

UNIVERZITA KARLOVA v PRAZE

Pedagogická fakulta

GYMNASTIKA V PROGRAMU MŠ

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Otakar Mojžíš

Autor bakalářské práce: Blanka Zelenková

Studijní obor: učitelství pro MŠ

Forma studia: kombinované

Bakalářská práce dokončena: červen 2013

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí PaedDr. Otakara Mojžíše, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etikety.

V Praze dne 16. 6. 2013

Mé poděkování patří PaedDr. Otakarovi Mojžíšovi za cenné rady, které mi poskytl při zpracovávání bakalářské práce, učitelkám a ředitelkám pražských mateřských škol za cenné pravdivé informace a vstřícný přístup a také manželovi za vytvoření podmínek k dokončení této práce.

Anotace

Tématem této bakalářské práce jsou gymnastická cvičení v programu mateřských škol. Práce je zaměřena na využití základní gymnastiky během pohybových činností v mateřských školách. Teoretická část se zabývá základními poznatky o vývoji dítěte předškolního věku, charakteristikou a specifickými znaky gymnastických činností vhodných pro děti předškolního věku. Tato práce také poukazuje na návaznost pohybových činností na Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Cílem práce je zjistit, jaké mají k realizaci gymnastických činností učitelky mateřských škol podmínky, jaké jsou jejich základní znalosti o pohybovém rozvoji dětí předškolního věku a jak je realizace gymnastických činností v mateřských školách prováděna. Experimentem je zjišťováno, jakým způsobem se může při záměrném působení na skupinu dětí změnit úroveň jejich pohybových dovedností.

Klíčová slova

Dítě předškolního věku, pohybový rozvoj, základní gymnastika, pohybové dovednosti, obratnost, průpravná cvičení, podmínky cvičení, motivace

Abstract

The topic of this bachelor's thesis are gymnastics programs in kindergartens. The work focuses on the use of basic gymnastics during physical activities in kindergartens. The theoretical part deals with basic knowledge of child development at preschool age, characteristics and specific features of gymnastic activities suitable for children of preschool age. This work also highlights the continuity of physical activity on "General educational program for pre-school education." The aim of this thesis is to find out which conditions kindergarten teachers have to put into gymnastic practise activities. What are their basic knowledge of motion development of preschool children and how is the realization of gymnastic activities in kindergartens implemented. This experiment investigate how a group of children can deliberately change their level of physical skills.

Keywords

Preschool age, physical development, basic gymnastics, motor skills, agility, training exercises, the conditions of exercise, motivation

OBSAH:

ÚVOD	7
TEORETICKÁ ČÁST	8
1 CHARAKTERISTIKA DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	8
1.1 Tělesný vývoj dítěte předškolního věku	8
1.2 Pohybový vývoj dítěte	9
1.3 Psychický vývoj dítěte	10
2 VÝCHOVA KE SPRÁVNÉMU DRŽENÍ TĚLA.....	10
2.1 Odchytky od správného držení těla u předškolních dětí	12
3 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI A DOVEDNOSTI	12
3.1 Pohybové schopnosti	12
3.1.1 Pohyblivost (flexibilita)	12
3.1.2 Síla	13
3.1.3 Rychlost	13
3.1.4 Vytrvalost.....	13
3.1.5 Obratnost.....	14
3.1.5.1 Dělení obratnosti (koordinačních schopností)	15
3.2 Pohybové dovednosti	16
3.2.1 Nelokomoční dovednosti	16
3.2.2 Lokomoční dovednosti.....	17
3.2.2.1 Lezení a plazení	17
3.2.2.2 Chůze	18
3.2.2.3 Běh	19
3.2.2.4 Skoky a jejich kombinace	20
3.2.3 Manipulační dovednosti.....	22
4 POHYBOVÁ PRŮPRAVA DĚTÍ.....	22
5 POJEM GYMNASTIKA	23
5.1 Základní gymnastická cvičení.....	23
5.2 Gymnastické pojmy a názvosloví, jak komunikovat s dětmi	27
6 PEDAGOGICKÉ ZÁSADY A DIDAKTICKÉ METODY PŘI VÝUCE	28
6.1 Pedagogické zásady	28
6.1.1 Motivace	29

6.2	Didaktické metody	29
7	TĚLESNÁ VÝCHOVA V MATEŘSKÉ ŠKOLE	32
8	NÁVAZNOST NA RVP PV	32
	PRAKTICKÁ ČÁST	35
9	ÚDAJE O VÝZKUMU.....	35
9.1	Metody výzkumu	35
9.2	Hypotézy	36
9.3	CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÝCH SOUBORŮ	37
10	METODIKA VÝZKUMU	38
10.1	Dotazník.....	38
10.2	Rozhovor.....	38
10.3	Pozorování	38
10.4	Experiment.....	39
11	VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	40
11.1	Výsledky dotazníku	40
11.2	Výsledky rozhovoru.....	46
11.3	Výsledky pozorování	48
11.4	Popis a výsledky experimentu	49
12	REALIZACE CVIČEBNÍCH JEDNOTEK SE ZAMĚŘENÍM NA GYMNASTIKU.....	56
12.1	Cvičební jednotka zaměřená na cvičení dětí na stanovištích.....	56
12.2	Program motivačních cvičení	57
12.2.1	Zvířátka	57
12.2.2	Pohádka „O perníkové chaloupce“	58
12.2.3	Autorská motivační říkadla ke gymnastickému cvičení	60
13	DISKUSE.....	61
14	ZÁVĚR	63
	SEZNAM LITERATURY	64
	PŘÍLOHY	65

ÚVOD

Tématem bakalářské práce je využití prostředků základní gymnastiky pro tělesnou výchovu v mateřských školách. Vzhledem k tomu, že gymnastika obecně je především obratnostní sport, který je základem k dalším sportovním odvětvím, je velmi vhodné gymnastická cvičení do programu MŠ zařadit. Velké množství dětí, které se cvičením v běžném životě do kontaktu nepřijdou, přímo vyzývá k zaměření se na tuto oblast.

Gymnastiku a její základní prvky využívám při práci s dětmi od počátku své praxe. Jedním z důvodů této práce je i několik dětí z naší MŠ, které byly pohybově rozvíjeny již od nejútlejšího věku a základní gymnastika jim velmi pomohla v celkové motorice i rozvoji tělesné zdatnosti. Na druhé straně se zaměřuji na děti typu malého Péti, který začal naši školku navštěvovat s velikými motorickými nedostatky, jež jej díky přílišné opatrnosti k jeho osobě od jeho nejbližšího okolí handicapovaly.

Cílem mé bakalářské práce je přiblížit a doporučit prostředky a cvičení, která se mi v praxi osvědčila, sestavit a ověřit motivační program, navazující na RVP PV, rozšířit tak zainteresovaným pedagogům obzor v oblasti základní gymnastiky a namotivovat je k dalšímu vzdělávání se v této oblasti. Zkrátka nebát se gymnastická cvičení v MŠ provozovat.

Úkolem teoretické části je shrnout současné základní poznatky v oblasti vývoje dítěte předškolního věku, jeho základních motorických dovedností a gymnastických cvičení vhodných pro předškolní děti.

Úkolem praktické části je zrealizování cvičebních jednotek v praxi, zjistit, jak učitelky mateřských škol na gymnastická cvičení nahlízejí a jaké k nim mají základní podmínky. Dalším úkolem je na vzorové skupině dětí vyzkoušet systematickým působením některá cvičení a sledovat motorický vývoj dětí po celou dobu působení na tuto skupinu.

TEORETICKÁ ČÁST

1 CHARAKTERISTIKA DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Děti v předškolním věku se projevují jako velmi vnímavé, zvědavé ke svému okolí, aktivní a pohyblivé. Pohyb je u nich v tomto období neodmyslitelnou součástí každodenního konání. Podněty z okolí přijímají všemi smysly a celým tělem a právě tak se i vyjadřují. Přestože k hlavním znakům tohoto období patří spontánnost, v této době se učí dítě ovládat své projevy a emoce, zároveň brát ohled na druhé, postupně se přizpůsobovat i spolupracovat, sociálně vyzrává. Hlavní náplní dítěte předškolního věku je hra, která dítěti přináší seberealizaci a spokojenost.

Schopnost učení závisí na schopnosti soustředění a vlastnostech dítěte. Výrazné pokroky jsou patrné v oblasti motorického učení, zlepšuje se jemná motorika a koordinace pohybu. Dítě se učí napodobováním a opakováním, postupně se rozvíjí pohybová paměť. Vzhledem k nerovnoměrnému vývoji u různých jedinců je třeba respektovat dítě jako osobnost a při práci s ním dodržovat individuální přístup.

1.1 Tělesný vývoj dítěte předškolního věku

V období do 3 let se dítě nachází v období tělesné plnosti, kdy jsou končetiny poměrně krátké, hlava je v porovnání s trupem stále relativně velká. Svalstvo obklopuje vyvinutý podkožní tukový polštář a dítě působí baculatě. Kloubní pouzdra jsou volnější a pružnější. Od počátku 4. roku rostou děti pomalým plynulým tempem, rozdíl ve výšce i hmotnosti mezi chlapci a děvčaty jsou velmi malé. Kolem 6. roku dochází ke změnám proporcionality, prodlužování končetin. Zároveň se ztenčuje vrstva podkožního tuku, dítě je štíhlejší a vytáhlejší, dostává se do období vytáhlosti. Tyto změny ovlivňují i funkce pohybového ústrojí. Kloubní a svalová pohyblivost je obecně u dětí předškolního věku velmi dobrá, s růstovým spurtem se svalová pohyblivost horší, dochází ke zkracování svalů a vazů, k oslabení velkých svalových skupin. Proto často dochází k tendencím vadného držení těla, které můžeme v tomto období ovlivnit. Nožní klenba se stále vyvíjí a asi až do 7 let je nepevná.

U vnitřních orgánů dochází také k rozvoji, nejvýraznější jsou změny činnosti srdce a plic. Dochází k postupnému zpomalování srdeční frekvence, kapacita plic se zvětšuje. Při pohybové námaze stoupá frekvence dechu i tepu, regenerace po zátěži je velmi dobrá a

rychlá, stačí krátký odpočinek, což umožňuje i řízené zatěžování v rámci zvýšení zdatnosti dětí. V oblasti nervové soustavy se zlepšuje činnost korových analyzátorů, které ovlivňují smyslové vnímání i motoriku. CNS se stále vyvíjí, je nejméně zralým orgánovým systémem. Rychlost osvojování a zdokonalování pohybových schopností v dětském věku závisí na zdokonalování základních fyziologických vlastností nervů a svalů. Zlepšuje se dráždivost a zrychluje se vedení vzruchů. Dynamický stereotyp získaný v dětství zůstává v ústřední nervové soustavě do značné míry fixován.

1.2 Pohybový vývoj dítěte

Na základě zrání a vývoje CNS se postupně zdokonaluje hrubá motorika, jemná motorika se zlepšuje ke konci předškolního období. Obecně vývoj postupuje od centra k periférii. Dítě ovládá nejprve horní část těla včetně horních končetin, pak trup, dolní končetiny jako poslední.

Dvouleté dítě již dobře chodí, běhá ale nestabilně a nekoordinovaně, neumí zrychlit nebo zpomalit a měnit směr. Odrazu snožmo ještě není plně schopno, při pokusech o skok dochází víceméně k přešlapování z nohy na nohu, nebo lehkému překročení. Při hodu mu dělá potíže správné vypuštění míče, chytání míče nezvládá.

Správně vyvinuté tříleté dítě dobře chodí, stále však s batolivým charakterem. Napodobí chůzi po špičkách, umí se rozběhnout a běžet už i bez pádů, běh je ale ještě nekoordinovaný, nejsou sladěné pohyby paží a nohou. Vyvíjí se skok (odraz snožmo, postupně jednož) s dopadem na obě nohy, dítě dokáže skočit bez pádu z malé výšky. Házení je nepřesné a na malé vzdálenosti.

Kolem čtvrtého roku dítě už při postoji i chůzi dokáže napsnout dolní končetiny, ovládat držení hlavy i ramen, dokáže na krátkou dobu zatáhnout břicho, je schopno se správně naučit jednoduchým průpravným cvikům. Skoky jsou krátké a nerovnoměrné, ale je schopno přeskakovat nízké překážky, doskok je stále nepružný. Mnohé děti v tomto věku již jezdí na kole s přídatnými kolečky nebo na tříkolce, jsou schopné se učit lyžovat.

Po pátém roce jsou děti schopny skákat s pružným dopadem na špičky, dokáží spojit skok s rozběhem. Při běhu se zvyšuje vytrvalost i rychlost. Hází se správným náprahem a

postavením nohou, dokáží při tom zapojit trup a celé tělo. Trefí velký cíl na menší vzdálenost, chytání je ale stále nepřesné.

Mezi pátým a šestým rokem je chůze již koordinovaná a pružná, dítě zvládá chodit podle udávaného rytmu se vzpřímeným držením těla. Je schopno správně provádět průpravné cviky a krátké pohybové skladby, své pohyby se snaží kontrolovat a opravovat. Běh je pružný a koordinovaný s přiměřenou prací paží, trup je již v mírném předklonu. Vytrvalost i rychlost běhu je velmi dobrá, únava se velmi rychle odbourává. Skoky dítě zvládá snožmo i jednož, z místa i s rozběhem, postupně zlepšuje doskok z těžkopádného na pružný. Oblíbenou činností je přelézání a překonávání překážek, jízda na koloběžce, kole, lyžování, základy plavání a hry ve vodě. V tomto období je dítě předškolního věku nejvíce pohybově aktivní, pohybuje se v průměru až 6 hodin denně (Dvořáková, 2000) jeho aktivity jsou velmi různorodé. Na konci tohoto období se u něho začínají vytvářet předpoklady pro možnou sportovní specializaci, většinu životních pohybů ovládá již téměř jako dospělý.

1.3 Psychický vývoj dítěte

S tělesnými změnami se mění i psychika dítěte. Začíná se formovat jeho osobnost s výraznými individuálními rysy a vlastnostmi. Začínají se utvářet prvotní náznaky charakteru, dítě projevuje při činnostech svůj temperament. Probíhá výrazný rozvoj řeči, výrazné pokroky se projevují v oblasti motorického učení. Dítě se postupně oddaluje z vazby úzké rodiny, navazuje přátelství s vrstevníky, učí se spolupracovat.

2 VÝCHOVA KE SPRÁVNÉMU DRŽENÍ TĚLA

Držení těla je základním pohybovým stereotypem každého jedince. Vyvíjí se v prvním roce života z ležící polohy po první kroky, v dalších letech se upevňuje a podléhá vnějším vlivům. Při nesprávných návycích má negativní vliv na další život. Mezi negativní změny způsobující vadné držení těla patří sedavý způsob života, rychlý růst, malá tělesná aktivita a nízká tělesná zdatnost. Příčiny vadného držení těla lze spatřit ve špatných základních pohybových stereotypch a nevyvážené funkci svalů (Dvořáková, 2007). Podle zjištěných údajů jsou ohroženy nejvíce svalové skupiny zádové v oblasti

lopatek, svaly břišní a hýžd'ové. Dále má na držení těla vliv nedostatečná flexibilita vzpřimovače trupu v oblasti beder a především svalů zadní strany nohou.

Svaly s tendencí ke zkracování (posturální) - zabezpečují vzpřímenou polohu těla, je třeba je protahovat

- Hluboké svaly šíjové
- Horní část svalů trapézových
- Svaly prsní
- Svaly zad v oblasti beder (bederní část vzpřimovače páteře, bedrokyčlostehenní sval)
- Ohybače kyčle zadní strany nohou (trojhlavý sval lýtkový, zadní stehenní)
- Čtyřhlavý sval stehenní

Svaly dynamického charakteru (fázické) - podílejí se na dynamických pohybech, jsou snadno unavitelné a ochabují, je třeba je posilovat

- Svaly předpátevní
- Svaly mezilopatkové
- Svaly paží (dvojhlavý a trojhlavý sval pažní)
- Břišní (přímé i šikmé)
- Hýžd'ové
- Plosky chodidla
- Svaly dolních končetin (přední holenní, adduktory stehna)

2.1 Odchylyky od správného držení těla u předškolních dětí

„Významné odchylyky od přirozeného zdravého neboli individuálně optimálního držení těla hodnotíme jako většinou jako vadné nebo nesprávné držení těla. To může být způsobeno nedostatečným, nevhodným nebo špatným zatěžováním či přetěžováním pohybového aparátu nebo špatnou funkcí či oslabením některého jiného tělního systému (např. v důsledku nemoci, úrazu). U dětí pozorujeme nárůst výskytu nesprávného držení těla s nástupem do školních lavic. Náhlý nedostatek spontánního pohybu, nepřirozeně dlouhé setrvávání ve statických polohách, nadměrná zátěž (těžké pomůcky v nevhodné brašně), apod. V dětství vzniklá odchylyka pak často přetrvává do dospělosti.“

(Hronzová, M., 2011, s. 10)

Abychom mohli dětem zajistit dobrý tělesný vývoj, právě v předškolním věku můžeme vhodnou prevencí a dostatkem kvalitního pohybu pomoci předcházet možným poruchám držení těla a dalším nežádoucím odchyilkám.

