

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**ZDRAVOTNÍ ASPEKTY PRŮPRAVNÉ ČÁSTI CVIČEBNÍ
JEDNOTKY U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU – WEBOVÉ
STRÁNKY**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Michala Švátorová

Předškolní a mimoškolní pedagogika: Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň, 2023

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

V Plzni dne

.....
vlastnoruční podpis

CHTĚLA BYCH PODĚKOVAT MGR. PETŘE KALISTOVÉ ZA ODBORNÉ VEDENÍ PŘI TVOŘENÍ PRÁCE TRPĚLIVÝ PŘÍSTUP. DÁLE TAKÉ VŠEM ZÚČASTNĚNÝM DĚTEM A JEJICH RODIČŮM ZA JEJICH OCHOTU ZÚČASTNIT SE.

OBSAH

ÚVOD	2
1 CÍLE A ÚKOLY	3
1.1 CÍLE PRÁCE	3
1.2 ÚKOLY PRÁCE	3
2 TEORETICKÁ ČÁST	4
2.1 DÍTĚ A JEHO MOTORICKÝ VÝVOJ	5
2.1.1 Vývoj dítěte před nástupem do mateřské školy	6
2.1.2 Motorický vývoj předškolního dítěte	7
2.2 CVIČEBNÍ JEDNOTKA A VÝZNAM PRŮPRAVNÉ ČÁSTI	9
2.2.1 Cvičební jednotka	9
2.2.2 Průpravná část cvičební jednotky	12
2.3 POHYB A JEHO VÝZNAM PRO DÍTĚ	13
2.4 DÍTĚ A JEHO TĚLO – RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ	16
2.4.1 Dítě a jeho tělo	17
3 METODIKA	19
4 VÝSLEDKY	20
4.1 DOPROVODNÝ TEXT	20
4.2 WEBOVÉ STRÁNKY	26
5 DISKUZE	29
ZÁVĚR	30
RESUMÉ, SUMMARY	31
SEZNAM LITERATURY	32
SEZNAM OBRÁZKŮ	34
PŘÍLOHY	I

Úvod

Ač se tělesná výchova jako taková v mateřských školách nevyučuje, pohybové činnosti a hry jsou pro dítě základní potřebou a velmi důležitou součástí jeho denního režimu. Je důležité zařazovat pohyb během celého pobytu dítěte v mateřské škole a to jak v části řízené, tak i při činnostech spontánních, kdy bychom měli dítěti dopřát dostatek bezpečného prostoru pro jeho samostatný pohyb.

Pohyb je pro dítě přirozený a nerozvíjí ho pouze po tělesné stránce, ale i po stránce psychické a sociální. I proto je velmi důležité, aby mělo dítě kladný vztah k tělesné aktivitě. Pokud již v nízkém věku je pěstován u dítěte pozitivní vztah k pohybu, je velmi pravděpodobné, že v dospělosti tomu bude také tak a vyhneme se tím nejen pozdějším zdravotním problémům. Mnoho dospělých má sport a pohyb jako formu rekreace a příjemnou aktivitu, pro někoho je tomu však naopak. Důvodem může být nudná či až nepříjemná negativní zkušenost, nebo k pohybu nebyli v dětství dostatečně vedeni. A jelikož chceme docílit pozitivního vztahu k pohybové aktivitě, měli bychom ho pro děti udělat něčím zajímavým a zábavným.

Je velice důležité, než začneme cvičit či vykonávat nějaký sport, dostatečně připravit a rozcvičit tělo. V tělesné výchově mluvíme o průpravě nebo-li rozcvičce, která se řadí do průpravné části cvičební jednotky TV a někdy bývá učitelkami v mateřských školách opomíjena. Díky zkušenostem a pozorování z praxí v oboru vnímám, že se dětem v předškolních zařízeních dopřává dostatek pohybu, ovšem už ne tak kvalitního po zdravotní stránce. Není ani mnoho oficiálně dohledatelného materiálu, který by pedagogickým pracovníkům nabídl oporu či inspiraci. I přesto se najdou vhodné inspirativní metodické publikace, například od Volfové (1998, 2008) a Ottomanské (2019).

Pro zatraktivnění cvičebních jednotek a tím, vytvoření pozitivního vztahu dětí předškolního věku k pohybovým aktivitám, si kladu za cíl vytvořit metodický podpůrný materiál pro učitele a učitelky v mateřských školách, který bude obsahovat několik příkladů hravých, tématicky laděných zábavných a především zdravotně vhodných rozcviček s využitím různého náčiní určených pro děti předškolního věku formou fotografií se zaměřením na zdravotní aspekty průpravné části.

1 CÍLE A ÚKOLY

1.1 CÍLE PRÁCE

Cílem práce je vytvoření webových stránek s metodickým zásobníkem pohybových aktivit pro učitele v mateřských školách. Budou zaměřené na vhodnou stavbu průpravné části cvičební jednotky.

1.2 ÚKOLY PRÁCE

- 1) Vybrat a popsat pohybové aktivity vhodné do průpravné části cvičební jednotky tělesné výchovy pro děti předškolního věku.
- 2) Vytvořit ukázky průpravné části cvičební jednotky spolu s fotodokumentací vhodné pro předškolní děti.
- 3) Vytvořit webové rozhraní s metodickým zásobníkem pro učitele v mateřských školách s vybranými pohybovými aktivitami.

2 TEORETICKÁ ČÁST

Teoretická část je rozdělena do čtyř kapitol, které se podrobněji zabývají a vysvětlují konkrétní pojmy související s tématem mé bakalářské práce.

V první kapitole se čtenář dozví něco o motorickém vývoji dítěte, protože pohyb a motorika obecně rozvíjí celkovou osobnost dítěte.

Druhá kapitola je zaměřena na cvičební jednotku tělesné výchovy, její složení, tvorbu, jak by měla vypadat a podrobněji se věnuje průpravné části cvičební jednotky, na kterou je zaměřena celá tato práce.

Třetí kapitola s názvem „*Pohyb a jeho význam pro dítě*“ je již podle názvu zaměřena na význam pohybu pro dítě předškolního i člověka obecně a to zejména jeho zdravotní význam.

A poslední čtvrtá kapitola se věnuje Rámcovému vzdělávacímu programu pro předškolní vzdělávání a podrobněji oblasti „*Dítě a jeho tělo*“, protože ta je pro mou práci stěžejní.

2.1 DÍTĚ A JEHO MOTORICKÝ VÝVOJ

Motorika patří ke konstruktivním složkám osobnosti, což znamená, že obrovské vývojové změny probíhají ve všech oblastech: fyziologických, psychických i sociálních. Souhrnně můžeme říci, že motorika přispívá k formování celé osobnosti.

Motorický vývoj je ovšem ovlivňován mnoha faktory. Tyto faktory dělíme na endogenní (dědičnost) a exogenní (prostředí) a může jimi být např. životospráva, pohlaví, přírodní i sociální prostředí, kalendářní věk, výživa, samozřejmě zděděný potenciál, ale i samotná pohybová aktivita. Zmiňované faktory způsobují meziosobní rozdíly a to zejména ve věku od začátku puberty až do středního věku, naopak v raném období života a ve stáří tak výrazné rozdíly nejsou (Bursová & Rubáš, 2006).

Abychom se zorientovali v této problematice, měli bychom si vymezit jednotlivá období lidského života, což tedy označuje období od početí do smrti. V periodizaci lidského vývoje nalezneme nejednotnost a to jak terminologickou, tak časovou. Je mnoho autorů zabývajících se periodizací života člověka, jak uvádí Bursová a Rubáš (2006), lidský věk dělíme na:

Prenatální období – od početí tedy oplození vajíčka spermií do porodu

Rané dětství – tedy novorozenec (od narození do 28. dne života), kojeneček (od 29. dne života do 1 roku) a batole (1 – 3 roky)

Předškolní věk – 3 – 6/7 let (končí nástupem na základní školu)

Mladší školní věk – 6/7 let – 10/11 let

Starší školní věk – 10/11 – 15 let

Adolescence nebo-li dorostový věk – 15 – 20 let

Následuje období dospělosti, stáří a smrt.

V prvních zhruba šesti letech života člověka je vývoj nejbouřlivější. Změny ale neprobíhají rovnoměrně a u každého jedince stejně. I přesto, že jsou změny velmi rychlé a dynamické, jsou určité mezníky, ve kterých se zdravý jedinec pohybuje. Obecně zde v následujících kapitolách uvedu několik faktů ve vývoji dítěte od narození do období před nástupem do základní školy (Bursová & Rubáš, 2006 ; Doyon-Richard, 2010).

Abychom se více přiblížili k problematice mé práce, zaměříme na motorický vývoj dítěte, který se taktéž dělí hned na několik rovin. Rozlišujeme:

- Hrubou motoriku
- Jemnou motoriku
- Grafomotoriku
- Motoriku mluvidel (řeč)
- Motoriku očních pohybů (zrakové vnímání)

Na motoriku má největší vliv fyziologický vývoj ovšem motoriky mezi sebou také úzce souvisejí a navzájem se ovlivňují. Je tedy pravděpodobné, že pokud dítě zaostává v jedné z oblastí, ovlivní to jeho vývoj i v dalších oblastech, finálně i v oblasti psychické a sociální (Bednářová & Šmardová, 2015).

