

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**VÝROBA NETRADIČNÍCH NÁČINÍ A JEJICH VYUŽITÍ KE
CVIČENÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Terezie Zimčíková

Specializace v pedagogice: Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D.

Plzeň, 2017

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

V Plzni, 12. 4. 2017

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Ráda bych úvodem poděkovala vedoucí práce, paní Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D. za odborné vedení, ochotu, cenné rady, připomínky a stále dobrou náladu během psaní mé bakalářské práce.

OBSAH

| | |
|--|----|
| SEZNAM ZKRATEK | 3 |
| ÚVOD | 4 |
| 1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE..... | 5 |
| 2 TEORETICKÁ ČÁST | 6 |
| 2.1 PŘEDŠKOLNÍ VĚK..... | 6 |
| 2.1.1 Motorický vývoj | 7 |
| 2.1.2 Somatický vývoj | 8 |
| 2.1.3 Psychický vývoj | 9 |
| 2.2 POHYB | 9 |
| 2.2.1 Význam pohybu v předškolním věku..... | 10 |
| 2.2.1.1 Správné držení těla | 11 |
| 2.2.1.2 Vadné držení těla | 12 |
| 2.2.2 Motorické schopnosti..... | 13 |
| 2.2.2.1 Sílové schopnosti..... | 13 |
| 2.2.2.2 Rychlostní schopnosti | 14 |
| 2.2.2.3 Vytrvalostní schopnosti..... | 14 |
| 2.2.2.4 Obratnostní schopnosti..... | 15 |
| 2.2.3 Motorické dovednosti | 16 |
| 2.2.3.1 Lokomoční dovednosti | 16 |
| 2.2.3.2 Nelokomoční dovednosti | 16 |
| 2.2.3.3 Manipulační dovednosti..... | 17 |
| 2.3 POHYBOVÉ AKTIVITY V MATEŘSKÉ ŠKOLE | 17 |
| 2.3.1 Volná hra dětí | 17 |
| 2.3.2 Tělovýchovná chvilka..... | 19 |
| 2.3.3 Cvičební jednotka | 19 |
| 2.3.4 Ranní cvičení..... | 21 |
| 2.3.5 Pobyty venku | 21 |
| 2.3.5.1 Hry na louce | 22 |
| 2.3.5.2 Hry v lese..... | 22 |
| 2.3.5.3 Hry u vody | 22 |
| 2.3.5.4 Hry na sněhu | 23 |
| 2.4 HRA..... | 23 |
| 2.4.1 Význam hry v předškolním věku..... | 23 |
| 2.4.2 Dělení her | 24 |
| 2.4.2.1 Pohybové hry | 25 |
| 2.5 PSYCHOMOTORIKA..... | 26 |
| 2.6 CVIČENÍ S NÁČINÍM | 27 |
| 2.6.1 Manipulace s předměty..... | 27 |
| 2.6.2 Význam cvičení s náčiním | 27 |
| 2.6.3 Tradiční pomůcky | 27 |
| 2.6.4 Netradiční pomůcky | 28 |
| 2.7 UPLATNĚNÍ POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ V RVP PV | 28 |
| 2.7.1 Dítě a jeho tělo | 28 |
| 2.7.2 Dítě a jeho psychika | 29 |
| 2.7.3 Dítě a ten druhý..... | 29 |
| 2.7.4 Dítě a společnost | 30 |
| 2.7.5 Dítě a svět | 30 |

| | | |
|-------|--|----|
| 3 | PRAKTICKÁ ČÁST | 31 |
| 3.1 | VÝROBA DEŠŤOVÉ KAPKY JAKO NETRADIČNÍHO NÁČINÍ | 32 |
| 3.2 | ZÁSOBNÍK POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ S KAPKAMI | 35 |
| 3.2.1 | Rušná část | 35 |
| 3.2.2 | Průpravná část | 36 |
| 3.2.3 | Hlavní část | 38 |
| 3.2.4 | Závěrečná část | 45 |
| 3.3 | VÝROBA VĚTRNÍKU JAKO NETRADIČNÍHO NÁČINÍ | 46 |
| 3.4 | ZÁSOBNÍK POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ S VĚTRNÍKY | 50 |
| 3.4.1 | Rušná část | 50 |
| 3.4.2 | Průpravná část | 51 |
| 3.4.3 | Hlavní část | 53 |
| 3.4.4 | Závěrečná část | 58 |
| 3.5 | VÝROBA PAPIROVÉHO DRAKA JAKO NETRADIČNÍHO NÁČINÍ | 60 |
| 3.6 | ZÁSOBNÍK POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ S DRAKY | 64 |
| 3.6.1 | Rušná část | 64 |
| 3.6.2 | Průpravná část | 65 |
| 3.6.3 | Hlavní část | 67 |
| 3.6.4 | Závěrečná část | 73 |
| 3.7 | VÝROBA NÁMOŘNICKÉHO DALEKOHLEDU JAKO NETRADIČNÍHO NÁČINÍ | 75 |
| 3.8 | ZÁSOBNÍK POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ S DALEKOHLEDY | 78 |
| 3.8.1 | Rušná část | 78 |
| 3.8.2 | Průpravná část | 79 |
| 3.8.3 | Hlavní část | 81 |
| 3.8.4 | Závěrečná část | 84 |
| 4 | DISKUZE | 86 |
| | ZÁVĚR | 90 |
| | RESUMÉ | 91 |
| | SEZNAM LITERATURY | 92 |
| | SEZNAM OBRÁZKŮ | 94 |

SEZNAM ZKRATEK

| | |
|--------|--|
| P | Provedení |
| RVP PV | Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání |
| SDT | Správné držení těla |
| ZP | Základní poloha |

ÚVOD

Téma této bakalářské práce jsem si zvolila z toho důvodu, že mě baví cvičení s dětmi a ráda pro ně vymýšlím něco nového a zajímavého. Během studia předškolní pedagogiky jsem měla možnost navštívit několik mateřských škol v Berouně, v Plzni a také v Rokycanech. Setkala jsem se zde s odlišnou vybaveností tříd, což se týkalo i náčiní k tělesné výchově.

Když jsem si na praxi pro děti připravila cvičení, tak se mi často stalo, že ve třídě neměli dostatečné množství některých pomůcek, nebo požadované náčiní ve školce vůbec neměli. Musela jsem tedy hledat alternativu a nahrazovat náčiní různými věcmi, které byly k dispozici, například kostkami a dalšími hračkami dětí. Přivedlo mě to tedy na myšlenku, že pokud nemám dostatečné množství pomůcek, můžu to nahradit něčím netradičním. A jestliže mateřská škola není dostatečně vybavena a nemá na větší vybavení finance, záleží na učitelce, jakou vymyslí alternativu.

V této práci jsem se tedy zaměřila na výrobu náčiní, které si děti mohou samy vyrobit a zacvičit si s ním. Jedná se o věci vyrobené ze snadno dostupných materiálů. Osobně si myslím, že cvičení s nějakou věcí je pro děti lákavější než cvičení bez náčiní. Některé děti cvičit nebaví a jsou čím dál víc zlenivělé. Také přibývá ten typ rodičů, kteří za své děti všechno dělají, nebo naopak ti, kteří na děti nemají čas a místo toho, aby děti vzali ven na hřiště, jim radši koupí počítačovou hru, nebo pustí televizi. To vede k tomu, že děti ztrácejí zájem o pohybové aktivity a dávají přednost činnostem, které nevyžadují pro ně namáhavou pohybovou aktivitu. Zvyšuje se tak riziko obezity a dalších civilizačních chorob.

Myslím si, že pomůcka nebo hračka, kterou si dítě samo vyrobí a potom s ní cvičí, je velkým motivačním prostředkem k tomu, jak předškolní dítě přilákat ke cvičení. Mohou to být i obyčejné výrobky z papíru, jako papírové koule nebo draci z papíru, které popisuji dále ve své práci. Když si učitelka navíc vymyslí nějaký příběh k danému vyrobenému náčiní, dítě si tolik nebude uvědomovat, že cvičí, ale bude to vnímat jako hru. Mým úmyslem je ukázat učitelkám, že se dá cvičit skoro se vším, co je po ruce, a to i s výtvary dětí. Chtěla bych představit tu možnost, že i výtvarná a pracovní výchova se dá propojit s tělesnou.

1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

Cíl

Cílem této bakalářské práce je navržení několika netradičních náčiní pro cvičení s dětmi v mateřské škole a vytvoření zásobníku vhodných pohybových aktivit s jejich využitím.

Úkoly

- Návrh a popis výroby tohoto netradičního náčiní: dešťová kapka, větrník, papírový drak, námořnický dalekohled
- Návrh pohybových činností s tímto netradičním náčiním v oblasti rušné, průpravné, hlavní a závěrečné části cvičební jednotky
- Aplikace navržených činností v mateřské škole
- Fotodokumentace činností
- Úprava zásobníku pohybových činností na základě zkušeností z praxe

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 PŘEDŠKOLNÍ VĚK

Kouba označuje předškolní věk jako věkové období od 3 do 6 let. V tomto období je dominantní činností člověka hra. Novotná dokonce nazývá předškolní věk zlatým věkem hry. Hra je totiž pro dítě nejdůležitějším zaměstnáním. Děti ve věku tří až pěti let jsou plné energie a zvědavosti. Neustále se pohybují a vše co je zaujme, dělají se zájmem a naplno. Při všech jejich činnostech se projevuje kreativita a fantazie dětí. Rozvíjí se intelekt, děti se přesněji vyjadřují a rozšiřují slovní zásobu (Allen, 2002).

Dítě ve třech letech má rádo pohádky a prohlížení obrázků. Hraje si realisticky. Umí zastrčit předměty do otvorů a chápe rozdíl mezi kruhem, čtvercem a trojúhelníkem. Dále dokáže třídit předměty dle jednoho kritéria. Rozezná a pojmenuje některé barvy, pokouší se kreslit. Dokáže porovnat množství a rádo staví z kostek objekty. Používá stále více slov, zpívá písničky a básničky. Přidává se do jednoduchých kolektivních her a sleduje, jak si ostatní děti hrají. Někdy se chová násilnický, když brání svou hračku jako svůj majetek. Vydrží se soustředit až 10 minut na stejnou činnost (Allen, 2002).

Čtyřleté děti překypují energií. Zkoušejí hranice trpělivosti dospělých, jsou neustále aktivní, upovídané a někdy drzé. Věří si a mají silnější potřebu nezávislosti. Děti začínají poznávat písmena, umí se podepsat a poznají některá slova. Baví je hra se slovy a skládání kostek. Čtyřleté dítě je společenské a otevřené, překypuje velkým nadšením. Touží po pochvale a dokáže spolupracovat v kolektivu. Občas se chová sobecky a střídá rychle nálady. Často má smyšlené kamarády a opravdové si začíná vybírat (Allen, 2002).

Děti ve věku pěti let procházejí obdobím relativního klidu. Umějí se lépe ovládat jak tělesně, tak emočně. Předškoláci jsou většinou přátelští a společenší. Začínají chápat zodpovědnost, a tak se na ně můžeme v mnoha věcech spolehnout. Zdokonalují se ve všech činnostech a mají touhu vědět a poznávat nové věci. Dítě v tomto věku rozezná tvary a velikost, všímá si společných prvků předmětů, orientuje se v prostoru. Umí počítat zhruba do dvaceti a někdy i dál, pozná některé číslovky. Začíná se orientovat i v čase. Dokáže převyprávět příběh a chápe vtipy. Hovoří ve větách a umí o sobě sdělit základní informace. Předškolní děti se rádi kamarádí a dokáží se podělit o hračky. Jejich chuť všechno nové vyzkoušet je tak silná, že často zapomínají na možné nebezpečí či nehody (Allen, 2002).

2.1.1 MOTORICKÝ VÝVOJ

V předškolním věku je motorický vývoj velmi významný. „Pro rozvoj motoriky dítěte jsou důležité nejenom podněty smyslové, intelektuální, citové, ale i pohybové“ (Kouba, 1995, s. 50). Rozvíjení motorických schopností probíhá různě. Každá schopnost se rozvíjí individuálním tempem. Na dobré úrovni jsou ke konci předškolního roku koordinační schopnosti, naopak nízké úrovně dosahují schopnosti kondiční (Kouba, 1995).

Tříleté děti dokážou chodit bez pomoci po schodech. Chodí nahoru i dolů a střídají při tom nohy. Začínají držet rovnováhu na jedné noze. Umí kopnout do větší míče. Oblíbená je v tomto věku jízda na tříkolce a houpání se na houpačkách. Děti ve třech letech dovedou chytit míč do nastavených rukou. Hází vrchem, avšak nedokážou přesně zacílit. V tomto věku děti přestávají držet psací potřeby celou dlaní, učí se špetkový úchop. Co se týče stravování, děti potřebují jen minimální pomoc (Allen, 2002).

Čtyřleté děti umí chodit podle vyznačené čáry. Udrží lépe rovnováhu a poskakují na jedné noze. Začínají zvládat „dopravní ruch“ při jízdě na tříkolkách. Dokážou přeskočit překážku až 15 cm vysokou. Rády lezou na prolézačkách a šplhají po stromech. Zlepšuje se u nich hod vrchem. Dohodí dál a s lepším zaměřením na cíl. Mají správný úchop tužky a dokáží překreslit některé tvary a písmena. Také umí vytvarovat různé objekty z plastelíny a navlékat korálky na šňůrku (Allen, 2002).

Dítě ve věku pěti let umí dobře držet rovnováhu. Dokáže chodit pozpátku a přejít kladinu. Dotkne se prstů u nohou bez pokrčení kolen. V tomto věku umí některé děti kotrmelec a také se učí jezdit na kole. Chytí míč z krátké vzdálenosti. Staví trojrozměrné objekty dle předlohy. Správně drží tužku a podle vzoru nakreslí různé tvary a písmena. Dále se učí stříhat přesně podle linky. V tomto věku bývá jasné, která ruka je dominantní (Allen, 2002). „Koncem předškolního období se formují první pohybové kombinace“ (Kouba, 1995, s. 50). Řízení pohybu je v předškolním věku téměř dokonalé. U pětiletých dětí bývá pohybové provedení prostorově rozsáhlejší a dítě provádí pohyb větší silou a rychlostí. Protože má dítě velkou potřebu pohybu, je třeba vytvářet mu prostředky k pohybové činnosti. K rozvoji tedy značně přispívá prostředí a jeho nabídka vybavenosti (Kouba, 1995).

2.1.2 SOMATICKÝ VÝVOJ

Borová (1998) uvádí, že v období kojeneckém dítě roste nejrychleji, pokud pomineme období prenatální. Výrazně se zvětšuje hmotnost a mění se proporce těla. Začínají se uzavírat fontanely. Obvod hlavy je téměř stejně velký jako obvod hrudníku. To, že se zvětšuje hlava, je dobrým znamením toho, že roste mozek. Tělesná teplota kojence se pohybuje mezi 35,7 – 37,5 °C. Na váze přibírá kolem 2 kilogramů měsíčně. Barva očí se ustaluje a začínají se objevovat první zuby. Chodidla jsou plochá, neboť není vyvinutá nožní klenba (Allen, 2002).

V batolecím období se pak prodlužují dolní končetiny, ale jejich svalstvo ještě není dostatečně vyvinuté, což má vliv na dětskou chůzi. Mění se tvar těla a tělesné proporce. Pomalu roste hlava a obvod hrudníku je větší. Prořezávají se ostatní zuby a objevují se stoličky. Ve dvou letech má dítě téměř čtyřnásobnou porodní váhu. Tělesná teplota se mění v závislosti na aktivitě. Děti stojí celkem zpříma, ale břicho mají vystrčené a záda prohnutá kvůli nevyvinutým břišním svalům (Allen, 2002).