3 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI A DOVEDNOSTI

3.1 Pohybové schopnosti

Pohybové schopnosti jsou předpoklady pohybu částečně geneticky podmíněné a během života formované a rozvíjené. Mezi základní pohybové schopnosti patří pohyblivost (flexibilita), síla, obratnost, rychlost a vytrvalost. Všechny pohybové schopnosti jsou částečně závislé i na prostředí, ve kterém člověk žije, výchově i vzdělání, na stylu života.

3.1.1 Pohyblivost (flexibilita)

Jedná se o schopnost vykonávat pohyby ve velkém svalovém a především kloubním rozsahu. Tato schopnost může být aktivní (př. švihem, hmitem) nebo pasivní (rozsah pohybu zajišťuje např. dopomoc druhého cvičence nebo hmotnost vlastního těla), která bývá větší. V případě tělesných cvičení u předškolních dětí se nesnažíme o pohyblivost extrémní, ale o zdravotně nezávadnou pro cvičení nesoutěžního charakteru. Taková pohyblivost přispívá k celkové zdatnosti dítěte a umožňuje mu lepší ovládání vlastního těla. U dětí předškolního věku je vhodné vzhledem k rychlé ztrátě koncentrace

pohyblivost zvyšovat formou cvičení motivovaných na hru a cvičení s náčiním, měli bychom se vyvarovat dlouhých statických poloh a postojů, aby cvičení pro děti nebylo nezáživné a nepřitažlivé. Vhodné je navázat rozvojem aktivní pohyblivosti, již svalstvo zároveň i posilujeme.

3.1.2 Síla

Síla je schopnost překonávat či udržovat odpor nebo ustupovat svalovou kontrakcí. Odpozem může být hmotnost těla nebo jeho částí, hmotnost náčiní (Fejtek, Mazurovová, 1990). U dětí předškolního věku rozvoj síly spojujeme s rychlostí především v činnostech s přirozenými pohyby (lezení, přelézání, házení, přeskoky...), je to takzvaná síla dynamická. Nevhodné jsou cviky statické síly (zvedání těžkých břemen, přetahy). Už i u předškolních dětí je vhodné zařazovat drobná posilovací cvičení formou hry, je ale důležité zařazovat mezi ně i cvičení vyrovnávací (kompenzační), která pomáhají vyrovnávat svalové dysbalance mezi svaly posturálními a fázickými.

3.1.3 Rychlost

Rychlost je schopnost provádět pohybové činnosti v co nejkratším čase nebo s maximální frekvencí. Je to krátkodobé provádění pohybů s nejvyšší dosažitelnou rychlostí, vysokým úsilím a bez výraznějšího vnějšího odporu. Základním prostředkem k rozvíjení rychlosti je běh, poskoky, opakované změny poloh, lezení, přelézání. U dětí předškolního věku se rychlost rozvíjí podstatně až kolem 5. - 6. roku, kdy na pohybové schopnosti a dovednosti mají větší měrou vliv i volní vlastnosti a přirozená dětská soutěživost.

3.1.4 Vytrvalost

Je to schopnost vykonávat pohybovou činnost, která trvá delší dobu, bez snížení její efektivnosti, tzn. Co nejdelší dobu, nebo co největší intenzitou během stanovené doby. Vytrvalost má vliv na celkový metabolismus organismu, na rozvoj oběhové a dýchací soustavy, na růst a vývoj dítěte. Je nenahraditelnou složkou všestrannosti zejména u mládeže, vytrvalostní cvičení přiměřeného tempa můžeme zařazovat u dětí od 6 let. U předškolních dětí ji lze rozvíjet formou her se střídáním pohybových činností a intenzity zátěže s přihlédnutím k věku, vývojovým a individuálním možnostem.

3.1.5 Obratnost

Obratnost (koordinační schopnosti) je schopnost učit se rychle nová cvičení, účelně koordinovat vlastní pohyby v měnících se podmínkách, ale také provádět cvičení, která jsme delší dobu nedělali, tj. umět si pohyby zapamatovat a rychle je z paměti vybavit (Fejtek, Mazurovová, 1990). Lze zároveň říci, že obratnost je podstatou učení se pohybovým dovednostem (Dvořáková, 2000) a dostatečná úroveň obratnosti rozhoduje o správném využití dalších pohybových schopností (síla, rychlost, vytrvalost). Obratnost se dobře rozvíjí používání stále nových cvičení, ale i známých cvičení provedených v jiných nebo ztížených podmínkách. Obratnostní pohybové aktivity v období předškolního věku u dětí převažují. Děti kolem věku 7 let by se měly seznámit s během, házením a chytáním, jízdou na kole a na lyžích, bruslením a plaváním, základy akrobacie a šplhem. Obratné dítě dokáže všechny tyto činnosti využít při hrách.

Za jedno z nejdůležitějších odvětví pro rozvoj obratnosti je považována gymnastika. Gymnastika může naučit ovládat tělo v nejrůznějších polohách a pohybech, což lze využít při dalších sportovních odvětvích. Přispívá k rozvoji obratnosti především cvičením prostných, akrobacií, přeskoky i cvičením na různém nářadí. Obratnost v tomto odvětví sportu ale i úzce souvisí se silou a pohyblivostí, proto děti nemohou každý cvik a prvek zvládnout hned, ale postupně se k němu propracovat. I přesto (nebo právě proto) patří obratnostní cvičení u dětí k nejvyhledávanějším a nejoblíbenějším.

Obratnost (koordinační schopnosti) závisí na:

- činnosti centrálního nervového systému
- úrovni smyslového vnímání
- stavu pohybové soustavy
- regulaci svalového napětí

3.1.5.1 Dělení obratnosti (koordinačních schopností)

- Prostorově orientační - schopnost určení polohy a pohybu těla v prostoru, vnímání okolí
- Rovnováhová - schopnost udržení rovnováhy popř. její znovunabytí v měnících se podmínkách
 - Statická
 - Dynamická (při pohybu těla)
- Rytmická - schopnost vnímání, udržení rytmu, načasování pohybu, rytmická realizace pohybu
- Reakční - schopnost rychlého zahájení činnosti na daný podnět (míčové hry, rychlostní sporty)
- Schopnost sdružování, integrace pohybu - koordinování pohybů tak, aby byl pohyb smysluplný (učení umělých pohybů, sestav)
- Schopnost přestavby pohybů - schopnost přizpůsobit pohybovou činnost na základě změny situace (herní činnost, rychlá úprava pohybů)
- Diferenciační - schopnost realizace přesných pohybových činností na základě motorické informace. Důležité v technicko-estetických sportech (gymnastika, krasobruslení, tanec)
- Orientační - schopnost měnit polohu a pohyb těla v čase a prostoru (kolektivní sporty)

Význam obratnosti

- Urychluje a usnadňuje motorické učení
- Ovlivňuje již dříve osvojené dovednosti
- Umožňuje efektivní využití pohybu (ekonomické pohyby)
- Přispívá ke kultivovanému estetickému projevu, anatomickému zrání a funkčnímu vývoji nervové soustavy

3.2 Pohybové dovednosti

Pohybové dovednosti jsou předpokladem, způsobilostí k provádění pohybu. Do určité míry jsou vrozené, dosáhneme jich učením a cvičením. Vzhledem k anatomickému zrání a funkčnímu vývoji nervové soustavy a svalstva je třeba, aby motorické učení probíhalo v souladu s vývojem dítěte a výběr cviků odpovídal anatomicko-fyziologickým vlastnostem daného věku dítěte. Dítě by nemělo být bez zatížení, čemuž odpovídají i jeho přirozené potřeby, ale musíme dbát, aby nedošlo ani k jeho přetížení.

Pohybové dovednosti můžeme rozdělit na nelokomoční, lokomoční a manipulační.

3.2.1 Nelokomoční dovednosti

Jsou to změny poloh těla a pohyby částí těla, vnímání těla a orientace ve vlastním tělním systému, vědomé ovládání těla v různých polohách bez zrakové kontroly (Dvořáková, 2006). K nelokomočním pohybům patří:

- Vnímání vlastního těla a orientace v tělním schématu
- Vytváření různých poloh a jejich změny
- Pohyby jednotlivých částí těla
- Udržování rovnováhy v různých polohách
- Zvládání poloh a pohybů s využitím náradí

Všechny tyto dovednosti si děti předškolního věku rychle osvojují pomocí cvičení na bázi her. Příklady her:

- Na zvířátka (mění polohy těla a pohybují jeho částmi jako určité zvíře)
- Na sochy (jedno z dětí je sochař a určuje ostatním polohy a pozice)
- Kuba řekl
- Čaroděj čaruje (děti mění polohy a pozice dle jeho úkolů)
- Všechny motorické hry s říkadly pro nejmenší
- Využití náradí - prolézačky, kruhy, hrazdy (překoty, sešiny, houpání, komíhání...)

3.2.2 Lokomoční dovednosti

Jedná se o pohybové dovednosti spojené s přemísťováním těla v prostoru. Rozvíjejí se v závislosti na vývoji tělesné soustavy jedince. Nejprve se jedná o plazení a lezení, potom následuje chůze, běh, poskoky a skoky a jejich různé kombinace. Všechny tyto dovednosti jsou vývojovým krokem, proto není vhodné je přeskakovat, ale měly by následovat v posloupnosti za sebou tak, jak dítě postupně roste a vyvíjí se. Všechny tyto dovednosti zároveň úzce souvisí s rovnováhou, která se také vyvíjí. V průběhu vývoje a učení se kvalita dovedností zlepšuje, některé dovednosti (např. lezení) jsou překonány jinými (např. chůzí a během).

3.2.2.1 Lezení a plazení

Lezení se objevuje u malých dětí v rané vývojové fázi již kolem půl roku života a je důležitým vývojovým krokem pro následné vzpřimování postavy a správné držení těla. Proto je třeba jej podporovat oproti časnému sezení dětí. Vychází z polohy na bříšku, vychází z plazení, postupně dítě zapojuje paže s následným vzepřením a staví se na kolena. V dalším období je lezení pro dítě přirozené a nepostradatelné při všech hrách nejen po zemi, ale i do výšek. Je to komplexní přirozený cyklický pohyb, při kterém dítě zapojuje svalstvo celého těla a tak ho i posiluje. Zvyšování této svalové síly má pozitivní vliv na celkovou svalovou zdatnost i na držení těla. Zároveň lezení rozvíjí psychiku dítěte (překonávání strachu z výšek, kontrola svého těla, volba způsobu překonání překážky).

Příklady lezení dětí v mateřské škole:

- Lezení po čtyřech ve vzporu dřepmo „jako pejsek“
- Odrazy a skoky snožmo ve vzporu dřepmo „jako zajíček“ (je zároveň průpravným cvičením pro posilování paží)
- Přitahování v lehu na lavičce - plazení (ve vodorovné poloze i nakloněné rovině)
- Lezení (vystupování) po žebříku, po žebřinách - ve směru nahoru je pro dítě jednodušší, sestupování je náročnější na koordinaci těla a souhru končetin
- Hry a soutěže s obměnami poloh při lezení (jako raci, krabi, pejsci, hadi, medvědi...)

- Využití náradí a jejich kombinací (šikmé nebo pohyblivé plochy, závěsy, švédské bedny, lavičky, žebřiny, herní konstrukce...) (příloha 2, obr. č 1, 2)
- Provazové žebříky a sítě (příloha 2, obr. č. 3)
- Šplhání a spouštění se po tyči (příloha 2, obr. č. 4)
- Lezení a traverzování na jednoduchých lezeckých stěnách
- Venkovní zahradní konstrukce a prolézačky
- Volná příroda (stromy, keře, pokácené stromy a klády, pařezy...)

Lezení obecně úzce souvisí s dalšími pohybovými aktivitami dětí a gymnastickými činnostmi, protože komplexně rozvíjí celkovou svalovou zdatnost dítěte. Základy cvičení na náradí na prvotní lezení nepřímo navazují.

3.2.2.2 Chůze

Chůze je přirozený cyklický pohyb na chodidlech jedince, vyplývá ze vzpřímeného držení těla a je při ní zapojena většina svalstva.

„Správná chůze se vyznačuje vzpřímeným držením těla s mírným náklonem vpřed, chodidla našlapují přes patu a odvíjejí se postupně až ke špičce při zanožení v odrazu do dalšího kroku. Koleno oporové nohy je protažené stejně jako kyčle. Pohyb nohou doprovází opačný pohyb paží a mírná protirotace pánve a ramen.“

(Dvořáková, H., 2006, s. 24)

Vývojové znaky chůze u dětí předškolního věku:

- Široká stopa
- Krátký krok
- Stálé pokrčení dolních končetin v kolenou i kyčlích (typické pro batolata do tří let)

- Neodvínění chodidla (nášlap na celé chodidlo)
- Vtáčení (velmi časté) nebo přílišné vytáčení chodidel
- Bez souhybů paží
- Neplýnulost, snížená orientace
- Neschopnost dalších pohybů při chůzi

Abychom podporovali správný vývoj chůze, musíme dětem umožnit podpůrné podmínky. Chodíme v terénu, po rozmanitých plochách (kluzká, sypká, kamenitá, sněh), podporujeme rovnováhu, zúžení stopy (lana, kladiny, klády a obrubníky), pružnost a odvíjení chodidel (změnami postojů, houpáním a pérováním), pravidelný rytmus (tanečními variantami, kombinací chůzí poskočné i přisunné, chůzí s rytmičací říkadla, s hudbou).

3.2.2.3 Běh

Vychází ze stejných předpokladů jako chůze, liší se letovou fází, kdy se dolní končetiny na moment nedotýkají podložky. Dítě zvládá postupně i pohyby paží a běh se stává jeho nejpřirozenější lokomocí. Je prostředkem rozvoje rychlosti, vytrvalosti i dynamické síly, zároveň stimuluje vnitřní orgány, především srdečně-cévní a dýchací systém.

Vývojové znaky běhu:

- Krátký krok
- Široká stopa
- Došlap na celé chodidlo
- Neplýnulost běhu
- Nedokonalá orientace
- Bez souhybů paží (paže udržují rovnováhu)
- Neschopnost dalších pohybů při běhu

Při metodice nácviku protahujeme celé tělo, snažíme se podporovat odvíjení chodidel pérováním, poskoky, podporujeme pružnost v kloubech dolních končetin. Zprvu cvičíme přímý běh k cíli, obměňujeme rytmizovaným během, během v různých podmínkách a změnách terénu, po úzké cestě, se změnami směrů, s různými pohyby paží, s překážkami. Pro starší předškolní věk je vhodný rychlý běh, který se postupně vyvíjí, start na signál, dlouhodobější běh, běh v terénu do kopce a s kopce. Běh motivovaný pomocí her je oblíbenou aktivitou všech dětí, splňují si u něho svou přirozenou potřebu pohybu.

3.2.2.4 Skoky a jejich kombinace

Skok je přirozený pohyb, kterým překonáváme vzdálenost nebo výšku nebo hloubku. Je k němu zapotřebí dynamická síla pro odraz a souhra dalších částí těla - švih paží, pohyb trupu nebo zpevnění trupu. Nejdříve dítě zvládá seskok z nízké překážky, potom skoky na místě, později skok odrazem snožmo mírně vpřed. Těžší jsou skoky stranou a vzad, skok do dálky a do výšky s odrazem jednou nohou z prodlouženého kroku, později z běhu. Správně technicky provedený skok se vyznačuje silou odrazu chodidly až do špiček spolu s propnutím nohou v kolenou a souhrou pohybů celého těla (švihnutím paží a protažením trupu ve směru skoku).

