti břicha a pánve na své rameno, dítě dělá prkýnko a ruce má v upažení. Dále z letadélka na rameni udělá dítě stoj na ruku, ruce položí na stehna rodiče a rodič chytne dítě v oblasti pánve, aby dítěti pomohl. Ze stoje na ruku zabalí rodič dítěti hlavu na stehna rodiče a dítě udělá kotoul.
	Koordinace pohybu a rovnováha	Plosky, bosky	1:15	Dítě přeskochí vařečku, poté chodí po balančních kamenech, chůze po švihadle, dále dítě přejde po balančních jezcích. Společně obejde dítě s rodičem obruč, dojde po tlapkách k obruči, kterou rodič drží a dítě ji proleze, a nakonec jde přes balanční desky s otočením na konci. Rodič dítěti dělá dopomoc a záchranu.
		Prolézačka	1:37	Rodič dělá střechu (vzpor ležmo vysazeně), kterou dítě prolézá, poté leze okolo rodiče. Dále rodič dělá v sedu překážku z nohou, které dítě přelézá, přeskakuje a překračuje. Rodič manipuluje s hračkou kolem svého těla a dítě se pokouší hračku chytit. Dítě leze jako pejsek po čtyřech ve vzporu podřepmo, jde jako kačenka ve dřepu a skáče jako žába.
		Cesta za pokladem	0:47	Rodič a dítě si pokládají na zem své papíry, na které šlapou a tvoří si každý svoji cestu k pokladu.
		Výlov rybníku	1:20	Děti se pohybují pouze po balančních kamenech v ohraničeném prostoru. Chlapec pomocí kolíku sbírá víčka v prostoru a mladší dívka sbírá víčka rukou. Sebrané víčko odnáší do obruče, kterou hlídá rodič a poté jdou zpět do ohraničeného prostoru pro další víčko. Nakonec mladší dívce matka pomáhá se pohybovat pouze po kamenech.

		Dráha pro malé opičky	1:15	Dítě s rodičem podlezu překážku, poté dítě přeskočí překážku, dítě drží létající talíř s míčkem a jde slalom, rodič představuje překážku, kterou dítě obchází. Rodič dítě drží za ruce a dítě přeskakuje tři překážky, dítě hází míče do bedny a rodič bednu přidržuje.
		Strašidlo	1:15	Dítě napodobuje cviky po dospělém, chůze se strašidlem na hlavě, poté opatrný sed. V sedu zkřížném skrčmo dáme ruce se strašidlem do vzpažení a dále si ho podáváme kolem svého těla. Dalším krokem je upažení a následné předávání strašidla přes vzpažení do druhé ruky. V sedu dáme strašidlo ke kotníkům, jdeme do mírného kliku vzadu sedmo a zvedneme nohy, tím se nám strašidlo sklouzne po nohách.
		Míček cestovatel	1:22	Dítě sedí s rodičem proti sobě v sedu roznožném, kutálejí si plyšovou hračku, poté si ji házejí. Rodič manipuluje s hračkou kolem svého těla a dítě se jí snaží chytit. Dále dítě skáče jako žába, jako kačenka kolem rodiče. Nakonec dítě svou hračku chytí.
		Kominík	1:05	Rodič s dítětem stojí proti sobě a vodorovně drží obruč nadhmatem. Zvedají ji nad hlavu, poté jdou do dřepu a položí obruč na zem. Poté se dá obruč na zem a společně rodič i dítě skočí do obruče snožmo a poté snožmo vyskočí z obruče ven.
		Sleduj šátek	1:23	Rodič s dítětem k sobě sedí zády a podávají si šátek kolem dokola, poté horem. Dítě vyskakuje na šátek, zkouší se ho dotknout, poté rodič vyhodí šátek a dítě se ho pokouší chytat, dále si házejí ve dvojici. Rodič položí šátek na zem a dítě za ruce šátek s rodičem přeskočí. Dalším krokem je, že si rodič sedne do tureckého sedu a dítě po čtyřech leze za šátkem kolem rodiče.
		Pohybové hry	Veverka a kuna	1:09
Závěrečná část	Zklidnění organismu, uvolnění svalů, správné dýchání	Semínko	1:34	Dítě „semínko“ je v kleku sedmo s hlubokým předklonem. Rodič chodí kolem dítěte a semínko zalévá. Dítě se pomalu zvedá do kleku se vzpažením, poté do stoje. Dítě se nakonec vrací do počáteční polohy v kleku sedmo.
		Nanuk	0:27	Dítě leží na zádech a je povoleno, rodič zkouší, zda je jako hadrová panenka. Po signálu od rodiče se dítě zpevní. Rodič zvedá dítěti nohy, zkouší, zda je dítě zpevněné prkno a pokládá dítě na zem.
		Šnečku, šnečku	0:38	Dítě a rodič jsou v kleku sedmo s hlubokým předklonem. Zvedají jednu ruku, poté druhou.