Dle Kouby (1995) v předškolním věku dochází ke značným somatickým změnám. Mění se proporce trupu, hlavy a končetin. Zvětšuje se relativní délka dolních končetin a naopak se zmenšuje relativní velikost hlavy. Dětský organismus roste ve věku od 3 do 6 let poměrně rychle, 5 až 10 centimetrů ročně. Svaly jsou formované spíše tukem než svalstvem. V předškolním věku se hlavně také vyvíjí osifikace kostí. Borová (1998) proto upozorňuje na to, že není v tomto období žádoucí zatěžovat zápěstí a klouby dolních končetin. Konkrétně není vhodné volit cviky v prostém visu nebo posilování ve vzporu. Klouby dolních končetin jsou ohroženy při seskoku do hloubky na tvrdou podložku a kolenní klouby jsou ohroženy nárazy při lezení na tvrdé podložce ve vzporu klečmo. Pokud se stane, že zařadíme tento typ pohybu do cvičení s dětmi, dbáme na zajištění měkké podložky. Dále nabádá pedagogy, aby svou pozornost věnovaly základním pohybovým návykům pro správné držení těla. „Základem správného držení těla je páteř, jejíž tvar se mění během růstu dítěte a je ovlivňován funkcí a činností svalů“ (Borová, 1998, s. 15). Pokud bychom zatěžovaly nevyváženě svalové skupiny, mohlo by v budoucnu dětí dojít k odchýlkám páteře. To, jak se tělo dítěte mění, má vliv také na posun těžiště a to ovlivňuje způsob pohybu dítěte (Borová, 1998). Předškolní dítě má všechny mléčné zuby a začínají postupně vypadávat. V pěti letech má tělo dítěte proporce dospělého člověka. Průměrná výška je 107 – 117 cm a váha činí 17,3 až 20,5 kg (Allen, 2002).

2.1.3 PSYCHICKÝ VÝVOJ

Novotná (2012) rozděluje lidský život na tři hlavní vývojové fáze. Jsou to fáze integrační, kulminační a involuční. Integračním obdobím nazývá lidský život od početí do 20 let. Kulminační zahrnuje život člověka zhruba od 20 do 62 let. Do poslední fáze involuční zařazuje věk člověka od 62 let a výš. Integrační fáze obsahuje osm období. Patří sem období prenatalní, novorozenecké, kojenecké, batolecí, předškolní, mladšího školního věku, pubescence a adolescence. Integrační období studuje obor psychopedie. Patří k nejvíce sledovaným úsekům ontogeneze. Během tohoto období se utvářejí psychické funkce a struktury. Vzhledem k charakteru této práce se podrobněji zaměřím na období předškolního věku.

Předškolní období označujeme jako zakončení etapy raného dětství. Zraje centrální nervová soustava a to se promítá vyšší tělesnou i duševní výkonností. Díky hře, která v tomto věku převládá, se rozvíjí všechny psychické funkce, mezi něž patří fantazie, tvořivost, řečové schopnosti aj. Fantazie se projevuje nejen ve hrách, ale také v dětské kresbě a příbězích. Hra je pro dítě nejdůležitější činností. Novotná upozorňuje na to, že pokud ve hře dítě omezujeme, může to trvale poškodit jeho vývoj. Děti neumí vnímat čas, žijí přítomností. Zlepšuje se ale jejich pozornost a vyvíjí se záměrná paměť. Myšlení předškoláků je silně spjato s imaginací a magií. Dítě polidšťuje věci kolem sebe a přisuzuje jim lidské vlastnosti. Ve vnímání sebe samého převládá egocentrismus. Děti začínají vnímat pocit viny, když něco provedou. Také jsou hodně citlivé na pochvalu. Dětské city vzniknou snadno a rychle, ale jsou labilní. Dítě je tedy v tomto věku citově ovlivnitelné. Také se u něj formuje povaha a charakter. Předškolní věk je též označen jako senzitivní období pro vytváření charakteru a osobnosti. Předškoláci jsou velmi zvědaví, neustále kladou otázky a rádi objevují svět kolem sebe. V předškolním období se objevují případné poruchy. Nejčastější jsou poruchy řeči, kdy dítě špatně vyslovuje jednu či více hlásek (Novotná, 2012).

2.2 POHYB

Možnost pohybu souvisí s tělesným vývojem. Je řízen centrální nervovou soustavou. Z pohybového centra v mozku je vyslán signál ke svalům a ty vykonají daný pohyb. Během učení se nového pohybu využíváme mnohem víc svalů, než je k pohybu potřeba. Díky opakování a opravování se pohyb stává přesnějším a nadbytečné zapojení

svalů mizí. Nový pohyb je pro děti něčím, co neumějí a musí se tomu naučit. První pokusy provedení pohybu jsou nepřesné a pohyb nemusí být prováděn zcela správně. Úroveň propojení centrální nervové soustavy se svalovou soustavou je velmi důležitá pro učení se novým dovednostem. Můžeme ji natrénovat cvičením a zpřesněním ovládnutí částí těla. Čím lepší úroveň získáme, tím se nám v budoucnu budou nové dovednosti učit snadněji. Při pohybu se dítě učí vnímat vlastní tělo a orientovat se v něm. To hraje v předškolním věku významnou roli. Pohybové činnosti vyžadují orientaci v prostoru. Při ní dítě využívá smysly, nejvíce zrak a sluch. Dítě také objevuje různou sílu pohybu. Uvědomuje si, že použije jinou sílu ke skoku dalekému a jinou sílu ke skoku do kruhu, která leží před ním (Dvořáková, 2011).

Zdravé dítě se po narození projevuje pohybem. Potřeba pohybu je u všech dětí individuální. Děti s běžnou potřebou pohybu se z pohybu těší, nacházejí v něm uspokojení a aktivně se tak podílejí na pohybovém rozvoji. Některé děti mají extrémně velkou potřebu pohybu. Tyto děti označujeme za hypermotorické. Opačně je to u dětí hypomotorických, které mají potřebu pohybu velmi malou. Snaží se proto pohybovým aktivitám vyhýbat a to může vést k negativním projevům ve vývoji tělesném, zdravotním i sociálním. Aby k tomu nedošlo, je třeba hypomotorické děti citlivým způsobem podpořit a motivovat. Nešťastnou situací je fakt, že se děti nechají strhnout ke klidovému trávení volného času a rozvoj pohybových dovedností je potlačen (Kotátková, 2005).

2.2.1 VÝZNAM POHYBU V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

Pohyb je nepostradatelný pro zdravý vývoj dítěte. Potřeba pohybu je vrozená a v dětském období velmi intenzivní. Pohyb dětem přináší radost a příznivě působí na jeho růst a vývoj. Pravidelné cvičení působí preventivně proti stresu a také proti vzniku civilizačních chorob, mezi které patří například obezita. Pohybová aktivita posiluje odolnost organismu proti infekcím, kompenzuje jednostrannou zátěž a rozvíjí volní vlastnosti dítěte. Dítě otužuje a podporuje v rozvoji všech jeho orgánů. Pohyb také rozvíjí sociální inteligenci dítěte. Pomáhá trénovat pozornost a soustředěnost. Pohybové aktivity podporují zdraví tehdy, když jsou všestranné. Jednostranná zátěž dětí v předškolním věku vyčerpává a nepodporuje jejich zdravý vývoj. Tělesná pohoda je propojena s duševní a sociální pohodou. Aby mělo dítě z pohybu radost, mělo by ho dítě vykonávat v bezpečném prostředí (Havlíková, 2006). Význam pohybu vidí Dvořáková (2011) v tom, že dítěti pomáhá objevovat a poznávat svět kolem sebe. Dle Kouby (1995) má předškolní dítě

velkou potřebu pohybu. Jeho spontánní pohybovou aktivitu odhaduje na šest hodin denně. Pravidelný pohyb přispívá k správnému držení těla.

2.2.1.1 Správné držení těla

Správným držením těla se myslí vzpřímený postoj člověka, při kterém je vyvážený poměr mezi částmi těla a páteří. Těžiště jednotlivých částí těla leží nad sebou s vynaložením minimální svalové síly. SDT má svůj význam. Umožňuje dobrou funkci všech vnitřních orgánů, zaručuje optimální vývoj svalstva a motoriky, šetří energii při pracovním výkonu. Dále má význam z psychologického hlediska pro sebevědomí a duševní pohodu člověka. V neposlední řadě dodává člověku pěkný vzhled, což pozitivně působí na jeho okolí (Machová, 2015).

V držení těla hraje významnou roli zakřivení páteře, postavení pánve, hlavy, ramen a dolních končetin. Jejich postavení je dáno skloubením udržovaným pomocí vazů a síly svalů. Postavení pánve je velmi důležité, neboť ovlivňuje prohnutí páteře, pevnost břišní stěny, postavení dolních končetin a nožní klenby. Díky správně vytvořené nožní klenbě se noha při chůzi odvíjí pružně od země, při chůzi a běhu tlumí nárazy a zabraňuje otřesům celého organismu. Málokdo si dnes uvědomuje, že špatná péče o nohy a špatně zvolená obuv může ovlivnit nejen zdraví nohou, ale také zdraví zad a páteře. Páteř by měla být přiměřeně dvoj-esovitě zakřivená bez výrazných odchylek. Postavení hlavy je vzpřímené, bez záklonu. Pohled směřuje vpřed, brada zatažená mírně vzad. Ramena jsou tlačena dozadu a dolů, lopatky neodstávají, paže spuštěny volně podle těla, břicho je zatažené (Machová, 2015).

Správný vzpřímený stoj nám v jakémkoli věku pomůže zaujmout stoj zády ke zdi, přičemž se stěny dotýkáme pouze patami, hýžděmi a lopatkami. Machová (2015) doporučuje narovnávat se u stěny několikrát denně. Jako další metodu uvádí známý cvik modelek, který spočívá v nošení knížky či jiných pomůcek na hlavě (doporučuje cvičit denně 10 minut). V předškolním věku je důležité podporovat spontánní pohyb a rozvíjet pohybové dovednosti dětí. Význam a nutnost péče o držení těla v předškolním věku jsou dnes zdůrazněny i v RVP PV, konkrétně v biologické vzdělávací oblasti, kde v očekávaných výstupech nalezneme požadavek „zachovávat správné držení těla“ hned na prvním místě (Machová, 2015).

2.2.1.2 Vadné držení těla

„Vadné držení těla je komplex odchylek od popsaného držení těla“ (Hnízdilová, 2006, s. 11). Odchyly lze svalovým úsilím vyrovnat. K počátku vadného držení těla dochází z mnoha příčin. Tyto příčiny jsou jak vnitřní, tak vnější. Za vnitřní příčinu můžeme jednoznačně označit oslabení svalů. Okolo začátku školního věku se často objevuje stadium zrychleného růstu. To se vyznačuje slabým svalovým zajištěním správného držení těla. Dalšími vnitřními příčinami mohou být nemoci nebo zotavování se po nich, dále vady zraku a jiné patologické příčiny. Vnější příčiny jsou často označovány za školní, protože souvisejí se školním stylem života. Děti mají po vstupu do školy omezený pohyb a působí na ně celková únava, jednostranná zátěž a nesprávná poloha při sezení v lavicích. Také školní aktovka zatěžuje držení těla, hlavně svou nadměrnou hmotností. Prvky školních příčin můžeme vidět i u dětí předškolního věku. Proto je třeba jim předcházet vhodnými kompenzacemi jednostranných zátěží. Mezi další příčiny vadného držení těla patří i únava dětí a jejich aktuální psychický stav. Učitel jde dětem příkladem, a tak by měl dbát na své vlastní držení těla, děti opravovat a používat názorné pomůcky (Hnízdilová, 2006).

Vadné držení těla charakterizuje Hnízdilová (2006) pomocí čtyř hlavních znaků, kterými jsou: kulatá záda, odstávající lopatky, skoliotické držení těla a hyperlordóza bederní páteře. Kulatá záda poznáme obloukovým zvětšením hrudní páteře. Důvodem jsou zkrácené prsní svaly a protažené svaly zádové. Hlava a ramena jsou posunuta více dopředu a hrudník tak vypadá jako propadnutý. Kulatá záda lze vyrovnat volným svalovým úsilím jedince. Dalším problémem jsou odstávající lopatky. To vzniká oslabením zádových svalů. Tuto vadu lze vyrovnat aktivním zatažením svalů, které přitahují lopatky k hrudníku a do středu k páteři. Skoliózu popisuje Hnízdilová jako funkční boční vychýlení páteře. I tento problém jde napravit aktivní svalovou činností, pokud se nejedná o deformitu páteře. Hyperlordóza bederní páteře je vada, kterou většinou nelze zcela odstranit. Jedná se o zvětšené prohnutí bederní části páteře. Můžeme ji ale pozitivně ovlivnit aktivním svalovým úsilím. Včasnou diagnostikou je velká většina vadných držení těla dobře ovlivnitelná. Machová (2015) dále uvádí vady postavení dolních končetin – postavení valgózní (nohy do písmene X) a postavení varózní (nohy do písmene O). Patří sem i vady nožní klenby – podélně či příčně plochá noha.

2.2.2 MOTORICKÉ SCHOPNOSTI

„Každá pohybová činnost je založena na vnitřních tělesných předpokladech – motorických schopnostech“ (Dvořáková, 2011, s. 45). Tyto schopnosti jsou geneticky podmíněné a pro jejich rozvoj využíváme aktivní pohyb. Autorka motorické schopnosti definuje jako vrozené předpoklady, které jsou vysoce ovlivněné dědičností, ale také závislé na rozvoji v průběhu života. Motorické schopnosti jsou jakýmsi základem, na kterém stavíme při učení se pohybovým dovednostem. Motorické schopnosti a dovednosti na sebe navzájem působí. I samy schopnosti se propojují a jsou v životě člověka potřebné všechny a to na přiměřené úrovni. Proto by se učitelé měli snažit o všestranný rozvoj dětí. Např. Kouba (1995) motorické schopnosti rozděluje na silové, rychlostní, vytrvalostní a obratnostní. Každá ze schopností má své senzitivní období. Dle Dvořákové (2011) ale žádná z těchto schopností v předškolním věku toto senzitivní období nemá. Neměla by však být žádná z motorických schopností zanedbávána a v předškolním věku by měly být pravidelně rozvíjeny všechny.

2.2.2.1 Silové schopnosti

Silová schopnost je dle Kouby (1995) základní a rozhodující schopnost člověka, bez které se ostatní pohybové schopnosti projevit nemohou. Silové schopnosti máme statické a dynamické. Při dynamické silové schopnosti je svalové napětí provázáno pohybem. Charakteristické pro dynamické schopnosti je střídání kontrakce s relaxací. Podle práce svalu při pohybu (prodlužování nebo zkracování) rozeznáváme 2 typy kontrakcí – koncentrickou a excentrickou. Při koncentrické kontrakci se sval zkracuje aktivně proti odporu a při excentrické kontrakci je sval pasivně protahován vnější silou. Při statické silové schopnosti se svalová délka mění minimálně, mění se jen svalové napětí. Zde rozeznáváme činnost izometrickou a izokinetickou. Dále rozlišujeme svalstvo podle jejich funkce na tonické a fázické (Kouba, 1995). Fázické svalstvo má tendenci ochabovat, proto ho musíme posilovat. Tonické svaly se zkracují, a tak je protahujeme. Silové schopnosti vyvíjejí souběžně s růstem organismu a svalových vláken. Například tříleté děti nemají ještě moc síly a celkově pro vyvinutí velkého svalového úsilí chybí v předškolním věku motivace (Kouba, 1995). Dvořáková (2011) uvádí, že prostředkem pro rozvoj silové schopnosti u dětí je využití prolézaček a náradí jak při spontánní, tak i při řízené aktivitě. Je několik způsobů, jak testovat silové schopnosti. Jedním z testů pro zjištění dynamické

silové schopnosti je třeba skok daleký z místa odrazem snožmo. Statické silové schopnosti testujeme například výdrž v různých polohách (ve shybu) nebo také obyčejným stiskem ruky dynamometru (Kouba, 1995).