2.1.1 VÝVOJ DÍTĚTE PŘED NÁSTUPEM DO MATEŘSKÉ ŠKOLY

Motorika či pohyb obecně sehrává důležitou roli v každém kalendářním věku, ovšem čím je člověk mladší, tím je mu pohyb přirozenější. V této kapitole se zaměříme na dítě ve věku před nástupem do mateřské školy, což označuje období od narození do 3 let. Pro toto období je typický prudký a dynamický rozvoj zejména motorických schopností (Allen & Marotz, 2002 ; Kaplan & Bartůněk & Neuman, 2010).

Období novorozenec, kojeneček

Již po narození, tedy u novorozence (označujeme jako prvních 28. dnů života) se rozvíjí motorické schopnosti. Dítě si zvyká na život mimo dělohu právě pomocí pohybových automatizmů a reflexních činností, které postupně vyhasínají, například uchopovací reflex nahradí paže a ruce, které se stanou pro dítě hmatovým orgánem, dělá své první pohyby horními i dolními končetinami bez zaměřeného cíle. V souvislosti s reflexem vzpřimovacím se docílí postupného vzpřímeného držení těla a reflex plazivý umožňuje dítěti samostatný pohyb. V kojeneckém věku má pohyb pro dítě důležitou zejména kognitivní funkci, protože díky pohybu poznává vnější prostředí a tím kojeneček rozvíjí komplexně. První rok života je

opravdu rychlý a dynamický. Je typické rychlé růstové tempo a intenzivní psychomotorický vývoj, který je podmíněn rychlým rozvojem mozku. Dítě rozvíjí základní pohybové lokomoční i manipulační dovednosti, včetně postulární stability, které jsou základním stavebním kamenem pro následné složitější pohyby a pohybové kombinace (Allen & Marotz, 2002 ; Bednářová & Šmardová, 2015 ; Bursová & Rubáš, 2006 ; Gallahue et al., 2003 ; Herm, 1994 ; Matějček, 2005).

Období batole

V batolecím věku se tělesný vývoj zpomalí. Dítě vyžaduje vysokou pohybovou aktivitu a stává se jednou z jeho základních potřeb. O batoleti mluvíme často také jako o „malém dynamu“, které je plné nevyčerpatelné energie, nadšení a to zejména z rychlého pohybu. Zdokonaluje chůzi, postupně chodí, začíná běhat, skákat, podlézat, přelézat, otáčet se. Krom hrubé motoriky se zdokonaluje i jemná motorika, jedinec staví z kostek jednoduché stavby, řady, zdokonaluje svůj úchop a hmatové orgány, a díky poměrně rychlému vývoji řečových schopností se také rozvíjí složitější uvažování a schopnost učit se. S tím však souvisí i rozvoj rozumových schopností a pro batolata typické období tzv. období vzdoru a egocentrické chování, uvědomování si sama sebe. Při poznávání svého okolí dítěti pomáhá právě zmiňovaný pohyb (Allen & Marotz, 2002 ; Bednářová & Šmardová, 2015 ; Bursová & Rubáš, 2006 ; Doyon-Richard, 2010 ; Matějček, 2005).

2.1.2 MOTORICKÝ VÝVOJ PŘEDŠKOLNÍHO DÍTĚTE

Předškolní období nebo-li předškolní věk lze v širším slova smyslu charakterizovat jako období od tří do šesti let nebo v užším slova smyslu období mezi batolecím věkem a nástupem do základní školy. Konec předškolního věku je totiž pro jedince rozdílný ve chvíli, kdy děti nastupují do základní školy tzv. děti s odkladem povinné školní docházky, které nastupují do základní školy až ve věku 7 let.

Předškolní věk tedy začíná zhruba ve 3 letech dítěte, kdy je pro toto období typický jeden velký zlomový bod – nástup do mateřské školy. Dítě se seznamuje s vrstevníky, uplatňuje, zdokonaluje a učí se novým nejen sociálním dovednostem, osvojuje si hodnoty a normy

nové sociální skupiny, seznamuje se s procesem předškolního vzdělávání. Jak ovšem vhodně podotýká Matějček (2005, s. 138), předškolák není předškolák. Toto období nemá zahrnovat pouze období „před školou“, je to také období velkých vývojových změn a tzv. „zlatý věk hry“. Populace často opomíjí důležitost předškolního výchovně-vzdělávacího systému a bere předškolní období jako pouhou přípravu na budoucí nevyhnutelný nástup do základní školy.

V tomto období se zpomaluje růst a už neprobíhají tak prudké somatické změny. Neustále převažuje rozvoj hrubé motoriky – rozvíjí se především nové celostní pohyby a první jednoduché pohybové kombinace. V batolecím věku bylo typické, že dítě fascinují věci, které se hýbou více méně sami od sebe (autíčka, míče), nyní má dítě zájem spíše o uvádění nepohyblivých věcí do pohybu, ovládat je (Matějček, 2005). Ovšem v předškolním období pomáhají pohybové aktivity spíše k zapojení dítěte do společenských aktivit – cvičení rodičů s dětmi, pohybové zájmové kroužky... Dítě se dostává do kontaktu s vrstevníky, ale i dalšími dospělými, což je pro dítě nezbytností. Získává nové sociální zkušenosti, učí se spolupracovat a dodržovat pravidla, podřizovat se, být ohleduplný a pozorný, později chápe i potřeby ostatních. S rozvojem sociálních dovedností se v dětech probouzí i přirozená soutěživost (Allen & Marotz, 2002 ; Bursová & Rubáš, 2006).

Předškolní období je také jinak nazýváno „zlatým věkem hry“. Dítě do hry promítá veškeré své nabyté zkušenosti a dovednosti, které právě pomocí hry i nadále rozvíjí. Do hry se ovšem promítají i emoce dítěte. Dítě si začíná uvědomovat význam svých emocí, začíná je cíleně řídit a ovládat, upouští od egocentrického chování a uvědomuje si samo sebe, projevuje se i pocit viny a vina za své chování, částečně nad ním získává kontrolu (Allen & Marotz, 2002 ; Bursová & Rubáš, 2006 ; Matějček, 2005).

Dítě je v tomto věku plné energie, zvědavé, zvědavé, nadchnuté do jakékoliv činnosti, je neustále v pohybu, do všeho jde naplno a ve všem co dítě dělá se projevuje fantazie a kreativita. Vysoká potřeba pohybové aktivity se prolíná i do smyslových orgánů a tím se krom motoriky rozvíjí i rozumové schopnosti – myšlení, řeč, rozvoj slovní zásoby, paměť, ale později i rozvoj záměrné paměti, pozornosti a soustředěnosti, typické a velmi významné je pro tento věk učení nápodobou (Allen & Marotz, 2002 ; Bednářová & Šmardová, 2015 ; Matějček, 2005 ; Szabová, 2001).

Mimo hrubé motoriky se nadále rozvíjí jemná motorika. Děti rády pracují se stavebnicemi, zapojují se rukodělné činnosti, na které má vliv hmatové vnímání a zdokonalování uchopování předmětů. S tím souvisí správný úchop tužky a grafomotorika s vizuomotorikou, kterou procvičujeme cílenými pracovními listy nebo dítě samo při spontánní kresbě. V neposlední řadě je žádoucí, aby před završením předškolního vzdělávání mělo dítě vyhraněnou lateralitu, která má vliv na grafomotoriku, ale i uchopování. Lateralita se začíná vyhraňovat už ve čtyřech letech a je žádoucí ji sledovat, abychom dítě mohli dále rozvíjet ve všech oblastech motoriky (Bednářová & Šmardová, 2015 ; Matějček, 2005).

2.2 CVIČEBNÍ JEDNOTKA A VÝZNAM PRŮPRAVNÉ ČÁSTI

Cvičební jednotku (CJ) rozdělujeme hned do několika částí. I zde ovšem najdeme určitou nejednotnost. Z pravidla se cvičební jednotka rozděluje do čtyř částí, kdy se první dva bloky zapisují jako jeden, ostatní dělí CJ na pět částí. Pro lepší přehlednost funkcí každé části jsem zvolila dělení cvičební jednotky podle Volfové a Kolovské (2008).

2.2.1 CVIČEBNÍ JEDNOTKA

Cvičební jednotka (CJ) nebo také vyučovací hodina je časový úsek či pohybový blok ve zdravotní tělesné výchově. Obvyklá doba trvání CJ je 45 – 60 minut, zřídka více. Tyto pohybové bloky se mohou realizovat jak v prostorách tělocvičny, třídy, tak i ve venkovních prostorách - školní zahrady, hřiště. Střídají se různé činnosti a hry, které jsou pro předškolní děti vhodně motivované, hravé a plánované tak, aby respektovaly veškeré zvláštnosti a zákonitosti vývoje všech zúčastněných a dávaly tak dobrý základ pro vytváření správných pohybových návyků (Borová, 1998 ; Ottomanská 2019 ; Volfová & Kolovská, 2008).