			Postupně se zvedají do kleku sedmo, ruce vzpažené. Nakonec jdou postupně zpět do počáteční polohy.
		Houpačka pro plyšovou hračkou	0:36 Dítě je v lehu pokrčmo a plyšovou hračku má na břicho. Zhluboka dýchá do břicha a sleduje, jak se hračka hýbe. Rodič sedí u dítěte, drží hračku a kontroluje dýchání dítěte.
		Bublina	0:21 Rodič s dítětem jsou ve dřepu a schovávají hlavu do klína. Postupně se začne bublina nafukovat, dítě a rodič jdou až do výponu se vzpažením. Bublina už je moc veliká, a tak praskne, rodič s dítětem jdou zpět do výchozí pozice ve dřepu se schovanou hlavou.
		Motýl	0:38 Dítě a rodič se plazí po zemi, následuje schoulení do klubička na boku a poté se zvedají do sedu skrčmo, drží si nohy, pohybují kolena směrem k zemi a představují létajícího motýla.
		Opička	0:45 Dítě opakuje pohyby po rodiči. Rodič si sáhne na jednu nohu a druhou nohu, podrbe se na hlavě, na krku, na zádech, skáče po jedné noze, po druhé noze, vzpaží jednu ruku, druhou ruku, přednoží jednu nohu a udělá stoj spatný a připaží. Udělá dřep, dále „motýla“ na zemi s držení nohou, v sedu přednoží nohy u sebe a ruce podél těla s dlaněmi opřené o zem, v sedu roznoží a dotknou se rukama špičky nohou. V sedě zadupou nohama a poté rukama o zem.
		Kolo, kolo mlýnský	0:41 Rodič s dítětem se chytou za ruce a v rytmu říkanky se chůzí točí na jednu a druhou stranu. Na slovo "bác" změni polohu do sedu. Na "vezmeme si hoblík pilku" napodobujeme rukama, jak řežeme s pilkou, "až to kolo spravíme" - tlučeme jednou rukou o druhou, poté vyskočí rodič i dítě a zatočí se, nebo může vzít rodič dítě do náruče a zatočit se s ním.
		Sáňkujeme	0:28 Rodič sedí s dítětem v klíně a dítě je opřené zády o trup rodiče. Rodič se posunuje vpřed a vzad po hýždích jako na saních a poté se překloupí do lehu s přednožením a zpět do sedu.

6 DISKUZE

Cílem mé bakalářské práce bylo vytvoření webových stránek se souborem cvičení vhodných pro cvičení rodičů s dětmi ve věku od 3 do 6 let. Podařilo se mi vytvořit webové stránky cviceni-rodicu-s-detmi.webnode.cz. Na těchto stránkách se nachází všechny videozáznamy a fotografie z realizace cvičení. Soubor cviků využitelných při cvičení rodičů s dětmi je rozdělen do jednotlivých kategorií. Ve většině případů jsem jako ukázkou zvolila formu videozáznamu, a to z toho důvodu, že se jedná o nejnázornější formu, jak předvést provedení jednotlivých cvičení. Webové stránky jsem vytvořila také proto, že jsou v dnešní době nejpoužívanějším zdrojem informací, obzvláště v době, kdy jsme se potýkali s koronavirovým onemocněním a ani rodiče s dětmi nemohli navštěvovat organizovaná cvičení z důvodu uzavření sportovišť. Do budoucna je dobré, že webové stránky lze aktualizovat a dále rozšiřovat dle potřeby.

V první části jsem nejdříve zpracovala danou problematiku, která byla podložena dostupnou literaturou a znalostmi, které jsem získala během mého působení jako lektorka dětí v TJ Slavoj Plzeň. Uvedla jsem charakteristiku předškolního dítěte a specifika cvičení rodičů s dětmi.