2.2.2.2 Rychlostní schopnosti

„Rychlostní schopnost je schopnost provést pohyb co nejrychleji“ (Dvořáková, 2011, s. 50). Ze všech pohybových schopností jsou právě rychlostní nejvíce ovlivněny genetikou. Kouba (1995) uvádí, že podíl dědičnosti se pohybuje v rozmezí 70 – 85%. Do rychlostních schopností patří rychlostní schopnosti reakční a akční. Reakční schopností se rozumí, jak už název sám napovídá, schopnost odpovídat na daný podnět co nejrychleji pohybovou činností. Jedná se o časový úsek, ve kterém probíhá přenos signálu od receptoru k efektoru. Receptor může být zrakový, hmatový nebo zvukový (Kouba, 1995). Rychlost přenosu signálu je u každého dítěte individuální. Jinak bude reagovat na stejný podnět dítě šestileté a jinak dítě tříleté. Na reakční schopnost pak navazuje schopnost akční. Akční schopnost je schopnost provádět pohybovou činnost co nejrychleji. Tato schopnost vychází z individuálních zvláštností jedince a ze specifického obsahu pohybové činnosti (Kouba, 1995). Pohybové činnosti a hry na rozvoj rychlosti zařazujeme na začátku hlavní části cvičební jednotky. Při provádění těchto činností je totiž potřeba maximálního úsilí a pozornosti (Kolovská, Volfová, 2008). Není vhodné požadovat na dětech, aby prováděly složitou pohybovou činnost rychle, neboť pokud ji neumí dobře, začnou dělat chyby a rychlým opakováním si je jen upevní. Požadujeme na nich tedy rychlost provedení jen v takových dovednostech, které již dobře zvládly (Dvořáková, 2011). Rychlostní schopnosti můžeme testovat například zachycením padajícího předmětu, dále běhy na různé vzdálenosti, člunkovým během anebo tečkovacím testem, kdy děláme tečky do podložky rukama nebo nohama (Kouba, 1995).

2.2.2.3 Vytrvalostní schopnosti

„Vytrvalostní schopnosti dávají předpoklady vytrvat v pohybové činnosti po dlouhou dobu“ (Dvořáková, 2011, s. 48). Výrazně se podílejí na obecné a speciální výkonnosti. Podle množství zapojení svalů je Kouba (1995) dělí na lokální a globální. Lokální vytrvalostní schopnost zapojuje malou skupinu svalů a neklade zvýšené nároky na kapacitu dýchacího a oběhového systému. Při globální vytrvalostní schopnosti se do

činnosti zapojují zejména velké svalové skupiny. Tady pak záleží na funkčnosti dýchacího a srdečně-cévního aparátu. Z časového hlediska můžeme vytrvalostní schopnosti rozdělit na rychlostní, krátkodobé, střednědobé a dlouhodobé. Kouba (1995) uvádí, že pro pohybovou činnost vytrvalostního charakteru dětem chybí volní předpoklady a úroveň motivace. Pro rozvíjení vytrvalostních schopností dětí je tedy optimální možností volný pohyb v dostatečném prostoru s dostatečným motivujícím vybavením (Dvořáková, 2011). Autorky Kolovská s Volfovou (2008) doporučují rozvíjet vytrvalostní schopnosti ke konci hlavní části cvičební jednotky. Vytrvalostní schopnosti se zjišťují pomocí testů, které rozdělujeme na výkonové a zátěžové. Každý druh vytrvalostní schopnosti se testuje jinak. Kupříkladu silová vytrvalost se testuje lehy sedy (výdrž ve shybu), úroveň obecné vytrvalosti se testuje člunkovým během a střednědobá vytrvalost během distančním (Kouba, 1995).

2.2.2.4 Obratnostní schopnosti

Obratnostní schopnosti též označuje Dvořáková (2011) za koordinační. Jedná se o schopnost přesně realizovat časoprostorovou strukturu pohybu. Pokud je úroveň těchto schopností dobrá, můžeme předpokládat snadnější učení se novým pohybovým dovednostem. Mezi obratnostní schopnosti patří například rovnováha, rytmická schopnost, orientace v prostoru, schopnost rozlišování částí těla, schopnost řešit časoprostorovou strukturu pohybu, vnímání pohybu a pohyblivost. Tyto schopnosti jsou výrazně propojené s centrální nervovou soustavou a s nervosvalovým řízením (Dvořáková, 2011). Kouba (1995) uvádí, že u obratnostních schopností záleží na stavu a úrovni jednotlivých prvků. Tyto prvky tvoří jejich strukturu. Patří sem zrání centrální nervové soustavy jako řídicího prvku, dále zralost senzomotorických schopností, kam patří smyslové orgány a orgány receptorů, a také stav pohybového aparátu. V předškolním věku je možné dosáhnout vysokého stupně rozvoje obratnostních schopností. Jejich rozvoj vychází z předpokladu, že jsou zdokonalovány funkce analyzátorů, zvyšována úroveň senzomotorických vlastností a že jsou zkvalitňovány vlastnosti pohybové soustavy, zvláště flexibilita kloubů. (Kouba, 1995) „Základní metodou rozvoje obratnostních schopností je opakování cvičení“ (Kouba, 1995, s. 40). Dle Kolovské a Volfové (2008) činnosti obratnostního charakteru prolínají celou cvičební jednotkou. Testem pro zjištění úrovně obratnostních schopností je například Jacíkův test, jehož náplň spočívá ve střídání poloh po dobu dvou minut (Kouba, 1995).

2.2.3 MOTORICKÉ DOVEDNOSTI

Motorickou dovednost chápe Kouba (1995) jako naučený pohyb, jehož vykonávání závisí na pohybové zkušenosti. V dovednostech se realizuje určitá technika provedení. Během učení se pohybové dovednosti člověk využívá všechny předpoklady, co má k dispozici. Při opakování pohybové činnosti dochází k motorickému učení. Motorická dovednost má tři složky. Senzorická složka je spojena s vnímáním, intelektová s řešením pohybového úkolu a senzomotorická je spojena s hybným systémem (Kouba, 1995).

„Už od čtyř let existují dobré předpoklady úrovně dovedností zlepšovat“ (Dvořáková, 2011, s. 27). Při učení se motorickým dovednostem se dítě učí vnímat své tělo. Rozvíjí svou orientaci v prostoru a vnímá různou sílu pohybu. Motorické dovednosti rozdělujeme na lokomoční, nelokomoční a manipulační. Vývoj každé jednotlivé dovednosti má svůj určitý průběh. V mateřské škole podporujeme rozvoj motorických dovedností vhodně vytvořenými prostorovými podmínkami. Žádoucím je vybavení prostoru školy a zahrady různým náčiním a pomůckami, které děti lákají a evokují k pohybu. Je také třeba děti vést k uvědomělému ovládnutí jejich těla. Když dítě zvládne danou motorickou dovednost, vede to ke zvýšení jeho sebevědomí a sebejistoty (Dvořáková, 2011).

2.2.3.1 Lokomoční dovednosti

„Jakákoli lokomoce nás přesunuje z místa na místo“ (Dvořáková, 2011, s. 38). Mezi lokomoční dovednosti řadí Kolovská s Volfovou (2008) chůzi, běh, skoky, poskoky, plazení, lezení a převaly. Z hlediska vývoje dítěte nejdříve ze všeho leze. K lokomočním dovednostem, které jsou vhodné v předškolním věku Dvořáková (2011) přiřazuje dovednosti, při kterých k lokomoci využíváme pomůcky, například koloběžky, tříkolky, kola, brusle, šlapadla, chůdly a další. Jelikož tyto pomůcky pomáhají zdokonalovat koordinační dovednosti, měli bychom některé z nich nabízet dětem už v mateřské škole.

2.2.3.2 Nelokomoční dovednosti

Do nelokomočních dovedností zahrnujeme změny poloh těla a pohyby částí těla na místě (Kolovská a Volfová, 2008). Děti se prakticky seznamují s různými polohami těla a učí se je provádět nejprve nápodobou. Seznamují se také s názvy základních poloh a orientují se ve stavbě svého těla. Při těchto dovednostech se dobře rozvíjí vnímání a

uvědomování si polohy těla v prostoru. K nelokomočním dovednostem patří i rovnováha. Trénink rovnováhy posiluje svaly a podporuje správné držení těla. Nemalou součástí posílených svalů jsou i svaly hluboké, které se díky rovnováze aktivují a právě tyto svaly mají velký význam pro držení těla (Dvořáková, 2011).

2.2.3.3 Manipulační dovednosti

Do manipulačních dovedností patří takové činnosti, při kterých ovládáme předměty různými částmi těla. Řadíme sem házení, chytání, kopání a ovládání předmětu jiným předmětem (Kolovská, Volfová, 2008). Pro děti jsou přitažlivé různé předměty. Děti mají chuť je zkoumat, což jim přináší nové zkušenosti a poznatky. S každým předmětem se manipuluje jinak, a tak dítě pohyb danému předmětu přizpůsobuje. Důležité pro ovládání nejsou jen paže, ale využíváme také jiné části těla – hlavu, loket, koleno, rameno aj. Dle Dvořákové (2011) jsou velmi důležité dovednosti, při kterých ovládáme předmět jiným předmětem. Dítě se s tím totiž bude setkávat po celý život, když bude například manipulovat se šroubovákem nebo nalévat čaj z konvice do hrnečku, anebo když začne ovládat auto volantem.

2.3 POHYBOVÉ AKTIVITY V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Pohybové aktivity v mateřské škole rozděljuje Borová (1998) na spontánní pohybové činnosti a řízené pohybové činnosti. Jako varianty řízených činností uvádí pohybové chvílky, tematicky zaměřené hry, hudebně pohybové aktivity, ranní cvičení, lekci tělesné výchovy a pohybově zaměřené kroužky. Vybrala jsem si základní činnosti, při kterých mají děti možnost pohybu. Dále tyto činnosti popisují.

2.3.1 VOLNÁ HRA DĚTÍ

Spontánní hra vychází z přirozených potřeb a zájmů dítěte. Je to nezastupitelná činnost v předškolním věku. Dítě si hraje dobrovolně, poskytuje mu to uspokojení. „Hra pomáhá dítěti (při nedostatku zkušeností, ale ve spojení s bohatou dětskou fantazií) překlenout rozdíl mezi reálnou a představovanou skutečností“ (Havlíková, 2006, s. 61). Díky hře dítě proniká do okolního světa – hraje si na realitu, v níž překonává věková omezení. Poznává svět svými prostředky. Během spontánní hry dítě získává zkušenosti a rozvíjí své pohybové schopnosti. Je nutné umožnit dětem hrát si, protože je to celkově

rozvíjí. Kdybychom mu ve hře bránili, mohli bychom tím negativně ovlivnit jeho vývoj. I spontánní hra má svá vývojová stádia. Měli bychom tedy děti vnímat individuálně a chápat například, že každé dítě si nechce hrát v kolektivu a potřebuje ke hře soukromí (Havlíková, 2006).

Pro spontánní hru děti potřebují bezpečné a prostorné místo, které vytváří učitelka. Také by měly mít k dispozici dostatek pomůcek a hraček. Hračky musí být umístěny tak, aby na ně děti dosáhly a mohly si je tak kdykoliv během hry vzít. Děti jsou ve hře svobodné a vytváří si pro ni svá pravidla. Učitelka respektuje individuální zvláštnosti dětí a umožňuje jim volný prostor a čas ke hře dle stupně zralosti dětí. Dětem do hry nevstupuje, má pouze roli pozorovatele. Má možnost sledovat úroveň pohybových dovedností jednotlivých dětí. „To jí může pomoci při přípravě řízené pohybové činnosti i při volbě podnětů k spontánním činnostem dětí“ (Borová, 1998, s. 108). Když dětem do hry učitelka vstoupí, je to vždy s nějakým záměrem. Vstupuje do hry jako partner a zasahuje do ní citlivě. Aby volná hra všech dětí ve třídě fungovala, musíme mít s dětmi předem dohodnutá pravidla. Pravidla stanovuje učitelka a děti by se na nich měly podílet. Takovým pravidlem může například být: neubližujeme druhému, chováme se ohleduplně a tolerantně k ostatním, všichni se na závěr zapojujeme do úklidu apod. Učitelka dětem vytváří prostředí vhodné ke hře a pomáhá navodit počátky hry dětem tápajícím. Bere na vědomí, že je dítě hrou pohlcené a potřebuje tedy na ni dostatek času. Proto by měla děti také včas upozornit, že bude třeba hru ukončit. Tím děti získají čas na dokončení započaté hry (Havlíková, 2006).

Čeho bychom se jako učitelé měli vyvarovat je plánování spontánní hry dětem. Můžeme dítěti pomoci hru navodit, ale pak dítě necháme, ať si ji samo řídí. S tím souvisí to, že bychom dětem neměli hru organizovat a vstupovat jim do ní, pokud to nevyžadují okolnosti. Dítě má plné právo hru odmítnout a to by měla učitelka respektovat a do hry ho nenutit (Havlíková, 2006).

Během dne v mateřské škole má dítě možnost spontánního pohybu nejčastěji při pobytu venku. Je však nutné vytvořit podmínky ke hře i v interiéru třídy. Dítě je k spontánnímu pohybu motivováno podnětným prostředím a také činnostmi druhého. „Proto je vhodné vybavit prostor herny jednoduchým nářadím a sportovním nářadím“ (Borová, 1998, s. 108). Můžeme dětem do herny připravit například lavičku, obruče nebo kužely. Při používání připravených pomůcek je nutné dbát v zájmu bezpečnosti na dodržování

pravidel. Také dbáme na to, aby zvolené náčiní a nářadí nebránilo ve hře ostatním dětem (Borová, 1998).

2.3.2 TĚLOVÝCHOVNÁ CHVILKA

Tělovýchovnou chvilkou se myslí pohybová činnost, která trvá krátkou dobu. Takovouto činnost můžeme vkládat do kterékoliv vyučovací hodiny. Většinou trvá 2-3 minuty a slouží hlavně k odstranění únavy dětí. Také zpestřuje činnost a pozitivně ovlivňuje pozornost dětí. Dále může tělovýchovná chvilka sloužit jako kompenzace pro jednostrannou psychickou nebo fyzickou zátěž. Učitel by měl umět vystihnout pravý okamžik pro její zařazení. Jedná se o situaci, kdy děti ztrácejí schopnost soustředit se, a tak narušují výuku jinými činnostmi a nekázní. Nejvhodnější je využívat tělovýchovné chvílky u dlouhodobějších sedavých zaměstnání. Jsou hodně využívány učiteli prvních tříd základní školy, ale v mateřské škole je jich také potřeba. Když děti dlouho sedí na jednom místě, vede to k vadnému držení těla, neboť dítě nevydrží sedět rovně a různě své tělo při stálé poloze deformuje. Tělovýchovná chvilka je proto zařazována i z toho důvodu, že podporuje správné držení těla a rozvíjí kladný vztah dětí k pohybu a jeho potřebě. Je třeba umožnit dětem nesetrvávat delší dobu v jedné poloze. Dle možností polohy často měníme. Pokud děti vedeme k těmto návykům pravidelně, dosáhneme toho, že děti budou mít v budoucnu potřebu polohy těla obměňovat samy a předejdou tím statickému přetěžování organismu (Hnízdilová, 2006).

Mezi nejčastěji užívanými a nejúčinnějšími druhy činností patří básničky, říkanky, příběhy, pohádky, písničky, hudbu, přirovnání, práce s obrázky a plakáty, napodobování zvířátek a rostlin aj. Do tělovýchovných chvilek ale můžeme zařadit i něco netradičního a málo známého, například jógová cvičení (Hnízdilová, 2006).

