

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vliv specifického pohybového programu na rozvoj hrubé motoriky  
předškolních dětí

The Influence of the Specific Exercise Program on the Development of  
Gross Motor Skills of Preschool Children

Zpracovala: Dominika Hlásková  
Vedoucí práce: PaedDr. Hana Janošková, Ph.D.  
Studijní program: Specializace v pedagogice  
Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy

2022

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Vliv specifického pohybového programu na rozvoj hrubé motoriky předškolních dětí potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne .....

Podpis: .....

Tímto bych ráda poděkovala paní PaedDr. Haně Janoškové, Ph.D. za odborné vedení mé bakalářské práce, za konzultace a cenné rady, připomínky a ochotný přístup. Také bych chtěla poděkovat mateřské škole, ve které pracuji a rodičům dětí, kteří mi umožnili realizaci pohybového programu s jejich dětmi. Dále bych ráda poděkovala své rodině a příteli za možnosti, které mi jsou poskytnuty a oporu během studia.

## **ANOTACE**

Bakalářská práce se věnuje vývoji předškolního dítěte. V teoretické části jsou shrnuty základní informace o předškolním vzdělávání a obecném vývoji předškolního dítěte. Dále se práce věnuje pohybu dítěte v předškolním věku a jeho vývoji či omezením, vývoji hrubé a jemné motoriky napříč vývojovými obdobími dítěte a zahrnuje i stručné informace o pohybových hrách a realizaci pohybových činností. Cílem praktické části bakalářské práce bylo zjistit podíl speciálně sestaveného pohybového programu na rozvoji hrubé motoriky předškolních dětí. Výzkum byl realizován se dvěma skupinami předškolních dětí, které byly porovnány. Jedna skupina prošla specifickým pohybovým programem, druhá skupina nikoliv. Z výsledků výzkumu vyplývá, že skupina dětí, která absolvovala pohybový program, má lepší výsledky nežli děti, které programem neprošly.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Pohyb, dítě předškolního věku, hrubá motorika, pohybové činnosti, mateřská škola.

## **ANNOTATION**

The bachelor thesis deals with the development of a preschool child. The theoretical part summarizes the basic information about preschool education and general development of preschool children. Furthermore, the thesis deals with the movement of a child in preschool age and its development or limitations, the development of gross and fine motor skills across the developmental periods and includes brief information about movement games and the implementation of movement activities. The aim of the practical part of the bachelor thesis was to find out the role of a specially compiled exercise program in the development of gross motor skills of preschool children. The research was conducted with two groups of preschool children, which were compared. One group underwent a specific exercise program, the other group did not. The results of the research show that the group of children who completed the exercise program had better results than the children who did not completed the program.

## **KEYWORDS**

Movement, preschool child, gross motor skills, physical activities, kindergarten.

## Obsah

Úvod.....	7
TEORETICKÁ ČÁST .....	8
1 Předškolní vzdělávání a RVP PV .....	9
1.1 Jednotlivé oblasti RVP PV.....	10
2 Dítě předškolního věku.....	12
2.1 Tělesný vývoj.....	12
2.2 Psychický vývoj .....	13
3 Dítě a pohyb.....	15
3.1 Vývoj pohybu.....	15
3.2 Pohybová omezení v dětském věku .....	16
3.3 Pohyb jako potřeba.....	17
3.4 Základní pohybové dovednosti dětí .....	18
3.5 Správné držení těla.....	18
4 Motorika dítěte předškolního věku .....	20
4.1 Vývoj hrubé a jemné motoriky napříč vývojovými obdobími dítěte.....	20
4.1.1 Období do 1 roku života dítěte .....	20
4.1.2 Období batolecí (1–3 roky).....	21
4.1.3 Období předškolní (3–6 let).....	22
5 Pohybové činnosti a hra v předškolním vzdělávání.....	23
5.1 Hra a dělení her .....	23
5.2 Příprava a vedení pohybových činností a pravidla her .....	24
5.3 Bezpečnost .....	25
5.4 Cvičební jednotka.....	25
PRAKTICKÁ ČÁST .....	27
6 Cíle a výzkumné otázky bakalářské práce.....	28

7	Výzkumné metody .....	29
8	Vlastní výzkumné šetření.....	30
8.1	Charakteristika výzkumné skupiny .....	30
8.2	Průběh testování .....	31
8.3	Charakteristika specifického pohybového programu.....	32
8.4	Bezpečnost .....	33
8.5	Struktura jednotlivých lekcí .....	34
8.5.1	Zvířata v lese.....	35
8.5.2	Počasí .....	36
8.5.3	Doprava.....	37
8.5.4	Zvířata ze ZOO .....	38
8.5.5	Ptáci .....	39
8.6	Výsledky výzkumného šetření .....	40
8.6.1	Naměřené hodnoty .....	40
8.6.2	Srovnání vstupního a výstupního měření výzkumné skupiny .....	45
8.6.3	Srovnání výsledků výzkumné a kontrolní skupiny.....	51
8.6.4	Shrnutí výsledků .....	57
9	Diskuze .....	59
10	Závěr .....	61
	Seznam použitých zkratk .....	63
	Seznam použité literatury .....	64
	Seznam použitých příloh .....	67

## Úvod

Pohyb je pro děti předškolního věku velikou součástí života. Je s ním spojen i vývoj, který právě podle úrovně pohybu dítěte často hodnotíme a případně i jeho nedostatky či odlišnosti. Také napomáhá k budování zdravého životního stylu. Proto je nutné, aby byl v předškolním vzdělávání dětem poskytnutý volný pohyb a často i nabízen či začleněn do řízeného programu dne. V dnešní době se stává, že rodina tento vzor dětem dostatečně neposkytne.

Je důležité se pohybu v předškolním období opravdu věnovat. Právě díky pohybu se dítě vyvíjí a učí novým věcem, proto je nutné dětem poskytnout dostatek volného spontánního pohybu. S nástupem do základní školy se tento druh pohybu v podstatě ze života dítěte vytrácí. Většinu dne stráví v lavici, a když se k pohybu dostane, je to často formou řízených činností na tělesné výchově či mimoškolním sportovním kroužku. Tímto způsobem už pak dítě nemá možnost se přirozeně rozvíjet prostřednictvím spontánního pohybu.

Tématem této bakalářské práce je „Vliv specifického pohybového programu na rozvoj hrubé motoriky předškolních dětí“. Vybrala jsem si ho z toho důvodu, že je mi téma blízké. Učím v mateřské škole v předškolní třídě a s dětmi se ráda věnuji různým pohybovým aktivitám. Bakalářská práce má za cíl zjistit úroveň hrubé motoriky dětí v předškolním věku (5–6 let). Testování dětí bude probíhat za pomoci tabulky vývojové škály rozvoje hrubé motoriky od autorek Bednářové a Šmardové (2015) a specifického pohybového programu, který cíleně rozvíjí dovednosti, kterým se tato práce věnuje.

## **TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 Předškolní vzdělávání a RVP PV

Předškolní vzdělávání (dále jen PV) je počátečním stupněm vzdělávacího systému České republiky. Je založeno na zásadách osvojení klíčových kompetencí dítěte pro úspěšné celoživotní vzdělávání a uplatnění ve společnosti. PV je realizováno v mateřských školách a určeno zpravidla pro děti ve věku od tří do šesti let. Je uzpůsobeno fyzickým a rozumovým schopnostem dítěte.

Hlavním úkolem PV je zprostředkovat dítěti základní dovednosti pro život současný, ale i budoucí, umožnit mu setkávání a učení se se svými vrstevníky. PV se snaží srovnat případné rozdíly mezi dětmi a připravit je na vstup do základní školy tak, aby všechny děti měly stejnou „startovní výbavu“. Nejen proto je poslední rok docházky do PV ze zákona součástí povinné školní docházky.

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (dále jen RVP PV) je primárním dokumentem pro práci učitelek v mateřských školách. RVP PV obsahuje rámcové cíle, ze kterých následně vycházejí klíčové kompetence. Cílem RVP PV je směřovat dítě k tomu, aby před vstupem do základní bylo jedinečnou a relativně samostatnou osobností. Dítě by mělo být schopné zvládat, pokud je to možné, takové nároky života, které jsou na něj kladeny. Především se jedná o zvládání životních situací v prostředí dítěti blízkém, v prostředí rodiny a mateřské školy a zároveň ho připravit na budoucí životní situace, které ho nevyhnutelně čekají na základní a případně střední škole.

Rámcové cíle vymezené v RVP PV (MŠMT, 2021):

- rozvíjení dítěte, jeho učení a poznání,
- osvojení základních hodnot naší společnosti,
- získání osobnostních postojů a samostatnosti.

U rámcových cílů je důležité, aby byly naplňovány a aby vzdělávání směřovalo k formování klíčových kompetencí.

Klíčové kompetence vycházející z rámcových cílů:

- kompetence k učení,
- kompetence k řešení problémů,
- kompetence komunikativní,

- kompetence sociální a personální,
- kompetence činnostní a občanské.

Klíčové kompetence jsou jakýsi soubor předpokládaných vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot pro osobnostní rozvoj dětí ve všech úrovních vzdělávání.

Dále RVP PV obsahuje dílčí cíle, které se vymezují pro každou vzdělávací oblast:

- biologická (Dítě a jeho tělo),
- psychologická (Dítě a jeho psychika),
- interpersonální (Dítě a ten druhý),
- sociokulturní (Dítě a společnost),
- environmentální (Dítě a svět).

### **1.1 Jednotlivé oblasti RVP PV**

Oblasti RVP PV jsou zpracovány tak, aby byly pro učitele srozumitelné a aby s nimi mohl dále pracovat. Každá vzdělávací oblast obsahuje jednotlivé kategorie, které jsou vzájemně propojené:

- dílčí cíle,
- vzdělávací nabídka,
- očekávané výstupy.

Dílčí cíle vymezují, co by měl učitel u dětí rozvíjet, sledovat a podporovat. Vzdělávací nabídka je soubor praktických a intelektových činností, který by měl učitel respektovat a kreativním způsobem konkretizovat tak, aby byly pestré, všestranné a přizpůsobené možnostem a potřebám dětí. Očekávané výstupy jsou formulovány pro dobu, kdy dítě opouští mateřskou školu. Nejsou to jednotlivé dovednosti, které by dítě mělo umět, ale jejich propojení, které je dítětem prakticky využitelné. Zároveň splnění těchto výstupů není pro dítě povinností, každé dítě dosahuje těchto cílů ve své individuální míře.

**Dítě a jeho tělo:** V této oblasti učitel u dítěte rozvíjí jeho schopnosti ohledně hrubé i jemné motoriky, naplňuje potřebu pohybu a vede ke správnému vývoji tělesných a pohybových funkcí. Vede dítě ke zdravému životnímu stylu a sebeobsluze. Učitel bere v potaz vývojové potřeby dětí a respektuje určitá pohybová omezení.

**Dítě a jeho psychika:** Záměrem této oblasti je podpora duševního zdraví, učitel rozvíjí dítě po intelektuální a citové stránce. Patří sem i rozvoj jazyka a řeči, kreativity a vzdělávacích dovedností. Tato oblast se prolíná v podstatě všemi aktivitami, které děti v mateřské škole potkají.

**Dítě a ten druhý:** Učitel v oblasti interpersonální podporuje u dítěte utváření vztahů s jinými dětmi a dospělými, napomáhá pohodě těchto vztahů. Učí respektování pravidel. Tato oblast se velmi prolíná v pohybových aktivitách.

**Dítě a společnost:** V této oblasti je úkolem učitele seznámit dítě s pravidly společnosti a soužití ve společnosti s ostatními lidmi. Uvést do světa společenských hodnot, kultury a umění. Pomoci dítěti úspěšně se zapojit do společnosti a osvojit potřebné dovednosti pro utváření pohody ve své společenské skupině. Podpora soudružnosti ve skupině, prožívání společného úspěchu či neúspěchu a tzv. fair play.

**Dítě a svět:** Záměrem učitele v této oblasti by mělo být seznámení dítěte s okolním světem, od nejbližšího prostředí až po globální svět. Povědomí o dění ve světě, vlivu člověka na životní prostředí a jeho ochraně. Vytvoření odpovědných postojů budoucího dospělého člověka k životnímu prostředí.

## 2 Dítě předškolního věku

Jako dítě předškolního věku charakterizujeme dítě mezi jeho třetím až šestým či sedmým rokem života (Matějček, 2005). Můžeme se ale setkat i s vymezením od čtvrtého roku života dítěte do šestého (Machová, 2016). V České republice se předškolní výchova primárně vztahuje na děti od tří do šesti let. Poté děti nastupují do základního vzdělávání na základě školní zralosti a připravenosti.

Toto období je pro dítě přelomové po tělesné stránce vývoje, jak fyzické, tak biologické. Rozvíjí se funkčnost orgánů a pohybové dovednosti jedince. Velká změna nastává i po psychické a sociální stránce vývoje, kdy velkým krokem pro dítě nastává přechod do předškolního vzdělávání. Opomíjením nebo omezováním potřeb dítěte můžeme zpomalit či negativně ovlivnit vývoj dítěte a bránit tak jeho možnostem a schopnostem.

### 2.1 Tělesný vývoj

Děti předškolního věku se velmi rychle a výrazně proporcionálně mění. Ve třech letech je pro děti ještě typická batolecí postava s krátkými končetinami, kulovitým trupem a vystouplým břichem, hlava se zdá vůči tělu velká. Postupně po čtvrtém roku života se dětem končetiny prodlužují, hlava se již nezdá tak velká vůči tělu a trup již není tak kulovitý, celkově se postava začíná více podobat dospělému jedinci. Podle Machové (2002) by mělo dítě v šesti letech dosáhnout výšky 118 centimetrů a hmotnosti 22 kilogramů.

Během jednoho roku dítě předškolního věku přibere na váze přibližně dva až tři kilogramy, do výšky pak vyrostе přibližně o pět až deset centimetrů. Ke konci tohoto období by dítě mělo dosáhnout své třetinové hmotnosti a více než své dvou třetinové výšky v dospělosti (Junger, 2014).

Pohyb a jeho vývoj úzce souvisí s tělesným vývojem. Musíme si uvědomit, že dítě je ve vývinu a nemá například dokončenou osifikaci kostí, proto spousta pohybových činností není pro děti vhodných (o tom se ale budu zmiňovat více do detailů v kapitole o pohybových omezeních v dětském věku). Pro děti v předškolním věku nejsou vhodné statické cviky, například posilovací, a intenzivní opakovací tréninky či jednostranná

zatížení. V případě určitých sportů, při kterých tyto situace nastávají, je vhodné zařazovat různá kompenzační cvičení. Především se ale snažíme, aby dítě bylo rozvíjeno a aby nabíralo síly a dovedností prostřednictvím přirozených činností s využití celého těla (Miklánková, 2009).

Děti předškolního věku jsou v podstatě jedinou věkovou kategorií, která splňuje doporučený denní počet 13 tisíc kroků (Sigmund, Sigmundová, 2011). I tak ale pozorujeme tzv. nešikovnost dětí. Je to způsobeno ochranářskou výchovou, která omezuje děti v pohybu z důvodu předcházení úrazům. Dále můžeme u dětí předškolního věku pozorovat nárůst tukové hmoty oproti svalové hmotě. Děti působí zcela běžně a zdravě, ale v pozdějším věku se začíná objevovat nadváha, jež je nazývána tzv. „skrytá nadváha“ (Kouřilová, Dvořáková, Vojtíková, Janošková, 2021).

## **2.2 Psychický vývoj**

Předškolní dítě se po psychické stránce vyvíjí velmi rychle. Děti v předškolním věku se nejvíce naučí pohybem, hrou a především experimentováním – pokusem a omylem.

Předškolní věk začíná ve třech letech, v tomto období si dítě začíná uvědomovat samo sebe, objevuje se i období prvního vzdoru a rozvíjí se volní procesy (Vágnerová, 2021). Vnímání dítěte bývá subjektivní, ovlivněné momentální náladou dítěte či nabytými zkušenostmi a rozumovou úrovní. Typické pro tento věk je egocentrické myšlení. Také paměť se teprve začíná vyvíjet a na začátku předškolního věku není spolehlivá. Často se učí mechanicky a bezděčně, dobře si pamatují například říkadla spojená s pohybem. Předškolní dítě má opravdu bujnou představivost, díky které například dokáže dobře vyprávět zážitky a nalézá zálibu v pohádkách.

Pohyb je v tomto věku velmi důležitý pro správný psychický vývoj dítěte. Slouží k získávání zkušeností, podpoře zvědavosti či poznávání nových věcí a učení se. Děti vyžadují pravidla a chtějí hrát spravedlivé hry, jsou velice soutěživé. Období předškolního věku je důležité pro budování kladného vztahu k pohybu pro celý život.

Pohyb je pro děti předškolního věku velice důležitý, a to i vzhledem k psychickému vývoji. Pokud není naplňována potřeba pohybu, může se stát, že nastane

nějaký problém v učení či chování. Můžeme u dětí pozorovat neklid či agresi. Děti se mohou nudit a následně vytvářet různé konflikty. Je to ale lehce vysvětlitelné. Dospělý jedinec také reaguje podrážděně, pokud pocítuje jakýkoliv nedostatek (Kouřilová, Dvořáková, Vojtíková, Janošková, 2021).

Po citové stránce jsou děti předškolního věku labilní a afektivní. Prožitky dětí jsou intenzivní a proměnlivé, ale zároveň krátkodobé. V tomto věku se dítě učí usměrňovat své projevy, osvojuje si společenské normy a hodnoty. Ke konci předškolního období se dítě začíná odpoutávat od rodiny a vytváří si vlastní vztahy (Miklánková, 2009).

### 3 Dítě a pohyb

Pro dítě je pohyb velmi důležitým faktorem života. Pozorujeme podle něj například vývoj jedince. V období dětství se utváří pozitivní postoj k pohybu, kdy má jistě velkou roli životní styl rodiny, ale také škola.

Pohybová aktivita dětí může zvyšovat odolnost vůči negativním dopadům na psychické zdraví vzhledem k neúspěchu, nejen v oblasti sportu. Děti, které ovládají základní pohybové dovednosti, například lyžování, jízda na kole, plavání, jsou více sebevědomé a lépe se zařazují do dětského kolektivu (Matějček a Dytrych, 1994).

Pohybová a dovedností úroveň dětí v předškolním věku se hodně liší. Ve třech letech při nástupu do MŠ se děti pohybují jinak než předškolní děti v šesti letech. Tříleté dítě běží typickým batolecím stylem, kratšími kroky a nohy klade od sebe do široké stopy, často při běhu nebo chůzi zakopává. Zvládá pochopit jen jednoduché hry s pár pravidly a jeho reakce jsou pomalé. Pokud se pohyb u dítěte nekontroluje, nebo ho nemá dostatek, je možné, že se u něj objeví různé nevhodné návyky, které mohou dítěti přinést ortopedické problémy (Dvořáková, 2002).

#### 3.1 Vývoj pohybu

Pohyb je v životě dítěte nenahraditelným činitelem ve vývoji a zároveň nám slouží jako jakési měřítko pro kontrolu změn v celkovém vývoji a růstu dítěte. Vývoj dítěte probíhá nerovnoměrně v tzv. „vývojových skocích“. To znamená, že v jednu chvíli vývoj probíhá pomaleji, jindy zase rychleji. V těchto různých fázích se nám taky objevují tzv. „senzitivní období“. To jsou období, kdy je vývoj jedince velice tvárný k rozvinutí určitých dovedností. Například víme, že dítě okolo prvního roku života začíná chodit a nachází se v senzitivním období pro tuto dovednost. Pokud bychom mu neposkytli dostatek podnětů a prostoru pro rozvinutí chůze, bylo pro dítě v pozdějším věku již obtížnější tuto dovednost získat.

Pohyb dítě provází již od narození, kdy jsou prvními pohyby reflexy, a až později se objevují pohyby úmyslné a náročnější. Pohyb je pro dítě základní potřeba, kterou je nutno naplňovat. Hlavně prostřednictvím pohybu se dítě učí, objevuje svět a samo sebe. Dítě se učí ovládat své tělo, poradit si v různých prostředích, vyjádřit sám sebe a spoustu

dalších dovedností potřebných k životu. Proto je tak důležité, aby pohyb byl v předškolním vzdělávání zastoupen a rozvíjel tak osobnost dítěte.