Další úkolem bylo vytvoření videozáznamů a fotografií během realizace cvičení. Tuto část považuji v rámci zpracování bakalářské práce za jednu z nejnáročnějších. Jak z hlediska bezpečnostních a hygienických opatření, tak z časového hlediska. Oslovila jsem celkem šest dětí, které již dříve docházely na pravidelné organizované cvičení rodičů s dětmi v TJ Slavoj Plzeň. Naposledy za běžných podmínek jsme s dětmi cvičili do první poloviny března 2020 a poté po dvou krátkých etapách, ale to již za přísných hygienických podmínek. Proto nebylo jednoduché děti do cvičení zapojit a vysvětlit jim vzájemnou spolupráci. Natáčení s dětmi bylo obtížné. Děti jsem rozdělila nejdříve na dvě skupiny. Jeden týden jsem si pozvala za přísných hygienických podmínek, s negativním testem a nasazenými respirátory dva sourozence s jejich matkou. V druhé skupině jsem si domluvila tři děti, z toho dva byli sourozenci. Dvě videa se ještě později dotáčela se dvěma sourozenci ve věku 4 a 5 let a s dívkou ve věku 3 let. Tvoření videozáznamů a fotografií probíhalo v prostorách haly TJ Slavoj Plzeň. Během setkání s dětmi jsem musela výběr cvičení pro děti od 3 do 6 let v pár případech upravit. Výlov rybníku, kde děti měly za úkol pomocí kolíčku uchopit víčko od PET láhve, bylo pro dívku ve věku 3 let obtížné. Zvolila jsem následně modifikaci pro mladší děti, kterou bylo sbírání PET víček rukama bez kolíčku. Dále při válení

„palačinek“ bylo pro děti náročné držet plyšovou hračku v dolních a současně horních končetinách.

Nejvíce jsem se obávala tvorby samotných webových stránek, jelikož jsem nikdy předtím nic takového nerealizovala. Po zkušenosti jiných studentů, se kterými jsem tvorbu webových stránek konzultovala, jsem zvolila vytvoření domény přes portál www.webnode.cz, který je velice přehledný a patří mezi srozumitelné a bezplatné domény. Zde jsem se snažila, aby má bakalářská práce byla propojená s vytvořenými webovými stránkami a jednotlivé části se sebou souvisely a vzájemně na sebe navazovaly. V budoucnu bych ráda webové stránky používala a odkazovala na ně rodiče, kteří k nám přijdou do tělovýchovné jednoty cvičit se svými dětmi. Mohou se hodit v případě, kdy by opět došlo k uzavření sportovišť a děti by s rodiči nemohly do tělocvičny na běžné cvičení docházet. Mým plánem je dle potřeby webové stránky aktualizovat a průběžně doplňovat. Soubor cvičení je vhodný jak pro učitele tělesné výchovy, cvičitele předškolních dětí, tak i pro rodiče dětí, kteří si s dětmi mohou podle mého návodu zacvičit doma.

ZÁVĚR

V mé bakalářské práci bylo hlavním cílem vytvoření webových stránek se souborem cvičení pro rodiče s dětmi ve věku od 3 do 6 let. Vytvořila jsem soubor cvičení pro rodiče s dětmi, které mohou společně realizovat jak v tělocvičně, tak v domácím prostředí. Dále jsem pořídila video a fotodokumentaci cvičení a vytvořila webové stránky pomocí domény Webnode. Soubor cvičení je roztríděn do jednotlivých částí cvičební jednotky. Myslím si, že tvorbou zásobníku cvičení, které jsem následně umístila na webové stránky, jsem splnila cíl práce.

Vytvořené webové stránky budou sloužit převážně pro rodiče a děti, kteří navštěvují cvičení v TJ Slavoj Plzeň. V době pandemie, kdy byly uzavřeny sportoviště a rodiče s dětmi nemohli do tělocvičny, rodiče uváděli, že by uvítali, kdybychom měli k dispozici názorný metodický materiál, podle kterého by s dětmi mohli cvičit. Věřím, že tyto stránky budou využívány i mimo pandemii.

V dnešní době rodiče často dávají své děti od raného věku na specializovaný sport bez jakýchkoliv základů. Je dobré, aby dítě mělo určitý pohybový základ, zvládlo základní pohybové dovednosti, a až poté se věnovalo specializovanému sportu. Společné cvičení zlepšuje vztah mezi rodičem a dítětem, probouzí pozitivní vztah dítěte k pohybu a vnitřní zájem sportovat. Důležité je, aby dítě samo mělo o pohyb zájem, protože se bohužel v dnešní době setkáváme s tím, že děti sportují kvůli rodičům. Je však důležité, aby dítě při pohybu bylo šťastné a spokojené.

RESUMÉ

Bakalářská práce se zabývá cvičením rodičů s dětmi. První část práce charakterizuje motorický vývoj dětí předškolního věku a specifika cvičení rodičů s dětmi ve věku od 3 do 6 let. Cílem práce bylo vytvořit soubor cvičení rozdělený do jednotlivých částí cvičební jednotky, který byl následně umístěn na webové stránky s doménou <https://cviceni-rodicu-s-detmi.webnode.cz/>. Webové stránky byly vytvořeny za účelem názorné metodické příručky pro učitele mateřských škol, cvičitele, ale hlavně pro rodiče dětí a širokou veřejnost.