2.3.3 CVIČEBNÍ JEDNOTKA

Cvičební jednotku nacházíme spíše na základní škole v hodinách tělesné výchovy. Přípravujeme ji ale i pro děti ve škole mateřské. K její realizaci využíváme nejlépe prostor tělocvičny. Cvičební jednotku rozdělujeme na pět částí: úvodní, rušnou, průpravnou, hlavní, závěrečnou. Každá část má svou funkci a odlišný průběh. Také se liší dobou trvání. Úvodní s rušnou a závěrečná část by měla vyplňovat přibližně 1/10 času. Dále pak

průpravná část 2/10 času a hlavní část 6/10 času (Kolovská a Volfová, 2008). Dle Borové (1998) je optimální délka cvičební lekce 45 minut.

Úvodní část má funkci organizační a motivační. Děti se převlékají do cvičebního úboru a shromažďují se v prostoru určeném k pohybu. Učitelka děti seznamuje s průběhem cvičení a vhodně cvičební jednotku motivuje. V tuto chvíli má učitelka také prostor pro kontrolu sportovního oblečení dětí a pro zachycení jejich momentálního zdravotního stavu (Kolovská a Volfová, 2008). Klimtová (2004) uvádí, že úvodní část by měla trvat 2-3 minuty.

Z úvodní části přecházíme do části rušné. V rušné části jde hlavně o to, abychom zahřáli organismus zvýšením tepové a dechové frekvence. Proto do této části zařazujeme dynamický lokomoční pohyb. Není ovšem vhodné sem zařazovat honičky, protože při nich dochází k maximálnímu zatížení svalstva. V rušné části spíše dbáme na nižší intenzitu zatížení, při kterém se nám postupně zvýší srdeční i dechová frekvence (Kolovská a Volfová, 2008). Klimtová (2004) zařazuje rušnou část do části úvodní.

Úkolem průpravné části je připravit svaly na zatížení v hlavní části. Využíváme zde nelokomoční pohyby. Volíme cviky, které se zaměřují na protažení svalstva, aktivaci svalů ochabujících a dále na podporu správného držení těla. Kolovská s Volfovou (2008) radí zařazovat na začátku cviky v nízkých polohách a postupně přecházet do poloh vyšších. Je to z toho důvodu, že v nižších polohách je provedení cviku jednodušší. Každý cvik začínáme v základní poloze. Učitelka v této části názorně předvádí pohyb a kontroluje, popřípadě opravuje děti. Každé dítě by mělo mít kolem sebe dostatečný prostor na provádění cviků a mělo by vidět na učitelku (Kolovská a Volfová, 2008). Dle Klimtové (2004) trvá průpravná část zhruba 8-12 minut.

V hlavní části nacvičujeme nové motorické dovednosti, opakujeme a zdokonalujeme již osvojené pohyby a rozvíjíme motorické schopnosti. Dle Borové (1998) je hlavní část pro děti nejzajímavější částí hodiny. Na začátek hlavní části můžeme zařadit nějakou pohybovou hru, může to být i honička. Dále zde využíváme skupinovou formu práce, při níž děti cvičí na stanovištích. Jednotlivé stanoviště by se mělo skládat z hlavní a doplňkové činnosti. Doplňková činnost by neměla být lákavější než činnost hlavní a měla by mít kompenzační charakter k činnosti hlavní. Při sestavování stanovišť využíváme různé náčiní a nářadí (Kolovská a Volfová, 2008). Hlavní část je nejdelší a trvá 25-30 minut (Klimtová, 2004).

Závěrečná část by měla mít klidný charakter. Cílem je zklidnit organismus po fyzické zátěži. Patří sem kompenzace činností prováděných v hlavní části a relaxace. Zařazujeme klidné hry, psychomotorické hry, pohybové činnosti nízké intenzity a dechová cvičení (Kolovská a Volfová, 2008). Celkový čas závěrečné části odhaduje Klimtová (2004) na 3-5 minut.

2.3.4 RANNÍ CVIČENÍ

Ranní cvičení je zahrnuto do organizace dne v mateřské škole. Je to každodenní aktivita, která probíhá dopoledne. Obsahem jsou různé pohybové činnosti s určitou strukturou. Borová (1998) odhaduje optimální délku cvičení na 10 – 20 minut. Je třeba respektovat relativní klid po jídle, proto je ranní cvičení zařazeno před dopolední svačinou. Ranní cvičení může mít několik částí. Část úvodní, průpravnou, závěrečnou. Dalo by se tedy říci, že ranní cvičení je krátká cvičební jednotka. Dle Borové (1998) je úvodní část rušnější. Zařazujeme sem různé varianty lokomočních dovedností – lezení, chůze, běh a skoky. Při nich se zvyšuje tepová a dechová frekvence. Do části průpravné pak Borová zařazuje motivované cviky a hry, které vedou ke správnému držení těla. Obsahem jsou cvičení dechová, manipulační, koordinační a patří sem nelokomoční pohyby. V závěrečné části volíme pohybovou hru. Do ranního cvičení lze zařadit i motivovanou relaxaci (Borová, 1998).

2.3.5 POBYT VENKU

Pobyt venku je každodenní aktivitou v mateřské škole. „Na vycházce mají pohybové hry své místo v každé roční době“ (Jukličková-Krestovská, 1989, s. 298). Kromě vycházek můžeme s dětmi navštívit hřiště s prolézačkami, hrát si na školní zahradě nebo hrát pohybové hry v parku. V přírodě dáváme přednost hrám již osvojeným a hrám, které vyžadují velký prostor. Pobyt venku dětem umožňuje volný pohyb a rozvíjení pohybových schopností a dovedností. Venkovní prostředí má velkou výhodu velkého prostoru, a tak zde můžeme realizovat spoustu různorodých pohybových her, na které není v mateřské škole dost místa. Výhodou je v přírodě také dostatek čerstvého vzduchu. Při cvičení v přírodě bychom měli také myslet na ochranu přírody. Pro hry různého charakteru musíme zvolit vhodné místo. Například není vhodné hrát honičku v prostoru, kde jsou vysázené stromky. Při pohybu venku vedeme děti k vnímání přírodní krásy a k všimání si detailů přírodnin.

Učíme je kladnému přístupu k přírodě jednoduchým heslem „Poznej a chraň“. Na závěr pohybových aktivit v přírodním prostředí dbáme na to, abychom vrátili prostředí do původního stavu (Bartůněk, 2001). Pro realizaci her v přírodě hraje velkou roli aktuální počasí, roční doba, teplota vzduchu a prostředí. Jiné hry hrajeme na jaře, jiné v létě, na podzim a úplně jiné hrajeme v zimě (Jukličková-Krestovská, 1989). Dle Bartůňka (2001) rozdělují hry v přírodě podle místa odehrávání se: na louce, v lese, v okolí vody a v zimní přírodě.

2.3.5.1 Hry na louce

Louka je nejjednodušší prostředí v přírodě. Je velmi prostorná, tudíž se perfektně hodí k organizaci pohybových her. Nevyskytují se zde žádné umělé či přírodní překážky, které by mohli bránit dynamičtějšímu pohybu. Můžeme využít velký prostor, který tělocvična nabídnout nemůže. Výhodou je, že se na louce nemůže nikdo schovat ani ztratit, atak má učitelka dobrý přehled o dětech (Bartůněk, 2001).

2.3.5.2 Hry v lese

„Lesní prostředí nabízí mnoho možností pro realizaci her“ (Bartůněk, 2001, s. 57). Lesní prostředí už není bez překážek jako louka, a tak musí učitelka stanovit jasná pravidla a hranice (prostor pro hru), aby se děti nerozutekly po lese a neztratily se. Jako lesní prostor můžeme využít lesní cesty, okraje a paseky. Nikdy nezapomínáme na to, že v lese nejsme sami. Při pobytu v lese děti vedeme ke správnému chování k přírodě a k chápání lesu jako ekosystému. Využíváme lesní prostředí jen do té míry, abychom neničili a nenarušovali přírodu kolem sebe (Bartůněk, 2001).

2.3.5.3 Hry u vody

Vodní prostředí je zajímavým prostorem pro realizaci her. Otevírá nový rozměr, kterým je voda. Patří sem místa s rybníkem, potokem a dalšími vodními plochami. Hry nehrajeme přímo ve vodě, ale vodu samotnou ke hrám využíváme anebo prostředí, ve kterém se voda vyskytuje. Při všech aktivitách s vodou dodržujeme bezpečnostní pravidla. U vody musí mít učitelka zvlášť velký přehled o dětech. Při plánování her u vody zohledňujeme určité podmínky jako je teplota vzduchu, možnost se usušit a zvolení vhodné obuvi a šatstva. Dále bereme v úvahu bezpečné vodní prostředí – čistá

neznečištěná voda, mělká, bez splavů a jezů. Také vybíráme bezpečné okolí, kde například nerostou jedovaté byliny. Aktivity s vodou nabízejí spoustu zážitků a nových zkušeností (Bartůněk, 2001).

2.3.5.4 Hry na sněhu

Existuje mnoho možností, jak přírodu pokrytou sněhem využít k pohybu. Vedle tradičních zimních aktivit, jako je klouzání, sáňkování a lyžování, můžeme provozovat hry jak na sněhu, tak se sněhem. Například koulovat se, stavět objekty (sněhuláky, iglú, překážky) a další manipulace. Pobyt v zimní přírodě klade vyšší nároky na organismus – potřeba tepla, vyšší spotřeba energie, rychlejší únava (Bartůněk, 2001). Význam těchto činností je především zdravotní a otužovací. Při cvičení v přírodě během zimy je nutné dbát na to, aby děti neproستydly a aby se příliš nezapotily. Učitelka by měla kontrolovat a regulovat oblečení dětí (Jukličková-Krestovská, 1989).

2.4 HRA

Hra je prožitkem, zábavou, volností, radostnou záležitostí, pohodou atd. Pro mnoho lidí je hra aktivitou, ve které se cítí dobře. Hra zaujímá důležité místo nejen v životě člověka. Provází ho po celý život. Hra je skutečnou reálnou činností a aktivitou, která má určité charakteristiky. Hra zaměstnává příjemným způsobem tělo i ducha. Jedná se o cílenou činnost člověka, která nepřináší určitý produkt, ale k životu je nezbytná. Od práce se liší svou podstatou a průběhem. Člověk při hře nesleduje cíl a užitek, ale její prožitek. Hra je prováděná spontánně pro vlastní uspokojení. Je ale také účinným prostředkem výchovy. Má efekt na formování osobnosti, jejích citů a motoriky. Hra také uvolňuje agresivitu (Mazal, 2000).

2.4.1 VÝZNAM HRY V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

„Hra vzniká z vnitřní potřeby a významně působí na život dítěte jak v oblasti kognitivní, tak v oblasti sociální“ (Kořátková, 2005). Prostřednictvím hry se dítě něčemu novému naučí a získá zkušenosti. To si ale neuvědomuje. Dítě si hraje se záměrem vyzkoušet si určité role, protože ho to zajímá a chce něco prozkoumat a poznat. Nehraje si proto, aby se něčemu naučilo. S přibývajícím věkem dítěte je hra často považována za ztrátu času. Někteří učitelé mají tendenci neustále naplňovat své didaktické záměry a kvůli

tomu jde hra dětí do pozadí. Prostor ke hře má ale velký význam. Hra dětem umožňuje aktivní seberealizaci. V mateřské škole by měla být volná hra s hrou didaktickou rovnoměrně vyvážená. Dítě během spontánní hry prožívá emoce a dozrává v neuropsychické sféře. Hra je prostředkem ke kognitivnímu, sociálnímu a pohybovému rozvoji. Hra rozvíjí složitější formy myšlení a komunikaci mezi vrstevníky. Během hry dochází k interakci dětí. Učí se mezi sebou domlouvat na pravidlech, vzájemně si naslouchat, přemýšlet o navržených nápadech druhého a případně uzavírat kompromisy. Kořátková hru označuje jako zásadní a významně přínosnou činnost. Hra dítěti umožňuje odpoutat se od reálného světa a uniknout do světa fantazie a bezpečí. Hraní dítěti pomáhá z různých druhů napětí. Nedokáže občas pochopit své okolí a v této nejistotě mu velmi pomáhá hra. Ve hře dítě projektuje svá přání, hledá řešení a zpracovává v ní situace, které zažívá v běžném životě. Hra přináší dětem uvolnění a odpočinek od zátěže v běžném dni. Při hře dítě čerpá energii. Během hry dochází k uspokojování potřeb dětí. Patří sem tyto potřeby: seberealizace, konstruování, potřeba vyrovnání se s okolním světem, ztvárnit příběh, potřeba měnit skutečnost, potřeba spoluhráče, soutěžit, spolupracovat a další (Kořátková, 2005).

2.4.2 DĚLENÍ HER

V odborné literatuře najdeme různá dělení her dle určitých hledisek. Nejzákladnější dělení her je asi na spontánní a řízené, ale existuje spousta dalších hledisek. Hry dělíme podle toho, na co jsou zaměřeny. Můžeme je členit na funkční, fiktivní, receptivní, konstrukční, společenské. Nebo na poznávací, vzdělávací, výchovné, léčebné, instrukční, sociálně angažované a propagační. Dále hry mohou být zaměřené na poznávání, procvičování vnímání, rozvíjení empatie, kooperace a výrazu. Hry také mohou být rozdělené na sportovní, pohybové, hry v přírodě, ve městě, v klubovně, hry dramatické, dobrodružné atd. (Bartůněk, 2001). Kořátková (2005) rozděluje hry z hlediska jejich obsahu na aktivizující, zlepšující koncentraci, seznamovací, kontaktní, procvičující artikulaci, komunikační, interakční, pohybové, kooperativní, dramatické průpravné a dramatické strukturované. Dle Bartůňka (2001) závisí rozdělení her na autorovi her. Vzhledem k zaměření této bakalářské práce dále popisují hry pohybové.

2.4.2.1 Pohybové hry

Mazal (2000) chápe pohybovou hru jako záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí, v prostoru a čase s předem dohodnutými pravidly. Také ji označuje za aktivitu, která přináší pohodu, radost, motivuje a uspokojuje člověka. Pohybová hra má určitá pravidla, která si předem domlouvají účastníci hry. Pohybová hra má určitý obsah a cíl. Koná se na daném místě a trvá určitou dobu. Učitel má možnost vybrat dětem pohybovou hru s jistým záměrem. V pohybové hře jsou jasné role, do kterých učitel vybírá děti. Do role, u které učitel předpokládá vítězství, může vybrat dítě s nízkým sebevědomím. Naopak dítěti s příliš vysokým sebevědomím může učitel přidělit roli, u které se domnívá, že prohraje. Učitel tak dětem může pomoci ke zdravému psychickému vývoji dětí. Toto jednání označuje Mazal (2000) za pedagogickou terapii.

Dělení pohybových her uvádí Rubáš (1997) z pohledu různých autorů. Dle Zdeňka (1964) rozděluje hry na námětové, konstruktivní a pohybové. Podle Adamíry (1954) dělí hry z hlediska prostředí na letní v terénu, hry na hřišti, v tělocvičně, ve vodě, hry zimní. Dále uvádí dělení Zapletala (1973) dle uplatnění pohybové dovednosti na hry běžecké, skokanské, hry s házením a chytáním, hry s kopáním, s odbíjením, s odpalováním, s koulením a další. V neposlední řadě také uvádí rozdělení her podle rozvoje schopností (Rubáš, 1997).