Cvičební jednotka se skládá z úvodní a rušné části (často bráno jako jedna část), průpravné části, hlavní části a části závěrečné. Tyto části na sebe metodicky navazují. Každá z těchto

částí má svou funkci, význam a průběh, kterým tvoří daný celek CJ (Ottomanská, 2019 ; Volfová & Kolovská, 2008).

Pro správnou tvorbu cvičební jednotky musíme mít stanovený cíl, následně obsah a podle toho se odvíjí typ cvičební jednotky a formy práce s dětmi – hromadná (např. nácvik nových dovedností), skupinová (např. při práci na stanovištích, kruhové tréninky – mimo MŠ) a individuální (dopomoc, oprava, nebo dle potřeby). Nejčastěji se setkáváme s rozdělením CJ na části dle Volfové a Kolovské (2008):

Úvodní část cvičební jednotky má hlavně organizační a motivační funkci. Při příchodu do tělocvičny či jiného prostoru, kde se bude cvičební jednotka uskutečňovat, by měli děti dostat 1-2 minuty spontánního pohybu, který slouží zejména k zorientování se v prostoru. Následně si děti svoláváme na nástup, který v předškolních zařízeních vypadá zpravidla jako kruh či hlouček kolem předcvičitele, kruh znázorněný pomocí čar, či půlkruh, ale může být i jiný útvar.

Dětem vhodným způsobem sdělíme program daného pohybového bloku (cvičební jednotky), namotivujeme děti tématem, příběhem, předcházejícími činnostmi a zároveň překontrolujeme například cvičební úbor a aktuální zdravotní stav zúčastněných.

Na část úvodní plynule navazuje další část cvičební jednotky, kterou je rušná část. Někteří autoři ji nezařazují samostatně, ale pod úvodní část. Rušná část je již řízený pohyb, který má za funkci zahřátí organismu a zvýšení tepové i dechové frekvence.

V této části zařazujeme pohybové hry či přirozené pohybové činnosti jako je například chůze, lezení, běh, poskoky, můžeme využít různorodého náradí i náčiní nebo například aktivity s hudebním doprovodem. Nezařazujeme hry typu Na honěnou, Na babu, soutěže či štafety! Tyto činnosti nejsou svým obsahem a fyziologickou zátěží vhodné do této části cvičební jednotky.

V rušné části pracujeme převážně hromadnou formou, tedy se všemi dětmi najednou a z celkového času cvičební jednotky bysme jí měli věnovat 1/10 a to rušné i úvodní části zároveň, což vymezuje čas zhruba na 3-6 minut.

Po rušné části je blok průpravných cvičení. Vhodný obsah a formy výuky budou podrobněji popsány v následující kapitole 2.2.2 a praktické části bakalářské práce. Zpravidla se jedná o

kompenzační cvičení směřující k optimálnímu držení těla, popřípadě odstraňování svalových disbalancí. Jedná se o přípravu pohybového aparátu dětí na následující činnosti v hlavní části.

Hlavní část navazuje na průpravnou část, která zúčastněné dostatečně připravila na zatížení a zaměřila se zejména na části těla, které budou zatěžovány nejvíce.

V hlavní části již nacvičujeme nové pohybové dovednosti a činnosti, či dané pohybové dovednosti a činnosti opakujeme, zdokonalujeme, pilujeme. Dále také můžeme rozvíjet pohybové schopnosti a uplatňovat získané vědomosti. Ovšem vnitřní struktura může být různorodá a vždy závisí na cíli, obsahu a typu CJ.

Pro tuto část je stěžejní interakce učitel – dítě, a proto by měl učitel být dětem vzorem jak slovním tak pohybovým, své instrukce podávat „do ticha“, srozumitelně a pohybovat se po prostoru tak, aby měl přehled o všech dětech. Měl by děti vést ke spoluúčasti na řízení CJ a řádně podávat potřebnou pomoc. Činnosti by na sebe měly smysluplně navazovat, aby nevznikaly prostoje nebo tzv. „ztrátový čas“. Tyto mezery mezi aktivitami vyplňujeme tzv. doplňkovými činnostmi.

Pro tuto část je také velmi důležité stanovit si zmiňovaný cíl, který by měl být naplňován primárně v této části. Na začátek zařazujeme pohybové činnosti a hry pro rozvoj rychlosti, čímž zaujmeme pozornost dětí, naopak činnosti vytrvalostní řadíme k závěru hlavní části. Poslední schopnosti jsou silové, ovšem ty zařazujeme v tomto věku minimálně nebo za pomoci přirozeného pohybu.

Z celkového času cvičební jednotky by hlavní část měla tvořit 6/10, což vychází zhruba na 10-20 minut.

Poslední část cvičební jednotky je část závěrečná, která si bere za funkci zklidnit organismus a to jak po fyzické stránce, myšleno snížení tepové i dechové frekvence, tak po emotivní – psychické stránce. Má také relaxační a kompenzační funkci a v neposlední řadě ukončuje cvičební jednotku. V této části je vhodné zařazovat pohybové hry klidného či manipulačního charakteru, psychomotorické hry, pohybové činnosti s prvky dětské jógy či aktivity s hudebním doprovodem, dechová cvičení, relaxační cvičení.

Vhodné je také zařadit hodnocení jak ze strany vyučujícího, tak ze strany dětí jako zpětnou vazbu. Většinou pracujeme se všemi dětmi najednou tedy hromadnou formou. Z celkového času bychom se této části měli věnovat 1/10 cvičební jednotky.

2.2.2 PRŮPRAVNÁ ČÁST CVIČEBNÍ JEDNOTKY

Jako všechny ostatní části cvičební jednotky má i průpravná část své funkce, jak uvádí Volfová a Kolovská (2008):

„příprava svalstva na zatížení v hlavní části, podpora správného držení těla, protažení svalstva, které má tendenci ke zkracování a aktivace svalstva, které má tendenci k ochabování.“ (Volfová & Kolovská, 2008, s. 9). Mimo jiné má také za úkol rozvíjet kloubní pohyblivost, připravit pohybový aparát po všech stránkách.

V průpravné části také rozlišujeme rozcvičky všeobecné a speciální. Všeobecná průpravná část se zaměřuje na posílení, uvolnění a protažení jednotlivých svalových skupin celého těla a na rozvoj nácviku správného držení těla. Zatím co speciální průpravná část obsahuje cviky, které tělo připravují na konkrétní pohybové činnosti v hlavní části. To znamená, že pokud je cílem hlavní části naučit se správně házet míčem, rozcvičení bude zaměřené především na protažení paží a uvolnění zápěstí (Liba, 1996).

V této části užíváme zejména hromadnou didakticko organizační formu práce se všemi dětmi, kdy děti zaujmou své místo na koberci či karimatkách s dostatkem prostoru na provádění cviků tak, aby viděly na cvičitele a stejně tak cvičitel na všechny děti a mohl podávat potřebnou pomoc a nápravu.

Na začátek volíme cviky v nízkých polohách jako jsou lehy a postupně přecházíme v polohy vyšší. I přesto je obecně doporučeno zůstat v polohách nižších (sed, vzpor, podpor, klek). Jak uvádí Volfová a Kolovská (2008), důvodem je jednoduchost pro děti a fixace určitých částí těla, čímž se zkvalitňuje provedení cviků, pro příklad: klek sedmo fixuje dolní část těla a dítě snadněji podsadí pánev a lépe se aktivuje břišní svalstvo.

Velmi důležitá je také dokonalá a bezchybná ukázka pro správnou představu dítěte a snažíme se zapojovat názvoslovný popis cviků, volíme vhodné tempo a intenzitu hlasu. Nesmíme opomenout opravování chyb. Při velkém počtu dětí není možné opravit všechny

cvičící, ač se o to v průběhu celé průpravné části snažíme, ale přednost dáváme dětem, u kterých dochází k zásadním chybám v průběhu provádění cviku. Rovněž nevhodné se zdá být předcvičování učitele v lehu neboť ztrácí vizuální kontakt s dětmi a tato situace jde vždy řešit vertikalizovanou polohou, kdy učitelka chodí mezi dětmi a předcvičuje ve stoji. Důležité je, aby učitelka stále popisovala průběh celého cviku. Kromě správnosti provedení pohybu sledujeme i správné a pravidelné dýchání. Velmi vítaná je i pochvala a motivace k provádění dalších činností.

V této části může docházet k individuální formě práce – pracujeme s jedním dítětem.

Značná důležitost je přiřazována pečlivé přípravě. Nespadnout do stereotypu, ale připravovat pestré zajímavé rozcvičky a cviky tak, aby děti bavily, ale zároveň byly cviky funkční, komplexní, logicky na sebe navazovaly. Cílem je vybudování kladného vztahu k pohybu. Zařadit můžeme práci s různým náčiním a nářadím, práci ve skupině, dvojicích, vzájemnou pomoc, cviky s hudebním doprovodem.

