

Příloha č. 1: Zadání diplomové práce

Vysoká škola: UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta: PEDAGOGICKÁ

Katedra: TĚLESNÉ VÝCHOVY

Školní rok: 2011 / 12

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

pro LUCII JEDINÁKOVOU
obor Pedagogika předškolního věku

Název tématu :

Tvorba a realizace projektu pro podporu zdraví dětí v předškolním věku

Název v cizím jazyce:

Development and Application of the health and wellbeing promotion in
preschool children

Anotace a doporučení pro vypracování:

Práce se bude zabývat přípravou, realizací a zhodnocením projektu pro děti v předškolním zařízení. Projekt se bude týkat zdraví a životního stylu dětí se zaměřením na pohybový režim, zdravotně orientovaná cvičení a pohybové aktivity. Studentka projekt zrealizuje a ověří na vybrané skupině dětí ve vybraném předškolním zařízení.

Přílohy k diplomové práci (CD - fotodokumentace)

Seznam odborné literatury:

Rámcový program pro předškolní vzdělávání.

HAVLÍNOVÁ, M. a kol. Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole. Praha : Portál, 2000.

DVOŘÁKOVÁ, H. a kol. Tělesná výchova v mateřské škole. Praha : Naše vojsko, 1989.

DVOŘÁKOVÁ, H. Základní motorika. Praha : UK PedF, 2001.

MATOUŠKOVÁ, M. Kondiční a vyrovnávací cvičení. Praha : Mills, 2003.

DVOŘÁKOVÁ, H. Cvičíme a hrajeme si. Olomouc : Hanex, 1995.

Vedoucí diplomové práce: doc. PhDr. Hana Dvořáková, Csc.

Datum zadání diplomové práce: únor 2009

Termín odevzdání diplomové práce: 13.4. 2012

Vdne.....

.....

Vedoucí katedry

Příloha č. 2: Dohoda o spolupráci mezi rodinou a mateřskou školou.

Jména rodičů:

Jméno dítěte:.....

Vážení rodiče,

jsme moc rádi, že jste Vaše dítě umístili k nám do mateřské školy. Moc se těšíme na naši vzájemnou spolupráci. Jak jistě víte, snažíme se získat rodiny pro co nejširší aktivní účast pro zkvalitňování podmínek ke zdraví dětí. Spolupracovat s MŠ můžete v těchto oblastech:

- Účastnit se rodičovských schůzek pořádaných měsíčně v přijatelnou dobu.
- Práce s dětmi ve třídě. Pokud ano, máte nějakou konkrétní představu? Které činnosti máte na mysli? (Sport, pohybové aktivity, skládačky, hudba...) V které době? (Ráno, dopoledne, odpoledne ..)
- Výstava nebo výroba prostředků (venkovní vybavení, oblečení pro panenky, ...), upravitel prostředí ve třídě, na školní zahradě.
- Pomoc při pořádání výletů.
- Organizování zvláštních událostí (narozeniny, svátky).
- Spolupráce s učiteli na tvorbě třídního programu. Náměty ke hře a učení.
- Poskytování materiálů z domácích zdrojů.
- Účast na rodičovských akcích (výlety...)
- Účast v zájmové skupině (např. rodinná turistika, živá příroda ve školce apod.).

Jsme seznámeni a souhlasíme s principy mateřské školy.

V....., dne

.....

Podpisy rodičů

Příloha č. 3 : Dotazník pro učitelky mateřské školy

Vážené kolegyně, v současné době studuji II. ročník navazujícího magisterského studia – Obor: Předškolní pedagogika na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Prosím o vyplnění dotazníku, který bude součástí mé Diplomové práce s názvem „*Tvorba a realizace projektu pro podporu zdraví dětí v předškolním věku*“. Dotazník je anonymní.

Pokyny pro vyplnění dotazníku: Vhodnou odpověď označte, prosím, křížkem, případně doplňte; při dotazu bez možných odpovědí odpovězte dle vlastního názoru slovně.

Bc. Lucie Jedináková

<p>1. Délka Vaší pedagogické praxe:</p> <p><input type="checkbox"/> 0-5 let</p> <p><input type="checkbox"/> 6-10 let</p> <p><input type="checkbox"/> 11-20 let</p> <p><input type="checkbox"/> 21 let a více</p>
<p>2. Vaše nejvyšší vzdělání v oboru předškolní pedagogiky:</p> <p><input type="checkbox"/> střední vzdělání s maturitou</p> <p><input type="checkbox"/> vyšší odborné vzdělání</p> <p><input type="checkbox"/> vysokoškolské – bakalářské vzdělání</p> <p><input type="checkbox"/> vysokoškolské – magisterské vzdělání</p>
<p>3. Co podle Vás znamená pojem výchova ke zdraví?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>4. Domníváte se, že Vaše mateřská škola poskytuje dětem správnou výchovu ke zdraví?</p> <p><input type="checkbox"/> ano</p> <p><input type="checkbox"/> ne, pokud ne, z jakého důvodu</p> <p>.....</p> <p><input type="checkbox"/> nevím</p>

5. Znáte nějaký program podporující výchovu ke zdraví určený pro MŠ?

ano

- pokud ano, jaký?

.....

ne

6. Absolvovali jste vzdělávací kurz zaměřený na výchovu ke zdraví, rozvoj pohybových aktivit, či zdravotně orientovaných cvičení?

ano

- pokud ano, jaký?

.....

ne

7. Co by, podle Vás, měla zahrnovat výchova pro podporu zdraví v mateřské škole?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. Jakým způsobem realizujete výchovu pro podporu zdraví ve Vaší mateřské škole?

.....

.....

.....

.....

12. Ve Vaší MŠ mají děti volný přístup k tělovýchovnému náčiní:

- každodenně
- občas
- ne, nikdy

13. Výběr z nabídky spontánních pohybových činností umožňujete dětem:

- pravidelně
- nepravidelně
- kolikrát týdně

.....

.....

- nikdy

14. Zařazujete zdravotní cvičení a řízené pohybové činnosti do výchovně vzdělávací činnosti:

- pravidelně
- nepravidelně
- kolikrát týdně

.....

.....

- nikdy

15. Je, podle Vás, v současné době v mateřské škole v oblasti podpory zdraví (prosím, vyplňte obě části) :

- kladen důraz zejména na oblasti RVP PV:

.....

.....

- pro zkvalitnění přístupu bych navrhovala:

.....

.....

.....

Děkuji za vyplnění dotazníku

Příloha č. 4: Krátkodobý vzdělávací projekt

„Za zvířátky do pohádky, aneb pohybem ke zdraví.“

1 den

1 Tematická část: „**Žabka Kuňkalka na procházce.**“

1. RUŠNÁ ČÁST

Pomůcky:

lano nebo padák, obruče (destičky, papírové květiny), píšťalka

Motivace:

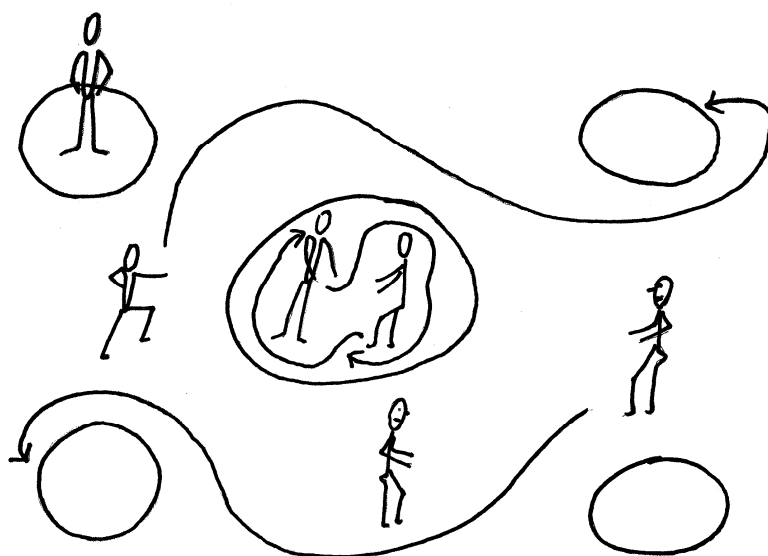
Když šla žabka Kuňkalka na procházku, potkala cestou kamarády. Přiskákaly společně k rybníčku a posedaly kolem něj. Náhle uslyšely hluk a naskákaly všechny do rybníka, kde skotačily. Objevil se na rybníce čáp – vyskákaly žabky na břeh a schovaly se v okolních tůňkách.

Popis hry:

Děti chodily, běhaly volně v prostoru mezi kruhem z lana (rybníkem) a čtyřmi obručemi (tůňky) položenými v rozích cvičebního prostoru.

- na první povel (písknutí na píšťalku) skočily do kruhu z lana, uvnitř kruhu chodily a vzájemně se vyhýbaly.
- na druhý povel (zvednutí ruky) chodily a běhaly volně v prostoru mezi kruhem z lana a čtyřmi obručemi v rozích
- Na třetí povel „čáp“ vyskočily z kruhu a běžely do nejbližší obruče

Organizace:



1. PRŮPRAVNÁ ČÁST

Pomůcky: žíněny (karimatky)

Motivace:

Žabky se unavily a posadily se na lekníny, odpočívaly

Popis hry:

Děti představovaly žáby a každé cvičilo na své žíněnce (karimatce).

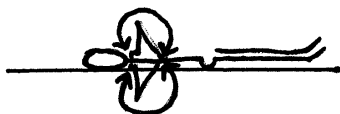
1. Žáby protahovaly ztuhlé nohy.

Leh, vzpažit – s podsazenou pánví vytáhnout za dlaněmi a chodidly do dálky.