Vývojové znaky skoku

- Nízký a krátký skok bez dostatečného odrazu
- Nekoordinované pohyby
- Nezvládnutý doskok, doskok s pádem
- Nepružné končetiny při odrazu nebo doskoku
- Neschopnost navázat na další skok
- Nespojení rozběhu a odrazu

Vývoj skoku je u dětí velmi specifický. Záleží na celkové koordinaci a schopnosti odrazu. Ta se také vyvíjí od pokusů s přešlapováním a nakročením až po nízké poskočení. Kolem druhého roku věku už dítě zkouší první skoky a poskoky záměrně, nejvíce je motivované seskočením z nízkých překážek (schody, obrubníky...). Dopomoc

dáváme přidržení nejprve v podpaží, později za předloktí a ruce. U dětí předškolního věku jsou skoky nejprve opatrné, nízké s nepružným odrazem. Tělo ještě nezvládá koordinaci souhybů s pažemi. Nejobtížnější fází skoku je pružný doskok a udržení stability při dopadu.

Teprve u dětí tří až čtyřletých začínáme s nácvikem skoku do dálky odrazem snožmo, nejprve z vyvýšeného místa, později na rovině. Odraz s rozběhem je obtížnější, při nácviku využíváme přeskočení mezer mezi žíněnkami, terénem. Z počátku se mladší děti před odrazem zastavují. U starších dětí postupným zvětšováním vzdálenosti a rozběhem díky přirozenému rytmu u dětí dojde k navození správného odrazu. U nejstarších předškolních dětí jsou v pohybu již značné rozdíly. Do dálky skočí kolem 70 cm a do výšky kolem 35 cm. V tomto období je vhodné u dětí zvyšovat odrazovou sílu, pružnost skoku a kvalitní doskok. Děti již zvládají různé taneční skoky, základy přeskoků přes švihadlo.

Zásady při metodickém učení skoků u dětí:

- Nenechat děti skákat z výšky větší než je výška k jejich pasu
- Doskakovat vždy na měkkou podložku, která tlumí dopad (žíněnka, podložka, tráva...)

Využití nářadí a náčiní

Lavička - výskoky do dřepu s držením obouřuč ze stran lavičky, následné seskoky, celý přeskok lavičky, seskoky (přímý, skrčka, roznožka, s obratem 180%), poskoky po lavičce, přísunný krok, cval, koníčky... (příloha 2, obr.,5 a 6)

Můstek - odraz z můstku, pevný doskok, rozběh - odraz z můstku, přímý skok, doskok, odraz z můstku - výskok na překážku

Bedna - přeskakování dílů bedny, výskok na bednu, seskoky z bedny

Obruče - přeskakování, proskakování (příloha 2, obr. 7)

Švihadla, lana - přeskokování v klidovém držení v různých výškách, pohybující se lano horizontálně i vertikálně (do výšky i do dálky), přeskoky s otáčením lana, přeskoky švihadla

3.2.3 Manipulační dovednosti

Jsou to činnosti s ovládním předmětů částmi těla (nebo i jinými předměty), nejčastěji rukama. K tomu nám slouží úchop, který se postupně vyvíjí z úchopu dlaní v úchop prsty a dochází tak k rozvoji jemné motoriky. Už samo využívání náčiní a jiných pomůcek je velkou motivací k těmto činnostem. Základem učení jsou hry a experimentace. Využívat můžeme náčiní tradiční nebo netradiční pomůcky.

Mezi manipulační činnosti patří:

- Házení
- Chytání
- Kopání
- Pálky a manipulace s jejich využitím
- Cvičení s náčiním (obruče, švihadla, míče, šátky, netradiční náčiní - drátěnky, papír, dřevěné hůlky, kamínky, naplněné sáčky...) (Příloha č 2, obr. č. 8)

4 POHYBOVÁ PRŮPRAVA DĚTÍ

Pokud chceme jakékoli dítě předškolního věku kvalitně pohybově rozvíjet, je třeba jeho pohybový rozvoj komplexní a celistvý. Pohybový rozvoj je úzce spojen s rozvojem tělesným i psychickým a jak se rozvíjejí tyto dvě složky, postupně každé dítě také získává na kvalitě pohybu. Pokud ovšem dochází k příliš časně specializaci v oblasti sportu, musíme brát zřetel na záporný vliv na zdraví dítěte. Přirozený vývoj dítěte je omezen, ve specializované oblasti příliš zrychlen a v dalších oblastech může být i zpomalen.

Pohybové schopnosti předškolních dětí přímo vyzývají k všestrannému rozvoji. Pohybová všestrannost zahrnuje cvičení gymnastická, atletickou přípravu, plavání a hry ve vodě, hry a pobyt v přírodě

Právě gymnastická cvičení dávají mimořádné možnosti v oblasti komplexního všestranného pohybového rozvoje dětí, jejich zvládnutím děti získávají dovednosti potřebné pro další sporty. Ke správnému provedení gymnastických prvků je ale třeba projít postupným průpravným cvičením.

5 POJEM GYMNASTIKA

„Gymnastika je soubor tělesných cvičení, jehož cílem je všestranný rozvoj lidského těla a udržení zdatnosti a celkové výkonnosti. V užším slova smyslu se termín gymnastika používá pro označení sportovních disciplín, jejichž společným znakem je důraz na čistotu provedení silově nebo koordinačně náročných tělesných prvků.“ (Wikipedie)

Gymnastické činnosti jsou zaměřeny na ovládnutí těla, uvědomělou kultivaci a správné provedení pohybu a především na obratnost. Základem je orientace v tělním schématu, ovládnutí jednotlivých částí těla, orientace v prostoru a volba správné intenzity pohybu. Velmi důležitou složkou je centrální nervový systém, který pohyby těla řídí. V předškolním, ale i školním věku jsou veškeré pohybové činnosti tedy závislé na jeho zrání a vývoji.

5.1 Základní gymnastická cvičení

Pro děti předškolního věku jsou vhodná cvičení:

- Základní pohyby částí těla a změny poloh
- Zpevňování a uvolňování těla
- Cvičení rovnováhy
- Základy akrobatických cvičení

- Cvičení s využitím gymnastického náradí
- Cvičení s náčiním (bez hudby i s hudbou)

Základní polohy a pohyby celého těla a jeho částí (cvičení prostná)

Jsou pohybovým základem všech tělesných cvičení, jsou to pohyby těla a jeho částí, které cvičenec provádí sám bez pomoci nebo odporu jiného cvičence, bez náčiní a náradí. Patří sem postoje a pohyby do postojů (stoje, podřepy, dřepy a pohyby do nich), kleky a pohyby do kleků, sedy a pohyby do sedů, lehy a pohyby do lehů (příloha 2, obr. 9), podpory a pohyby do podporů (př. v MŠ velmi používané vzpor dřepmo, vzpor klečmo, podpor na předloktích vzadu sedmo...), obraty, chůze (přisunná, přeměnná, poskočná), poskoky a skoky (s větším rozsahem) a také běhy (klus, klus přisunný - cval, klus přeměnný, poskočný).

Pohyby a polohy částí těla dělíme na pohyby a polohy paží (př. předpažit, vzpažit, upažit, zapažit, oblouky, kruhy, krčení a napínání...), nohou (př. přinožit, roznožit, snožit, zkřížit, přednožit, pokrčit, napnout, hmit...), pohyby a polohy trupu a hlavy (př. klony, vzpřim, točení, kroužení...)

Zpevňování a uvolňování těla

Patří k nelokomočním i lokomočním pohybům, které zároveň upevňují vnímání vlastního těla, jeho ovládání a nepřímo nutí cvičence k výchově ke správnému držení těla. Zpevnění těla je nedílnou součástí gymnastických cvičení, která se bez něho nedají dobře provádět (Svatoň, 1995). Cvičení na zpevnění těla probíhají v MŠ denně při pohybových chvilkách, řízených pohybových činnostech, ale i ve spontánních pohybových aktivitách (př. při přechodu klády nebo úzké lávky v lese apod.). V řízených pohybových aktivitách je nejvhodnější motivovat děti hrou a využívat jejich fantazie. Př. „Ztuhneme jako rampouch, začne na nás svítit sluníčko a pomalu se roztajeme. Jsem zmrzlá zmrzlina - jsem rozteklá zmrzlina...“ Mnoho těchto cvičení provádíme i s náčiním a na náradí, kdy je třeba se zpevnit, aby cvik byl proveden bezchybně a především bezpečně. Příkladem jsou třeba skoky na trampolíně, přechody úzkých kladin a laviček, chůze po nakloněných rovinách, cvičení na balančních plochách, gymnastických míčích apod. Děti velmi brzy začnou vnímat rozdíl při pohybu zpevněném a uvolněném především v jeho obtížnosti. (Příloha 2, obr. č 10 - 13)

Cvičení rovnováhy

Rovnovážné polohy jsou velmi specifické, důležité pro zvládnutí veškerých pohybů i správné držení těla. S jejich pomocí posilujeme svalový aparát, který zajišťuje vzpřímené držení těla, jeho posturální funkci. Zvláště u předškolních dětí je cvičení rovnováhy vhodné provádět pomocí náradí a balančních pomůcek, které už samy o sobě jsou pro děti dobrou motivací. Balanční pomůcky svou nestabilitou kladou zvýšené nároky na aktivitu svalů, zabezpečujících uvedenou posturální funkci. Využíváme je jako podložky pro stoj, sed, klek i leh s doplněním přidavných cviků. Mezi balanční pomůcky patří např. velké míče (gymbally), menší overbally, balanční plochy v podobě kruhových úsečí nebo tvaru planety Saturn s přidavnými nástavci i bez nich, různé podložky naplněné vzduchem, zakřivené masážní kladinky i pedala. Z klasických náradí jsou oblíbené lavička (statická i zavěšená např. na kruzích), kladinky různých výšek, trampolíny. Pohyblivé plochy lze vytvořit i další kompletací různých náradí, např. žíněnek, vršků a dílů bedny, částí herních konstrukcí apod. (příloha 2, obr 14 - 16)

Obecně cvičení rovnováhy, zvláště s pomůckami a pokud je vhodně motivované a doplněné hrou, patří mezi nejoblíbenější aktivity dětí v MŠ.

Cvičení rovnováhy úzce souvisí se zpevňováním, které je pro rovnováhu velmi důležité. Cvičení statické i dynamické rovnováhy jsou běžná během celého dne v MŠ od stoje na jedné noze, přechodu přes pohyblivou lávku na prolézačce po běh po úzké kladině nebo obrubníku na zahradě. Pro většinu gymnastických cvičení je rovnováha nezbytná.

Základy akrobatických cvičení

Tato cvičení patří k rozvíjejícím a obtížnějším, než pouze polohy a pohyby celého těla a jeho částí, navazují na ně a kombinují je. Jsou pro děti atraktivní již svým vzhledem při správném provedení. Pro děti předškolního věku je nejvhodnější začínat s nejjednodušší akrobacii z pozice v lehu a sedu. I tato cvičení však kladou určité nároky na zpevnění břišních svalů, svalovou a kloubní flexibilitu, mnohá z nich vyžadují cílenou metodickou předsportovní přípravu. Dbáme na správné provedení, protože jedině pak je provedení těchto prvků pro děti bezpečné a vyvarujeme se zbytečných úrazů a nechtěné újmy na zdraví. Správně naučená a provedená akrobatická cvičení rozvíjejí u dětí koordinaci, orientaci v prostoru, posilují svalový aparát, odvalu i další volní vlastnosti.

Mezi nejznámější a nejoblíbenější akrobatická cvičení patří převaly, kolébky, vzpory ležmo, stoje na lopatkách (svíčky), podpory, kotouly vpřed, stoje na ruku (pouze s dopomocí učitele).

Nevhodným cvikem pro děti předškolního věku je kotoul vzad, který je náročný na zapojení pletence ramenního do pohybu. Děti předškolního věku tyto pohyby ještě plně nezvládají a hrozí přetížení a úrazy krční páteře.

Cvičení s využitím gymnastického nářadí

Gymnastické nářadí vyzývá k využívání v mateřských školách již pro svou atraktivitu, která je zároveň i velkou motivací. Již samotné zavěšení lavičky na žebřiny okamžitě samo vyzve většinu dětí, aby ihned vyzkoušely, co na ní jde zvládnout. Učitelka nemusí říci jediné slovo. Samozřejmě, že cvičení na jakémkoli nářadí klade velké požadavky na bezpečnost při cvičení a je třeba již zpočátku nastolit jasná a pevná bezpečnostní pravidla. Děti k nim velmi rychle přivyknou a jsou schopné je dodržovat i si je navzájem hlídat. Pro učitelku obecně platí: nikdy se netočit ke cvičícím dětem zády a mít vždy přehled o dění v tělocvičně (třídě). Za těchto podmínek je možné provádět bezpečně mnohá, často i náročnější cvičení. V případě, že děti zvládnou cvičení na některých nářadích samostatně, je možné zapojit nářadí do cvičení na stanovištích nebo proudem jako překážkové opičí dráhy. K tomu se však váží podmínky na bezpečný a dostatečný prostor.

V mateřských školkách je využíváno nářadí jako švédské lavičky, žebřiny a žebříky, malé trampolíny, žíněnky, nízké kladiny, švédské bedny, dětské kozy, rozkládací cvičební dřevěné konstrukce s plošinami, žebříkem a hrazdou, některé mateřské školy mají i dětský můstek a nakloněné plochy, molitanové a pěnové geometrické tvary. Všechna tato nářadí lze variabilně kombinovat tak, aby dětem nezevšedněla a dávala další možnosti využití v gymnastických cvičeních.

Stejně důležitá jako u cvičení v tělocvičně nebo ve třídě jsou důležité herní konstrukce a prolézačky venku na zahradách, hřištích i v parcích. Dávají dětem veliké možnosti přirozeného pohybu, který není řízený a naopak děti nutí řešit problémové situace (př. jak se dostanu dolů, když je tu jen síť a tyč, co bude pro mne lehčí, kde se budu držet, abych nespadl...). Děti, které přirozeně využívají volného pohybu venku jsou

přirozeně také obratnější a dokáží samy nevědomky předcházet úrazům, umějí padat a vědí, kde se držet.

Cvičení s náčiním

Cvičení s náčiním patří mezi manipulační pohybové činnosti a odvíjí se od držení těla, hrubé a jemné motoriky jedince. Stejně jako cvičení na nářadí patří k oblíbeným činnostem v pohybových činnostech v mateřské škole. V MŠ jsou běžně využívána náčiní jako obruče, míče, švihadla, šátky, tyče, balanční plošiny a gymnastické míče, masážní plochy a útvary (nízké i vyvýšené), ale můžeme dětem nabídnout i náčiní netradiční od archu papíru nebo novin, po drátěnky, vařečky, sáčky naplněné pískem, kuličkami či jiným materiálem, nelze opominout ani přírodniny jako kaštiny, žaludy, šišky, listy ze stromů, a mnoho dalších.

Při cvičení s náčiním je vhodné využít deklamaci říkadel nebo hudbu, které umocňují prožitek ze cvičení a evokují fantazii dětí.

V mateřské škole gymnastická cvičení běžně využíváme, aniž bychom si příliš uvědomovali jejich důležitost a že jsou to právě gymnastická cvičení. Patří k denním pohybovým aktivitám všech dětí, jsou zakomponované do her v tělocvičně, ve třídě i venku při volných hrách na zahradě. Děti pomocí nich uspokojují své přirozené potřeby pohybu.

V řízených pohybových činnostech je třeba vybírat taková cvičení, která korespondují s vývojem dětí a rozvíjejí jejich přirozené schopnosti. Není na místě vybírat cvičení sice atraktivní, ale pro děti momentálně příliš obtížná a nevhodná. Proto je třeba dodržovat veškeré pedagogické zásady a didaktické metody a neopominout především bezpečnost dětí.

5.2 Gymnastické pojmy a názvosloví, jak komunikovat s dětmi

„Ideál psycho-fyzického krásna člověka znovuobjevila renesance a s ní J. A. Komenský, J. J. Rousseau a později mimořádný profesor Karlovy univerzity Dr. Miroslav Tyrš. A tak se ve vzájemném ovlivňování vyvíjel v našich historických zemích spolkový tělocvik a školní tělesná výchova. Obě oblasti trvale řešily rozpor mezi ortodoxností tělocviku a vznikající sporty. Jinak řečeno mezi technicko-metodickým pojetím cvičení na

náradí a v akrobacii a mezi „prožitkovostí“ pohybových činností, založených na přirozeném pohybu a v a pohybu v přírodě. Současná gymnastika do sebe absorbovala historické i současné zdroje pohybové činnosti, jejich podstatou je esteticko-koordinační kultivace pohybu člověka, ale také jeho prožívání.“

(Svatoň, V. 1995, s. 3)

Všechna cvičení mají své vlastní ustálená pojmenování podle tělocvičného názvosloví, vytvořeného Dr. Miroslavem Tyršem. Protože od té doby došlo k mohutnému rozvoji českého jazyka i tělesných cvičení, docházelo pravidelně k postupným úpravám a změnám v názvosloví. Tělocvičné názvosloví přesně a nezaměnitelně definuje každý pohyb i jeho změnu. Pro pedagogy a cvičitele je nepostradatelné především při tvorbě a zápisu pohybových skladeb, souborů cvičení, při vzájemném předávání zkušeností.