Z biologického hlediska přispívají pohybové hry k rozvoji celého organismu. Především rozvíjejí centrální nervovou soustavu, myšlení, rozumový vývoj, nervosvalový, oběhový a dýchací systém, všechny analyzátory. Rubáš (1997) konstatuje, že se ze života dětí vytrácejí spontánní pohybové aktivity. Převládá bohužel pasivní trávení volného času. Pohybové hry jsou výborným kompenzačním prostředkem při jednostranné zátěži. Pohybová hra poskytuje i psychické uspokojení. Vyvolává libé pocity, příjemnou a pohodovou atmosféru, pozitivní myšlení a prožitek. Velký význam pohybových her spočívá nejen v rozvoji motorických schopností a dovedností, ale také v kultivačním působení na jedince i kolektiv. V pohybových hrách se rozvíjí sociální stránka osobnosti. Děti se učí respektovat pravidla, spoluhráče, získávají smysl pro fair play apod. (Rubáš, 1997).

2.5 PSYCHOMOTORIKA

Psychomotoriku označuje Adamírová (1995) za systém tělesné výchovy, který využívá pohybu jako výchovného prostředku. Jednoduše řečeno se jedná o výchovu pohybem. Tato výchova nese určitý cíl, odpovědnost a zároveň je zábavná a hravá. Psychomotorika respektuje jedinečnost dítěte a podporuje jeho tvořivost, iniciativu a samostatnost. Kromě tělesné zdatnosti a pohybových schopností také rozvíjí psychickou a společenskou složku člověka (Adamírová, 1995). Psychomotorika vyjadřuje úzké spojení mezi psychikou a motorikou. „Psychomotorika označuje všechny pohyby, které vyjadřují duševní činnost člověka“ (Szabová, 1999, s. 12). Jsou to pohyby viditelné, například úsměv jako projev sympatie, a pohyby neviditelné, jako je například zrychlený tlukot srdce při setkání s milovanou osobou. Szabová (1999) zahrnuje do psychomotoriky oblast neuromotoriky, senzomotoriky a sociomotoriky. Tyto oblasti se s psychomotorikou prolínají a vzájemně se doplňují.

Psychomotorika má tři hlavní úkoly. Prvním z nich je poznání vlastního těla. Jde o získání zkušeností s tělem, naučit se ho ovládat a poznat jeho funkce. Druhý úkol se týká prostředí a předmětů, které člověka obklopují. Základem je získání informací o jejich vlastnostech, možnostech využití a přetvoření ke svému prospěchu. Třetí úkol spočívá v poznání společenského prostředí a osob v něm žijících. Základem je poznávání druhých, navazování kontaktů a budování důvěry (Adamírová, 1995).

Psychomotorika může tvořit celý tělovýchovný program. Vhodná je pro děti s postižením, ale také pro děti bez postižení. Psychomotorické hry můžeme zařadit jako zpestření do tělovýchovné jednotky. Využíváme různé pomůcky typické, netypické nebo specifické. Mezi typické pomůcky patří běžné tělocvičné náčiní a nářadí. Do netypických zařazujeme různé předměty denní potřeby, například noviny, tácky pod skleničky, vařečky, kolíčky na prádlo, nafukovací balonky a další. Specifické pomůcky pak tvoří pestré a poutavé psychomotorické pomůcky. Vhodnou psychomotorickou pomůckou je například takzvaný vozíček čili prkénko na kolečkách, pedala, padák, koberečky nebo nafukovací matrace. Cvičit lze také bez pomůcek (Adamírová, 1995).

2.6 CVIČENÍ S NÁČINÍM

2.6.1 MANIPULACE S PŘEDMĚTY

S rozvojem motorických schopností dítěte souvisí zdokonalování manuálních činností. Úchop předmětu a opora o ruce se vyvíjí začátkem čtvrtého měsíce. Dítě se začíná v lehu na břiše opírat o předloktí a uvolňuje sevření ruky. Rozvíjí se důležitá věc, kterou je koordinace pohybů ruky a oka. Po třetím měsíci se dítě snaží uchopit předmět a ke konci prvního roku života se mu to již úspěšně daří a dokáže si předměty předávat z ruky do ruky. V batolecím období dítě dokáže stavět komín z kostek, obrací stránky knih a zkouší koulet míč. Postupně jsou zdokonalovány pohyby sebeobsluhy. V předškolním období se stále manipulační činnosti zdokonalují. Při hře s předměty si dítě procvičuje souhru ruky a oka. Každý nový předmět, které dítě ohmatává, zdokonaluje pohyby jeho rukou. Dítě se učí používat předměty denní potřeby a zvyšuje se mu sebevědomí (Borová, 1998). „Podobně jako jsou cvičení a hry pro rozvíjení přirozených pohybů, lze rozvíjet pohyby prostřednictvím záměrně vytvořených předmětů – pomocí tělovýchovného náčiní“ (Borová, 1998, s. 89).

2.6.2 VÝZNAM CVIČENÍ S NÁČINÍM

Vhodně zvolené náčiní je motivací k pohybu. „Vlastnosti náčiní ovlivňují charakter a způsob provedení pohybu“ (Borová, 1998, s. 89). Užívání náčiní při cvičení má své výhody i nevýhody. Za nevýhodu Borová považuje zvýšené nároky na prostor, náročnější přípravu a organizaci činností. Ne každé náčiní se k dané činnosti hodí. Nevhodně zařazené náčiní může dítě rozptylovat a mnohdy také komplikovat provedení pohybu. Využití náčiní má ale také spoustu výhod. „Bohaté využití náčiní, náradí a jiných pomůcek urychluje nenásilně pohybový rozvoj dětí, upevňuje dovednosti a pěstuje odvahu“ (Jukličková-Krestovská, 1989, s. 298). Manipulace s náčiním dítě uspokojuje a pocitově ho obohacuje podobně jako manipulace s hračkou. Hry s náčiním podporují rozvoj pohybových schopností a to hlavně schopností týkajících se ruky. Rozvíjí koordinaci jemných svalů ruky, což má hlavně v předškolním věku velký význam pro budoucí výuku psaní (Borová, 1998).

2.6.3 TRADIČNÍ POMŮCKY

Tradiční pomůcky jsou takové, které běžně využíváme v tělovýchovných činnostech a které jsou ke cvičení určené. Tyto pomůcky označujeme za náčiní a náradí.

Mezi tradiční náčiní patří například míče, pátky, obruče, lana, stuhy, švihadla, tyče a další. Do tradičního nářadí pak řadíme švédskou bednu, hrazdu, lavičku, kladinu, kozu, odrazový můstek, šplhací tyč, žíněnku a žebřiny (Jukličková-Krestovská, 1985). Dítě manipuluje s některými předměty individuálně a některé pomůcky jsou zase prostředkem ke spolupráci všech dětí. Typickou pomůckou k rozvoji spolupráce je padák (Dvořáková, 2011). Můžeme sem ale také částečně řadit míč, lano a další pomůcky, které se dají využít ke skupinovým hrám.

2.6.4 NETRADIČNÍ POMŮCKY

Netradiční náčiní je pro děti lákavé už jen proto, že je neobvyklé s ním cvičit a jsou velmi zvědavé. Borová (1998) ke svým navrženým hrám používá různé pomůcky. Z nich můžeme označit za netradiční například krabici od bot, hračky, lesní plody, kostky stavebnice, praporky, papírové koule, kartičky s obrázky, nafukovací balonky, klubíčko, drátěnky a papírové sáčky. Jako netradiční náčiní můžeme také využít bytelné výrobky dětí a další předměty denní potřeby. Velkou výhodou těchto netradičních pomůcek je fakt, že jsou snadno dostupné. Jukličková-Krestovská (1985) připomíná, že v přírodě nahrazují tradiční nářadí přirozené překážky, jako jsou pařezy, keře, stromy a další přírodní objekty. Dvořáková (2011) tvrdí, že pokud jsou dětem poskytnuty neznámé pomůcky k volnému využívání, naleznou pomocí vlastních experimentů většinu těch činností, které by jim učitelka nabízela řízeně.

2.7 UPLATNĚNÍ POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ V RVP PV

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání je dokument, který klade důraz na celkový rozvoj dítěte. Jeho cíle jsou specifikovány do pěti oblastí, které se jmenují: biologická, psychologická, interpersonální, sociokulturní, environmentální. V jednotlivých oblastech jsou formulovány specifické činnosti a příležitosti, které vedou k osvojování kompetencí. Tyto kompetence pak dítěti umožňují vyrovnávat se se stále širším prostředím a narůstajícími nároky života (Dvořáková, 2011).

2.7.1 DÍTĚ A JEHO TĚLO

Tělovýchovné činnosti se nejvíce vztahují k této oblasti, též zvané biologické. Činnosti se zde orientují na získávání motorických dovedností, tělesné i psychické

zdatnosti a dále hodnot a postojů vedoucích ke zdravému způsobu života. Děti poznávají schéma svého těla a jeho pohybovou strukturu. Z hlediska biologické oblasti podporujeme růst dítěte, jeho fyzickou pohodu, dále zlepšení tělesné zdatnosti, rozvoj lokomočních a manipulačních dovedností, učení se sebeobsluže a vedeme děti ke zdravým životním návykům a postojům. Kromě motoriky tato oblast zahrnuje rozvoj a užívání všech smyslů. Díky smyslům se dítě pohybově orientuje. Tělesná výchova přispívá prostřednictvím rozvoje motorických schopností, dovedností a tělesné zdatnosti k pěstování zdraví, jenž je jedním z hlavních cílů výchovy a péče o dítě (Dvořáková, 2011).

2.7.2 DÍTĚ A JEHO PSYCHIKA

Tato oblast se nazývá psychologická a úzce souvisí s oblastí biologickou. Dělí se do tří podoblastí. První z nich je jazyk a řeč. Druhou tvoří poznávací schopnosti a funkce, myšlenkové operace, představivost a fantazie. Náplní třetí podoblasti je sebepojetí, city a vůle. Do první podoblasti patří cíle, které se týkají rozvoje řeči, jazykových a komunikativních dovedností a kultivovaného projevu. K naplnění cílů psychologické oblasti slouží i pohybové prostředky. „Samo mluvení je motorická činnost“ (Dvořáková, 2011, s. 68). Svaly mluvidel jsou součástí jemné motoriky. Ve spoustě her je třeba, aby se děti domluvily, pomohly si a spolupracovaly spolu. K tomu jsou potřebné řečové schopnosti. Co se týče dalších podoblastí, v každé pohybové hře probíhá proces tvořivosti myšlení a uvažování. Děti se rychle rozhodují na základě vnímání průběhu hry. Při vysvětlování pravidel a při zadávání pokynů je třeba, aby byly děti pozorné a chápaly sdělované informace. „V pohybových činnostech je mnoho možností pro posílení sebevědomí a sebepojetí, stejně jako pro jeho snížení“ (Dvořáková, 2011, s. 75). To bývá propojováno s úspěchem a s hodnocením. Děti výhru i prohru prožívají a k dosažení úspěchu využívají volní úsilí.

2.7.3 DÍTĚ A TEN DRUHÝ

Záměrem interpersonální oblasti je podpora v utváření vztahů dítěte k ostatním lidem. Z hlediska pohybové výchovy jako prostředku sociálního rozvoje můžeme volit hry a vytvářet takové situace, které budou zaměřené na vnímání a respektování druhých. S tím souvisí i dodržování pravidel. Při pohybových hrách a aktivitách děti učíme pravidlům jako je například dostatečný odstup od cvičícího dítěte, dále intolerance předbíhání

ostatních a strkání se apod. Pomocí některých her rozvíjíme komunikaci mezi dětmi a pomáháme utvářet prosociální postoj dětí k druhým.

2.7.4 DÍTĚ A SPOLEČNOST

Oblast sociokulturní se zaměřuje na uvedení dítěte do společenství ostatních lidí. Tato oblast plynule navazuje na oblast interpersonální. Cílem je osvojení si společenských a kulturně-estetických dovedností, morálních a estetických hodnot. Prostřednictvím pohybových činností se rozvíjí vnímání estetických hodnot a dovedností. Výrazným prostředkem estetické výchovy je ohyb spojený s hudbou. Společně prováděný pohyb ve skupině umocňuje estetický prožitek. „Mateřská škola by měla nabízet činnosti a situace, kdy je každý individuální výkon vnímán jako pozitivní přínos pro skupinu“ (Dvořáková, 2011, s. 87).

2.7.5 DÍTĚ A SVĚT

Obsahem environmentální oblasti je poskytování základních informací o světě a jeho dění. Dále vliv člověka na životní prostředí a vytváření odpovědného postoje dítěte k němu. „Tělovýchovné a pohybové aktivity jsou součástí života, a proto se uplatňují i v této vzdělávací oblasti života“ (Dvořáková, 2011, s. 89). Pocit sounáležitosti s místem bydliště podpoříme výlety a návštěvami tamních míst. Součástí výletů jsou pohybové hry, které odbourávají únavu. Výlety do přírody můžeme motivovat hrou, jakou je například stopovaná. Pomocí pohybových činností se děti přizpůsobují změnám prostředí v rámci ročních období. Děti se během her seznamují s okolní přírodou a vytváří si k ní vztah. Můžeme s dětmi také například sledovat olympijské soutěže, jež jsou celosvětovou událostí, a hrát si na výkony sportovců na školní zahradě či hřišti.

3 PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část obsahuje návrh čtyř netradičních náčiní vhodných k využití při pohybových činnostech v mateřské škole. Popisuji postup výroby jednotlivých náčiní a dále navrhuji, jak náčiní využít k pohybu. Navržená cvičení a hry jsou určeny pro děti předškolního věku, s nimiž byly také realizovány během mé poslední pedagogické praxe bakalářského studia. Některé hry jsou doplněny o vhodnou modifikaci. Cvičení jsem sestavila dle částí cvičební jednotky. Pro jednotlivá náčiní jsem navrhla několik pohybových činností hodících se do rušné, průpravné, hlavní a závěrečné části hodiny. V diskuzi pak uvádím, jak a kde jsem náčiní vyzkoušela, a hodnotím jeho využití.

3.1 VÝROBA DEŠŤOVÉ KAPKY JAKO NETRADIČNÍHO NÁČINÍ



Obrázek 1: Hotové kapky

Pomůcky k výrobě:

Modré igelitové pytle na odpadky, kruhová/půlkruhová šablona, nůžky, novinový papír, izolepa.



Obrázek 2: Pomůcky na výrobu kapky

Postup výroby:

Obrázek 3: Kapka 1

1. Rozložíme igelitový pytel, přiložíme šablonu a rozstříháme igelitový pytel na kolečka dle šablony.



Obrázek 4: Kapka 2

2. Každé dítě si připraví „výplň kapičky“ – natrhá si kousky novinového papíru a zmuchlá je do kuličky.



Obrázek 5: Kapka 3

3. Zmuchlané kousky papíru dáme doprostřed vystřiženého igelitového kruhu.



Obrázek 6: Kapka 4

4. Okraje igelitového kruhu přiložíme k sobě a zabalíme tak kousky papíru.



Obrázek 7: Kapka 5

5. Kouskem izolepy přilepíme okraj k sobě a kapka je hotová.

3.2 ZÁSOBNÍK POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ S KAPKAMI

Motto:

*„Dešťové kapičky dostaly nožičky,
běžely po plechu, dělaly neplechu.“*

3.2.1 RUŠNÁ ČÁST

Neposedné kapičky

Pomůcky:

Vyrobené kapky, lana a švihadla, triangu

Popis činnosti:

Pomocí lan a švihadel sestavíme tvary mraků. Děti drží kapky v dlaních a běhají po prostoru. Na signál – zvuk triangu – se děti rychle přemístí do vytvořených mraků. Dále můžeme porovnávat, ve kterém mraku je více kapek a kde je naopak kapek méně.