Klíčová slova

Předškolní věk, cvičení rodičů s dětmi, motorický vývoj, TJ Slavoj Plzeň

SUMMARY

The bachelor's thesis deals with the exercise of parents with children. The first part describes the motor development of preschool children and the specifics of exercise of parents with children aged 3 to 6 years. The aim of the bachelor's thesis was to create a set of exercises divided into individual parts of the exercise unit, which was subsequently placed on a website with the domain <https://cviceni-rodicu-s-detmi.webnode.cz/>. The website was created for the purpose of an illustrative methodological manual for kindergarten teachers, trainers, but mainly for parents of children and the general public.

Key words

Preschool age, exercise of parents with children, motor development, TJ Slavoj Pilsen

SEZNAM LITERATURY

BLAHUTKOVÁ, Marie. Psychomotorika. Brno: Masarykova univerzita, 2003. ISBN 80-210-3067-4.

BOROVÁ, Blanka. *Cvičíme s malými dětmi: náměty pro rozvoj pohybových dovedností dětí od 3 do 8 let*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-223-8.

BOROVÁ, Blanka, Hana DVOŘÁKOVÁ, Eva KULHÁNKOVÁ, Dana PŘIKLOPILOVÁ, Simona SKOUMALOVÁ, Jarmila STRÁNSKÁ. *Cvičení předškolních dětí a rodičů s dětmi: Speciální učební text*. Praha: ČASPV, 2000.

CLEMENTS, R.L., and SCHNEIDER, S.L. *Moving with words & actions: Physical literacy for preschool and primary children*. Reston, VA: SHAPE America; Champaign, IL: Human Kinetics, 2017. ISBN 978-1-4925-4790-7.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Praha: Olympia, 2001. ISBN 80-7033-313-8.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-819-7.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.

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.

OPATRÍLOVÁ, Dagmar. *Pedagogická intervence v raném a předškolním věku u jedinců s dětskou mozkovou obrnou*. Brno: Masarykova univerzita, 2003. ISBN 80-210-3242-1.

SZABOVÁ, Magdaléna. *Cvičení pro rozvoj psychomotoriky*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-276-9.

ŠERÁKOVÁ, Hana, Jaroslav VRBAS, Daniela JONÁŠOVÁ and Aneta NĚMČANSKÁ. *Psychomotorika nejen pro děti*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2021. Elportál. ISSN 1802-128X.

ŠULOVÁ, Lenka. *Raný psychický vývoj dítěte*. 3. vyd. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2019. ISBN 978-80-246-4479-0.

VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2317-4.

INTERNETOVÉ ZDROJE

MÁDLOVÁ, Martina. Víme, co zajímá rodiče předškoláků! [online]. [cit. 2021-06-2]. Dostupné z: <https://www.predskolnivek.cz/kognitivni-vyvoj-u-predskolnich-deti-co-si-podnim-predstavit>.

MOSSMAN, Lara. *How can you help motivate your children when it comes to their sport?* [online]. [cit. 2021-06-2]. Dostupné z: [How can you help motivate your children when it comes to their sport? – Working with Parents in Sport](#).

ÚSTNÍ SDĚLENÍ

ŠERÁKOVÁ, Hana. Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví – Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity [ústní sdělení]. Webinář: ČASPV, 2021.

PŘÍLOHY

I. Ukázka informovaného souhlasu o vytvoření a zveřejnění videozáznamů

Vážení rodiče, jako studentka Západočeské univerzity v Plzni, oboru předškolní a mimoškolní pedagogika, Vás velmi prosím o spolupráci na mé bakalářské práci, kterou realizuji pod vedením Mgr. Gabriely Kavalířové, Ph.D. s názvem: *Cvičení rodičů s dětmi – webové stránky*. Spolupráce s Vámi a s Vaším dítětem na praktické části spočívá v účasti na video nahrávkách a fotografiích, které poté budou použity pouze pro účely bakalářské práce a k vytvoření webových stránek. Předem děkuji za pochopení a důvěru.

Nikola Sovová,
studentka ZČU v Plzni

Souhlasím se zapojením mě a mého dítěte do spolupráce na základě uvedených informací.

Souhlas udělil/a:

Souhlas pro dítě:

V....., dne

II. Ukázka webových stránek <https://cviceni-rodicu-s-detmi.webnode.cz>

Zásobník cvičení

RUŠNÁ ČÁST

PRŮPRAVNÁ ČÁST

HLAVNÍ ČÁST

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Hlavní část

ZPEVŇOVACÍ
CVIČENÍKOORDINACE
POHYBU A
ROVNOVÁHA

POHYBOVÉ HRY

Koordinace pohybu a rovnováha



PLOSKY BOSKY



PROLÉZAČKA



CESTA ZA POKLADEM



VÝLOV RYBNÍKU

DRÁHA PRO MALÉ
OPIČKY

STRAŠIDLO