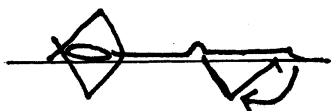
2. Žáby uvolňovaly přední nohy

Leh, pokrčít přípažmo, dlaně na ramena – kroužit pažemi na obě strany.



3. Žáby uvolňovaly zadní nohy.

Leh na břicho, pokrčít upažmo, dlaně pod čelo – sunutím po podložce pokrčít únožmo pravou a levou. Nezvedat pánev!



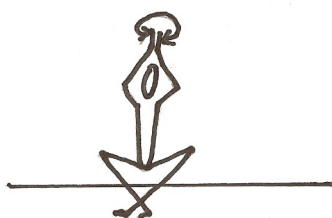
4. Žáby cvičily nohy pro skoky.

Leh na břicho, pokrčít upažmo, dlaně pod čelo – sunutím po podložce pokrčít únožmo obě dolní končetiny, chodidla u sebe, nezvedat pánev. Paty tlačit směrem k zemi. Klidně dýchat.



5. Žáby si rovnaly záda a rozhlížely se kolem sebe.

Sed turecký, dlaně na kolena – skrčít upažmo, spojit dlaně nad hlavou, rotace trupu vpravo, vlevo.



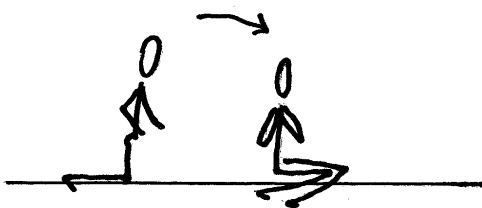
6. **Žáby si protahovaly záda.**

Sed – předklon, dlaně sunout po podložce vedle dolních končetin směrem k chodidlům.

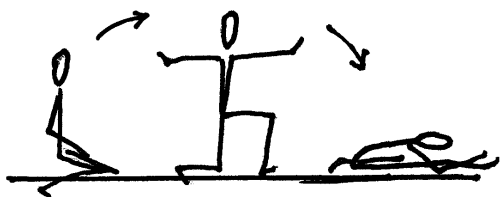


7. **Žáby pozdravily sluníčko.**

a) Klek sedmo, ruce v bok – klek, pokrčit upažmo (svícen)

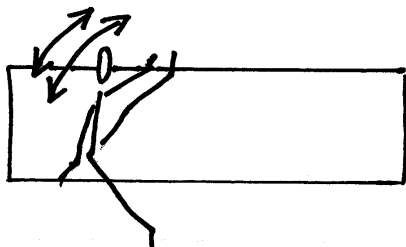


b) Klek sedmo, připažit – klek na pravé, upažit, dosednout na patu, dlaně podél pravé končetiny, opakovat levou.



8. Žáby se na listu houpaly na vlnách

Sed roznožný, rukama držet okraje žíněčky (karimatky) – střídatě úklony jeden vpravo, druhý vlevo, nadzvednout hýždi a nataženou dolní končetinu.



9. Žáby usnuly pod listem

Vytvořit ze žíněčky stan, leh na zádech, ruce za hlavou.



1. HLAVNÍ ČÁST

Pomůcky: dvě lavičky, malá trampolína, díl Polykarpovy stavebnice, žíněnka.

Motivace: **Žáby dováděly na koupajících se listech leknínů.**

Popis činnosti:

- skok ze švédské bedny na trampolínu a seskok na žíněnku;
- skok ze švédské bedny na trampolínu, skoky na trampolíně, seskok na žíněnku.



2. ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Pomůcky: žíněnky, karimatky

Motivace: **Žabky po dlouhé procházce dorazily domů, procvičily si nohy.**

Popis činnosti:

Cvičení na plosku nohy

Sed, pravá dolní končetina natažená, levou pokrčit, levé lýtko opřít o stehno pravé dolní končetiny. Levou rukou držet kotník levé nohy a pravou rukou provádět úkony:

- pohladit, promasírovat chodidlo, nárt, prsty;
- ruku v pěst, třít chodidlo od paty k prstům a zpět;
- ukazováčkem a prostředníčkem pravé ruky postupovat od paty k prstům dotyky – znázorňující „poskoky“ po chodidle na písničku: „Žába leze do bezu“ (KULHÁNKOVÁ, E., 2011, s. 131).
- levá dlaň drží levou nohu nad kotníkem (fixace) pravou rukou provádět krouživé pohyby nohou, opakovat na druhé dolní končetině.

Děti vytvořily „véčko“ z ukazováku a prostředníku, prst zaklínily do „véčka“ a vytahovaly ho posunutím „véčka“. Provedly na všech prstech (plovoucí blány):

- Sed pokrčmo, posunout střídavě pravou a levou dolní končetinu po podložce do natažení – za patou, za špičkou, za vnější stranu chodidla.

2 den

2. Tematická část: „Zajíček Ušáček v zahradě na mrkvi.“

1. RUŠNÁ ČÁST

Pomůcky: lavičky

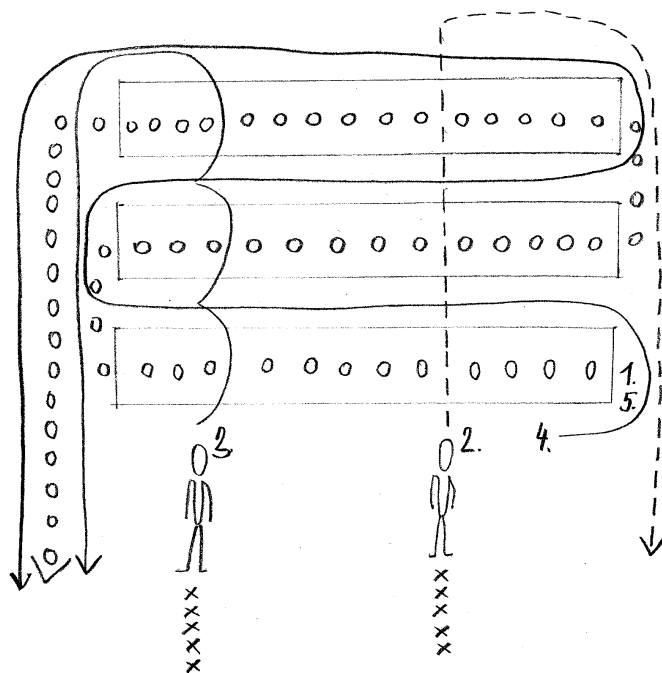
Motivace: Zajíc kličkoval mezi stromy, keři, přeskakoval plot, běhal po záhoně.

Popis činnosti:

Lavičky (záhony) byly postavené rovnoběžně za sebou:

- chůze po lavičkách;
- výskoky a seskoky kolmo na lavičku v běhu;
- přeskoky kolmo přes lavičku v běhu;
- běh v zástupu mezi lavičkami – slalom;
- chůze v zástupu rozkročmo nad lavičkami.

Při pohybu na lavičky kolmo se vracely zpět během vpravo či vlevo.



2. PRŮPRAVNÁ ČÁST

Pomůcky: mrkev

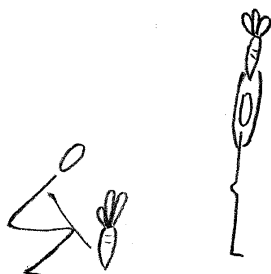
Motivace: Zajíček v zahrádce na mrkvi.

Popis činnosti:

1. Mrkev roste

Dřep, mrkev držet v dlaních na podložce – postupně stoj, vzpažit s mrkví.

1.



2. Zajíček tahá mrkev, vytahuje se za ní.

Stoj, vzpažit, mrkev držet v dlaních nad hlavou – výpon na špičkách.



3. Zajíček mává s mrkvičkou.

Stoj, vzpažit, mrkev držet v dlaních nad hlavou – úklony paží vpravo, vlevo.



4. Zanedlouho uslyší zajíček hluk, rychle si sedne, tlapkami mrkev schová.

Klek sedmo, mrkev mezi kolena – přitáhnout bradu k hrudníku, postupně ohýbat (nahrbit) páteř.



5. Zajíček se schovává pod nat'.

Klek sedmo, mrkev držet v dlaních za tělem – hluboký předklon, zapažit.



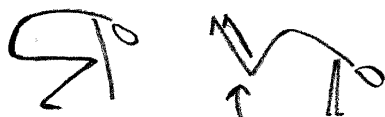
6. Zajíček chtěl utéci, ale hluk náhle ustal. Kolíbá se s mrkví dál.

Vzpor dřepmo, mrkev mezi stehna – přenášet hmotnost střídavě na dlaně a zpět na chodidla.



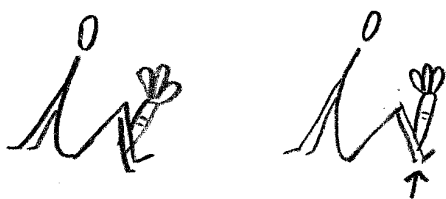
7. Zajíček mrkev vytáhl a radostně povyskočil.

Vzpor dřepmo, mrkev mezi kolena – opakované odrazy s oporou o paže do stoje na rukou pokrčme.



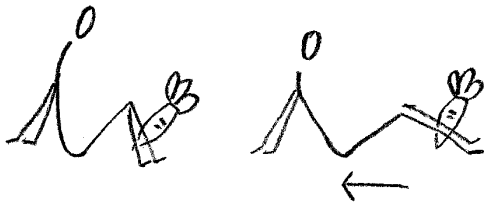
8. Zajíček mrkev zvedá a prohlíží si ji.

Sed skrčmo, mrkev mezi chodidla, dlaně na podložce za tělem – přitážením stehen k hrudníku nadzvednout mrkev mírně nad zem a zpět.