S dětmi předškolního věku používáme většinou komunikaci parafrázovanou a obraznou, která přibližuje daný pohyb vhodně k jejich věku a chápání. Př. výpon-vytáhneme se do výšky, převal - válíme sudy, palačinky, stoj na lopatkách - svíčka, leh vznesmo - leh a nohy za hlavu, další cviky popisujeme obrazně: skáču jako zajíček (skoky s oddáleným dohmatem ve vzporu dřepmo), chodím jako medvěd (chůze ve vzporu stojmo) atp.

Základem je však postupná znalost dětí všech částí těla a jejich odezírání a napodobování pohybů podle vzoru učitelky. Teprve potom postupně přidáváme nové pojmy tak, že děti předškolního věku běžně před vstupem do základní školy zvládnou základní jednoduché pojmy z tělocvičného názvosloví. Př. upažit, vzpažit, předpažit, zapažit, přednožit, dřep, klek, sed roznožný, stoj rozkročný, seskok, ručkování, kotoul vpřed, výskok do dřepu, odraz, doskok, cval a mnoho dalších.

6 PEDAGOGICKÉ ZÁSADY A DIDAKTICKÉ METODY PŘI VÝUCE

6.1 Pedagogické zásady

- Zásada přiměřenosti - cviky musí být přiměřené věku, pohybovým schopnostem a dovednostem každého dítěte

- Zásada posloupnosti - využití metodiky nácviku, od nejjednoduššího ke složitějšímu
- Zásada soustavnosti - děti se učí opakováním, které je potřebné k upevnění dovednosti
- Zásada názornosti - názorné předvedení pohybu je nepostradatelné, dávat mu přednost před vysvětlením (př. předvedení opakovaných skoků snožmo na malé trampolínce dětem ihned přiblíží správné provedení)
- Zásada uvědomělosti - je třeba vědět, k čemu konkrétní pohybová aktivita slouží, co rozvíjí
- Motivace - každou činnost děti provádějí s chutí a nasazením, pokud je pro ně zajímavá a zábavná, přitažlivá a dostupná
- Zásada bezpečnosti - vždy je třeba dbát na bezpečnost dětí, předvídat a eliminovat svou činností možné úrazy. Proto je třeba být k dětem konkrétní, aby věděly, co je od nich žádáno, jak nemají postupovat, seznámit je s možnými riziky v případě nedodržení nastolených pravidel. Obecně platí nestavět se ke cvičícím dětem nikdy zády (riziko zejména u překážkových drah a proudovém cvičení), mít zkontrolován stav náradí a náčiní, zajistit větrání a přísun čerstvého vzduchu, pitný režim, dbát na vhodné oblečení aj.

6.1.1 Motivace

Motivace je velmi důležitou složkou při jakémkoli pedagogickém působení. Navozuje u dětí chuť do učení, je jeho hnacím motorem. Platí zásada, že pozitivní motivace je vždy mnohem lepší než negativní, proto je vhodná verbální pochvala i v případě neúspěchu. U dětí předškolního věku využíváme často při cvičení motivační říkadla, spojení písňe, hudby, ale i obrázků a samotného předvedení cviku.

6.2 Didaktické metody

a) Podle předávání

- Verbální
- Názorná (demonstrační)

- Praktická (vlastní praxe, cvičení)

b) Podle vyučovacího procesu

- Seznamující s úkolem (činnosti motivační a instrukční)
- Nácvičné
- Zdokonalovací a upevňovací (fixační)
- Metody diagnostické a hodnotící (zjišťujeme a oceňujeme pokroky a úroveň dovedností)

U dětí předškolního věku upřednostňujeme vždy demonstrační metody před verbálními. Děti tak neztrácejí snadno pozornost a zároveň jsou motivovány (příkladem učitelky, jiného cvičence, obrázkem). Je třeba, aby ukázka byla přesná, názorná a bez chyb, protože děti jsou schopny i chyby dokonale kopírovat.

Postup nácvičku vždy vyplývá z náročnosti a charakteru pohybové dovednosti a podle úrovně a věku dětí.

Metody postupu nácvičku

- Metoda komplexní - je u malých dětí nejvhodnější vzhledem k jednoduchosti úkolu. Děti komplexně vnímají a jsou schopny nápodoby, mají jasnou představu o výsledku. Negativem je pouze možnost přehlédnutí chyby
- Analyticko-syntetická - nejprve jsou nacvičovány části, které potom spojujeme v celek (př. vzpor dřepmo - přetočení do kotoulu, kolébka do lehu vnesmo, kolébka do dřepu - vše pro kotoul vpřed). Je však třeba provést i pohybovou dovednost vcelku, aby děti pochopily důvod nácvičku a znaly cíl učení. Nácviček jednotlivých částí samostatně nesmí být fixován příliš dlouho, jinak se špatně spojují, jsou brány dětmi jako samostatné dovednosti.
- Synteticko-analytická - kombinace obou metod. V případě problému při komplexním nácvičku je vydělena určitá část nebo prvek, který nacvičujeme zvlášť a pak jej opět vložíme do celku (př. jestliže u kotoulu vpřed není dítě schopno skončit ve dřepu, vrátíme se ke kolíbkám do dřepu)

- Progresivní spojování v celek (využití nacvičených dovedností a jejich postupné spojení do dalšího složitějšího celku - př. sestavy akrobatické, na nářadí, s hudbou a náčiním...)
- Metoda kontrastu - předvedení špatného provedení, je vhodná jen u vnímavějších a starších dětí, jinak může dojít naopak k fixování chyby

K upevnění a zdokonalení všech dovedností (nejen pohybových) je třeba neustálé opakování. Buď koncentrovaně (mnohočetné opakování v krátkém čase), nebo disperzně (zařazení nového prvku do dalších aktivit, př. do překážkové dráhy).

Podmínky nácviku by zprvu měly být stálé a neměnné, aby si děti lépe dovednost zafixovaly, postupně je vhodné podmínky měnit. Děti pochopí více i smysl dané dovednosti.

7 TĚLESNÁ VÝCHOVA V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Tělesná výchova je předmětem školního vzdělávání na základních i středních školách. V mateřských školách nelze dělit na jednotlivé předměty výchovu a vzdělávání. Naopak během dne se prolínají a propojují pohybové činnosti a hry, které fungují jako prostředky přirozeného učení a s nimiž je spojeno i získávání nových hodnot, postojů a poznatků. Tělesná výchova je pro svůj obsah jedním z nejdůležitějších prostředků komplexní výchovy a rozvíjení osobnosti dítěte. (Dvořáková, H. 2002)

Pohyb je jednou z nejdůležitějších biologických potřeb předškolního dítěte. Je prostředkem seznamování se s okolím, prostředkem k získávání sebevědomí, uvědomění si sebe sama, pomocí pohybu dítě nabývá zkušenosti, je jeho prvním učním.

V průběhu předškolní výchovy a vzdělávání by děti měly prostřednictvím tělesných a pohybových aktivit získávat kompetence ve třech základních oblastech:

- V oblasti osvojování základních i specifických pohybových dovedností
- V oblasti posilování tělesné zdatnosti (aerobní vytrvalost, síla, pohyblivost)
- V oblasti kognitivní i afektivní (rozvíjení psychických, osobnostních a sociálních stránek osobnosti (Dvořáková, 2002)

8 NÁVAZNOST NA RVP PV

Základním dokumentem pro výchovu a vzdělávání dětí v předškolních zařízeních je Rámcový vzdělávací program předškolního vzdělávání. Tento program formuluje cíle, prostředky a podmínky vzdělávání a působení na dítě. Vzdělávací obsah je uspořádán do pěti vzdělávacích oblastí:

1. Dítě a jeho tělo - oblast biologická
2. Dítě a jeho psychika - oblast psychologická
3. Dítě a ten druhý - oblast interpersonální
4. Dítě a společnost - oblast sociokulturní
5. Dítě a svět - oblast environmentální

S veškerými tělovýchovnými pohybovými činnostmi nejvíce souvisí oblast biologická - Dítě a jeho tělo. Prostřednictvím činností, které se k ní vztahují, získávají děti potřebné kompetence, které jsou v životě potřebné a nenahraditelné. Jedná se o tělesnou a psychickou zdatnost, hodnoty a postoje vedoucí ke zdravému způsobu života a odolnosti jedince. Tato biologická oblast souvisí se všemi dalšími oblastmi vzdělávání. Všechny oblasti se prolínají do her, spontánních i řízených pohybových činností. Projevují se v komunikaci dětí, navazování kontaktů, postojům k pravidlům. Děti při pohybových činnostech rozvíjejí smyslové vnímání, uplatňují myšlenkové procesy (učí se pravidlům, řeší problémy, využívají fantazii...), zvládají své emoce, vzájemně komunikují, učí se vzájemně respektovat, ovlivňují i rozvoj morálních hodnot.

Dítě a jeho tělo

Dílčí vzdělávací cíle:

- *uvědomění si vlastního těla*
- *rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsahu pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), ovládnutí pohybového aparátu a tělesných funkcí*
- *rozvoj a užívání všech smyslů*
- *rozvoj fyzické i psychické zdatnosti*
- *osvojení si věku přiměřených praktických dovedností*
- *osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě*
- *osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí*
- *vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu*

(RVP PV, s. 14)

Do vzdělávací nabídky pedagogů patří všechny činnosti lokomoční, nelokomoční, manipulační, zdravotně zaměřená cvičení, smyslové a motorické hry, hudební a hudebně pohybové činnosti, činnosti zaměřené na poznávání lidského těla a jeho částí, ale také činnosti relaxační a odpočinkové a prevence úrazů.

S tělovýchovnými činnostmi nepřímou souvisí také sebeobslužné činnosti, osobní hygiena, úprava prostředí.

Očekávané výstupy

Na konci předškolního období by dítě zpravidla mělo zvládnout základní pohybové dovednosti s prostorovou orientací samostatně i ve skupině, napodobovat jednoduché pohyby dle vzoru, vnímat a rozlišovat pomocí smyslů, ovládat koordinaci ruky a oka, zachovávat správné držení těla. Mělo by mít povědomí o ochraně svého zdraví, rozlišovat co zdraví prospívá a co škodí, ale i povědomí o částech těla a některých orgánech. Dítě by mělo zvládat zacházet s pomůckami, předměty denní potřeby, hračkami i pracovními nástroji pro něho vhodnými, zvládat jednoduchou obsluhu a pracovní úkony.

Samozřejmě pedagog by měl znát a eliminovat možná rizika, která jeho vzdělávání ohrožují. Měl by dbát na denní režim, který vyhovuje fyziologickým potřebám dětí, respektovat individuální potřeby dětí a podporovat jejich samostatnost při všech činnostech. Měl by znát jejich zdravotní stav a respektovat jejich odlišnosti. Podněcovat možnost učení dětí při dostatečných možnostech spontánních pohybových aktivit i řízených činností, nezatěžovat děti dlouhodobě staticky, pracovat ve vhodných prostorách s vhodnými pomůckami a připraveným prostředím.

Prostřednictvím rozvíjení pohybových schopností, dovedností a tělesné zdatnosti společně s plněním cílů přispíváme k rozvíjení každého dítěte a podpoře jeho zdraví.

PRAKTICKÁ ČÁST

9 ÚDAJE O VÝZKUMU

Cíl práce

Cílem práce je zjištění informací ohledně úrovně tělesných gymnastických cvičení v mateřských školách, sestavení adekvátního programu navazujícího na RVP PV, jeho vyzkoušení, ověření v praxi v mateřské škole, navržení řešení v oblasti rozvoje gymnastických cvičení v MŠ.

Úkoly

1. Empirický výzkum dotazovací metodou - dotazník pro učitelky mateřských škol
2. Řízený rozhovor s učitelkami mateřských škol
3. Pozorování dětí v MŠ při pohybových činnostech
4. Soustavné záměrné působení na vybranou skupinu dětí s cílem zlepšení jejich obratnosti
5. Sestavení ukázkových motivačních cvičebních programů a jejich vyzkoušení v praxi
6. Komparace zjištěných údajů

9.1 Metody výzkumu

Údaje pro výzkum jsem získala využitím následujících metod:

1. Dotazovací metoda - dotazník, rozhovor
2. Pozorování
3. Experiment

9.2 Hypotézy

H1: Předpokládám, že podmínky pro zařazení realizaci pohybových činností v MŠ jsou z hlediska materiálového a prostorového převážně nevyhovující.

H2: Předpokládám, že znalosti a dovednosti učitelek MŠ v oblasti gymnastických cvičení jsou na dobré úrovni.

H3: Předpokládám, že vhodným záměrným vedením s motivací při pohybových činnostech dokážeme u všech dětí zlepšit jejich obratnost, přestože ne všechny děti mají předpoklady gymnastická cvičení kvalitně zvládnout.

9.3 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÝCH SOUBORŮ

Oblast zkoumání

Zkoumáno bylo 22 mateřských škol z Prahy a blízkého okolí. Většina MŠ je státních, 4 jsou soukromé s menším počtem dětí ve třídách a jedna lesní MŠ. Všechny MŠ vzdělávají a rozvíjí děti v návaznosti na RVP PV. Většina MŠ má k dispozici i zahradu vybavenou prolézačkami a herními konstrukcemi, některé MŠ využívají i blízká dětská hřiště, parky a les.

Mateřské školy se lišily počtem dětí ve třídách - od 15 do 28 dětí, věkové rozmezí dětí se pohybovalo od 3 do 6 let, děvčata i chlapci byli zastoupeni přibližně ve stejném počtu. V každé třídě prováděla pohybové činnosti s gymnastickým zaměřením jedna stálá učitelka.

Mateřská škola při dětském klubu „Kája a Pája“

Zkoumaná skupina dětí - starší třída - má 15 dětí, se kterými průběžně pracuji jako stálá učitelka. V případě mé nepřítomnosti mne zastupuje kolegyně, srozuměná s naším třídním programem i programem gymnastických činností. Věk dětí se pohybuje od 3 do 5 let, dívky i chlapci jsou rovnoměrně zastoupeni. Dvě pětileté děti nastoupily do této třídy až v průběhu školního roku, kdy již s ostatními dětmi bylo cíleně pracováno a měly ustálené návyky (viz rozdíly tabulek). Se zkoumanou skupinou dětí bylo průběžně pracováno od října do května, gymnastické činnosti jsem zařazovala do týdenního plánu nepravidelně, vždy ale minimálně 2x do týdne.

Mateřská školka má k dispozici malý sálek sloužící jako bezpečná multifunkční tělocvična, vybaven je základním nářadím a velkým množstvím tradičního i netradičního náčiní. Během školního roku máme k dispozici i malý sál tělocvičny v blízké ZŠ Kodaňská. Vlastní zahradu školka nemá, využíváme velmi často blízká hřiště v Heroldových sadech, na náměstí Svatopluka Čecha a v parku „Grébovka“, vybavených herními konstrukcemi a prolézačkami.

10 METODIKA VÝZKUMU

Analýza prostředí

Analýza prostředí se skládala z pozorování dětí v některých mateřských školách při pohybových činnostech v MŠ, z dotazníku a rozhovoru s učitelkami mateřských škol, z pozorování dětí ve vlastní třídě při pohybových aktivitách venku (na prolézačkách a herních konstrukcích) i v rámci gymnastických činností ve třídě. Následně jsem cíleně zařazovala konkrétní gymnastická cvičení navazující na nutnou přípravu a pozorovala pokroky dětí ve zvládnutí jednotlivých prvků.