Děti v předškolním věku velmi výrazně reagují na pohyb zvýšenou tepovou a dechovou frekvencí. Je to způsobeno menším obsahem srdce a plic. To však ale neznamená, že by nedokázaly zvládnout větší zatížení, naopak se s ním děti vyrovnávají velmi dobře. Dnešní doba s sebou přináší spíše pasivní způsob života, a tak děti nemají dostatek spontánního pohybu, kdy by se jejich tepová a dechová frekvence vyšplhala do vyšších hodnot. I z tohoto důvodu se můžeme setkat s velkými pohybovými rozdíly mezi dětmi. Nedostatek pohybu může mít ale dopad i na vývoj vnitřních orgánů (Kouřilová, Dvořáková, Vojtíková, Janošková, 2021).

### **3.2 Pohybová omezení v dětském věku**

V období předškolního věku je často nazýváno jako období laxnosti vazivového aparátu (Kučera a Dylevský, 1999). Klouby dětí jsou volnější a umožňují pohyb ve větším rozsahu než v pozdějším věku. Dětské klouby se rapidně liší a postupně se zpevňují, proto se nedoporučuje cvičení v podobě nadměrného protahování, rozštěpů či „mostů“. Napravuje se i dětmi velmi oblíbený sed, kdy mají nohy do tvaru písmene „W“, který staví klouby kolene a kyčle do nepřírodných pozic.

Dále by děti neměly skákat z velkých výšek, udává se bezpečná výška pro skok po kolena dítěte. Děti by také neměly provádět visy, podpory a neměly by nosit nic těžkého. Nemělo by být dítě přetěžováno soustavnou činností pohybového aparátu (Vařeková a Vařeka, 2006). Při nerespektování těchto zásad a doporučení mohou vznikat různé ortopedické vady či deformace kostry.

V tomto období dítě nabírá svalovou hmotu, obzvláště se vyvíjí velké skupiny svalů. Naopak málo vyvinuté svaly jsou břišní a zádové, díky čemuž můžeme pozorovat typickou dětskou postavu, kdy je břicho „vyvalené“ dopředu a lopatky viditelně vyčnívají. Také tukové zásoby se dětem ukládají jiným způsobem, a proto nejsou plně patrné pohlavní rozdíly (tomuto období se říká neutrální dětství) (Miklánková, 2009).

Rozdíly předškolního věku můžeme pozorovat i ve funkci kardiovaskulárního systému, kdy děti v tomto věku mají zvýšenou tepovou i dechovou frekvenci. Udává se

klidová srdeční frekvence 100 ( $\pm 20$ ) tepů/minutu a při zátěži 130 až 180 tepů/minutu. Při fyzické aktivitě je reakce oběhového systému intenzivnější, nastupuje rychlá únava, ale zklidnění a regenerace probíhá v relativně krátkém čase. Proto je pro děti předškolního věku vhodné volit aktivity s kratším trváním, ale více opakováním. Zvýšenou dechovou frekvenci mají děti díky nedokonalému povrchnímu, převážně hrudnímu, dýchání. Udává se 20 až 23 dechů/minutu. Děti mají užší dýchací cesty, a to je důvodem, proč jsou náchylnější k respiračním onemocněním než dospělí (Příhoda, 1963).

### **3.3 Pohyb jako potřeba**

*„Pohyb je základní potřebou dítěte a je spojen s vývojem tělesným, psychickým i sociálním.“* (Dvořáková, 2002, s. 17)

Bez pohybových aktivit je rozvoj dítěte nemyslitelný. Proto se pohyb objevuje ve všech oblastech vývoje dítěte. Všechny pohybové činnosti jsou nejpřirozenějším a nejúčinnějším způsobem, jak se dítě může vyvíjet (Dvořáková, 2002).

V současné době řada odborníků poukazuje na rozpor mezi přirozenou potřebou pohybu u dětí a jejich pohybovým režimem. Již v předškolním věku lze pozorovat vzrůstající procento dětí se sníženou hybností, což se samozřejmě odráží ve zdravotním stavu a tělesné zdatnosti mládeže, budoucí dospělé generace. Dokonce je pozorován nárůst ortopedických onemocnění či obezity u dětí staršího školního věku.

Nelze ale říci, že by všechny děti měly stejnou potřebu pohybu. Běžné dítě s běžnou potřebou pohybu (normomotorické) má radost ze všech pohybových aktivit a her a často je vyhledává. Můžeme se ale setkat i s dětmi, které mají opravdu velkou potřebu pohybu (hypermotorické). Často se jeví, jako zlobivé a dlouhodobá neaktivita má na ně špatný vliv. Naopak děti s nízkou potřebou pohybu (hypomotorické) se vyhýbají pohybovým aktivitám a hrám a jsou velmi klidné.

### 3.4 Základní pohybové dovednosti dětí

Podle Dvořákové (2006) dělíme základní motorické dovednosti do tří skupin:

- nelokomoční,
- lokomoční,
- manipulační.

Nelokomoční dovednosti jsou ty, při kterých měníme pouze polohu těla. Dítě by mělo předvést jednoduché cviky dle pokynu, vytvářet a měnit různé polohy těla, pohybovat částmi těla, udržet rovnováhu a používat základní nářadí. Mezi polohy těla můžeme pro příklad řadit klek, leh, vzpažit, připažit. Mělo by předvést jednoduché cviky jako je kotoul, převaly a používání základního nářadí jako je míč.

Lokomoční dovednosti jsou ty, při kterých přemísťujeme tělo v prostoru. Jsou to pohyby jak na zemi, tak ve vzpřímené poloze těla. Tyto dovednosti bývají uplatňovány a rozvíjeny již od útlého věku, kdy lokomoční pohyby začínají plazením a lezením, přes chůzi až po běh a skoky. S přibývajícím věkem se dovednosti zdokonalují a některé vymizí (například plazení a lezení je překonáno chůzí).

Manipulací různých předmětů s různým tvarem, velikostí či povrchem rozvíjíme jemnou motoriku rukou. Manipulovat s věcmi lze ale i nohama či jinými částmi těla. Důležitou součástí je i manipulace s předměty skrze jiný předmět (například hokejka a puk).

### 3.5 Správné držení těla

*„Každý z nás je jiný, přesto je naším cílem snažit se přiblížit k „ideálnímu modelu“. Důležité je se i přes různá oslabení pohybového systému (např. skoliotického držení těla, ploché nohy, hyperlordóza krční páteře) co nevíce přiblížit k „ideálnímu modelu“ a pokusit se ho aplikovat ve všech situacích i při aktivitách denního života.“*  
(Levitová, 2015, s. 19)

Optimální držení těla je to, kdy nedochází k přílišnému zatěžování kloubů a svalů. Pokud je toto zatížení rovnoměrné, můžeme mluvit o tzv. správném držení těla. Při optimálním držení těla by se měly všechny klouby nacházet v tzv. neutrálních polohách.

Kvalita držení těla může být ovlivněna spoustou různých faktorů. Mezi ně patří například i psychika, která je často negativně ovlivněná stresem, a aktuální nálada. Dále hraje roli zdravotní stav jedince, a to nejen fyzický, ale samozřejmě i psychický, kdy se člověk může potýkat například s dlouhodobějšími depresemi. Mezi fyzická zdravotní omezení patří například úraz, nadváha, stáří. Také genetické predispozice hrají roli ve správném držení těla, kdy se člověk může narodit s nějakou vadou, která mu následně bude bránit ve snaze o správné držení těla. Dokonce i pohyb může negativně ovlivnit držení těla, a to například jednostranným přetěžováním, nadměrným zatěžováním nebo špatným prováděním cviků. A v neposlední řadě nedostatečná fyzická aktivita, kdy jsou svaly ochablé kvůli nečinnosti, a nevhodnými pohybovými stereotypy, jako je například dlouhodobé sezení s kulatými zády (Levitová, 2015).

Optimální držení těla je charakterizováno takto (Levitová, 2015, s. 19)

- hlava je vzpřímena, vytažena z osy páteře (nenatáčí se ani neuklání), brada svírá s osou těla pravý úhel (brada lehce zasunutá ke krku – lehký předklon hlavy),
- ramena a lopatky jsou rozprostřeny do stran a spuštěny volně dolů (uvolníme horní fixátory lopatek),
- páteř je dvojesovitě fyziologicky zakřivena (krční zakřivení je vyklenuté dopředu = krční lordóza, hrudní dozadu = hrudní kyfóza, bederní dopředu = bederní lordóza),
- hrudník držíme ve výdechovém postavení – s výdechem zatahujeme spodní žebra a kontrahujeme břišní svaly s aktivací příčného břišního svalu (musculus transversus abdominis),
- boky jsou stejně vysoko, břicho ploché, pánev je nad spojnicí středů kyčelních kloubů – v neutrální pozici (nepodsazujeme ji ani nevysazujeme),
- kyčelní klouby narovnány (vytažení nahoru z osy páteře, „nesedíme“ v nich),
- kolenní klouby nenásilně nataženy, ne však protlačeny dozadu (nikoli „uzamčení“ kloubů),
- chodidla jsou na šíři kyčlí – vodorovně postavená.

## **4 Motorika dítěte předškolního věku**

Motorika je pro děti předškolního věku důležitým aspektem vývoje, v tomto období prochází významnými změnami. Je důležité dítě podporovat v pohybu, aby se mohlo ve svých motorických dovednostech zdokonalovat. V opačném případě může dojít k negativnímu dopadu na zdraví dítěte a jeho další vývoj. Podle motorických dovedností často probíhá diagnostika dítěte v řadě oblastí, jak fyzické zdatnosti, tak například sociální, psychické oblasti či rozvoj řeči.

Mezi základní motorické dovednosti podle Dvořákové (2007) řadíme chůzi, lezení, běh a manipulaci s předměty. Teprve na jejich základech se utvářejí další motorické dovednosti. Období vývoje těchto motorických dovedností je pro dítě velice důležité. Pomocí pohybu poznává své okolí, komunikuje s ostatními jedinci a vyjadřuje své emoce a potřeby. Později napodobuje své okolí a chování jiných lidí, nabývá zkušeností a dovedností pro budoucí život. Pohybem se rozvíjí celá osobnost dítěte.

### **4.1 Vývoj hrubé a jemné motoriky napříč vývojovými obdobími dítěte**

Vývoj dítěte do jednoho roku v oblasti tělesné a duševní posuzujeme zejména podle úrovně jeho motoriky (Bednářová, Šmardová, 2015).

Všechna věková rozmezí přiřazená k různým pohybovým dovednostem dítěte jsou jen přibližná (průměrná). Každé dítě je individuální jedinec a má zcela rozdílné motorické dovednosti, než mají jeho vrstevníci. Záleží například na vrozeném nadání dítěte nebo prostředí a rodině, ve které vyrůstá.

#### **4.1.1 Období do 1 roku života dítěte**

V tomto období dítě udělá zásadní posun od ležícího jedince, který je vybaven pouze základními reflexy k jedinci stojícímu, chodícímu a zkoumajícímu okolní svět. Do té doby překonává ještě několik důležitých milníků vývoje, je to asi nejpestřejší období z hlediska vývoje motoriky dítěte. V období novorozence pohybuje nohama a rukama bez účelu nebo cíle. Ke konci druhého měsíce života již začíná získávat sílu ve svalech krku a zvedá hlavu. Ve třetím až pátém měsíci se dítě v pozici na břichu začíná opírat o

předloktí, je vidět snaha o uchopení předmětů, samo udrží hlavu vzpřímenou. Tento posun dítěti umožňuje lépe poznávat své okolí. V období čtvrtého a pátého měsíce se dítě zajímá o své bezprostřední okolí. Zkoumá své ruce, a co dovedou, snaží se uchopit předměty a hračky kolem sebe, ale koordinace ruka oko ještě není dostatečně vyvinutá, a tak se předmětu dotýká většinou až na několikátý pokus. Začíná také reagovat na své okolí, otáčí se za zvuky kolem sebe, otáčí se za nimi a začíná a komunikovat pomocí zvuků a jednoduchých hlásek (Kouřilová, Dvořáková, Vojtíková, Janošková, 2021).

V šestém měsíci života dítěte se již zdokonaluje koordinace ruka oko a dítě si podává hračky, které má v dosahu. Předměty ale uchopuje dlaní, nevyužívá ještě opozici palce. Nechává se také motivovat zajímavými předměty a hračkami k přetáčení na břicho, které již dobře zvládá. V období osmého a devátého měsíce dítě již umí přendávat hračky z jedné ruky do druhé, strká je do pusy a začíná k úchopu používat prsty. Začíná se plazit a postupně lézt po čtyřech. Z této polohy si pak dokáže i sednout. V devíti měsících již dítě sebejistě leze a začíná prozkoumávat své okolí nezávisle na dospělém jedinci. Také se začíná dostávat do vertikální polohy, která je důležitá pro rozvoj řeči. Ke konci prvního roku života dítěte se postupně vyvíjí chůze. Dítě se dostává do vzpřímené polohy ve stoje, nejdříve s oporou a postupně přechází i do chůze. Uchopuje předměty mezi palec a ukazováček tzv. pinzetovým úchopem (Bednářová, Šmardová, 2015).

#### **4.1.2 Období batolecí (1–3 roky)**

Dítě v tomto věku má velkou potřebu pohybu, zdokonaluje se jeho chůze a okolo 2,5 roku začíná běhat (během se rozumí, že obě nohy v jednom okamžiku prochází letovou fází). Vyhledává různé překážky a prolézačky, kde by mohlo prolézat, přelézat či skákat. Asi od dvou let dítě začíná se skoky tak, že seskakuje dolů z malé výšky. Poté přeskakuje čáry na zemi či lano. Nohy se odráží po sobě, nikoliv snožmo.

Čím dál obratněji uchopuje předměty a začíná si hrát se stavebnicemi, staví věže z kostek a zvládá jednoduchou sebeobsluhu. Samo se v rámci možností napije a nají, či oblékne a svlékne určité části oblečení, což značí, že v tomto období přichází na řadu i rozvoj jemné motoriky. Dítě dokonce kolem druhého roku života začíná projevovat zájem o kresbu, která je zatím v podobě čáranic se špatným úchopem tužky. Ke konci batolecího

období, tj. přibližně ve třech letech, dítě většinou zvládá jednoduchou kresbu postavy, tzv. hlavonožce a začíná se objevovat snaha o správný špetkový úchop tužky (Bednářová, Šmardová, 2015).

#### **4.1.3 Období předškolní (3–6 let)**

Předškolní věk je dalším důležitým obdobím ve vývoji dítěte, kdy se z batolete stává dítě s proporcemi a dovednostmi více podobnými dospělému člověku. Toto období je nápadné velkou fyzickou aktivitou.

Ve věku čtyř let dítě již dokáže skákat snožmo a přeskočí snožmo nízkou překážku. Ve čtvrtém roce se také začíná zdokonalovat házení, které doposud bylo spíše hrou či experimentem, kdy dítě například již v prvním roce odhazuje hračky směrem dolů vrchním obloukem. Ve čtyřech letech se do hodů začíná zapojovat i loket a rameno, doposud to bylo spíše jen zápěstí, což umožňuje trénování správné techniky hodů, kdy je jedna noha vysunuta dopředu a tělo s rukou se zapojuje jako luk do hodů. Asi od tří let dítě umí chytat do tzv. košíčku, kdy si oběma rukama přitiskne míč k hrudi. Přibližně v pěti letech se dítě přestává letícího míče bát a začíná chytat míč do připravených rukou, již netiskne míč k tělu (Bednářová, Šmardová, 2015).

## 5 Pohybové činnosti a hra v předškolním vzdělávání

Pohyb je pro dítě předškolního věku jednou ze základních potřeb, proto je nutné mu věnovat značnou pozornost a potřebu vhodně naplňovat. Dítě se skrze pohyb rozvíjí ve všech oblastech vývoje. Díky pohybu se správně rozvíjí všechny orgány, dítě se učí komunikaci a poznává své okolí i z jiné perspektivy.

Bez zařazení pohybových aktivit a her v předškolním vzdělávání by nebylo ani možné plnit program RVP PV, ve kterém pohyb hraje důležitou roli. Pohyb se prolíná do všech vzdělávacích oblastí a je důležitou součástí dne v mateřské škole.

### 5.1 Hra a dělení her

Základní a přirozená aktivita dětí je hra. Odvíjí se od jejich vývoje, prostřednictvím hry realizují své potřeby, učí se přijímat pravidla a rozvíjí sociální dovednosti.

Hry nejčastěji dělíme takto:

- námětové hry,
- konstruktivní hry,
- pohybové hry.

Námětové a konstruktivní hry řadíme spíše do volných her. Námětové hry jsou hry takzvaně „na něco/na někoho“. Děti často napodobují činnosti, které vidí u dospělých a hrají si tak například „na maminku“ apod. Konstruktivní hry jsou hry například s kostkami, různými stavebnicemi, přírodninami či jinými materiály. Podle názvu lze vyvodit, že děti při takových hrách něco konstruují, tedy stavějí či vyrábějí. Při volné hře má dítě prostor zvolit si samo námět hry, herní partnery či předměty a místo ke hře. Děti by měly pro volnou hru mít v mateřské škole dostatečný prostor, pedagog by ji neměl brát jako něco podřadného. Spontánní hra je pro děti velmi přínosná, prostřednictvím hry se učí, poznává, rozvíjí. Pro dítě je to volná spontánní hra i jakousi psychohygienou, při které se může seberealizovat, volí si činnost dle svého zájmu a tempa (Kořátková, 2005).

Pohybové hry jsou řízené hry a jsou definovány jako záměrné, uvědoměle organizované pohybové aktivity dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně

dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly (Mazal, 2000, s. 13). Z toho vyplývá, že ne všechny pohybové činnosti jsou hrou, i když se tak dětem mohou zdát. Například cvičení motivované zvířátky se zdá jako hra, ve skutečnosti to je ale motivovaná pohybová činnost.

## 5.2 Příprava a vedení pohybových činností a pravidla her

Pohybové činnosti mají ten správný výchovný význam tehdy, kdy jsou propojeny s pozitivním prožitkem a emocemi. Tohoto pedagog nedocílí příkazovým vedením, ale naopak tím, když se stane pomocníkem nebo spoluhráčem a když jsou činnosti nabízeny pomocí dobrých podmínek, pomůcek a činností. Je potřeba mít vždy připravenou dobrou motivaci a činnosti předvést. Úspěch u dětí má ale i hra nebo činnost, která je podána jako problém k vyřešení. Velmi zábavné je také propojení pohybu s jinými výchovami, jako je hudební či výtvarná výchova. Například propojení pohybu s říkadly.

Dalším důležitým bodem jsou pravidla her, které je nutné důsledně dodržovat. A to jak z pohledu dětí, tak z pohledu pedagoga. Je ale také nutné naslouchat, a to platí pro obě strany, a komunikovat. Pedagog by měl děti brát vážně a snažit se řešit problémy diskuzí, nikoliv příkazově (Dvořáková, 2011).

*„Pravidla vnímáme jako určitá vymezení, podle kterých se hra řídí, postupuje a podle kterých se hráči chovají. Základním rysem pravidel je dohoda, která může být např. jen aktuálně závazná, protože se vztahuje k průběhu právě probíhající hry.“* (Kořátková, 2005, s. 26)

Děti mezi třetím až pátým rokem potřebují jednoduchá pravidla. Často ještě nedokáží složitější pravidla plně přijmout a neumí se na nich domluvit. Ale ani na jednoduchá pravidla se nedokáží příliš dlouho soustředit. Přibližně v pěti letech se to ale začíná měnit. Předškolní děti okolo šestého roku již rády vymýšlí pravidla společně, dokáží vysvětlit jednoduchou hru kamarádovi a při hře dbají na dodržování pravidel. Často ale mají tendenci měnit pravidla během probíhající hry ve svůj prospěch. Je to dáno věkem, kdy mají velkou potřebu úspěchu a výhry.