9. Zajíček odnáší mrkev do své jamky.

Sed skrčmo, mrkev mezi chodidla, dlaně na podložce za tělem – pohybovat se vpřed v pořadí chodidla – hýždě – dlaně, pohyb vzad v pořadí dlaně – hýždě – chodidla. Totéž s mrkví mezi kolena.



10. Zajíček je doma ve svém pelíšku. Schová se a spí i s mrkví.

Leh na boku, skrčit přednožmo, mrkev mezi stehny a trupem – relaxace.



3. HLAVNÍ ČÁST

Pomůcky: lavičky

Motivace: **Zajíček přeskakuje záhon.**

Popis činnosti:

Děti prováděly pohybovou činnost v zástupech. V jednom zástupu 4 děti, celkem 3 zástupy za lavičkami. Děti začínaly v zástupu za lavičkou, po provedení činnosti zůstávaly na druhé straně lavičky nebo se mohly vracet podél své lavičky na její začátek.

Lavičky byly postaveny v dostatečné vzdálenosti vedle sebe (každý zástup svou lavičku).

- Stoj vedle lavičky, dlaně na lavičce, opřít o paže, vystoupit na lavičku střídavě pravou i levou dolní končetinou, seskočit snožmo na druhou stranu lavičky;
- stoj vedle lavičky, dlaně na lavičce, opřít o paže, vyskočit snožmo na lavičku, sestoupit střídavě pravou i levou dolní končetinou na druhou stranu lavičky;
- stoj vedle lavičky, dlaně na lavičce, opřít o paže, vyskočit na lavičku snožmo a seskočit snožmo na druhou stranu lavičky;

- stoj vedle lavičky, dlaně na lavičce, opřít o paže, přeskoky lavičky snožmo vpravo a vlevo;
- stoj rozkročmo nad lavičkou, dlaně na lavičce, opřít o paže, vystoupit na lavičku střídavě pravou i levou dolní končetinou, seskočit snožmo.



4. ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Pomůcky: lavičky, karimatky

Motivace: **Zajíček se unavil a odpočívá na záhoně.**

Leh pokrčme na podložce před lavičkou, bérce na lavičce, pokrčit upažmo (svícen) na podložce, dlaně vzhůru, uvolnění, relaxace.



3. den

3. Tematická část: „Had užovka Žofka na cestách.“

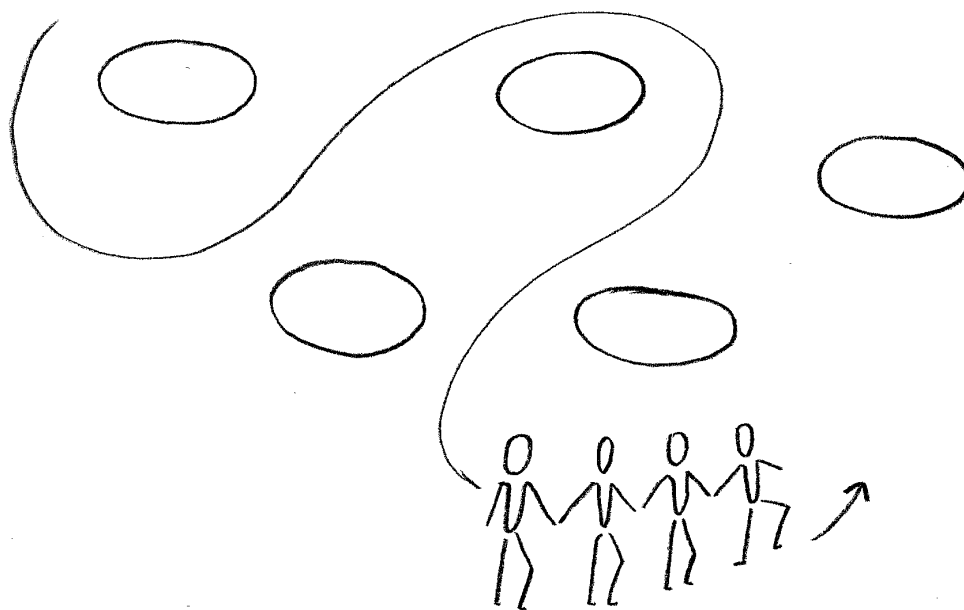
1. RUŠNÁ ČÁST

Pomůcky: obruče

Motivace: na píseň: „Had leze z díry“ (KULHÁNKOVÁ, E., 2011, s. 24).

Popis činnosti:

V průběhu písně děti chodily v zástupu (had) mezi různě položenými obručemi na podložce. Držely se v zástupu za ruce, ramena, boky, bez držení volně za sebou. Na konci písničky opustily zástup, běžely do libovolné obruče, chytily obruč do dlaní a provlékly se obručí od chodidel do vzpažení. Obruč položily, přeběhly do jiné obruče, opakovaly provlékání. Na signál cvičitele položily obruč, utvořily zástup (hada). Opakovaly říkanku při chůzi mezi obručemi u zástupu.



2. PRŮPRAVNÁ ČÁST

Pomůcky: lana

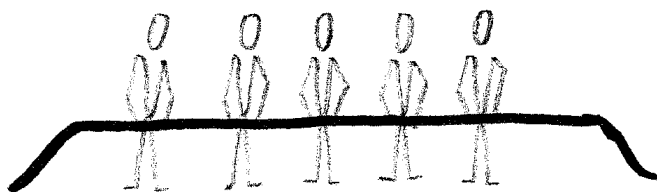
Motivace: Zápas s hadem

Popis činnosti:

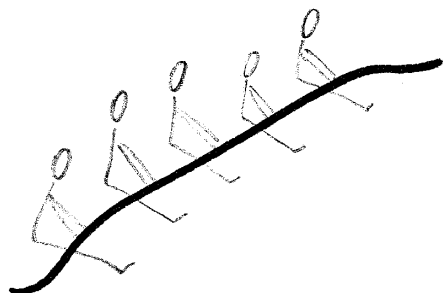
Děti ve dvou řadách proti sobě držely lano v dlaních před sebou, každá řada jedno lano. Jednotlivé cviky prováděla celá řada současně.

1. *ZMĚNA POLOH* – stoj, dřep, sed, leh, klek.

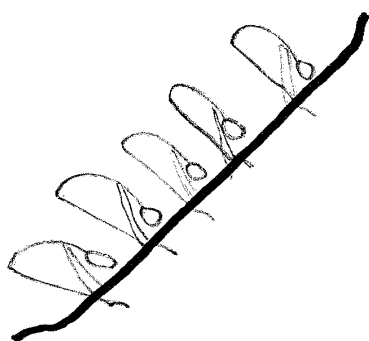
Celá řada prováděla jednotlivé polohy současně na pokyn cvičitele.



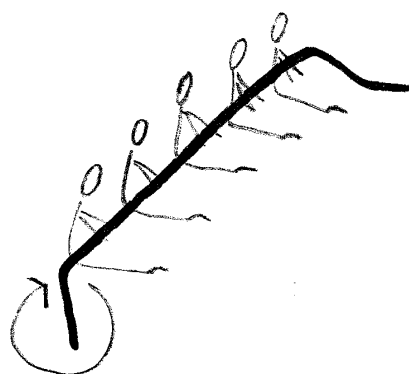
2. Sed, lano na břicho – s nádechem vzpažit, s výdechem zpět.



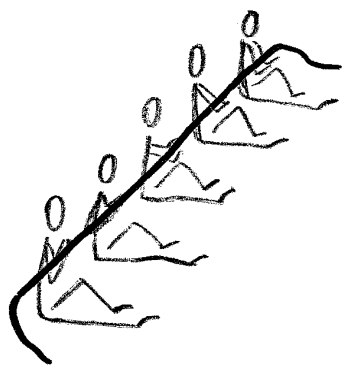
3. Sed, lano u trupu – s výdechem (...ssss...) posouvat lano v dlaních po natažených dolních končetinách směrem k chodidlům a zpět s nádechem.



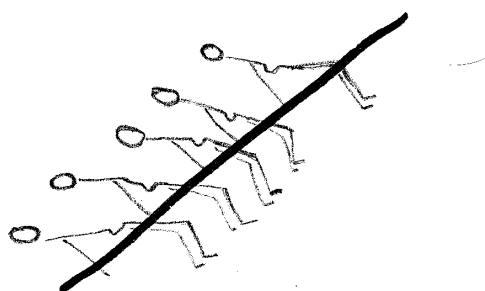
4. Sed, lano u trupu – kolmé kruhy s lanem před trupem, s nádechem zahájit pohyb vzpažením, dlaně s lanem těsně podél trupu, s výdechem (...ssss...) vpřed přes předpažení dokončit kruh.



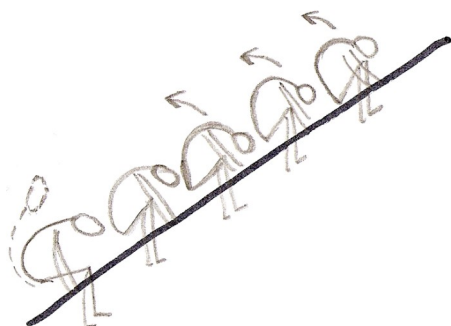
5. Sed, lano na hrudníku – posunout se vpřed pomocí střídavého pohybu dolních končetin a hýždí a zpět.



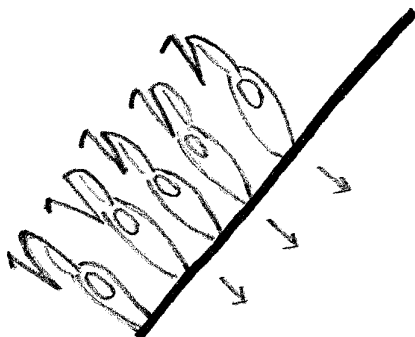
6. Leh pokrčmo, lano na zemi mezi hýžděmi a patami – zvednout pánev, zpět.