Průpravná část by měla tvořit zhruba 2/10 cvičební jednotky (Volfová & Kolovská, 2008).

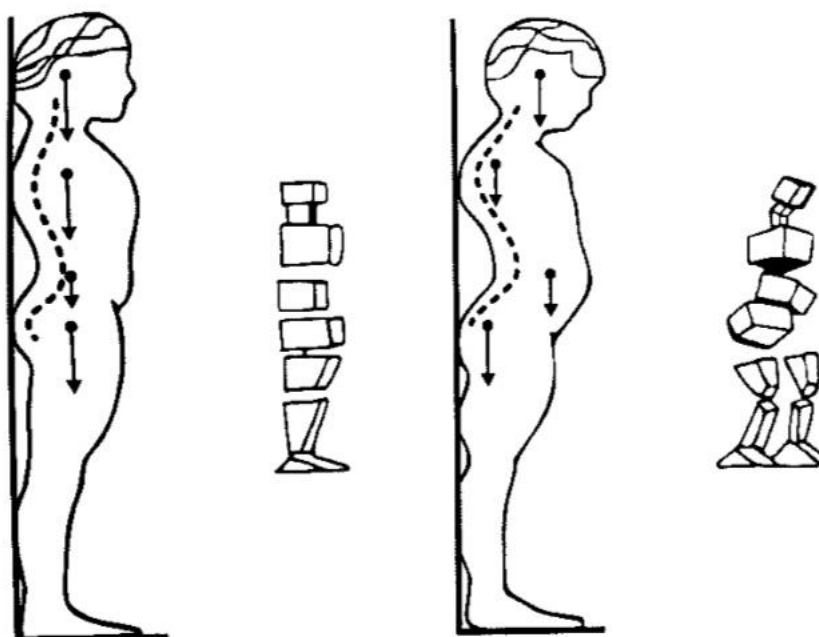
Průpravná část má opravdu velký zdravotní význam pro naše tělo a její zařazení do našich životů má i velký vliv na pozdější vývoj. Považuji proto za velmi důležité, aby se ve školách se zaměřením na tuto problematiku, kladl důraz na zdravotní tělesnou výchovu a následně v institucích jakou jsou mateřské a základní školy, kde se vzdělávají děti v ranném věku kvalitně a bezchybně zařazovala zdravotně orientovaná cvičení.

2.3 POHYB A JEHO VÝZNAM PRO DÍTĚ

Jak je zmíněno v nejedné odborné publikaci, pohyb obecně má kladný význam pro člověka. Szabová (2001) například uvádí, že pohyb rozvíjí a upevňuje svalstvo, má vliv na pevnost a pohyblivost kostí, podporuje i zlepšuje činnost vnitřních orgánů, oběhového, nervového, lymfatického systému, ale také lze pohybem významně ovlivnit stav mozku. Dvořáková

(2006) dodává, že pohyb je základní lidskou potřebou, díky které dítě komunikuje, poznává, experimentuje a získává nové dovednosti, zkušenosti a kompetence.

Po této biologické stránce může pedagog ovšem zapříčinit i vážné škody na vývoji jedince. Jak zmiňuji již v první kapitole teoretické části mé práce, čím je jedinec mladší, tím je pro něj pohyb přirozenější, ale tím je i důležitější jeho správné užívání a zařazení do režimu dne v institucích jako jsou právě mateřské školy, kde se nachází děti předškolního věku. Pokud pedagog či rodič nebude brát v potaz zákonitosti vývoje člověka již v raných stádiích, myslíme tím zejména nedokončenou osifikaci kostí, svalů, kloubů, šlach, může opravdu negativně ovlivnit vývoj dítěte, ale i správné držení těla (viz obr. č. 1) (Bursová & Rubáš, 2006 ; Bursová, 2005 ; Dvořáková, 2011).



Obrázek 1: Správné držení těla (Kopecký, 2014, s. 50)

Je tedy patrné, že má pohyb nepopiratelný fyziologický význam v ontogenezi člověka, má zdravotní i zdravotně preventivní funkce a je nutnou potřebou pro správný růst. Ovšem pohybové činnosti nám umožňují i příjemné trávení volného času, jsou prostředkem k vyjádření sebe samého, získávání sebedůvěry a sebevědomí, mají vliv na náš intelekt i vůli a tím ovlivňují naši psychickou stránku. A jelikož nás pohyb rozvíjí komplexně, neměli

bychom opomenout i pozitivní vliv na sociální oblast. V pohybových činnostech člověk, potažmo dítě, navazuje sociální kontakt, umožňuje mu interakci s ostatními, navazování a prohlubování vztahů, umožňuje mu zkusit si různé námětové situace, je prostředkem vzájemného srovnávání, pomáhání si, soupeření, ale i spolupráce, učí dítě fair play, má psychosociální a výchovnou funkci (Bursová, 2005 ; Dvořáková, 2011 ; Kaplan & Bartůněk & Neuman, 2010 ; Matějčíček, 2005).

V oblasti sociálního rozvoje má společnost a sociální skupiny vliv i na míru a množství pohybu v životě člověka. Počínaje rodinou, ve které dítě získává první vzor ve vztahu k pohybu, po sociální prostředí v MŠ a vrstevníky, kteří mohou značně ovlivnit výběr volnočasových aktivit, až po školu a další vzdělávací instituce a jiné sociální skupiny. Všechny tyto vnější sociální aspekty mají vliv na vnímání pohybu jedince a mohou zapříčinit tzv. hypokinézi (Bursová, Rubáš, 2006 ; Bursová, 2005 ; Kaplan & Bartůněk & Neuman, 2010).

„Nedostatek pohybu – hypokinéze se současným nekompensovaným nadměrným udržováním statických poloh (sezení ve škole, u televize, stání v tramvaji..) se dnes přiznává u velké části populace. Negativním důsledkem tohoto životního stylu je pak celá řada tzv. civilizačních nemocí (obezita, diabetes mellitus, ischemické choroby srdeční, alergie...), u školní mládeže především poruchy v držení těla, které se v dospělosti projevují degenerativními změnami na páteři (vertebrogení potíže).“ (Bursová, Rubáš, 2001, s. 7).

Jako příklad uvádím výzkum z článku, který potvrzuje vliv rodiny na začlenění pohybové aktivity v životě jedince a tvrdí, že dítě s fyzicky aktivní matkou má 2 krát vyšší pravděpodobnost být fyzicky aktivní než děti matek sportovně neaktivních. Dále pak dítě s fyzicky aktivním otcem má 3,5 krát vyšší pravděpodobnost být sportovně aktivní než děti s fyzicky neaktivními otci. A dítě s oběma sportovně aktivními rodiči má tuto šanci až šestinásobně vyšší (Moore et al., 1995). Dalším důkazem o důležitosti pohybu je zvýšený výskyt dětské obezity. Od roku 1990 výskyt obezity u předškolních dětí stoupá (de Onis et al., 2010) a k roku 2019 Světová zdravotnická organizace (WHO) eviduje 38,2 milionu dětí s nadváhou či obezitou do 5 let věku (WHO, 2021).

Pohyb je jednou ze základních lidských potřeb a její nenaplnění může vést k pozdějším problémům nejen v oblasti fyziologické, ale i psychické a sociální. Jak se můžete dočíst

v následné čtvrté kapitole týkající se Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání, pohyb je součástí učení a je zastoupen ve všech pěti oblastech vzdělávání dítěte a díky pohybovým činnostem jsou nadále naplňovány klíčové kompetence, které člověka doprovází celý život. Z toho vyplývá, že pohyb je nepopiratelnou součástí života člověka a bez pohybové aktivity by se člověk řádně nerozvíjel, potažmo by ani neexistoval.

2.4 DÍTĚ A JEHO TĚLO – RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

Cílem rámcového vzdělávacího programu je naplňování tří základních a dosti obecných záměrů, kterými jsou:

1. *Rozvíjení dítěte, jeho učení a poznání*
2. *Osvojení základů hodnot, na nichž je založena naše společnost*
3. *Získání osobní samostatnosti a schopnosti projevit se jako samostatná osobnost působící na své okolí*

(Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, 2021, s. 10).

Z těchto obecných záměrů vyplývá pět klíčových kompetencí, díky kterým jsou tyto cíle naplňovány:

1. *Kompetence k učení*
2. *Kompetence k řešení problémů*
3. *Kompetence komunikativní*
4. *Kompetence sociální a personální*
5. *Kompetence činnostní a občanské*

(Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, 2021, s. 11).

Aby se tyto kompetence v průběhu předškolního vzdělávání naplňovaly, stanovuje RVP PV základní rámec pro obsah a objem vzdělávání. V předškolním vzdělávání je tento obsah rozdělen do 5 oblastí:

1. *Biologická oblast (Dítě a jeho tělo)*
2. *Psychologická oblast (Dítě a jeho psychika)*
3. *Interpersonální oblast (Dítě a ten druhý)*
4. *Sociokulturní oblast (Dítě a společnost)*
5. *Enviromentální oblast (Dítě a svět)*

(Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, 2021, s. 9 – 14).

