

UNIVERZITA KARLOVA v PRAZE

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

HRY V PŘÍRODĚ PRO DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

OUTDOOR GAMES FOR PRE-SCHOOL CHILDREN

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Ivan Příbyl

Autor bakalářské práce: Martina Borešová

Studijní obor: Učitelství pro MŠ

Forma studia: prezenční

Bakalářská práce dokončena: duben, 2011

Prohlášení

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

V Praze dne

Podpis:

Poděkování

Děkuji svému vedoucímu PaedDr. Ivanu Příbylovi, za odborné rady při zpracování bakalářské práce a za projevenou ochotu.

Téma: Hry v přírodě pro děti předškolního věku

Anotace:

V bakalářské práci je shrnut vývoj dítěte předškolního věku, vliv pohybu a her v přírodě na rozvoj osobnosti dítěte. Práce se zaměřuje na realizaci pěti vybraných her v přírodě s předškolními dětmi při jednom dopoledním pobytu venku.

Cílem práce bylo zjistit zájem dětí o hry, jejich aktivní zapojení a vzájemnou spolupráci. Experiment byl realizován se třemi skupinami dětí z různých mateřských škol v Praze. Jednotlivá pozorování jsou zanesena do tabulek, pomocí nichž byly skupiny porovnány. Z realizovaného výzkumu vyplývá, že zájem dětí o hry v přírodě je velký, ale zároveň individuální a je ovlivněn mnoha faktory.

Práce by se dala využít jako inspirativní materiál pro organizátory her v přírodě.

Klíčová slova: předškolní dítě, pohyb, motorický vývoj, pohybové dovednosti,
pohybové hry, hry v přírodě

Theme: Outdoor games for pre-school children

Annotation:

The bacheor thesis summarizes the development of preschool age, the influence of movement and outdoor games of the child's personality development. The thesis focuses on the implementation of the five selected outdoor games of preschool children in one morning outside the residence.

The aim was to find children's interest in games, their active involvement and cooperation. The experiment was conducted with three groups of children from various kindergartens in Prague. Individual observations are recorded in tables, with which the groups were compared. The research carried out shows that children's interest in outdoor games is great, but the individual and is influenced by many factors.

The work could be used as inspirational material for the Games organizers in nature.

Keywords: pre-school child, exercise, motoric development, locomotiv skills,
locomotive games, outdoor games

OBSAH:

1	ÚVOD.....	6
2	CÍLE A ÚKOLY PRÁCE.....	8
3	TEORETICKÁ ČÁST.....	9
3.1	POHYB JAKO HNACÍ SÍLA VÝVOJE.....	9
3.1.1	Vývoj pohybu.....	9
3.1.2	Pohybová omezení v dětském věku.....	11
3.1.3	Pohyb jako potřeba.....	12
3.1.4	Základní motorické dovednosti.....	12
3.1.5	Vliv pohybu na vývoj osobnosti dítěte.....	14
3.2	DÍTĚ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU.....	16
3.2.1	Motorický vývoj dítěte.....	16
3.2.2	Pohybové dovednosti předškolního dítěte.....	17
3.2.3	Vliv pohybové hry na rozvoj dovedností dítěte.....	19
3.3	HRY V PŘÍRODĚ.....	21
3.3.1	Charakteristika her v přírodě.....	22
3.3.2	Organizace her.....	23
3.3.3	Obecné přístupy k třídění her dle Neumana (2009).....	25
3.3.4	Rozdělení her.....	26
3.3.5	Význam her v přírodě.....	38
4	HYPOTÉZY.....	40
5	METODY A POSTUP PRÁCE.....	41
6	VÝZKUMNÁ ČÁST.....	42
6.1	LOKALITA VÝZKUMU.....	42
6.2	REALIZOVANÉ HRY.....	42
6.2.1	Rybičky, rybáři jdou.....	42
6.2.2	Slepý nástup.....	43
6.2.3	Housenka.....	43
6.2.4	Štafetový víceboj.....	44
6.2.5	Boj o hradby.....	45
6.3	POZOROVÁNÍ JEDNOTLIVÝCH SKUPIN.....	45
6.3.1	Mateřská škola v Praze 7 - Bubenci.....	45
6.3.2	Mateřská škola v Praze 8 - Bohnicích.....	48
6.3.3	Mateřská škola v Praze 9 – Běchovicích.....	50
6.3.4	Porovnání skupin.....	52
6.4	SHRNUTÍ VÝZKUMU.....	53
7	DISKUSE.....	55
7.1	ROZBOR HYPOTÉZ.....	55
7.1.1	První hypotéza.....	55
7.1.2	Druhá hypotéza.....	55
7.1.3	Třetí hypotéza.....	56
7.1.4	Čtvrtá hypotéza.....	56
7.1.5	Pátá hypotéza.....	57
7.2	POROVNÁNÍ VÝZKUMU S TEORIÍ.....	57
7.3	VÝZKUM A JEHO NEDOSTATKY.....	58
8	ZÁVĚRY.....	60
9	POUŽITÁ LITERATURA.....	62
10	PŘÍLOHY.....	64

1 ÚVOD

Téma bakalářské práce „Hry v přírodě pro děti předškolního věku“ jsem si vybrala protože studuji obor Učitelství pro mateřské školy se specializací na tělesnou výchovu.

Chtěla jsem v praxi vyzkoušet několik her v přírodě s dětmi předškolního věku. Vybrala jsem 5 her, o kterých si myslím, že by se daly stihnout v jednom dni, během pobytu venku. Vybírala jsem hry, při kterých by se zapojovala celá skupina, žádné dítě nezůstávalo mimo hru a nevznikaly zbytečné časové prostoje. Ve výzkumné části bakalářské práce jsem realizovala experiment ve třech mateřských školách v různých částech Prahy.

Zvolila jsem si cíle a zadala několik hypotéz, které v práci budu řešit. V bakalářské práci jsem se pokusila porovnat tři dětské skupiny z vybraných mateřských škol a vyvodit z činnosti nějaké závěry.

„Sociální prostředí ovlivňuje moderního člověka a v současné přetechizované společnosti se ukazují záporné následky civilizačního procesu na zdravotní stav a funkční schopnosti lidského organismu. Je třeba si uvědomit společenské poslání tělesné výchovy jako zdroje adaptačních schopností, regenerační složky a harmonizujícího činitele ovlivňujícího člověka obzvláště v období jeho růstu a vývoje, tj. v dětství. Úsporně plánovaná sídliště a v mnoha případech i prostory mateřských škol omezují spontánní pohyb dětí v místnostech i venku.“ (Jukličková-Krestovská a kol., 1985)

Myslím si, že předškolní děti v současné době nemají takový vztah k přírodě, jako tomu bylo dříve.

„Vztah k přírodě si každý člověk nese z dětství. Některé dnešní děti vyrůstají v dokonalém domácím pohodlí a znají lépe svět počítačových her než nejbližší přírodu. Citlivý vztah k přírodě je pro každého obohacením života, pokládá základy pro vlídný a ohleduplný přístup k okolnímu světu i k jiným lidem. K vycházkám patří pozorování a zkoumání světa prostřednictvím prožitků, drobných her a vlastních objevů dětí. Je-li dítěti poskytnut během pobytu venku volný prostor a čas, projeví se jeho přirozená

zvídavost a jeho zájem se obrátí k vnímání prostředí a pozorování probíhajících dějů. Zvídavé děti si venku už samy najdou zajímavé věci.“ (Šircová, 2007)

Moje bakalářská práce by se dala využít jako inspirace pro organizátory her v přírodě pro děti předškolního věku. Publikace, které uvádím v seznamu použité literatury jsou velmi bohaté na nejrůznější hry v přírodě.

2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Při výběru téma bakalářské práce jsem se chtěla zamyslet nad aplikací her v přírodě pro děti předškolního věku při jednom dopoledním pobytu venku.

V teoretické části se pokusím shrnout znalosti o vývoji pohybu dítěte, jeho zvláštnostech a omezeních; o dovednostech předškolního dítěte. Dále se v této části zaměřím na hry v přírodě, jejich rozdělení od různých autorů, význam her pro předškolní věk a jejich organizaci.

Pro bakalářskou práci jsem si zvolila několik cílů:

- Vyzkoušet si s dětmi vybrané hry v přírodě.
- Zjistit zájem dětí o hry v přírodě, jejich zapojení a vzájemnou spolupráci.
- Dále mě zajímalo, jak budou děti reagovat na moje vedení.
- Porovnat skupiny dětí z různých částí Prahy.

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 POHYB JAKO HNACÍ SÍLA VÝVOJE

Pro dítě je pohyb nenahraditelným faktorem utváření i usměrňování vývoje, ale zároveň slouží jako určité kritérium kontroly průběhu dynamických změn v růstu a obecném vývoji. V současné době řada odborníků z řad lékařů, pedagogů, psychologů a sociologů poukazuje na alarmující rozpor mezi fylogeneticky danou potřebou pohybu a pohybovým režimem dětí. Již v nižších věkových kategoriích lze pozorovat vzrůstající procento hypokinetických dětí, což se samozřejmě odráží ve zdravotním stavu a tělesné zdatnosti mládeže, budoucí generace dospělých. V posledních letech je registrován nárůst ortopedických onemocnění u dětí staršího školního věku, stejně tak problematika obezity a onemocnění s ní spojených mají stoupající tendenci.

Pozitivní postoj a vztah člověka k pohybovým aktivitám se utváří v období dětství. Výrazný podíl na jeho vybudování má životní styl rodiny a významnou roli sehrává také škola. Základy vztahu k pohybovým aktivitám pokládá rodina jako základní sociální skupina, do které se dítě narodí a v níž zpočátku žije. Životní styl rodiny je pro dítě vzorem, který často napodobuje i v období dospělosti. Podíl státu na výchově a vzdělávání zdravé generace spočívá ve vytváření vhodných podmínek pro realizaci pohybových aktivit a v cílených intervencích do pohybového režimu dětí v době pobytu ve škole. (Miklánková, 2009)

3.1.1 Vývoj pohybu

Vývoj pohybu postupuje od hlavy dolů (cefalo-kaudálně), a proximo-distálně, tedy od centra (trupu) k jeho periférii (končetinám, prstům) - od hrubé motoriky k jemné. Vývoj probíhá nerovnoměrně, v některých obdobích rychleji, jindy pomaleji. Dochází k vývojovým „skokům“ a nastupují období vhodná pro rozvoj některých předpokladů, tzv. „senzitivní období“. Od generalizovaného - celistvého pohybu nastává jeho postupná diferenciací - rozlišování a zpřesňování, a následně schopnost provádět složitější spojené pohyby - komplexnější. Postupně dochází k lateralizaci.

Vývojový postup je neopakovatelný, senzitivních období je třeba využít. Vývoj člověka je individuální a kromě dědičnosti je ovlivněn prostředím. (Dvořáková, 2007)

Pohybový vývoj prochází u člověka několika vývojovými etapami. Jednotlivé etapy na sebe navazují, nelze je však ohraničit biologickým věkem.

Při rozvíjení pohybových schopností dítěte se využívá především aktivní pohyb. Aktivní pohyby se dělí na pohyby reflexní, volní a mimovolní.

- Reflexní pohyby - jednoduché hybné odpovědi na podněty ze zevního i vnitřního prostředí, většinou neuvědomělé, uplatňují se jako pohyby obranné, při udržování polohy těla v klidu i za pohybu.
- Volní pohyby - pohyby, při kterých si člověk určuje záměr a způsob jejich provedení, k nim patří lokomoční pohyby (lezení, chůze, běh). Vyskytují se v podobě jednoduchých pohybů, ale i pohybových celků.
- Mimovolní pohyby - pohyby nechtěné a vůlí nepotlačitelné; patologické a často jsou projevem nervových poruch (tiky, třesy, křeče).

Během vývoje se mění proporce končetin, trupu a hlavy, spolu s růstem svalové hmoty se posouvá těžiště celého těla a to ovlivňuje i způsob pohybu. Dítě se postupně učí své rostoucí tělo ovládat a na rozvoj pohybových schopností je patrné, že člověk zdokonaluje své schopnosti pozvolna a v určité návaznosti. (Borová, 1998)

Nejdůležitější podmínkou vývoje pohybu je správné držení páteře, těla a přiměřené svalové napětí.

Vývoj pohybu u dítěte postupuje: leh → přetáčení na bok → přetáčení na břicho i záda → zvedání hlavy a vzpor o ruce → plazení → lezení po čtyřech → sed → stoj → chůze.

Chůze je základní pohybová dovednost člověka. Podmínkou pro správnou chůzi je správné držení páteře, hlavy, ramen a hrudníku. (Juklíčková-Krestrovská, 1985)

V dalším období dochází ke zlepšování stability chůze, orientace v prostoru, koordinace pohybu paží, nohou a trupu → běh.

3.1.2 Pohybová omezení v dětském věku

Pohyb patří mezi stimulatory růstu, ovlivňuje organismus jako celek i jeho jednotlivé části. Od narození je nejrychlejší tempo růstu do jednoho roku (období kojenecké), kdy dítě výrazně zvyšuje svou hmotnost a mění se proporce těla.

V následujícím období od 1 do 3 let (období batolete) dítě roste, mění se proporce jeho těla, prodlužují se dolní končetiny. V dalším období 3-6 let (v předškolním věku) pokračuje osifikace kostí a vazivová pouzdra nejsou dostatečně pevná. Není vhodné přetěžovat zápěstí v prostém visu nebo posilováním ve vzporu. Nedoporučuje se lezení na tvrdé podložce, kdy jsou kolenní klouby ohroženy nárazy. Dítě nedokáže při seskoku do hloubky na tvrdou podložku ztlumit náraz při doskoku, proto jsou stejně ohroženy klouby dolních končetin. (Borová, 1998)

Nedokončený vývoj kosterní soustavy je příčinou některých omezení v pohybu. Problematické může být vše co nevyhází z dětské potřeby, do čeho jsou děti nuceny a co jsou nuceny opakovat dlouhodobě a často.

Nevhodné cviky pro děti do šesti let jsou tyto polohy a pohyby: visy a vzpory prosté, hluboké záklony, kroužení trupem, široké stoje rozkročné, doskoky na tvrdou podložku, kotoul vzad, přetahy a přetlaky a nošení břemen těžších než 2 kg.

Pohyb sám o sobě není rozhodující, rozhodující je i to, jak je prováděn (dynamicky - staticky, pomalu - švihem, opakovaně - s výdrží). V řízené tělesné výchově je nutno se vyhýbat rizikovým cvičením, popřípadě je ale možné při nich poskytovat dětem vhodnou pomoc.

Omezení vycházejí ze zcela zřejmých ohledů na tělesný vývoj dítěte. (Dvořáková, 2007)

3.1.3 Pohyb jako potřeba

Pohyb je důležitou potřebou dětí, kterou se snaží dítě spontánně naplnit. Potřeba pohybu je individuální a je dána temperamentem dítěte. Mezi dětmi lze nalézt i takové, které mají potřebu pohybu sníženou (dětí pasivní, děti obézní a děti v aktivitě omezované). (Dvořáková, 2007)

Pohybový projev dítěti umožňuje uspokojovat vnitřní potřeby, poznávat i ověřovat vlastní možnosti. V pohybu dítě realizuje své schopnosti, nalézá jednu z možností komunikace, zdroj uspokojení a vnitřního pocitu radosti. (Borová, 1998)

Podle potřeby pohybu lze děti rozdělit na děti hypermotorické, hypomotorické a děti s běžnou potřebou pohybu.

- děti hypermotorické - mají velkou potřebu pohybu, kterou nelze zaměňovat s dětským zlobením; na tyto děti má negativní vliv, pokud jsou v aktivitě dlouhodobě omezovány.
- děti hypomotorické - mají malou míru potřeby pohybu; tyto děti se vyhýbají pohybu a dětským pohybovým hrám.
- děti s běžnou potřebou pohybu (normomotorické) - tyto děti mají z pohybu a her potěšení a takové aktivity vyhledávají. (Kořátková, 2005)

3.1.4 Základní motorické dovednosti

Dovednosti nelokomoční

Jsou to změny poloh těla a pohyby částí těla. Základem pro veškerý pohyb je schopnost svoje tělo vnímat a orientovat se v tělním schématu, ovládat uvědoměle jednotlivé části těla co nejpřesněji, a to i v různých polohách a bez zrakové kontroly. Čím lepší je vnímání a ovládání částí těla, tím je lepší předpoklad jeho řízení i v nezvyklých situacích.

K nelokomočním pohybům lze řadit tyto dovednosti:

- vnímat vlastní tělo orientovat se v tělním schématu

- vytvářet různé polohy a měnit je
- pohybovat jednotlivými částmi těla
- udržovat rovnováhu v různých polohách
- zvládat polohy a pohyby těla s využitím nářadí.

Dovednosti lokomoční

Pohyb spočívá v přemístování těla v prostoru a může být velmi různorodý. Pro dítě je to nejprve plazení a lezení, potom v životě nejběžnější chůze, běh, ale také poskoky a skoky a jejich různé kombinace, i převaly "sudy". Každá tato dovednost má ve vývoji dítěte své nezastupitelné místo, není proto vhodné některý tento vývojový krok přeskočit, ale naopak pro každý je třeba vytvářet optimální podmínky. Dovednosti se s věkem postupně zdokonalují, některé jsou překonány a ustupují, jako třeba lezení. Zpočátku je každá z těchto dovedností nejistá, problémy jsou obvykle s rovnováhou, proto také první chůze i běh se vyznačují krátkými kroky, aby doba opory jedné nohy nebo doba letu byly co nejkratší, chodidla nepracují pružně a děti je kladou široce od sebe, pažemi od těla udržují rovnováhu. V průběhu vývoje a učení se kvalita dovedností zlepšuje, některé nedostatky však mohou přetrvávat jako součást individuálního stereotypu.

Lokomoce ve vzpřímeném stoji (chůze, běh, poskoky) se děje pouze na chodidlech. Je důležité si uvědomit, že pro zdravá chodidla a následně i pro celé postavení těla je důležité i vhodné obutí, neochozené boty, s ne příliš tvrdou podrážkou, zpevněným kotníkem a podporou klenby. Povrch pro první učení se lokomoci je vhodný bezpečný, rovný, ne kluzký. Postupně je potřeba podporovat zvládání i obtížného terénu. Pro prevenci ploché nohy i pro citlivost chodidel je vhodné v čistém terénu chodit naboso a zkusit chodidly různé povrchy (např. šlapat v bedýnkách s korálky, kamínky, pěnovou hmotou apod.)

Zlepšování lokomočních dovedností je závislé na možnostech je provádět. Proto je důležité vytvářet a nabízet podmínky: poskytovat prostor, nářadí, prolézačky.

Manipulační dovednosti

Zpočátku nejistý úchop v dlani se postupně vyvíjí v úchop prsty a rozvíjí se jemná motorika. Změny a variabilitu zajišťuje použití různých předmětů - tvarem, velikostí, povrchem. Tím je rozvíjena schopnost manipulovat s různými předměty, seznamovat se s jejich vlastnostmi a ovládat je. Ale manipulovat pomůckami lze i nohama. Tady je důležitá též rovnováha a schopnost ovládat dobře dolní končetiny. Ruce jsou mnohem více užívány a cvičeny v manipulaci, ale je jen pozitivní, pokud by se cvičila větší citlivost a koordinace celého těla. Tomu přispívá i ovládání předmětů pomocí dalších částí těla, např. hlavičkování, balancování předmětů na jiných částech - na hlavě, na dlani, na koleni, na zádech apod.

Důležité je také zkoušet ovládat předměty pomocí dalších pomůcek - tyčí, hokejkou, pálkami... Není to jen průprava ke sportům, třeba tenisu, hokeji, ale i pro běžné životní dovednosti: trhání ovoce trháčkem, psaní, řízení auta a ovládání myši.

Samy předměty s různými vlastnostmi jsou pro děti inspirací a podnětem ke zkoumání a manipulování, vyžadují přizpůsobit úchop i vlastní pohyb vlastnostem pomůcky. Základem učení jsou experimentace a hry. (Dvořáková, 2006, s. 16-30)

3.1.5 Vliv pohybu na vývoj osobnosti dítěte

Pohyb je projevem psychické aktivity dítěte. Tělesná i duševní oblast vývoje se vzájemně ovlivňují a pohybové projevy jsou tak odrazem duševního vývoje dítěte. Pohybová deprivace v dětství vede ke škodám nejen v tělesném růstu, ale i mentálním vývoji.

Rané období dětství je základním obdobím pro začátek učení. Intelektuální vývoj, tělesná stránka a pohybová aktivita jsou v tomto věku součástí rozvoje mentálních funkcí a učení. Dítě se učí při hře, prožíváním, zvědavostí, aktivitou, potřebou stimulace, vhodnými podněty i přijímáním vzorů.