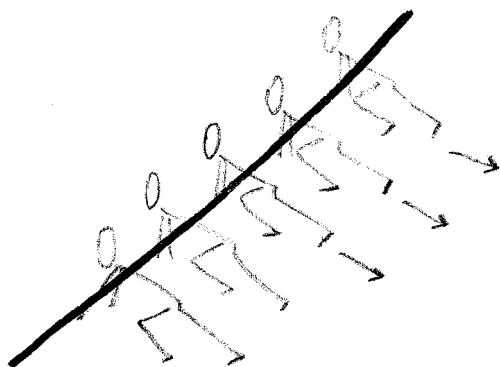
7. Sed pokrčmo, lano na podložce mezi hýžděmi a patami – překlónit hlavu přitažením hlavy k hrudníku, ohnout páteř (vyhrbit) pomalu v malém rozsahu s výdechem (...sssss....) spustit trup přes bedra směrem k podložce, s nádechem zpět.



8. Klek sedmo, lano v dlaních před koleny – předklon, lano s výdechem (..sss..) posouvat po podložce směrem od těla do vzpažení, s nádechem hýždě stále na patách.



9. Vzpor dřepmo, lano pod dlaněmi před tělem na podložce – opora o paže, přeskoky do zanožení střídavě pravou a levou.



3. HLAVNÍ ČÁST

Pomůcky: šustřákový tunel, karimatka, švihadla (hadi), destičky, masážní polokoule (kameny), tyče nebo tyče z novin (kořeny)

Motivace: **Had prolézal pod listím, mezi kořeny i kameny. Jen zřídka vylézal tak, aby ho bylo vidět. Děti musely dávat pozor, aby hada nešláply.**

Popis činnosti:

Do látkového tunelu vložit karimatku:

- přitahovat se po karimatce v lehu na břicho pomocí paží;
- posouvat se po karimatce v lehu na břicho odražením pomocí prstů na chodidlech,
- doprovodný pohyb vpřed i pažemi;
- plazit se v lehu na břicho na karimatce, pravidelně střídat pravé a levé horní a dolní končetiny.

Doplňková činnost:

Na zemi byly rozmístěné destičky, masážní polokoule (kameny), tyče (kořeny), flexibilní sáčky (kamínky) a mezi nimi byla položená švihadla (hadi). Chůze po náčiní, ale pozor, nešlapat na švihadla (hady).



4. ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Pomůcky: šátky

Motivace: **Had se svléká z kůže.**

Popis činnosti:

Děti ležely na podložce na břiše nebo se stočily do klubíčka (hadi). Některé děti (dvě až pět) chodily se šátkem mezi nimi a hladily je šátky po těle od chodidel k hlavě (svlékaly se z kůže).

4. den

4. Tematická část: „ **O kočce Micce a kot'atech.**“

1. RUŠNÁ ČÁST

Pomůcky: bez pomůcek

Motivace: **Kočka si ráda hraje s kot'aty.**

Popis hry:

1. Utvořit dvojice – kočka (druhé dítě) běžela za kotětem (první dítě). Bylo nutné vyhýbat se ostatním dvojicím. Vyměnit role
2. **Kot'ata se honila.**
Lezení ve vzporu dřepmo libovolně v prostoru.
3. **Kočka chodila raději společně s kot'átkem, aby se nezatoulalo.**
Utvořit dvojice – jeden z dvojice lezl ve vzporu stojmo (kočka) a druhý, pod ním, lezl v podporu klečmo na předloktích (kotě)



2. PRŮPRAVNÁ ČÁST

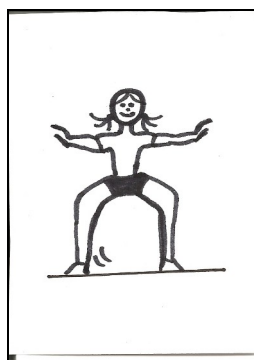
Pomůcky: gymbally, obrázky převzaté (PECHOVÁ, 2000)

Motivace: **Kočí pohádka**

Popis hry:

1. Bylo jedno sluníčko, na dvůr pěkně svítlo: „Pověz ty nám, sluníčko, co jsi všechno vidělo?“

Sed na míči roznožmo, upažit, vzpažit, předpažit, upažit jako sluníčko svítlo svými paprsky.

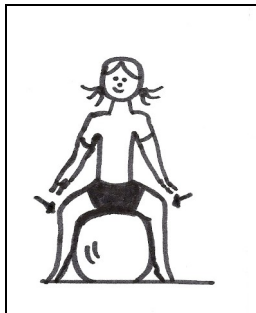


2. „Vidělo jsem plno zajímavých věcí. Představte si, pruhované kočce se narodila koťata.

To bylo radosti. Pyšná kočičí máma se všem zvířátkům okolo chlubila, že má čtyři koťata.“

Bum, bum na vrata,
máme čtyři koťata,
bum, bum, na vrata,
koťata jsou pryč.

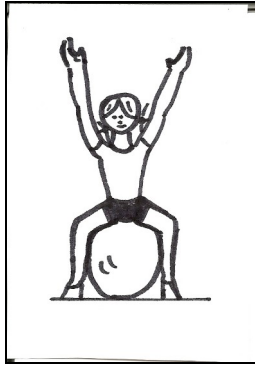
Sed na míči roznožmo, houpání, údery na míč v rytmu.



3. Ale koťata nebyla pryč. Však je táta kocour pečlivě hlídal. Ale také se patřičně vytahoval.

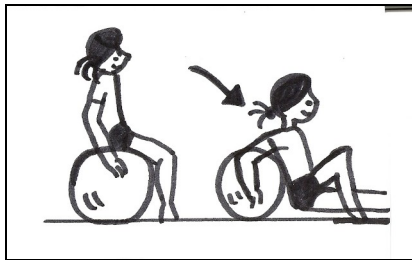
Bum, bum na vrata,
máme čtyři koťata,
bum, bum na vrata,
koťata jsou má.

Sed na míči roznožmo, čtyři údery na míč, střídavě vzpažit levou a pravou, čtyři údery na míč, vzpažit obě paže současně.



4. Také malé štěně, které se batolilo okolo, mělo náramnou radost, že má nové kamarády. Myslelo si, že si s ním kořata hned půjdou hrát.

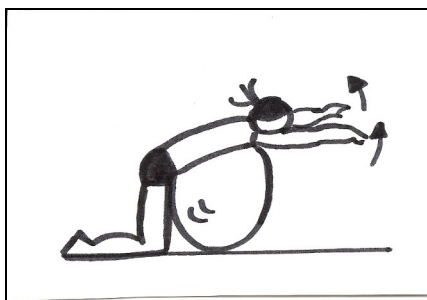
Sed na míči snožmo, předpažit. Drobnými krůčky jít vpřed a současně posunovat těžiště. Pomalu zpět do sedu na míči.



Moje štěně ťapká,
ťapy dupy, ťapy dupy,
jmenuje se Ťapka,
ťapká pěkně u chalupy.

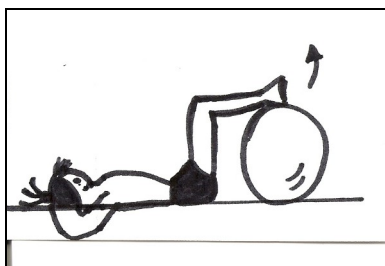
5. Ale kořátka jsou malá a ještě nemohou běhat. Pejsek zapanáčkoval a zvědavě se rozhlížel.

Vzpor klečmo, míč pod břichem, pomalu vzpřím, paže ve vzpažení, zpět do vzporu klečmo.



6. Pak se rozhodl, že novinu musí oznámit všem zvířátkům. Nejdříve uviděl myšku. „Už jsi slyšela tu novinu? Kočka má čtyři kot'ata!“ Myška se zaradovala: „To se bude kočka starat o kot'ata a myšky nechá na pokoji.“

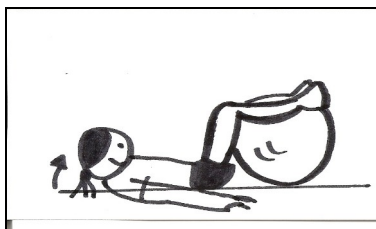
Leh na záda, nohy jsou volně položeny na míči, lehce kopat do míče.



Když jsi myš,
všechno smíš.
Když se kočka nedívá,
tak si myška zazpívá:
„Když jsi myš,
všechno smíš“.

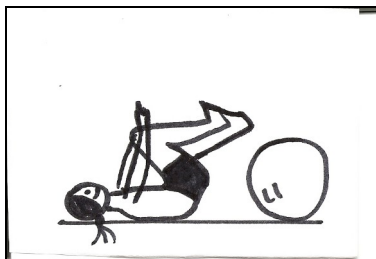
7. Pejsek nechal rozveselenou myšku na dvoře a uháněl dál. Kot'ata se zatím stulila k mámě a usnula. Kočka také odpočívala, ale spát nemohla. Musela na kot'átka dávat pozor.

Leh na záda, paže volně, nohy položit na míči, předklon hlavy, otáčet do stran a zpět.



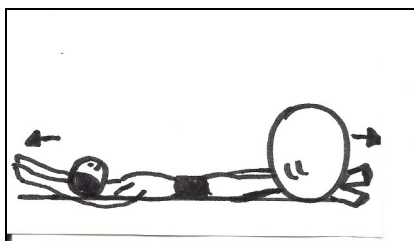
8. Po chvilce pozorování okolí se kočka také unavila, schoulila se do klubička a odpočívala.

Leh na boku, nohy skrčmo u hrudníku, brada u kolen, obejmout rukama nohy.