Spojování kapek

Pomůcky:

Vyrobené kapky

Popis činnosti:

Děti mají kapky v dlaních a běhají po prostoru. Na signál – 3x tleskneme – si utvoří dvojice. Učitelka řekne část těla, kterou se děti – kapky mají spojit. Například: *Děti, spojte se kolenem, uchem, malíčkem, břichem, nosem, loktem, ...* atd. Poté se pustí a znovu běhají.

Po dešti

Pomůcky:

Vyrobené kapky, obruče

Popis činnosti:

Rozmístíme si v prostoru obruče, které naplníme kapkami. Takto připravené obruče označíme jako louže po dešti. Děti mezi obručemi běhají a učitelka říká instrukce – např.: *přeskočíme každý 2 louže, oběhneme každý 1 louži, lezeme mezi loužemi jako pejsci, lezeme jako raci, skáčíme jako žáby, překročíme louži, ...* apod.

Hry s mrakem

Pomůcky:

Vyrobené kapky, barevný padák

Popis činnosti:

Postavíme se do kruhu kolem padáku. V jedné ruce držíme kapku, v druhé ruce držíme poutko padáku. Stoupneme si bokem a běžíme dokola na jednu stranu a na druhou stranu. Dále si stoupneme čelem do středu a běžíme cvalem na jednu a na druhou stranu. Střídavě vzpažíme a připažíme. Zvedneme padák a učitelka řekne barvu. Děti, které drží danou barvu, pustí poutka a vběhnou pod zvednutý padák, kde si vymění kapky. Potom se vrátí zpátky na místo.

3.2.2 PRŮPRAVNÁ ČÁST

Použité zkratky:

ZP = základní poloha

P = provedení

Leh:

ZP: Leh pokrčmo, připažit, kapka v dlani.

P: Zvednout pánev, kapku pod trupem předat z jedné dlaně do druhé, zpět do ZP.
Totéž na opačnou stranu.

ZP: Leh, připažit, kapka na bříše.

P: Hluboké dýchání do břicha, kapka se zvedá a klesá.

ZP: Leh pokrčmo, upažit, kapka v pravé dlani.

P: Hrudní předklon, rotace vlevo a pravá ruka obloukem předá kapku do levé dlaně.
Totéž opačně.

Sed:

ZP: „Turecký sed“, kapka leží cca 20 cm za tělem, dlaně na kolenou.

P: Rotace trupu a hlavy s výdechem na jednu stranu, podívat se na kapku a s nádechem zpět do ZP. Opakovat na druhou stranu.

ZP: Sed, předpažit, kapku držet v dlaních.

P: Hluboký ohnutý předklon, kapka se dotkne nártů. Zpět do ZP. (Dolní končetiny jsou stále natažené.)

ZP: „Turecký sed“, pokrčit upažmo, předloktí vzhůru („svícen“), ramena tlačit dolů, temeno hlavy vzhůru, kapku v levé dlani.

P: Úklon vpravo, pravou dlaní se opřít o zem. Vzpažit levou, vytáhnout se za kapkou, hýždě stále na zemi. Zpět do ZP, předat kapku do druhé dlaně. Opakovat na druhou stranu.

ZP: Turecký sed, kapka v pravé ruce, připažit.

P: Přes upažení vzpažit, předat kapku nad hlavou do druhé ruky, připažit. Totéž zpět.

Vzpor klečmo:

ZP: Vzpor klečmo, kapka leží za chodidly.

P: Ručkováním vlevo úklon trupu s rotací hlavy vlevo, podívat se na kapku. Zpět do ZP a opakovat na druhou stranu.

ZP: Vzpor klečmo, kapka leží pod trupem.

P: Ohýbat a prohýbat páteř. Při ohnutí se podívat na kapku.

ZP: Vzpor klečmo, hlava v prodloužení trupu, kapka leží pod obličejem.

P: Zanožit pravou, udržet neutrální pánev, vytáhnout do dálky za patou. Zpět do ZP, opakovat levou. Stále se díváme na kapku.

Vzpor dřepmo:

ZP: Vzpor dřepmo, kapka leží mezi dlaněmi a chodidly.

P: Vzpor stojmo / stoj s hlubokým předklonem, podívat se na kapku. Zpět do ZP.

Klek sedmo:

ZP: Klek sedmo, kapka na zemi za tělem.

P: Rotace trupu s pohledem na kapku, vpravo a vlevo. Ruce na stehnech / na ramenou „křídýlka“.

ZP: Klek sedmo, předpažit, kapku držet v dlaních.

P: Předklon, vzpažit. Hlava a paže v prodloužení trupu, hýždě jsou stále na patách. Zvednout ruce mírně nad zem. Zpět do ZP.

Stoj:

ZP: Stoj, kapku držet v dlaních.

P: Pustit kapku na zem, dřep a kapku sebrat. Několikrát za sebou.

ZP: Stoj na jedné noze, druhou pokrčit přednožmo, kapka na nártu zvednuté nohy.

P: Udržujeme rovnováhu, snažíme se, aby kapka nespadla z nártu. Opakujeme a střídáme nohy.

ZP: Stoj, kapka v jedné ruce.

P: Pokrčit přednožmo pravou, pod stehnem předat kapku do druhé ruky, Zpět do ZP. Totéž s levou.

3.2.3 HLAVNÍ ČÁST

POHYBOVÉ HRY A SOUTĚŽE

Mrak a sluníčko

Pomůcky:

Vyrobené kapky, modrý šátek, žlutý šátek

Popis činnosti:

Všechny děti jsou dešťové kapičky, které se vznášejí na obloze – běh po prostoru. Svě vyrobené kapky přitom drží v dlani. Jedno dítě má místo kapičky modrý šátek – představuje mrak. Další dítě má v ruce místo kapičky žlutý šátek – představuje sluníčko. Když se mrak dotkne kapičky, pošle ji tím na zem a tam se z ní stane louže – dřep. Sluníčko má ovšem moc vrátit kapičky zpět na oblohu. Pokud udělá šátkem nad dítětem, které sedí ve dřepu, tři kolečka, znamená to, že proměnilo louži v páru a kapička se tak vrátí znovu na oblohu – běh.

Rychlé kapky

Pomůcky:

Vyrobené kapky, švihadlo na vymezení startovní a cílové čáry

Popis činnosti:

Rozdělíme děti do 2 skupin. Každá skupina utvoří svou řadu tak, aby děti stály naproti sobě za startovní čárou. Na signál první v řadě pošle kapku. Děti si ji v řadě rychle posílají. Když kapka doputuje k poslednímu v řadě, poslední dítě přeběhne s kapkou dopředu, stoupne si na místo prvního a pošle kapku. Takto poslední děti přebíhají na první místo a posílají kapky, dokud nebude stát poslední dítě v řadě za cílovou čárou. Které skupině se to podaří dřív, ta vyhraje.

Modifikace:

Děti mohou stát v zástupech a podávat si kapky horem nad hlavou nebo spodem mezi roztaženýma nohama.

Děšť

Pomůcky:

Vyrobené kapky, 3 lana, 3 větší kruhy

Popis činnosti:

Děti rozdělíme na 3 skupiny. Každá skupina dostane 1 lano a vytvoří si z něj mrak. Vzniklý obrys mraku vyplníme kapkami. Na opačném konci prostoru máme připravené

obruče, které představují prázdné louže. Na tlesknutí začne pršet – děti vezmou 1 kapku a běží jí položit do obruče. Vrábí se rychle zpět k mraku a běží s další kapkou. Každé dítě může běžet jen s 1 kapkou. Čí mrak se vyprázdní dřív, ta skupina vyhraje.

Bouřka

Pomůcky:

Vyrobené kapky, barevný padák

Popis činnosti:

Každé z dětí drží jedno poutko padáku. Učitelka dá na padák kapky a řekne jednu barvu padáku. Děti, které drží poutko této barvy, se pustí a schovají se pod padák. Ostatní děti začnou rychle třepat padákem, až vyskočí všechny kapky z padáku ven. Poté třepat přestanou. Děti vylezou z pod padáku, seberou kapky, dají je zpátky na padák a vrátí se ke svému poutku. Učitelka určí jinou barvu a hra se opakuje. Když se všechny děti vystřídají, sedneme si s dětmi na zem a sdělujeme si dojmy, komu se jak líbilo pod padákem.

Molekuly vody

Pomůcky:

Vyrobené kapky

Popis činnosti:

Děti chodí libovolně po prostoru a drží kapku v ruce. Učitelka řekne číslo a děti utvoří skupiny, které splňují řečený počet. Po kontrole se rozejdou a chodí opět po prostoru, dokud učitelka neřekne další číslo.

Šikovní kapky

Pomůcky:

Vyrobené kapky, několik lan

Popis činnosti:

Z lan vytvarujeme jeden velký mrak v prostoru. Děti chodí po obvodu mraku, našlapují bosou nohou na lano. Kapku mají položenou na hlavě. Komu spadne kapka z hlavy, odejde stranou. Vyhraje ten, komu se kapka na hlavě udrží nejdéle.

Rozmarné počasí

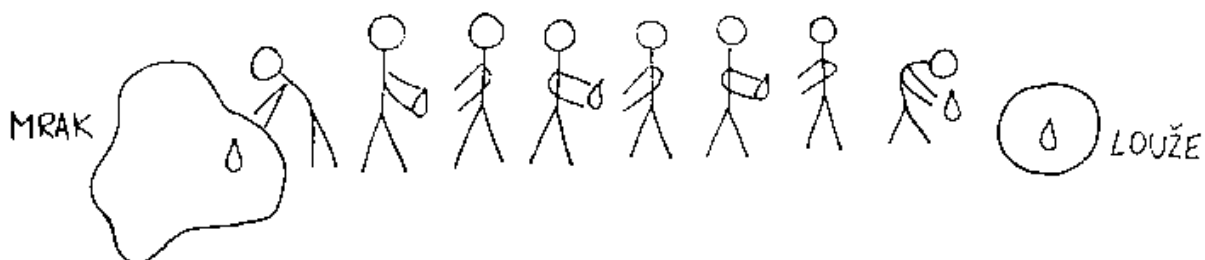
Pomůcky:

Vyrobené kapky, lano, obruč, obrázek slunce, obrázek mraku

Popis činnosti:

Děti stojí v řadě a podávají si kapku za kapkou ve správném směru. Učitelka ukazuje dětem obrázky – sluníčko nebo mrak. Když dětem ukáže obrázek slunce, znamená to, že se

voda vypařuje, tudíž kapky putují z louže do mraku. Pokud učitelka ukáže dětem obrázek mraku, znamená to, že je v mraku hodně vody a začíná pršet – kapky putují z mraku do louže. Mrak je na jedné straně sestavený z lana. Louži představuje obruč.



Obrázek 8: Obrázek hry - Rozmarné počasí

Plující mrak na obloze

Pomůcky:

Vyrobené kapky, padák

Popis činnosti:

Děti drží padák za poutka. Na padáku leží kapky. Učitelka říká směr, kam se mají děti s padákem pohybovat (k oknu, ke dveřím, ke kuchyňce, ke stolečkům, ...). Úkolem je snažit se, aby žádná kapka nespadla. Až učitelka řekne, že mrak přistál, položí ho děti na zem. Společně spočítáme, kolik kapek spadlo. Podle toho, kolik jich je, tolik děti udělají dřepů.

NA STANOVIŠTÍCH

Obruče:

- Obruče plné kapek – slalom (běh, lezení), přeskokování obručí.
- Hod jednoruč vrchem kapkou skrz zavěšenou obruč.
- Hod jednoruč spodem kapkou do položené obruče na zemi.



Obrázek 9: Příprava na hod kapkou



Obrázek 10: Hod kapkou horním obloukem



Obrázek 11: Hod kapkou do obruče

Lavička:

- Plazení se po břiše s kapkou na zádech. Nohy natažené, přitahování rukama.
- Obrácená lavička na kladinu – přechod s kapkami v dlaních



Obrázek 12: Plazení s kapkou na zádech



Obrázek 13: Přechod kladiny s kapkami v dlaních

Žíněnka:

- Dřep, kapka v klíně, převalit na záda a zpět do dřepu (kolébka).
- Válení sudů, kapka v dlaních, vytahovat se za n



Obrázek 14: Příprava na kolébku s kapkou



Obrázek 15: Válení sudů s kapkou

Kužely:

- Chůze s kapkou na hlavě, slalom mezi kužely.

- Lezeme ve vzporu dřepmo vzadu jako rak s kapkou na břiše, slalom mezi kužely.



Obrázek 16: Chůze s kapkou na hlavě



Obrázek 17: Slalom mezi kužely jako rak s kapkou

3.2.4 ZÁVĚREČNÁ ČÁST

- Leh, kapka na břicho. Zavřeme oči a představujeme si, že jsme kapka deště, která se pomalu vpíjí do země. Nejprve se vpije pravá ruka, potom levá ruka, pravá noha, levá noha, ...atd.
- Leh, kapka na libovolné části těla. Zavřené oči, představujeme si, že jsme dešťovou kapkou, která se vypařuje a letí k nebi. Sluníčko hřeje a my stoupáme vzhůru. Je nám teplo čím dál víc a víc. Učitelka sebere dětem kapky, děti poté otevřou oči a zjistí, že se všechny kapky vypařily.
- Do rytmu písně „Prší, prší“ si podáváme kapky po kruhu, ve kterém sedíme. Nebo si kapku podáváme libovolně kolem těla a jeho částí.
- Sedíme v kruhu, podáváme si kapku na lžici. Dáváme pozor, aby nepadla.

3.3 VÝROBA VĚTRNÍKU JAKO NETRADIČNÍHO NÁČINÍ



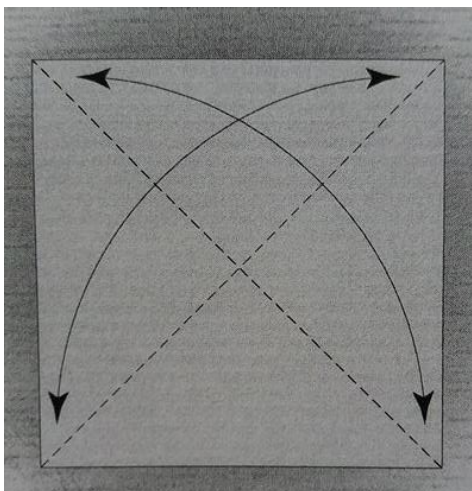
Obrázek 18: Hotové větrníky

Pomůcky k výrobě:

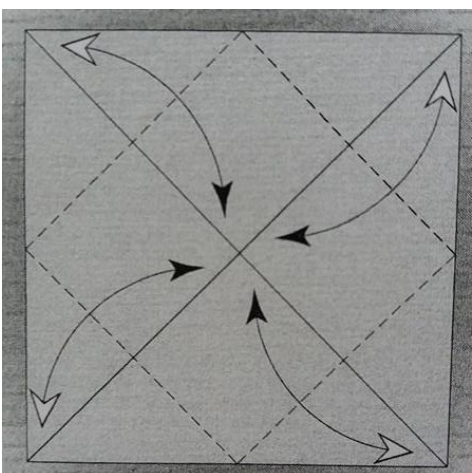
Barevné papíry, větší korálky, dřevěné tyčky, hřebíky, kladivo, podložka na stůl.