V těchto oblastech jsou dále uvedeny dílčí vzdělávací cíle, vzdělávací nabídka, očekávané výstupy a rizika. Tyto klíčové kompetence a následné cíle jsou naplňovány během celého pobytu v předškolním institutu v různých situacích a velmi často v pohybových činnostech a hrách.

Jak už jsem uvedla v předešlých kapitolách, biologická, psychologická a sociální oblast jsou v naprostém souladu, vzájemně se prostupují a ovlivňují a nelze je oddělit. Stejně tak ale funguje vzdělávání v mateřských školách ve zmiňovaných 5 oblastech. Nelze naplňovat cíle a výstupy pouze z jedné dílčí oblasti, vždy se oblasti navzájem více či méně prostupují, podporují a ovlivňují. Ovšem zcela přirozeně se tělovýchovné pohybové činnosti nejvíce vztahují k první oblasti, tedy oblasti biologické nebo-li oblast Dítě a jeho tělo (Dvořáková 2006 ; 2011).

2.4.1 DÍTĚ A JEHO TĚLO

V této oblasti musí pedagog podle RVP PV (2021) naplňovat 8 dílčích vzdělávacích cílů, které jsou zde vystihnuty takto:

„Záměrem vzdělávacího úsilí učitele oblasti biologické je stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových i manipulačních dovedností, učit je sebeobslužným dovednostem a vést ke zdravým životním

návykům a postojům.” (Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, 2021, s. 15).

Ač zde nejsou pohybové úkoly konkretizovány, nabízí RVP PV očekávané výstupy, ze kterých by měl pedagog úspěšně zkonkretizovat cíl a následný záměr cvičební jednotky, který bude podle norem dostatečně konkrétní a měřitelný a bude naplňovat požadované kompetence. Tyto cíle lze naplňovat při běžných činnostech i hrách. Pro dítě předškolního věku je pohybová aktivita a hra velmi přirozená a pro svou náležitost i velice účinná jako prostředek naplňování velkého množství životních kompetencí. Ve hře se dítě dostane do nejrůznějších situací, do střetu s vrstevníky, hrou plní zadané úkoly, osvojuje si nové dovednosti a zdokonaluje je, vytváří si své nové postoje a hodnoty a naplňuje dílčí i klíčové cíle. Spousta her je doprovázena právě pohybem, například kromě čistě pohybových her zařazujeme do předškolního vzdělávání i hry hudebně pohybové, psychomotorické hry a další (Borová, 1998 ; Dvořáková 2011 ; Matějčík, 2005).

I přesto, že nejvíce pohybové činnosti uplatníme pro naplňování cílů v okruhu Dítě a jeho tělo, jsou dílčí cíle spojené s pohybem i v ostatních oblastech. Vzhledem k druhé oblasti, oblast psychiky, ovlivňuje motorika například rytmus řeči a dýchání, tím jazykovou výchovu, uplatňují se a procvičují různé myšlenkové operace, rozvíjí se smyslové vnímání, ale i sebevědomí, sebedůvěra, učení se pravidlům. A ve vztahu ke zbylým okruhům přivádí pohybové činnosti a hry dítě do situací osobnostně společenského charakteru, které působí zejména na socializaci a poznávání okolí a pro příklad zcela přirozeně vzniká potřeba respektovat pravidla i poznávání celosvětové kultury sportu – olympijské hry. I tím jsou naplňovány klíčové kompetence (Dvořáková, 2006 ; 2011 ; Matějčík, 2005).

Pro shrnutí této kapitoly využijí příkladné citace od Dvořákové (2011, s. 29):

„Dítě se tedy učí různým pohybovým dovednostem nelokomočním, lokomočním a manipulačním, zvládá jejich „techniku“, rozlišuje různou a potřebnou intenzitu, orientuje se v prostoru, rozvíjí kognitivní procesy, přijímá společenské hodnoty, dodržuje pravidla a chová se sociálně, ale také se samostatně rozhoduje, rozvíjí tedy svou osobnost komplexně, v souladu s hlavními cíli RVP PV.

3 METODIKA

Pro tvorbu praktické části mé bakalářské práce bylo stěžejní vymyslet rozcvičky se cviky, které děti zaujmou, budou bavit, upoutají jejich pozornost, budou adekvátní možnostem a zákonitostem předškolního dítěte a podporovat zdravý a pozitivní vztah k pohybu. Zároveň jsem apelovala na použití různých pro děti atraktivních pomůcek, náčiní a druhých motivace.

Na připravených rozcvičkách můžete vidět, že motivace může přicházet z různých směrů. Ať už je to pouhý smyšlený příběh (rozcvička Unavený kaštanek, Červíček Pepíček), písnička (rozcvička Dráček Papíráček – námět písně *Vyletěl si pyšný drak*), popis a nápodoba osob, činností či věcí (rozcvička Na koncertě – co dělá dirigent, Hurá do ponorky). To potvrzuje tvrzení paní Borové (1998), že motivace je opravdu důležitá. Proto byly konkrétní rozcvičky sestaveny jako příběh a dětem byly podávány jako vyprávění se zapojením názvosloví.

V rámci této práce bylo vytvořeno 5 tématicky motivovaných rozcviček: Na koncertě, Unavený kaštan, Dráček Papíráček, Červíček Pepíček a Hurá do ponorky. *Inspirací mi bylo několik publikací: Když se řekne rozcvička (Ottomanská, 2019), série knih Předškoláci v pohybu (Volfová & Kolovská 2008, 2009, 2011) a Rozcvičky v mateřské škole (Volfová 1998, 2000).* Jejich konkrétní podoba je prezentována v kapitole 4 výsledky a na webových stránkách.

Fotografie byly pořízeny na zařízení iPhone 11 a byly vytvořeny v prostorách Základní a mateřské školy ve Vrhavči. Od rodičů nezletilých dětí jsem dostala písemný souhlas k pořízení snímků a jejich následné použití a zveřejnění v rámci mé bakalářské práce viz příloha 1. Dohromady jsem spolupracovala se čtyřmi dětmi předškolního věku ze zmiňované mateřské školy ve Vrhavči.

Webové stránky byly vytvořeny pomocí on-line nástroje pro tvorbu a editaci webových stránek Webnode.

4 VÝSLEDKY

Výsledkem práce je 5 vytvořených rozcviček zaměřené na procvičení celého těla, vytvořené tak, aby svou náročností odpovídali vývojové úrovni dítěte předškolního věku, které naleznete v následné kapitole. Dalším výsledkem jsou webové stránky (kapitola 4,2 webové stránky) s doménou: <https://prupravna-cast-ci-v-ms0.webnode.cz> , na které naleznete zmíněné rozcvičky s doprovodnou fotodokumentací.

4.1 DOPROVODNÝ TEXT

V této podkapitole jsou vytvořeny doprovodné texty ke každé tematické rozcvičce. Text doprovází závorčky s názvoslovným popisem vhodných cviků.

Vysvětlivky k textům: VP (výchozí poloha), P (pravá), L (levá), SSS (sed skřížný skrčmo = turecký sed)

Na koncertě

Pomůcky: ozvučná dřívka

Motivace: motivací je osoba či povolání dirigenta a jeho práce – co dělá na koncertě – popis činností. Vhodné je při této rozcvičce využít doprovodné hudby například orchestru.

Děti, byly jste někdy na koncertě? Na nějakém představení? Víte, jak to na koncertě chodí? A kdo to tam uprostřed stojí? To je děti dirigent, který vede kapelu a každý správný dirigent má svojí hůlku tzv. taktovku! A my si dneska na takového dirigenta zahrajeme (*každé dítě dostane hůlku = jedno ozvučné dřívko*).

Před koncertem si dirigent svolá taktovkou orchestr (*stoj mírně rozkročný, vzpažit – dřívko držíme oběma rukama spojené nad hlavou*). Zkontroluje všechny muzikanty, rozhlídí se, jak jim to sluší, jestli mají všichni svůj nástroj (*stoj mírně rozkročný, upažit pokrčmo – dřívko*

držíme za krkem , rotace trupu a hlavy), aby dobře viděl i ty v poslední řadě, stoupne si na špičky a pořádně se vytáhne (výpon, vzpažit). No a teď už koncert může začít, ukloní se všem divákům a zpátky vede taktovku hezky pomalu po nožičkách (stoj mírně rozkročný, vzpažit – hůlka nad hlavou držíme oběma rukama ; hluboký předklon – ruce co nejnižší a zpět ruce vedou dřívko po nohou ; stoj mírně rozkročný, ruce připažit – ruce jsou spojené hůlkou).