### 5.3 Bezpečnost

Aby pohybové činnosti mohly proběhnout bez jakéhokoliv úrazu či nebezpečí, je nutné, aby pedagog zajistil optimální podmínky. U dětí předškolního věku je nutné respektovat jejich potřeby a uplatňovat znalosti o jejich vývoji, a to nejen fyzickém, ale i psychickém a volit vhodný obsah hodiny. Je nutné provést s dětmi preventivní rozcvičení, aby se eliminovala možnost úrazu. Také je potřeba, aby pedagog uměl poskytnout dopomoc při cvičení a v případě potřeby i první pomoc.

Dále je potřeba myslet na vhodné oblečení a obutí dětí, které poskytuje volný a bezpečný pohyb. Také větrání místnosti nejen kvůli přísunu kyslíku, ale také kvůli nedovyvinuté termoregulaci dětí. V neposlední řadě je tu pitný režim, na který je také nutné myslet. Velice důležité je také to, aby všechno nářadí bylo zkontrolováno, funkční a bezpečné. Musí být v případě potřeby opatřeno dalšími bezpečnostními prvky, jako je například žíněnka, a musí být v dostatečné vzdálenosti od jiného náčiní. Velice důležité je nastavení jasných pravidel a jejich dodržování (Dvořáková, 2007).

### 5.4 Cvičební jednotka

Cvičební jednotka by měla mít stanovené konkrétní výchovné a vzdělávací cíle, které jsou ale dosažitelné pro většinu dětí. Jednotka by měla být dobře promyšlená, pestrá a její organizace by měla být vždy přibližně stejná, aby děti věděly, co je čeká. V závěru hodiny by měla proběhnout společná reflexe jednotky a splnění cílů. Soustředění dětí během cvičební jednotky pomalu upadá, nejvyšší je ze začátku a v průběhu první poloviny. Proto radíme nácvik nových dovedností či her na začátek a až později radíme známé pohybové hry a jednodušší aktivity. Jednotka je v praxi členěna většinou do čtyř až pěti částí. Začíná úvodní částí, po které následuje průpravná část. Dále je hlavní část, která bývá rozdělena na nácvik a výcvik, intenzivní část a končí částí závěrečnou (Dvořáková, 2007).

Úvodní část hodiny slouží k rozehrání organismu a přípravě na větší zatížení, je vhodné dát dětem volnost pro spontánní pohyb a rozehrání, samozřejmě s jasně danými bezpečnostními pravidly a signálem, který volnou chvíli ukončí. Dále je vhodné zařadit jakési shromáždění, které bude probíhat vždy stejně. Dětem jasná pravidla, organizace a

hranice vyhovují, vědí, co je čeká, a nejsou pak tolik neklidné. Shromáždění může proběhnout například formou komunitního kruhu, kdy děti seznámíme s tím, co bude následovat. Dále následuje jakákoliv jednoduchá dynamická pohybová hra, kterou děti znají a při které se ještě zahřejí a připraví tělo na pohyb.

Průpravná část má velice důležitý úkol, a to připravit tělo na hlavní program. Do této části hodiny zařazujeme rozcvičky a protažení, které připraví tělo na následující činnost a kterými děti učíme správnému držení těla.

Hlavní část má za úkol splnění cílů hodiny. Můžeme ji rozdělit na nácvičnou a výcvikovou část, kdy se děti naučí novému cviku a následně ho intenzivně opakují. Nácvik nové dovednosti může probíhat hromadně (přihrávky míčem), nebo individuálně (kotoul na jedné žíněnce s dopomocí pedagoga). Výcvik pak můžeme pojmut například jako překážkovou dráhu, kdy si děti stále dokola zkouší danou dovednost a zároveň je to proložené i jinými překážkami.

Závěrečná část je již zklidňující. Radíme sem zklidňující činnosti a relaxaci či kompenzaci předešlých cvičení. Dále můžeme zařadit evaluaci, kdy s dětmi zhodnotíme hodinu, zda se nám podařilo splnit dané cíle a zopakujeme si, co jsme vlastně dělali (Dvořáková, 2007).

## **PRAKTICKÁ ČÁST**

## **6 Cíle a výzkumné otázky bakalářské práce**

### **Cíle bakalářské práce:**

- cíleně rozvíjet dané dovednosti prostřednictvím specifického pohybového programu,
- porovnat úroveň motoriky dětí zařazených do experimentu a dětí, které specifický pohybový program neabsolvovaly,
- zjistit podíl specifického pohybového programu na rozvoj hrubé motoriky u dětí předškolního věku.

### **1. Cíleně rozvíjet dané dovednosti prostřednictvím specifického pohybového programu.**

Ve vztahu k 1. cíli je formulována tato výzkumná otázka:

- Které pohybové dovednosti budou prostřednictvím daného programu výrazně zdokonaleny?

### **2. Porovnat úroveň motoriky dětí zařazených do experimentu a dětí, které specifický pohybový program neabsolvovaly.**

Ve vztahu ke 2. cíli je formulována tato výzkumná otázka:

- Jaké budou výsledky měření experimentální skupiny dětí ve srovnání s dětmi, které program neabsolvovaly?

### **3. Zjistit podíl specifického pohybového programu na rozvoj hrubé motoriky dětí předškolního věku.**

Ve vztahu k 3. cíli je formulována tato výzkumná otázka:

- Jak lze potvrdit významnost pohybového programu?

## **7 Výzkumné metody**

### **Pozorování**

Pozorování je známo jako nejzákladnější metodou výzkumu, má určitý cíl, který pozorujeme a následně popisujeme. Já jsem tuto metodu využila pro zhodnocení úrovně motoriky dětí, kdy jsem pozorovala, zda děti zvládají dané dovednosti a následně zapisovala do troj škálové hodnotící tabulky úrovně hrubé motoriky u předškolních dětí (Bednářová, Šmardová, 2015). Pozorování proběhlo s experimentální skupinou před realizováním specifického pohybového programu a následně po něm. S kontrolní skupinou proběhlo pouze jednou.

### **Tabulka vývojové škály rozvoje motoriky (Bednářová, Šmardová, 2015, s. 11)**

Tabulka je zaměřena na úroveň hrubé motoriky u předškolních dětí (Bednářová, Šmardová, 2015), je to přehledná diagnostická pomůcka, ve které lze vyčíst, v jakém věku by dítě mělo zvládnout dané dovednosti (v rozmezí od 3 do 6 let) a následně do ní lze zaznamenat, na jaké úrovni dítě dané dovednosti zvládlo. Úroveň zvládnutí dovedností je rozdělena do troj škálové klasifikace. V bakalářské práci je využita druhá polovina tabulky, která je věnovaná dětem ve věku 4 – 5 až 6 let.

### **Experiment**

Experiment chápeme jako pokus, který má za úkol, sledovat určitý jev pro který jsou speciálně vytvořené podmínky. Cílem experimentu je ověření určité hypotézy či teorie a má několik fází – stanovení hypotézy/teorie, sestavení experimentálního objektu (popřípadě i kontrolního objektu), realizace experimentu, analýza a vyhodnocení výsledků.

Experiment, který jsem realizovala, slouží ke zjištění podílů specifického pohybového programu, který jsem sama vytvořila, na rozvoj hrubé motoriky dětí předškolního věku. Pohybový program byl realizován formou deseti speciálně sestavených lekcí během tří měsíců. Podrobně zpracovaný program je uveden v příloze.

## 8 Vlastní výzkumné šetření

Vlastní výzkumné šetření probíhalo od prosince 2021 do března 2022 a zabývá se zařazením specifického pohybového programu vytvořeného speciálně pro potřeby tohoto experimentu do běžného programu v mateřské škole. Hlavním cílem experimentu je zjistit, zda pohybový program bude mít kladný dopad na rozvoj hrubé motoriky u dětí, které program absolvují. Zákonní zástupci všech dětí byli informováni o probíhajícím výzkumu a podepsali souhlas se zařazením jejich dítěte do experimentu, který je uložen u autora bakalářské práce. Ve výsledcích z důvodu GDPR zde nejsou uvedena žádná jména.

### 8.1 Charakteristika výzkumné skupiny

Výzkum probíhal ve státní mateřské škole MŠ Hostavice, a to ve třídě předškolních dětí ve věku 5–6 let a následně s kontrolní skupinou patnácti předškolních dětí ze dvou různých tříd ve věku 5–6 let. Vzhledem k situaci ohledně pandemie onemocněním COVID – 19 a vysoké nemocnosti dětí jsem výzkum realizovala téměř se všemi dětmi z předškolní třídy v počtu 24 dětí. Z deseti lekcí se děti průměrně zúčastnily sedmi lekcí.

V následující tabulce (tabulka číslo 1) je uvedena účast dětí na jednotlivých lekcích, kdy na žádné lekci počet dětí nepřesáhl 20.

**Tabulka číslo 1 – ÚČAST DĚTÍ NA JEDNOTLIVÝCH LEKCÍCH**

	Počet dětí absolvujících 1. lekci	Počet dětí absolvujících 2. lekci
<b>Zvířata v lese</b>	19	20
<b>Počasi</b>	18	15
<b>Doprava</b>	17	15
<b>Zvířata v ZOO</b>	20	12
<b>Ptáci</b>	11	18

Zdroj: vlastní zpracování

## 8.2 Průběh testování

Testování dětí probíhalo za pomoci tabulky vývojové škály rozvoje motoriky od autorek Bednářové a Šmardové, která je k dispozici v knize „*Diagnostika dítěte předškolního věku: Co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*“ (2015, s. 11) na straně 11. Tabulka vývojové škály rozvoje motoriky obsahuje dvanáct dovedností, které by dítě mělo umět do věku šesti let, které jsou seřazeny podle období, kdy je dítě běžně zvládne. Vzhledem k charakteru mé výzkumné skupiny jsem vybrala pouze polovinu dovedností a to těch, které děti běžně zvládají ve věku 4–5 let až 6 let. Jsou to konkrétně dovednosti:

- přejde po čáře,
- stoj na špičkách s otevřenýma očima,
- poskoky na jedné noze,
- chůze po mírně zvýšené ploše,
- přejde přes kladinu,
- přeskočí snožmo nízkou překážku.

Měření proběhlo v několika fázích. Na začátku prosince 2021 vstupní měření s většinou dětí a na konci března 2022 proběhlo výstupní měření. Během realizování pohybového programu jsem často některé děti samostatně měřila, jelikož na začátku prosince chyběly. Na konci března 2022 proběhlo i měření s kontrolní skupinou dětí z jiných tříd, které pohybový program neabsolvovaly.

Experiment proběhl během čtyř měsíců. Vytvořila jsem specifický pohybový program zaměřený na rozvoj hrubé motoriky dětí, a to cíleně na dané dovednosti z tabulky vývojové škály rozvoje motoriky (Bednářová, Šmardová, 2015). Tento program jsem pak realizovala s dětmi během běžné výuky v mateřské škole MŠ Hostavice, kde sama učím. Jednotlivé lekce jsem zařazovala do dopolední činnosti tak, aby nenarušily vzdělávací plány a týdenní témata. Většinou jednu lekci týdně.

**Tabulka číslo 2 – TABULKA VÝVOJOVÉ ŠKÁLY ROZVOJE MOTORIKY**

	<b>Hrubá motorika</b>	<b>věk</b>	<b>nezvládá</b>	<b>zvládá s dopomocí</b>	<b>zvládá samostatně</b>
1	Skok sounož	3			
2	Překročí nízkou překážku	3			
3	Chůze po schodech nahoru – střídá nohy	3			
4	Stoj se zavřenýma očima	3,5			
5	Přeskok přes čáru	3,5–4			
6	Chůze po schodech dolů – střídá nohy	4			
7	Přejde po čáře	4–5			
8	Stoj na špičkách s otevřenýma očima	4–5			
9	Poskoky na jedné noze	4–5			
10	Chůze po mírně zvýšené ploše	4–5			
11	Přejde přes kladinu	5			
12	Přeskočí snožmo nízkou překážku	6			

Zdroj: Bednářová a Šmardová (2015, s. 11)

V Tabulce číslo 2 se vyskytují výrazy skok sounož a stoj na špičkách (dle gymnastického názvosloví skok snožmo a stoj ve výponu). Pro účely bakalářské práce byly použity výrazy, které jsou uvedeny v tabulce autorkami (Bednářová, Šmardová, 2015).

### **8.3 Charakteristika specifického pohybového programu**

Specifický pohybový program lze zařadit do cvičební jednotky v mateřské škole. V přílohách je sestaven přesný návrh jednotlivých lekcí, který byl uplatněn při realizaci. Při tvorbě programu jsem čerpala inspiraci z publikace „*Hry v mateřské škole v teorii a praxi*“ (Kořátková, 2005), ale také z vlastní praxe. Motivace jednotlivých lekcí jsem vymyslela sama, oporou mi byly publikace „*Veršované rozcvičky pro kluky a holčičky*“ (Suchá, 2014) a „*Hravé básničky pro kluky a holčičky*“ (Suchá, 2018), stejně tak rozcvičení a překážkové dráhy. Vše je sestaveno tak, aby se u dětí cíleně rozvíjely dané

motorické dovednosti (přejde po čáře, stoj na špičkách s otevřenýma očima, poskoky na jedné noze, chůze po mírně zvýšené ploše, přejde přes kladinu, přeskočí nízkou překážku).

Cílem programu je rozvoj hrubé motoriky se zaměřením na dovednosti:

- přejde po čáře,
- stoj na špičkách s otevřenýma očima,
- poskoky na jedné noze,
- chůze po mírně zvýšené ploše,
- přejde přes kladinu,
- přeskočí snožmo nízkou překážku.

#### **8.4 Bezpečnost**

Všechny aktivity jsou s dětmi realizovány v bezpečném prostředí tělocvičny, s bezpečným náradím, které je předem zkontrolováno. Učitelka má k dopomoci asistentku pedagoga, kde je potřeba poskytuje učitelka pomoc. Bezpečnost je dále zajištěna žíněnkami a poučením o bezpečném chování, překážkové dráhy zahrnují vždy maximálně jedno stanoviště, kde je potřebná pomoc pedagoga. Po každé aktivitě zařazují krátkou relaxaci v podobě vydýchání a zklidnění před další aktivitou.

Všechny rozcvičky začínají v sedu. Děti tohoto věku mají zhoršenou rovnováhu a často padají, je to způsobeno jejich náhlými růstovými skoky. Proto začínáme ze země a postupně se přesouváme do stoje.

Vzhledem k velikosti tělocvičny rozdělují třídu dětí na dvě menší skupiny, vždy si beru do tělocvičny skupinu o maximálně deseti dětech. Důvodem je, že za dobu výzkumu nepřišlo do MŠ v den realizování programu více než 20 dětí.

## 8.5 Struktura jednotlivých lekcí

**Časové rozvržení:** Celá lekce je navržena přibližně na 60 minut. Nejvíce času si vyčleňuji na průpravnou a hlavní část (překážkovou dráhu).

**Úvodní část:** To je čas, kdy si děti shromáždím a vysvětlím, co se bude dít. Předložím jim motivaci a zkontroluji, zda jsou všechny vhodně obuty a oblečeny a jsou schopni i po zdravotní stránce. Většinou si děti sundávají přezuvky, aby cvičily na bosu.

**Rušná část:** Do první části lekce jsou vybrány dynamické pohybové hry, které mají za úkol rozproudit a rozehrát tělo. Jsou to hry dětem známé, abychom mohly začít rovnou hrát bez vysvětlování pravidel.

**Průpravná část:** V průpravné části se zaměřuji na protažení těla vzhledem k hlavní části lekce, cviky jsou vybrány cíleně na protažení těch částí těla, které budou následně zatěžovány. Zaměřuji se na správné držení těla, protažení svalů a procvičení velkých kloubů. Vše dětem správně ukazuji a opisuji. Upozorňuji, kdy a jak je vhodné dýchat, případně opravuji chyby.

**Hlavní část:** V této části se zaměřuji na cílený nácvik a zdokonalení pohybových dovedností. Hlavní část jsem pojala stylem překážkových drah, kdy jsem vymyslela motivaci a k ní vhodné překážky, které cíleně rozvíjí dané motorické dovednosti. Všechny překážkové dráhy jsou koncipovány jako průchozí. Děti si jimi prochází postupně za sebou a několikrát dokola. Je nastaveno bezpečnostní pravidlo: na jednom stanovišti cvičí pouze jedno dítě.

**Pohybová hra:** Po překážkové dráze zařazuji další pohybovou hru, která má sloužit jako psychické uvolnění po činnosti, kdy bylo nutné, aby děti dodržovala striktní pravidla a kdy se po nich chtělo pečlivé cvičení. Také překážková dráha není až tolik fyzicky náročná, proto děti uvítají rychlejší hru.

**Relaxace:** Po každé části lekce zařazuji relaxaci v podobě odpočinkové a relaxační aktivity či dechové cvičení.

**Evaluační část:** Na konci každé lekce si s dětmi sedneme na zem do kroužku a povídáme si. Děti mají prostor vyjádřit, co se jim líbilo, nelíbilo, co by chtěly příště jinak a podobně.

### 8.5.1 Zvířata v lese

#### Hlavní část

Překážková dráha „V lese“

**Cíl:** udržení rovnováhy, soustředění, chůze po špičkách, přeskok přes nízkou překážku, šplh po žebřinách

**Pomůcky:** lano (cca. 5 metrů dlouhé), látkový tunel na prolézání, kužely, nízké překážky, žebřiny, plyšové zvíře, žíněnky kvůli bezpečnosti

**Popis dráhy:** Dráha zahrnuje chůzi po laně (lano je klikatě položené jako had, „liščí stezka“), prolezení tunelem („jezevčí nora“), slalom mezi kužely – chůze po špičkách („pozor nevzbud’ medvěda!“), přeskoky přes tři nízké překážky („zajíc“), šplh po žebřinách, dotknout se plyšového vlka, slézt dolů.

**Bezpečnost:** dopomoc při šplhu na žebřiny

#### Pohybová hra

Pohybová hra Černý les

**Cíl:** zdokonalení dovedností – skoky do výšky, poskoky po jedné noze, chůze po špičkách

**Pomůcky:** volitelně kouzelnická hůlka

**Popis hry:** Učitelka říká: „Čaruji, čaruji ještě dnes, ať je tu černý les a v něm jsou: veverky (skoky), zajíci (skoky do výšky), jeleni (poskoky), lišky (chůze po špičkách) ... Děti mají za úkol se pohybovat po tělocvičně a předvádět dané zvíře. Cíleně jsou vybrána zvířata, pomocí kterých děti rozvíjí potřebné dovednosti.

## 8.5.2 Počasí

### Hlavní část

Překážková dráha „Za každého počasí“

**Cíl:** chůze po mírně zvýšené ploše, poskoky na jedné noze, vedení míče slalomem, výskok z místa

**Pomůcky:** lavička, kužely, míč, bubínek, žíněčky kvůli bezpečnosti

**Popis dráhy:** Dráha zahrnuje chůzi po lavičce (přes velkou kaluž), poskoky na jedné noze k prvnímu kuželu, poskoky na druhé noze k dalšímu kuželu („au – au, to to pálí!“ – rozpálená zem od sluníčka), kutálení míče ve slalomu (sněhová koule), výskok z místa do výšky a úder do bubínku (hrom).

**Bezpečnost:** pedagog poskytuje dopomoc při chůzi po lavičce, bubínek je držen pedagogem v prostoru

### Pohybová hra

Pohybová hra Oheň, voda, blesk

**Cíl:** pohotová reakce, orientace v prostoru, zdokonalení dovedností – pohyb po mírně zvýšené ploše

**Pomůcky:** lavičky, tamburína či jiný nástroj vhodný pro udávání rytmu

**Popis hry:** Učitelka hraje na tamburínu a děti se volně pohybují po tělocvičně. Na povel „oheň“ se mají děti co nejrychleji schovat do rohu tělocvičny, na povel „voda“ mají děti za úkol si co nejrychleji stoupnout na lavičku (lavičky jsou umístěny po obvodu tělocvičny), na povel „blesk“ mají děti za úkol si co nejrychleji lehnout na zem. Na dva silnější údery do tamburíny děti pokračují v pohybu po tělocvičně. Učitelka mění pořadí povelů i intervaly mezi nimi, aby sehrál roli moment překvapení.