9. Sluníčko polechtalo kočičku na čumáček a kočička se probudila. Nejprve si lehla na záda a krásně se protáhla.

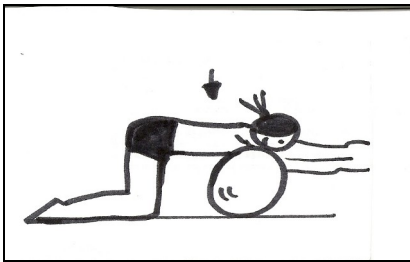
Leh na zádech, ruce vzpažit, vytáhnout se z pasu do dále, drápky vystrčit a nohy také do dále do protažení.



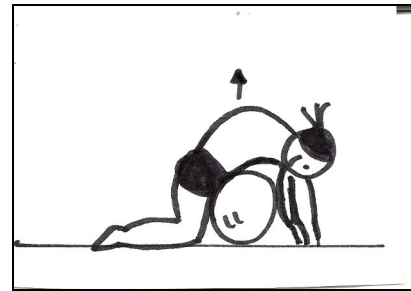
11. Vskočila na všechny čtyři a udělala kočičí hřbet, když uviděla kolem běžet myšku, vystrčila drábký a „HOP“ – už ji měla a dobře si na ní pochutnala.

Vzpor klečmo, míč pod břichem, pomalu vzpřim, míč mírně dopředu, dlaně zatlačit do míče a prohnut se v zádech. Pomalu míč mírně zpět (k sobě), schovat hlavu mezi paže, vyhrbit, dlaněmi zatlačit do míče, opakovat alespoň 3krát. Nakonec se příkrčit, vytasit drápky a letmo vpřed přes míč s dopadem na ruce, míč pod sebou – je oporou a nohy na míči, několikrát opakovat (houpat).

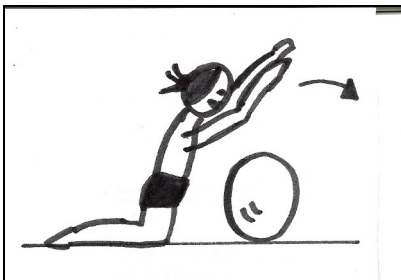
1.



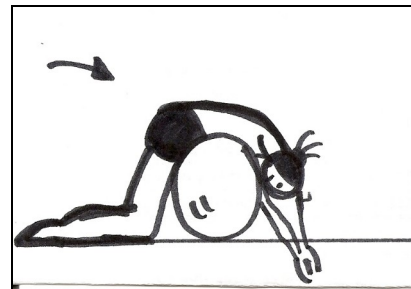
2.



3.

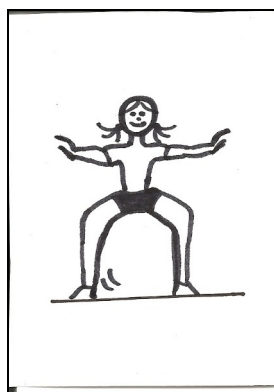


4.



12. Sluníčko se na kočičí rodinku usmívalo. Po chvílce neodolalo, natáhlo paprsek a jemně si pohladilo všechna čtyři kot'átka.

Sed na míči roznožmo, vzpažit střídavě pravou a levou. Zpět do připažení obloukem (pohlazení).



3. HLAVNÍ ČÁST

Pomůcky: mety (kužele), míče, obruče

Motivace: Myška se snaží prchnout kočce, ta si ji tlapkou přidržuje a sleduje kam utíká.

Popis hry:

Děti stojí v zástupu, koulí míč (myšku) jedno po druhém mezi metami.

1. Celou trasu levou nebo pravou rukou;
2. hlavou ve vzporu dřepmo
3. nohou – střídat levou a pravou.

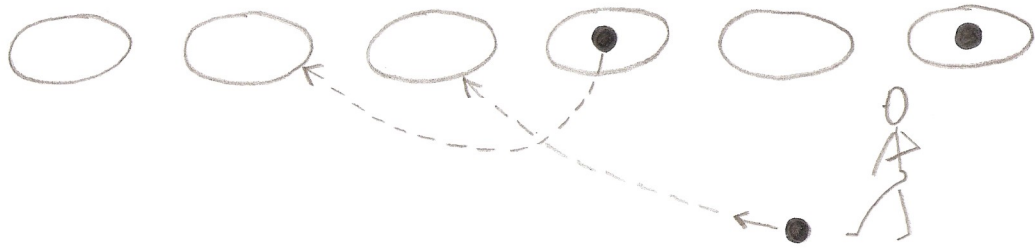


Doplňková činnost:

***Motivace:* Myška se kočce vysmekla, schovala se v díře. Kočka si ale našla klubičko, a tak si opět hraje a pronásleduje ho.**

Chůze, běh, lezení ve vzporu dřepmo s koulením (přenášením) míče vedle obručí. Zanechat míč v libovolné volné obruči a pokračovat s ním opět k hlavní činnosti.

Pokud byla zvolena hlavní činnost ve stoji, pak doplňkovou činnost doporučeno zvolit lezení ve vzporu dřepmo a naopak.



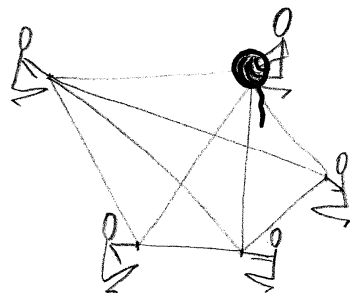
4. ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Pomůcky: Klubíčko vlny

Motivace: Kořata klubíčka rozmotala, vznikla motanice. Kořata si s nitkami hrála a jedno se nemohlo vymotat.

Popis hry:

Vytvořit kruh, klek sedmo. Posílat klubíčko vlny. Dítě uchopilo konec vlny a poslalo klubíčko kamarádovi. Ten uchopil vlnu do ruky a poslal klubíčko dalšímu kamarádovi. Tak zůstaly spojené nataženou vlnou. Postupně spojnic přibývalo a vznikala motanice. Na pokyn cvičitele se klubko zastavilo a zbylé děti (kořata) podlézaly, přelézaly nebo překračovaly chůzí vpřed a stranou vzniklou motanici.



5 den

5. Tematická část: „Pejsek Tlapka a jeho kamarádi.“

1. RUŠNÁ ČÁST

Pomůcky: obruče průměr 30 – 40cm (psí bouda)

Motivace: **Pejsek dostal od pána novou psí boudu, a tak si na ní postupně zvykal.**

Každé dítě mělo svou obruč (psí boudu) umístěnou na trávě po zahradě:

Popis hry:

- Běh, na povel „do boudy“ si každé dítě stoupl do své obruče (psí boudy), na povel „z boudy“ začalo opět volně běhat v prostoru.

Motivace:

Do boudy se mu ale nechtělo, byl tam sám a na tmu nebyl zvyklý. Pomalu si na svou psí boudu zvykal.

Popis činnosti:

- obíhat boudu (obruč)
- skočit do obruče snožmo a vyskočit
- lezení okolo obruče ve vzporu dřepmo vpravo, vlevo (obměna – jedna dlaň uvnitř, druhá vně obruče)
- na povel vzpor klečmo před obručí, nadzvednout obruč na jedné straně, prolézt ji (část obruče stále v kontaktu se zemí)



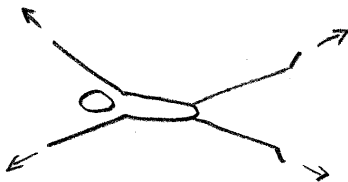
2. PRŮPRAVNÁ ČÁST

Pomůcky: karimatky

Motivace:

1. Pejsek vstával, protahoval se.

Leh, vzpažit zevnitř, mírně roznožit – vytáhnout do dálky za dlaněmi a chodidly.



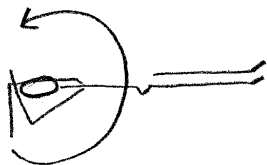
2. Pejsek měl zalehnutý ocásek, a tak si jej uvolňoval.

Leh skrčmo, dlaněmi přitáhnout stehna k hrudníku – kolébání vpřed, vzad a do stran, hlava na podložce.



3. Pejsek si uvolňoval také přední tlapky.

Leh, pokrčít vzpažmo, dlaně na lokty – celé čelné kruhy pažemi před trupem.



4. Pejsek si uvolňoval zadní tlapku.

Leh pokrčmo, připažit – pokrčít přednožmo levou, kroužit (jízda na kole). Zpět a opakovat pravou.



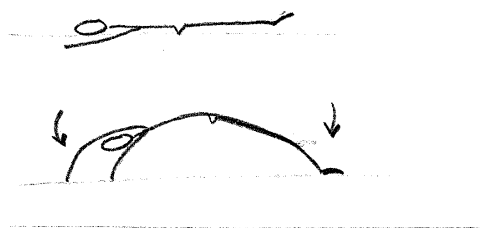
5. Pejsek si protahoval boky.

Leh pokrčmo, pokrčít upažmo, předloktí na zemi (svícen) – vytáčet bérce pomalu střídavě vlevo a vpravo současně s mírným úklonem hlavy opačným směrem, pohled na nártý.



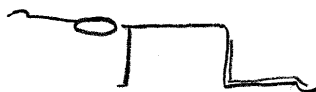
6. Pejsek se protahoval do strany

Leh, vzpažit – mírně unožit levou, úklon trupu vlevo, pravou dolní končetinu přisunout k levé (půlměsíc), zpět pravou dolní končetinu, trup a levou zadní končetinu do základní polohy.



7. Pejsek si protahoval přední tlapky.

Vzpor klečmo, hlava v prodloužení trupu – vzpažit levou, vytáhnout do dálky, nezvedat ramena. Zpět a opakovat pravou.