Takový dobrý dirigent musí s taktovkou umět řádně zacházet, ovládat ji a dělat všelijaké psí kusy: třeba se naklánět ze strany na stranu až k zemi (*podřep mírně rozkročný, vzpažit – ruce drží hůlku ; úklon stranou - P, P ruka drží dřívko a dotkne se země, zpět do VP ; dřívko přendat do druhé ruky, úklon stranou L, L ruka se dotýká země dřívkem, zpět do VP -> alespoň 3x opakovat*). Nebo si umí podat hůlku před břichem i za zády (*stoj, ruce si podávají dřívko před břichem a za zády -> opakovaně*). Také umí držet rovnováhu a předat si taktovku pod nohou i pod druhou nohou (*stoj na jedné noze, ruce si předávají dřívko pod L i P nohou -> opakovaně*). No a také má šikvné ruce, vůbec se mu nezamotají, když si hůlku podává mezi nohama (*stoj mírně rozkročný - dítě si podává dřívko z ruky do ruky v předklonu mezi nohama ve tvaru nekonečna -> opakovaně*).

A když je unavený, sedne si na zem (*sed*) a postupně si protáhne nohy i záda s taktovkou. Sedne si, roznoží, nohy od sebe a kutálí jedna noha, druhá noha (*sed roznožný, předklonem po L noze kutálíme dřívko a zpět, to samé P noha -> alespoň 3x opakovat*). A teď uprostřed kam až ten dirigent dosáhne a chvíli vydržíme, počítám do tří (*sed roznožný, předklonem kutálíme dřívko mezi nohami, počítáme do tři a zpět do sedu roznožného -> opakovat*).

Už se položí na záda (*leh*). Provléče jednu nohu, taktovku pod koleno a přitáhne k bříšku, potom druhou (*leh, skrčit přednožmo - dřívko držíme v dlaních a střídavě provlečeme nohy prostorem – rukama přitáhnout nohu k tělu*). Pak zvedne nohu, přednoží a dotkne se taktovkou špičky (*leh pokrčit přednožmo P – dřívkem se dotkneme špičky nohy protilehlou rukou, zpět, totéž druhá noha -> opakovat*). Už si poležel dost, musí znovu zkontrolovat muzikanty, sedne si (*sed pokrčmo – ruce i dřívko na kolenou*).

Teda ten se protáhl, ale už musí ukončit koncert! Uděláme kolébku a vyskočíme na nohy (*sed skrčmo, ruce s dřívkem na kolenou ; kolébkou do stoje ; stoj, vzpažit*) a na závěr se opět

krásně pomalu ukloní (*stoj mírně rozkročný, hluboký předklon ohnutý a zpět do stoje připažmo*).

Unavený kaštan

Pomůcky: kaštany

Motivace: motivací je smyšlený příběh vyprávěný dětem, který je vtáhne do děje.

Děti, tenhle kaštan byl hrozně unavený, protože zažil obrovské dobrodružství (*každé dítě drží kaštan schovaný v dlani*). Představte si, že jste malé semínko (*klek sedmo, hluboký předklon*) a vyrostete z vás pomalu strom. Nejdřív docela malinkatý stromeček, vykukne ze země malá větvíčka, ručičku upažíme a sledujeme jak roste vzhůru a teď zkus i druhou větvíčku (*podpor sedmo, upažit P, rotace trupu a hlavy za rukou – ruku vedeme vzhůru a zpět, potom L*), dokonce už rostete i do výšky (*klek sedmo*). A jste větší (*klek, upažit*) a větší (*klek na L, přednožit pokrčmo P, upažit povýš*), až je z vás docela velký strom s velkou krásnou korunou a listy (*stoj, upažit povýš*). Uběhl celý rok a už je zase podzim a mezi listy vykukne docela malý kaštánek, máte už ho taky stromečkové? Ukaž mi ho. A vy dobře děti víte, že když už je kaštan dost velký a těžký a zafouká vítr, větve stromu se začnou hýbat a naklánět (*stoj mírně rozkročný, upažit povýš ; mírný úklon na P i na L = vítr*), tak spadne kaštan na zem. Jenže tenhle náš kaštan cestou na zem spadl někomu na hlavu (*stoj mírně rozkročný, upažit pokrčmo, ruce držící kaštan a dotýkají se hlavy*), na ucho a druhé ucho, přeskočil na rameno a druhé rameno (*stoj mírně rozkročný, vzpažit pokrčmo, ruka držící kaštan - dotkneme uší – ruce si přendávají kaštan, aby nebyly ruce křížem, pak ramen L i P*), teď se skutálel až na pupík (*stoj mírně rozkročný, obě ruce kutálí kaštan přes hrud' až na břicho*) a už je na koleni, hop a přeskočil na druhé (*stoj mírně rozkročný, předklonem děti kutálí kaštan na koleno L, pak přendají do druhé P ruky a dají na koleno*) a už si to valí dolů na zem, lehnout si do trávy, taky si lehne do trávy na zádička (*leh na zádech – kaštan položit na břicho*). Ale i v té travičce ho čeká nějaké dobrodružství, třeba vidí jak kolem něj jezdí děti na kole, předved' kolo (*leh na zádech – kaštan na bříšku, připažit, přednožit – předvádíme jízdu na kole*), nebo ho sem tam odnese vítr, chyt' kaštan do ruky, upažíme ruce a nad hlavou si podáme kaštan do druhé ruky a znovu (*leh pokrčmo, upažit – kaštan v jedné ruce, ve vzpažení si dítě předává kaštan z L do P ruky a naopak -> opakovaně*), kutálí se

v trávě tam i zpět, třeba z ruky pod zadečkem, zvedneme pánev a podáme do druhé ruky a znovu (*leh pokrčmo, připažit – kaštan v dlani, zvednout pánev a koulet kaštan pod pánví z jedné dlaně do druhé a položit pánev, totéž na druhou -> opakovaně*). Jenže po takovém dobrodružství už je kaštan tak unavený, že se zavrtá do země a je z něj zase semínko, ležíme, ruce nahoru, vzpažíme, převalíme se na břicho a teď uděláme zase semínko (*leh na zádech, vzpažit – ruce drží kaštan, překulením leh na břicho, vzpažit – kaštan v dlani ; klek sedmo, hlubové ohnutí*), aby z něj vyrostl zase velký statný strom (*opakujeme začátek příběhu až do stoje*).

Dráček Papíráček

Pomůcky: vyrobený dráček Papíráček (nejlépe dětmi samotnými)

Motivace: motivací je píseň *Vyletěl si pyšný drak* autor neznámý (viz příloha 2). Nejlépe, když jí děti budou umět a znát text – můžete zpívat nebo recitovat jako báseň a pouze upozorňovat na správné provedení cviků. Tato rozcvička je kratší a můžeme jí využít pro rychlé, ale i přesto efektivní a vhodné rozcvičení těla. Zvolenými cviky je vhodná i do venkovního terénu.

Turecký sed nebo-li sed skřížný skrčmo -> dále jen SSS, drak leží před dětmi na zemi. Vyletěl si pyšný drak, vyletěl až do oblak – rovná záda děti (sss, rovným předklonem sebrat dráčka, ruce vzpažit, rovná záda), z vysoká se dívá na svět, strašil by a neví jak (sss, vzpažit – ruce drží papírového draka, opisujeme kruh úklonem stranou P - do rovného předklonu a stranou zpět, totéž na druhou = repetice v písni), z vysoká se dívá na svět, strašil by a neví jak (sss, vzpažit – ruce drží papírového draka, opisujeme kruh úklonem stranou L - do rovného předklonu a stranou zpět).

Rozhlíží se do všech stran, potom spatřil hejno vran – rovná záda a už dráček kouká po těch vránách (*sss, vzpažit pokrčmo, dlaně na hlavě a drží dráčka, rotace v trupu P i L*), ale vrány se mu smály, že je ještě malý pán – 2x = repetice (*sss, předpažit, ruce drží dráčka, postupně za L rukou a při repetici za P rukou, rotace trupu a hlavy*).

Klekne si - do výše (*klek, předpažit*) a do dále (*klek na L, přednožit pokrčmo P, předpažit*), nikde se ho nebáli (*stoj mírně rozkročný, vzpažit, kroutíme hlavou „nenene“*) a ty zuby

papírové – všichni se mu vysmáli (*1.repetice = stoj rozkročný, chodidla mírně vně, ruce pokrčmo vzpažit ; podřep, kolena tlačit vně a zpět do stoje rozkročného*) a ty zuby papírové – všichni se mu vysmáli (*2.repetice = stoj rozkročný, zapažit - draka do dlaní za zády ; předklon*).