### 8.5.3 Doprava

#### Hlavní část

Překážková dráha „Doprava“

**Cíl:** chůze po kladině, prolézání tunelem, chůze po čáře, šplh na žebřiny, překonání strachu, přiřazování obrázků

**Pomůcky:** lavičky, látkový tunel na prolézání, malířská lepenka, žebřiny, obrázky dopravních značek, krabice, míčky, žíněnky kvůli bezpečnosti

**Popis dráhy:** Dráha zahrnuje chůzi po kladině (vlak na mostě, kladina → obrácená lavička), prolézt tunelem (vlak v tunelu), chůzi po klikaté čáře (klikatá silnice, malířská lepenka nalepená na zemi), šplh na žebřiny, sjezd dolů po „klouzačce“ (lavička zavěšená na žebřiny), přiřazování dopravních značek (najít dvě stejné dopravní značky v krabici plné míčků).

**Bezpečnost:** pedagog poskytuje dopomoc při chůzi po kladině a při šplhu na žebřiny a sjezdu ze skluzavky

#### Pohybová hra

Pohybová hra Auta

**Cíl:** orientace v prostoru, pohotová reakce, zdokonalení dovedností – pohyb po čáře

**Pomůcky:** kolečka, malířská lepenka, červené a zelené kolečko, kolečko s domečkem, označení domečku

**Popis hry:** Děti drží v ruce kroužek, jako volant a pohybují se po nalepených čarách na zemi (jako auta po silnici). Mají za úkol dávat si přednost, nebourat do sebe a tak podobně. Učitelka má tři kolečka, zelené, červené a kolečko s nakresleným domečkem. Pokud drží nad hlavou zelené kolečko, děti se mohou pohybovat po tělocvičně. Jakmile ale zvedne nad hlavu červené kolečko, děti se musí zastavit. Když zvedne kolečko s domečkem, děti se musí dopravit na předem určené místo označené domečkem. Děti musí při pohybu stále sledovat signály a pohotově reagovat.

#### 8.5.4 Zvířata ze ZOO

##### Hlavní část

Překážková dráha „ZOO“

**Cíl:** chůze po špičkách, přeskok lavičky, rovnováha, velké kroky, plížení

**Pomůcky:** kužel, lavička, nášlapné kameny, lano

**Popis dráhy:** Dráha zahrnuje chůzi ke kuželu po špičkách a s rukama ve vzpažení (žirafy), přeskoky lavičky jako klokan (dítě se drží rukama ze stran lavičky, tělo má na jedné straně, opře se rukama o lavičku, odrazí se nohama a přeskočí lavičku na stranu druhou, posune ruce o kousek dál a opakuje znovu, až se dostane na konec lavičky), chůze po nášlapných kamenech (velké sloní kroky), plížení pod lanem (had).

**Bezpečnost:** učitelka poskytuje pomoc u přeskoků lavičky

##### Pohybová hra

Pohybová hra Záchrana zvířat

**Cíl:** pohotová reakce, kooperace

**Pomůcky:** lano, žíněnka, obrázky zvířat, stopky, bubínek

**Popis hry:** Tělocvična je rozdělena lanem na dvě stejné poloviny, v jedné polovině je připravená žíněnka („Noemova archa“), v druhé polovině jsou různě rozházené obrázky zvířat. Děti mají za úkol v určitém časovém limitu (1 minuta) zachránit co nejvíce zvířátek z „oceánu“ a dopravit je na „Noemovu archu“. Do oceánu může být vysláno vždy jen jedno dítě a všichni se hry musí zúčastnit. Hru končí (i začíná) učitelka úderem do bubínku.

### 8.5.5 Ptáci

#### Hlavní část

Překážková dráha Ptačí stezka

**Cíl:** chůze po čáře, skoky snožmo přes lano, chůze po kladině, poskoky na jedné noze

**Pomůcky:** malířská páska, lano (asi 2 metry), lavička, kužely

**Popis dráhy:** Dráha zahrnuje chůzi po čáře (vlaštovky na drátech), přeskoky snožmo přes lano (vrabec skáče, lano děti přeskakují z jedné strany na druhou snožmo, postupují směrem dopředu až na konec lana), chůze po kladině (holub na bidýlku, obrácená lavička), poskoky na jedné noze ke kuželu, poskoky na druhé noze k dalšímu kuželu (plameňák).

**Bezpečnost:** učitelka dopomáhá u kladiny

#### Pohybová hra

Pohybová hra Na hlídače

**Cíl:** pohotová reakce, paměť, zdokonalení dovednosti – skoky snožmo

**Pomůcky:** židlička

**Popis hry:** Hlídač (jedno vybrané dítě) sedí uprostřed tělocvičny na židli a dělá, že spí. Učitelka říká říkadlo a ostatní děti poskakují snožmo v prostoru jako vrabci. Jakmile zazní: „Hlídači vstávej!“, hlídač se vzbudí a začne honit děti. Koho chytí je další hlídač. Musíme dětem vysvětlit, že být hlídačem je „prohra“.

„Usnul hlídač na silnici,

všichni vrabci na pšenici.

Až se zrní nazobáme,

na hlídače zavoláme.

Hlídači vstávej!“

## 8.6 Výsledky výzkumného šetření

### 8.6.1 Naměřené hodnoty

Díky výzkumnému šetření metodou experimentu a následnému zpracování získaných dat byly zjištěny dále uvedené odpovědi na výzkumné otázky. Pro lepší orientaci jsou výsledky zpracovány do grafů.

Nejprve jsou uvedena získaná data. Na začátku prosince roku 2021 bylo s dětmi provedeno vstupní měření, kdy byly bez zásahu pozorovány, zda umí, či neumí danou dovednost podle tabulky vývojové škály rozvoje motoriky (Bednářová, Šmardová, 2015). Byla vytvořena tabulka (pro praktické účely i se jmény dětí, které zde z důvodu GDPR nejsou vloženy) pro zaznamenávání, zda dítě zvládá danou dovednost samostatně, s dopomocí, či nezvládá. Následující tabulka je výsledkem tohoto měření, kde je zřetelné, kolik dětí zvládlo danou dovednost a na jaké úrovni. Pozorování proběhlo před realizací pohybového programu.

**Tabulka číslo 3 – VSTUPNÍ POZOROVÁNÍ DĚTÍ**

	<b>Zvládá samostatně</b>	<b>Zvládá s dopomocí</b>	<b>Nezvládá</b>
<b>Přejde po čáře</b>	18	6	0
<b>Stoj na špičkách s otevřenýma očima</b>	20	3	1
<b>Poskoky na jedné noze</b>	16	5	3
<b>Chůze po mírně zvýšené ploše</b>	23	1	0
<b>Přejde přes kladinu</b>	18	4	2
<b>Přeskočí snožmo nízkou překážku</b>	19	1	4

Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka číslo 3 zobrazuje pozorované dovednosti. „Přejde po čáře“ je dovednost, kterou samostatně zvládlo 18 dětí z 24. S dopomocí či chybou ji zvládlo 6 dětí, což je největší četnost „zvládá s dopomocí“ ze všech šesti dovedností. A žádné dítě se nezařadilo do kolonky „nezvládá“. Čárou byla malířská lepenka nalepená na zemi. „Stoj

na špičkách s otevřenýma očima“ zvládlo 20 dětí, 3 děti zvládly s chybou či dopomocí a 1 dítě nezvládlo. „Poskoky na jedné noze“ samostatně zvládlo 16 dětí, s dopomocí či chybou 5 dětí a 3 děti tuto dovednost nezvládly. Bylo pozorováno i to, zda poskoky děti zvládají na obou nohách, nejdříve na noze dominantní, poté i na té druhé.

Pro dovednost „chůze po mírně zvýšené ploše“ byla použita běžná švédská lavička postavená v prostoru. Tato dovednost byla nejvíce úspěšná vzhledem k tomu, že ji 23 dětí samostatně zvládlo, 1 dítě s dopomocí a 0 dětí ji nezvládlo. Po otočení lavičky vzhůru nohama vznikne kladina, která byla použita pro testování dovednosti „přejde přes kladinu“. Tuto dovednost zvládlo samostatně 18 dětí, 4 děti s dopomocí či chybou a 2 děti ji nezvládly. Poslední v tabulce je „přeskočí snožmo nízkou překážku“. Jako překážky posloužily nízké plastové překážky, které jsou k dispozici v tělocvičně mateřské školy. U této dovednosti bylo pozorováno, že hodně dětí neumělo skákat snožmo, proto je zde i největší počet dětí, které dovednost nezvládly, a to 4. Jedno dítě provedlo skok s dopomocí či chybou a 19 dětí zvládlo samostatně.

Tabulka číslo 4 uvádí data z výstupního měření na konci března roku 2022. Stejně jako u vstupního měření byla data zaznamenána do tabulky vytvořené pro praktické účely i se jmény dětí. Měření proběhlo po realizaci specifického pohybového programu a opět bez zásahu pedagoga, děti byly pouze pozorovány, zda dovednost zvládají samostatně, s dopomocí či nezvládají. Data jsou zpracovaná do následující anonymní tabulky.

**Tabulka číslo 4 – VÝSTUPNÍ POZOROVÁNÍ DĚTÍ**

	<b>Zvládá samostatně</b>	<b>Zvládá s dopomocí</b>	<b>Nezvládá</b>
<b>Přejde po čáře</b>	22	2	0
<b>Stoj na špičkách s otevřenýma očima</b>	21	3	0
<b>Poskoky na jedné noze</b>	19	4	1
<b>Chůze po mírně zvýšené ploše</b>	23	1	0
<b>Přejde přes kladinu</b>	21	3	0
<b>Přeskočí snožmo nízkou překážku</b>	22	1	1

Zdroj: vlastní zpracování

Výsledky v tabulkách ukazují, že se děti během programu zlepšily. Pouze jedna dovednost zůstala zcela beze změny a to „chůze po mírně zvýšené ploše“.

Tabulka číslo 5 zobrazuje data z měření s kontrolní skupinou, která byla menší než experimentální skupina. Proto jsou hned za následující tabulku vloženy další dvě tabulky, které jsou více relevantní. Experimentální skupina byla zmenšena na stejný počet dětí, který byl ve skupině kontrolní, tedy 15 dětí. Výběr byl proveden tím způsobem, že byly vybrány ty děti, které měly nejvyšší účast na programu. Buď 100% účast, nebo o něco menší, všechny z nich byly přítomny na 7 či více lekcích. V následující tabulce je zaznamenáno, kolik dětí z kontrolní skupiny, to znamená ze skupiny, která neprošla specifickým pohybovým programem, zvládlo danou dovednost a na jaké úrovni.

**Tabulka číslo 5 – KONTROLNÍ SKUPINA**

	<b>Zvládá samostatně</b>	<b>Zvládá s dopomocí</b>	<b>Nezvládá</b>
<b>Přejde po čáře</b>	8	6	1
<b>Stoj na špičkách s otevřenýma očima</b>	8	7	0
<b>Poskoky na jedné noze</b>	8	4	3
<b>Chůze po mírně zvýšené ploše</b>	15	0	0
<b>Přejde přes kladinu</b>	6	4	5
<b>Přeskočí snožmo nízkou překážku</b>	6	4	5

Zdroj: vlastní zpracování

Následující tabulky (tabulka číslo 6 a tabulka číslo 7) umožní porovnání kontrolní a experimentální skupiny. Experimentální skupina byla záměrně zmenšena na 15 dětí tak, aby odpovídala počtu dětí ve skupině kontrolní. Vybráno bylo 15 dětí na základě absolvování jednotlivých lekcí, a to těch 15 dětí, které absolvovaly nejvíce lekcí. Tabulka s výstupním měřením experimentální skupiny 15 dětí obsahuje ty totožné děti, co tabulka se vstupním měřením.

**Tabulka číslo 6 – VSTUPNÍ MĚŘENÍ SKUPINA 15 DĚTÍ**

	<b>Zvládá samostatně</b>	<b>Zvládá s dopomocí</b>	<b>Nezvládá</b>
<b>Přejde po čáře</b>	12	3	0
<b>Stoj na špičkách s otevřenýma očima</b>	12	2	1
<b>Poskoky na jedné noze</b>	9	4	2
<b>Chůze po mírně zvýšené ploše</b>	15	0	0
<b>Přejde přes kladinu</b>	10	4	1
<b>Přeskočí snožmo nízkou překážku</b>	12	0	3

Zdroj: vlastní zpracování

**Tabulka číslo 7 – VÝSTUPNÍ MĚŘENÍ SKUPINA 15 DĚTÍ**

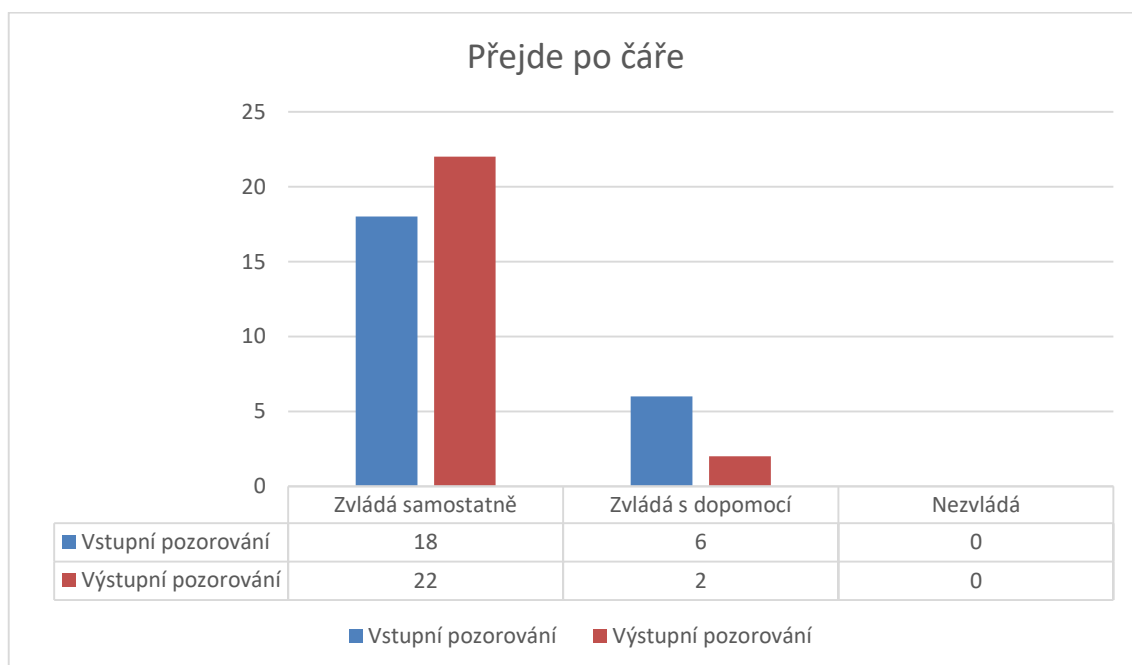
	<b>Zvládá samostatně</b>	<b>Zvládá s dopomocí</b>	<b>Nezvládá</b>
<b>Přejde po čáře</b>	13	2	0
<b>Stoj na špičkách s otevřenýma očima</b>	12	3	0
<b>Poskoky na jedné noze</b>	11	4	0
<b>Chůze po mírně zvýšené ploše</b>	15	0	0
<b>Přejde přes kladinu</b>	13	2	0
<b>Přeskočí snožmo nízkou překážku</b>	14	1	0

Zdroj: vlastní zpracování

### 8.6.2 Srovnání vstupního a výstupního měření výzkumné skupiny

Následující grafická zpracování jsou věnována výzkumné otázce ohledně zdokonalení jednotlivých dovedností. Jedním z cílů mé bakalářské práce bylo cíleně rozvíjet dané dovednosti prostřednictvím specifického pohybového programu. Ve vztahu k tomuto cíli jsem formulovala výzkumnou otázku, ve které se ptám na to, jaké dovednosti budou prostřednictvím daného programu výrazně zdokonaleny.

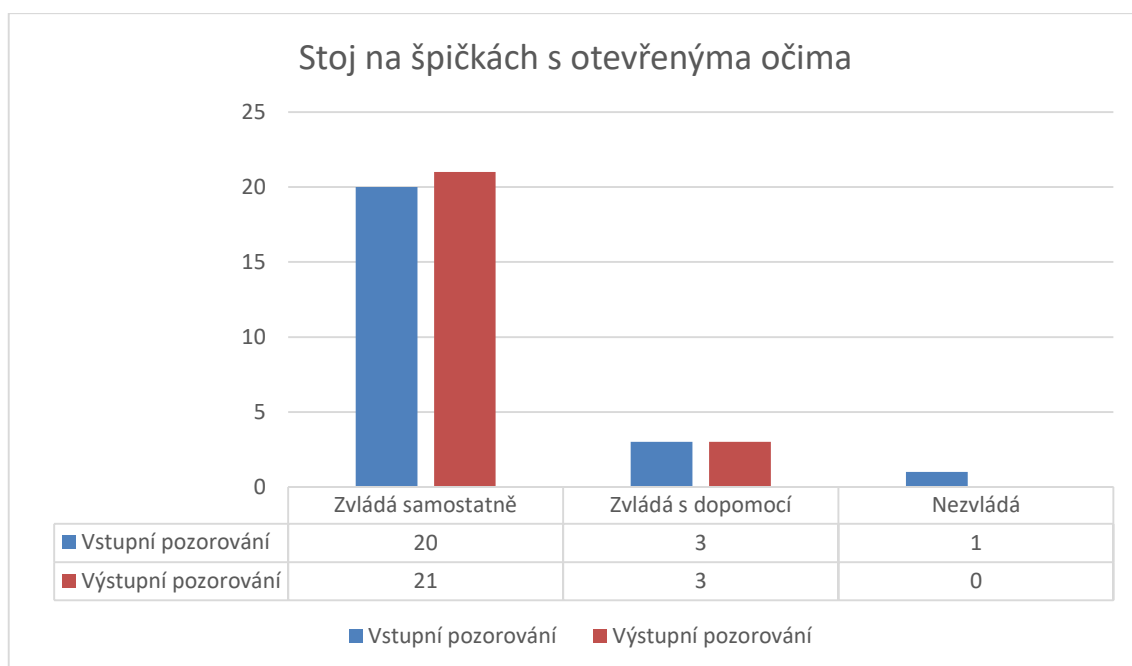
**Graf číslo 1 – POROVNÁNÍ DOVEDNOSTI „PŘEJDE PO ČÁŘE“ KOMPLETNÍ VÝZKUMNÉ SKUPINY**



Zdroj: vlastní zpracování

Graf číslo 1 zobrazuje dovednost „přejde po čáře“. Vidíme, že tato dovednost byla prostřednictvím pohybového programu zdokonalena. Při vstupním měření dovednost zvládlo samostatně 18 dětí, s dopomocí 6 dětí. Při výstupním měření dovednost samostatně zvládlo 22 dětí, s dopomocí 2 děti. To znamená, že 4 děti prostřednictvím pohybového programu zlepšily úroveň této dovednosti ze „zvládá s dopomocí“ na „zvládá samostatně“.