Každé činnosti se dítě zúčastní jako celá osobnost, tedy komplexně. K ovlivňování osobnosti dítěte dochází téměř neustále a při každé činnosti dětí, ve

volné hře, v řešení problému mezi dětmi i v řízených činnostech. Pohybové činnosti a tělesná výchova poskytují mnoho specifických prostředků i příležitostí k formování osobnosti dítěte. Při takových činnostech se děti nenásilně učí novým pojmům, pravidlům, zodpovědnosti, rozhodování i spolupráci. Takové činnosti posilují jejich sebevědomí i vůli. Do podnětů k učení a poznávání patří i emoce, citový vývoj i citový život dítěte. (Dvořáková, 2007)

Tělesná výchova dětí předškolního věku přispívá významným způsobem k všestrannému rozvoji dítěte. Napomáhá upevnit zdraví, rozvíjí pohybové dovednosti dětí, rozšiřuje jejich rozumový obzor a kladně působí na vytváření dětských charakterových a mravních rysů. V mateřské škole se plní všechny tyto úkoly tělesné výchovy vlastně v průběhu každého dne: pečuje se o to, aby děti měly nejlepší podmínky pro tělesné zdraví, dbá se na čistotu prostředí, děti jsou vedeny k základním hygienickým návykům a jsou v rozumné míře otužovány. Rozvoj pohybových dovedností je podporován tělovýchovným zaměstnáním, ranním cvičením, tělovýchovnými chvilkami a vycházkami. Nesmí se však zapomínat, že péče o zdraví a pohybový rozvoj dítěte musí být komplexní a měla by se prolínat nejen v práci s dětmi, ale i ve vztahu k nim.

Nejdůležitější snahou všech zúčastněných na výchově dítěte by mělo být přispět k šťastnému dětství těch nejmenších. Významný prostředek, který přináší dětem radost, aktivizuje je a podněcuje jejich zájem, je hra. Hra je hlavním zaměstnáním dítěte. Dítě ve hře ožívá a prožívá ji opravdově a celou svou bytostí. V pohybových hrách uspokojují děti svou přirozenou touhu po pohybu. Procvičování a upevňování pohybových návyků tvoří vlastní pohybový obsah těchto her. V nich nabývají děti také kladných charakterových rysů jako je odvaha, samostatnost, iniciativnost a smysl pro kolektiv.

Pohybové hry povzbuzují přirozeným způsobem aktivitu dětí, přinášejí radost do jejich života a napomáhají k snadnějšímu osvojování pohybových návyků a k vytváření charakteru dětí. (Tatrová, 1979)

3.2 DÍTĚ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Předškolní období trvá od 3 do 6-7 let. Konec této fáze není určen jen fyzickým věkem, ale především sociálně, nástupem do školy. Ten s věkem sice souvisí, ale může oscilovat v rozmezí jednoho, eventuálně i více let. (Vágnerová, 2005, s.173)

3.2.1 Motorický vývoj dítěte

Vývoj dítěte závisí na mnoha okolnostech, působí zde dědičnost, prostředí, vývoj jednotlivých částí těla, stav a funkce orgánů, smyslů a celá řada dalších faktorů. Vývoj každého jedince je neoddělitelně propojen s vývojem jeho pohybu. Jakákoli forma pohybu podporuje a ovlivňuje vývoj částí těla, a tím i vývoj celého organismu. Pro zdravý vývoj dítěte potřebuje dostatek prostoru pro aktivní pohyb, jak v rámci spontánní činnosti, tak při činnostech řízených dospělými. (Borová, 1998)

V prvním roce života dítěte je psychomotorický vývoj nejrychlejší a nejvýznamnější. Během prvního roku se zdravé dítě z polohy na zádech vertikalizuje do polohy ve stoje a zkouší první krůčky. Současně s motorickým vývojem postupuje i vývoj psychický.

Dítě ve věku 2 roky - běhá bez pádů, chodí po schodech nahoru a dolů bez držení, dovede chodit po špičkách, kopne do velkého míče, postaví věž ze 6-7 kostek, vozí medvěda, uspává pannu, hraje si mezi dětmi, ale ne s nimi, v knize obrací jednotlivé listy, zkouší rozepínat a zapínat knoflíky. Při kreslení napodobí "V" a "kolečko". Poskakuje, přidržuje-li se rukama.

Dítě ve věku 3 roky - při chůzi po schodech střídá levou a pravou nohu, skáče na obě nohy současně a přeskočí provázek držený 5 cm nad zemí. Jezdí na trojkolce, používá pedálů. Udrží se chvíli na jedné noze. Dovede zapnout a rozepnout knoflík, zašněrovat botičky. Navlékne korálek na provázek. Sám se nají lžičkou a nepolije se.

Dítě ve věku 4 roky - poskakuje po jedné noze, skáče do dálky z místa i s rozběhem, stojí na jedné noze asi 8 sekund, lidskou postavu nakreslí bez trupu, papír přeloží třikrát, vybere těžší předmět. Vyčistí si zuby, rozliší přední a zadní části oděvu, obléká a svléká se s malou pomocí, dovede prostřít na stůl. Staví z kostek dvojrozměrné i trojrozměrné stavby. Je schopno vyprávět delší povídku a směšuje pravdu s výmyslem. Samo se chválí a vyžaduje pochvalu. Pojmenuje svojí stavbu nebo kresbu.

Dítě ve věku 5 let - skáče po jedné noze dopředu, stojí na jedné noze déle než 8 sekund, obléká se a svléká bez pomoci. Přechází po kladině, udělá kotrmelec. Rozezná pravou a levou ruku. Samo se dokáže umýt a učesat, pomáhá při mytí nádobí. Ví jak se jmenuje, jak je staré a kde bydlí. Neplete si pojmy včera a zítra. Nakreslí postavu se všemi součástmi (hlava, trup, končetiny). Při společné hře se dobrovolně podřizuje pravidlům a dá se strhnout závoděním.

Dítě ve věku 6 let - skočí z výše 30 cm, dopadne na prsty. Hází obratně. Stojí chvíli na jedné noze a střídá nohy se zavřenýma očima. Zaváže si šňůrku na botě. Hraje s porozuměním jednodušší společenské hry. Dokončí úkol, vyžadující větší trpělivost a vytrvalost. (Horanský, 1982; Houštek, 1982, 1990)

3.2.2 Pohybové dovednosti předškolního dítěte

Při rozvíjení pohybových dovedností je nutné respektovat skutečnost, že dítě rozvíjí určitou pohybovou dovednost až v určitém vývojovém stadiu a tělesná i duševní úroveň celého organismu je základem pro rozvíjení určité činnosti. Rozvíjení motorických dovedností souvisí s rozvíjením rozumových schopností.

Pro dítě předškolního věku je nezbytný dostatečný prostor pro spontánní pohyb, který podporuje funkci vnitřních orgánů, a tím i růst a vývoj dětského organismu.

Pohybové dovednosti se zdokonalují postupně od hrubých, velkých pohybů celých končetin až k drobným jemným pohybům prstů. Pohyby paží jsou koordinovány

dříve než pohyby nohou. Proporce lidského těla i jeho částí se během růstu mění, což ovlivňuje i předpoklady k pohybu.

Pohybové dovednosti dětí předškolního věku se záměrně rozvíjejí hlavně při řízených pohybových činnostech. Výběr činností musí respektovat vývojové zákonitosti a věkové zvláštnosti dítěte předškolního věku. Při rozvíjení pohybových dovedností se doporučuje individuální přístup nejen z důvodu individuálního tempa růstu, ale i vzhledem k vývoji celé osobnosti. (Borová, 1998)

Věk 3-4 roky

- v tomto období je nutné podporovat správný růst a funkční vývoj, umožnit dětem dostatek tělesné aktivity, důrazně dbát na každodenní pobyt dítěte venku, zvyšovat jeho odolnost a zdraví otužováním
- dítě by mělo umět: plynulou chůzi se správnými pohyby paží, chůzi s různými polohami paží, při chůzi překračovat nízké překážky, vystupovat po mírně nízké ploše, chůzi v pochodovém rytmu, plazit se pod překážkou, přelézat nízké překážky, prolézat překážky slalomem, skok snožmo do dálky z místa, koulet a házet míčem v určeném směru a horním obloukem; správně držet a používat lžiči a hrníček
- je nutno dohlížet na: zdokonalování dovedností při umývání a utírání se do ručníku, oblékání a svlékání, skládání oděvu, obouvání a zouvání bot.

Věk 4-5 let

- v tomto období je nutný dostatek tělesné aktivity, dohlížet na správné držení těla, správnou chůzi, zdokonalovat běh, skok, házení a lezení
- dítě by mělo umět: vyrovnanou a plynulou chůzi se správnými pohyby paží, chůzi po šikmé ploše a zvýšené rovině, chůzi po schodech nahoru a dolů bez držení, se střídáním nohou, chůzi po špičkách, střídání běh a chůzi dle pokynů, skok na místě snožmo z místa s otočením, poskoky v podřepu, přes čáru, vpřed, vzad, vpravo i vlevo, přeskočit mírnou překážku z místa i při běhu, seskočit z vyšší roviny s dopomocí (později bez) na měkkou podložku, skok do dálky z místa i s rozběhem, plazení po břiše pod nízkou překážkou, plazení po lavičce

v lehu s přitahováním rukou, přelézat vyšší překážky, chůzi ve dřepu, vyházovat míč do výšky, stoj na jedné noze krátce, válet sudy, kotoul vpřed bez dopomoci, dodržování tempa běhu podle hudby a změny směru běhu.

Věk 5-6 let

Dítě by mělo umět:

- *chůze*: se správným držením těla, po šikmé ploše, zvýšené rovině, samostatně i v zástupu, výstupy a sestupy na nářadí, stoj na jedné noze s vydrží;
- *běh*: střídat běh a chůzi, orientovat se v prostoru, zvládnout vybíhání z mety z různých poloh;
- *skok*: skoky snožmo, poskoky v dřepu, přeskoky nízkých překážek v chůzi i v běhu, skok do výšky z místa i s rozběhem, seskok z vyšší roviny (maximální výška do pasu dítěte), výskok s rozběhem na překážku, skok do dálky z místa i s rozběhem, otáčení kolem osy skokem;
- *lezení*: v podporu dřepmo v rovině na zvýšené ploše, vpřed vzad stranou i po třech, plazení po bříše i na zádech, po rovné i šikmé lavičce, kotoul vpřed bez dopomoci opakovaně;
- *házení*: vyházovat míč do výšky pravou, levou i oběma rukama, házet míč na cíl a do dálky horním obloukem, přihrávat obouruč, chytání míče. (Kolektiv autorů, 2002)

3.2.3 Vliv pohybové hry na rozvoj dovedností dítěte

Potřeba pohybu patří mezi základní biologické potřeby dítěte. Dítě si při spontánní pohybové hře opakovaně s chutí a radostí užívá již nabytých tělesných a pohybových dovedností a dále se v nich zdokonaluje. Z naplnění potřeby spontánních aktivit a her vychází možnost dále kvalitně ovlivňovat a kultivovat pohybové dovednosti. Základem motorických dovedností je ranná, postupně prohlubovaná pohybová experimentace, která je zprvu náhodná, posléze záměrně vyhledávaná. U dětí kolem 2. roku je vidět velké zaujetí pro zdokonalování určitých pohybových dovedností.

Kolem 3. roku lze u dítěte pozorovat jakési individuální zkoušení až opakované "trénování" nových pohybových dovedností, jež dítěti přináší radost, uspokojení a veliké zaujetí, které mu nedovoluje s činností přestat. Dítě jednotlivé dovednosti slučuje, propojuje, vyhledává a vymýšlí jejich varianty a nové pohybové kreace. Zpočátku jde více o napodobování, ale s přibývajícímí měsíci života přibývá i pohybové tvořivosti.

Dítě je při zkoumání možností a dovedností svého těla velmi vynalézavé, začíná si naplňovat určité vnitřní záměry a cíle. Součástí pohybových aktivit, které obsahují znaky hry, jsou i kvality rozvíjející jeho osobnost, jako je rozhodnost, odvaha, překonávání nezdarů, oprava a poučení se z chyb.

Kolem 4. roku dítě rádo zkouší a napodobuje hlavní znaky některých sportovních her. Inspiruje se jimi a dokáže části z nich mnohokrát opakovat s velkou radostí. Děti maximálně využívají rozsah svých pohybů. Hrají si s možnostmi svého těla, jakoby tělo bylo materiálem ke konstruování, proplétání, vyplňování různých prostorů.

V 5. a 6. roce se dítě přirozeně zajímá a se zaujetím zkouší některé specifické pohybové možnosti. Vyhledává různé pomůcky, které mu umožňují překonávat přirozenou lidskou lokomoci, jako jsou např. kolo, lyže, sáňky, hry ve vodě s různými nadnášedly apod.

Objevuje se silná touha poměřit své pohybové dovednosti s druhými dětmi. Ve většině skupinových pohybových her je přítomen prvek srovnávání se s druhými a motivace předstihnout je v nejrůznějších dovednostech a kvalitách.

V tomto věku vzrůstá snaha opatřit hry jednoduchými pravidly nebo přijímat pohybové hry s pravidly od dospělých. Ty nastolují ještě další rámec, který spočívá v podřízení se stanoveným pravidlům platným pro všechny zúčastněné a v přijetí určitého řádu pro aktuální hrové soužití. (Koťátková, 2005)

Rozvoj pohybových schopností je v předškolním věku výrazně propojen i s rozvojem schopností rozumových. Okolní prostředí působí na všechny smysly dítěte a může tak ovlivnit i charakter pohybu. Pohybová činnost je provázána smyslovým

vnímáním a je spojena s pocitem libosti či nelibosti. Smyslové vnímání dítěti přináší mnoho aktuálních informací, které mohou ovlivnit následné chování. Při zařazování pohybových aktivit dětí předškolního věku se doporučuje střídat různé formy pohybu doplněné motivací, která bude dětem srozumitelná a bude odpovídat jejich chápání a cítění.

3.3 HRY V PŘÍRODĚ

Hra obecně je dobrovolně zvolená spontánní činnost mající za cíl seberealizaci a získání prožitku. Her v přírodě lze využít k rozvoji tělesných schopností a pohybových dovedností v jakémkoli věku. (Neuman, 2009)

Rozkvetlá louka, les, potok, krajina pod sněhovou pokrývkou nebo spadaným listím, to všechno a mnoho dalších podob nabízí příroda, kde si lze hrát. Rozmanitosti prostředí je možno ke hrám buď přímo využít, nebo přírodu představit jako zdravý rámec a prostředek výchovy. Ideální je, když se oba tyto pohledy spojí a působí současně.

Při realizaci her a cvičení, které jsou určeny do přírody, je nutno dbát na dodržování bezpečnostních pravidel a zásad pro pobyt a pohyb v přírodě.

Podle svého zaměření jednotlivé hry mohou přispět k rozvoji rychlosti, síly, vytrvalosti, obratnosti, fyzické kondice, koordinace, prostorové orientace, týmového ducha, důvěru v sebe a ostatní hráče, nebo slouží k uvolnění, zábavě a relaxaci. Většina z nich je vhodná pro skupinu dětí a v některých případech se jedná o hru, cvičení nebo soutěž jednotlivců. Mnohé hry lze zařadit podle počtu hráčů do obou skupin.

Ne vždy jsou vhodné podmínky pro uskutečnění her v přírodě a mnoho z nich lze využít i pod střechou - v tělocvičně nebo v prostorné místnosti.

Záleží na vedoucím, jak dokáže motivovat děti do jednotlivých činností a v jakou dobu a jaké formě her použije. Naskýtá se nekonečně mnoho možností pro uvedení hry v různých situacích a podle jejího obsahového zaměření. Jednou se použije určitá hra pro zvyšování fyzické kondice, jindy pro rozvoj kolektivního cítění nebo pro uvolnění spojené se zábavou.

Důležité je, aby děti hrály se zájmem, z vlastního popudu a nebyly do her nuceny. Jedná-li se o soutěžní hru, je nejlepším oceněním, když děti soupeřící o body na ně v zaujetí hrou zapomenou. (Bartůněk, 2001)

3.3.1 Charakteristika her v přírodě

Hry v přírodě jsou součástí komplexu pohybových her a zahrnují všechny hry a soutěže, které se provádějí v přírodním prostředí a nepatří k samostatným sportům.

Ke hrám v přírodě se řadí:

- a) hry, které se realizují s využitím terénu a přírodních předmětů,
- b) hry přenesené z tělocvičen a hřišť a improvizované v přírodním prostředí. (Sýkora a kol., 1986)

Hry v přírodě cvičí tělo i ducha, rozvíjejí rychlost, obratnost, sílu, vytrvalost a nervosvalovou koordinaci, zdokonalují postřeh, bystří smysly. Obnovují psychické i fyzické síly. Jsou jednou z nejučinnějších forem rekreace.

Dávají možnost rozletu, tvůrčí fantazie, mění sny ve skutečnost. Umožňují jedinci sociální kontakt. Hry v přírodě poskytují každému příležitost k sebeuplatnění.

Dospělému člověku, který hry v přírodě organizuje a řídí, se naskytují mimořádně příznivé podmínky k výchovnému působení, především k výchově charakteru. Z hlediska didaktického je hra v přírodě výborným prostředkem k osvojení nových vědomostí a dovedností.

Les plný houštin, skalek, zarostlých roklí poskytuje příležitost k novému typu her, dobrodružných svým charakterem, vypracovaným podle povídky, filmu, cestopisu.

Hry v přírodě mohou zlepšit a obohatit program rekreačních zařízení, výcvikových kursů, sportovních soustředění, tréninkových táborů a škol v přírodě.

K základním stavebním prvkům u her v přírodě patří tyto pohybové činnosti: chůze, běh, plížení, házení, odpalování, chytání, sbírání, zápas atd. V některých hrách se uplatní skákání, šplh, přetahování, zvedání, nošení břemen atd. U her v různém

prostředí získáváme další pohybové dovednosti: plavání, veslování, pádlování, bruslení, lyžování atd.

Tyto činnosti mohou mít nekonečné množství motivů. Také např. běh může být motivován snahou dospět k cíli dřív než soupeři, dohonit prchajícího protivníka, zachránit se před pronásledovatelem.

K pohybové činnosti přistupují při větších terénních hrách další stavební prvky: skrývání, pátrání po schovaných soupeřích, věcech, značkách, stopách, číslech, luštění šifrovaných zpráv, signalizace, orientace, čtení mapy, poznávací činnost.

Dobrodružné hry mají ještě jeden důležitý prvek, který chybí pohybovým hrám – dramatický námět. Podobají se tak trochu divadelní hře a každý účastník hraje určitou předem danou úlohu. Bývají to na výletech a táborech nejoblíbenější zábavy.

Všechny vyjmenované prvky samy o sobě ještě netvoří hru, musí se k nim přidat závazná pravidla. (Vyškovský a kol., 1997, str. 50)

3.3.2 Organizace her

Deset zásad dobrého organizátora her:

1. Mějte stále po ruce zásobu her pro každou příležitost.
2. Vyberte správnou hru pro správný čas a vhodné prostředí.
3. Vyložte jasně a srozumitelně pravidla.
4. Rozdělte úkoly tak, aby každý znal své povinnosti a možnosti.
5. Obě soupeřící strany mají mít stejnou naději na vítězství.
6. Zajistěte spravedlivé rozhodování.
7. Ukončete hru v nejlepším.
8. Po hře proveďte její hodnocení.
9. Nedejte se odradit neúspěchem.
10. Nebojte se opakovat osvědčené hry. (Vyškovský a kol., 1993)

Osobnost a role vedoucího her

Hry v přírodě vyžadují přítomnost vedoucího s určitými zkušenostmi, neboť hry jsou jen nástrojem a o jejich výsledném působení rozhoduje osobnost vedoucího, který hry vybírá a vede.

Vedoucí vystupuje vždy v několika rolích. Nejčastěji v roli oficiálního vedoucího. Většinou je také rozhodčím, zároveň instruktorem a někdy se stává i hráčem (je prospěšné, aby poznal dobře hry, které uvádí). Často je animátorem, vede hráče jakoby z druhé pozice. Provádí řídicí činnost kouče a nezřídka se proměňuje i v poradce.

V průběhu akce se mění jeho role. Na počátku stojí zřetelně v čele. Později dává stále větší autonomii hráčům a jeho role se mění na podpůrnou a podněcující. Konkrétně to závisí na úrovni skupiny a délce programu. (Neuman, 2009, str.30)

Šest pravidel správného hráče

1. Nebudu hrubý ke svému protihráči, i když budeme proti sobě zápasit. Nebudu mu strkat hlavu pod vodu, nebudu mu podrážet nohy, surově ho strkat. Budu soupeře respektovat.
2. Budu se řídit pravidly hry, i když budu vyřazen ze hry jako první. Nepodvádím!
3. Nebudu diskutovat o ukončení hry. Nebudu obviňovat mé spoluhráče, nebudu trucovat, když prohrájeme, a ani se nebudu mstít. Budu férový hráč!
4. Budu dbát na to, aby měli všichni stejné šance. Nebudu stále jen se silnými, budu nestranným soudcem. Budu spravedlivý.
5. Nebudu se protihráči vysmívat proto, že prohrál, i kdyby byl opravdu legrační. Budu slušný.
6. Neodejdu v průběhu hry, jen v případě, že by byla převaha. Zúčastním se až do konce a budu soutěžit ze všech sil. Budu hrát! (Bellac, 2005)

Zvláštnosti didaktiky her v přírodě

Výchovné poslání splní jen hra, která je úspěšná. Úspěšnost není dána obsahem, ale především výběrem, přípravou, řízením a tvůrčím přístupem pedagoga, závisí tedy především na jeho zkušenosti s vedením her.