Červíček Pepíček

Pomůcky: tenisák zabalený do šátku zavázaný gumičkou – hlavička s ocáskem

Motivace: motivací je smyšlený příběh vyprávěný dětem, který je vtáhne do děje

Děti já mám doma na zahradě jeden strom a jmenuje se jabloň. Jestlipak víte, jak se jmenuje plod, který na něm roste? Ano, jablko správně. Jenže v jednom z těch krásně červených jablíček bydlel červ! Má uvnitř jablka svůj domeček a jmenuje se Pepa. Červíček Pepíček! Koukej, takhle nějak vypadal – *rozdat pomůcky = červíky – děti si ho nechají ležet vedle sebe*. Leží tam uvnitř na bříšku, je strašně dlouhý a tvrdě spí (*leh na bříše, vzpažit*). Jenže jak jsem si tam šla utrhnout to jablko, viděla jsem, jak zrovna vstával, zvedl hlavičku (*vzpor ležmo, hlava do záklonu = prohnutá záda*) a protahoval se: protáhl si zádička, klekneme si na nohy a předkloníme se, kam až dosáhneme, teď lezeme, koulíme červíka do stran (*podpor na pažích klečmo, ruce ve vzpažení ; klek sedmo - koulet červíka stranou v předklonu doprava i doleva -> alespoň 3x na každou stranu ; klek sedmo, hluboký uvolněný předklon*). Pak si chtěl protáhnout ruce a nohy, nejprve jednu ruku, pak druhou ruku (*vzpor klečmo, vzpažit P a vytáhnout do dálky – ruka chytne červíka, poté L*) a nakonec nohy, jedna noha, druhá noha (*vzpor klečmo, zanožit P, poté L -> starší děti mohou ruku i nohu současně = vzpor klečmo, vzpažit P a zanožit L a opačně*) -> celý proces opakujeme a několik sekund v něm vydržíme. A nohama si dokonce i zacvičil, protáhl ji dozadu a sunul ji po podlaze (*vzpor klečmo, zanožit P a sunem unožit – ruce stále na zemi, totéž L -> opakovaně*). No a pak cvičil ručičky. Ruku vzhůru vytáhl a pak dolů pod bříškem protáhl, ejhle on mi zamával (*vzpor klečmo, upažit, rotace trupu i hlavy – pohled za dlaní s červíkem a zpět, protáhnout pod trupem – oči stále sledují dlan s červíčkem a zamávat*). Ale měl opravdu pěkný domeček, udělejte domeček – dejte Pepu mezi kolínka a udělejte střechu (*vzpor klečmo – červík mezi kolena ; vzpor stojmo ; zpět do vzporu klečmo*). Teď si dáme Pepíka mezi kotníky, podívejte se za červíkem, jak hýbe ocáskem (*vzpor klečmo – červ mezi kotníky – zpevnit*

všechny svaly a podívat se střídavě přes P i L rameno na kotníky – mírně vytočit stranou -> opakovaně). A když už byl červík dost protažený, dostal hlad a začal prolézat jablíčkem, kleknem si na koleno a červík nás oblézá a podlézá jako to jablíčko (klek na L, přednožit pokrčmo P – přendáváme Pepíka pod stehnem, kolem lýtka, za zády ; změna na druhou končetinu). A jak byl napapaný, chtěl jít zase spát. Sedni si, dej si ho na břicho a pochovej ho, aby se mu dobře spalo, uděláme kolébku (sed pokrčmo, červíka položit do klína, ruce za záda – podepřít tělo a zvednout pánev – opakovaně). Už spí, dobrou noc Pepíku.

Hurá do ponorky!

Pomůcky: Obruče

Motivace: motivací je dobrodružný zážitek, který děti sami prožívají. Ideální rozcvička do každého prostředí včetně venku

My si tu povídáme o moři, o mořských živočiších a věděly byste, děti, čím nebo spíše v čem můžete prozkoumávat oceán? Výborně ponorkou. A takovou ponorkou jezdí hlavně potápěči. Každý potápěč musí být řádně oblečen, nosí takovou kombinézu a říká se jí skafandr, takže si ho musíme také obléct: první začneme nohama (*stoj mírně rozkročný ; ohnutým předklonem se dotkneme nohou a hladíme si nohy do stoje*), pak ruce, upažit (*stoj mírně rozkročný , upažit - P ruka se dotkne L ruky a pohladí jí ; naznačujeme zapnutí zipu až po bradu a do výponu, vzpažit*). A nakonec helmu (*z výponu zpět do stoje mírně rozkročného ; ze vzpažení do vzpažení pokrčmo = nandání helmy*). Hotovo. Tak hurá do ponorky! - obruč leží připravená na zemi, před dětmi. Do podřepu a připravit pozor skáčeme (*ze stoje do podřepu, odrazit a skočit do obruče*). A lezeme dovnitř (*provlékáme se obručí “ podřep – sebereme obruč – do stoje až do vzpažení*) a jsme uvnitř, ale je to tu pěkně malé a úzké (*sed pokrčmo, vzpažit*) a volat je ještě daleko, musíme se k němu dostat. Nejdřív jedna noha, potom druhá (*sed pokrčmo, předpažit – dlaně drží obruč ; přednožením provléct postupně dolní končetiny obručí – obruč na úroveň kolen*), teď si musíme lehnout, abychom provlékli zadeček, lehni na záda, zvedni zadeček a posuň si obruč pod záda (*ze sedu pokrčmo do lehu pokrčmo, připažit – dlaně drží obruč u hýždí ; zvedáme pánev a posouváme obruč pod hrudník*), už tam skoro jsme. Zpět si sedneme a protáhneme už jenom hlavu a máme volat (*z lehu do sedu pokrčmo, vzpažením protáhnout nad hlavou do předpažení = volat*).

Pohodlně se usadte, bude to jízda. Připravít volanty a jedem (*turecký sed, předpažit pokrčmo – ruce drží obruč = volant, napodobujeme řízení*). Pozor velký kámen, zatočit doprava a teď zase doleva (*turecký sed, předpažit, úklon stranou po obruči a zpět ; totéž na druhou stranu -> opakovaně*). Stop! Musíme se podívat z okýnka, kam jsme to dojeli a jestli něco uvidíme (*turecký sed, skrčit upažmo – obruč držet v úrovni ramen = svícen ; rotace trupu a hlavy = rozhlížíme se*). To jsou ale krásné ryby, hele a tam je žralok. Co takhle jít si s rybami zaplavat? Posadíme se do dřepu, ruce vzpažit vzhůru a lezeme tou ponorkou zase ven (*dřep, vzpažit a do stoje ; provlékáme tělo zpět dolů – obruč položit na zem*). Tak honem, jdeme si zaplavat.

4.2 WEBOVÉ STRÁNKY

Výsledkem práce jsou především webové stránky <https://prupravna-cast-cj-v-ms0.webnode.cz>, na kterých jsou uveřejněné vytvořené rozcvičky s doprovodným textem společně s odkazy na fotografie zařazovaných cviků. Ukázky webových stránek jsou na následujících obrázcích 2- x.



Obrázek 2: Úvodní stránka



Obrázek 3: Teoretická východiska



Obrázek 4: Rozcvičky

Na koncertě

Pomůcky: ozvučná dřívka

Motivace: motivací je osoba či povolání dirigenta a jeho práce – co dělá na koncertě – popis činností. Vhodné je při této rozcvičce využít doprovodné hudby například orchestru.

Děti, byly jste někdy na koncertě? Na nějakém představení? Víte, jak to na koncertě chodí? A kdo to tam uprostřed stojí? To je děti dirigent, který vede kapelu a každý správný dirigent má svůj hůlku tzv. taktovku! A my si dneska na takového dirigenta zahrajeme (každé dítě dostane hůlku = jedno ozvučné dřívko).

Před koncertem si dirigent svolá taktovkou orchestr (*stoj mírně rozkročný, vzpažit – dřívko držíme oběma rukama spojené nad hlavou*). Zkontroluje všechny muzikanty, rozhlíží se, jak jim to sluší, jestli mají všichni svůj nástroj (*stoj mírně rozkročný, vzpažit pokrčmo – dřívko držíme za krkem, rotace trupu a hlavy*), aby dobře viděl i ty v poslední řadě, stoupne si na špičky a pořádně se vytáhne (*výpon, vzpažit*). No a teď už koncert může začít, ukloní se všem divákům a zpátky vede taktovku hezky pomalu po nožičkách (*stoj mírně rozkročný, vzpažit – hůlka nad hlavou držíme oběma rukama ; hluboký předklon – ruce co nejnižší a zpět ruce vedou dřívko po nohou ; stoj mírně rozkročný, ruce připažit – ruce jsou spojené hůlkou*).

Takový dobrý dirigent musí s taktovkou umět řádně zacházet, ovládat ji a dělat všelijaké psí kusy: třeba se naklánět ze strany na stranu až k zemi (*podřep mírně rozkročný, vzpažit – ruce drží hůlku ; úklon stranou - P, P ruka drží dřívko a dotkne se země, zpět do VP ; dřívko přendat do druhé ruky, úklon stranou L, L ruka se dotýká země dřívkem, zpět do VP -> alespoň 3x opakovat*). Nebo si umí podat hůlku před bříškem i za zády (*stoj, ruce*

Obrázek 5: Rozcvička „Na koncertě“

sss, rovným předklonem sebrat dráčka, ruce vzpažit, rovná záda



Obrázek 6: Ukázka provedení cviku s popisem

5 DISKUZE

Hlavním cílem předložené bakalářské práce jsou webové stránky s navrhovaným průpravnými částmi cvičební jednotky tělesné výchovy u dětí předškolního věku. Tyto průpravy nebo-li rozcvičky jsou různě motivovány a využívají různého náčiní, aby byly pro děti atraktivní a zábavné.