10.1 Dotazník

Dotazník určený učitelkám mateřských škol obsahoval 21 otázek zaměřených především na informace o využívání gymnastických cvičení dětí během pobytu v mateřské škole. Zároveň se týkal prostorových podmínek a materiálového vybavení dotazovaných mateřských škol i úrovně základních znalostí učitelek o pohybových aktivitách dětí a gymnastických cvičeních v MŠ (viz. příloha 1). Dotazované učitelky pracují převážně v pražských mateřských školách a v blízkém okolí. Většina mateřských škol je státních, 4 jsou soukromé a jedna MŠ je lesní. Dotazník vyplnily učitelky a ředitelky z 22 mateřských škol.

10.2 Rozhovor

Rozhovor navazoval a doplňoval otázky z dotazníku. Obsahoval 3 otázky. Zadané otázky byly kladeny vždy stejné a měly přiblížit a popsat situaci v mateřských školách, zároveň objasnit důvody konání či nekonání některých činností učitelek. Počet dotazovaných učitelek bylo 14.

10.3 Pozorování

Prvnímu experimentu předcházelo pozorování dětí z vlastní třídy na začátku školního roku (září) při běžných herních činnostech, kdy následovalo i pozorování při zadání úkolu a jeho řešení dětmi (využití problémového učení, silových a koordinačních schopností dětí). Další pozorování proběhlo za přítomnosti některých učitelek mateřských škol

v jejich domovských MŠ, kdy zároveň zodpovídaly zadané otázky z řízeného rozhovoru. Byly pozorovány děti z pěti MŠ.

10.4 Experiment

Experiment probíhal na základě motorického učení v průběhu jednoho pololetí. Skupina 15 dětí byla metodicky vedena ke zvládnutí prvků gymnastických činností tak, aby vybrané činnosti na konci období zvládla. Pokroky dětí byly sledovány a hodnoceny v jednotlivých fázích během nácviku. Pro děti byly vybrány 3 úkoly se zaměřením na koordinaci a gymnastické cvičení:

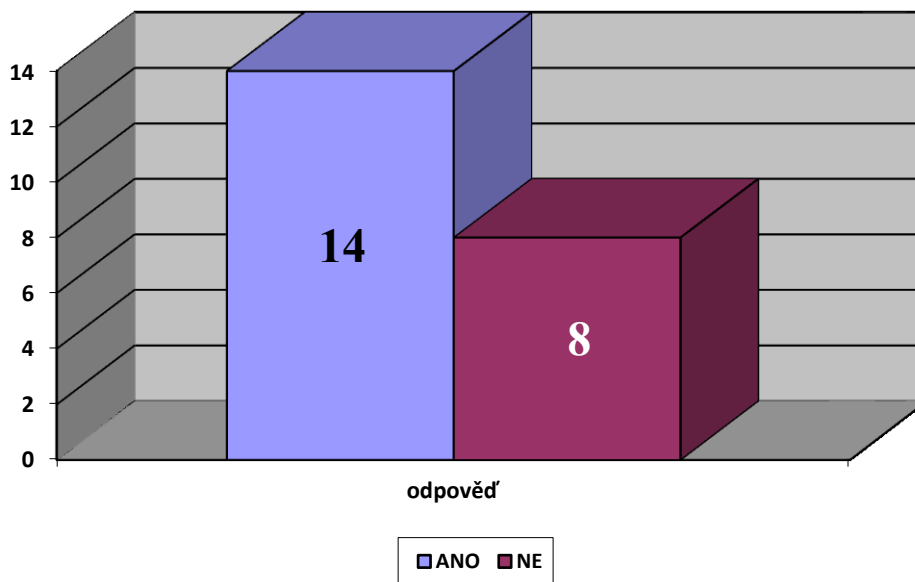
- a) Chůze po nakloněné rovině s ručkováním po laně a následným lezením
- b) Kotoul vpřed - akrobatický prvek
- c) Kombinace běhu, odrazů a skoků s využitím švédské lavičky a trampolíny

Všem třem úkolům předcházela nutná příprava zpevňovací, rotační, koordinační, rytmická i odrazová.

11 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

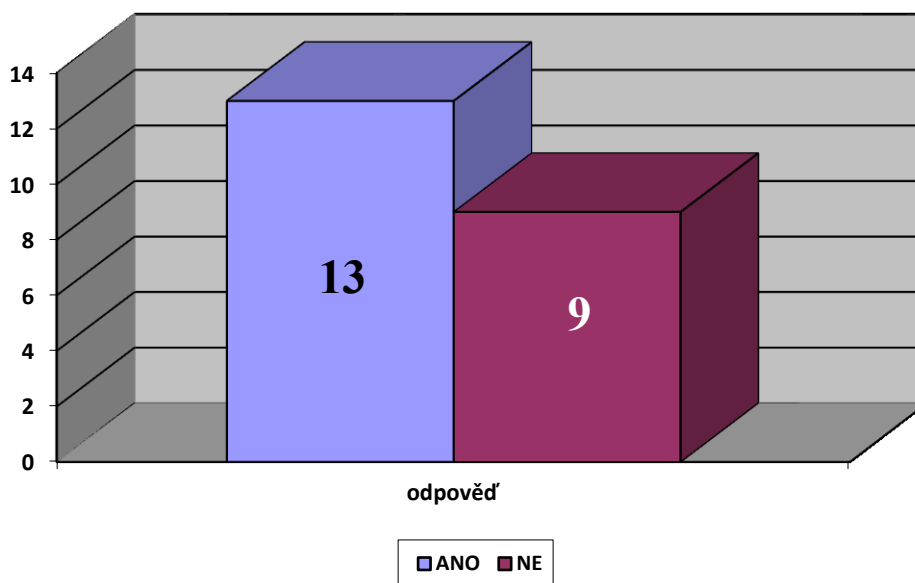
11.1 Výsledky dotazníku

Otázka č. 1: Vyhovují vám prostory určené k TV?



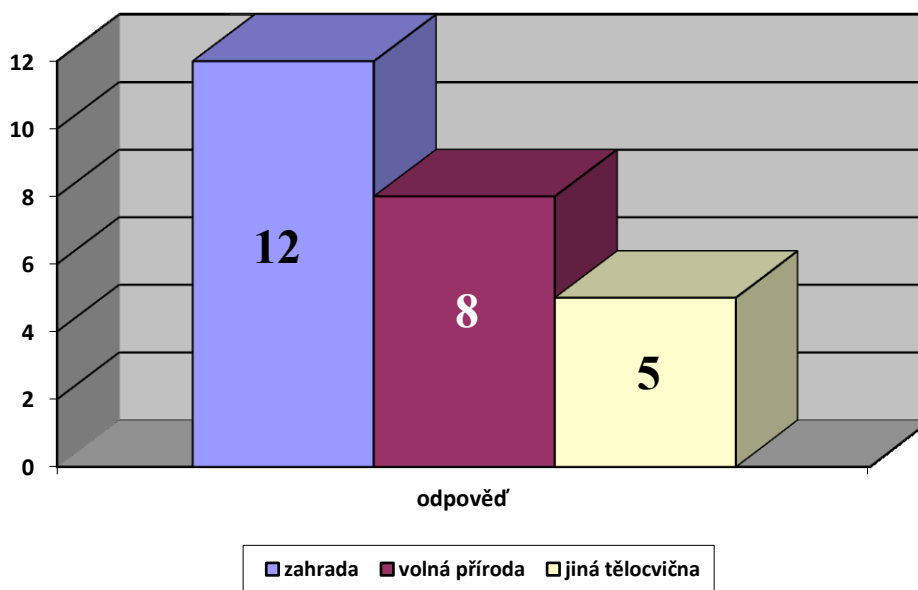
Záporně odpovídající učitelky cvičí s dětmi převážně v hernách s nábytkem a hračkami.

Otázka č. 2: Jsou vaše prostory k TV bezpečné?



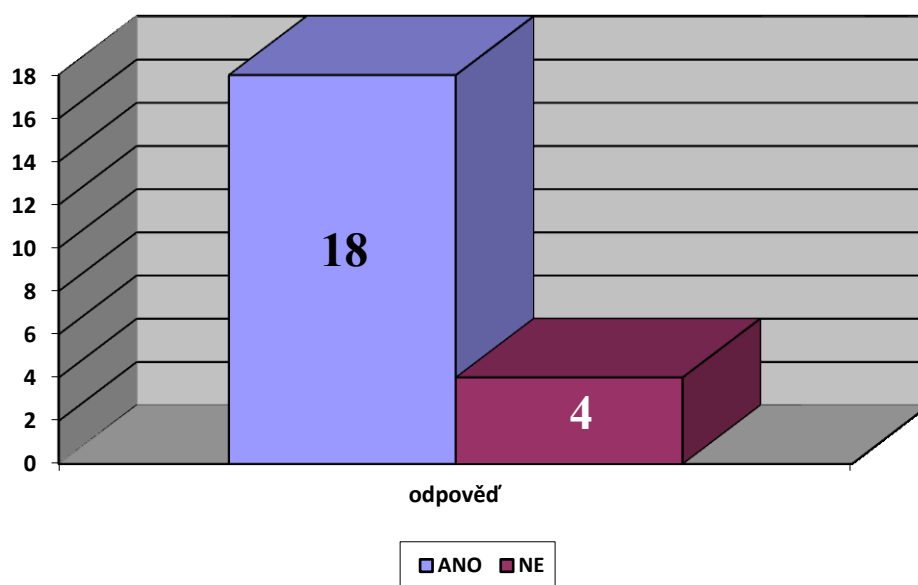
Jako nebezpečné jsou uváděny rohy nábytku, malý prostor pro mnoho dětí.

Otázka č. 3: Využíváte ještě jiné prostory a místa k pohybovému využití?



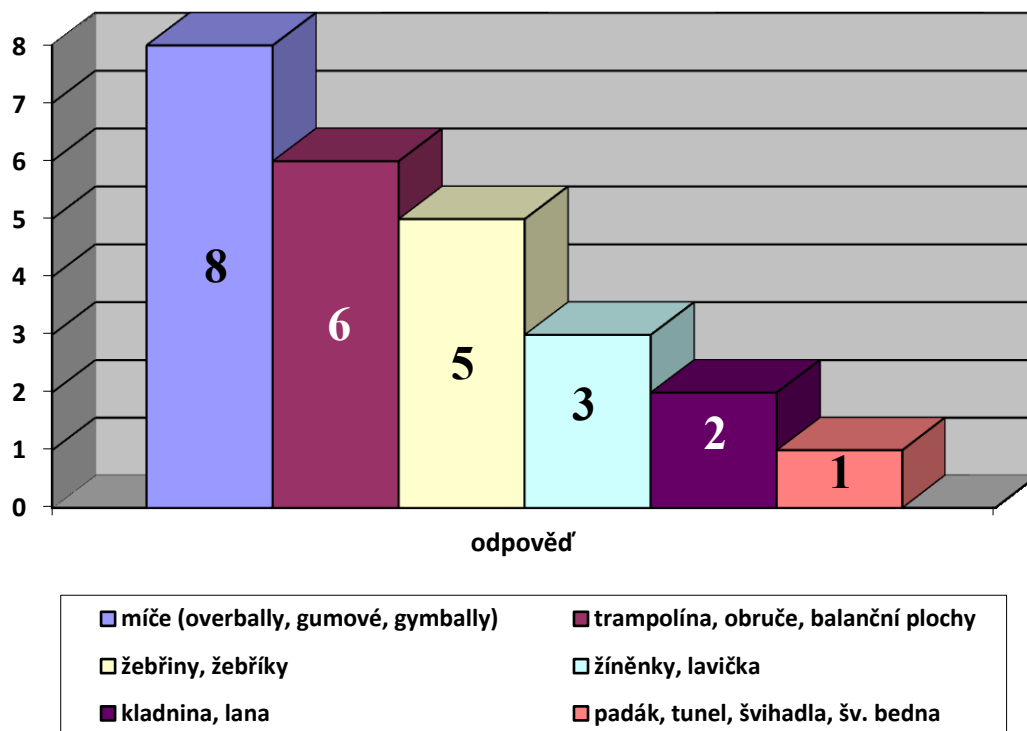
Z dalšího rozhovoru bylo zjištěno, že většina MŠ vlastní zahradu, přesto uvedla jinou možnost, zahrada jim přišla samozřejmostí, les nebo park atraktivnější. Některé MŠ spolupracují se ZŠ.

Dostatek materiálu a pomůcek v MŠ (soubor otázek č. 4, 5, 6, 9)

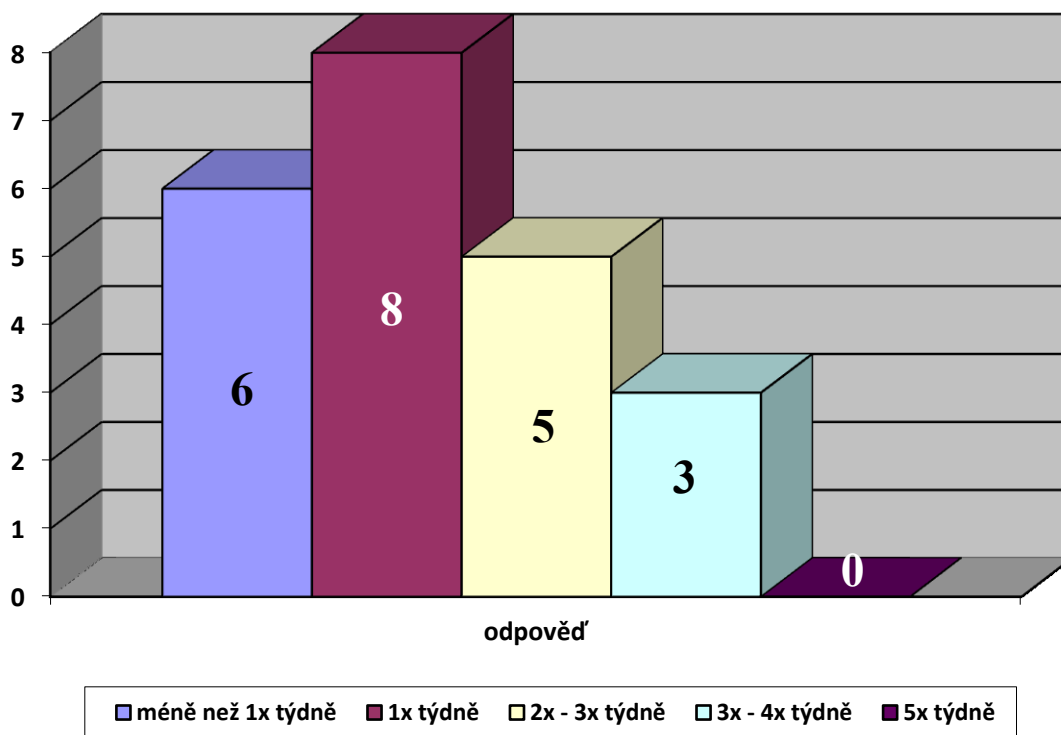


Dotazované MŠ byly překvapivě dobře vybavené a učitelky vynalézavé a kreativní, většina z nich byla s pomůckami spokojená.

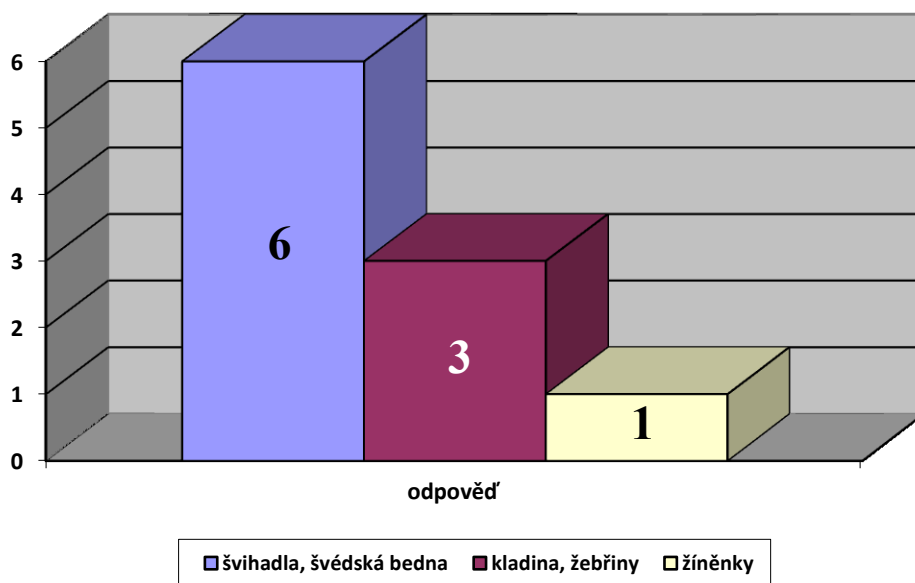
Nejvíce používané pomůcky (soubor otázek č. 5, 6, 9)



Otázka č. 8: Jak často využíváte cvičení na nářadí a s náčiním?