Výběr hry

při výběru hry lze posuzovat hru z těchto hledisek:

- je-li vtipná a zajímavá pro danou skupinu (vedoucí se musí pokusit o prognózu zájmu; stejné hry mají různý ohlas u různých skupin);
- odpovídá-li věku, vědomostem a psychickým i tělesným schopnostem skupiny. Roli hraje i rozdílná mentalita hochů a dívek;
- odpovídá-li hráčské zkušenosti skupiny (složitá střetnutí družstev, která se odehrávají bez dozoru vedoucího, předpokládají předcházející přípravu a výchovu kolektivu k fair play, jinak hra končí šarvátkami a roztrpčením);
- je-li k dispozici odpovídající terén (vhodná velikost, potřebná členitost, hustota lesa, zřetelné hranice hracího území aj.);
- důležitá je i vhodná doba a počasí (některé noční hry vyžadují tmavou, jiné měsíční noc. Hry s plížením a ukrýváním nejsou vhodné při chladném nebo deštivém počasí). Uvážíme i celkovou dobu, kterou máme k dispozici, aby hra nemusela být předčasně ukončena. (Sýkora a kol., 1986)

3.3.3 Obecné přístupy k třídění her dle Neumana (2009)

Jedno z dřívějších dělení her člení hry na funkční, fiktivní, receptivní, konstrukční a společenské. Funkční hry se podle tohoto přístupu mohou dále členit na hry něco předstírající, hry symbolické a hry, ve kterých dochází ke kontaktu s jinými lidmi.

Jindy se hovoří o hrách poznávacích, vzdělávacích, výchovných, léčebných, instrukčních, propagačních a sociálně angažovaných.

Jsou skupiny her zaměřených na poznávání, procvičování vnímání, rozvíjení empatie, výrazu a kooperace.

Zajímavé je dělení her podle druhů zážitků (Caillois); pak lze vytvořit čtyři kategorie her:

- Agon - zápas, závod - zahrnuje hry a činnosti, jejichž hlavním rysem je soutěživost. Může to být soutěž sama se sebou, s něčím, s jiným člověkem nebo

s přírodou. Negativně mohou tyto činnosti podporovat násilí, lstivost a touhu po moci.

- Alea - znamená kostku, ale i nejistotu. Jsou to hry založené na náhodě a štěstí. Zneužití tohoto typu her lze vidět v dnešní době u gamblersů, chorobně vyhledávajících hazardní hry.
- Illinx nebo vertigo jsou činnosti, které mění vnímání, např. točením, rychlostí či virtuální realitou. Vedou k opojení tím, že nás na krátký okamžik odvádějí od jasného vědomí k určitému druhu radostné paniky a vzrušení. Patří sem dětské hry s otáčením (např. válení sudů), houpačky, kolotoče, ale i sjíždění na lyžích, horolezectví, bungee jumping a další podobné činnosti. Může to být opojení z rekordů, drog i z moci vyplývající z funkcí a vlastnictví peněz.
- Mimikry představují skupinu her, které umožňují stát se někým jiným pomocí fantazie, předstírání a maskování. Začínají dětským napodobováním, hraním si s hračkami, přes karnevaly až k divadlu. Patří sem různé ceremoniály, uniformy a nakonec i některá povolání jako příprava na život ve společnosti, ale mohou mít i své negativní důsledky v odcizování a schizofrenním jednání.

Uvedené kategorie se v životě prolínají. Často je boj, soupeření (agon) spojen s náhodou (alea) a může mít vztah i k tvořivosti a fantazii (mimikry). Hry obsahující boj jsou mnohdy divadlem pro všechny, kdo se jich nezúčastňují. (Neuman, 2009)

3.3.4 Rozdělení her

Dělení her v přírodě je různorodé, záleží na kritériích. Hry lze rozdělit například dle kritérií:

- podle ročního období – pro jaké roční období je daná hra určená
- podle prostředí – podle toho kde jsou hry uskutečněny (např.: na louce, v lese, ve vodě, na sněhu, na zahradě apod.)
- podle využitých prostředků – podle toho zda potřebujeme nějaké pomůcky nebo se hra obejde bez nich

- podle počtu hráčů – hry mohou děti hrát ve skupinách nebo jako jednotlivci, dále jsou hry, které lze hrát ve dvojicích (dítě x dítě, dítě x dospělý)
- podle věku – pro jak staré děti jsou hry určené
- podle doby trvání – hry krátké, časově nenáročné, hry delší, celodenní hry, celotáborové hry, eventuelně etapové hry,
- podle zaměření na určitou oblast, kterou hra rozvíjí; rozvíjenou oblastí může být: tělesný kontakt, zábava, poznávání se, spolupráce, tvořivost, komunikace, procvičování paměti, důvěra, odvaha, poznávání přírody, zručnost, rozvoj fantazie, koordinace pohybu, obratnost, taktika aj. Většina her v přírodě není zaměřena na rozvoj jen jedné oblasti, ale většinou se jedná o kombinaci několika oblastí.

Hry jsou ve všech publikacích tříděny. Kritéria třídění se však u různých autorů liší. Nejčastějším kritériem je třídění podle prostředí, ve kterém se hry hrají (na hřišti, na louce, ve vodě, v lese) a dále se člení podle druhu hlavní pohybové činnosti (běžecké hry, schovávačky, hry s plížením apod.) Třídění je často doplněno uvedením vhodného věkového stupně, počtu hráčů, pohlaví atd.

Pro zpracování vlastní kartotéky doporučuje Bohuslav Sýkora a kol. (1986) třídění podle časové náročnosti a složitosti hry, a to na velké a malé hry a soutěže v přírodě. Rozdíl mezi hrou a soutěží spočívá především ve stálosti obsahu. Hry mají obsah nestálý, umožňují výběr a variabilitu jednání v rámci pravidel. Dovednosti hráče se zde uplatňují podle jeho vlastního uvážení v čase a na místě předem neurčeném, podle okamžité potřeby. Mohou se vyskytovat rychlé změny situací, jež se dají řešit několika způsoby. Soutěže (nejčastěji štafety) mají obsah stálý, činnost je předem určena, vylučuje se individuální odlišný obsah a rozsah jednání. Úspěch závisí především na rychlosti a přesnosti provedení. Soutěže mají charakter výrazně závodní a celkový výkon je dán součtem individuálních výkonů.

- Malé hry a soutěže - zahrnují činnosti krátkodobé, které podle obsahu dělí na:
 - a) hry a soutěže pro zvyšování tělesné zdatnosti (rychlosti, síly, obratnosti, vytrvalosti),

- b) hry a soutěže s uplatněním tábornických znalostí a dovedností (orientační hry, stopování, hledání, soutěže v rozdělávání ohně, stavbě stanů, znalosti značek, morseovky apod.
- Velké hry a soutěže - zahrnují činnosti v rozsahu až několika hodin, popř. dní.
- a) velké hry jsou v podstatě variacemi na několik motivačních a organizačních modelů:
- honby: dosáhnout jako první cíle (honba za pokladem), dostihnout prchajícího (honba za liškou);
 - hledání: najít značky, zprávy, předměty, ukrytého (družstvo soupeře brání v hledání, nebo hledá totéž);
 - střetnutí družstev: při jednodušších formách se střetne družstvo útočníků a obránců, při složitějších se hráči jednotlivých družstev rozdělí do obou rolí;
 - dobýt území, získat předměty chráněné protivníkem (ubránit vlastní);
 - přepravit zprávu, předmět, převést spoluhráče na určené místo (získat totéž od protivníka).
- b) velké soutěže - tábornické víceboje, táborové olympiády ap. (Sýkora a kol., 1986)

Dělení her v přírodě podle Vyškovského a kol. (1997)

I. Hry v přírodě

1. Běžecké hry (např.: *Z pařezu na pařez* – viz Příloha č.1)
2. Pátrací hry (např.: *Hledačka, Hledání fáborků* – viz Příloha č.1)
3. Stopařské hry (např.: *Honba za jelenem* – viz Příloha č.1)
4. Hry s plížením (např.: *Na vlka a soby* – viz Příloha č.1)
5. Orientační hry (např.: *Neviditelné praporky* – viz Příloha č.1)
6. Bojové hry

7. Didaktické hry (např.: *Buk-bříza* – viz Příloha č. 1)
8. Různé hry v terénu (např.: *Souboj na pařezech* – viz Příloha č. 1)

II. Hry ve zvláštním prostředí

1. Hry na pochodu (např.: *Sbírání listů, Jarní květiny* – viz Příloha č.1)
2. Hry v nočním prostředí (např.: *Plížení ke kruhu, Bílé lístky* – viz Příloha č.1)
3. Hry ve vodě (např.: *Vybíjená ve vodě* – viz Příloha č.1)
4. Hry na plavidlech (např.: *Lovení ryb* – viz Příloha č.1)
5. Hry ve sněhu (např.: *Sněhové sloupy, Sáňkařská štafeta* – viz Příloha č.1).
(Vyškovský a kol., 1997)

Hry uvedené v této publikaci by byly pro děti předškolního věku složité a některé z nich by nemohly hrát vůbec. Většinou se však dají pravidla a podmínky her operativně upravit podle toho, jak bude potřeba s ohledem na věk a schopnosti hráčů. Do příloh jsem se snažila vybrat hry, které by mohly, dle mého názoru, předškolní děti zvládnout.

Dělení her podle Bartůňka (2001)

➤ **Hry na louce**

Snad nejjednodušším přírodním prostředím pro zavádění her a cvičení je louka nebo upravené hřiště bez přírodních a umělých překážek. Nabízí mnoho možností pro různé hry a náměty pro činnosti s dětmi. Při hrách na louce se využívá velký prostor a většina her je zcela bez pomůcek. Mezi základní pomůcky a potřeby patří šátky na oči, mety pro vytyčení hracího území, hodinky, píšťalka a různé míče, i hadrové. Hry určené na louku slouží ke zvyšování kondice, obratnosti, koordinace, prostorové orientace, vzájemné důvěry, k zábavnému uvolnění a relaxaci. Většinu z her lze sehrát také v tělocvičně nebo prostorné místnosti.

➤ **Hry v lese**

Lesní prostředí nabízí mnoho možností pro realizaci her. Ke hrám se může využít jeho charakteristické prostředí, ale do té míry, aby se neničilo a nenarušovalo přírodní prostředí. Je potřeba vést děti k tomu, aby lesní prostředí považovaly za ucelený ekosystém, kde jsou lidé pouze návštěvníky, ale ne návštěvníky nezvanými: nehlučet, nelámat rostliny, odpadky odnášet a celkově se chovat vůči lesnímu prostředí šetrně. Protože les většinou není ohraničené hrací území, musí se vždy pevně stanovit hranice

pro hru, aby se účastníci nepoztráceli. Lze k tomu využít lesních cest, potoků, průseků, plůtků, okraje paseky apod. V kritickém případě může vedoucí použít i píšťalku (příjemnější a dobře slyšitelná je i foukací harmonika nebo flétna) - všichni musí předem vědět, že je to nouzový signál, na který se musí dostavit. Nikdy by se však nemělo zapomínat na to, že v lese nejsme sami.

➤ **Hry v potoce, rybníku a v jejich okolí**

Vodní prostředí, ať už je to potok, řeka, rybník, nebo jezero, nabízí zajímavé možnosti pro realizaci her. Oproti hrám na louce nebo v lese se tu odehrává nový rozměr, který nese jméno voda. Ke hrám lze využít buď vodu jako takovou, nebo přírodní prostředí, kde se voda vyskytuje. Při všech aktivitách s vodou nebo ve vodě se musí dodržovat bezpečnostní pravidla a nelze podceňovat organizaci. O všech účastnících musí mít organizátor neustálý přehled a tomu je také nutno přizpůsobit pravidla her a cvičení. Hry v potoce, rybníku nebo v jejich okolí lze zařadit do programu pouze za splnění určitých podmínek: vhodná teplota vzduchu, používání bot do vody, možnost se usušit a obléci (zahřát), bezpečné vodní prostředí /mimo hluboké tůně, splavy, stavidla; všimnout si znečištění rybníků apod.), bezpečné okolí; např. na březích může růst bolševník, který způsobuje silné alergické reakce. Hrátky ve vodě jsou velmi důležitou kapitolou programu aktivit v přírodě a nabízejí spoustu zážitků a zkušeností.

➤ **Hry s lanem a provázkem**

Lano a provázky jsou pomůcky běžně dostupné a poskytují mnoho nových a neobvyklých možností her. Zde jsou zařazeny základní, nejoblíbenější náměty pro využití lana nebo provázku; tvořivý vedoucí je může snadno obměňovat nebo rozšířit. Důležitou pomůckou kromě provázku představuje šátek na oči. Hry s provázkem a se zavázanýma očima rozvíjejí hmatové vnímání dětí a prostorovou orientaci. Práce s provázkem přispívá ke zlepšení jemné motoriky rukou. Používání lana a provázku rozšiřuje kapitolu her v přírodě o další zajímavé náměty.

➤ **Paměťové hry**

Jedná se o náměty k činnostem, které jsou zaměřeny na procvičování a rozvoj paměti. Některé hry jsou uvedeny jako soutěže, kde paměť rozhoduje o výsledku, jiné jsou zaměřeny na procvičování a rozvoj paměti jako takové. Patří sem hry vhodné pro skupiny i pro jednotlivce. Při dobré motivaci dětí pro paměťové hry jsou tyto náměty vděčným doplněním herního programu. Nelze však celý program sestavit pouze

z paměťových her, protože vyžadují určitou koncentraci, která děti vysiluje, a navíc by je podobně zaměřené hry přestaly bavit. Na druhou stranu je vhodné je zařazovat ve chvílích, kdy je třeba děti zklidnit. Jsou také vítanou změnou ve fyzicky náročném programu; je však všeobecně známo, že unavené děti se hůře soustředí.

➤ **Tvořivé hry v přírodě**

Příroda představuje obrovský ateliér, prostředí plné rozmanitosti, místo s různorodým charakterem. Příroda nabízí své prostředí nejen k hrám zaměřeným do přírody, ale i pro náměty orientované na estetické cítění dětí a na pocit sounáležitosti s přírodou, na uvědomění si přírody jako základního a přirozeného prostředí.

➤ **Orientační hry**

Jedná se o náměty k činnostem rozvíjejícím prostorovou orientaci. Jednou z nejdůležitějších pomůcek k orientačním hrám je šátek na oči, jímž se omezí zrak, který je nejvýznamnějším lidským smyslem a zprostředkovává nejvíce informací. Dosáhne se tak toho, že děti musí při orientaci v prostoru klást větší důraz na jiné smysly. Některé hry jsou vhodné pro skupiny, některé pro jednotlivce. Orientační hry jsou zajímavou součástí herního programu, zvláště pro uvedení vhodnou motivací. V úvodu hry je třeba si se skupinou domluvit bezpečnostní signál, na který se v případě ohrožení zastaví všichni hráči.

➤ **Hry s různým přírodním materiálem**

Náměty pro hry s využitím různého přírodního materiálu. Mohou to být kameny, klacky, listy stromů, jehličí, stébla trávy, hlína, různé plody, kůra stromů apod. Vždy je třeba chovat se k přírodě ohleduplně a tomu podřizovat i přípravu hry. Musí se volit adekvátní pravidla tak, aby účastníci přírodu nepoškozovali. Není vhodné zadat úkol sebrat co nejvíce tulipánových květů, postavit stříšku ze živých větví apod. Veškerá pravidla a zadání her se musí zvážit, aby hráči přírodě neškodili; je možno zařadit i hry, které přírodě prospějí. Po skončení her je nutno vše uvést do původního stavu.

➤ **Hry v zimní přírodě**

Když se krajina pokryje sněhem a všechno se octne pod bílou peřinou, otevírá se obrovská paleta možností, jak zimní přírodu využít k různým aktivitám. Vedle tradičních zimních aktivit, jako je lyžování, bruslení, sáňkování a klouzání, je možné provozovat hry jak na sněhu, tak se sněhem. Je potřeba mít na paměti, že pobyt v zimní přírodě klade vyšší nároky na organismus (potřeba tepla, větší spotřeba energie,

rychlejší únava), a proto se musí adekvátně k tomu uvádět a zadávat jednotlivé hry a cvičení a v případě potřeby hru dříve ukončit nebo změnit pravidla. K dodržování běžných bezpečnostních pravidel přibude sledování účastníků, aby nedošlo k podchlazení (zvláště na větru). Při delších akcích je nutné mít přehled o možnostech změny počasí. Ke hrám se volí bezpečný terén a předem se zjišťují možnosti první pomoci. (Bartůněk, 2001)

Publikaci od Dušana Bartůňka „Hry v přírodě s malými dětmi“ považuji za velice zdařilou a inspirativní příručku pro všechny organizátory her v přírodě.

Pro svůj výzkum jsem z této publikace vybrala hned 4 hry pro děti předškolního věku. Příklady her z této knihy neuvádím v příloze, neboť bych musela použít všechny hry v publikaci obsažené.

Dělení her v přírodě od 9 do 99 let podle Neumana (2009)

➤ **Seznamovací hry** (např. *Komu míč?*, *Kdo chybí* – viz Příloha č. 2)

Osvědčilo se použití seznamovacích her na počátku akcí. V angličtině pro ně vybrali vtipný název „icebreakers“, tedy nástroje k prolamování bariér. Němčina také přesně popisuje situaci názvem „Kennenlernenspiele“ - hry, které vytvářejí prostor k lepšímu vzájemnému poznání.

Pro zdárný průběh akce je důležité, aby se všichni znali křestním jménem. Navíc taková skutečnost příznivě ovlivňuje atmosféru. Hry na jména jsou krátké, vyžadují určitou dávku vtipu i tvořivosti. Překonává se při nich strach z vystoupení před větším počtem málo známých osob. Hry vtahují postupně všechny do děje, dochází také k prvním tělesným dotykům, které nemusí být zpočátku všem příjemné.

Poznávací hry jsou první krátkou a dynamickou fází zahájení akce. Není zde místo pro dlouhý popis pravidel a vysvětlování. Pravidla jsou jednoduchá. Hry nevyžadují mnoho pomůcek ani žádné speciální dovednosti. Pro vedoucího mají tu přednost, že se okamžitě stává jedním z hráčů. Otevírá si tak dveře ke každému účastníku, a tím i k úspěšnému průběhu celé akce.

Seznamovací hry hrají také důležitou roli v sociálně psychickém výcviku. Mnohé seznamovací hry by bylo možné zahrnout do oblasti „encounter“, tedy mezi

aktivity umožňující otevřené a čestné setkání lidí, při kterém nemusí nikdo nosit žádnou masku a může se cítit příjemně a uvolněně.

➤ **Zahřívací a kontaktní hry** (např. *Nakažlivý smích, Molekuly* – viz Příloha č. 2)

Prvním úkolem této skupiny her je naladit na stejnou vlnu členy skupiny, kteří se setkali na společné akci. Účastníci by se měli dostat společně do pohybu a ztratit ostych ke společnému hraní si. Patří sem hry s jednoduchými pravidly, jednoduchým dějem, veselé a uvolňující.

Hry na zahřátí a rozcvičení patří ke standardním činnostem při každé hodině tělesné výchovy a při sportovním tréninku. Tyto činnosti jsou fyziologicky potřebné, neboť připravují organismus na zvýšenou námahu. Zrychluje se výměna kyslíku, stoupá látková výměna ve svalech a dochází také ke změnám vedení nervových vzruchů. Zanedbatelný není ani vliv na psychickou činnost. Pomocí těchto her a aktivit vzniká potřebné uvolnění, přátelská nálada a zaměření na činnost, která přináší nové prožitky a poznatky.

Zahřívací hry plní důležité úkoly: připravují oběhovou soustavu na následující výkon, zlepšují připravenost k náročnějším koordinačním činnostem, navozují optimální podmínky pro psychickou výkonnost, vytváří podmínky pro předcházení zranění.

Hry, ve kterých dochází k častému tělesnému kontaktu, vyžadují vstřícný přístup jednotlivce k ostatním členům skupiny. Toho se dosáhne jen tak, že se hráči zapojují do hry dobrovolně. Je třeba mít u mnohých účastníků pochopení a trpělivost a dát jim čas, aby získali své vlastní pozitivní zkušenosti. Účast vedoucích v těchto hrách pomáhá lépe pochopit zábrany i obavy některých hráčů.

Kontaktní hry pomáhají hledat cesty k porozumění ve skupině. Aplikace zahřívacích a kontaktních her v kolektivech, jejichž členové se znají delší dobu, vede k prohloubení vzájemného vnímání a k větší intenzitě vztahů.

➤ **Hrátky a zábavné soutěžení** (např. *Siamská dvojčata, Velké švihadlo, Obruče, hýbejte se* – viz Příloha č. 2)

Hry ve dvojicích, hry postřehové, hry na obratnost i hry testující rovnovážné ústrojí. Soutěže, skutečné hrátky i návody, jak si prověřovat svoji šikovnost a ohebnost. Je třeba více dbát na vtipné úvody, netradiční pomůcky i převleky. Některé hry a cvičení jsou

podnětem k určitému druhu experimentování s vlastním tělem a rovněž získávání nových zkušeností.

➤ **Hry na rozvoj důvěry** (např. *Cesta tmou* – viz Příloha č. 2)

Důležitým předpokladem úspěšnosti práce ve skupině či týmu je vzájemná důvěra. Vybudování důvěry není jednoduchá záležitost, znamená to dlouhodobou spolehlivost a ochotu pomáhat. Hry na budování důvěry zlepšují připravenost skupiny i jednotlivců na rizika neobvyklých situací i neobvyklých způsobů chování. Hry na důvěru lze pokládat za důležitý výchovný prostředek. Rozvíjejí také odpovědnost, odvahu, rozhodnost i sebejistotu.