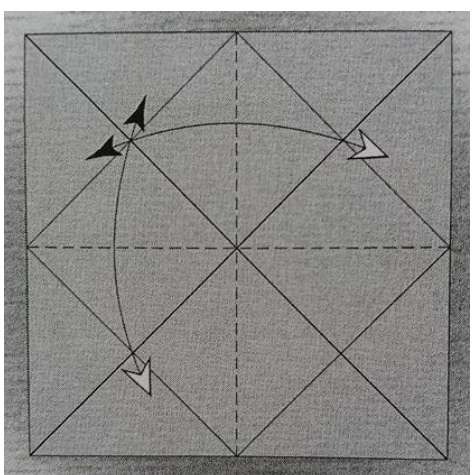
Obrázek 19: Pomůcky na výrobu větrníku

Postup výroby:

Obrázek 20: Větrník 1



Obrázek 21: Větrník 2

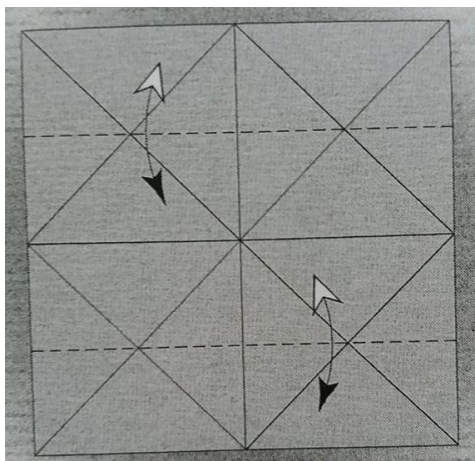


Obrázek 22: Větrník 3

1. Čtvercový list papíru složíme po diagonálách, rozložíme.

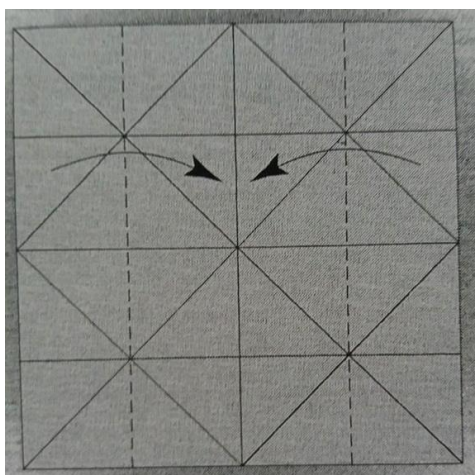
2. Všechny rohy složíme ke středu a zpátky rozložíme.

3. Papír přeložíme napůl svisle i vodorovně, poté rozložíme.



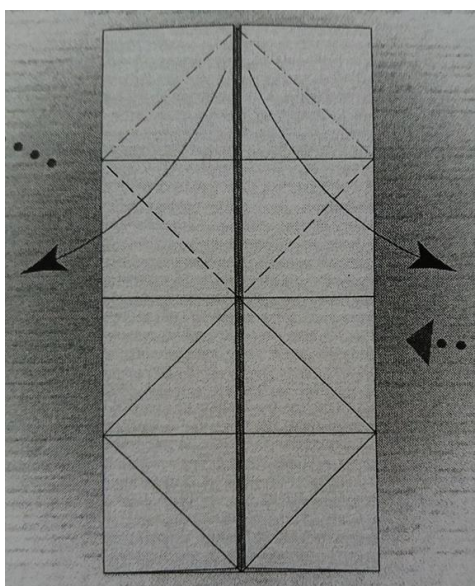
Obrázek 23: Větrník 4

4. Vodorovné okraje přiložíme ke středu a zpět rozložíme.



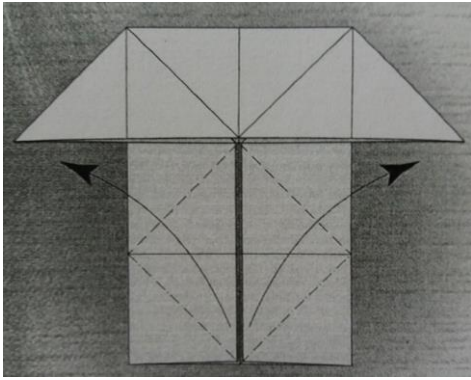
Obrázek 24: Větrník 5

5. Svislé okraje přiložíme ke středu.

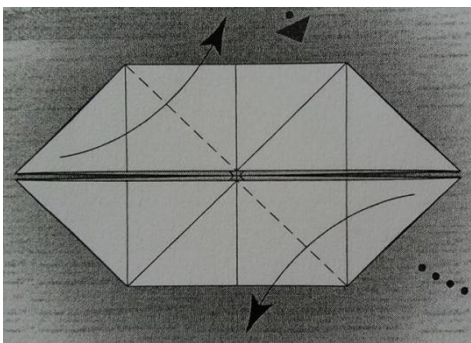


Obrázek 25: Větrník 6

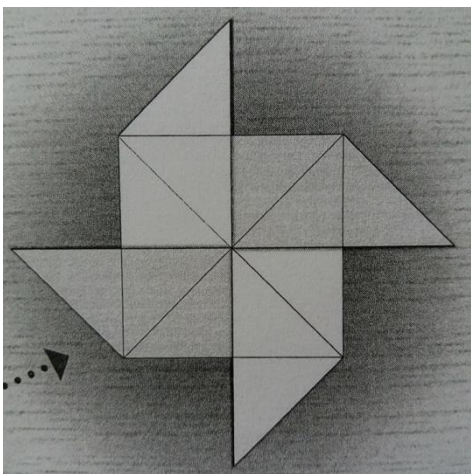
6. Horní část rozevřeme do stran.



Obrázek 26: Větrník 7



Obrázek 27: Větrník 8



Obrázek 28: Větrník 9

7. Totéž uděláme i s dolní částí.

8. Přehneme cípy způsobem označeným šipkami.

9. A větrník je na světě. Můžeme přilepit střed, aby se větrník při manipulaci nerozložil.



Obrázek 29: Větrník 10

10. Navlečeme 1 korálek na hřebík, propíchneme střed větrníku a navlečeme korálek druhý. Za pomoci a dozoru učitelky přitlučeme hřebík na dřevěnou tyčku.

3.4 ZÁSOBNÍK POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ S VĚTRNÍKY

Motto:

*„Toč se, větrníku toč,
větře foukej, povyskoč.“*

3.4.1 RUŠNÁ ČÁST

Prohánějící se vítr

Pomůcky:

Větrníky

Popis činnosti:

Větrníky rozmístíme rovnoměrně v prostoru na zem. Děti mezi nimi chodí, překračují je, běhají, přeskakují je vpřed, lezou kolem nich ve vzporu dřepmo jako pejsci, chodí mezi nimi ve dřepu jako kachny.

Barevné větrníky

Pomůcky:

Větrníky, triangl

Popis činnosti:

Děti běhají po prostoru s větrníky v ruce. Na signál – úder do trianglu – utvoří skupiny podle barev.

Hlídej si svůj větrník

Pomůcky:

Větrníky

Popis činnosti:

Děti utvoří skupiny podle barevnosti větrníků. Učitelka určí vedoucího ve všech skupinách. Každá skupina se postaví za svým vedoucím do zástupu. Vedoucí děti zvednou nad hlavu svůj větrník a chodí po prostoru, jak se jim zachce. Celá skupina následuje svého vedoucího a nesmí se oddělit. Vedoucí děti mohou dle libosti zrychlovat a zpomalovat chůzi.

Barevný vítr

Pomůcky:

Tři různobarevné větrníky (modrý, žlutý, červený)

Popis činnosti:

Děti chodí v prostoru. Učitelka drží v ruce tři barevné větrníky. Když začne foukat do modrého, děti začnou chodit ve dřepu. Pokud začne foukat do žlutého, děti začnou lézt ve vzporu dřepmo. A když fouká do červeného větrníku, děti poskakují. Pokud učitelka nefouká do žádného větrníku, děti chodí. Učitelka libovolně mění barvy větrníků.

Barevné úkoly

Pomůcky:

Tři různobarevné větrníky (modrý, žlutý, červený), jakákoliv dětská píseň k pohybu, rádio nebo jiný přehrávač písniček

Popis činnosti:

V prostoru máme rozmístěné tři barevné větrníky, co nejdál od sebe. Učitelka pustí dětem písničku a děti chodí nebo běhají v prostoru. Když hudbu pozastaví, řekne barvu a děti rychle běží k větrníku, který takovou barvu má a plní úkol. U žlutého větrníku děti dělají 3 dřepy. U modrého větrníku děti skáčou „panáka“ a u červeného větrníku skáčou na jedné noze. Po splnění úkolu učitelka pustí pozastavenou píseň a děti dál chodí nebo běhají po prostoru.

3.4.2 PRŮPRAVNÁ ČÁST

Použité zkratky:

ZP = základní poloha

P = provedení

Leh:

ZP: Leh pokrčmo, větrník v rukou.

P: Přednožit pravou, dotknout se větrníkem špičky / holeně a zpět. Totéž levou nohou.

ZP: Leh pokrčmo, větrník v rukou na hrudníku.

P: Hrudní předklon, předpažit, chodidla na zemi, dát větrník na kolena, zpět do ZP.

ZP: Leh, vzpažit, větrník v rukou.

P: Vytahovat se za větrníkem do dálky a povolit.

Sed:

ZP: Sed zkřížný skrčmo, upažit, větrník v pravé ruce.

P: Rotace vpravo, sledovat větrník očima, zpět do ZP. Předat větrník nad hlavou do levé, upažit a rotace vlevo.

ZP: Sed, rovná záda, větrník v ruce, připažit.

P: Zvednout jednu nataženou nohu, pod kolenem předat větrník do druhé ruky, položit nohu. Totéž s druhou nohou.

ZP: Sed zkřížný skrčmo, v rukou větrník, připažit.

P: Vzpažit, předklon až na zem, vytahovat se za větrníkem, hýždě se nezvedají. Zpět do ZP.

Vzpor:

ZP: Vzpor dřepmo, větrník leží mezi dlaněmi.

P: Vzpor dřepmo zánožný levou, zpět do ZP a totéž pravou.

ZP: Vzpor klečmo, větrník položený mezi dlaněmi.

P: Uchopit větrník pravou rukou, vzpažit, zpět do ZP. Totéž levou rukou.

Klek sedmo:

ZP: Klek sedmo, za zády držet obouruč větrník.

P: Předklon co nejbliž k zemi, hýžděmi stále na patách. Co nejdál zapažit a zpět do ZP.

ZP: Klek sedmo, upažit, větrník v pravé ruce.

P: Rotace trupu a hlavy vpravo, dát paži co nejdál za sebe, podívat se za větrníkem. Zpět do ZP, předat větrník před tělem do levé ruky, upažit a totéž vlevo.

Stoj:

ZP: Stoj spatný, připažit, větrník v ruce.

P: Bočný kruh vpřed / vzad pravou / levou.

ZP: Stoj, v ruce držet větrník.

P: Váha předklonmo na levé / pravé („holubička“).

3.4.3 HLAVNÍ ČÁST

POHYBOVÉ HRY A SOUTĚŽE

Na vítr a listí

Pomůcky:

Větrník

Popis činnosti:

Učitelka nebo dítě drží větrník, ostatní děti představují listy. Když vítr fouká (učitelka nebo dítě fouká do větrníku), listy se vznášejí a poletují (děti – chůze). Když vítr foukat přestane, listy spadnou na zem – když učitelka nebo dítě do větrníku foukat přestane, děti si lehnou na zem.

Teplý a studený vítr

Pomůcky:

Červený a modrý větrník, modré a červené šátky

Popis činnosti:

Děti rozdělíme na dvě skupiny – teplý a studený vítr. Když učitelka fouká do červeného větrníku, běhají nebo chodí po prostoru jen ty děti, které představují teplý vítr – mají červené šátky. Pokud učitelka fouká do modrého větrníku, děti s červenými šátky stojí na místě a pohybují se jen děti, které mají modré šátky – představují studený vítr.

Barevná výměna

Pomůcky:

Větrníky, destičky

Popis činnosti:

Děti drží svůj větrník a sedí rozmístěné na destičkách na zemi. Učitelka vyvolává barvy. Všichni, kdo mají větrník řečené barvy, si vymění místa. Jednu destičku můžeme ubrat a vždy zbyde jedno dítě, které bude vyvolávat barvy místo učitelky.

Foukej, foukej větříčku

Pomůcky:

Větrníky

Popis činnosti:

Děti chodí se svými větrníky v prostoru. Učitelka říká „Foukej, foukej větříčku, najdi správnou barvičku“, poté řekne jednu barvu. Děti, které takto barevný větrník nevlastní, musejí najít kamaráda s větrníkem dané barvy a dotknout se ho nebo stát blízko něho.

Modifikace:

Děti mohou hledat barevné předměty v prostoru a ukázat na ně větrníkem.

Roztoč větrník

Pomůcky:

Dva různobarevné větrníky, dva kužely

Popis činnosti:

Děti rozdělíme na 2 skupiny. Skupiny se seřadí do zástupu a každý rozkročí tak, aby se dalo mezi jejich nohama prolézat. Start označíme kužely a cíl větrníky. Dítě stojící jako poslední v zástupu si po odstartování lehne a proplazí se skrz nohy dětí stojících před ním dopředu. Tam si stoupne před prvního a rozkročí. Posledním se tak stane jiné dítě, které ho následuje. Tímto způsobem se zástup dětí posouvá kupředu. Když se plazící dítě ocitne v pozici, že má na dosah větrník, zvedne ho a začne do něj foukat. Kterému družstvu se větrník roztočí dřív, to družstvo vyhraje. Aby děti nepodváděly a schválně si nestoupaly daleko od sebe, zadáme pravidlo, že se musí lehce přitisknout tělem na tělo.

Modifikace:

Děti mohou stát na dva kroky od sebe a poslední v zástupu běží dopředu slalom mezi ostatními dětmi.

Rychlé větrníky

Pomůcky:

Větrník pro každého hráče

Popis činnosti:

Děti utvoří dvojice podle stejných barev větrníků. Sednou si naproti sobě tak, aby byla mezi nimi alespoň metrová vzdálenost. Z takto posazených dvojic vedle sebe vzniknou dvě řady. Učitelka vyvolá jednu barvu. Děti, které drží takto barevný větrník, se rychle zvednou, oběhnou svou řadu a vrátí se na své místo. Vyhraje ta dvojice, která bude dříve na svém místě. Podle toho, v které řadě vítěz sedí, učitelka přidělí skupině bod. Řada, která má více bodů, vyhrává.

NA STANOVIŠTÍCH

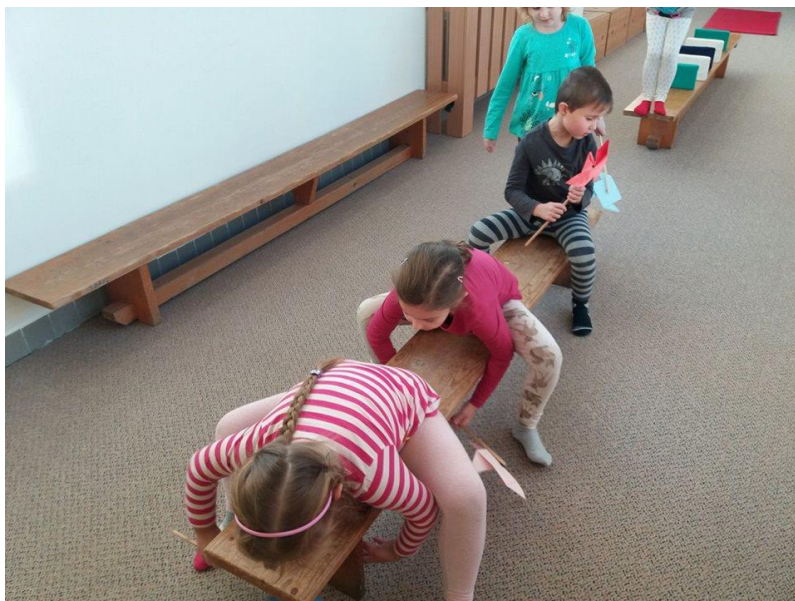
Můžeme využít různobarevnost větrníků a označit jimi připravená stanoviště. Dále můžeme využít větrník s tradičním náčiním a náradím takto:

Lavička:

- Přejít lavičky s větrníkem v ruce.
- Přejít lavičky s překračováním destiček s větrníkem v ruce.
- Sed obkročmo na lavičce, podat větrník do druhé ruky pod lavičkou a posunout se kousek dopředu. Opakovat až na konec lavičky. Po podání větrníku do něj fouknout, aby se zatočil.