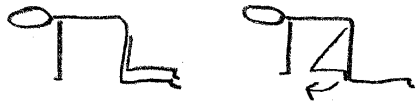
2. Pejsek si protahoval zadní tlapky

Vzpor klečmo, hlava v prodloužení trupu – zanožit pravou, udržet podsazenou pánev, vytáhnout do dálky za patou. Zpět a opakovat levou.



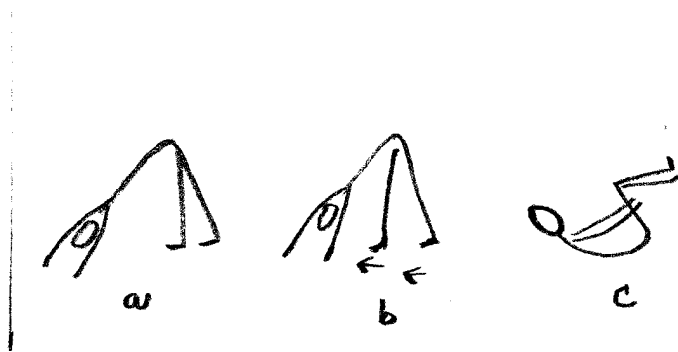
9. Pejsek si narovnával záda.

Vzpor klečmo, hlava v prodloužení trupu – posunout pravé koleno po zemi směrem k levé dlani, udržet podsazenou pánev, zpět a opakovat k pravé dlani.



10. Pejsek si protahoval celé tělo.

- vzpor klečmo – vzpor stojmo, paže a hlava v prodloužení trupu. Zpět, opakovat.
- Vzpor stojmo, paže a hlava v prodloužení trupu – posunovat střídnonož chodidla d dlaním, dlaně zůstávají na místě. Zpět, posunovat chodidla do začáteční polohy.
- Leh skrčmo, dlaně uchopit pod stehny – hlava na podložce, uvolnit.



3. HLAVNÍ ČÁST

Pomůcky: tělovýchovné náčiní zabudované na školní zahradě

Motivace: Pejsek dováděl s kamarády na zahradě.

Popis činnosti:

V závěru projektu jsem dala dětem maximální prostor pro dětskou fantazii a kreativitu, na základě získaných předešlých zkušeností a dovedností v pohybu. Působila jsem jako rádce při činnostech.



6. ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Pomůcky: rolička od toaletního papíru

Motivace: **Pejsek si hrál s velkou kostí**

Popis činností:

- Kost byla dutá, dalo se do ní koukat „Kuk!“ jako do dalekohledu „Najdi svého kamaráda“, „Podívej se na sluníčko“.
- Troubit do kosti jako do trumpety „tú, tú, tú“ – silný nádech, výdech do trubičky.
- Sed roznožný – rolování roličky v dlaních, na předloktí, na stehně, vedle stehna na zemi uvnitř i vně.
- Stoj – postavit roličku na hlavu na dlaň, apod...
- Manipulace s roličkou – z dlaně do dlaně, kolem těla, kolem krku, pod nohou atd.
- Vyhazovat roličku do vzduchu a chytat ji.
- Koulet roličku před sebou

Příloha č. 5: Myšlenková mapa vytvořena ve spolupráci s předškolními dětmi



Příloha č. 7: Podpisový formulář pro rodiče

Dobrý den, Vážení a milí rodiče,

dovolte, abych se představila. Jsem učitelkou na mateřské dovolené a studentkou Pedagogické fakulty Karlovy Univerzity v Praze – oboru Předškolní pedagogika. Pracuji na své Diplomové práci, ve které se zabývám Tvorbou a realizací projektu pro podporu zdraví v mateřské škole, zaměřen na pohybové aktivity. Tento projekt bude naplní celoročního vzdělávacího projektu mateřské školy – Ladušky.

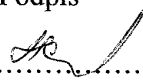
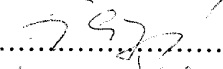
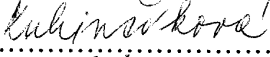

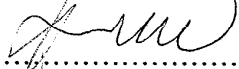


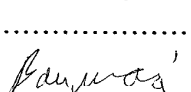
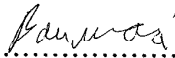
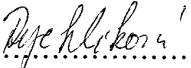


Cílem je obohatit Školní vzdělávací program o pohybové aktivity, vzhledem k individuálním zvláštěnostem dětí a tak přispět k rovnoměrnému rozvoji růstu dítěte a předejít tímto možným civilizačním onemocněním.

Ráda bych si projekt ověřila a zrealizovala na skupince předškolních dětí, na základě výběru pedagogické pracovnice, kdy zachovám všechna dětská práva a ochranu osobních dat.

K tomuto potřebuji Váš souhlas, který stvrdíte svým podpisem.

Mnohokrát děkuji za spolupráci.

Bc. Lucie Jedináková

Jméno, příjmení dítěte	Podpis
1. KRISTÝNA ŠULCOVÁ	
2. DOMINIK FILIP	
3. MICHAELA KUBINČÁKOVÁ	
4. SKAZKOVÁ ŠABINA	
5. KRAJ VOJTECH	
6. VITÁSEK JAKUB	
7. Lukáš Fialka	
8. Tomáš Fialka	
9. Klárka Davidová	
10. Romanka Rychlíková	
11. Tomáš Slach	
12. Paulínka Haladová	

Příloha č. 8: Dotazník pro rodiče

Vážení rodiče,

chtěla bych prostřednictvím školky využít spolupráce s Vámi, rodiči, a požádat Vás o pomoc a podporu v otázce vytváření vhodných podmínek pro zdraví dětí v mateřské škole.

U jednotlivých otázek zaškrtněte příslušnou odpověď, případně doplňte.

Děkuji za spolupráci,

Bc. Lucie Jedináková, studentka Karlovy Univerzity, Pedagogické Fakulty, obor Pedagogika Předškolního věku, Navazujícího Magisterského studia

1. Jste ochotni se spolupodílet na projektování a akcích v mateřské škole?

Ano převážně ano částečně ne

2. Zda a jak konkrétně byste se chtěli podílet na dění v MŠ, projektování apod.:

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

3. Máte možnosti se sponzorsky spolupodílet na zkvalitnění materiálních podmínek a nákupu tělovýchovného náčiní pro mateřskou školu? (karimatky, žíněnky, koloběžky, odstrkávala, apod. ?)

Ano částečně ano přiměřeně ne

4. Jste ochotni se účastnit rekultivace školní zahrady?

Ano částečně ano ne

5. Co jiného byste doporučili v zájmu zkvalitnění podmínek pro podporu zdraví předškolních dětí v mateřské škole?

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

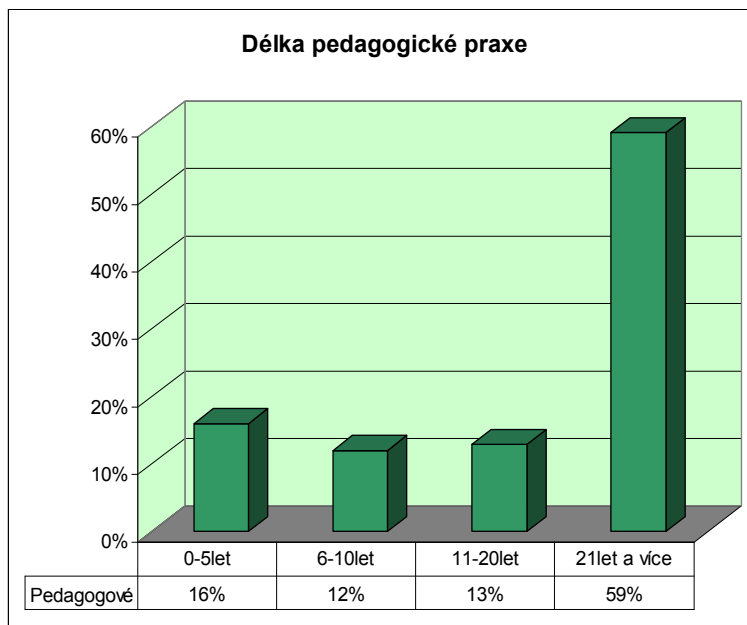
Jméno, příjmení

.....