➤ **Iniciativní a týmové hry** (např. *Nosiči vody* – viz Příloha č. 2)

Skupině se předloží problém, který by měl být vyřešen - je to výzva. Skupina musí problém vyřešit využitím tělesných i duševních schopností všech členů a probudit jejich iniciativu. Jednotlivec se stává efektivním členem skupiny, ta musí počítat s přednostmi i nedostatky svých členů. K cíli vede několik cest a je na příslušnících týmu, kterou z nich vyberou.

Dochází k výměně názorů a je třeba se dohodnout na určitém postupu. Projevují se vůdcovské sklony některých účastníků i originalita a nápady jiných. Postupně dochází k pokusům řešit problém, překonat překážku či přepravit se přes nebezpečné území. Často se to napoprvé nedaří a proto dochází k přehodnocení plánu. Objevují se noví vůdci, nové nápady. Probíhá proces učení pomocí pokusů a omylů, proces zkušenostního a prožitkově orientovaného učení. Účastníci prožívají své nezdary i úspěchy na vlastní kůži.

Vedoucí se úkolu nezúčastňuje. Hlídá dodržování pravidel a podle potřeby podává znovu jejich výklad. Dbá na bezpečnost

Výchovný pracovník, který iniciativní a týmové hry používá, má v rukou zajímavý nástroj, pomocí kterého může ovlivňovat procesy skupinového učení i kvalitu prožitků.

➤ **Hry na rozvoj komunikace a spolupráce** (např. *Únik z bludiště, Komunikace beze slov* – viz Příloha č. 2)

Sdělování a přijímání informací je nezbytnou součástí života lidí. Existuje proto mnoho různých her a cvičení, které pomáhají rozvíjet komunikační schopnosti jednotlivců i zlepšovat kvalitu výměny informací uvnitř větší či menší skupiny lidí.

Když se omezuje získávání informací pomocí zraku, skupina je postavena do nové situace, která se odlišuje od běžného života. Řešení, které není možné bez vzájemné spolupráce, musí hledat pomocí nezvyklé komunikace. Při řešení úkolu si hráči uvědomí mnohostrannost výměny informací mezi lidmi. Nevidí-li, musejí o to více soustředit svoji pozornost na sluch a hmat. Rozvíjí se tím schopnost naslouchat druhým.

Dosažení cíle není možné bez vzájemné podpory. Každý může tvořivě rozvinout své jednání.

➤ **Hry a cvičení v přírodě** (např. *Lavina* – viz Příloha č. 2)

Hry v přírodě jsou součástí velkého komplexu pohybových her. Hry, které se odehrávají na louce, v lese, v nočním prostředí, hry podporující vnímání přírody, hry orientační a taktické. Stíhání uprchlíka, boj jednotlivců i družstev, týmová hra, pokladová hra, rallye a noční hry. Klade se důraz na rozvoj pohybových schopností a taktického jednání. Volnost pravidel povzbuzuje smysl pro „fair play“. Hry podporují spolupráci, odvahu, houževnatost, tvořivost i samostatné rozhodování.

U cvičení se klade větší důraz na schopnost jednotlivce, na jeho sílu, rychlost a obratnost, smysl pro rovnováhu a pohyb v prostoru.

Přírodní prostředí umocňuje vliv her a cvičení na účastníky, toho se využívá k rozvoji zájmu o přírodu, její poznávání i ochraně. V přírodě by mělo zůstat co nejméně stop a musí se dbát na bezpečnost pohybu v přírodě a dostupnost první pomoci.

➤ **Ekohry** (např. *Co do lesa nepatří*, *Zvířecí pantomima*, *Hmatový průzkum* – viz Příloha č. 2)

Prvním krokem musí být vzbuzení zájmu o vše živé. To obstarávají některá drobná cvičení a úkoly přibližující život v přírodě. Další hry jsou zaměřeny na koncentrované vnímání částí přírody. Roli v krátkých hrách má motiv objevování a určité dobrodružství. Následují jednoduché činnosti, vyžadující trpělivé pozorování nebo naslouchání přírodě. Posledním stupněm je vyprávění o zážitcích získaných pozorováním přírody.

Jednoduché ekohry vytvářejí atmosféru bližšího porozumění přírodě. Toho lze využít v průběhu pěšího, vodáckého nebo cyklistického putování. Nabízí se četná zastavení u naučných stezek a chráněných přírodních lokalit.

Setkání s problémem odpadů a nekontrolovatelnými skládkami vede k zamyšlení nad různými typy znečištění přírody.

➤ **Závěrečné hry a rituály** (např. *Malování triček* – viz Příloha č. 2)

Každá lidská tvůrčí činnost má své finále, proto by v závěru každé akce mělo být nějaké vyvrcholení nebo slavnostní zakončení.

První okruh lze nazvat pantomimickou kreací se zvuky. Stačí bohatá fantazie a ochota hrát si. Druhý okruh tvoří diskusní či komunikační hry. Třetím okruhem může být týmová hra, která svou tematikou i zvolenými pomůckami předznamenává závěr i využití poznatků a zkušeností po skončení akce. Meditativní shromáždění s využitím přírodní scenérie, světla a hudby může charakterizovat čtvrtý okruh finálních akcí. Volbu příhodné legendy a její dramatizace lze řadit do činností pátého okruhu. Šestým okruhem by mohly být výtvarné činnosti inspirované programem a prostředím akce. Sedmý okruh je zaměřen na osamělý pobyt, ale ten je mnohdy náročný na zajištění bezpečnosti. Slavnostní táborový oheň je osmým okruhem.

Závěr akce předpokládá vlastní iniciativu účastníků, protože program měl povzbudit iniciativu, spolupráci a tvořivost.

➤ **Hry pro reflexi a závěrečné hodnocení** (např. *Palec vzhůru, Výraz obličeje, Povídání* – viz Příloha č. 2)

Reflexe může mít mnoho podob, vedle klasické diskuse lze použít další přístupy: hry, dotazníky, dramatizaci i výtvarné zpracování.

Spokojenost s programem lze vyjádřit pohyby končetin, celého těla i výrazem obličeje. Velmi zajímavý způsob je vyprávění nebo psaní příběhů o tom, jak jednotlivci prožívají určité hry či celou akci. Pantomimické nebo dramatické ztvárnění odezvy na kurs či dílčí program. Výtvarné zachycení dojmů z akcí dává příležitost k rozvinutí kreativity účastníků ve více směrech, od malování až po vytváření videopořadů.

Hry, které Neuman uvádí jsou sice určené pro děti od devíti let, u některých je možnost hrát i od 8 let, ale myslím si, že některé hry a pravidla se dají zjednodušit a upravit pro předškolní děti. Hry, u kterých se domnívám, že se dají upravit a zjednodušit pro děti předškolního věku, uvádím v příloze (č. 2).

Rozdělení her v přírodě podle Brigitte Bellac pro děti od 6-12 let:

➤ **Na zahradě** (např. *Vítr do plachet, Ještěrky* – viz Příloha č. 3)

Na zahradě lze použít celou řadu pomůcek k méně obvyklým hrám: z krabic nebo židlí lze vytvořit originální překážkové dráhy. Se lžicemi, ramínky, krabicemi, lavory na vodu, prádelní šňůrou se může zorganizovat opravdová pouť. Nejlepším "kobercem" na válení sudů a natáhnutí se, je trávník. Při hrách cvičících obratnost na zahradě nikdy není nuda.

➤ **Na školním dvoře** (např. *Cukr, káva!, Ani jeden krok stranou!* – viz Příloha č. 3)

Přestávky ve škole si člověk užije tak, že do školy chodí moc rád už jen kvůli tomu. Tak většinou není problém s počtem soutěžících. Je tam také dost místa na různé druhy soutěží a závodů. Na asfaltu se dá nakreslit křídou skákací panák, rovný terén je zase ideální na skákání přes švihadlo, gumu, cvrnkání kuliček. A když zrovna začne pršet, nic se neděje: pod zastřešeným dvorem se dá taky vymyslet spousta aktivit.

➤ **V přírodě** (např. *Jako na túře, Oživlý les* – viz Příloha č. 3)

Les je nádherný terén pro závody ve stopování a na schovávanou. Kmeny stromů a houští poskytují okamžitý úkryt. A co se týká pomůcek, výběr je široký: listy, kamínky nebo větve.

Pro velké hry na honěnou je paseka ideálním místem. A na louce? Lze dělat kotrmelce, skákat jako klokani anebo běhat až se ztrácí dech.

➤ **Na pláži** (např. – viz Příloha č. 3)

Písek, voda - tohle postačí na hraní od rána do večera. Na pláži lze narýsovat hranice území, kreslit šachovnice a podivné postavy. Může se také padat beze strachu z poranění: ať žije akrobacie! S mokrým pískem se dá soupeřit o honosnější sídlo a ve vodě se zase bavit vodními bitvami, při nichž nechybí kaskády bláznivého smíchu. S větrem v trošku vlhkých vlasech se malí hráči na břehu moře rozhodně budou mít čím bavit.

➤ **Ve vodě** (např. *Plovoucí taxi, Skákací kuželky* – viz Příloha č. 3)

Tyto hry jsou určeny těm, kteří mají rádi vodu, ať už jsou to dobří plavci nebo se jen čvachtají. Skočit do plavek a nechat se nadnášet vodou, ale raději v doprovodu dospělého, aby se nic nepříhodilo. Je potřeba být opatrný, protože ve vodě jsou všechny

pohyby pomalejší. A pro ty, kteří se nebojí do hlubší vody je připraven zákusek: podmořské závody či vodní balet - hry, na které je potřeba hodně energie.

➤ **Na zimu** (např. *Krok za krokem, Rohy čtverce* – viz Příloha č. 3)

Není potřeba čekat, až začne mrznout, stačí zajít na kluziště. Raději se vyhýbat zmrzlým rybníkům kvůli nebezpečí prolomení ledu. Ještě pořádné brusle a pár kamarádů; a hra může začít. Aby na ledě byla zábava, je potřeba už umět bruslit. Při hraní ve sněhu stačí umět se smát a mít postřeh - pozor na skluzavky a sněhové koule! (Bellac, 2005)

3.3.5 Význam her v přírodě

Hlubší smysl cvičení a her v přírodě lze v obecné rovině nalézat v následujících oblastech:

- Působí na sféru emocionální a psychickou.
- Dovedou ovlivnit pocity a postoje hráčů.
- Obohacují je o zážitky a nové zkušenosti.
- Pomáhají zvyšovat sebedůvěru a sebehodnocení.
- Přinášejí nové pohledy na vlastní tělesnost, potěšení z vlastní existence.
- Jsou významným prostředkem rozvíjejícím sociální vztahy.
- Budují důvěru k ostatním lidem. Učí ohleduplnosti a odpovědnosti.
- Podporují komunikaci a spolupráci.
- Rozvíjejí psychomotoriku, tělesné schopnosti a zvyšují tělesnou kondici.
- Otvírají příležitosti k získávání prožitku z přírody. (Neuman, 2009, str. 19-20)

Výchovný význam her v přírodě

Nezastupitelný výchovný účinek her, vysoce hodnocený všemi světovými pedagogy, je u her v přírodě ještě umocněn některými specifickými faktory.

Nejdůležitějším znakem, který zvyšuje výchovné působení hry ve srovnání s ostatními tělovýchovnými činnostmi, je její spontaneita i vysoká emotivnost. Hra je nejoblíbenější formou, je „zradostňující složkou tělesné výchovy“.

Dobře vedená hra poskytuje řadu výchovných efektů:

- a) umožňuje pedagogovi pozorovat a hlouběji poznávat jednotlivce. V zápalu hry se každý projevuje přirozeně, odhalí více než při jiné činnosti svůj charakter. Poznání svěřence je základním podkladem účinné výchovy.
- b) umožňuje silné působení kolektivu na jednotlivce (kolektivní kontrola nad poctivostí hry, bezprostřední ocenění výkonu kolektivem a odsouzení přestupků a pasivity). Pocit sounáležitosti s kolektivem zvyšuje sebeovládání, spojuje individuality v celek, rozvíjí sociální cítění a učí nezištné spolupráci.
- c) umožňuje rozvoj pohybových schopností se zájmem a intenzitou, jaké běžně nedosáhneme v hodinách TV, a to i u dětí pohybově méně disponovaných a výkonnostně slabších.
- d) umožňuje maximální využití času pro aktivní pohyb s minimálními nároky na vybavení.
- e) Hry na větších lesních plochách navozují situace, kdy hráč musí samostatně jednat a rozhodovat, prokázat odvahu a houževnatost, učí se dodržovat pravidla i tehdy, není-li pod přímým dohledem.
- f) Hry, v nichž úspěch závisí na konkrétních znalostech a dovednostech, zvyšují zájem o jejich získávání, umožňují jejich prohloubení a upevnění zábavnou formou.

Kromě výchovného a vzdělávacího významu her je nutné zdůraznit i jejich mimořádný efekt v oblasti aktivního odpočinku. Hra přináší, kromě pohybové složky, psychické uvolnění, zábavu, napětí, seberealizaci.

Uvedené všestranné působení her však není automatické. U her neřízených se mohou objevit a posílit i některé negativní vlastnosti (nadměrná ctižádostivost, primadonství, záłudnost), pokud k nim mají sklony dominantní jedinci kolektivu.

Řízená hra může mít větší účinek než hra spontánní. Předpokladem však je, aby vedoucí znal nejen základní pravidla a zásady organizace her, ale aby si také uvědomoval výchovné možnosti každé hry i svého vystupování při jejím řízení a hodnocení. (Sýkora a kol., 1986)

4 HYPOTÉZY

- Myslím si, že alespoň 70% dětí, se kterými budu pracovat, bude aktivně a nadšeně spolupracovat, protože hry v přírodě pro ně budou zajímavé a zábavné.
- Předpokládám, že 75% her, které se hrají v přírodě, lze hrát i v tělocvičně.
- Předpokládám, že děti budou dodržovat mnou zadaná pravidla.
- Myslím si, že hry v přírodě budou více bavit převážně chlapce.
- Předpokládám, že skupina z mateřské školy v Běchovicích bude nejšikovnější, protože se jedná o okraj Prahy a děti zde mají možnost být více v přírodě.

5 METODY A POSTUP PRÁCE

Metodika práce zahrnovala realizaci experimentu se skupinou dětí předškolního věku, výběr her v přírodě a vytvoření pozorovacího archu pro každou skupinu.

V pozorovacím archu (viz Příloha č. 4) jsem si zvolila kritéria zkoumání, dle kterých by bylo možno skupiny alespoň částečně porovnávat.

Zaměřila jsem se na jednotlivé složky zkoumání: zda děti vzájemně spolupracují, dodržují zadaná pravidla, jak probíhala komunikace mezi dětmi, zda-li si děti určily nějakou konkrétní taktiku, jaké bylo u dětí nadšení ze hry, jestli si děti zvolily nějakou vůdčí postavu či se určila sama, jak děti pochopily hru a jak byly děti aktivní. Další věci, které mne zajímaly byly: doba trvání, zda-li se hra dá také realizovat v tělocvičně nebo ve vnitřních prostorách školy.

Měla jsem možnost realizovat experiment v mateřských školách v Praze 7 - Bubenci, v Praze 8 - Bohnicích a v Praze 9 - Běchovicích. Je pravdou, že každá skupina měla odlišný celkový počet dětí, lišil se i poměr chlapců a dívek ve skupině a též věkové rozvrstvení nebylo zcela totožné.

V těchto mateřských školách z různých částí Prahy jsem se snažila se skupinou "předškoláků" realizovat hry v přírodě. Vybrala jsem 5 her, o kterých si myslím, že by se daly stihnout v jednom dni, během pobytu venku. Vybírala jsem hry, při kterých by se zapojovala celá skupina, žádné dítě nezůstávalo mimo hru a nevznikaly zbytečné časové prostoje. Zároveň jsem chtěla, aby děti měly venku ještě čas na volnou hru.

V mojí práci jsem se pokusila porovnat tyto tři skupiny a vyvodit z činnosti nějaké závěry.

6 VÝZKUMNÁ ČÁST

6.1 LOKALITA VÝZKUMU

Experiment jsem realizovala ve třech mateřských školách: v Praze 7 - Bubenči, v Praze 8 - Bohnicích a v Praze 9 - Běchovicích. V každé mateřské škole jsem pracovala se skupinou "předškoláků".

6.2 REALIZOVANÉ HRY

6.2.1 Rybičky, rybáři jdou

Zaměření: pohyb, tělesný kontakt, spolupráce

Pomůcky: žádné

Prostředí: dostatečně velké ohraničené hřiště nebo louka

Popis: Klasická honička známá po všech kontinentech, ale pod různými jmény. Česká verze s rybáři a jejich pomyslnými sítěmi je příhodná. Jeden z hráčů se dobrovolně stane rybářem a zahajuje hru. Rybář je na jednom konci rybníka (hřiště) a na druhém konci se tísní množství rybiček.

Na zavolání "Rybičky, rybáři jdou" (děti používají "Rybičky, rybičky, rybáři jedou") se všichni dají do pohybu, „rybář“ jde proti „rybám“ a snaží se je ulovit dotekem ruky. Rybičky se snaží všemožně uhýbat. Rybář se nesmí při pronásledování ryb vracet zpět, může se pohybovat vpřed a do stran. Ulovené ryby se mění na rybáře.

Rybáři mohou lovit jen, když se drží za ruce, jedině tak mohou někoho polapit do svých sítí. Znamená to, že krajní hráči musí být velmi aktivní a všichni rybáři musí spolupracovat. Dostanou-li se ryby do sítě, stačí na jejich ulovení dotyk tělem některého z rybářů. Ryby nesmějí opouštět vymezené hranice pomyslného rybníka. Učiní-li tak, vypadávají ze hry.

Když rybáři dojdou na konec rybníka, otočí se, opět zavolají "Rybičky, rybáři jdou" a pokračují v lovu.

Hra končí, přemění-li se všichni na rybáře.

Varianty:

- rybáři zahajují honičku v páru a ryby tvoří také páry. Dvojice se drží za ruce a nesmějí se při pohybu rozpojit. Rozpojí-li se, je jejich dotyk nebo únik neplatný.
- pohyb dvojic lze ztížit svázáním nohou dvojic k sobě.

Bezpečnost: Rovná plocha bez překážek. Vysvětlit způsob chování - stačí dotyk rukou, nesmí to být rána a vylučují se doteky na hlavu. Ryby se nesnaží prorážet síť. (Neuman, 2009)

6.2.2 Slepý nástup

Zaměření: tělesný kontakt, spolupráce, orientace

Pomůcky: šátky na oči

Prostředí: louka

Popis: Skupina dětí se rozdělí do družstev. Všichni hráči mají zavázané oči a družstva mají poslepu vytvořit co nejrychleji řadu nebo zástup podle velikosti.

Varianty:

- děti vytvoří skupinky podle charakteru, který určuje vedoucí: stejná barva očí, měsíc narození, barva svrchního oděvu.
- hra probíhá beze slov.
- rozdat dětem kartičky s názvy známých zvířat. Po startovním povelu se musí vytvořit skupinky hráčů - zvířat, které se svolávají pouze zvířecí řečí.

Bezpečnost: Hrát na čistém a rovném povrchu bez překážek. Při zavázaných očích zdůrazňujeme pomalý pohyb s rukama před sebou, aby děti do ničeho nenarazily.

6.2.3 Housenka

Zaměření: tělesný kontakt, zábava

Pomůcky: žádné

Prostředí: louka

Popis: Skupina dětí se rozdělí do stejně početných družstev. Každé družstvo tvoří housenku následujícím způsobem: hráči jednoho družstva stojí v zástupu, všichni se předkloní, levou ruku si prostrčí mezi nohama směrem dozadu a pravou rukou chytí

levou ruku souseda stojícího před ním. Takto se vytvoří skupinový zástup, kde volnou jednu ruku má pouze první a poslední hráč.

Housenky stojí za startovní čarou v dostatečných rozestupech mezi sebou a proti nim se ve vzdálenosti 15-20 m postaví mety, které budou housenky obíhat. Na znamení housenky vyběhají, oběhnou metu a běží do cíle - zpět na start. Trať musí absolvovat bez rozpojení. Jestliže se housenka roztrhne, všichni se vrátí na startovní čáru, vytvoří novou housenku a znovu vyrazí na trať.

Varianty:

- do dráhy lze zařadit různé typy překážek - přelézání, prolézání, slalom atd.
- s menšími dětmi lze hru podniknout jako nesoutěživé "putování housenek".

Každá housenka absolvuje předem stanovenou trasu a nesmí se cestou rozpojit.

Bezpečnost: Je potřeba zvolit velký rozstup jednotlivých housenek. Pro hru je potřebný velký prostor - zmenší nebezpečí srážky.

6.2.4 Štafetový víceboj

Zaměření: rychlost, rozvoj motorických schopností

Pomůcky: žádné

Popis: Vytvořit stejně početná družstva, která se budou srovnávat. Dráha začíná na základní čáře a její konec určuje 10 až 15 m vzdálená meta – kámen, stuha, svršek oděvu apod. Každá družstvo má svoji metu. Hra probíhá v jednotlivých disciplínách; na znamení vyběhají první zástupci z každého družstva určeným způsobem směrem k metě, kterou obíhají a vracejí se zpět na start. Zde předávají štafetu dotekem ruky dalšímu v pořadí.