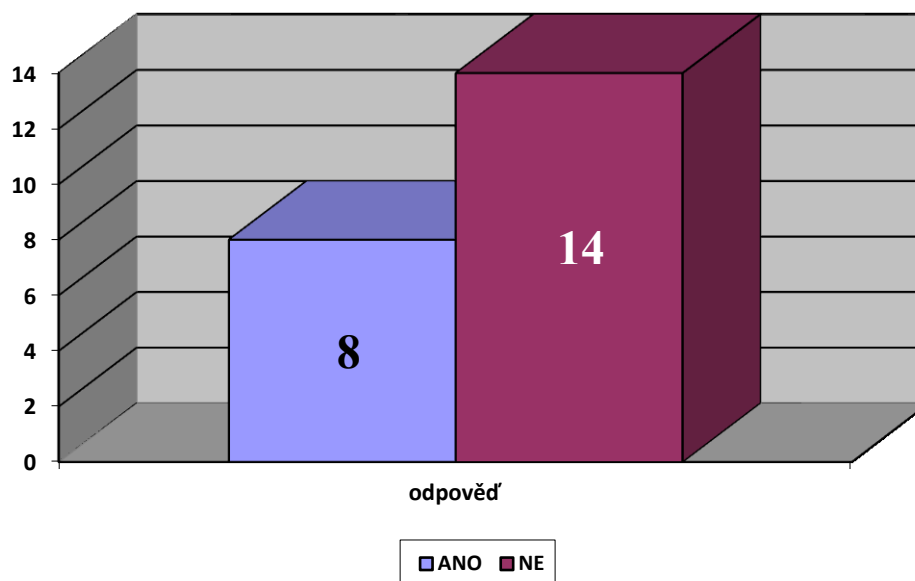


Nejméně oblíbené pomůcky - vyplnilo pouze 17 respondentů (ot. 5, 6,7, 10)

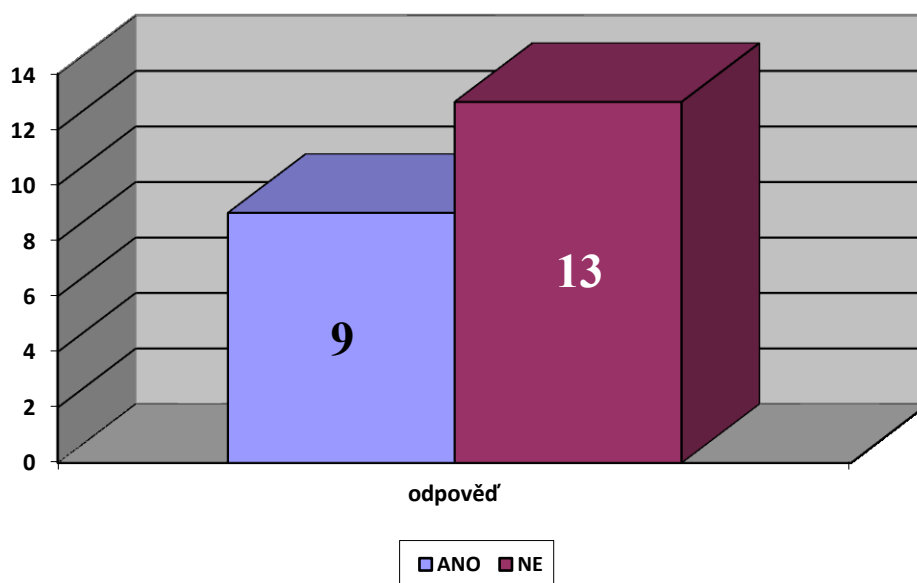


Někteří respondenti uváděli více pomůcek, jiní nevyplnili nic, byli spokojeni. Dalšími dotazy jsem zjistila, že neoblíbenost těchto pomůcek vyplývá z nedostatku prostoru a strachu z úrazu. U švédské bedny 4 učitelky nevěděly, jak ji využít.

Otázky týkající se znalosti pojmu gymnastika a orientace učitelek v gymnastických cvičeních (soubor otázek č. 11, 13, 16, 17, 18, 19)

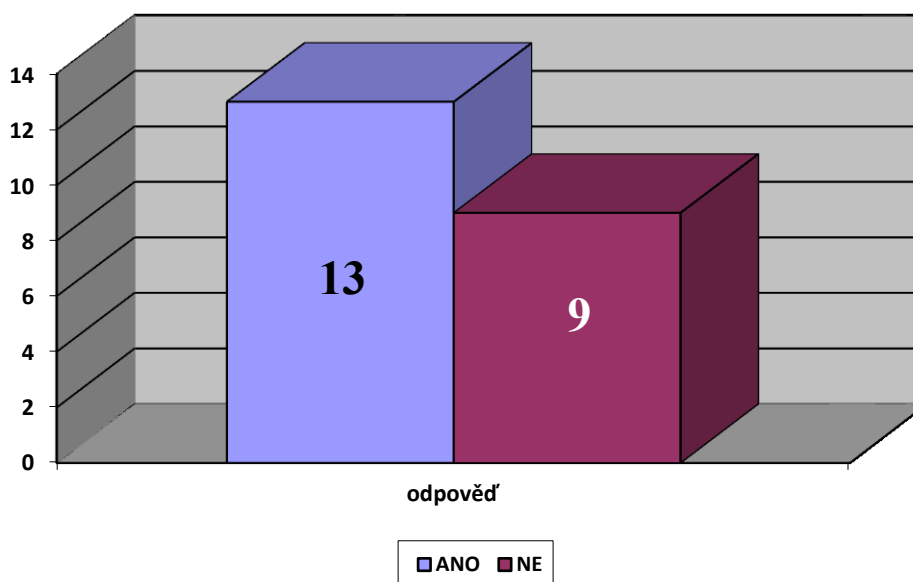


Otázka č. 12: Je ve vaší MŠ některá z učitelek odborně proškolená v oblasti pohybu předškolních dětí (PD)?



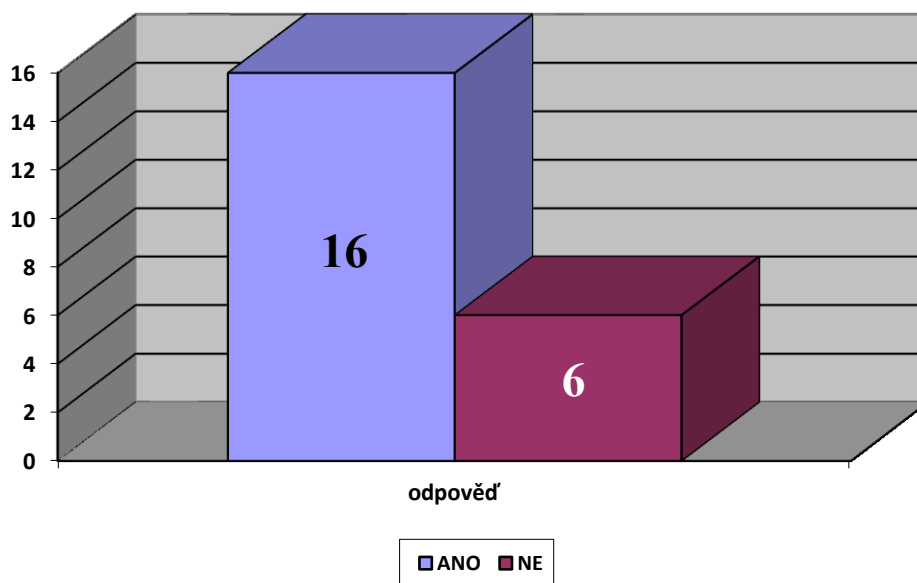
Některé učitelky považovaly za odborné proškolení studium na střední pedagogické nebo vysoké škole. Jiné uváděly semináře a specializované akreditační kurzy.

Otázka č. 13: Zájem o odborné školení (cvičitelský kurz zaměřený na RDPD)

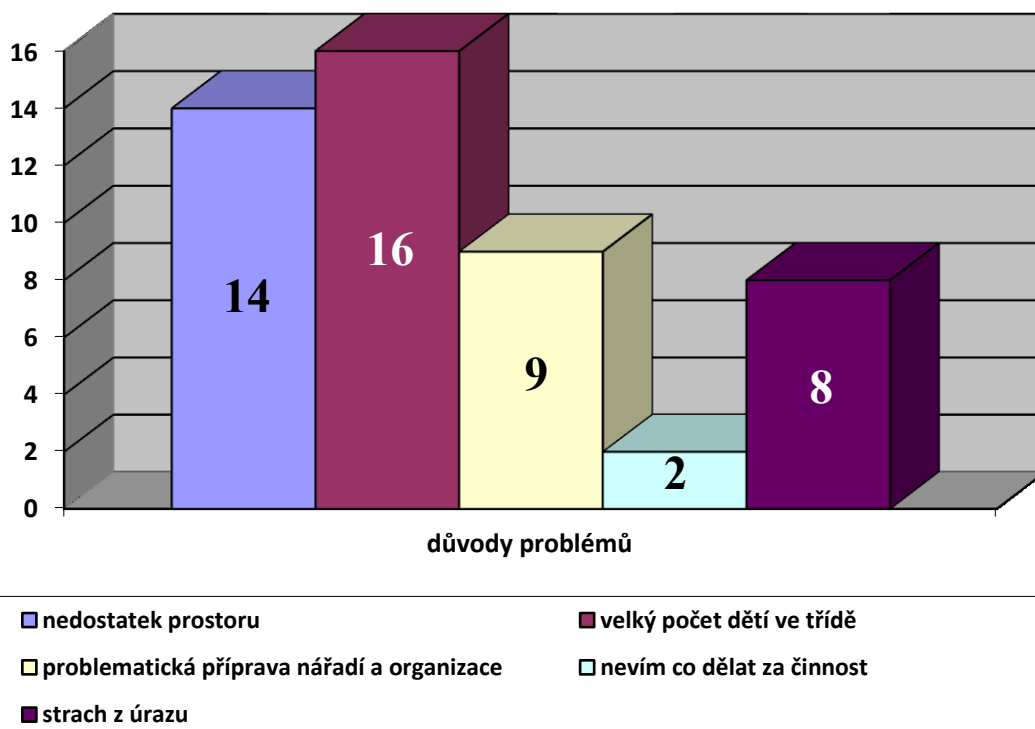


Překvapivě větší zájem o další vzdělávání měly učitelky již proškolené a vzdělané, všechny byly mladší 50 let

Otázka č. 21: Dělá vám realizace gymnastických cvičení v MŠ nějaké problémy?



Důvody problémů (druhá část otázky č. 21)



Přestože jsou učitelky převážně s prostorem spokojené (viz ot. č. 1), na realizaci gymnastických cvičení dle nich nestačí. Především velký počet dětí ve třídách vše ztěžuje a komplikuje i přípravu náradí a celou organizaci.

11.2 Výsledky rozhovoru

Počet dotazovaných učitelek: 14

Otázka 1: Bojíte se provádět některá cvičení s dětmi? Která a proč?

Nejčastější odpovědi:

Kotouly - bojíme se úrazu krční páteře dětí, nevíme, jak zabránit, aby si neublížily, máme špatnou zkušenost, děti mají kotouly zakázané!

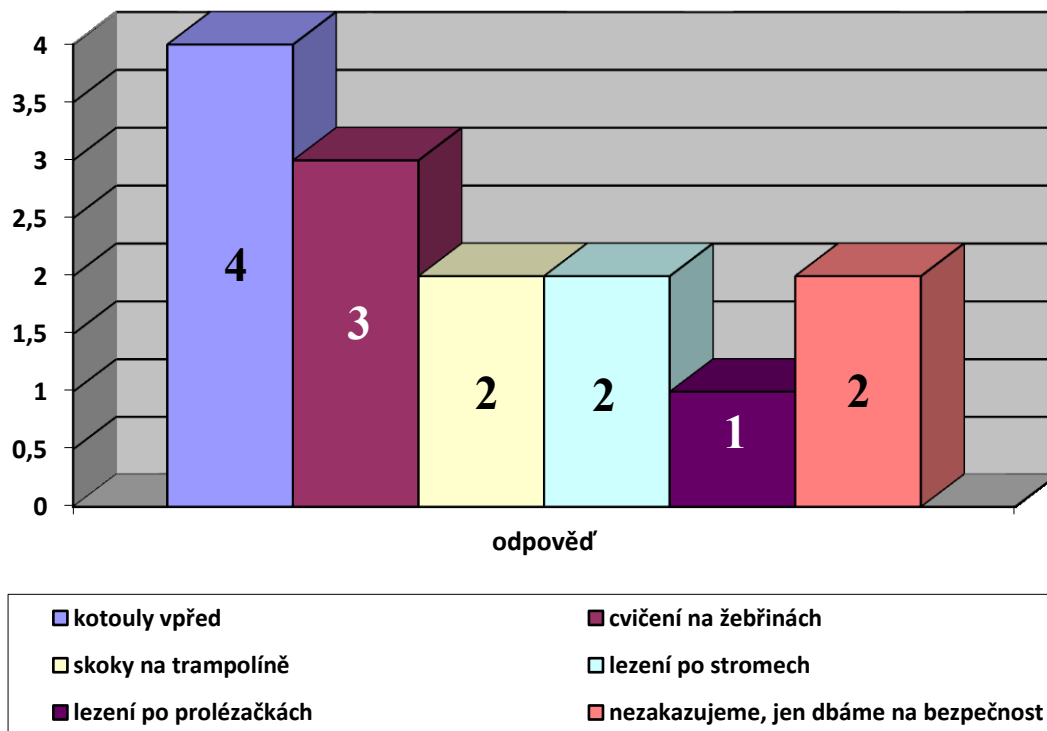
Lezení po žebřinách - nelze zařazovat do cvičení při tak velkém počtu dětí, nelze děti uhlídat, je jich moc, jsou neobratné a dlouho to trvá, zabere většinu času na cvičení, organizačně nelze zvládnout

Prolézačky - špatná uhlídatelnost dětí, možnost úrazů, neobratnost dětí

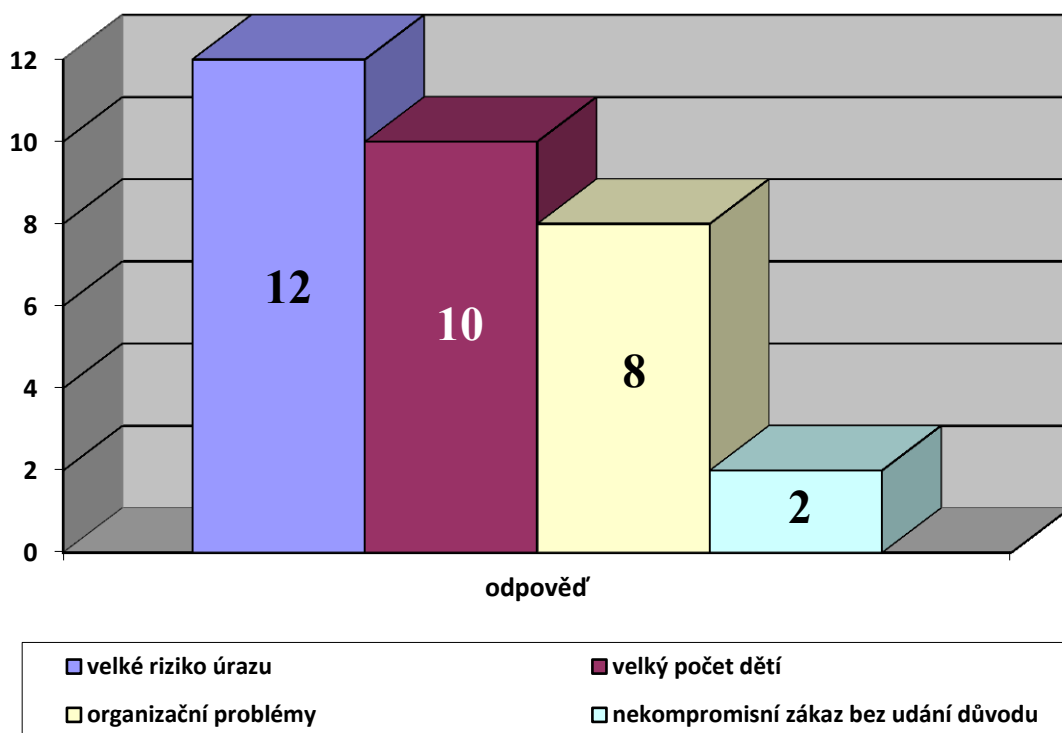
Lezení po stromech - nekompromisně zakazováno, z důvodu možného úrazu

1. část otázky: Bojíte se provádět některá cvičení a pohybové činnosti s dětmi?