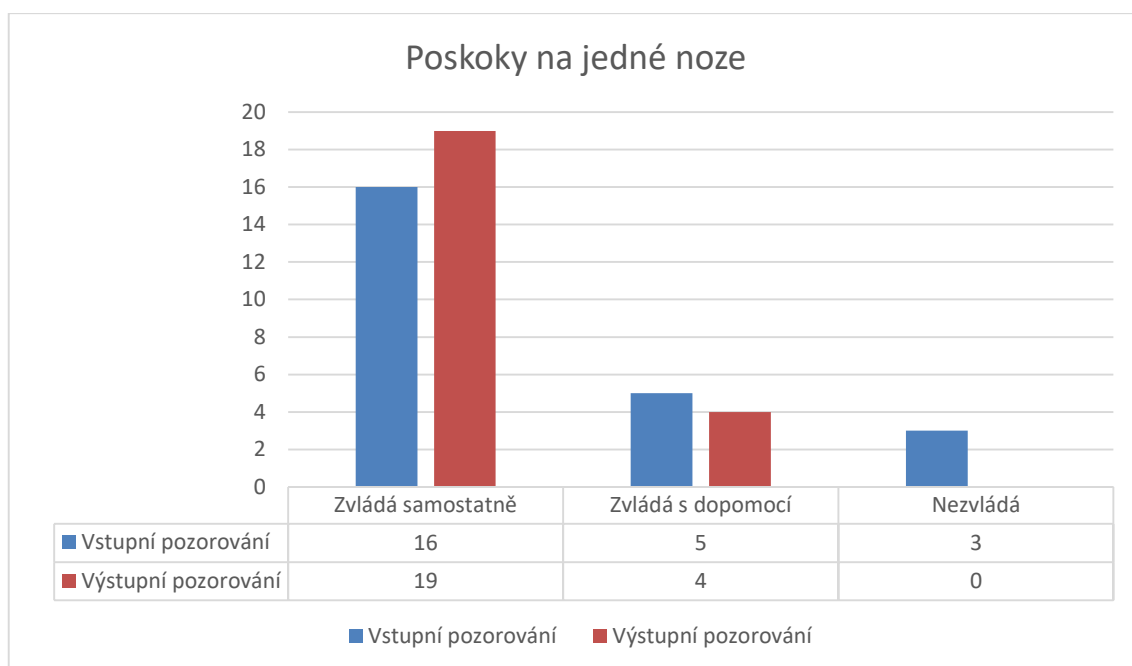
**Graf číslo 2 – POROVNÁNÍ DOVEDNOSTI „STOJ NA ŠPIČKÁCH S OTEVŘENÝMA OČIMA“ KOMPLETNÍ VÝZKUMNÉ SKUPINY**



Zdroj: vlastní zpracování

Graf číslo 2 zobrazuje dovednost „stoj na špičkách s otevřenými očima“. Z grafu je zřejmé, že tato dovednost byla prostřednictvím pohybového programu zdokonalena jen lehce. Při vstupním měření samostatně zvládlo dovednost 20 dětí, s dopomocí 3 a 1 dítě dovednost nezvládlo. Při výstupním měření se počet dětí, které dovednost zvládly samostatně, zvýšil o jedno dítě na počet 21. Počet dětí, které zvládly s dopomocí, zůstal na 3. A počet těch, které dovednost nezvládly, klesl na 0.

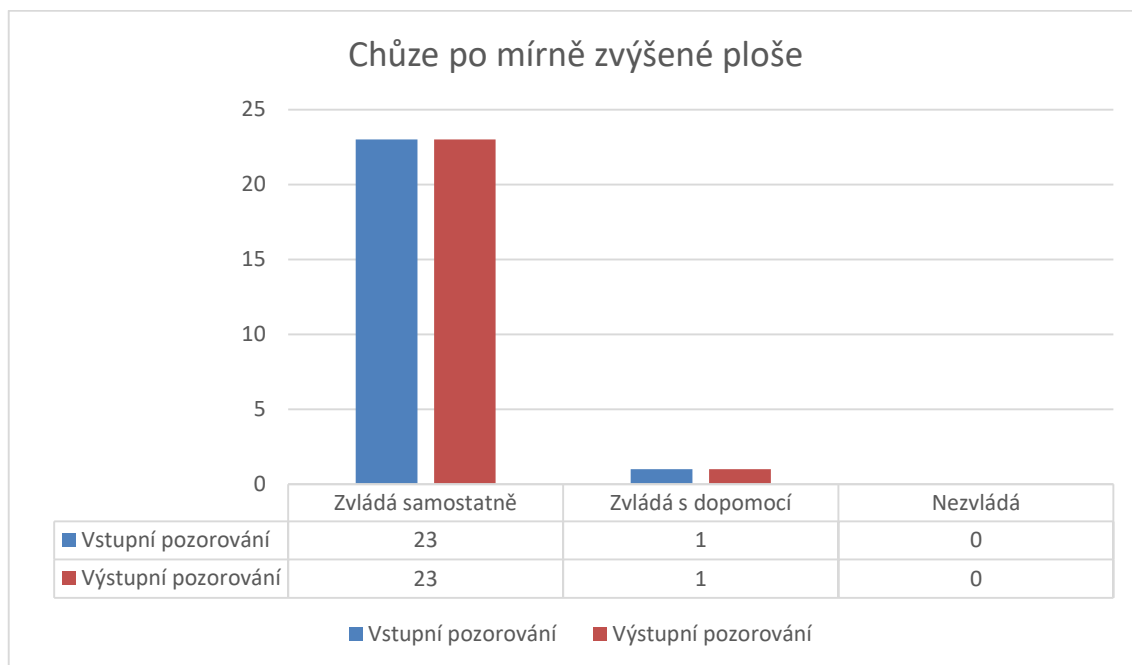
**Graf číslo 3 – POROVNÁNÍ DOVEDNOSTI „POSKOKY NA JEDNÉ NOZE“  
KOMPLETNÍ VÝZKUMNÉ SKUPINY**



Zdroj: vlastní zpracování

Graf číslo 3 uvádí dovednost „poskoky na jedné noze“. Z grafu je patrné, že dovednost byla zdokonalena. Při vstupním měření zvládlo samostatně dovednost 16 dětí, s dopomocí 5 a 3 děti dovednost nezvládly. Při výstupním měření dovednost zvládlo samostatně 19 dětí, což znamená, že oproti vstupnímu měření počet vzrostl o 3. S dopomocí dovednost zvládly při výstupním měření 4 děti, což je o 1 méně nežli při vstupním měření. A počet dětí, které dovednost nezvládly, kles na 0.

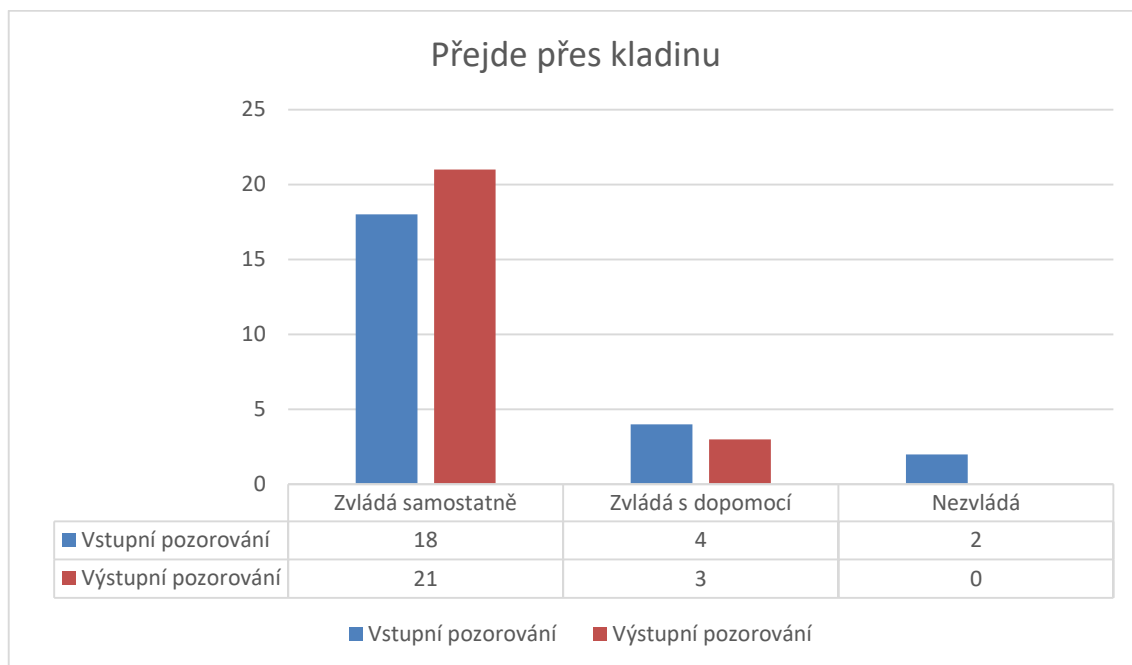
**Graf číslo 4 – POROVNÁNÍ DOVEDNOSTI „CHŮZE PO MÍRNĚ ZVÝŠENÉ PLOŠE“ KOMPLETNÍ VÝZKUMNÉ SKUPINY**



Zdroj: vlastní zpracování

Graf číslo 4 zobrazuje dovednost „chůze po mírně zvýšené ploše“. Z grafu lze vyčíst, že tato dovednost nebyla prostřednictvím specifického pohybového programu zdokonalena. Hodnoty zůstaly naprosto stejné, jak při vstupním, tak výstupním měření. Dovednost zvládlo samostatně 23 dětí a s dopomocí 1 dítě. Žádné dítě se nezařadilo do kolonky „nezvládá“.

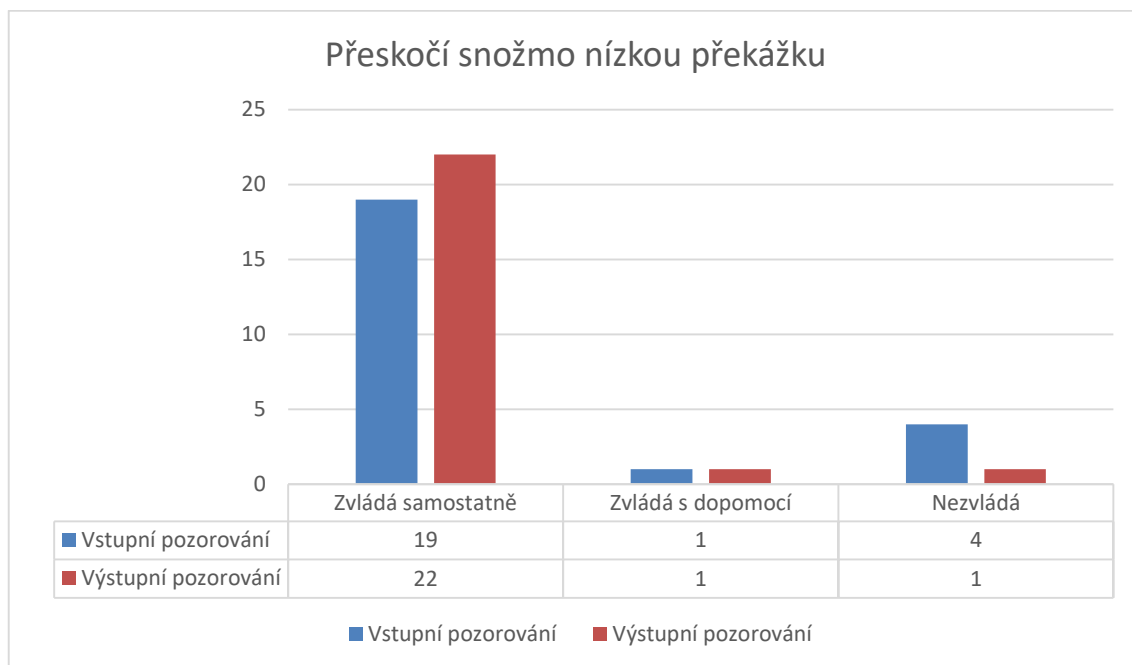
**Graf číslo 5 – POROVNÁNÍ DOVEDNOSTI „PŘEJDE PŘES KLADINU“  
KOMPLETNÍ VÝZKUMNÉ SKUPINY**



Zdroj: vlastní zpracování

Graf číslo 5 uvádí dovednost „přejde přes kladinu“. V grafu je patrné, že dovednost byla prostřednictvím specifického pohybového programu zdokonalena. Při vstupním měření dovednost zvládlo samostatně 18 dětí, s dopomocí 4 děti a 2 děti dovednost nezvládly. Při výstupním pozorování přibyly 3 děti, které dovednost zvládly samostatně, a počet tedy vzrostl na 21. Počet dětí, které dovednost zvládly s dopomocí, klesl na 3. Počet dětí, které dovednost nezvládly, klesl na 0.

**Graf číslo 6 – POROVNÁNÍ DOVEDNOSTI „PŘESKOČÍ SNOŽMO NÍZKOU PŘEKÁŽKU“ KOMPLETNÍ VÝZKUMNÉ SKUPINY**



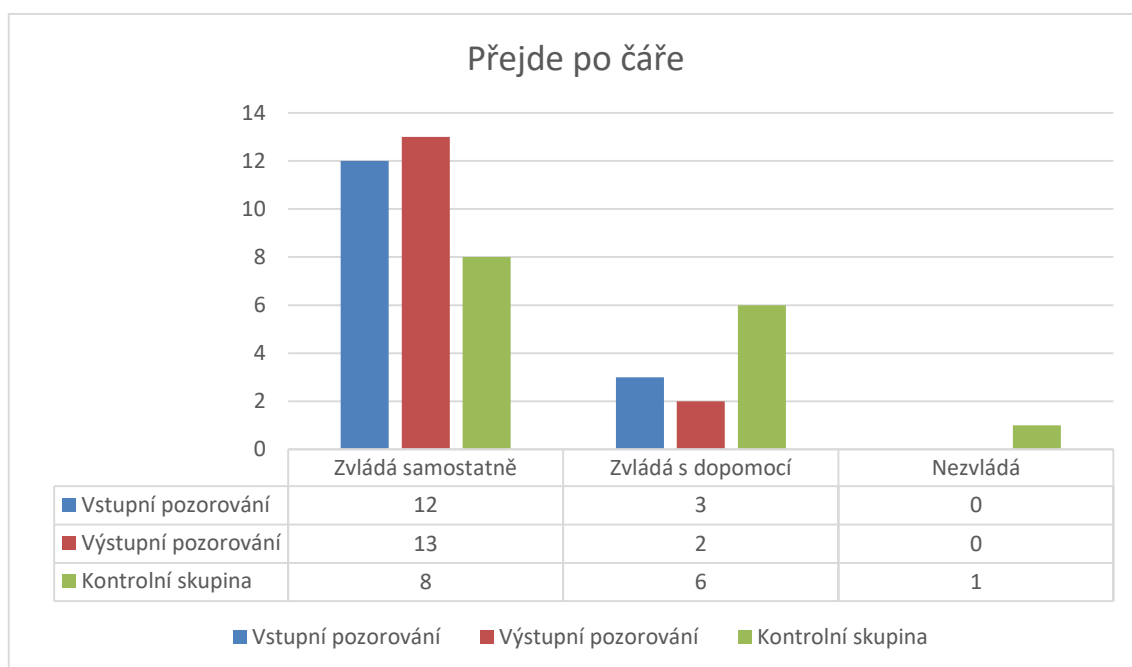
Zdroj: vlastní zpracování

Graf číslo 6 zobrazuje dovednost „přeskočí nízkou překážku“. Z grafu lze vyčíst, že se dovednost u dětí prostřednictvím pohybového programu zdokonalila. Můžeme si všimnout, že z relativně velkého počtu dětí, které dovednost nezvládly při vstupním měření, se nám dostalo do výstupního měření malé číslo dětí, které dovednost nezvládly. Při vstupním měření dovednost zvládlo samostatně 19 dětí, s dopomocí 1 dítě a nezvládly 4 děti. Při výstupním měření se počet dětí, které dovednost zvládly samostatně, zvedl o 3 na počet 22 dětí. Počet dětí, které dovednost zvládly s dopomocí, zůstal na stejné hodnotě 1. Počet dětí, které dovednost nezvládly, hodně klesl, z počtu 4 na počet 1.

### 8.6.3 Srovnání výsledků výzkumné a kontrolní skupiny

Následují grafy, které se věnují výzkumné otázce ohledně porovnání výzkumné skupiny se skupinou kontrolní. Dalším z cílů mé bakalářské práce bylo porovnat úroveň motoriky dětí zařazených do experimentu a dětí, které specifický pohybový program neabsolvovaly. Ve vztahu k tomuto cíli byla formulována výzkumná otázka, která se ptá na to, jaké budou výsledky měření experimentální skupiny ve srovnání s dětmi, které program neabsolvovaly.

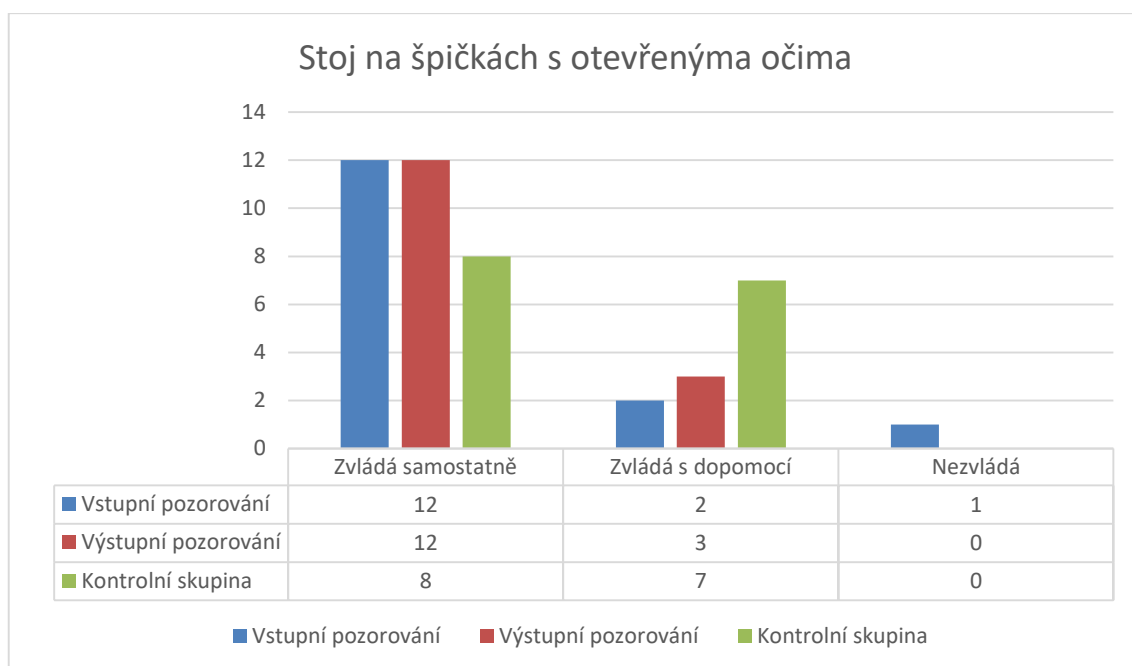
**Graf číslo 7 – POROVNÁNÍ DOVEDNOSTI „PŘEJDE PO ČÁŘE“ KONTROLNÍ A VÝBĚRU VÝZKUMNÉ SKUPINY**



Zdroj: vlastní zpracování

Graf číslo 7 zobrazuje porovnání dovednosti „přejde po čáře“. Z grafu lze vyčíst, že děti z kontrolní skupiny měly horší výsledky již při porovnání se vstupním měřením. Z výzkumné skupiny dovednost zvládly samostatně téměř všechny děti. Již při vstupním měření dovednost zvládlo samostatně 12 dětí, při výstupním 13. Z kontrolní skupiny to bylo pouze 8 dětí, to znamená větší polovina skupiny. Dále si můžeme všimnout, že do kolonky „nezvládá“ se z výzkumné skupiny nezařadilo žádné dítě, a to jak při vstupním, tak výstupním měření. Z kontrolní skupiny tam se tam zařadilo 1 dítě.