Disciplíny jednotlivých závodů jsou: klasický běh, běh pozadu, poskoky po levé noze k metě a po pravé zpět, běh po čtyřech, poskoky - tzv. žabáky, cval stranou, chůze v dřepu, válení sudů, trakař ve dvojicích - každý jede jako trakař polovinu dráhy apod.

Varianty:

- funkci mety může tvořit samostatná disciplína: malování obrázku - domeček, panáček, sluníčko apod.; navlékání korálků; naplňování sklenice kuličkami - každý jednu kuličku.

- každé družstvo vymyslí jednu disciplínu pro všechny.
- dráha vede do prudkého kopce. Soutěžit mohou jak jednotlivci, tak celá družstva.

6.2.5 Boj o hradby

Zaměření: přesnost, koordinace, odhad

Pomůcky: 8-12 papírových kelímků

Prostředí: nejvhodnějším místem je položený kmen nebo několik pařezů vedle sebe.

Popis: na ležící kmen se položí 10-12 papírových kelímků vzdálených od sebe po 40-60 cm. Rovnoběžně s kmenem se vytyčí ve vzdálenosti 4-8 m odhazovací linie. Děti se rozdělí do stejně početných družstev. Každý hráč si najde 5 šišek nebo malých kamenů. Družstvo má sestřelit všechny postavené kelímky. Počítá se na kolik pokusů se mu to podaří.

Varianta:

- kelímky lze sestavit do pyramidy a každý hráč hází samostatně; má pět pokusů.

Bezpečnost: Všichni jsou za odhodovou linií a nikdo se nepohybuje v místě, kam dopadají střely.

6.3 POZOROVÁNÍ JEDNOTLIVÝCH SKUPIN

Práci s předškolními dětmi a pozorování jednotlivých skupin jsem měla možnost provádět v mateřských školách v Praze 7 – Bubenči, v Praze 8 - Bohnicích a v Praze 9 - Běchovicích. Samotné pozorování jsem zaznamenávala do pozorovacího archu, zvláště pro každou skupinu. Jednotlivé pozorovací archy jsou k nahlédnutí v přílohách.

6.3.1 Mateřská škola v Praze 7 - Bubenči

Experiment jsem realizovala při dopoledním pobytu venku. V ten den se spojily 2 třídy nejstarších dětí a šli jsme na Letenskou pláň. Některé děti se nechtěly her zúčastnit, tak se odpojily a hrály si na hřišti a pískovišti. Na tyto děti dohlížely jejich paní učitelky. Na realizaci výzkumu mi zůstalo 26 dětí předškolního věku.

Jako první jsem zvolila hru „Rybičky, rybáři jdou“, u dětí velmi oblíbenou. Přestože většina dětí hru znala, raději jsem vysvětlila znovu pravidla, vymezila hrací prostor a vybrala rybáře, který se první přihlásil. Upozornila jsem děti, že když pravidla poruší, budou vyloučeny ze hry. Připomněla jsem dětem, že při hře musí být ohleduplní ke spoluhráčům i protihráčům.

Vybranému rybáři (dívka) se během tří přesunů dětí na opačnou stranu vymezeného území nepodařilo „ulovit“ žádnou rybičku, proto jsem vybrala ještě jednoho rybáře. Pak už se hra vyvíjela daným směrem. Rybičky měly tendenci vybíhat z vymezeného území a proto jsem pravidla musela ještě několikrát opakovat. I rybáři měli problémy s dodržením zadaných pravidel, často se rozpojovali a chtěli běhat i opačným směrem. Čím více bylo rybářů a méně rybiček, tím bylo více problémů s dodržováním pravidel. Rybáři se téměř roztáhli po jedné straně hrací plochy, aby mohli lépe pochyťat rybičky. V zápalu hry se děti – „rybičky“ chtěly za každou cenu vyhnout chyzení spojenými rybáři, a proto vybíhaly mimo určené území.

Z dětí vyzařovalo nadšení ze hry a jejich aktivita byla nad mé očekávání. Hru jsem ukončila po devíti minutách, kdy rybáři pochyťali všechny rybičky, mimo ty, které byly pro opakované porušování pravidel vyloučeny ze hry (asi 5 dětí). Ve skupině bylo několik dětí - cizinců, u kterých si nejsem jistá, že pravidla zcela pochopily. Proto je možné, že z jejich strany, kvůli jazykové bariéře, docházelo k porušování daných pravidel.

Další jsem zvolila hru „Slepý nástup“. Protože dětí bylo poměrně hodně, jako první úkol se měly rozdělit na chlapce a dívky. Po chvíli byl úkol splněn a oběma skupinám jsem zadala další úkol - seřadit se podle velikosti členů. V původních pravidlech je dáno, že se děti mají seřadit podle velikosti se zavázanýma očima. To se mi jevilo v otevřeném prostoru těžké a ne příliš bezpečné a proto jsem zvolila snadnější způsob splnění úkolu. Dívky se do úkolu pustily s plným nasazením a byly seřazené poměrně rychle (cca 5 min). Chlapcům se do úkolu příliš nechtělo, někteří nechtěli hrát, jiní nepochopili, jak se mají seřadit a chtěli se řadit dle věku. Dívky v té době už byly seřazené a čekalo se na chlapce. Proto jsem chlapcům nabídla pomoc dívek při jejich řazení. Ani potom se nedařilo utvořit chlapeckou řadu, tak jsem se rozhodla hru ukončit a přejít na další hru.

Po občerstvení u pí. učitelek jsme pokračovaly další hrou, tou byla „Housenka“. Určila jsem území v délce asi deseti metrů ke stromu a zpět, tedy celkově asi 20 m. Po vysvětlení pravidel a způsobu držení, se děti samy rozdělily do několika družstev. Opět jsem nepoužila pravidla striktně, ale závod jsem zaměnila za úkol projít trasu ve družstvech jako housenky. Děti velmi dobře spolupracovaly, chodily pomalu a opatrně, byly šikovné a úkol byl rychle hotov (2 min).

Poté jsme přešly na hru „Štafetový víceboj“. Děti jsem chtěla rozdělit do dvou družstev po 13ti dětech. Tvoření družstev bylo náročnější a provázal ho chaos. Děti pořád přebíhaly sem a tam, takže bylo těžké určit kde kdo stojí. Až na mou výzvu „štronzo“ se děti zastavily jako sochy a já je mohla rozdělit do družstev. Vytyčila jsem trasu v délce asi dvanácti metrů, kde každé družstvo mělo strom, který obíhalo a vracelo se na start. Hru jsem dětem vysvětlila a poté odstartovala.

V prvním kole družstva závodila v klasickém běhu. Děti se zcela poddaly hře a soutěžení. Každé družstvo fandilo svým členům a „hecovalo“ je k vyšším výkonům. Někteří jednotlivci ne zcela pochopili předávání štafety plácnutím a rovnou se po doběhnutí zařazovali na konec družstva. Když mě na to děti upozornily, vysvětlila jsem předání štafety znovu a zbytek závodů probíhal bez problémů. Druhým úkolem byl běh pozadu, který některým dětem činil menší obtíže, ale v zápalu hry se s tím úspěšně vypořádaly. Třetím způsobem závodu byly poskoky - žabáky. Tento způsob byl pro děti nejtěžší a občas se neubránily nepřesnému provedení (místo skoků až „kulhavý“ běh), hlavně, aby co nejrychleji dorazily do cíle. Tato hra děti velmi nadchla a bylo viditelné jejich zapálení pro hru. Hra nám zabrala přibližně 15 minut.

Poslední hrou byl „Boj o hradby“. Děti si ke hře musely najít 5 kamínků na shazování kelímků. Na tuto hru jsem využila nízkou zídku, která je kolem hřiště. Rozmístila jsem na ní 15 kelímků a určila vzdálenost od zídky cca 2 metry. Děti vytvořily zástup a každé dítě mělo 5 pokusů na shazení kelímků. Než se stihly vystřídat všechny děti, všechny kelímky byly shozeny a proto jsem zbylým dětem přidala další. Nakonec všechny děti shodily dohromady 28 kelímků. Hra trvala přibližně 9 minut. Poté už jsem musela experiment ukončit, protože byl čas na návrat dětí do školky na oběd.

- Poznatky: Děti pěkně spolupracovaly, do her se aktivně zapojovaly, a byly nadšené. Přesto se vyskytly problémy s dodržováním pravidel, hlavně u hry „Rybičky, rybáři jdou“, kterou děti velmi dobře znají. Ve druhé hře („Slepý nástup“) vynikla velmi dobrá spolupráce dívek při řazení podle velikosti, úkol provedly velmi rychle a s téměř dokonalým výsledkem. Chlapcům se do provádění úkolu nechtělo, nevěděli si rady a ani nehledali řešení. Dívky lépe spolupracovaly a komunikovaly ve hrách vyžadující pečlivost a přesnost. Chlapci vynikali v hrách soutěživých – štafety, běh a házení. Při ostatních hrách nebyl s pravidly téměř žádný problém. Experiment vyplnil celou dobu pobytu dětí venku, ty byly po celou dobu zaujaté a vtažené do her. Bylo to příjemně strávené dopoledne a dětem se hry líbily. (Pozorovací arch viz Příloha č. 5)

6.3.2 Mateřská škola v Praze 8 - Bohnicích

Experiment jsem realizovala při venkovním dopoledním pobytu na zahradě mateřské školy. Na realizaci výzkumu jsem měla 20 dětí předškolního věku. Přestože jsem měla domluveno, že na výzkumu budu pracovat se skupinou „předškoláků“, v den realizace mi sice byla skupina „předškoláků“ přidělena, k ní však bylo přiřčeno i několik mladších sourozenců některých dětí. Děti starší (5-6 let) měly převahu, ale výslednou spolupráci skupiny ovlivnily i mladší děti (nejmladšímu dítěti byly 3 roky).

Jako první jsem dětem vysvětlila hru „Rybičky, rybáři jdou“. Většina dětí hru znala, přesto jsem připomněla pravidla: rybář chytá rybičky, ty se po chycení stávají rybáři, vymezila jsem prostor („rybník“), za který už nemůžou, jinak ze hry vypadnou. Zpočátku se děti výrazně hádaly: rybáři se neuměli dohodnout, jak budou lovit rybičky. Docházelo k častému opuštění vymezeného prostoru, rybáři se opakovaně rozpojovali, což vedlo k dalším hádkám mezi dětmi. Postupem hry se taktika dětí výrazně zlepšila; rybáři si vybírali koho uloví, rybičky si hledaly únikovou cestu. Po šesti minutách hry, byly některé děti unavené a nechtěly dále hrát. Slíbila jsem jim, že jakmile hra skončí zahrajeme si úplně jinou novou hru. Hru jsem musela po devíti minutách ukončit, protože všechny zbylé rybičky (7 dětí), až na jednu holčičku, porušovaly opakovaně pravidla – běhaly mimo rybník.

Další hrou byl „Slepý nástup“. Některé děti spolupracovaly a snažily se seřadit, vůdčí osobností byla holčička (první rybář z předchozí hry). Několika dětem pomáhala paní učitelka a několik dalších se domáhalo její pomoci. Musela jsem děti upozornit, že se mají seřadit samy, tak, aby jim paní učitelka nemusela pomáhat. Někteří jednotlivci se chtěli ještě včlenit dle velikosti do již utvořené řady, ta je tam však nechtěla pustit. Počáteční nadšení ze hry s přibývajícými problémy klesalo. Po pěti minutách byla řada jakž-takž utvořená.

Jako další jsem potřebovala vytvořit dvě družstva (po deseti dětech) na hru „Housenka“. Z utvořené řady jsem po jednom (ve smyslu první-druhý) posílala děti do družstev. Využila jsem umělecký sloup, který na zahradě stojí, jako metu pro obcházení, celková délka trasy činila asi 20 m. Dětem jsem vysvětlila způsob držení a upozornila je na nutnost opatrné chůze. Hra byla díky věkovému složení skupiny pro mladší děti poměrně náročná. Zatímco šla jedna „housenka“, druhé družstvo ji velmi pěkně povzbuzovalo. Obě družstva splnila úkol v celkovém čase tři minuty.

Utvořená družstva jsem využila i při další hře, což byl „Štafetový víceboj“. Vysvětlila jsem dětem, předávání štafety plácnutím a vytyčila trasy pro obě družstva: obíhání kelímků vzdálených asi 10 m. První disciplínou byl klasický běh popředu. Některé děti nepochopily pravidla a bylo nutné je zopakovat. Týmy povzbuzovaly své členy během výkonu. Druhou a trochu těžší disciplínou byl běh pozadu, který některým dětem dělal potíže, jiní ho absolvovaly bez problému. Některé děti, které čekaly v zástupu, ztrácely pozornost a věnovaly se hraní u blízkého ohniště. Poslední částí byly poskoky – žabáky. Některé děti dělaly žabáky poctivě, jiné jen tak poskakovaly a ke konci téměř běžely. Pro mladší děti to byl opět náročný úkol.

Závěrečnou hrou byl „Boj o hradby“. Zatímco jsem připravovala kelímky na poslední hru, děti si hledaly na zahradě 5 kamínek nebo klacíků na házení. Na tuto hru jsem využila dřevěný okraj volného pískoviště a umístila jsem zde 15 kelímků. Vzdálenost, ze které se mělo házet jsem vyznačila křídou přibližně 2 metry od pískoviště. Každé dítě mělo 5 pokusů, celkem se vystřídalo všech 20 dětí a dohromady shodily 11 kelímků, čtyři zbyly na místě nezasaženy. Děti po svých hodech, nečekaly a odcházely se věnovat volné hře na písku a jiným aktivitám (koloběžky).

Celkový čas trvání experimentu byl jedna hodina.

- Poznatky: V této mateřské škole jsem měla pocit, že děti nejsou příliš zvyklé na řízené vedení při venkovním pobytu. Skupina byla věkově velmi nesourodá, děti se často hádaly a v některých hrách mezi sebou špatně spolupracovaly. Děti byly nesoustředěné, paní učitelka dětem pomáhala a opakovaně mi narušovala výzkum. Aktivně se mnou spolupracovalo jen několik jednotlivců, ostatní děti se pouze zúčastňovaly. Děti neudržely pozornost a byly roztěkané. Po poslední hře bylo viditelné, že hodinová aktivita byla pro děti dlouhá. Rychle spěchaly „za volnou zábavou“. (Pozorovací arch viz Příloha č. 6)

6.3.3 Mateřská škola v Praze 9 – Běchovicích

Experiment jsem realizovala při dopoledním pobytu venku. Pro výzkum mi paní učitelka doporučila prostor v parku nedaleko místní sokolovny. Na realizaci experimentu jsem měla k dispozici 17 dětí. Skupina „předškoláků“ je převážně chlapecká, v ten den byly přítomny pouze 4 dívky.

První hrou byly „Rybičky, rybáři jdou“. Pro hru jsem zvolila nepříliš širokou betonovou cestu, protože v trávníku bylo několik různorodých překážek. Ze začátku hry bylo ještě trochu nejasné pochopení pravidel hry, proto jsem je musela znovu vysvětlit; rybáři se musí při lovení držet za ruce, nemohou se vracet a rybičky nesmějí opouštět „rybník“. Během hry se některé děti samovolně vylučovaly („Já jsem si stoupl na trávník, takže jsem vypadl a nemůžeš mě chytit.“), jen aby je rybáři neulovili. Jiné hru hrát vůbec nechtěly a stály u paní učitelky. Asi po dvou minutách zbyla poslední rybička, která se stala novým rybářem. Protože první kolo bylo velmi rychlé, hrálo se s novým rybářem ještě jednou. Celkově hra trvala asi 5 minut.

Poté jsem dětem zadala úkol, aby se seřadily podle velikosti – hra „Slepý nástup“. Několik dětí spolupracovalo, vytvářely dvojice či trojice a řadily se. Většina dětí však nepochopila úkol vůbec. Na řešení se děti ptaly paní učitelky. Děti se mi jevily při této hře celkově nesoustředěné. Opakovaně jsem jim musela připomínat, co mají dělat. Nakonec vznikl asi po 5 minutách jeden, ne zcela přesně seřazený zástup.

Na další hru, kterou byla „Housenka“ jsem potřebovala, aby se děti rozdělily do dvou družstev. Dva chlapci chtěli být kapitáni a vybírat si děti. Po chvilce byla družstva kompletní, v jednom bylo devět a ve druhém osm dětí. Určila jsem prostor pro hru

včetně obcházení stromu vzdáleného asi 10 m, vysvětlila jsem způsob držení a děti v družstvech se rovnou zapojily a nadšeně zahájily hru. Děti chodily opatrně, ale zkoušely i rychlejší chůzi. Obě „housenky“ se vystřídaly na trase během tří minut.

Družstva jsem ponechala ve stejném složení na další hru „Štafetový víceboj“. Každému družstvu jsem určila strom, který bude obíhat. První disciplínou byl běh popředu, který dětem nedělal potíže. Některé děti nepochopily způsob předávání štafety a běhaly rovnou na konec zástupu. Družstva podporovala své členy a výrazně fandila. Dalším úkolem byl běh pozadu, pro některé děti trochu složitější, ale ve výsledku nikomu nečinil problém. Jelikož začínalo pršet, musela jsem hru přerušit a vrátit se s dětmi do školky, kde jsem ve výzkumu pokračovala. Třetí částí „Štafetového víceboje“ byly poskoky – žabáky. Děti dělaly žabáky poctivě, byly velmi šikovné a bylo u nich viditelné nadšení ze hry.

Abych mohla s dětmi ve třídě vyzkoušet poslední hru „Boj o hradby“, musela jsem pravidla trochu modifikovat. Každé dítě si muselo vytvořit 5 papírových koulí na shazování kelímků. Hradby jsem postavila z kvádrů z molitanu a na ně umístila 15 kelímků. Vzdálenost od kvádrů byla přibližně 2 metry. Každé dítě mělo 5 pokusů a dohromady shodily celkem 32 kelímků. Některé děti hra natolik zaujala a bavila, že chtěly házet opakovaně.

- Poznatky: Průběh experimentu nejspíš ovlivnilo to, že v ten den byli přítomni převážně chlapci, ve skupině byly pouze 4 dívky. Dalším ovlivňujícím faktorem bylo zhoršené počasí, díky kterému došlo k přerušení experimentu a následnému pokračování ve třídě. U hry „Rybičky, rybáři jdou“ docházelo k porušování daných pravidel, některé děti se vyhýbaly chycení tím, že si stoupaly mimo „rybník“ (na travu) a hlásily, že ze hry vypadly. Druhou hru „Slepý nástup“ většina z dětí nepochopila (nebo nechtěla pochopit) vůbec. Naopak hra „Housenka“ děti nadchla a ochotně se s ní vypořádaly. Při „Štafetovém víceboji“ opět někteří jednotlivci nepochopili předávání štafety a bylo potřeba znovu předávání vysvětlit. Třetí disciplína víceboje (poskoky - žabáky) dětem šla velmi dobře a bavila je. Žabáky dělaly poctivě a nápaditě, některé děti byly i v této aktivitě nad mé očekávání velice rychlé. Skutečnost, že dětem šly žabáky velmi dobře, může být ovlivněna tím, že jsme byli již ve třídě na rovném

povrchu. Poslední hra „Boj o hradby“ děti zaujala natolik, že se pak neubránily dovádění s papírovými koulemi. Celkově mi přijde, že děti byly zpočátku netrpělivé a nesoustředěné, chtěly být se vším rychle hotové a nedotahovaly hry do správného konce. V průběhu her se zaujetí dětí zvyšovalo a jejich aktivita se výrazně zlepšila. (Pozorovací arch viz Příloha č. 7)

6.3.4 Porovnání skupin

Při hře „Rybičky, rybáři jdou“ měly všechny skupiny problém s dodržováním pravidel. V každé skupině se navíc objevil ještě další prvek: v jedné nebyl rybář ze začátku hry vůbec úspěšný v lovu, ve druhé se děti více hádaly, v další se děti samy vyřazovaly, když si uvědomily, že porušují pravidla.

Druhá hra, kterou byl „Slepý nástup“ činila v podstatě všem skupinám problém. Jedině skupina dívek z mateřské školy v Praze 7 – Bubenči byla úspěšná bez jakékoli pomoci od dospělých. Chlapci ve všech školkách tuto hru v podstatě více či méně „bojkotovali“.

Třetí hra „Housenka“ byla pro děti zajímavá a ve všech skupinách úspěšně provedena. Trochu nastal problém v určení a zapojení rukou (pravá-levá ruka), to však nebylo pro hru podstatné. Děti si hru pěkně užily.

„Štafetový víceboj“ děti ve všech skupinách nadchl a oddaly se závodění. Družstva ve všech skupinách fandila svým členům a podporovala je. Běh popředu nečinil nikde žádný problém, ten nastal až při předávání štafety plácnutím – a to ve všech skupinách. Při běhu pozadu byly děti opatrnější a rozvážnější. Při provádění třetí disciplíny poskoky – žabáky některé děti v Praze 8 – Bohnicích nedodržovaly poskoky, ke konci spíše „kulhavě“ běžely. Skupina byla ovlivněna svými mladšími členy. Dětem z Prahy 9 – Běchovic šly poskoky žabáky nejvíc ze všech skupin, prováděly je pečlivě a nápaditě.