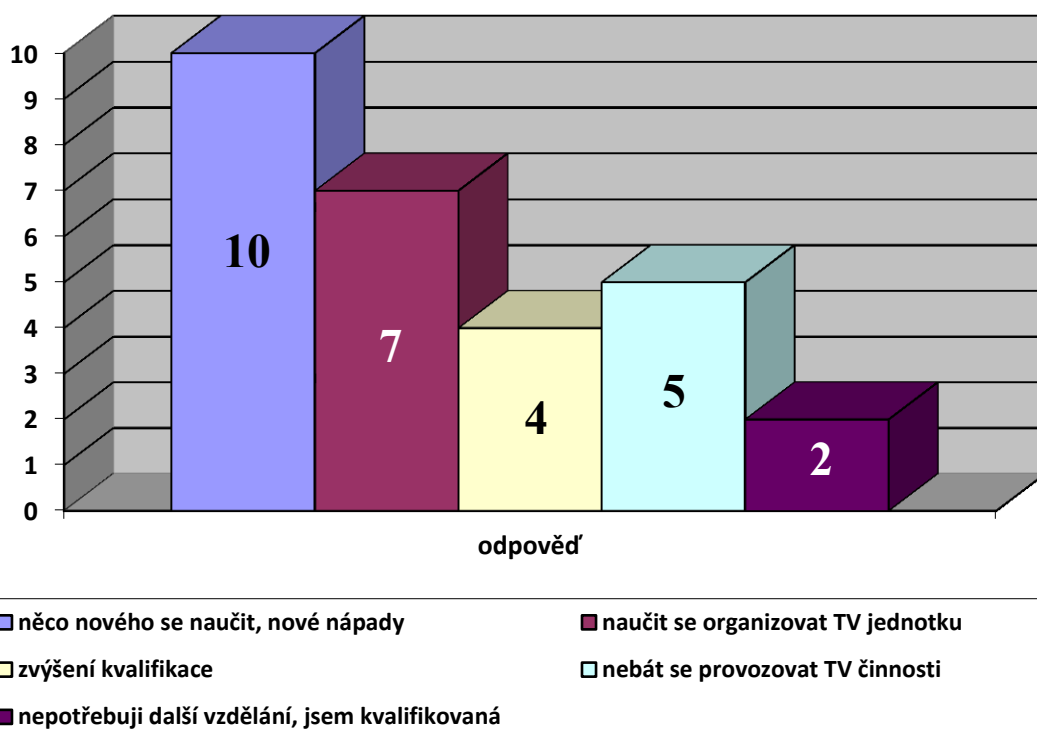
Která?



2. část otázky: Jaké jsou vaše důvody pro zákazy těchto pohybových aktivit?



Otázka č. 2: Pokud byste dostala možnost odborného proškolení v oblasti pohybového rozvoje předškolních dětí, co byste od toho nejvíce očekávala?



11.3 Výsledky pozorování

Počet dětí: 15

Věk dětí: 3 - 3,5 roku

Doba a čas pozorování: na počátku školního roku, září, říjen

Zadání úkolu: „*Vylezte jakýmkoli způsobem na plošinu prolézačky. Ukažte mi, jak se budete držet, abyste nepadli.*“

Výsledek:

Většina dětí ihned využila při lezení postranní lano k držení rukama a při lezení se přitahovala. Pravidelné ručkování většina dětí ještě nezvládala, děti zapomínaly střídat ruce, použily špatné držení lana, které si postupně samy opravovaly, aby nepadaly.

Výborně celý úkol zvládli dva chlapci (Matěj a Max 3,5 r.), kteří ihned využili ručkování s následným úchopem poslední příčky a brilantně vylezli na plošinu.

Dopomoc potřebovalo 6 dětí a pouze záchranu také 6 dětí. Jeden chlapec pokus o vylezení vzdal, nedokázal zkoordinovat práci horních a dolních končetin a neustále klouzal dolů.

11.4 Popis a výsledky experimentu

Motorické učení a realizace jednotlivých prvků

a) Chůze po vyvýšené nakloněné rovině s přitahováním za lano a následným lezením

Cíl: rozvoj koordinace a síly, překonání strachu z výšky, prevence možných zbytečných pádů (návětr a pochopení chránění si horní poloviny těla při pevném držení rukama)

Organizace: nejdříve návětr ve třídě s pomocí náradí, potom využití naučeného venku na hřišti na herních konstrukcích

1. Organizace ve třídě (tělocvičně)

Pomůcky: žebřiny, švédská lavička zavěšená za žebřiny v různých výškách, lano přivázané k žebřinám nad úrovní lavičky, žíněnky po obou stranách lavičky

Postup:

Samotnému cvičení předcházela koordinační průprava, kdy se děti učily ručkovat po provaze za chůze po zemi. Na provazu byly rozmístěny pravidelné uzlíky střídavě označené žlutou a modrou barvou, které děti uchopovaly střídavě levou a pravou rukou.

Po zvládnutí průpravy následovala chůze po lavičce zavěšené na žebřinách s přidržováním za lano s uzlíky. Uzlíků se děti musely držet střídavě levá a pravá ruka, dbala jsem na podhmat (dlaně směřují při držení vzhůru nebo do stran). Následoval závěrečný úchop příčky žebřin, otočení a sklouznutí v sedu, v dalším sledu slézání po žebřinách dolů.

Pomůcka: Děti chodily po nakloněné lavičce pouze v ponožkách. Protože plocha klouzala, byly nuceny se pevně držet a za lano přitahovat.

Dopomoc a záchranu jsem vždy zajišťovala přidržováním dítěte za boky a pomáháním se správným úchopem.

2. Organizace na zahradě, hřišti

Využití herní konstrukce s pevnou nakloněnou rovinou a zavěšeným lanem. Na některých konstrukcích bylo lano připevněné z obou konců, na některých byl jeden konec volný. (příloha 3, obr. 1 a 2)

Postup: stejný jako ve třídě, na konci lana pevný úchop rukama a vylezení na konstrukci. Postupně děti prováděly celou činnost naprosto samostatně, pouze jsem dohlížela nebo verbálně radila.

Tabulka výsledků

	Jméno dítěte	věk	ručkování s uzlíky	nakloněná lavička	prolézačka
1.	Adélka	3	I	I	I
2.	Anetka	3	I	I	I
3.	Bára	3,5	I	I	I
4.	František	3	I	I, Z	I
5.	Johanka	3	X	I, D	I, D
6.	Kája	3,5	I	I	I
7.	Matěj H	3,5	I	I	I
8.	Matěj O.	3,5	I	I	I
9.	Max	3,5	I	I	I
10.	Mikuláš	3	I	I	I
11.	Nella	3,5	I	I	I
12.	Radka	3	I	I	I, D
13.	Sofie	3	I	I, D	I, Z
14.	Veronika	3,5	I	I	I
15.	Vojta	3	X	I	X

Vysvětlivky:

I - zvládl X - nezvládl D zvládl s dopomocí Z zvládl se záchranou

Výsledek:

Celý proces nezvládl jediný Vojta, který má diagnostikovanou těžší formu vývojové dysfázie, která se u něho projevuje i v motorice. Chůzi po nakloněné lavičce zvládl

s dopomocí, vliv mělo známé prostředí a „kašpárek“ zavěšený na vyšší žerdi žebřin jako motivace. Další výkonově slabší děti (Johanka a Radka) byly čerstvě tříleté, Sofie často chybí z důvodu nemoci.

b) Kotoul vpřed

Cíl: zlepšení koordinace, orientace ve vlastním tělním schématu, orientace v prostoru, překonání strachu z neznámého

Organizace: ve třídě, jeden cvičí, ostatní se dívají - jako hlavní část cvičební jednotky, po zvládnutí prvku možno zakomponovat jako část při cvičení na stanovištích

Pomůcky: Měkká žíněnka, nakloněná rovina ze tří malých žíněnek

Průpravná cvičení: podporová průprava - lezení jako pes ve vzporu stojmo, dřepmo, skákání jako zajíčci (s oddáleným dohmatem), kolíčky do dřepu, kotouly s dopomocí na nakloněné rovině - všechna cvičení byla organizována hromadně nebo proudem (příloha č. 3, obr. 3, 4, 5, 6)

Metodika s říkadlem:

„Nejdříve se rozkročím a okénko postavím. Stoj rozkročný

Potom komín udělám, pevné ruce stále mám. Vzpor stojmo rozkročný

Postavím ho ještě výš, podívám se níž a níž. Ruce blíž k nohám, hluboký předklon hlavy

Potom si ho přetočím, na nohy se postavím.“ Přetočení do kotoulu, dřep, vztyk

Dopomoc: pomoc při přetočení dítěte ze strany za zadní stranu stehen a hýždě, zároveň chránění hlavy a krční páteře podložením rukou učitelky

Tabulka výsledků:

	Jméno dítěte	věk	lezení	zajíčci	oddálení zajíčci	kolíbky do sedu	kolíbky do dřepu	kotoul
1.	Adélka	3,5	I	I	I	I	I	I
2.	Anetka	3,5	I	I	I	I	I	I
3.	Alice	3	I	I	X	I	X	I, D
4.	František	3	I	I	I	I	I	I, S
5.	Johanka	3	I	I	X	I	X	I, D
6.	Kristýna	3	I	I	X	I	X	I, D
7.	Matěj H	4	I	I	I	I	I	I
8.	Matěj O.	4	I	I	I	I	I	I, V
9.	Max	4	I	I	I	I	I	I, V
10.	Mikuláš	3	I	I	I	I	X	I, S
11.	Nella	4	I	I	I	I	I	I
12.	Petr	5	I	I	I	I	X	I, S
13.	Sofie	3,5	I	I	I	I	X	X
14.	Veronika	4	I	I	I	I	I	I
15.	Viktorka	5	I	I	I	I	I	I

Vysvětlivky:

I - zvládl X - nezvládl D - zvládl s dopomocí S - pouze do sedu

V - výborně bez závěrečné pomoci rukou při vztyku

Výsledek:

Z 15 dětí naprosto úspěšně a samostatně zvládlo kotoul vpřed do dřepu (s oporou rukou) 9 dětí. 2 děti zvládly kotoul vpřed výborně bez závěrečné opory rukou. Prvek nezvládla jediná Sofie, která nedokázala překonat strach z přetočení hlavou dolů. Jedním z možných důvodů může být její častá absence docházky do MŠ vzhledem k její velmi časté nemocnosti (záněty středního ucha, záněty dutin). Alice, Kristýna a Johanka jsou nejmladší ze skupiny, jejich pohybové dovednosti odpovídají věku. Petr a Sofie jsou silnější postavy s ochablými břišními svaly.

c) Nácvik skoků z malé trampolínky

Metodická řada

1. Chůze po lavičce s upažením
2. Chůze a seskok s odrazem snožmo, pevný doskok
3. Běh po lavičce, odraz jednož a pevný doskok na obě nohy
4. Běh po lavičce, odraz jednož, doskok na malou trampolínu, odraz snožmo a pevný doskok na žíněnku na obě nohy
5. Rozběh, odraz jednož, doskok snožmo na trampolínu, odraz snožmo, přímý skok s letovou fází, pevný doskok

Cíl: zlepšení koordinace, sladění pohybů rukou a nohou, odraz snožmo, odraz jednož

Organizace: ve třídě nebo v malé tělocvičně jako hlavní část cvičební jednotky, chůze a seskok jsem zařazovala jako část při cvičení na stanovištích. Děti se učily stát v řadě a chodit pouze jedním směrem, začít na začátku, nezasahovat jeden druhému do cvičení, aby nedošlo k úrazu

Průpravná cvičení:

- Rytmizace pohybu, rytmická cvičení s hrou na tělo- tlesk, plesk, skok
- Přeskakování drobných překážek během chůze a běhu (lana, podložky, obruče, kostky...)
- Skok z lavičky s pevným a pružným doskokem do mírného podřepu - ze zapažení přes hmit do vzpažení (příloha č. 3, obr. 12 - 14)

Metodika:

Postupovala jsem posloupně od nejjednoduššího ke složitějšímu. Začínala jsem chůzí po lavičce, která později sloužila jako běžecká dráha ke zvládnutí náskoku na trampolínu. Malé děti potřebují mít náskočnou plochu vyšší, nezvládnou ještě rozběh a náskok na zvýšenou trampolínu bez úrazu (krátké končetiny). Rozběh bez lavičky s náskokem na trampolínu zvládaly starší a větší děti s upevněným pohybovým stereotypem.

Postupně jsem přidávala běh a dbala na zautomatizování pohybu - běhu a seskoku s odrazem jednož. Trampolínu jsem přidala teprve po zvládnutí předchozích cvičení,

pro upevnění pohybového stereotypu jsem pomáhala dítěti při běhu i skoku s vedením za ruku, běžela jsem s ním.

Bezpečnost prostředí: žíněnky po stranách lavičky (bezpečnost při případném pádu nebo uklouznutí z lavičky), žíněnka navíc za místem doskoku, vhodná pevná obuv dětí

Nácvik:

Proběhl od listopadu do května nepravidelně, přibližně jednou týdně při cvičebních jednotkách a pohybových chvilkách, průpravná cvičení jsme prováděli i při pobytu venku (př. běh po široké kládě a seskok do trávy s dopadem na obě nohy). Nácvik probíhal vždy za stejných podmínek s pevně stanovenými pravidly: příprava náradí, směr běhu, stání v řadě, rychlé střídání, vyběhnutí až po doskoku předchozího dítěte, dbání na pevný a pružný doskok.

Tabulka výsledků

	Jméno dítěte	věk	skok					
			z lavičky	z místa	překážka	z chůze	z rozběhu	trampolína
1.	Adélka	3,5	I	I	I	I	I	I
2.	Anetka	3,5	I	I	I	I	I	I
3.	Alice	3	X	I	X	X	X	X
4.	František	3	I	I	I	I	I	I, D
5.	Johanka	3	I	I	I	I	I, D	I, D
6.	Kristýna	3	I	I	I	I	X	X
7.	Matěj H	4	I	I	I	I	I	I
8.	Matěj O.	4	I	I	I	I	I	I
9.	Max	4	I	I	I	I	I	I
10.	Mikuláš	3	I	I	I	I	I	I, D
11.	Nella	4	I	I	I	I	I	I
12.	Petr	5	I	I	I	I	I	I
13.	Sofie	3,5	I	I	I	I	I	I, D
14.	Veronika	4	I	I	I	I	I	I
15.	Viktorka	5	I	I	I	I	I	I

Vysvětlivky: I - zvládl X - nezvládl D - zvládl s dopomocí

Výsledky:

Všechna průpravná cvičení jsem s dětmi realizovala při hlavní části cvičební jednotky, nebo průpravné. Činnosti na sebe navazovaly, využila jsem metodu opakování s postupným přidáváním složitějších prvků.

Nejmladší děti měly zpočátku problémy s koordinací běhu a skoku z lavičky, dvě se bály skočit vázaně za během. Dopomoc jsem prováděla během podél lavičky s vedením dítěte za ruku a simulací skoku, vždy nejdříve ve velmi volném tempu, postupně jsme zrychlovali. Alice a Kristýna úkol nezvládly, jejich motorické schopnosti nebyly ještě natolik vyzrálé, aby tento prvek provedly dobře.

Toto cvičení ukazuje, že motorické schopnosti jsou přímo úměrné věku dítěte a jeho zrání, mohou být v některých případech urychleny soustavným tréninkem a podnětným prostředím.

12 REALIZACE CVIČEBNÍCH JEDNOTEK SE ZAMĚŘENÍM NA GYMNASTIKU

12.1 Cvičební jednotka zaměřená na cvičení dětí na stanovištích

Cíl: zlepšení lokomočních dovedností, zpevňovací cvičení, základní akrobatická cvičení a cvičení rovnováhy

Obsah: cvičení na stanovištích s využitím náradí - švédská lavička, žíněnky, malá trampolínka, žebřiny, nízká kladina, prolézací tunel (příloha 3, obr. 17)

Dílčí úkoly: protažení a posílení svalů trupu a končetin, zpevňovací průpravná cvičení

Rušná část

pohybová hra se změnami poloh těla - po dobu hudby děti provádí v prostoru třídy lokomoční činnosti (běh, poskoky, lezení) a při zastavení hudby na výzvu učitelky provedou zadanou polohu těla (sed, leh na břicho, výpon, stoj na jedné noze, klek, vzpor stojmo - komín...)