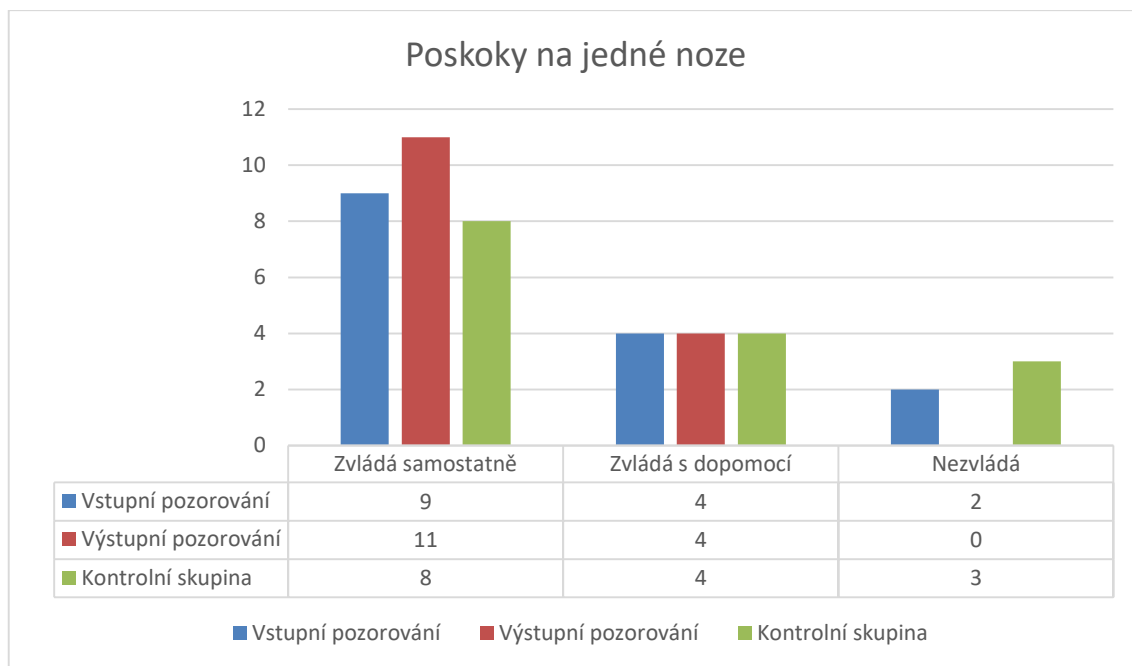
**Graf číslo 8 – POROVNÁNÍ DOVEDNOSTI „STOJ NA ŠPIČKÁCH S OTEVŘENÝMA OČIMA“ KONTROLNÍ A VÝBĚRU VÝZKUMNÉ SKUPINY**



Zdroj: vlastní zpracování

Graf číslo 8 zobrazuje porovnání dovednosti „stoj na špičkách s otevřenými očima“. Z grafu lze vyčíst, že kontrolní skupina na tom byla o něco hůře již v porovnání se vstupním měřením skupiny výzkumné. Počet dětí, které dovednost zvládly samostatně, zůstal v případě výzkumné skupiny stejný (12 dětí) a to jak při vstupním, tak výstupním měření. Počet dětí z kontrolní skupiny, které dovednost zvládly samostatně, byl o něco nižší, a to 8 dětí. Dále dovednost zvládly s dopomocí 2 děti při vstupním měření výzkumné skupiny a 3 děti při výstupním. Tento počet vzrostl o 1 dítě, které při vstupním měření dovednost nezvládlo, ale při výstupním již zvládlo s dopomocí. Z kontrolní skupiny zvládlo dovednost s dopomocí 7 dětí a žádné dítě se nezařadilo do kolonky „nezvládá“.

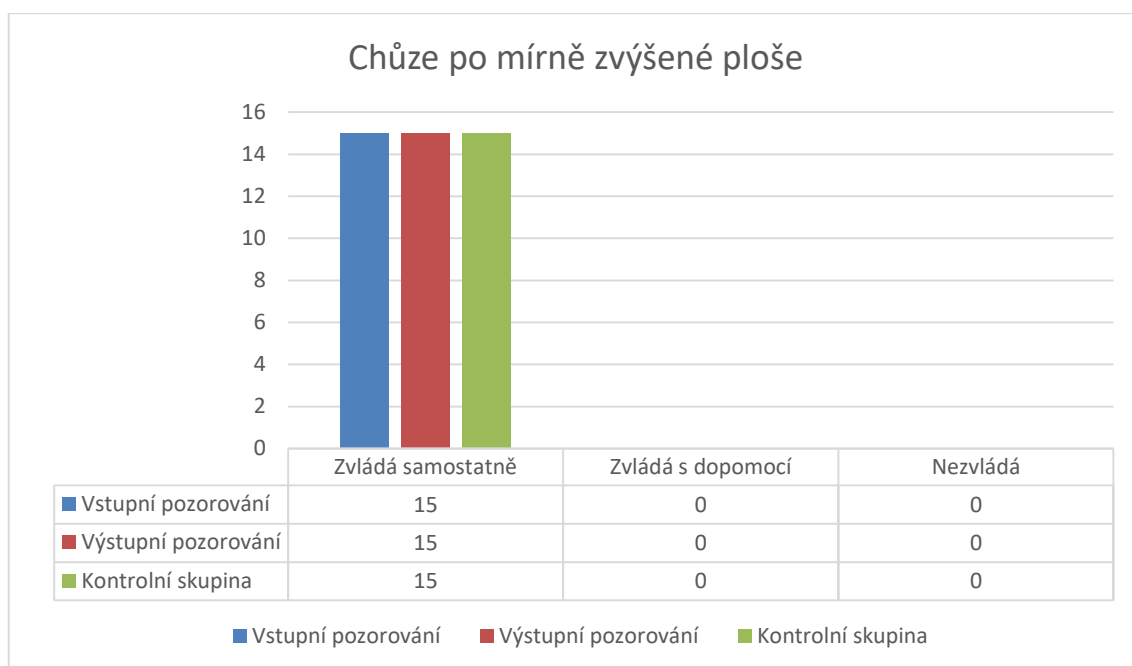
**Graf číslo 9 – POROVNÁNÍ DOVEDNOSTI „POSKOKY NA JEDNÉ NOZE“ KONTROLNÍ A VÝBĚRU VÝZKUMNÉ SKUPINY**



Zdroj: vlastní zpracování

Graf číslo 9 zobrazuje porovnání dovednosti „poskoky na jedné noze“. V grafu je zřetelné, že v tomto případě byly obě skupiny relativně vyrovnané. Při vstupním měření výzkumné skupiny dovednost zvládlo samostatně 9 dětí, při výstupním měření se děti zlepšily a bylo to již 11 dětí. V kontrolní skupině dovednost zvládlo samostatně 8 dětí. S dopomocí zvládly dovednost v obou skupinách 4 děti, dokonce se počet nezměnil ani ve výzkumné skupině v porovnání vstupního a výstupního měření. Dále dovednost z výzkumné skupiny při vstupním měření nezvládly 2 děti, při výstupním měření to už nebylo žádné dítě. Z kontrolní skupiny dovednost nezvládly 3 děti.

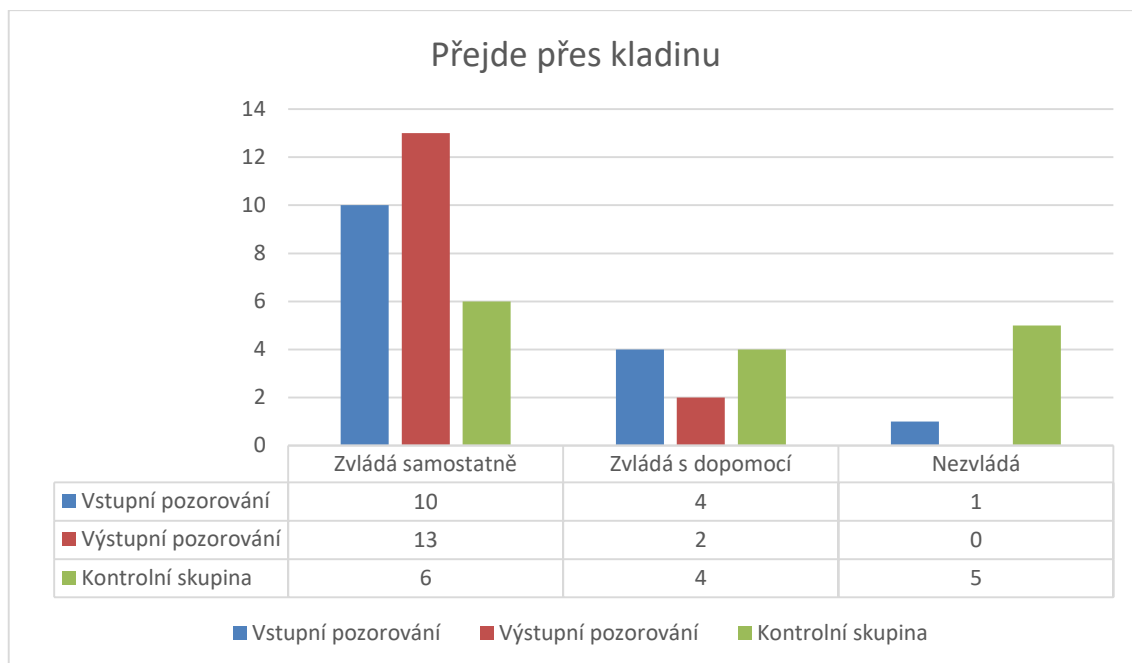
**Graf číslo 10 – POROVNÁNÍ DOVEDNOSTI „CHŮZE PO MÍRNĚ ZVÝŠENÉ PLOŠE“ KONTROLNÍ A VÝBĚRU VÝZKUMNÉ SKUPINY**



Zdroj: vlastní zpracování

Graf číslo 10 zobrazuje porovnání dovednosti „chůze po mírně zvýšené ploše“. Z grafu můžeme jednoduše vyčíst, že ve všech případech byly výsledky naprosto totožné. Všechny děti z výběru výzkumné skupiny dovednost zvládly samostatně jak při vstupním, tak výstupním měření. To stejné děti z kontrolní skupiny, všechny zvládly dovednost samostatně.

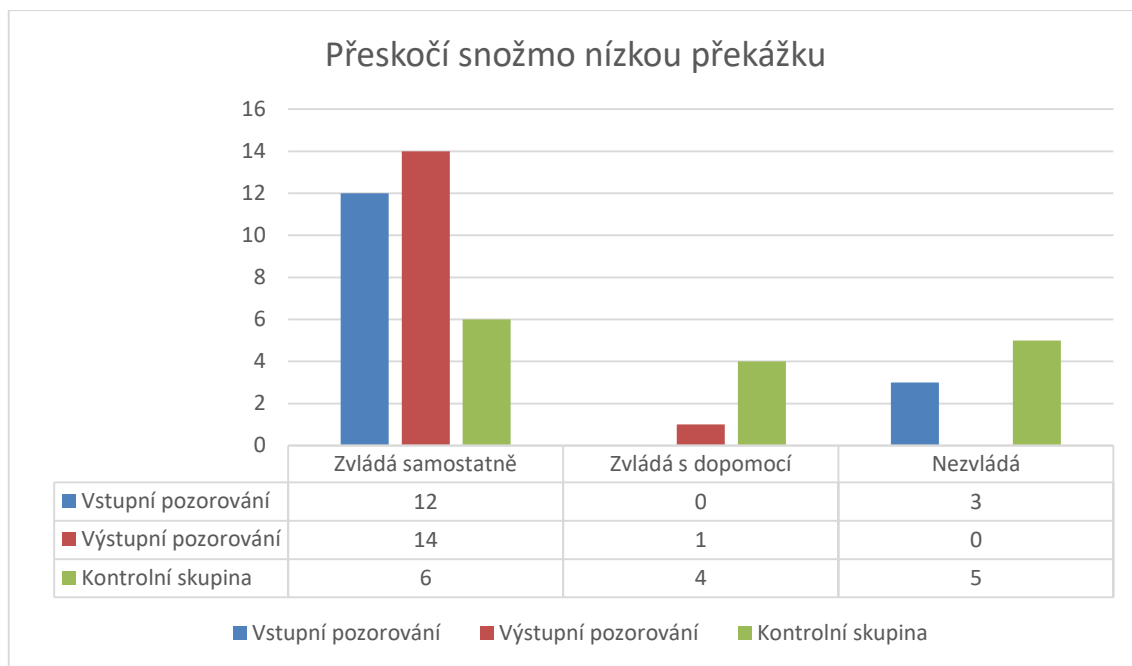
**Graf číslo 11 – POROVNÁNÍ DOVEDNOSTI „PŘEJDE PŘES KLADINU“ KONTROLNÍ A VÝBĚRU VÝZKUMNÉ SKUPINY**



Zdroj: vlastní zpracování

Graf číslo 11 zobrazuje porovnání dovednosti „přejde přes kladinu“. Zde si lze všimnout celkem velkého rozdílu mezi výzkumnou a kontrolní skupinou. Dovednost zvládlo samostatně při vstupním měření s výzkumnou skupinou 10 dětí a při výstupním měření 13 dětí. V kontrolní skupině dovednost zvládlo samostatně pouze 6 dětí. S dopomocí zvládly dovednost ve výzkumné skupině během vstupního měření 4 děti a při výstupním měření 2 děti. Při měření s kontrolní skupinou dovednost s dopomocí zvládly 4 děti. Při vstupním měření výzkumné skupiny dovednost nezvládlo 1 dítě, při výstupním měření již žádné. Z kontrolní skupiny tento počet byl o dost vyšší, dovednost nezvládlo 5 dětí.

**Graf číslo 12 – POROVNÁNÍ DOVEDNOSTI „PŘESKOČÍ SNOŽMO NÍZKOU PŘEKÁŽKU“ KONTROLNÍ A VÝBĚRU VÝZKUMNÉ SKUPINY**



Zdroj: vlastní zpracování

Graf číslo 12 zobrazuje porovnání dovednosti „přeskočí snožmo nízkou překážku“. Zde si můžeme všimnout také velkého rozdílu mezi výzkumnou a kontrolní skupinou, kdy dovednost samostatně zvládlo při vstupním měření výzkumné skupiny 12 dětí, při výstupním 14 dětí a z kontrolní skupiny pouze 6 dětí. S dopomocí zvládlo dovednost z výzkumné skupiny při vstupním měření 0 dětí a při výstupním měření 1 dítě. Z kontrolní skupiny to pak byly 4 děti, co dovednost zvládly s dopomocí. Kolonka „nezvládá“ vykazuje také zajímavé výsledky, kdy při vstupním měření výzkumné skupiny se sem zařadily tři děti, ale všechny se zlepšily, a tak při výstupním měření již žádné dítě dovednost nezvládlo. Z kontrolní skupiny 5 dětí dovednost nezvládlo.

#### 8.6.4 Shrnutí výsledků

K prvnímu cíli bakalářské práce se váže výzkumná otázka „Které pohybové dovednosti budou prostřednictvím daného programu výrazně zdokonaleny?“. Výrazně zdokonalenou dovedností je dovednost „přejde po čáře“, kdy sice při vstupním i výstupním měření nebylo žádné dítě, které by se zařadilo do kolonky „nezvládá“. Ale velmi výrazně vzrostl počet dětí, z 18 na 22, které dovednost zvládly samostatně.

Další výrazně zdokonalená dovednost je „přeskočí snožmo nízkou překážku“. U této dovednosti bylo při vstupním měření poměrně hodně dětí, které dovednost nezvládly. Při výstupním měření šla dětem dovednost o moc lépe, počet dětí, které dovednost nezvládly, klesl ze 4 na 1. Počet dětí, které dovednost zvládly samostatně, se zvedl z 19 na 22. Téměř všechny dovednosti se podařilo u dětí prostřednictvím sestaveného pohybového programu zdokonalit. Pouze dovednost „chůze po mírně zvýšené ploše“ zůstala na stejných hodnotách.

Dalším cílem bakalářské práce bylo: „Porovnat úroveň motoriky dětí zařazených do experimentu a dětí, které specifický pohybový program neabsolvovaly.“ Výzkumnou otázkou k tomuto cíli bylo: „Jaké budou výsledky měření experimentální skupiny dětí ve srovnání s dětmi, které program neabsolvovaly?“. Výsledky ukázaly, že ve všech daných dovednostech byla výzkumná skupina úspěšnější nežli kontrolní skupina. Pouze dovednost „chůze po mírně zvýšené ploše“ vyšla s naprosto totožnými hodnotami.

Mezi testovanou a kontrolní skupinou byl znát velký rozdíl, který je zřetelný i v graficky zpracovaných výsledcích. Testovaná skupina měla výrazně lepší výsledky již při vstupním měření. Pouze v případě dovednosti „poskoky na jedné noze“ byly výsledky téměř shodné, kdy dovednost z testované skupiny při vstupním měření zvládlo 9 dětí, a z kontrolní skupiny 8 dětí. Dále vyšly v případě dovednosti „chůze po mírně zvýšené ploše“ shodné výsledky, kdy všechny děti, jak z kontrolní, tak testované skupiny, dovednost zvládly samostatně. Rozdíl výsledků mezi testovanou a kontrolní skupinou mohou ovlivnit dopolední činnosti v mateřské škole, kdy je s kontrolní skupinou realizováno méně pohybu.

Po absolvování programu a následném srovnání výsledků dětí z kontrolní skupiny se skupinou dětí z výzkumné skupiny je patrný velký rozdíl. Dané dovednosti děti

z výzkumné skupiny zvládají často v počtu, který je o několik dětí vyšší. Tento počet je většinou vyšší o 4 děti, v některých případech až o 7 dětí.

Posledním cílem bakalářské práce bylo: „Zjistit podíl specifického pohybového programu na rozvoj hrubé motoriky dětí předškolního věku.“ K tomuto cíli se váže výzkumná otázka: „Jak lze potvrdit významnost pohybového programu?“ Dle výsledků lze hodnotit podíl programu na rozvoji hrubé motoriky dětí jako významný z důvodu rozdílů výsledků mezi experimentální a kontrolní skupinou. Děti se ve valné většině v daných dovednostech zdokonalily, a i vzhledem ke kontrolní skupině byly jejich výsledky znatelně lepší. Ukázalo se, že navrhovaný pohybový program má pozitivní vliv na rozvoj daných dovedností.

## 9 Diskuze

Ve své bakalářské práci jsem se věnovala vývoji hrubé motoriky u předškolních dětí, zaměřila jsem se na vytvoření specifického pohybového programu a zjištění jeho podílu na vývoji hrubé motoriky. Cílem bylo zjistit, zda vlivem sestaveného pohybového programu bude znatelné zlepšení daných dovedností a případně které dovednosti budou výrazně zdokonaleny. Dále srovnání úrovně hrubé motoriky mezi testovanou a kontrolní skupinou stejně starých dětí, které programem neprošly.

K prvnímu cíli „Cíleně rozvíjet dané dovednosti specifického pohybového programu“ jsem předpokládala, že vlivem programu budou některé dovednosti prokazatelněji na lepší úrovni, například „chůze po kladině“. Nakonec se ukázalo, že tato dovednost sice byla prostřednictvím pohybového programu zdokonalena, ale u některých dovedností bylo zlepšení prokazatelně znatelnější. Konkrétně dovednosti „přejde po čáře“ a „přeskočí snožmo nízkou překážku“.

Důvodem výrazného zdokonalení dovednosti „přejde po čáře“ by mohla být relativní snadnost dovednosti, ve které se děti rychle zdokonalily. Znatelné zlepšení dovednosti „přeskočí snožmo nízkou překážku“ bylo překvapující. Ovlivnit toto výrazné zlepšení mohla vhodná motivace při realizaci programu a provádění cviku. Na zlepšení dovednosti mohla mít podíl lekce „Ptáci“, ve které se vyskytovalo množství skoků a poskoků.

V případě druhého cíle „Porovnat úroveň motoriky dětí zařazených do experimentu a dětí, které specifický pohybový program neabsolvovaly“ srovnání výsledků ukázalo prokazatelně lepší výsledky testované skupiny oproti kontrolní skupině, jejíž výsledky byly i porovnání se vstupním měřením výzkumné skupiny horší.

V souvislosti s třetím cílem „Zjistit podíl specifického pohybového programu na rozvoj hrubé motoriky dětí předškolního věku“ se potvrdil předpoklad lepších výsledků v daných dovednostech u skupiny dětí, která absolvovala pohybový program. Učitelka či učitel by měli nabízet co nejširší škálu pohybových aktivit a podporovat jejich zvládnutí. Pohybové dovednosti děti získávají jak podílem spontánních činností, tak jak ukazuje realizace specifického pohybového programu, především v řízených činnostech.

Výzkum, který se věnuje vlivu pohybové aktivity na vývoj hrubé motoriky ve stejné věkové kategorii, se nám z dostupných zdrojů nepodařilo dohledat.