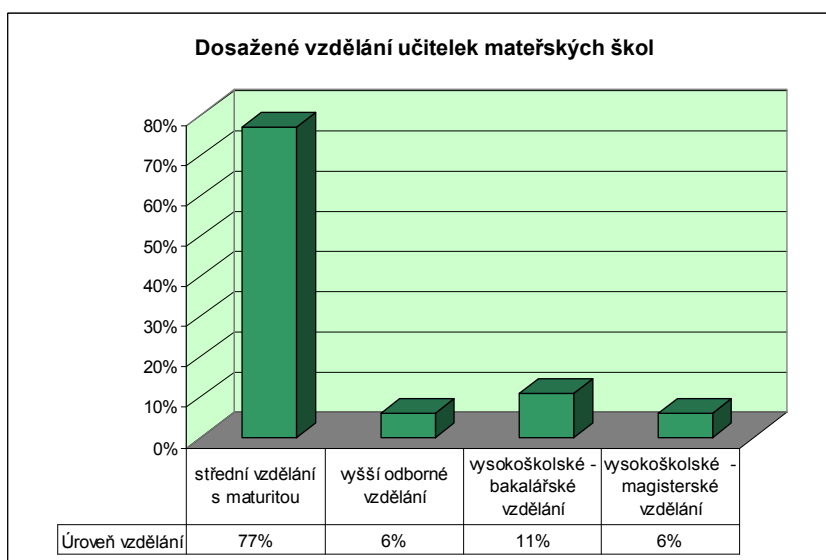
Děkuji za vyplnění dotazníku

Příloha č. 9 : Grafy

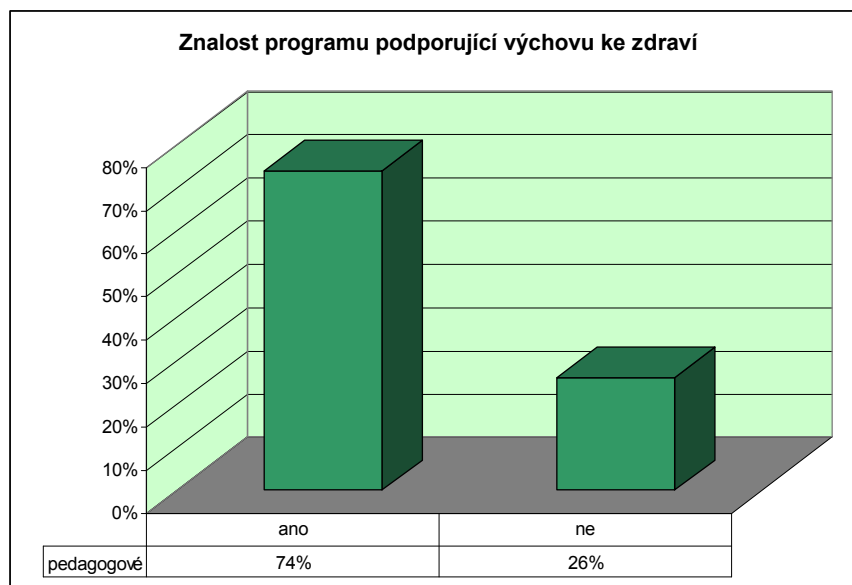
Graf č. 1: Délka pedagogické praxe učitelek mateřských škol



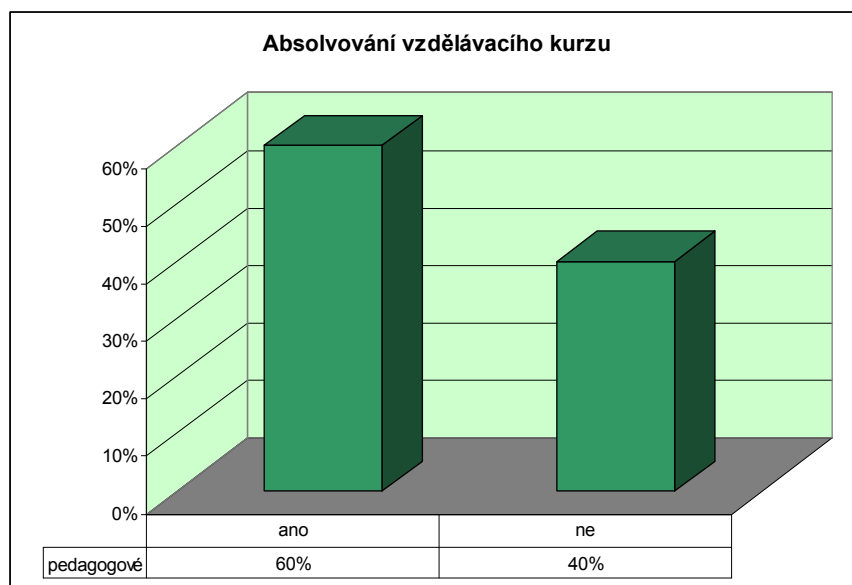
Graf č. 2: Vzdělání učitelek mateřských škol



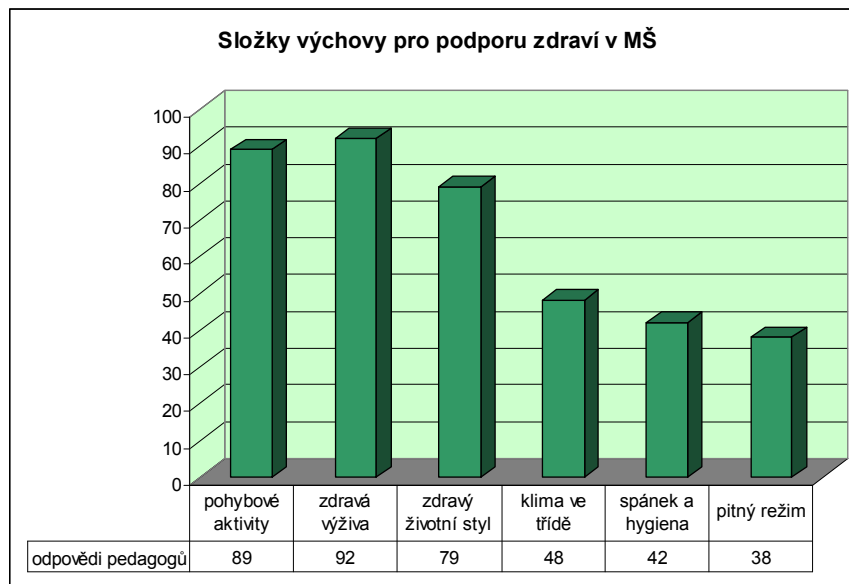
Graf č. 5: Znalost programu podporující výchovu ke zdraví



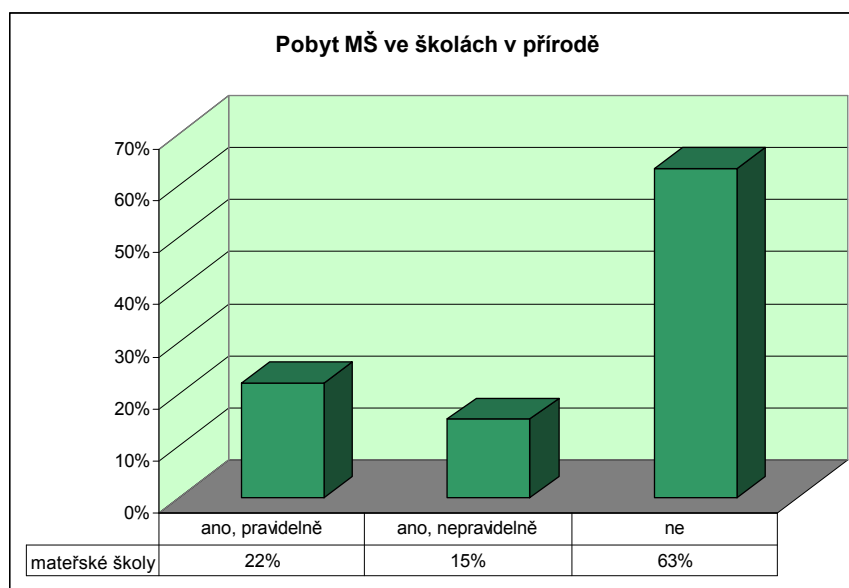
Graf č. 6: Absolvování vzdělávacího kurzu



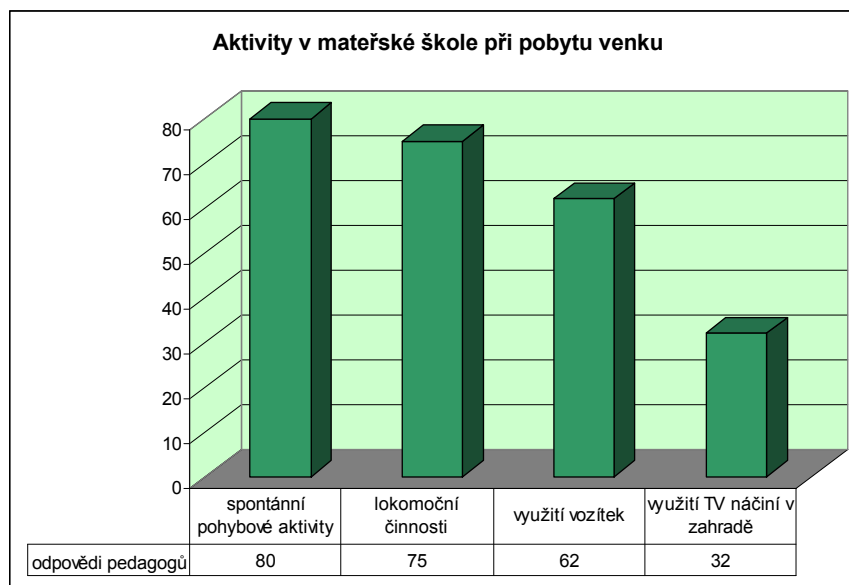
Graf č. 7: Složky výchovy pro podporu zdraví v MŠ



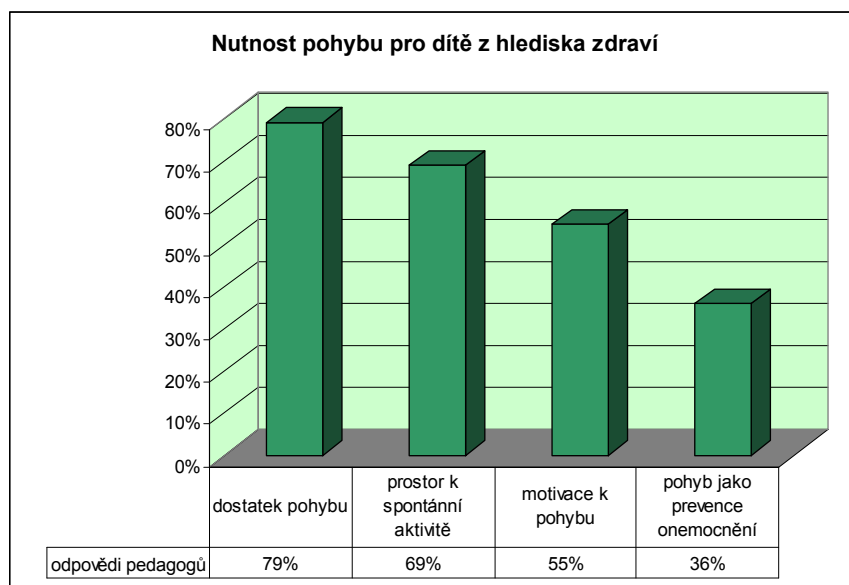
Graf č. 9: Pobyt MŠ ve školách v přírodě