Průpravná část

je zaměřena na zklidnění, cviky na správné držení těla, protahovací cviky a dýchání

Organizace: ve třídě ve volném prostoru na pěnových barevných podložkách ve tvaru květiny

Realizace hlavní části:

Cvičení na stanovištích je vhodné zařazovat teprve po samostatném zvládnutí jednotlivých stanovišť. Děti zde musí zadaný cvik umět provést správně a samostatně, musí vědět, co konkrétně mají zadáno. K tomu dobře slouží barevné kartičky s nákresem cviku, položené viditelně na stanovištích.

Stanoviště jsou od sebe dostatečně vzdálena, aby nedošlo k úrazu a střídají se tak, aby vždy procvičovaly jinou část těla a jiné svalové partie, tudíž aby nedošlo ke svalovému přetížení a únavě dětí.

Příklady rozmístění nářadí

1. Švédská lavička a žíněnka - plížení po břiše s přitahováním obouřuč
 2. Nízká kladina - přechod z jednoho konce na druhý s upažením
 3. Samostatná žíněnka - kotoul vpřed (se záchranou nebo dopomocí v případě potřeby), u tohoto stanoviště je učitelka
 4. Dětská kulatá trampolínka přistavená těsně k žebřinám - dítě stojí na trampolíně, drží se obouřuč žebřin v úrovni ramen, skáče snožmo přímé zpevněné (dle svých možností) skoky.
 5. Dvě žíněnky za sebou - převaly (válení sudů, motání palačinky)
 6. Plátěný tunel - prolézání po kolenou, ve vzporu stojmo, plížením
- ...opět švédská lavička...

Stanoviště se 3x dokola opakují, po této době na některých stanovištích změníme cvik. Př. lavičku přechází děti s upažením, na konci se zastaví a snožmo seskočí na žíněnku, plížení po lavičce po zádech, úchop ze vzpažení

12.2 Program motivačních cvičení

12.2.1 Zvířátka

Zařazeno do hlavní části pohybových činností v MŠ

Forma cvičení - proudem

Organizace - děti mají předem zvládnuté jednotlivé prvky na nářadí, cvičí samy, učitelka pouze dohlíží, slovně motivuje a případně opravuje.

Motivace - při ukázce cvičení na jednotlivých stanovištích přiblížíme cvičení vhodnou říkankou nebo obrázkem zvířete

Veverka - dítě vyleze na skluzavku pro „oříšek“, sklouzne se s oříškem dolů (nesmí jej upustit) a vhodí jej do hnízda (krabice s malým otvorem)

Zajíček - dítě přeskáče jako zajíc několik žíněnek (možno použít i velké pevné polštáře) odrazem snožmo s oporou rukou, střídání rukou a nohou, přeskočí mezeru mezi žíněnkami

Ježek - kotoul vpřed na žíněnce (sbalení do kotoulu ze vzporu stojmo rozkročného)

Píd'alka - plazení po lavičce (po bříše s přitahováním obouruč)

Čáp - chůze po lavičce, překračování velkých kostek se zvedáním kolen, upažit

- chůze naboso po švihadle (horolezeckém lanu)

Medvěd - lezení po čtyřech (ve vzporu stojmo) po zavěšené lavičce na žebřinách, chytit se žebřin, obrátit se, posadit a sklouznout po lavičce dolů

Housenka - Válení sudů na žíněnce v lehu se vzpažením - zpevňování

12.2.2 Pohádka „O perníkové chaloupce“

Počet dětí: 15

Věk dětí: 3 - 5 let

Místo: tělocvična s nářadím (obměna zahrada, hřiště s využitím terénu a herní konstrukce)

Úkol: maximální využití nářadí

Cíl: zapojení dětské fantazie, cvičení rovnováhy, rychlosti, prostorového vnímání a orientace, odvahy a obratnosti

Motivace: společné vyprávění pohádky „O perníkové chaloupce“ v rámci týdenního výchovně vzdělávacího programu, zapojení dětí do vyprávění

Tvořivý úkol pro děti

„Představte si, že jste Jeníček a Mařenka v lese a jdete cestou k perníkové chaloupce stejně jako v pohádce. Máte kolem sebe les a využijte všechno nářadí tak, aby vám to cestu lesem připomínalo.“ (část pohádkového projektu zakomponovaného do RVP)

Pomůcky: 2 švédské lavičky, 1x žebřiny, velké molitanové tvary, malé žíněny, velké kužele, lano, obruče, trampolínka, kladina

Reflexe a popis řešení problému dětmi:

Zadání úkolu předcházelo čtení pohádky „O perníkové chaloupce“ s průběžnými vstupy dětí a jejich následné převyprávění za pomoci obrázků a rekvizit. Úkolu se děti chopily s velkou chutí, zvláště když jsem slíbila, že si vše mohou zorganizovat samy, pouze pomohu zvednout těžké nářadí.

Výsledek:

kužele - stromy a keře v lese, obruče - křoví, velké polštáře naházené na sebe - kopec, lavička - lávka přes vodu, kladina položená přes druhou lavičku - poražený strom, 2 žíněny a molitanové kostky - chaloupka postavená u žebřin, které sloužily jako strom, na který Jeníček vylezl, i střecha chaloupky, kde děti loupaly perníček

Při zdolávání překážek bylo třeba hlídat nakloněnou kladinu opřenou o lavičku a dětem dávat dopomoc. Nakonec děti usoudily, že kladina je vratká a není možné ji dobře zdolat, proto ji položily mezi obě lavičky, které posunuly blíž k sobě. Přejechou kladiny ve výšce je lákal a byl pro ně atraktivní, zdolávaly je už bez problémů a s radostí.

Pozorování:

Při problematickém zdolávání překážky děti automaticky zkoušely vymyslet schůdnější řešení. Jakmile měly příležitost, byly ve svém vymýšlení neúnavné a rády experimentovaly. Př. obměny domečku, lezení na „střechu i strom“ (po žebřinách, po zavěšené lavičce). Děti využívaly kombinace nářadí, které znaly z předchozích cvičebních hodin i své vlastní nápady (skupinu vedli Matěj - 4 roky, Max 3,5, Nella 4 roky).

12.2.3 Autorská motivační říkadla ke gymnastickému cvičení

Zpevňování - převaly na žíněnkách

„Uděláme palačinky, dobré jako od maminky.

Leh na zádech

Nejdříve je slepíme, natáhneme - nejíme!

Vzpažit, snožit, vytáhnout se

Potom pěkně zabalíme, daleko se kutálíme.“

Převaly po délce podložky

Převaly s míčem ve vzpažených rukách

„Natáhni se, podrž míč,

Jenom pozor, ať se neskutálí pryč!“

Kotoul vpřed

„Domeček si postavíme,

stoj rozkročný

do okénka nahlédneme.

hluboký předklon

Komín pěkně držíme,

vzpor stojmo, napnuté paže

potom domek zbouráme.“

pohyb do kotoulu

Skoky na švédskou lavičku a dolů - průprava na přeskoky lavičky

„Lavičku si držím z boku,

slepím nohy bez jediného kroku.

Na lavičku vyskočím,

z druhé strany seskočím.“

(autor: Zelenková Blanka, 2012)

13 DISKUSE

Realizací cvičebních jednotek jsem zjistila, že gymnastická cvičení jsou v mateřské škole pro děti dobře realizovatelná a velmi oblíbená.

Hypotéza č. 1

Předpokládám, že podmínky pro zařazení realizaci pohybových činností v MŠ jsou z hledisek materiálového a prostorového převážně nevyhovující.

Tento předpoklad se výzkumným šetřením nepotvrdil, naopak jsem byla mile překvapena jeho vyvrácením.

Z následujících doplňujících rozhovorů jsem zjistila, že kvalita vybavenosti mateřských škol má stoupající tendenci díky velkému výběru na trhu a učitelkám, které samy vyžadují kvalitní podmínky k práci. Překážkou jsou některým MŠ pouze nedostačující finanční prostředky. Co se týče realizace konkrétně gymnastických činností, výsledky již tak pozitivní nebyly. Prostory tříd se nejevily učitelkám vhodné k přípravě náradí a organizaci cvičební jednotky zaměřené na cvičení na něm.

Hypotéza č. 2

Předpokládám, že znalosti a dovednosti učitelek MŠ v oblasti gymnastických cvičení jsou na dobré úrovni.

Tato hypotéza se celá také nepotvrdila, byla z větší části vyvrácena.

Na jedné straně překvapivě velká část učitelek obecně špatně pochopila pojem gymnastika a gymnastická cvičení. Zahrnovala je do výkonnostního sportu a obtížných cvičení, kterých se podvědomě bojí. Od toho se také odvozovalo řídké využívání některého náradí i náčiní. Některé náradí nebylo využíváno vůbec. Další roli hrál velký počet dětí ve třídě a obtížná organizace cvičebních hodin, kterou bez kvalitní praxe nelze dobře zvládnout. Do velkého experimentování v plném provozu MŠ se učitelky bály pouštět z důvodu velkého rizika úrazu a následné demotivace dětí a především sebe.

Menší skupinou byly učitelky MŠ, které již byly samy odborně proškoleny v oblasti pohybových činností předškolních dětí a všechny pojmy a souvislosti dostatečně chápaly, nebály se s dětmi realizovat i náročnější cvičební jednotky.

Většina učitelek v řízeném rozhovoru nakonec připustila, že odborné proškolení by jim v jejich práci viditelně pomohlo, nebo přinejmenším dalo nahlédnout dalším směřům ve cvičení.

Hypotéza č. 3

Předpokládám, že vhodným záměrným vedením s motivací při pohybových činnostech dokážeme u všech dětí zlepšit jejich obratnost, přestože ne všechny děti mají předpoklady gymnastická cvičení kvalitně zvládnout.

Experiment i realizace motivačních cvičení ukázaly, že sledovaná skupina dětí udělala velké motorické pokroky. Tato hypotéza se jednoznačně potvrdila.

Celou skupinu jsem systematicky vedla tak, aby jedna pohybová činnost vždy navazovala na předchozí zvládnutou a naučenou, tudíž ji děti prováděly s minimálním úsilím. Zaměřila jsem se i na prostorové podmínky a vybírala pohybové činnosti, které nekladly velké nároky na využití prostoru, nebo je přizpůsobila daným podmínkám (př. lavičku s trampolínou a žíněnkou jsem umístila na diagonálu třídy a získala tak více místa, kotouly a akrobatická cvičení jsem s dětmi prováděla i na pěnových podložkách na trávě).

Výsledkem bylo celkové zlepšení koordinace u všech dětí ze skupiny. Pět'a (5 let), který nastoupil do naší MŠ v listopadu 2012 s motorickými i sociálními nedostatky, udělal velký pokrok v oblasti navazování kontaktů, respektu k druhým, naučil se spolupracovat a částečně ovládat své emoce. Přestal se bát neznámých situací a činností (př. přechod přes pohyblivý most na prolézačce) i možného neúspěchu a začal pohybové činnosti vyhledávat. Velký motorický pokrok jsem zaznamenala u Matěje a Maxe (4 r.), kteří vynikají nad celou skupinou rychlostí, obratností i vytrvalostí.

Nejmladší tříleté děti se rozvíjely přiměřeně svému věku i svým dispozicím. Pravidelnost a četnost cvičení jim ale umožnila více se zaměřit na koordinačně obtížnější prvky a zvládnout je lépe než jejich vrstevníci, kteří pravidelně necvičí (př. Adélka a Mikuláš). U všech mladších dětí se také potvrdilo, že rozvoj koordinace závisí na zrání CNS a celkovém vývoji jedince a není na místě v tomto vývoji spěchat. Všechny děti přistupovaly ke cvičení s radostí a nadšením.

14 ZÁVĚR

Výsledky výzkumné části poukazují v mateřských školách na dobré podmínky materiálové i prostorové. Hlavními důvody problémů učitelek s realizací gymnastických cvičení v mateřských školách jsou velké počty dětí ve třídě, náročná příprava gymnastického nářadí a obavy učitelek ze zvládnutí organizace hodiny při daném počtu dětí. Nejčastější odpovědí na malou četnost realizace gymnastických cvičení byla možnost úrazu.

U mnohých učitelek proběhla sebereflexe a přiznaly, že obtížně zvládají organizaci delší pohybové jednotky. Většina dotazovaných učitelek připustila, že by odborné proškolení v oblasti pohybového rozvoje předškolních dětí mohlo být přínosem pro jejich působení na děti. Od takového školení očekávají nové nápady, metody zvládnutí organizace cvičební jednotky.

Realizace motivovaných cvičebních jednotek potvrdila velký zájem dětí o gymnastické činnosti, pokud jsou jim nabídnuty. Tento obratnostní sport skýtá velké možnosti nabídky činností atraktivních i bez motivace. Potvrdilo se, že cíleným působením na danou skupinu dětí můžeme zlepšit jejich obratnost, je však třeba svědomitě přihlížet k individuálním zvláštnostem dětí, jejich dispozicím, sociálnímu prostředí a možným podnětům.

Z výzkumu vyplynulo, že stimulované prostředí pro gymnastické činnosti jde velmi dobře připravit dětem v malém kolektivu, ve velkém je to velmi obtížné.

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jaké mají učitelky mateřských škol pro pohybový rozvoj dětí se zaměřením na gymnastické činnosti podmínky a předpoklady, dále jak lze cíleně na vybranou skupinu dětí působit a motoricky je rozvíjet. Všechny tyto poznatky mohou sloužit pro přípravu cíleného odborného proškolení učitelek mateřských škol v oblasti pohybového rozvoje předškolních dětí a k možnosti zlepšit tak u těchto dětí úroveň pohybového rozvoje.

SEZNAM LITERATURY

1. ČESKÁ ASOCIACE SPORT PRO VŠECHNY, kolektiv autorů, *Cvičení předškolních dětí a rodičů s dětmi*, Praha 2006,
2. DVOŘÁKOVÁ, H. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*, Praha 2007, ISBN 978-80-7290-298-9
3. DVOŘÁKOVÁ, H. *K některým problémům tělesné výchovy v současné mateřské škole*, Karolinum, 1998, ISBN 80-7184-497-7
4. DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*, Portál 2011, ISBN 978-80-7367-819-7
5. DVOŘÁKOVÁ, H. *Základní motorika*, Praha 2006, ISBN 80-7290-259-8
6. FEJTEK, J., MAZUROVOVÁ, Z. *Předsportovní příprava*, Praha Olympia 1990
7. HRONZOVÁ, M. *Vyrovňovací a kondiční cvičení*, Praha 2011, ISBN 978-80-7290-500-3
8. HRNČÍŘOVÁ, J., KAUCKÁ, J., SMEJKALOVÁ, V. *Zacvičme si s říkadly*, Praha, ČOS, 2004
9. KOS, B., ŽIŽKA, J. *Posilovací gymnastika*, Olympia 1986
10. KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí*, Grada 2006, ISBN 80-247-1636-4
11. PAŘÍZKOVÁ, V. *Názvosloví cvičení prostných*, Praha ČOS, 2004, ISBN 80-86402-12-6
12. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*, Grada 2004, ISBN 80-247-0683-0
13. PILSS-SAMEKOVÁ, H. *Cvičme s dětmi*, Svoboda-Libertas 1993, ISBN 80-25-0339-0
14. SVATOŇ, V. *Gymnastika metodicky a hrou*, Hanex 1995, ISBN 80-900925-5-1
15. VOLFOVÁ, H. *Rozcvičky v mateřské škole II*, Plzeň, 2005, ISBN 80-7020-066-9
16. VÝZKUMNÝ ÚSTAV PEDAGOGICKÝ, *RVP PV*, Praha 2004
17. ZÍTKO, M. *Akrobacie*, ČASPV Praha 1998, ISBN 80-902509-0-4

PŘÍLOHY

- | | |
|--------------|------------------------------------|
| Příloha č. 1 | Dotazník pro učitelky MŠ |
| Příloha č. 2 | Fotodokumentace k teoretické části |
| Příloha č. 3 | Fotodokumentace k praktické části |
| Příloha č. 4 | Evidenční list |