Fransen et al. (2012) prezentuje výzkum, který se věnoval vlivu pohybové aktivity na úroveň hrubé motoriky, kdy bylo 735 chlapců ve věku 6-12 let rozřazeno do dvou skupin podle toho, kolik pohybových aktivit během týdne absolvují. Jedna skupina byli chlapci, kteří měli jeden druh sportovní aktivity, druhá skupina jich měla více. Tento výzkum ukazuje, že chlapci s větší rozmanitostí sportovních aktivit dosahují lepších výsledků nežli chlapci s jedním druhem sportovní aktivity. Pro testování byla použita testová baterie KTK (KörperkoordinationsTest für Kinder) ve které jsou jedním z testů i poskoky na jedné noze. Výsledky se shodují s výsledky našeho výzkumného šetření.

## 10 Závěr

Na základě mého výzkumu, kdy jsem vytvořila specifický pohybový program, který byl cíleně zaměřen na rozvoj šesti motorických dovedností z tabulky vývojové škály hrubé motoriky (Bednářová, Šmardová, 2015), a následně program realizovala s předškolními dětmi ve věku 5–6 let a výsledky testové skupiny porovnála se skupinou kontrolní, uvádím tyto výsledky:

1. Výzkumná otázka k prvnímu cíli *Cíleně rozvíjet dané dovednosti prostřednictvím specifického pohybového programu*: Které pohybové dovednosti budou prostřednictvím daného programu výrazně zdokonaleny?

Dle výsledků se prokázalo, že prostřednictvím pohybového programu byly výrazně zdokonaleny dvě dovednosti – „přejde po čáře“ a „přeskočí snožmo nízkou překážku“. V případě dovednosti „přejde po čáře“ zvládlo samostatně při vstupním měření 75 % dětí z výzkumné skupiny a při výstupním měření 91,6 % dětí. V případě dovednosti „přeskočí snožmo nízkou překážku“ zvládlo samostatně při vstupním měření 79,1 % dětí z výzkumné skupiny, při výstupním měření 91,6 % dětí.

2. Výzkumné otázky ke druhému cíli *Porovnat úroveň motoriky dětí zařazených do experimentu a dětí, které specifický pohybový program neabsolvovaly*: Bude znatelný rozdíl mezi testovanou a kontrolní skupinou? Jaké budou výsledky měření experimentální skupiny dětí ve srovnání s dětmi, které program neabsolvovaly?

Výsledky výzkumu ukázaly, že je znatelný rozdíl mezi výzkumnou a kontrolní skupinou. Výzkumná skupina má v porovnání se skupinou kontrolní lepší výsledky, a to i v případě vstupního měření. Např. dovednost „přeskočí snožmo nízkou překážku“ zvládlo samostatně při vstupním měření 80 % dětí a při výstupním měření 93,3 % dětí z výzkumné skupiny. V porovnání s kontrolní skupinou, kde dovednost zvládlo pouze 40 % dětí.

3. Výzkumná otázka k třetímu cíli *Zjistit podíl specifického pohybového programu na rozvoj hrubé motoriky u dětí předškolního věku*: Potvrdí se významnost pohybového programu?

Dle výsledků výzkumu je patrné, že pohybový program a vhodné pohybové činnosti mají pozitivní vliv na vývoj hrubé motoriky dětí předškolního věku. Z tohoto důvodu je tedy vhodné, aby děti měly dostatek různorodého pohybu, který je bude posouvat ke zlepšování jejich dovedností. A to nejen v prostředí mateřské školy, ale také díky mimoškolním kroužkům a rodině.

## **Seznam použitých zkratk**

PV – předškolní vzdělávání

RVP PV – rámcový vzdělávací seznam pro předškolní vzdělávání

MŠ – mateřská škola

tzv. – tak zvaně

apod. – a podobně

## Seznam použité literatury

1. BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. *Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*. 2. vydání. Ilustroval Richard ŠMARDA. Brno: Edika, 2015. Moderní metodika pro rodiče a učitele. ISBN 978-80-266-0658-1.
2. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Základní motorika*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, KTV, 2006. ISBN 80-7290-259-8.
3. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007. ISBN 978-80-7290-298-9.
4. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání*. 2. vydání. Praha: Raabe, 2011. ISBN 978-80-86307-88-6.
5. FRANSEN, J., PION J., VANDENDRIESSCHE J, VANDORPE B., VAEYENS R., LENOIR M., PHILIPPAERTS R.. Differences in physical fitness and gross motor coordination in boys aged 6–12 years specializing in one versus sampling more than one sport. *Journal of Sports Sciences* [online]. 2012, vol. 30, issue 4, s. 379-386 [cit. 20. 4. 2014] Dostupné z: <http://eds.a.ebscohost.com.ezproxy.is.cuni.cz/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=426df170-c9ba-40a5-b8cf-9b5ccbe44f78%40sessionmgr4005&vid=5&hid=4203>
6. JUKLÍČKOVÁ-KRESTOVSKÁ, Zdeňka, Jitka DVOŘÁKOVÁ a Anna ŠMEJKALOVÁ. *Pohybové hry dětí předškolního věku: učebnice pro 2. -4. ročník středních pedagogických škol studijní obor Učitelství pro mateřské školy a pomocnou knihu pro učitelky mateřských škol*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. Učebnice pro střední školy.
7. JUNGER, Jan, Andrea PALANSKA a Pavol CECH. PHYSICAL ACTIVITY AND BODY COMPOSITION OF 5 TO 7 YEARS OLD CHILDREN. *Health Problems of Civilization* [online]. 2014, 3, 12-19 [cit. 2022-04-10]. ISSN 2353-6942. Dostupné z: doi:10.5114/hpc.2014.57080
8. KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Praha: Grada, 2005. Pedagogika (Grada). ISBN 80-247-0852-3.

9. KOUŘILOVÁ, Iva, Hana DVOŘÁKOVÁ, Lenka VOJTÍKOVÁ a Hana JANOŠKOVÁ. *Pohyb v životě dítěte (od narození do předškolního věku)* [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2021 [cit. 2022-04-10]. ISBN 978-80-210-8644-9. Dostupné z:  
[https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/ps21/pohyb\\_v\\_zivote\\_ditete\\_kourilova\\_i/web/index.html](https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/ps21/pohyb_v_zivote_ditete_kourilova_i/web/index.html)
10. KUČERA, Miroslav a Ivan DYLEVSKÝ. *Sportovní medicína*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-725-7.
11. LEVITOVÁ, Andrea a Blanka HOŠKOVÁ. *Zdravotně-kompenzační cvičení*. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-4836-8.
12. MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Druhé vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3357-2.
13. 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. Pro rodiče. ISBN 80-247-0870-1.
14. MATĚJČEK, Zdeněk. *Děti, rodina a stres: Vybrané kapitoly z prevence psychické zátěže u dětí*. Praha: Galén, 1994. ISBN 80-85824-06-X.
15. MAZAL, Ferdinand. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex, 2000. Kdo si hraje, nezlobí. ISBN 80-85783-29-0.
16. MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. *Environmentální stimuly v pohybové aktivitě dětí předškolního věku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2009. ISBN 978-80-244-2331-9.
17. MŠMT. (2021). *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Výzkumný ústav pedagogický. [https://www.nuv.cz/uploads/RVP\\_PV\\_2021.pdf](https://www.nuv.cz/uploads/RVP_PV_2021.pdf)
18. PŘÍHODA, Václav. *Ontogeneze lidské psychiky*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1963. Učebnice vysokých škol (SPN).
19. SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2811-6.
20. SUCHÁ, Romana. *Veršované rozcvičky pro kluky a holčičky*. Vyd. 2. Ilustrovala Vendula HEGEROVÁ. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0633-0.

21. SUCHÁ, Romana. *Hravé básničky pro kluky a holčičky*. Ilustrovala Vendula HEGEROVÁ. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1409-0.
22. VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.
23. VAŘEKOVÁ, Renata a Ivan VAŘEKA. Držení těla ve vztahu k pohlaví, věku, tělesné konstituci a svalovým dysbalancím u dětí školního věku: A relation between posture and sex, muscle dysbalancy and physical constitution in teenagers. *Rehabilitácia: odborný časopis pre otázky liečebnej, pracovnej, psychosociálnej a výchovnej rehabilitácie*. Bratislava: LIEČREH GÚTH, 2006, **43**(1), 3-12. ISSN 0375-0922.

## **Seznam použitých příloh**

Příloha 1 – Specifický pohybový program

## **Příloha číslo 1 – SPECIFICKÝ POHYBOVÝ PROGRAM**

### **Písemná příprava pohybového programu**

**Cíl:** rozvoj hrubé motoriky, přejít po čáře, stoj na špičkách s otevřenýma očima, poskoky na jedné noze, chůze po mírně zvýšené ploše, přejde přes kladinu, přeskočí snožmo nízkou překážku

### **Evaluce**

Na konci celé lekce si s dětmi sedneme na zem do kroužku a povídáme si. Děti mají prostor vyjádřit, co se jim líbilo, nelíbilo, co by chtěly příště jinak a podobně.

### **Literatura**

SUCHÁ, Romana. *Veršované rozcvičky pro kluky a holčičky*. Vyd. 2. Ilustrovala Vendula HEGEROVÁ. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0633-0.

SUCHÁ, Romana. *Hravé básničky pro kluky a holčičky*. Ilustrovala Vendula HEGEROVÁ. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1409-0.

## 1. ZVÍŘATA V LESE

### **Rušná část**

Pohybová hra Do krabice

**Cíl:** zahřátí svalů a rozhýbání těla, rozvoj dovedností – skoky, chůze po špičkách

**Pomůcky:** tamburína či jiný nástroj vhodný pro udávání rytmu

**Popis hry:** Děti běhají po tělocvičně za zvuku tamburíny, jakmile učitelka přestane hrát na tamburínu a řekne signál: „Do krabice!“, děti se schoulí do klubička na zem (pozice dítěte). Učitelka poté říká: „A z krabice vylézají samá **zvířátka**“. Děti předvádí dané zvíře, a jakmile začne učitelka znovu hrát na tamburínu, přejdou v běh. Poslední zvíře si děti mohou vymyslet, jaké chtějí.

Zvířátka volím tak, aby rozvíjela dané dovednosti: zajíc (skok), myška (chůze po špičkách), žába (skok), koník (poskoky).

**Relaxace:** klidná chůze po tělocvičně, vydýchání (nádech nosem, výdech pusou), zapojení rukou (nádech → půlkruhy pažemi směrem nahoru, výdech → spouštíme ruce dolů, můžeme až do předklonu)

### **Průpravná část**

**Cíl:** protažení těla, příprava na hlavní část

**Motivace:** básnička „Vlk“

„**Tiše** děti – ani muk,

*(Tiše – vztyčený ukazováček dáme před ústa a naznačíme, že máme být potichu.)*

po okolí slídí vlk.

My se ho však nelekne,

pryč ho odtud **poženeme**.

*(Poženeme – dáme obě ruce před sebe a jejich pohybem směrem od těla naznačíme, že někoho odháníme.)*

Už tu není – už je v lese.

**Je to dobrý** – nebojte se.“

(*Je to dobrý – vztyčíme palec a naznačíme, že je to dobrý a už není potřeba se vlka bát.*)

**Protážení těla** – frontální rozevívka

Děti se posadí zády k zrcadlu (učitelka čelem k zrcadlu). Učitelka předvádí a děti po ní opakují.

**Uvolnění svalů krku** – sed zkřížený skrčmo („turecký sed“), paže podél těla, dlaně na kolena půlkruhy hlavou z jedné strany na druhou (hlavu nezaklánět).

Učitelka říká: „Kroužíme hlavou, z jedné strany na druhou.“

**Protážení svalů trupu** – sed zkřížený skrčmo („turecký sed“), ruce spuštěny na zem, s výdechem úklony do stran, s nádechem zpět (nejdříve na jednu stranu, poté na druhou, několikrát opakujeme) a ruce necháme volně klesat.

**Procvičení kloubů paže** (obě paže naráz) – klek skrčmo, kroužení celých paží → v upažení kroužení pouze v loktech → v upažení kroužení pouze v zápěstí (vždy po chvíli prostřídám směr kroužení).

**Protážení zádočných svalů** – vzpor klečmo, střídáme prohnutí (s nádechem prohnut zádá, brada směřuje vzhůru, zadek vystrčený) a nahrbení zad (s výdechem nahrbit zádá, brada se dotýká hrudníku, zadek podsazený), pojem z jógy → „kočka/kráva“.

Učitelka říká: „Uděláme kočičku *mňau* a kravičku *bú*.“

**Protážení svalů dolních končetin** – sed snožný, s výdechem hluboký předklon a dotknout se palců u nohy (případně kotníků, lýtek, kolen).

Pomalou se zvedneme do stoje.

**Medvědí pochod** – Básnička „Medvídek v lese“ – Paže ohneme v loktech (ruce směřují nahoru). Houpe se na místě ze široka a napodobujeme tak chůzi medvěda.

„Medvídek si hraje v lese,

košík hříbků domů nese.

Celý den si hraje, skáče,

spěchá k mámě na koláče.“

**Zaječí skoky** – Nakonec vyskočíme a zaskáčeme si snožmo jako zajíci s básničkou „Zajíc“. Snažíme se skočit co nejdál, při skoku nám pomáhá švih rukou.

„Běží zajíc po poli, nožičky ho nebolí.

Přeskakuje hroudy hlíny, není ani trochu líný.“

## **Hlavní část**

Překážková dráha „V lese“

**Cíl:** udržení rovnováhy, soustředění, chůze po špičkách, přeskok přes nízkou překážku, šplh po žebřinách

**Pomůcky:** lano (cca. 5 metrů dlouhé), látkový tunel na prolézání, kužely, nízké překážky, žebřiny, plyšové zvíře, žíněnky kvůli bezpečnosti

**Popis dráhy:** Dráha zahrnuje chůzi po laně (lano je klikatě položené jako had, „liščí stezka“), prolezení tunelem („jezevčí nora“), slalom mezi kužely – chůze po špičkách („pozor nevzbud' medvěda!“), přeskoky přes tři nízké překážky („zajíc“), šplh po žebřinách, dotknout se plyšového vlka, slézt dolů.

**Bezpečnost:** dopomoc při šplhu na žebřiny

## **Pohybová hra**

Pohybová hra Černý les

**Cíl:** zdokonalení dovedností – skoky do výšky, poskoky po jedné noze, chůze po špičkách

**Pomůcky:** volitelně kouzelnická hůlka

**Popis hry:** Učitelka říká: „Čaruj, čaruj ještě dnes, ať je tu černý les a v něm jsou: veverky (skoky), zajíci (skoky do výšky), jeleni (poskoky), lišky (chůze po špičkách) ... Děti mají za úkol se pohybovat po tělocvičně a předvádět dané zvíře. Cíleně jsou vybrána zvířata, pomocí kterých děti rozvíjí potřebné dovednosti.

## **Relaxace**

Děti leží na zemi, zavřené oči (jsou zhasnutá světla), mají si představit, že leží v lese, v jehličí, soustředí se na svůj dech, uvolnění celého těla. Učitelka pouští zvuky lesa k poslechu.

## 2. POČASÍ

### **Rušná část**

Pohybová hra Dva Mrazíci

**Cíl:** zahřátí svalů a rozhýbání těla, rozvoj rovnováhy, výdrž ve stoji na špičkách, trénování paměti

**Pomůcky:** označení mrazíků (např.: modrý a červený šátek)

**Popis hry:** Děti jsou na jedné straně tělocvičny, proti nim stojí dvě vybrané děti, které představují mrazíky a říkají: „My jsme zmrzlí bratři,

hrozní, jak se patří.

Já mám nos červený (říká jeden).

Já do modra zbarvený (říká druhý).

Kdo z vás se nás nebojí,

ať jen chvíli postojí.“

Děti odpovídají: „My se mrazu nebojíme,

běháme a dovádíme.“

Po těchto slovech se děti rozběhnou po prostoru na druhou stranu tělocvičny a Mrazíci je honí. Koho se Mrazík dotkne, ten zmrzne a stojí jako rampouch (stoj na špičkách). Po každé jedné hře se Mrazíci střídají. Děti jsou rampouchy, dokud učitelka nezvolí další dva Mrazíky.

**Relaxace:** chůze v prostoru, vydýchání (nádech nosem, výdech pusou), ruce jdou velkým obloukem do vzpažení → nádech, ruce spouštíme pomalu dolů → výdech, až do předklonu, dotkneme se země, několikrát opakujeme

## **Průpravná část**

**Cíl:** protažení těla, příprava na hlavní část

**Motivace:** básnička „Tučňák“

„**Tučňáky** moc překvapilo,

(Tučňáky – chytíme se za ramena a vytvoříme tak malá křídélka, jejich máváním napodobujeme tučňáky.)

jak se venku ochladilo.

**Snížek** padá z nebe,

(Snížek padá – ruce natažené před sebou a kmitáním prsů napodobujeme padající sněh.)

tělíčko je **zebe**.

(Zebe – rukama si třeme paže, napodobujeme, že je nám zima.)

Do tváří je **štípe** mráz,

(Štípe – štípeme se do tváří.)

promrzlí jsou celí zas.“

**Protažení těla** – frontální rozcvička v kruhu

S dětmi uděláme velký kruh, posadíme se do sedu zkřížený skrčmo („turecký sed“).

**Protažení zdvihačů hlavy** – „filipínská míra“ – pravou ruku si položíme přes hlavu na levé ucho (kdo nezvládne, nad ucho) a s výdechem protáhneme krk na jednu stranu, poté i na druhou stranu (levá ruka přes hlavu na pravé ucho).

**Procvičení ramenních kloubů** – ruce pokrčíme a dáme na ramena (vytvoříme tak malá křídla) kroužíme rameny nejdříve na jednu, poté i na druhou stranu.

**Protažení svalů paží** – vzpor klečmo, dlaně položíme na zem tak, aby prsty směřovaly ke kolenům.

**Protažení zádových svalů** – klek sedmo, hluboký předklon, paže volně podél těla, čelo na zemi → pojem z jógy „pozice dítěte“.

Pomalů se zvedneme do stoji.

**Půlkruhy pažemi** – básnička „Slunce“ – obě paže opisují velké půlkruhy, zvedáme je velkým obloukem nahoru, dlaněmi dopředu. Vytáhneme se co nejvíce do výšky, na špičky. Následně paže spouštíme velkým obloukem dolů.

„Všichni dobře znáte, to sluníčko zlaté.

Každé ráno včasně vstává, vlídně na vás z výšky mává.

Každý den se z nebe směje, paprsky nás krásně hřeje.“

**Úklony do stran** – básnička „Vítr“ – stoj mírně rozkročný, obě paže vytáhneme nahoru, ukláníme se do stran, vytahujeme se z pasu, ruce se uklání jako větve stromu ve větru.

„Fouká vítr, fouká, potichu si brouká.

Zpívá stromům písničku, pocuchá jim hlavičku.“

## Hlavní část

Překážková dráha „Za každého počasí“

**Cíl:** chůze po mírně zvýšené ploše, poskoky na jedné noze, vedení míče slalomem, výskok z místa

**Pomůcky:** lavička, kužely, míč, bubínek, žíněny kvůli bezpečnosti, obruče

**Popis dráhy:** Dráha zahrnuje chůzi po lavičce (přes velkou kaluž), poskoky na jedné noze k prvnímu kuželu, poskoky na druhé noze k dalšímu kuželu („au – au, to to pálí!“ – rozpálená zem od sluníčka), kutálení míče ve slalomu (sněhová koule), výskok z místa do výšky a úder do bubínku (hrom). Ten, kdo čeká ve frontě na další kolo, může si zkrátit čekání skákáním do louží (obruče na zemi ve volném prostoru uprostřed tělocvičny).

**Bezpečnost:** bubínek je držen pedagogem v prostoru, aby nedošlo k úrazu, regulace výšky podle schopností jednotlivých dětí

## **Pohybová hra**

Pohybová hra Oheň, voda, blesk

**Cíl:** pohotová reakce, orientace v prostoru, rozvoj paměti, zdokonalení dovedností – pohyb po mírně zvýšené ploše

**Pomůcky:** lavičky, tamburína či jiný nástroj vhodný pro udávání rytmu

**Popis hry:** Učitelka hraje na tamburínu a děti se volně pohybují po tělocvičně. Na povel „oheň“ se mají děti co nejrychleji schovat do rohu tělocvičny, na povel „voda“ mají děti za úkol si co nejrychleji stoupnout na lavičku (lavičky jsou umístěny po obvodu tělocvičny), na povel „blesk“ mají děti za úkol si co nejrychleji lehnout na zem. Na dva silnější údery do tamburíny děti pokračují v pohybu po tělocvičně. Učitelka mění pořadí povelů i intervaly mezi nimi, aby sehrál roli moment překvapení.