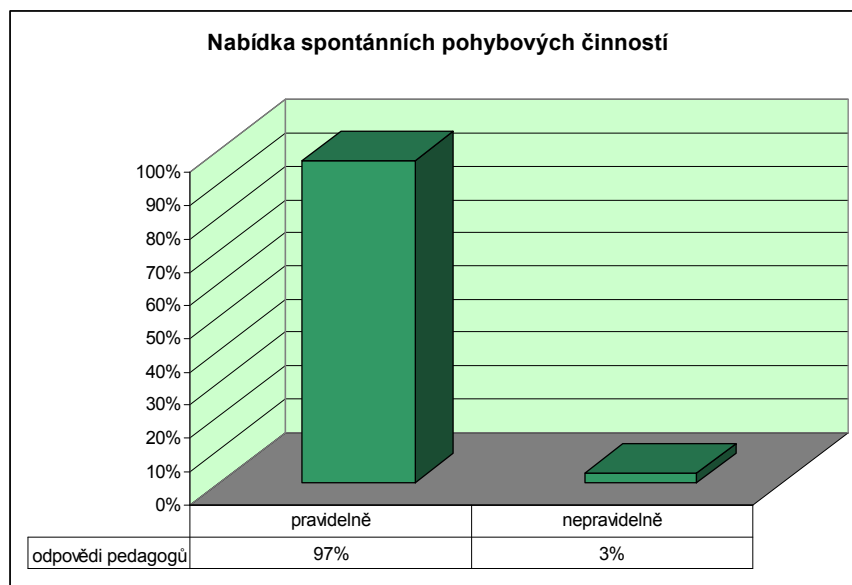
Graf č. 10: Aktivity v mateřské škole při pobytu venku



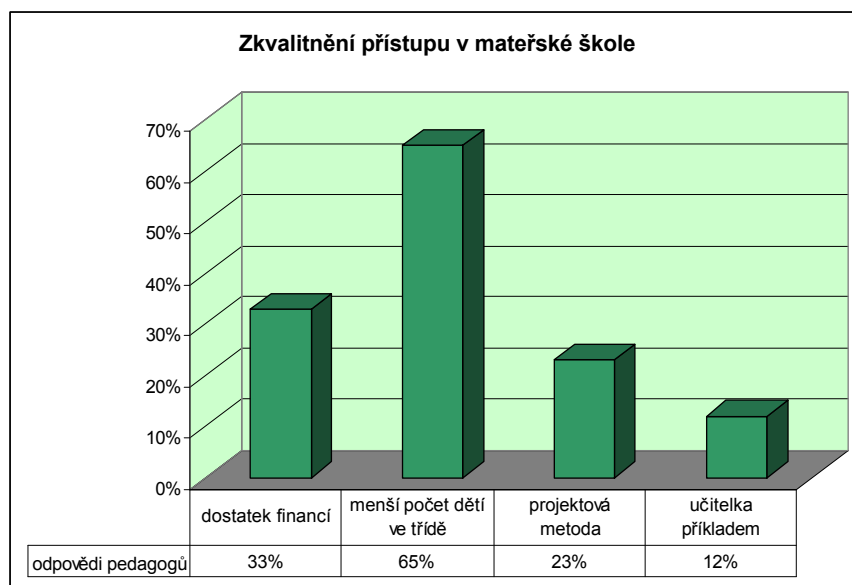
Graf č. 11: Nutnost pohybu pro dítě z hlediska zdraví



Graf č. 13: Nabídka spontánních pohybových činností



Graf č. 16: Zkvalitnění přístupu v mateřské škole



Příloha č. 10 : Záznam evaluace denní vzdělávací činnosti

Odpověď	Nesplněno	Nízká úroveň plnění	Střední úroveň plnění	Vysoká úroveň plnění	Splněno
Počet bodů	0	4	3	2	1

Byly realizovány hlavní cíle vzdělávání?		Poznámky, možné závěry a opatření:
1	Cíl rozvojový (rozvíjení dítěte a jeho schopnosti učení)	U dětí byla rozvíjena paměť, myšlení při nácviu básně v „Kočičí pohádce“. Orientace v prostoru při různém motivovaném cvičení – přeskok přes překážky, lezení tunelem, cvičení s lanem, obručemi, cvičení na balónu apod. Zrakové a sluchové vnímání bylo rozvíjeno – cvičením dle nápodoby, reakce na signál. Činnosti byly pro děti ve vztahu k jejich rozvoji pestré, vyvážené. Děti měly možnost zkoumat pohyb, objevovat, usuzovat. Děti se naučily různým dovednostem pohybovým, básně, spolupráce. Děti byly obohacené z hlediska jejich dalšího rozvoje o spojení slova s pohybem s pohybem v přírodě a zapojením všech smyslů do prožitkového učení. Byla zdůrazňována jejich osobnost při všech činnostech, bylo posilováno sebevědomí dětí, děti byly chváleny, povzbuzovány. Byl dán dětem prostor pro samostatnost. Závěrem byl v dalších činnostech pokračovala cvičením v přírodě, nejen ve školní zahradě, ale také v lese, vhodným motivováním, obměnou zvířátek na zvířátka „lesní“.
1	Cíl hodnotový (osvojení si základů na nichž je založena naše společnost)	Podporovala jsem z hlediska rozvoje dle RVP PV hodnotu pomoci kamarádovi, ohleduplnosti ke druhému. Děti se učily vzájemně pomáhat, byly

		navozovány hezké vztahy mezi dětmi i paní učitelkou. Byla zdůrazňována pracovitost při úklidu náčiní. Byl upevňován vztah k přírodě, k lidem, k sobě navzájem. Byl poskytnut prostor pro vzájemnou pomoc, k vytváření základů sebehodnocení. Děti se seznamovaly s morálními kvalitami – prostor pro vyjádření dětí, závěrečné povídání s dětmi, jejich přání a dovednost k sebehodnocení.
1	Cíl postojový (získání osobní samostatnosti a schopnosti projevit se jako samostatná osobnost, působící na své okolí)	Děti měly prostor pro samostatnost, pro samotné řešení úkolů (Co jsme se naučili? Odkud jste děti? Jak se jmenujete? Jak se bude jmenovat zvířátko a čím se živí, kde bydlí a jak se pohybuje?). Jejich osobnost byla zdůrazňována při všech činnostech. Bylo posilováno sebevědomí dětí, byly vedeny k poznávání vlastních schopností. Byl poskytnut prostor pro samostatnost, samostatné úvahy, uplatnění sebeobsluhy při dodržování pitného režimu. Dětem bylo umožněno se vyjádřit, klást vlastní názory, vyjádřit vlastní názor. Děti měly možnost prožít radost ze zvládnuté dovednosti. Děti byly vedené k ohleduplnému jednání vzhledem k ostatním dětem.
1	Bylo zapojeno všech pět oblastí vzdělávání specifickými cíli?	Ano
1	Byla dětem nabídnuta možnost výběru činností?	Děti si mohly vybrat denní nabídku činností z myšlenkové mapy na další den. Vystoupení pro rodiče bylo ukázkou, co se děti naučily a zde měly možnost výběru oblíbených aktivit. Nejoblíbenější – cvičení na balónu „Kočičí pohádka“, skákání na trampolíně apod.
2	Byla zajištěna vazba na rodinu?	Rodiče měli možnost účasti na tvorbě a realizaci projektu.

2	Byly vyváženy spontánní a řízené aktivity?	Aktivity byly vždy propojené, děti měly dostatek volnosti v pohybových činnostech, vzhledem k motivaci mohly vymýšlet nové způsoby pohybů zvířátek dle fantazie. V závěru doporučuji vypracovat tabulku nabídky denních činností dětem, vyvěsit na nástěnku pro rodiče.
1	Měly činnosti charakter her?	Činnosti byly motivované a měly charakter her.
1	Byly děti aktivní?	Děti byly po celou činnost aktivní
Byly respektovány :		
1	Vývojové potřeby dětí?	Vývojové potřeby dětí byly respektovány vzhledem k věku dítěte.
1	Emocionální potřeby dětí?	Děti projevovaly emoce během všech činností, radost, prožitek z pohybu. Byly nadšené a na každý nový den se s nadšením těšily.
1	Individuální možnosti dětí?	Ke každému dítěti bylo přistoupeno individuálně, děti byly povzbuzovány do činností vhodnou motivací. V případě potřeby byla poskytnuta pomoc. Závěrem bych doporučila zapojení rodičů do vzdělávacího procesu a zvolení obtížnější varianty cvičení v zájmu dopomoci druhé dospělé osoby.
1	Byla provedena vhodná organizace činností?	Organizace činností byla provedena vzhledem k prostorům tříd a školní zahrady. Závěrem bych doporučila střídat prostory ke cvičení vzhledem k činnostem. Zajistit vhodné lavičky pro cvičení ve spolupráci se základní školou a možností cvičení v tělocvičně školy.
1	Byly pomůcky pro děti zajímavé, zaujaly děti?	Pomůcky děti velice zajímaly. S oblibou je připravovaly na následující činnost „Had přelézá pod kořeny stromů“ Závěrem bych doporučila pomůcky vlastnoručně vyrobené dětmi v zájmu projektu. Zajistit nákup chybějícího

		tělovýchovného náčiní – žíněnky apod..
--	--	--