Poslední hrou byl „Boj o hradby“, ve které největší úspěšnost zaznamenala skupina dětí z Prahy 9 - Běchovic. Děti ale byly zvýhodněné tím, že si vytvořily k házení papírové koule (hra ve třídě), které byly výrazně větší než kamínky u ostatních skupin.

Nejlépe se mi pracovalo se skupinou z mateřské školy v Praze 7 - Bubenči. S dětmi už jsme se vzájemně znaly z dřívější praxe v mateřské škole. Myslím si, že skutečnost, že se vedoucí her s dětmi již zná, velmi pozitivně ovlivní atmosféru a průběh spolupráce při hrách. Skupina dětí by měla být věkově vyvážená, proto se mi asi nejhůře pracovalo se skupinou z Prahy 8 - Bohnic, kde byly mezi „předškoláky“ zařazeny i tříleté děti.

6.4 SHRNUTÍ VÝZKUMU

Pro realizaci experimentu (vyzkoušení si s dětmi hry v přírodě) jsem si vybrala mateřské školy z různých částí Prahy. V Praze 7 – Bubenči se nachází školka nedaleko centra města, v Praze 8 – Bohnicích se jedná školku na kraji sídliště a v Praze 9 – Běchovicích je školka mezi rodinnými domy a v podstatě na okraji Prahy.

Při výzkumu jsem zjistila, že realizace her v přírodě není věc jednoduchá, jak by se na první pohled mohlo zdát. Není vůbec snadné hru dětem vysvětlit, určovat či vybírat území, kde se hra bude odehrávat a zároveň na děti dohlížet.

Z experimentu vyplývá, že výrazně lepší spolupráce je se skupinou dětí, které už organizátor zná. Už s nimi dříve pracoval a může je všechny oslovovat jménem. V takových skupinách je lepší spolupráce, komunikace, tolerance, aktivita i nadšení ze hry atd.

Chtěla jsem si vyzkoušet, jak by probíhal v mateřské škole dopolední pobyt venku, který by byl věnován řízeným hrám v přírodě. Zkusila jsem vybrat hry, ve kterých by se střídaly aktivity s prvky závodění a klidnější činnosti. Snažila jsem se vybrat hry, které nejsou tolik náročné na přípravu a lze je hrát v podstatě v různých lokalitách – park, zahrada, hřiště, louka, sídliště. Dopředu jsem nevěděla jaké budu mít v mateřských školách možnosti.

Průběh experimentu byl ovlivňován poměrně velkým množstvím faktorů. Nejvýraznější vliv mělo např.: složení skupiny, jak věkové tak i poměr počtu chlapců a dívek; celkový počet dětí ve skupině; prostředí, ve kterém se hry realizovaly; přístup dětí i učitelek k prováděnému výzkumu i individuální rozpoložení dětí ve skupinách.

Velmi mne překvapilo, že děti ve všech skupinách nedodržovaly pravidla, přestože hru velmi dobře znaly a opakovaně ji již hrály. Zjistila jsem, že je nutné

pravidla her dětem opakovaně připomínat a hlavně dbát na jejich dodržování. Myslím si, že je velice důležité vést děti k dodržování daných pravidel (i když modifikovaných), protože toto je skutečnost, která má vliv na postoj k pravidlům pro celý další život.

Během výzkumu jsem zjistila, že dívky přistupují k neznámým činnostem poměrně aktivně, s úkolem se snaží vypořádat a splnit jej co nejlépe. Zatímco chlapci k neznámému přistupují velmi rezervovaně, bezradně tápou a zkouší se takovému úkolu vyhnout.

7 DISKUSE

7.1 ROZBOR HYPOTÉZ

7.1.1 První hypotéza

- *Znění: Myslím si, že alespoň 70% dětí, se kterými budu pracovat, bude aktivně a nadšeně spolupracovat, protože hry v přírodě pro ně budou zajímavé a zábavné.*

Můj předpoklad, že ve skupinách dětí bude aktivně spolupracovat alespoň 70% se potvrdil. Zároveň musím konstatovat, že předpoklad byl nízký. Aktivně a nadšeně se mnou při hrách spolupracovalo až 90% zúčastněných dětí. Celkovou spolupráci ovlivňovalo i složení jednotlivých skupin, nejen poměr chlapců a dívek, ale i věkové rozložení ve skupině. Velký vliv mělo i to, zda-li je skupina zvyklá na řízenou činnost při pobytu venku a také aktuální rozpoložení dětí ve skupině. Dále vzájemnou spolupráci ovlivnil také fakt, jak jsem skupinu dětí znala. Vzhledem k tomu, že s jednou skupinou jsem pracovala již dříve, měla jsem při experimentu pocit, že s ní se mi pracovalo nejlépe a vyskytovalo se zde nejméně problémů.

7.1.2 Druhá hypotéza

- *Znění: Předpokládám, že 75% her, které se hrají v přírodě, lze hrát i v tělocvičně.*

Hypotéza, že 75% her, které se hrají v přírodě, lze realizovat v tělocvičně se v mém výzkumu potvrdila. Hry, vybrané do experimentu, by se při nepatrném upravení pravidel mohly hrát v tělocvičně či prostorné třídě. Myslím si, že většina her určená do přírody se dá přizpůsobit prostoru uvnitř budov, ať by se jednalo o třídu či tělocvičnu.

Hry určené do přírody, by se prioritně měly odehrávat opravdu venku. Hry bych přenesla do vnitřních prostor pouze v případě nepříznivého počasí, za kterého by nebylo možno hry venku uskutečnit. Samozřejmě, že hry určené do specifického prostředí - voda, sníh, led - přizpůsobit vnitřnímu prostředí příliš nelze.

7.1.3 Třetí hypotéza

- *Znění: Předpokládám, že děti budou dodržovat mnou zadaná pravidla.*

Přestože jsem předpokládala, že děti v této věkové skupině již budou schopny pravidla dodržovat, můj experiment tento předpoklad vyvrátil. Děti bylo nutno důsledně kontrolovat, popřípadě pravidla několikrát opakovat. Přesto někteří jedinci nebyli i nadále schopni (nebo nechtěli) pravidla dodržovat.

Děti při hře „Rybičky, rybáři jdou“ opakovaně pravidla nedodržovali, i přes moje upozornování. Rybičky vybíhaly z daného území, rybáři se rozpojovali a ze začátku se i vraceli za rybičkami.

Při hře „Štafetový víceboj“ docházelo ze strany dětí k nepochopení pravidel při předávání štafety plácnutím. Děti se po oběhnutí mety a návratu ke skupině řadily rovnou na konec, bez předání štafety dalšímu v zástupu. Další nedodržování pravidel jsem zaznamenala při třetí disciplíně, kterou byly poskoky – žabáky. Některé děti nedělaly poskoky pořádně, přecházely až do „kulhavého“ běhu.

Ve hře „Boj o hradby“ si děti často zkracovaly stanovenou vzdálenost, která byla určena k házení. Většinou v zápalu hry nebyly schopné zůstat stát za vyznačenou čarou.

Porušování pravidel dětmi bylo, dle mého názoru, vlivem zápalu pro hru a snahou dosáhnout co nejlepšího výsledku, popřípadě vítězství.

7.1.4 Čtvrtá hypotéza

- *Znění: Myslím si, že hry v přírodě budou více bavit převážně chlapce.*

Další hypotéza, že hry v přírodě budou více bavit chlapce se ne zcela potvrdila. Aktivně se zapojovaly všechny zúčastněné děti (dívky i chlapci) poměrně stejně. Dívky více spolupracovaly, lépe komunikovaly a ve hrách zaměřených na důkladné provedení, byly schopny hru dovést do zdárného konce („Slepý nástup“). Chlapci byly aktivnější při soutěživých hrách – štafety, běh a házení.

Z výzkumu se nedá vypovědět, zda-li hry bavily více převážně chlapce, neboť zaujetí hrou bylo u dětí velmi individuální a v každé skupině jinak zastoupené.

7.1.5 Pátá hypotéza

- *Znění: Předpokládám, že skupina z mateřské školy v Běchovicích bude nejšikovnější, protože se jedná o okraj Prahy a děti zde mají možnost být více v přírodě.*

S předpokladem, že skupina z mateřské školy v Praze 9 – Běchovicích bude nejšikovnější, protože se jedná o okraj Prahy a děti zde mají možnost být více v přírodě, se asi nedá v tomto znění plně souhlasit. Přestože nemohu potvrdit, že by děti z této školky pobývaly více v přírodě, než ostatní dětské skupiny, vím jistě, že někteří chlapci navštěvují mimoškolní tělovýchovné zájmové kroužky (fotbal, softball). Tato skutečnost mohla mít vliv i na výsledek výzkumu. Nevím o tom, že by děti ze zbylých dvou mateřských škol, na takové kroužky docházely.

Z výzkumu nejsem schopná posoudit, která skupina je opravdu nejšikovnější. Každá skupina byla v jiném složení, měla jiné podmínky a při realizaci dosahovala různých úspěchů v jednotlivých hrách. V jednotlivých skupinách byl jiný počet aktivních individualit, také ochota ostatních dětí při zapojování do her byla různá.

Z mého pohledu se mi nejlépe pracovalo se skupinou z Prahy 7 – Bubenče, která se mi zdála také nejšikovnější. Také jediné s touto skupinou jsem pracovala již dříve.

7.2 POROVNÁNÍ VÝZKUMU S TEORIÍ

Vágnerová (2005) uvádí ve své knize *Vývojová psychologie*, že: „Ve vztahu k pravidlům bývají předškoláci málo flexibilní a mají tendenci je rigidně dodržovat; důvodem je jejich potřeba jistoty, jsou spokojeni pouze tehdy, když něco platí absolutně.“ (Vágnerová, 2005)

Z mého výzkumu vyplynulo, že toto tvrzení neplatí vždy stoprocentně, což mě výrazně překvapilo. Děti ve všech skupinách nedodržovaly zadaná pravidla, přestože hru velmi dobře znaly a opakovaně ji již hrály. Bylo nutné pravidla her dětem opakovaně připomínat a hlavně dbát na jejich dodržování. Myslím si, že je velice důležité vést děti k dodržování daných pravidel, neboť během svého života se budou

s pravidly setkávat. Touto cestou lze do budoucna ovlivnit jejich životní postoj k dodržování psaných i nepsaných pravidel.

Během přípravy na mou bakalářskou práci jsem prostudovala několik knih a příruček pro organizátory her v přírodě. Hry jsou v nich velmi pěkně popsány a součástí je i motivace dětí. Vzhledem k tomu, že z teorie her vyplývá, že hra je přirozenou spontánní činností dětí, překvapilo mne, že děti bylo nutné někdy k hraní „přesvědčovat“. Některé děti dávaly přednost volnému pobíhání, hraní v písku a některé nechtěly dělat vůbec nic. Nejsem schopná posoudit, zda-li je přístup těchto dětí ke hrám vždy takový, nebo byl ovlivněn, mým vedením popřípadě tím, že jsme se navzájem příliš neznali.

Při výzkumu jsem zjistila, že realizace her v přírodě nebyla vůbec jednoduchá. Nebylo snadné hry dětem vysvětlovat, sledovat jak hru přijímají, určovat území, kde se hra bude odehrávat a zároveň na děti dohlížet. Bylo by výhodnější kdyby při realizaci her v přírodě bylo přítomno více dospělých osob (minimálně dvě).

Dále z mého výzkumu vyplynulo, že výrazně lepší spolupráce byla se skupinou dětí, se kterou jsem se již znala z dřívější praxe. Protože jsem s nimi již dříve pracovala, mohla jsem je téměř všechny oslovovat jménem. Taková výhoda je velmi příjemná nejen pro mne, ale i pro děti. V takových skupinách je lepší spolupráce, komunikace, tolerance, aktivita i nadšení ze hry atd.

7.3 VÝZKUM A JEHO NEDOSTATKY

Výzkum pro moji bakalářskou práci jsem měla možnost realizovat ve třech mateřských školách z různých částí Prahy. S jednou skupinou jsem pracovala již dříve, v ostatních mateřských školách jsem byla během praxe, ale v jiných třídách.

Snažila jsem se vybrat skupiny dětí věkově odpovídající, aby bylo možné získané výsledky navzájem porovnávat. Přesto si myslím, že výsledky mého výzkumu jsou pouze subjektivní, srovnání nemůže být bráno jako objektivní a výsledky se nedají zobecňovat. Aby byl výzkum objektivní, nesměly by na výzkum působit žádné faktory, jako je složení třídy, věkové rozpětí mezi jednotlivci, aktuální rozpoložení dětí a mnoho dalších. Což jsou skutečnosti, které jsem nebyla schopna ovlivnit.

Pro zobecnění výsledků výzkumu by bylo potřeba pracovat s dětmi opakovaně, dlouhodobě a systematicky, ve větším rozsahu a s výrazně širším počtem účastníků.

Vybrala jsem pět her v přírodě, o kterých jsem se domnívala, že je děti předškolního věku zvládnou poměrně rychle. Při výzkumu se však ukázalo, že hry zabraly vlastně celý dopolední pobyt venku a pro některé děti byla taková aktivita dosti náročná. Přesvědčila jsem se o tom, že provádět pět her v přírodě během jednoho dopoledního pobytu venku není pro děti předškolního věku příliš vhodné.

Pro realizaci výzkumu jsem vypracovala pozorovací archy pro každou skupinu, do kterých jsem chtěla zaznamenat co největší množství informací z průběhu akce. Během realizace jsem musela dětem vysvětlovat samotnou hru, její pravidla (někdy i opakovaně), dohlížet na jejich dodržování, pozorovat reakce dětí, sledovat průběh her a bezpečnost a zároveň ještě zaznamenávat skutečnosti do archu. Dospěla jsem k závěru, že provádět najednou tyto činnosti je pro jednu osobu velmi složité. Určitě by bylo lepší organizovat hry v přírodě alespoň s jedním či více pomocníky.

8 ZÁVĚRY

V bakalářské práci jsem se zamýšlela nad aplikací her v přírodě pro děti předškolního věku při jednom dopoledním pobytu venku.

V teoretické části bakalářské práce jsem se snažila komplexně pojmout poznatky o vývoji pohybu, jeho zvláštích, omezeních, vliv pohybu na vývoj osobnosti dítěte a shrnout pohybové dovednosti dětí předškolního věku. Dále jsem se v této části zaměřila na charakteristiku her v přírodě, rozdělení dle různých autorů, jejich organizaci a význam her pro předškolní věk.

Postoj a vztah člověka k pohybovým aktivitám se utváří v dětství. Na budování postoje má vliv životní styl rodiny i školních zařízení. Pohyb je důležitou potřebou dětí, tato potřeba je však individuální a je dána temperamentem dítěte. Pohyb je projevem psychické aktivity dítěte. Pohybová výchova dětí předškolního věku přispívá k jejich všestrannému rozvoji. Pro dítě je pohyb nenahraditelným faktorem utváření i usměrňování vývoje. V dětském věku je potřeba brát ohled na vývoj, proto jsou některé cviky a pohyby pro děti předškolního věku nevhodné.

Hlavním zaměstnáním dítěte je hra. Hra je dobrovolně zvolená spontánní činnost, která má za cíl seberealizaci a získání prožitků. Přestože z teorie vyplývá, že hra je přirozenou spontánní činností dětí, překvapilo mne, že děti bylo nutné někdy k hraní „přesvědčovat“. Některé děti dávaly přednost volnému pobíhání, hraní v písku a některé nechtěly dělat vůbec nic.

Myslím si, že hry v přírodě by měly být důležitou součástí dětského života. Při činnostech se děti nenásilně učí novým pojmům, pravidlům, zodpovědnosti, rozhodování i spolupráci. Her v přírodě lze využít k rozvoji tělesných schopností a pohybových dovedností v každém věku.

V praktické části jsem se zaměřila na realizaci experimentu ve třech mateřských školách. Vyzkoušela jsem si s dětmi pět vybraných her v přírodě a zaměřila se na pozorování dětí v jednotlivých skupinách. Pozorování jsem zanesla do vytvořených pozorovacích archů, podle kterých jsem se pak skupiny pokusila porovnat. Zkoumala jsem jaký je zájem dětí o hry v přírodě, jak jsou děti při hře aktivní, jak mezi sebou komunikují a vzájemně spolupracují. Výsledky srovnávání nemohou být zcela

objektivní, pozorovací archy jsou vyplněné podle toho, co jsem viděla. Je to můj subjektivní náhled na průběh akce.

U hry, kterou děti dobře znaly, často ji již hrály a velice je bavila, byl největší problém s dodržováním pravidel. Dosti mě překvapilo, že děti nebyly schopné pravidla hry dodržovat i přes moje opakované upozorňování a připomínání. Myslím si, že je velice důležité vést děti k dodržování daných pravidel, neboť během svého života se budou s pravidly setkávat. Touto cestou lze do budoucna ovlivnit jejich životní postoj k dodržování psaných i nepsaných pravidel.

Děti ve všech skupinách se mnou v zásadě dobře spolupracovaly. Nejlepší spolupráce však byla ve skupině, ve které jsme se vzájemně s dětmi už znaly.

Aby byly závěry výzkumu validní, musely by děti hry v přírodě hrát opakovaně, aby si důkladně osvojily všechna daná pravidla, a výzkumu by se musel účastnit větší počet dětí.

Pokud bych měla možnost výzkum zopakovat, neprováděla bych tolik her hned po sobě, ale v průběhu celého dne, nebo bych hry rozdělila do více dnů. Určitě bych si k výzkumu přizvala nějakého pomocníka, aby zadávání i samotná realizace proběhla více plynule a bez problémů s organizací a přípravou. Uvítala bych možnost bližšího seznámení s dětmi ještě před realizací takového výzkumu, nikoli až v den realizace.

Doporučila bych každému, kdo bude vybírat hry v přírodě pro děti předškolního věku, aby bral ohled na věkové a vývojové zvláštnosti dětí. Pro výběr hry je naprosto limitující věk a vyspělost jednotlivců v dětské skupině. Děti stejného věku nemusí vždy ovládat ty samé úkony a být zručné ve všech dovednostech. Hry by měl vybírat ten, kdo skupinu dobře zná.

Moje bakalářská práce včetně příloh by se dala využít jako inspirace pro organizátory her v přírodě pro děti předškolního věku. Publikace, které uvádím v seznamu použité literatury jsou velmi bohaté na nejrůznější hry v přírodě. Z literatury jsem vybrala hry, o kterých si myslím, že by byly pro tento věk nejvhodnější.

Myslím si, že předškolní děti v současné době nemají takový vztah k přírodě, jako tomu bylo dříve. Byla bych ráda, kdyby se děti často a rády vracely do přírody a opustily, alespoň na chvíli, „přetechnizovanou společnost“. Bylo by jediné dobře, kdyby se podařilo zvrátit trend moderní doby vysedávání před televizí a počítačem. K tomuto cíli by se dalo jistě využít i her v přírodě.

9 POUŽITÁ LITERATURA

1. BARTŮNĚK, Dušan. *Hry v přírodě s malými dětmi : hry a cvičení v přírodě pro děti ve věku od 4 do 8 let*. Praha : Portál, 2001. 160 s. ISBN 80-7178-539-3.
2. BELLAC, Brigitte. *Velká kniha her : hry v přírodě*. 2005. Brno : CP Books, 2005. 191 s. ISBN 80-251-0737-X.
3. BOROVÁ, Blanka, et al. *Cvičíme s malými dětmi : náměty pro rozvoj pohybových dovedností dětí od 3 do 8 let*. Praha : Portál, 1998. 128 s. ISBN 80-7178-223-8.
4. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Základní motorika*. Praha : Univerzita Karlova v Praze, 2006. 43 s. ISBN 80-7290-259-8.
5. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha : Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta, 2007. 123 s. ISBN 978-80-7290-298-9.
6. HORANSKÝ, Viktor, et al. *Pediatric pro praxi*. Praha : Avicenum, 1982. 548 s. ISBN 08-081-82.
7. HOUŠTĚK, Josef, et al. *Dětské lékařství*. Praha : Avicenum, 1982. 528 s.
8. HOUŠTĚK, Josef, et al. *Dětské lékařství*. Praha : Avicenum, 1990. 500 s. ISBN 80-201-0032-6.
9. JUKLÍČKOVÁ-KRESTOVSKÁ, Zdeňka, et al. *Pohybové hry dětí předškolního věku : Hry a cvičení v přírodě pro děti ve věku od 4 do 8 let*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1985. 310 s. ISBN 80-04-24497-1.
10. Kolektiv autorů. *Tabulky rozvoje dítěte*. Brno : MC nakladatelství, 2002. 4 s.
11. KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Praha : Grada Publishing, 2005. 184 s. ISBN 80-247-0852-3.
12. MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. *Environmentální stimuly v pohybové aktivitě dětí předškolního věku*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2009. 168 s. ISBN 978-80-244-2331-9.
13. NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry v přírodě*. Praha : Portál, 2009. 325 s. ISBN 978-80-7367-572-1.
14. SÝKORA, Bohuslav, et al. *Turistika a sporty v přírodě*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1986. 223 s.

15. ŠIRCOVÁ, Ivana. *S dětmi v přírodě : zážitková výchova po celý rok*. Praha : Portál, 2007. 160 s. ISBN 978-80-7367-201-0.
16. TATROVÁ, Helena. *Pohybové hry v mateřské škole*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1979. 100 s.
17. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I : dětství a dospívání*. Praha : Nakladatelství Karolinum, 2005. 467 s. ISBN 80-246-0956-8.
18. VYŠKOVSKÝ, Jan, et al. *Hry a sporty v přírodě*. Brno : Masarykova univerzita, 1993. 56 s. ISBN 80-210-0784-2.
19. VYŠKOVSKÝ, Jan, et al. *Turistika a sporty v přírodě*. Brno : Masarykova univerzita, 1997. 98 s. ISBN 80-210-1552-7.