## **Relaxace**

Jsou zhasnutá světla. Děti leží v kruhu na zemi nohama směrem doprostřed kruhu (tvoří slunce s paprsky), paprsky leží, ani se nehnu. Ale slunce ví, že bude muset brzy vstávat, tak vyšle jeden paprsek, aby se podíval na obzor, jestli už přichází nový den. Učitelka se dotkne jednoho dítěte, to vstane a volně se prochází v prostoru, dotkne se dalšího dítěte a lehne si zpět na své místo. Hra se opakuje do té doby, než se všechny děti vystřídají.

### 3. DOPRAVA

#### **Rušná část**

Pohybová hra Semafor

**Cíl:** zahřátí a rozhýbání těla, rozvoj práce ve skupině, pohotová reakce, trénování paměti

**Pomůcky:** barevné kroužky (červené, oranžové, zelené), tamburína

**Popis hry:** Děti se rozdělí do trojic, každé dítě dostane jeden barevný kroužek (1 trojice = 1 dítě zelený kroužek, 1 dítě oranžový kroužek, 1 dítě červený kroužek). Děti ve trojici tvoří semafor tak, že dítě s červeným kroužkem stojí, dítě s oranžovým kroužkem klečí před ním a dítě se zeleným kroužkem sedí na zemi před nimi. Za zvuku tamburíny se děti pohybují v prostoru po tělocvičně, jakmile tamburína přestane hrát, mají děti za úkol co nejrychleji sestavit svůj semafor ve trojici.

**Relaxace:** děti leží na zemi, dají si kroužek na břicho a snaží se dýchat do břicha, rukama kontrolují, zda se kroužek pohybuje nahoru a dolů, zda dýchají správně do břicha.

#### **Průpravná část**

**Cíl:** protažení svalů a kloubů, příprava na hlavní část

**Motivace:** básnička „Auto“

„Když náš Standa (nebo vyslovíme jméno dítěte) **auto řídí,**

(Auto řídí – obě ruce sevřeme a dáme před sebe, jako bychom drželi volant.)

každý se hned z cesty klidí.

Zprudka **řeže zatačky,**

(Nakláníme se do stran doprava – doleva.)

**nekouká** se na značky.

(Nekouká – rukama si zakryjeme oči.)

Všude kolem víří prach,

maminka má o něj **strach**.“

(Strach – vystrašeně si přiložíme ruce na hlavu a zakýváme s ní do stran, naznačíme tím, že máme hlavu plnou starostí.)

**Protážení těla** – frontální rozcvička

Děti se posadí zády k zrcadlu (učitelka čelem k zrcadlu). Učitelka předcvičuje a děti po ní opakují.

**Uvolnění šíjových svalů** – klek sedmo, střídavé rozhlížení do stran (jedeme vlakem na výlet a rozhlížíme se po krajině).

**Procvičení kloubů zápěstí, protážení svalů předloktí, posílení svalů paží** – básnička „Mávání“, paže předpažíme, ruce držíme dlaněmi dolů, vztyčujeme pouze v zápěstích do pravého úhlu, hřbety přitáhneme co nejbliže k předloktí a následně sklápíme dolů.

„Zamávám ti z okna vláčku,

chci navštívit spolužačku,

jedu za ní na výlet,

večer budu zase zpět.“

**Protážení trupu** – klek sedmo, ruce upažit, s výdechem úklony do stran (letadlo), konečky prstů se dotknout země.

**Posílení svalů břicha a svalů dolních končetin** – básnička „Kolo“, leheme si na zem a nohama „šlapeme“ ve vzduchu jako na kole.

„S klukama vždy po škole,

závodíme na kole.

Do pedálů směle šlápнем, uháníme vpřed,

dnes objedem naše město, zítra celý svět.“

## Hlavní část

Překážková dráha „Doprava“

**Cíl:** chůze po kladině, prolézání tunelem, chůze po čáře, šplh na žebřiny, překonání strachu, přiřazování obrázků

**Pomůcky:** lavičky, látkový tunel na prolézání, malířská lepenka, žebřiny, obrázky dopravních značek, krabice, míčky, žíněnky kvůli bezpečnosti

**Popis dráhy:** Dráha zahrnuje chůzi po kladině (vlak na mostě, kladina → obrácená lavička), prolézt tunelem (vlak v tunelu), chůzi po klikaté čáře (klikatá silnice, malířská lepenka nalepená na zemi), šplh na žebřiny, sjezd dolů po „klouzačce“ (lavička zavěšená na žebřiny), přiřazování dopravních značek (najít dvě stejné dopravní značky v krabici plné míčků).

**Bezpečnost:** pedagog poskytuje dopomoc při chůzi po kladině a při šplhu na žebřiny a sjezdu ze skluzavky

## Pohybová hra

Pohybová hra Auta

**Cíl:** orientace v prostoru, pohotová reakce, zdokonalení dovedností – pohyb po čáře

**Pomůcky:** kolečka, malířská lepenka, červené a zelené kolečko, kolečko s domečkem, označení domečku

**Popis hry:** Děti drží v ruce kroužek, jako volant a pohybují se po nalepených čarách na zemi (jako auta po silnici). Mají za úkol dávat si přednost, nebourat do sebe a tak podobně. Učitelka má tři kolečka, zelené, červené a kolečko s nakresleným domečkem. Pokud drží nad hlavou zelené kolečko, děti se mohou pohybovat po tělocvičně. Jakmile ale zvedne nad hlavu červené kolečko, děti se musí zastavit. Když zvedne kolečko s domečkem, děti se musí dopravit na předem určené místo označené domečkem. Děti musí při pohybu stále sledovat signály a pohotově reagovat.

## **Relaxace**

Tentokrát relaxaci začneme již před pohybovou hrou, děti se položí na zem, dají si ruku na srdce a snaží se vnímat tlukot svého srdce, poté si zahrajeme pohybovou hru, po hře si děti opět lehnou na zem a dají si ruku na srdce, pozorují, jak se jim změnila rychlost tlukotu srdce a jak se jim postupně uklidňuje.

## 4. ZVÍŘATA ZE ZOO

### **Rušná část**

Pohybový doprovod k písni „Pět minut v Africe“

**Cíl:** rozproudění těla, zahřátí svalů, rozvoj paměti, rytmické cítění

**Pomůcky:** text písně a noty, klavír

Text: Jiří Žáček

Hudba: Pavel Jurkovič

### **Pět minut v Africe**

Ref.: **Čáry, máry ententýky, poletíme od Afriky.**

(děti se pohybují po tělocvičně s pažemi upaženými a dělají, že letí)

**Přidržte si čepice, hop! – a už jsme v Africe.**

(děti se chytí za hlavu, že si drží čepici a snožmo udělají jeden skok dopředu)

- |   |   |
|---|---|
| 1) Lvi a lvice pod palmami<br>voláme a<br>hrozitánsky špulí tlamy,<br>loví myši v oáze,<br>přibývají na váze.           | (ruce dáme k puse, jako když na někoho<br>ukláníme hlavu z jedné strany na druhou)<br>(ruce zakulatíme podél těla, jako že jsme<br>prostorově objemnější) |
| 2) Sloni troubí písně sloní,<br>protáhneme<br>až nám z toho v uších zvoní,<br>vytrubují zvesela<br>jako správná kapela. | (jednu ruku dáme na nos, druhou<br>přes ni a předvádíme slona)<br>(předvádíme, že hrajeme na kytaru)  |

- |   |  |
|---|--|
| <p>3) Pštrosi mají krásné peří,<br/>pyšně si ho nakadeří,<br/>kýchněš-li však nablízku,<br/>strčí hlavy do písku.</p>     | <p>(ruce přiložíme hřbetem k zadečku a<br/>pohybem prstů předvádíme kadeření peří)<br/>(kýchneme si do rukou)<br/>(předklon, ruce máme spojené za zády)</p>                      |
| <p>4) Plameňáci purpuroví<br/>na jezeře ryby loví,<br/>volavky a marabu<br/>hrají si tam na babu.</p>                     | <p>(pozice stromu → stoj na jedné noze, druhá<br/>noha je skrčená v koleni, ruce spojené nad<br/>hlavou)<br/>(děti se honí po třídě a každý má babu)</p>                         |
| <p>5) Paviáni křičí zdola:<br/><i>„Žirafa, hej, hola, hola!<br/>Jak se máš tam nahoře?<br/>Dohlédneš až za moře?“</i></p> | <p>(ve dřepu, ruce dáme k puse a voláme:<br/><i>„Žirafa, hej, hola, hola!“</i>)<br/>(jednu ruku přiložíme nad čelo a rozhlížíme<br/>se)</p>                                      |
| <p>6) Žirafa jen mhouří víčka,<br/>žďuchá hlavou do sluníčka.<br/>Chodí k němu na táčky,<br/>okusuje obláčky.</p>         | <p>(jednu paži vzpažíme, ruku ohneme, jako<br/>žirafí krk a hlavu, druhou rukou se<br/>chytíme za loket první ruky, rozhlížení)<br/>(rukama nad hlavou předvádíme okusování)</p> |

## **Průpravná část**

**Cíl:** protažení svalů a kloubů

**Motivace:** básnička „Slon“

„Slyšíte to dunění

(Slyšíte – přiložíme ruku k uchu, jako bychom poslouchali.)

a ukrutné funění.

Kdo to jenom může být?

Hned to zjistím, ať je **klid!**

(Klid – dáme ruce před sebe dlaněmi dolů a pohybem naznačíme „klid“.)

Koukněte se – je to **slon,**

(Slon – jednou rukou se chytíme za nos a druhou přes ni protáhneme. Rukou, jako chobotem, máváme do stran a napodobujeme slona.)

takhle dupe jenom on.

Na pozdrav nám **zamával**

(Zamával – máváme rukou.)

a pak běžel o dům dál.

**Protahení těla** – frontální rozevívka v kruhu

Sedneme si na zem do kruhu, sed zkřížený skrčmo („turecký sed“).

**Protahení trapézových svalů** – narovnáme záda, ruce podél těla, s výdechem se snažíme dotknout bradou hrudníku.

**Procvičení kloubů horních končetin** – ruce předpažíme a kroužíme zápěstím, upažíme a kroužíme v loktech a nakonec dáme ruce na ramena a vytvoříme malá křídla (papoušek), kroužíme rameny. Vystřídáme vždy kroužení na obě strany.

**Posílení zádových svalů** – básnička „Rybka“, posílení bederních svalů, leh na břicho, ruce pod čelem, nohy držíme u sebe těsně nad zemí a pohybujeme s nimi z jedné strany na druhou, jako když rybka mrská ocasem. Básnička „Letadlo“, posílení bederních a trapézových svalů, leh na břicho, ruce pod čelem, zvedneme hlavu a ruce natáhneme do stran, pohled směřuje k zemi, natažené paže představují křídla letadla.

Rybka

„Sem a tam, sem a tam,

rybka mrská ocasem.

Vpravo, vlevo, zase zpátky,

zkus si taky rybí hrátky.“

Letadlo

„To je ale prima den,

dnes poletím letadlem.

Poletím až do Afriky,

natrhám tam sladké fíky.“

Pomalů se přesuneme do stoje.

**Protážení svalů trupu** – stoj rozkročný, ruce vzpažené, dlaně směřují dovnitř, úklony ze strany na stranu (jako když si žirafa potřebuje protáhnout krk).

**Protážení dolních končetin** – stoj spatný, s výdechem hluboký předklon, dotknout se země (kdo nezvládne, dotkne se kotníků nebo kolen).

## Hlavní část

Překážková dráha ZOO

**Cíl:** chůze po špičkách, přeskok lavičky, rovnováha, velké kroky, plížení

**Pomůcky:** kužel, lavičky, nášlapné kameny, lano, obruče

**Popis dráhy:** Dráha zahrnuje chůzi ke kuželu po špičkách a s rukama ve vzpažení (žirafy), skoky snožmo obručemi (dítě skáče snožmo z jedné obruče do druhé, celkem cca. 4 obruče, a zase zpět, ruce má skrčené na prsou a předvádí klokana), chůze po nášlapných kamenech (velké sloní kroky, alespoň 5 kamenů), plížení pod lanem mezi lavičkami (had).

**Bezpečnost:** učitelka poskytuje pomoc u přeskoků lavičky

## **Pohybová hra**

Pohybová hra Záchrana zvířat

**Cíl:** pohotová reakce, kooperace

**Pomůcky:** lano, žíněnka, obrázky zvířat, stopky, bubínek

**Popis hry:** Tělocvična je rozdělena lanem na dvě stejné poloviny, v jedné polovině je připravená žíněnka („Noemova archa“), v druhé polovině jsou různě rozházené obrázky zvířat. Děti mají za úkol v určitém časovém limitu (1 minuta) zachránit co nejvíce zvířátek z „oceánu“ a dopravit je na „Noemovu archu“. Do oceánu může být vysláno vždy jen jedno dítě a všichni se hry musí zúčastnit. Hru končí (i začíná) učitelka úderem do bubínku.

## **Relaxace**

Děti se položí na zem, soustředí se na uvolnění všech svalů. Učitelka pustí relaxační hudbu se zvuky zvířat a chodí okolo dětí, vytřepává jim končetiny pro úplné uvolnění.

## 5. PTÁCI

### **Rušná část**

Pohybová hra Na hnízda

**Cíl:** rozhýbání svalů a kloubů, pohotová reakce

**Pomůcky:** kroužky

**Popis hry:** Každé dítě má kroužek, který položí na zem. Děti jsou ptáci a kroužky představují ptačí hnízda. Když hraje tamburína, děti běhají. Jakmile tamburína utichne a zazní povel: „Na hnízda!“, děti mají za úkol najít si každý své hnízdo. Každým kolem hnízda ubývají (po jednom, či po více) a vyhrává ten, kdo ukořistí poslední hnízdo. V našem případě ale na vítěze nehrajeme a hra končí při pěti „vítězích“, kdy hnízda ubývají po třech. Hrajeme alespoň dvakrát.

**Relaxace:** každé dítě si nechá v ruce kroužek, prochází se po třídě a vydýchá se → nádech nosem (ruce s kroužkem jdou napnuté nad hlavu do vzpažení), výdech pusou (spouštíme ruce na zem, pokládáme kroužek), nádech nosem (ruce jdou bez kroužku napnuté nad hlavu do vzpažení), výdech pusou (spouštíme ruce na zem, bereme si kroužek)

### **Průpravná část**

**Cíl:** protažení těla, příprava na hlavní část, zklidnění

Motivace: báseň „Rozcvička“

„Když necítím se ve své kůži,

**rozcvička** mi tělo vzpruží.

(Rozcvička – zacvičíme rukama, ruce upažíme a hmitáme jimi.)

Denně cvičím, **běhám** rád,

(Běhám – ruce sevřeme v pěst a napodobujeme stejný pohyb, jako při běhu)

na mém **těle** je to znát.

(Těle – ukážeme na tělo.)

Na cvičení já mám vlohy,  
mrštné tělo, dlouhé **nohy**.“

(Nohy – ukážeme na nohy.)

### **Protážení těla** – frontální rozcvička

Děti se posadí zády k zrcadlu (učitelka čelem k zrcadlu). Učitelka předvídá a děti po ní opakují.

**Protážení krku** – klek sedmo, narovnaná záda, přední půlkruhy hlavou z jedné strany na druhou, hlavu nezakláníme.

Učitelka říká: „Kroužíme hlavou, z jedné strany na druhou.“

**Procvičení ramenních kloubů** – básnička „Ptáčci“, klek sedmo, paže ohneme v loktech, dlaně dáme na ramena a vytvoříme tak malá křídélka, lokty zvedáme nahoru a dolů.

„Letí ptáčci domů,

cvrlikají k tomu.

Křídélky nám mávají,

k mámě domů spěchají“

**Protážení svalů trupu** – klek sedmo, ruce necháme na ramenou jako malá křídélka a ukláníme se celým trupem do stran, loktem se dotkneme boku.

Pomalou se zvedneme do stoje.

**Protážení spodních končetin** – básnička „Holub“, děláme váhu (holubičku). Stojíme na jedné noze, druhá směřuje dozadu (nemusí být ani ve vzduchu, je to těžká pozice), ruce jsou v upažení. Snažíme se udržet rovnováhu.

„Holub stojí na báni, z výšky kouká do strání.

Ve větru se otáčí, nikdo z nás mu nestačí.“

## Hlavní část

Překážková dráha Ptačí stezka

**Cíl:** chůze po čáře, skoky snožmo přes lano, chůze po kladině, poskoky na jedné noze

**Pomůcky:** malířská páska, lano (asi 2 metry), lavička, kužely

**Popis dráhy:** Dráha zahrnuje chůzi po čáře (vlastovky na drátech), přeskoky snožmo přes lano (vrabec skáče, lano děti přeskakují z jedné strany na druhou snožmo, postupují směrem dopředu až na konec lana), chůze po kladině (holub na bidýlku, obrácená lavička), poskoky na jedné noze ke kuželu, poskoky na druhé noze k dalšímu kuželu (plameňák).

**Bezpečnost:** učitelka dopomáhá u kladiny

## Pohybová hra

Pohybová hra Na hlídače

**Cíl:** pohotová reakce, paměť, zdokonalení dovednosti – skoky snožmo

**Pomůcky:** židlička

**Popis hry:** Hlídač (jedno vybrané dítě) sedí uprostřed tělocvičny na židli a dělá, že spí. Učitelka říká říkadlo a ostatní děti poskakují snožmo v prostoru jako vrabci. Jakmile zazní: „Hlídači vstávej!“, hlídač se vzbudí a začne honit děti. Koho chytí je další hlídač. Musíme dětem vysvětlit, že být hlídačem je „prohra“.

„Usnul hlídač na silnici,

všichni vrabci na pšenici.

Až se zrní nazobáme,

na hlídače zavoláme.

Hlídači vstávej!“

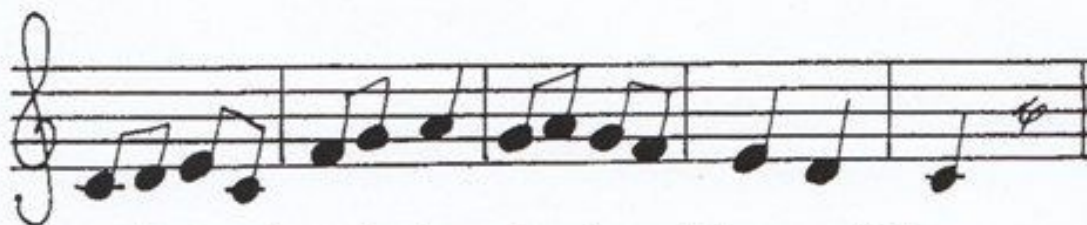
## **Relaxace**

Klidový režim, děti leží na zemi, sledují svůj dech, snaží se ho cíleně uklidnit hlubokým dýcháním. Jsou zhasnutá světla a puštěny uklidňující zvuky ptáků.

## PĚT MINUT V AFRICE



Čáry, máry ententýky, poletíme do Afriky.



Přidržte si čepice, hop! – a už jsme v Africe.

Lvice a lvi pod palmami  
hrozitánsky špulí tlamy.  
Lví myši v oáze,  
přibývají na váze.

Pštrosi mají krásné peří  
pyšné si ho nakadeří  
Kýchneš-li však nablízku,  
strčí hlavy do pisku.

Paviáni křičí zdola :  
„Žirafa, hej, hola, hola!  
Jak se máš tam nahoře?  
Dohlédneš až za moře?“



Sloni troubí na choboty  
od ponděli do soboty  
a pak zase pozpátku  
od úterý do pátku.

Plameňáci purpuroví  
na jezeře ryby loví.  
Volavky a marabu  
hrají si tam na babu.

Žirafa jen mhouří víčka,  
žďuchá hlavou do slunička,  
chodí k němu na táčky  
okusuje obláčky.