Vytvořeno bylo 5 pohybově tématických rozcviček a jsou vhodné pro děti předškolního a mladšího školního věku. Svou strukturou je lze využívat jak v předškolních institucích, tak i v mimoškolních zařízeních jako jsou například domy dětí a mládeže či pohybově zaměřené volnočasové kroužky. Jejich využití najdeme nejen v prostorách tříd a tělocvičen, ale i na hřištích či zahradách.

Pro tvorbu webových stránek bylo využito služby Webnode v placené verzi „Limited“ kvůli množství zveřejněných materiálů. Velice oceňuji jednoduchost a velké množství možností pro vytváření svých originálních webových stránek, kdy nám příjemné prostředí služeb Webnode umožňuje snadné nastavování parametrů webu.

Na webových stránkách jsou umístěny veškeré materiály náležící mé bakalářské práci. Z úvodní stránky se můžeme snadno dostat na stránku s teoretickými východisky či na stránku se seznamem vytvořených rozcviček. Každá průprava má svůj doprovodný text s názvoslovným popisem cviku. Po rozkliknutí odkazu s popisem se objeví příkladná fotografie provádění, která napomáhá čtenáři identifikovat názvoslovný popis pro správné provádění pohybových aktivit.

Po relativně náročných přípravách mi bylo velkou odměnou, že děti rozcvičky opravdu bavily a zaujaly. Nakonec se přidávaly i ostatní děti z mateřské školy a v následných dnech jsme je bez ohledu na téma musely opakovat. Díky těmto střípkům jsem si potvrdila, že motivace je důležitá, děti pohyb milují a v kombinaci se zábavou je snazší zařazovat i pohybové cviky méně atraktivní, ale zdravotně pro dítě velmi vhodné a důležité.

ZÁVĚR

Cílem předložené práce bylo vytvořit webové stránky se zásobníkem vzorových tématických rozcviček určených pro věkovou kategorii předškolních dětí využitelných především v průpravné části cvičební jednotky.

Na základě zpracování teoretické části, zkušeností a aplikování vytvořených rozcviček v praxi je zjevné, že rozcvičky jsou pro předškolní děti velmi důležité a taktéž je důležité připravovat rozcvičky tak, aby byly vhodné a přiměřené pro věkovou skupinu, byly pestré a motivované, aby dítě lépe zaujaly, vtáhly do děje a tím bylo pro děti cvičení přirozenější. Motivaci můžeme hledat nejen v tématu cvičební jednotky, ale i v příbězích, písničkách, básničkách, pohádkách atd.

Věřím, že vytvořením webu a uveřejněním metodického materiálu budou průpravné chvílky blíže pedagogům v mateřských školách, ale využijí jej i cvičitelé a trenéři v mimoškolních institucích. Do budoucna se budu snažit rozšířit webové stránky o další příkladné rozcvičky s využitím dalších zajímavých pomůcek.

RESUMÉ, SUMMARY

Práce pojednává o důležitosti pohybu pro předškolní dítě a správné a zdravé průpravě nebo-li rozcvičení. Cílem této bakalářské práce bylo vytvoření webových stránek s metodickým zásobníkem pohybových aktivit pro učitele v mateřských školách.

Webové stránky obsahují pět rozcviček vhodných do průpravné části cvičební jednotky, které jsou různě namotivované, doprovázené názvoslovným popisem pro předcvičitele a doprovodným textem přednášený dětem. Mimo jiné obsahují texty i prokliky k fotografiím s příkladným provedením pohybové činnosti. Stránky byly vytvořeny primárně pro pedagogy v mateřských školách, ale věřím, že je mohou využít i trenéři v mimoškolních institucích, ale i rodiče.

The work discusses about the importance of movement for a preschool child and discusses about proper and healthy preparation and warm-up. The goal of this bachelor's thesis was to create a website with a methodical stack of movement activities for teachers in kindergartens.

The website contains five warm-ups suitable for the preparatory part of the exercise unit, which are motivated in different ways, accompanied by a nomenclature for pre-exercisers and an accompanying text read to children. Among other things, they contain texts and clicks to photos with exemplary execution of movement activity. The website was created primarily for teachers in kindergartens, but I believe that it can also be used by coaches in extracurricular institutions, as well as parents.

SEZNAM LITERATURY

Allen, K. E., & Marotz, L. R. (2002). *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Portál.

Bednářová, J., & Šmardová, V. (2015). *Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*. Edika.

Borová, B. (1998). *Cvičíme s malými dětmi: náměty pro rozvoj pohybových dovedností dětí od 3 do 8 let*. Portál.

Bursová, M. (2005). *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. Grada.

Bursová, M., & Rubáš, K. (2006). *Základy teorie tělesných cvičení*. Západočeská univerzita.

de Onis, M., Blössner, M. & Borghi, E. (2010). Global prevalence and trends of overweight and obesity among preschool children. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 92(5), 1257-1264. <https://doi.org/10.3945/ajcn.2010.29786>

Dokonce-Richard, L. (2010). *Hry pro všestranný rozvoj dítěte*. Portál.

Dvořáková, H. (2011). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Portál.

Dvořáková, H. (c2006). *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Raabe.

Gallahue, D. L., Cleland, F. E. & Gallahue, D. L. (2003). *Developmental physical education for all children* (4. vydání). Human Kinetics.

Herm, S. (1994). *Psychomotorické hry: 92 her zaměřených na motorický rozvoj dětí v mateřské škole*. Portál.

Kaplan, A., Bartůněk, D., & Neuman, J. (2010). *Skáčeme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střešou: [cvičení pro rozvoj základního pohybového fondu dětí od 5 do 13 let]*. Portál.

Kopecký, M. (2014). *Didaktika zdravotní tělesné výchovy*. Univerzita Palackého v Olomouci.

Liba, J. (1996). *Didaktika telesnej a športovej výchovy žiakov mladšieho školského veku*. Pedagogická fakulta UPJŠ.

Matějček, Z. (2005). *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa : základní duševní potřeby dítěte : dítě a lidský svět*. Grada.

Moore, L. L., Nguyen, U.-S. D. T., Rothman, K. J., Cupples, L.A. & Ellison, R. C. (1995). Preschool Physical Activity Level and Change in Body Fatness in Young Children: The Framingham Children's Study. *American Journal of Epidemiology*, 142(9), 982-988. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.aje.a117747>

Ottomanská, V. (2019). *Když se řekne rozcvička: pohybové aktivity pro předškolní děti*. Portál.

MŠMT (2021). *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. MŠMT.

Szabová, M. (2001). *Preventivní a nápravná cvičení: [pohybové hry pro děti od 6 do 14 let]*. Portál.

Volfová, H. (1998). *Rozcvičky v mateřské škole: výchova ke zdravému životnímu stylu : (náměty pro praktická cvičení)*. Pedagogické centrum.

Volfová, H., & Kolovská, I. (2008). *Předškoláci v pohybu*. Grada.

WHO. (2021). *Obesity and overweight*. June 21. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Správné držení těla (Kopecký, 2014, s. 50)	15
Obrázek 2: Úvodní stránka	27
Obrázek 3: Teoretická východiska	28
Obrázek 4: Rozcvičky	28
Obrázek 5: Rozcvička „Na koncertě“	29
Obrázek 6: Ukázka provedení cviku s popisem	29

PŘÍLOHY

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
ZÁPADOČESKÉ UNIVERZITY
V PLZNICENTRUM TĚLESNÉ
VÝCHOVY A SPORTU

SOUHLAS SE ZVEŘEJŇOVÁNÍM FOTOGRAFIÍ DÍTĚTE

Souhlasím s fotografováním a natáčením mého syna/mé dcery a následným zveřejněním těchto fotografií a videozáznamů za účelem zpracování bakalářské práce slečny Michaly Švátorové s názvem „Zdravotní aspekty průpravné části cvičební jednotky u dětí předškolního věku – webové stránky“ zpracované v Centru tělesné výchovy a sportu Fakulty pedagogické Západočeské univerzity v Plzni.

Iniciály dítěte

S V

Podpis

Iniciály dítěte

I M

Podpis

Iniciály dítěte

K J

Podpis

T F

Příloha 1: Písemný souhlas rodičů dětí

VYLETĚL SI PYŠNÝ DRAK



1. Vy-le-těl si pyš-ný drak, vy-le-těl až do ob-lak,



z vy-so-ka se dí-vá na svět, stra-žil by a ne-ví jak,



z vy-so-ka se dí-vá na svět, stra-žil by a ne-ví jak.

2. Rozhlíží se do všech stran,
potom spatří hejno vran,
ale vrány se mu smály,
že je ještě malý pán.

3. Do výše a do dále,
nikde se ho nebáli
a ty zuby papírové -
všichni se mu vysmáli.