10 PŘÍLOHY

1. Hry od Vyškovského a kol.
2. Hry od Neumana
3. Hry od Brigitte Bellac
4. Pozorovací arch – vzor
5. Pozorovací arch – MŠ v Praze 7 – Bubenči
6. Pozorovací arch – MŠ v Praze 8 – Bohnicích
7. Pozorovací arch – MŠ v Praze 9 – Běchovicích

Příloha č. 1: Hry od Vyškovského - Turistika a sporty v přírodě

Běžecké hry

- **Z pařezu na pařez**
 - tato obměna honičky se nejlépe hraje na pasece, kde jsou roztroušeny velké pařezy; hráči přebíhají z pařezu na pařez a babu mohou dostat, jen když stojí na zemi.

Pátrací hry

- **Hledačka**
 - Vedoucí ukryje ve dvaceticentimetrovém okruhu kolek stromu nebo skalky kartičku, na které je obrázek. Obrázek je vidět aniž by hráč na kartičku sahal. Kdo kartičku objeví, jde k vedoucímu a pošeptá mu, co bylo na obrázku. Pak už jen přihlíží, jak ostatní marně pátrají v určeném prostoru.
- **Hledání fáborků**
 - V nevelkém úseku lesa se poschovávají proužky látkových odstřížků. Zavěšují se na stromy, větve, svislé skalky a jiná nepřístupná místa. Hledači za nimi mohou šplhat na stromy, sestřelovat je šiškami, vypomoci si tyčí. Pro bezpečnost je dobré mít pravidla – nelézt po skalách, nešplhat na stromy atd.n Hledači si musí sami poradit s problémem, jak dostat fáborky z vyšších míst dolů.

Stopařské hry

- **Honba za jelenem**
 - Jeden z družiny představuje jelena. Ten si vezme 100 barevných fáborků a vyrazí do terénu. Jestliže jde po cestě, zavěsí jeden fáborek nejpozději při každém dvacátém kroku na větev, na kmen, na keř. Když odbočí z cesty do vysokého lesa, kde je dobrý průhled, musí zavěsit fáborek nejpozději při každém desátém kroku, a když se začne prodírat houštinami zanechává za sebou papírovou stopu na každém kroku. Deset minut po odchodu „jelena“ se vydává celá družina z tábora po jeho stopě. Cestou posbírání fáborky, a když dojde k místu, kde jsou zavěšeny tři papírové fáborky vedle sebe, je to pro ni signál: tady stopa končí, jelen je

schovaný nejdále padesát metrů odtud. Kdo jelena uvidí nejdřív, přebere jeho úlohu v příští hře.

- Jelenem by měla být dospělá osoba, nebo dítě pod dozorem vedoucího.

Hry s plížením

- **Na vlka a soby**

- Vylosovaný hráč představuje vlka, ostatní stádo sobů. Sobi potichu odejdou do nepřehledného lesa a utáboří se na předem domluveném místě. Vlk se k nim začne opatrně plížit houštinami. Dokud ho některý sob nezahledne, je celé stádo pohromadě na místě. Obratný vlk se může dostat až do bezprostřední blízkosti sobů, pak má větší naději že některého uloví.
- Když konečně sobi vlka spatří, strhne se poplach a všichni se dají na útěk. Vlk je začne pronásledovat. Jestliže chytí některého soba dřív, než sob vyběhne z lesa na volnou louku, vymění si s ním příště úlohu.

Orientační hry

- **Neviditelné praporky**

- V terénu se ohraničí čtverec o straně několik set metrů a v tomto prostoru rozmístíme 30 papírových praporků nenápadné barvy (na větvích, v trávě apod). vedoucí označí dětem, kde mají praporky hledat a určí dobu (asi hod.). praporek patří tomu, kdo se ho první dotkl. Přetržený praporek se nepočítá nikomu. Vyhrává družstvo, které najde více praporků.
- Předškolním dětem by se muselo vymezit menší území.

Didaktické hry

- **Buk-bříza**

- Dvě družstva stojí v řadě čelem k sobě . jedno od druhého dva metry. Rozhodčí vykřikne název stromu, který roste v blízkém okolí, např.: „Buk!“. Řady se rozprchnou.každý hráč běží k nejbližšímu buku, dotkne se ho a co nejrychleji se vrátí na své místo. Řada, která je dřív opět vyrovnaná na svém stanovišti, získává bod. Příště vedoucí zvolá např.: „Bříza!“. Vítězí družstvo, které získá víc bodů.

Různé hry v terénu

- **Souboj na pařezech**

- Hraje se na pařezech nebo velkých balvanech. Dva bojovníci, vzdáleni od sebe 2-6 m, drží konec lana. Na znamení se snaží tahem nebo trhnutím protivníka přinutit, aby pustil lano nebo seskočil z vyvýšené polohy na zem. Souboj opakujeme třikrát, za vítězství je bod.

Hry na pochodu

- **Sbírání listů**

- Na ranním srazu před výletem se oznámí všem přítomným: „Nasbíráme cestou po jednom listu od co největšího počtu druhů dřevin. Za každý list z jiného stromu nebo keře, který budete umět určit, dostanete dva body, za neurčený list jeden bod. Kdo bude mít nejvíce bodů zvítězí.“

- **Jarní květiny**

- Skupina jde volně. Kdo uvidí nový druh květiny, který ještě nikdo od rána nespatriil, ohlásí svůj objev a dostane jeden bod. Jestliže novou květinu umí dokonce správně pojmenovat, dostane dva body.

Hry v nočním prostředí – neměla by být úplná tma, stačí když bude šero

- **Plížení ke kruhu**

- Vyznačí se dva soustředné kruhy, větší o poloměru 20 m, menší 5 m. Uprostřed sedí strážce se zavázanýma očima, v ruce drží baterku. Na obvodu menšího kruhu jsou rozestavěny např. jídelní misky. Všichni hráči se mají přiblížit z obvodu velkého kruhu, neslyšně jeden předmět vzít a odnést jej. Strážce pozorně naslouchá. Kdykoli zaslechne podezřelý zvuk, namíří kužel světla baterky směrem, kde slyšel neopatrného hráče. Rozhodčí posuzuje, zda byl hráč zasažen paprskem světla. Poražený se zvedne a tiše vyjde na obvod velkého kruhu, odkud se smí plížit pro předmět znovu. Kdo je zasažen světlem na zpáteční cestě, musí ukořistěný předmět vrátit. Komu se podaří předmět z malého kruhu vynést, může se vypravit pro další. Nikdo však nesmí vzít najednou víc než jeden předmět. Soutěží jednotlivci nebo družstva. Za každý vynesení předmět dostanou jeden bod.

- **Bílé lístky**

- Připravit sto bílých lístků a rozházet je v nevelkém úseku lesa. Až se setmí, svolá se skupina a vyzve se, aby šli a nasbírali co nejvíce bílých lístků. Každý sběrač se pohybuje na vlastní pěst a po dobu 15 min se snaží nasbírat co největší počet bílých lístků.

Hry ve vodě

- **Vybíjená ve vodě**

- Míč se hodí do vody mezi 2 družstva. Které se míče zmocní, zahájí hru. Pronásleduje soupeře a snaží se je z výhodného postavení trefit míčem. Zasažený hráč odchází na břeh. Druhé družstvo ovšem nečeká, až se protivníci přiblíží, utíká jim, potápí se před letícím míčem. Přitom se snaží dostat míč do své moci. Příležitost k tomu má, když míč zůstane ležet po hodů na hladině. Tým, který vybijí dřív všechny soupeře, vítězí.
- U předškolních dětí musíme dbát na bezpečnost, hru by měli hrát plavci, nebo děti s křidýlky. Voda by neměla dosahovat víc jak výše pasu dětí.

Hry na plavidlech

- **Lovení ryb**

- 50 kousků dřívky bude představovat rybky. Vypluje se na hladinu a rozhází se dřívka po hladině. Po skončení příprav vyjedou na hladinu lodčky. Pouze jeden z posádky smí lovit „ryby“. Hra trvá 15 minut, která posádka nasbírá více „ryb“, vítězí. Opět je potřeba dbát na bezpečnost.

Hry ve sněhu

- **Sněhové sloupy**

- Vyhlásí se soutěž, kdo postaví za pět minut nejvyšší sněhový sloup. Šířka základny nerozhoduje, hodnotí se jen výška.

- **Sáňkařská štafeta**

- Soutěží stejně početná družstva, každé družstvo má jedna saně. První závodníci se sejdou z kopce, oběhnou se saněmi praporek a rychle se vrací zpět. Tam předávají sáně druhému závodníkovi. Družstvo, které se celé vystřídá nejdřív, vítězí.
- Předškolním dětem postačí boby či sedáky - „placky“.

Příloha č. 2: Hry od Neumana - z publikace Dobrodružné hry v přírodě jsem vybrala hry, které si myslím, že by děti předškolního věku zvládly.

Seznamovací hry

• **Komu míč?**

Zaměření: poznávání jmen ve skupině

Pomůcky: jeden lehčí míč, medicinbal nebo různě velké míče

Prostředí: dvůr, hřiště, louka

Popis: Skupina stojí v kruhu. Úkolem hráčů je házet si míč v kruhu tak, že házející musí vždy předem zavolat jméno osoby, která má míč chytit. V házení a chytání se musí vystřídat všichni, a proto by neměl nikdo dvakrát za sebou házet míč stejné osobě. Házení a vyvolávání jmen se může postupně zrychlovat. Obtížnější je hra se dvěma či více míči. Délku trvání určí vedoucí, který sleduje proces poznávání jmen ve skupině.

Variace:

- podávána: hráči si různým způsobem předávají předměty a přitom se představují nebo uvádějí jméno toho, komu předmět podávají.

Bezpečnost: Pro podávání a zvláště pro házení volit předměty bez ostrých hran, jejich váha má být přiměřená věku a síle hráčů.

• **Kdo chybí?**

Zaměření: poznávání jmen, rychlé reagování

Pomůcky: velká plachta

Prostředí: hřiště, louka, lesní mýtina, dvůr

Popis: všichni stojí v kruhu. Vedoucí vyzve, aby se otočili zády do kruhu, zavřeli oči a čekali na další pokyn. Potom vedoucí odvede jednoho z hráčů do středu kruhu a schová ho pod plachtu. Pak řekne hráčům, aby se obrátili, otevřeli oči, rozhlédli se kolem sebe a rychle řekli jméno toho, kdo chybí. Sleduje se, za jak dlouho někdo řekne správné jméno. Ve středu kruhu se při menším počtu hráčů mohou vystřídat všichni. Ten, který byl pod plachtou, vybírá dalšího hráče k ukrytí. Pro ztížení úkolu změní vedoucí postavení hráčů ve chvíli, kdy jsou otočeni a mají zavřené oči. Neměla by být na první pohled vidět mezera po vybraném hráči.

Variace:

- jeden z kruhu odejde tak daleko, aby skupinu neviděl a neslyšel. Potom se změni postavení hráčů v kruhu a jeden z nich se schová. Vybraný hráč se vrátí a má říci kdo chybí.

Zahřívací a kontaktní hry

• **Nakažlivý smích**

Zaměření: tělesný kontakt, legrace

Pomůcky: žádné

Prostředí: travnaté hřiště, louka, lesní mýtina

Popis: činnost vyvolávající úsměv už v samotném úvodu, Hráči si lehnou na zem tak, aby hlava jednoho spočívala na břiše druhého. Je možné vytvořit několik menších skupinek nebo se rozložit tak, aby byl kontakt mezi všemi účastníky hry. To znamená, že každý bude mít hlavu na břiše někoho jiného. V tomto útvaru začne někdo vyprávět veselou historku nebo se začne smát. Činnost bránice způsobí, že hlavy na břiše začnou vibrovat, zanedlouho se směje celá skupina. To je účelem hry. Rozmístění hráčů se může několikrát změnit.

• **Molekuly**

Zaměření: pohyb, tělesný kontakt, rychlé rozhodování

Pomůcky: žádné

Prostředí: kdekoli

Popis: Všichni účastníci se přemění v atomy, které se pohybují ve vymezeném prostoru, co nejdále od sebe. Vedoucí hry po chvíli zvolá číslo, např. číslo 5. To je pokyn pro všechny hráče (představující atomy), aby co nejrychleji vytvořili molekuly, které budou obsahovat přesně 5 atomů.

Variace:

- volní hráči, kteří nevytvoří molekuly, nevypadávají ze hry, ale dostávají trestné body nebo odevzdávají „fanty“. Počet trestných bodů lze vyhodnotit, za každý fant musí dotyčný hráč provést nějaký úkon.
- Rychlost pohybu atomů lze signalizovat doprovodnou hudbou.

Bezpečnost: Rovná plocha bez překážek. Slučování atomů do molekul musí probíhat šetrně.

Hrátky a zábavné soutěžení

• **Siamská dvojčata**

Zaměření: pohybová koordinace, spolupráce, taktické myšlení

Pomůcky: 1,5 m dlouhá lanová smyčka nebo popruh pro každou dvojici

Prostředí: louka, hřiště, lesní cesty

Popis: Dvojice hráčů se postaví vedle sebe. Svážou se jim k sobě nohy (pravou nohu jednoho kráče s levou nohou druhého). Vytvoří na chvíli jedno tělo a budou muset řešit podobné problémy jako siamská dvojčata srostlá k sobě. Nejjednodušším úkolem je chůze a běh. Složitější je překonávání jednotlivých překážek, pohyb lesem či přelézání kamenů. Z dvojic se vytvoří družstva a uspořádají se štafetové závody, ve kterých musejí dvojice zdolat co nejrychleji určenou trasu.

Variace:

- Dvě skupiny „siamských dvojčat“ sehraji proti sobě krátké fotbalové utkání. Hra probíhá podle pravidel. Pohyby s míčem, bránění, kopání i chytání míče v bráně je ztíženo. Hráči se musí vždy dohodnout, jaký manévr společně provedou.

Bezpečnost: Hráčům doporučíme dlouhé kalhoty, přes které budou svazováni. Volíme raději široké popruhy či řemeny.

• **Velké švihadlo**

Zaměření: postřeh, rozhodnost, koordinace, spolupráce

Pomůcky: 8-10 m švihadlo nebo lano

Prostředí: rovná louka, hřiště nebo široká polní cesta

Popis: Vedoucí s vybraným pomocníkem roztočí ve velkých obloucích švihadlo. Jednotliví členové skupiny se snaží proběhnout, aniž by se jich švihadlo dotklo. Po úspěšném prvním pokusu, kdy každý čekal na nejpříhodnější chvíli, probíhá druhý pokus, při kterém na každou otočku musí proběhnout jeden hráč. Každý se snaží podběhnout švihadlo, aniž by se ho dotkl. Pozn. Pro děti předškolního věku je dobré na švihadlo přivázat praporek, za kterým dítě běží a snaží se ho chytit, díky tomu podběhne pod švihadlem lépe.

Variace:

- Každý si vyzkouší přeskakování švihadla.

Bezpečnost: Neroztáčet švihadlo příliš prudce.

- **Obruče, hýbejte se**

Zaměření: obratnost, spolupráce, taktika

Pomůcky: 2-4 gymnastické obruče nebo lehké ráfky na kolo

Prostředí: dvůr, hřiště, louka, lesní cesta

Popis: všichni se uchopí za ruce a vytvoří velký kruh. Na dvou místech se uvolní držení rukou, vloží se gymnastické obruče a ruce se opět spojí. Obruče visí na spojených pažích. Na pokyn vedoucího se hráči snaží posunovat obruče po kruhu směrem hodinových ručiček, aniž by se pouštěli rukama. Sousedí si mohou obruče nadhazovat a usnadňovat si prolézání. Všichni se však stále pevně drží. Snaží se, aby se obě obruče pohybovaly stejnou rychlostí.

Variace:

- Obruč se může opřít o zem a vytvoří se tak prostor k prolézání. Hráči zkusí prolézat obručí, aniž by se jí dotkli. V držení obruče se hráči střídají. Prolézat lze také pozpátku. v každém způsobu lze uspořádat soutěž o nejrychlejší prolezení bez doteku.

Hry na rozvoj důvěry

- **Cesta tmou**

Zaměření: důvěra, schopnost komunikace, vynalézavost

Pomůcky: šátky na oči pro polovinu skupiny

Prostředí: všude tam, kde bezpečně projde vidoucí člověk

Popis: Skupina se rozdělí do dvojic. Jeden z dvojice si zaváže oči a druhý ho povede. Cestu určuje vedoucí. Jde zvolna vpředu a vybírá komplikovanou trasu plnou překážek. Ti, kdo vidí, musí podávat přesně informace, aby hráči se zavázanýma očima překonali trasu bezpečně. Po 10 minutách se role v párech vystřídají.

Variace:

- Vedení ve dvojici probíhá jen pomocí slovní komunikace. Dvojice se nedrží a hráč, který vidí, řídí svého partnera jen slovy.
- Dvojice se drží za ruce, ale ten, který vidí nesmí mluvit. Všechny instrukce musí předávat pomocí tělesného kontaktu. Mluvit může jen ten, který má zavázané oči.

- Většina členů skupiny má zavázané oči a jen dva vidí. Ti musí všechny ostatní převést po vymezené trase, aniž by se s nimi domlouvali pomocí slov. Mohou volit jakékoli jiné zvuky. Nikoho ve skupině se nesmějí dotknout. Skupina nesmí rovněž mluvit. Skupina a průvodci dostanou 5 minut času na vytvoření komunikační strategie a na zvolení způsobu pohybu.
- Poslední variantou může být putování lesem za tmavé noci. Všichni členové skupiny se drží lana a pouze první má baterku a řídí pohyb celé skupiny.

Bezpečnost: Veškerý pohyb poslepu musí být dobře kontrolován. Vedoucí si nechává právo zastavit okamžitě hru, vidí-li náznak nebezpečné situace.

Iniciativní a týmové hry

- **Nosiči vody**

Zaměření: řešení problému, tvořivost, spolupráce

Pomůcky: 2 kbelíky, pravítko

Prostředí: rovná louka poblíž vodního zdroje

Popis: skupina putuje krajinou, která má nedostatek vody. Jeden účastník nemůže kvůli nedostatku tekutin pokračovat v cestě. Zůstává ležet asi 20 m od pramene. Nikdo nemá sílu ho přenášet. Všichni musí co nejdříve z přírodních zdrojů vytvořit improvizované nádoby a přenést co nejvíce vody do blízkosti nemocného. Přenášení vody může být i jako soutěž dvou družstev. Po uplynutí deseti minut se změří pravítkem množství vody v kbelících a určí vítěz.

Variace:

- Nošení vody v dlaních.

Hry na rozvoj komunikace a spolupráce

- **Únik z bludiště**

Zaměření: komunikace, řešení problému, spolupráce

Pomůcky: dlouhá pevná šňůra (asi 100 m), pásky na oči pro všechny hráče

Prostředí: vzrostlý průchodný les

Popis: V lese se nepne mezi stromy šňůra tak, že se často kříží. Konec šňůry znamená východ a je označen igelitovým sáčkem naplněným listím. Hráči se ocitnou ve

spleti uliček a snaží se co nejrychleji nalézt správný východ. Mají zavázané oči a smí se pohybovat jen kolem šňůry. Směr mohou měnit jen u stromů anebo tam, kde se šňůry kříží. Každý ze skupiny se ocitl na jiném místě bludiště a snaží se najít východ samostatně, bez dorozumívání s ostatními. Ti, kteří z bludiště vyšli, si sundají šátky a tiše, bez mluvení počkají do konce hry.

Variace:

- Rozestavit hráče v bludišti co nejdál od sebe a několikrát je zatočit. Mají za úkol najít cestu z bludiště společně. To znamená, že se nejprve musí najít a pak společně vyjít bludiště.
- Dají se zvolit různé způsoby komunikace. Vedle ústní domluvy třeba komunikace pouze pomocí domluvených signálů nebo pomocí hmatu.

Bezpečnost: Pomalý volný pohyb s jednou rukou před očima. Kontrola povrchu v prostoru bludiště. Odstranit suché větve ve výši očí.

• **Komunikace beze slov**

Zaměření: komunikace, představivost, tvořivost

Pomůcky: kartičky s názvy (pře předškolní děti obrázky) řemesel a stavů

Řemesla: řidič nákladáku, pošťák, mlékař, metař, námořník, holič, švec, sanitář, řezník, tesař, instalatér, horník, učitel, zahradník, dřevorubec, krejčí, kuchař, policista, sekretářka, pastýř, hasič, doktor, kovář apod.

Stavy: nafoukaný, zlomyslný, unavený, přetížený, smutný, rozčilený, bojácný, zamyšlený, vděčný, stydlivý, odvážný, zoufalý, šťastný, zrudlý, ustrašený apod.

Prostředí: místo pro sezení dvou skupin s prostorem pro předvádění

Popis: v této hře dostane každý příležitost k sehrání malé pantomimické role. Skupinu se rozdělí do dvou početně vyrovnaných týmů a vylosuje si pořadí. Zástupce týmu, který začíná, dostane obrázek nebo popis dvou řemesel a musí ho pantomimicky předvést svému týmu. Uhodne-li jeho skupina řemeslo do jedné minuty, získává 2 body. Když se to do minuty nepodaří, může se zapojit do hádání i druhý tým. Ten za správnou odpověď získá jeden bod. Týmy se střídají v předvádění řemesel a potom i stavů. Vítězí tým, který získal největší počet bodů.

Variace:

- Náměty na předvádění se mohou různě měnit, dají se zvolit takové náměty, ve kterých se předvádění zúčastní celá skupina.

- Vybrané náměty znázorňujeme kreslením na tabuli. Soutěžící hráči se snaží uhodnout námět už během kreslení. Pravidla se upraví a sleduje se počet uhodnutých námětů za určený čas.

Hry a cvičení v přírodě

- **Lavina**

Zaměření: tělesná kondice, taktika, spolupráce, tělesný kontakt

Pomůcky: žádné

Prostředí: volná plocha velikosti alespoň 30 x 30 m, startovní čáry pro 10 hráčů vedle sebe s třímetrovým odstupem

Popis: obě družstva stojí vedle sebe za startovní čarou. Před každým družstvem je ve vzdálenosti 15-15 m od startovní čáry dobře viditelná meta., každý hráč je očíslován (1-10). Na povel vybíhá z obou družstev hráč č.1. oběhne metu, vrátí se za startovní čáru a vezme za ruku hráče č. 2 a společně obíhají metu. Vracejí se na startovní čáru a hráč č. 2 bere za ruku hráče č. 3 a všichni běží kolem mety. Tak to pokračuje, až proběhne celá spojená skupina kolem mety, vrátí se na startovní čáru a postaví se do řady. Držení se nesmí přerušit, jinak se začíná opět od startu.

Variace:

- Aby hra byla zaměřená na zvyšování kondice, prodlužuje se vzdálenost mety od startovní linie

Bezpečnost: dbát na dostatečný odstup obou družstev, aby nedocházelo k osobním střetům.

Ekohry

- **Co do lesa nepatří**

Zaměření: vnímání přírody, pozornost, paměť

Pomůcky: soubor různých předmětů nepatřících do přírody a jejich seznam, fáborky označující začátek a konec sledovaného úseku

Prostředí: označený asi 100 metrový úsek lesní pěšiny, rozmístěné předměty do vzdálenosti 2,5-3 m na každou stranu pěšiny, vy výši očí

Popis: Hra se snaží probudit vnímání okolní přírody. Začíná na pokraji lesní cesty a úkolem je projít vyznačený úsek a při pomalé chůzi bedlivě pozorovat nejbližší okolí. Všechny předměty, o kterých se hráč domnívá si zapamatuje. Po projití úseku hráči

vyjmenují věci, které viděli a do lesa nepatří. Zjistí se, jaké věci přehlédli. Vznikne zajímavá debata, jak člověk vůbec při chůzi lesem vnímá okolí.

Variace:

- Místo cesty lze vybrat kus lesa a louky, ztíží se tak podmínky pro hledání.
- Včlenění soutěžního prvku do hry – vyhodnocení nejúspěšnějšího pozorovatele.

Bezpečnost: Po hře pečlivě posbírat všechny předměty a porovnat jejich počet se seznamem.

• **Zvířecí pantomima**

Zaměření: tvořivost, komunikace, znalost přírody

Pomůcky: kartičky s názvy různých zvířat

Prostředí: kdekoli

Popis: při soutěži se každý pokusí nejméně jednou pantomimicky napodobit určené zvíře. Skupina se může rozdělit do několika menších družstev. Posadí se do velkého půlkruhu a postupně bude každý hráč pantomimicky předvádět zvíře, které si vylosuje na kartičce. Všechna družstva sledují pozorně průběh předvádění. Mohou se společně radit, jakmile zvíře poznají, oznámí jejich mluvčí jméno zvířete. Družstvo, které nejrychleji řekne správné jméno, získává bod. Každé družstvo smí hádat jen jednou. Když se nepodaří uhodnout správné jméno během jedné minuty, kartička se odkládá. Nastupuje další hráč. První kolo končí, když se v předvádění zvířat vystřídali všichni hráči. Družstvo s největším počtem bodů vyhrává.

Variace:

- Hráč jednoho družstva pantomimicky předvádí zvíře svému družstvu. Dostává kartičku s obrázkem zvířete od vedoucího a může předvádět, např. jen 30 vteřin. Za tu dobu musí jeho družstvo zvíře poznat a získá bod. Družstva se v předvádění střídají.

Bezpečnost: hned z počátku je potřeba navodit atmosféru, ve které nikdo nebude kriticky komentovat předváděné výkony.

• **Hmatový průzkum**

Zaměření: vnímání a poznávání přírody

Pomůcky: dostatek krabic nebo neprůhledných sáčků s přírodninami, seznam přírodnin, papír a tužka pro každého; různé druhy přírodnin: oblázky, brambory, kaštany, žaludy, ořechy vlašské a lískové, kůra břízy, kůra borovice, malé kamínky z křemenu, pískovce a žuly, čočka, dýňová semínka, hrách, boby, mech, ostružinové šlahouny, šípky, šiška ze smrku, borovice, bukvice, plody javoru, plody lípy, jeřabiny, kus kůže, parůžek apod.

Prostředí: kdekoli

Popis: hmat je smysl, který dodává informace o tvarech okolního světa. Dovede převzít i některé funkce zraku. Existují zvláště nadaní lidé, kteří dovedou rozlišovat rukama nejen tvar, ale i barvu. Hmatové schopnosti prověříme v jednoduché hře.

V krabici (nebo sáčku) jsou ukryty přírodniny. Úkolem je hmatem prozkoumat obsah jednotlivých krabic (sáčků) a poznat co je v nich uloženo. Výsledky svého průzkumu hlásí vedoucímu.

Variace:

- hmatový průzkum lze uskutečnit jako soutěž družstev.
- uzpůsobí-li se velikost krabic, může se vyzkoušet poznávání přírodnin pomocí nohou.

Bezpečnost: Pro poznávání by se neměly volit předměty, které by mohly někoho poranit.

Závěrečné hry a ceremoniály

• **Malování triček**

Zaměření: tvořivost, fantazie, zručnost

Pomůcky: bílá bavlněná trička s krátkými rukávy (pro každého), barvy a fixy na textil, štětce, kelímky na vodu, čisté papíry a tužky, kousky krabic k vytvoření palet, novinový papír k podložení triček

Prostředí: jídelna, srub, velký stan, v létě prostor venku – dostatek místa k sezení u stolů a dobré osvětlení

Popis: Před malováním triček je potřeba vysvětlit, jak zacházet s barvami. Účastníci samostatně zpracovávají své náměty a vyměňují si přitom zkušenosti. Jakmile je tričko namalované, necháme ho schnout. Jsou-li všechna trička namalována a usušena, uspořádá se z nich malá výstava.

Variace:

- Může se ovlivnit výběr motivů k malování. Každému členu nebo každé skupině se dají určité náměty, kterých by se měli držet.

Hry pro reflexi a závěrečné hodnocení

• **Palec vzhůru**

- Zvolit si škálu, která vyjadřuje stupeň spokojenosti s výsledkem hry. Palec vzhůru znamená, že vše proběhlo výborně, podařila se práce v týmu. Palec dolů znamená, že se téměř nic nepodařilo. Palec vodorovně vypovídá o uspokojivé práci skupiny.
- Tímto způsobem lze rychle zjistit úroveň spokojenosti celé skupiny a zahájit na toto téma diskusi.

• **Výraz obličeje**

- pro každého hráče se připraví pět karet s obličejí vyjadřujícími svým výrazem různé stupně spokojenosti. Hráči se vyjadřují k jednotlivým momentům hry ukazováním odpovídajících karet.

• **Povídání**

- vedoucí vyzve každého účastníka, aby v krátkém vyprávění popsal, co se mu na předcházející aktivitě líbilo, s čím nebyl spokojen, jak se cítil apod. Jakmile se každý vyjádří, lze zahájit další diskusi.

Příloha č. 3: Hry od Brigitte Bellac – Velká kniha her

Na zahradě

- **Vítr do plachet**

Pomůcky: utěrky nebo hadry, nafukovací balónek

Cíl hry: hráč se snaží vzduchem posunout svůj balónek až k cílové čáře, a pak doběhnout zpátky ke startu

Popis: vymezit nejméně 10 metrový prostor mezi startovní a cílovou čarou. Hráči se postaví na startovní čáru, v ruce mají utěrku a svůj nafukovací balónek u nohou. Na znamení začnou hráči mávat utěrkami tak, aby udělali dostatek větru a aby se balónek posunovaly. Jakmile dorazí do cíle, přiběhnou zpět na start. Je zakázáno dotýkat se balónku rukama. Ten, kdo dokončil závod jako první vyhrává. Pokud je hráčů hodně, lze uspořádat štafetový závod.

- **Ještěrky**

Pomůcky: provázek, kolíčky na prádlo

Cíl hry: ukořistit co nejvíce ocásků jiných ještěrek a přitom si uchránit ten svůj.

Popis: Připevnit kolíčkem na záda každému hráči jeho ocásek. Ocásek musí být dlouhý zhruba 20 cm od země. Na znamení startu se všichni hráči snaží šlapat ostatním na ocásky. Ještěrka, která ztratila svůj ocásek, vypadává ze hry. Poslední s ocáskem na zádech vyhrává.

Na školním dvoře

- **Cukr, káva!**

Cíl hry: vedoucí musí překvapit hráče v pohybu.

Popis: Hráči se postaví na čáru vzdálenou 8 metrů od stěny. Hlídač stojí čelem ke stěně. Hlídač říká: „Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum!“, zatímco ostatní hráči se posunují směrem ke stěně. Při slově „Bum!“ se hlídač rychle otočí a hráči se musí na místě zastavit. Jestliže hlídač spatří někoho, jak se pohnul, řekne mu, aby se vrátil zpátky na startovní čáru. Hlídač, aby překvapil hráče, musí stále měnit rytmus říkanky. Pokud nějaký hráč přiběhne a dotkne se zdi, aniž by si ho hlídač všiml, musí doběhnout na startovní čáru rychleji, než ho hlídač chytí. Jestliže to stihne, vymění si role.

- **Ani jeden krok stranou!**

Cíl hry: udržet rovnováhu při přechodu čáry s nohama jednu těsně vedle druhé

Popis: Na zemi nakreslit čáru 5 až 6 metrů dlouhou. Všichni hráči jeden po druhém musí proběhnout trasu s nohama na čáře tak, že se pata jedné nohy dotýká špičky druhé nohy a udržují rovnováhu. Ten, který „spadne“, je vyloučen. Ostatní hráči si mohou vymyslet způsoby, jak znejistit hráče, ale nesmějí se ho dotknout! Je vyloučen hráč, který rozpojí nohy.

V přírodě

- **Jako na túře**

Cíl hry: jde o to dělat stejná gesta či tajtrlíky jako průvodce

Popis: Vylosuje se průvodce. Turisti se postaví za něj do řady, musí následovat průvodce a imitovat jej: Průvodce se tváří, jakoby zvedal kámen, rozhrnuje větve, zabije komára, běhá s koleny přitaženými k hrudi, chodí pozpátku atd. Čím rychleji se hraje, tím je hra zábavnější.

- **Oživlý les**

Cíl hry: hráč „kreslí“ ve vzduchu různé lesní rostliny a stromy. Jakmile jsou rozpoznány, ostatní je běží do lesa hledat.

Popis: určí se kreslíř, který si vybere téma patřící k lesu (dubový list, jedlová větev atd.). měl by to být takový předmět, aby se dal dobře najít a přinést. Hráči musí uhádnout podle kreslířova prstu o jakou věc jde. Ten ale kreslí svůj obrázek do vzduchu, bez papíru či tužky. Jakmile některý hráč uhodne předmět z obrázku, oznámí to a všichni ostatní se rozběhnou, aby mohli originál přinést kreslířovi. Nejrychlejší vyhrává a stává se kreslířem.

Na pláži

- **Kruhové objezdy**

Cíl hry: Hráči běhají a kříží se na závoděšti s vyznačenými kruhovými objezdy.

Popis: Vyznačit start a cíl ve vzdálenosti 30 metrů. Nakreslit mezi ně dvě řady „kruhových objezdů“, vždy dva stejné kruhy v řadách naproti sobě. Velikost a vzdálenost jednotlivých kruhů se může lišit. Oba hráči se postaví na začátek své trasy. Na znamení utíkají k prvnímu kruhovému objezdu, oběhnou ho, zkříží se s hráčem a změni tak trasu. Vyhrává ten, který jako první doběhne do cíle.

- **Imaginární portrét**

Cíl hry: Nakreslit do písku co nejpodivnější bytost.

Popis: Plocha s mokrým pískem. Vylosuje se první malíř a určí se pořadí dalších. První malíř nakreslí jednu část imaginární bytosti a naznačí její povahu. Např. „Je to strašně nebezpečná bytost, která vychází jen v noci, protože by nesnesla pohledy druhých...“. následující hráči přidávají podle vlastní fantazie další části obrázku (uši, tlapy, břicho, ocas atd.). každý vysvětlí proč, např.: „Když musí jít ve dne ven, může se zabalit do svých velkých uší...“. Na závěr hry se lze „příšeru“ pojmenovat a na památku vyfotit.

Ve vodě

- **Plovoucí taxi**

Cíl hry: Stát se nejrychlejším taxi na trase třikrát tam a zpět.

Popis: Utvoří se družstva po třech hráčích. Družstva začínají na kraji bazénu. Jeden z hráčů si sedne na kruh – taxi, druzí dva stojí vedle. Když je odstartováno, hráči se snaží dotlačit taxi na druhý konec bazénu. Jakmile dorazí do cíle, pasažér sesedne z kruhu a všichni se co nejrychleji vrátí na start. Tam si do taxi sedne další z trojice a znovu se vydají na cestu k cíli. Cestu tam a zpět absolvuje družstvo třikrát, aby se všichni hráči vystřídali v roli pasažéra. Vítězem je nejrychlejší družstvo.

- **Skákací kuželky**

Cíl hry: Vrhači kruhů musí polapit co nevíce kuželek.

Popis: Utvořit dvě družstva: řadu kuželek naproti řadě vrhačů ve vzdálenosti 6 metrů od sebe. Každý vrhač má jeden kruh. Kuželky se postaví do řady s rozestupy jeden metr. Na povel ke stratu kuželky začnou skákat na místě a vrhači se snaží hodit jim kruh okolo krku. Vrhači se nesmí posouvat směrem ke kuželkám, ty se snaží skákat co nejvýše, aby je kruhy nemohly uvěznit. Když vrhačům dojdou kruhy, role se vymění. Družstvo, které chytilo více kuželek do kruhu, vyhrává.

Na zimu

- **Krok za krokem**

Cíl hry: hráč musí co nejrychleji následovat svého spoluhráče v jeho stopách

Popis: vyzkoušet, zda každý hráč zanechává jinou stopu a vyznačit startovní a cílovou čáru ve vzdálenosti zhruba 10 metrů. Utvořit dvojice stopařů a

pronásledovatelů. Partneři musí být stejně velcí. Stopaři se postaví na start. Každý stopař ujde tři kroky, pak zkříží svou dráhu se stopařem z druhé dvojice, znovu udělá tři kroky a tak dále až do cíle. Na povel ke startu musí pronásledovatel vyrazit k cíli ve stopách svého partnera. Musí být co nejrychlejší, aby se na křižovatkách nesrazil se svým protihráčem. Jestliže se pronásledovatelé setkají na křižovatce, platí přednost zprava. Vítězí hráč, který dorazí do cíle jako první. Ale pozor! Pokud šlápne mimo původní stopu, je diskvalifikován.

- **Rohy čtverce**

Cíl hry: Být v rohu čtverce jako první

Popis: udělat ve sněhu čtyři značky pro rohy čtverce o straně dlouhé asi 6 metrů. Hráči si stoupnou naproti sobě do dvou diagonálně umístěných rohů. Každý si vybere jako trasu jinou stranu čtverce, aby se při hře nesrazili. Na povel vyrazí hráči po jedné ze stran čtverce směrem k soupeřovu rohu. Při chůzi kladou patu těsně před špičku druhé nohy. Kreslí tak do sněhu strany čtverce. Hráč, který dorazí do protějšího rohu jako první, vyhrává.

Příloha č. 4: Pozorovací arch - vzor

	Rybíčky, rybáři jdou	Slepý nástup	Housenka	Štafetový víceboj	Boj o hradby
spolupráce					
dodržování pravidel					
kommunikace					
taktika					
nadšení ze hry					
pochopení hry					
aktivita dětí					
vůdčí postava					
doba trvání					
družstva / jednotlivci					
možnost hrát uvnitř					

Příloha č. 5: Pozorovací arch – Mateřská škola v Praze 7 - Bubenci

	Rybíčky, rybaři jdou	Slepý nástup	Housenka	Štafetový víceboj	Boj o hradby
spolupráce	ze začátku ne, později ano	dívky ano, chlapci ne	výborná spolupráce	výborná	netřeba
dodržování pravidel	rybíčky běhají mimo, rybaři se rotrhávají	dívka ano, chlapci ne	ano	ano, pár jedinců nepředá štafetu	zkracování vzdálenosti
kommunikace	domlouvají se	D velmi dobrá, CH tápou	v družstvech se domlouvají	vzájemné povzbuzování	děti v zástupu se domlouvají
taktika	rybaři se co nejvíce roztahují	dívky se domlouvají a řadí	pomalá a opatrná chůze	"hecování" k max. výkonu	míření a házení na cíl
nadšení ze hry	veliké	D plní úkol s nadšením	ano	veliké	veliké
pochopení hry	ano	dívky ano, chlapci ne	ano	ano	ano
aktivita dětí	radost ze hry a aktivně hrají	chlapani tápou	nadšení, radost ze hry	nadočekávání	nadočekávání
vůdčí postava	první rybař (hlásí kdo poruší pravidla)	několik dívek	spíše ne	ne	ne
doba trvání	9 min	5 min	2 min	14 min	9 min
družstva / jednotlivci	rybaři / rybíčky	2 družstva (dívky a chlapci)	několik družstev	2 družstva (13 a 13 dětí)	1 družstvo
možnost hrát uvnitř	ano	ano	ano	ano	ano

Příloha č. 6: Pozorovací arch – Mateřská škola v Praze 8 - Bohnicích

	Rybičky, rybáři jdou	Slepý nástup	Housenka	Štafetový víceboj	Boj o hradby
spolupráce	děti se hádají jak mají postupovat	děti spolupracují	ano, dobrá	mimimální	netřeba
dodržování pravidel	rybičky běhají mimo, rybáři se rozpojili	pomáhá paní učitelka	ano	některé děti nedodržují zadanou disciplínu	zkracování vzdálenosti
kommunikace	hádky mezi dětmi	ptají se paní učitelky	rychlá domluva a povzbuzování	částečná	žádná
taktika	rybáři vybírají koho chytí, rybičky cestu	zády k sobě, čelem k sobě	opatrná pomalá chůze	povzbuzování	míření na cíl
nadšení ze hry	ano, po pár minutách někteří nechtějí hrát	ze začátku	ano	ano	nevelké
pochopení hry	ano	částečně	ano	některé hned nepochopili	ano
aktivita dětí	nakonec aktivně hrají	dětem pomáhá paní učitelka	nadšení, aktivní	některé děti v zástupu ztrácejí pozornost	ano
vůdčí postava	první rybář	1 holčička (rybář)	ne	ne	ne
doba trvání	9 min	5 min	3 min	10 min	8 min
družstva / jednotlivci	rybáři / rybičky	jedna řada	2 družstva (10 a 10 dětí)	2 družstva (10 a 10 dětí)	1 družstvo
možnost hrát uvnitř	ano	ano	ano	ano	ano

Příloha č. 7: Pozorovací arch – Mateřská škola v Praze 9 - Běchovicích

	Rybičky, rybáři jdou	Slepý nástup	Housenka	Štafetový víceboj	Boj o hradby
spolupráce	částečná	pouze pár dětí spolupracuje	ano, nadšená	děti v družstvech vysílají svoje členy	netřeba
dodržování pravidel	rybičky vyběhají mimo, rybáři se rozpojují	hra nepochopena	ano	nepředávání štafety	zkracování vzdálenosti
kommunikace	domlouvají se	ptají se paní učitelky	děti se domlouvají	vzájemné povzbuzování	fandění ostatním
taktika	vybírají koho chytí	nevědí jak na to	opatrná chůze	"hecování" k max. výkonu	cílené házení
nadšení ze hry	veliké (2 nechtějí hrát)	rozpaky	ano	ano, ale někteří nechtějí hrát	ano, někteří chtějí házet víckrát
pochopení hry	ano	NE	ano	ano, ale některé děti nepochopily předávání	ano
aktivita dětí	děti kontrolují zda-li ostatní nepodvádějí	spíše ne	aktivní, šikovní, nadšení	velmi dobrá	aktivní, nadšení, spontánní
vůdčí postava	první rybář	ne	kapitáni družstev	kapitáni družstev	ne
doba trvání	5 min	5 min	3 min	7 min	9 min
družstva / jednotlivci	rybáři / rybičky	jedna řada	2 družstva (9 a 8 dětí)	2 družstva (9 a 8 dětí)	1 družstvo
možnost hrát uvnitř	ano	ano	ano	ano	ano