Obrázek 30: Přejít lavičky s větrníkem



Obrázek 31: Podávání větrníku pod lavičkou

Lano:

- Chůze po laně bokem s větrníkem v ruce. Do větrníku můžeme cestou foukat.



Obrázek 32: Chůze po laně s větrníkem

Žíněnka:

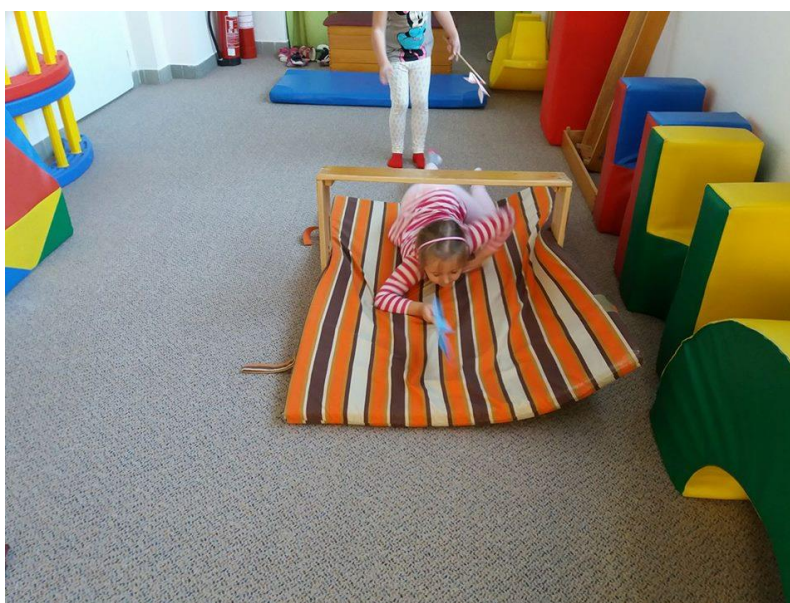
- Válení sudů s větrníkem v rukou.



Obrázek 33: Válení sudů s větrníkem

Švédská bedna:

- Prolézání skrz díl s větrníkem.



Obrázek 34: Prolézání dílem švédské bedny s větrníkem

Kužely:

- Slalom mezi nimi – chůze ve dřepu, větrník v ruce.



Obrázek 35: Chůze ve dřepu s větrníkem

3.4.4 ZÁVĚREČNÁ ČÁST

- Recitujeme básničku:

*Já mám doma větrník,
udělal ho náš Toník.
Když se do něj zafučí,
větrník se zatočí.*

→ Říkáme básničku a na konci foukáme do větrníku nebo se s ním zatočíme a on se roztočí sám.



Obrázek 36: Dechové cvičení s větrníkem

- Učitelka improvizuje hrou na flétnu. Hraje dětem náhodnou melodii a děti na hudbu pomalu tančí lehce jako vítr. Sledují, zda se jim větrník točí, či ne. Můžou si během tance větrníky vyměňovat a půjčovat.
- Hrajeme si na bezvětří – ležíme na zemi a větrník máme položený na břicho. Větrník odpočívá, protože vítr spí a my odpočíváme s ním. Zhluboka se nadechneme a pomalu vydechneme. Nadechneme se, zadržíme na 2 vteřiny dech, vydechneme a znovu opakujeme.
- Podáváme si větrník kolem těla, nad hlavou, kolem nohou, pod nohama. Točíme se s větrníkem na jednu stranu a na druhou. Roztáčíme větrník pomocí manipulace ve vzduchu – dlouhé mávání doprava a doleva před tělem.

3.5 VÝROBA PAPIROVÉHO DRAKA JAKO NETRADIČNÍHO NÁČINÍ



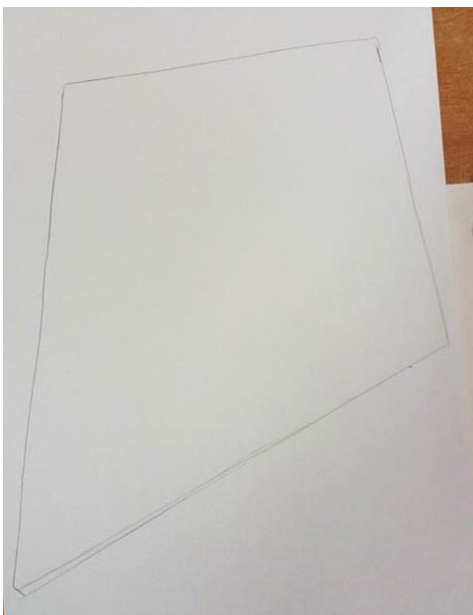
Obrázek 37: Hotoví draci

Pomůcky k výrobě:

Čtvrtky, šablona draka, tužky, nůžky, akvarelové barvy, štětce, voda, děrovačka, černá tuž, špejle, barevný papír, provázek, tavná pistole, pracovní ubrus.



Obrázek 38: Pomůcky na výrobu draka

Postup výroby:

Obrázek 39: Drak 1

1. Na čtvrtku obkreslíme šablonu draka a vystříháme.

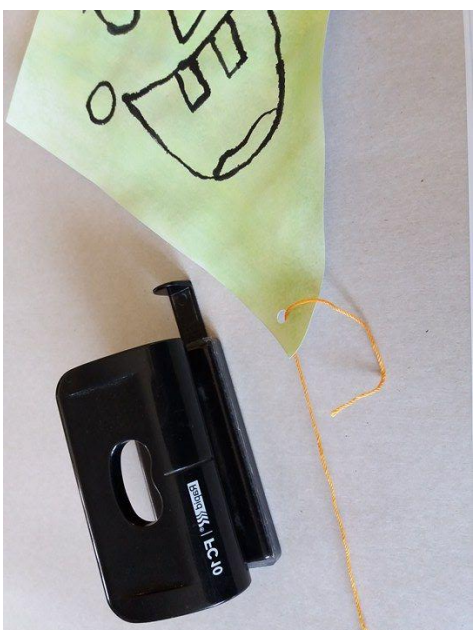


Obrázek 40: Drak 2

2. Vyhrneme si rukávy a vystřiženou šablonu vybarvíme pomocí štětce akvarelovou barvou. Necháme uschnout.



Obrázek 41: Drak 3



Obrázek 42: Drak 4

3. Namočíme špejli do černé tuše a nakreslíme dračí obličej. Necháme uschnout.

4. Uděláme díрку pomocí děrovačky, kudy provlečeme provázek a zavážeme ho na 2 uzly.



Obrázek 43: Drak 5

5. Vybereme si 4 proužky nastříhaného barevného papíru a poskládáme je ve tvaru harmoniky.



Obrázek 44: Drak 6

6. Poskládaný barevný papír (3 kusy) přichytíme na provázku dvěma uzly.



Obrázek 45: Drak 7

7. Čtvrtý poskládaný papír nalepí učitelka tavnou pistolí tam, kde má drak čelo.

3.6 ZÁSOBNÍK POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ S DRAKY

Motto:

„Papírový dráčku, sleť dolů z obláčku.

Budeme si hrát, běhat, skákat, tancovat.“

3.6.1 RUŠNÁ ČÁST

Kličkovaná mezi draky

Pomůcky:

Papíroví draci

Popis činnosti:

Draky rozložíme na zem, aby se mezi nimi dalo chodit. Děti mezi draky kličkují, běhají, lezou, skáčou, plazí se... atd. Učitelka mění polohy po určitých časových intervalech.

Vlající ocas

Pomůcky:

Papíroví draci

Popis činnosti:

Děti drží draka v natažené ruce. Běží s ním po místnosti a sledují, jak mu vlaje ocas. Na tlesknutí draka přendají do druhé ruky. Také si mohou draky mezi sebou prohodit a vyzkoušet, jak vlaje ocas drakovi, který patří kamarádovi.

Dračí piruety

Pomůcky:

Papíroví draci, zvoneček

Popis činnosti:

Draci se učí piruety a různé pohyby. Děti se s drakem otáčejí, dělají dřepy, skáčou, běhají a vymýšlí další pohybové kreace. Na signál zvonečku se zastaví a na místě s drakem mávají, jakoby se na místě vznášel. Na druhé zazvonění se dají draci opět do pohybu.

Drači jména

Pomůcky:

Papíroví draci, trojúhelník

Popis činnosti:

Děti drží své draky a chodí nebo běhají s nimi po místnosti. Vždy, když učitelka udeří do trojúhelníku, se děti zastaví a s nejbližším kamarádem si představí své draky: *Ahoj, jmenuju se drak ...* „*Ahoj, já jsem drak ...*“.

Prolétni se draku

Pomůcky:

Papíroví draci

Popis činnosti:

Draci jsou položené v prostoru na zemi. Děti mezi nimi běhají. Na tlesknutí vezme každý jednoho draka, kterého má poblíž sebe a proletí se ním. Položí ho někam jinam a běží dál.

3.6.2 PRŮPRAVNÁ ČÁST

Použité zkratky:

ZP = základní poloha

P = provedení

Leh:

ZP: Leh pokrčmo, drak opřený o stehna.

P: Předklon hlavy přitažením brady k hrudníku a zapojením břišního svalstva. Podívat se na draka a zpět do ZP.

ZP: Leh, předpažit, ramena dolů, draka držet v dlaních.

P: Pažemi dělat celé čelné kruhy před trupem ne jednu stranu a pak na druhou.

ZP: Leh, předpažit s drakem v ruce, přednožit, bedra přitlačit k podložce.

P: Pohyby pokrčenými horními i dolními končetinami všemi směry – drak létá.

ZP: Leh, skrčit vzpažmo zevnitř, drak v dlaních u hlavy.

P: Skrčit přednožmo levou, přemístit draka z jedné dlaně do druhé pod bérce, zpět do ZP. Opakujeme na druhou stranu.

Sed:

ZP: Modifikovaný překážkový sed, upažit, draka držet v dlaních.

P: Předklon k natažené noze. Drakem se dotknout špičky chodidla, zpět do ZP, opakovat k druhé noze.

ZP: Sed roznožný, předpažit s drakem v pravé ruce, chodidla ve flexi.

P: Upažit pravou, rotace trupu a hlavy vpravo, podívat se za drakem. Zpět do ZP, předat draka do levé. Opakovat vlevo.

ZP: Sed roznožný, upažit s drakem v jedné ruce, chodidla ve flexi.

P: Střídavě předklon s drakem k pravé noze, ZP, k levé noze a ZP.

Vzpor:

ZP: Vzpor klečmo, drak položený za chodidly.

P: Ručkováním úklon trupu s rotací hlavy na jednu stranu, podívat se na draka. Zpět do ZP, opakovat na druhou stranu.

ZP: Vzpor klečmo, drak leží na zemi v úrovni trupu.

P: Vzpor stojmo, hlava a paže v prodloužení trupu. Podívat se na draka a zpět do ZP.

ZP: Vzpor dřepmo, drak na zemi před tělem.

P: Vzpor dřepmo zánožný pravou, zpět do ZP, totéž levou, zpět do ZP. Vzpor dřepmo únožný pravou, zpět do ZP, totéž levou, zpět do ZP. Dívat se při tom na draka.

ZP: Vzpor sedmo pokrčmo vzadu, drak leží v klíně.

P: Zvednout pánev, předklon hlavy, podívat se na draka a zpět do ZP.

Klek sedmo:

ZP: Klek sedmo, draka držet v dlaních před koleny.

P: Předklon, hlava a paže v prodloužení trupu, hýždě jsou stále na patách. Vytahovat se za drakem a zpět do ZP.

ZP: Klek sedmo, drak v pravé ruce.

P: Úklon vlevo, levou dlaň opřít o zem, vzpažit pravou s drakem, vytáhnout se za drakem, hýždě stále na patách. Zpět do ZP, předat draka do druhé ruky, opakovat na druhou stranu.

Stoj:

- ZP: Stoj, připažit, drak v dlaních.
- P: Vzpažit, výpon, vytahovat se za drakem do výšky. Dřep, uvolnit tělo. Zpět do ZP a opakovat.
- ZP: Stoj, drak v ruce.
- P: Podávat draka z ruky do ruky před a za tělem.
- ZP: Stoj, drak v dlaních.
- P: Dřep, položit draka na zem, vstát. Dřep, sebrat draka ze země, vstát. Opakovat.

3.6.3 HLAVNÍ ČÁST

POHYBOVÉ HRY A SOUTĚŽE

Draci ve větru

Pomůcky:

Rolničky, papíroví draci

Popis činnosti:

Děti mají své draky. Draci létají jen, když fouká vítr. Učitelka hraje na rolničky – to znamená, že vítr fouká. Děti za zvuku rolniček chodí/běhají po třídě s drakem. Když rolničky hrát přestanou, znamená to, že vítr nefouká a draci se snesou k zemi. Děti si s draky sednou nebo lehnou na zem. Až začnou znovu hrát rolničky, děti můžou s draky létat.

Dračí jeskyně

Pomůcky:

Papíroví draci, tamburína

Popis činnosti:

Děti rozdělíme na dvě skupiny. První skupina vytvoří dračí jeskyni – děti se postaví čelem do kruhu, v obou rukou v předpažení povýš drží papírové draky, kteří tvoří střechu jeskyně. Druhá skupina představuje draky žijící v jeskyni – schovají se do vytvořeného kruhu (jeskyně) a na zvuk tamburíny vyběhnou a běhají, skáčou, lezou, plazí se a koulí volně v prostoru podle své fantazie. Na slova „Pozor, draku! Honza jde!“ běží děti s draky co nejkratší cestou ke své skrýši a schovají se v jeskyni před nebezpečím. Hru několikrát opakujeme, obě skupiny dětí střídáme. (Borová, 1998)

Dračí skupiny

Pomůcky:

Papíroví draci, klavír, noty na píseň o drakovi (např.: Pyšný drak)

Popis činnosti:

Děti libovolně chodí a běhají po prostoru s drakem v ruce, reagují na zvuk klavíru. Učitelka hraje píseň o drakovi – děti se pohybují. Když hrát přestane, řekne číslo a děti si rychle utvoří skupiny, podle množství, které učitelka určí. Po kontrole znovu pokračuje v přednesu písně a děti se dál pohybují. Hru opakujeme, dokud děti baví.

Šikovní dráčci

Pomůcky:

Papíroví draci

Popis činnosti:

Děti sedí ve dvojicích proti sobě, chodidly se dotýkají. Dvojice jsou jedna vedle druhé a tak tvoří dvě řady. Své draky mají položené za sebou. Učitelka vyvolává jména dvojice. Vyvolaná dvojice vstane, vezme si svého draka, běží s ním na začátek a pak středem překračují překážky – natažené nohy ostatních dětí. Poté se vrátí zpět na své místo. Na konci můžeme s dětmi hlasovat, která dvojice překonávala překážky nejnadhěji.

Modifikace:

Děti běží kolem celého kolektivu dětí, ne přes jejich nohy. Kdo je rychlejší, má bod.

Dračí brána

Pomůcky:

Papíroví draci

Popis činnosti:

Tato hra má stejná pravidla jako známá hra „Zlatá brána“. Dvě děti si stoupnou proti sobě. Zvednou ruce povýš a propojí je tak, aby vznikla brána. Ostatní děti prochází v zástupu bránou, drží v ruce své draky. Společně melodizujeme říkanku: *Dračí brána otevřená, zlatým klíčem odemčená, kdo do ní vejde, tomu hlava sejde, ať je to ten nebo ten, praštíme ho koštětem.* Při dozpívání brána spadne a zůstane v ní uvězněno jedno dítě s drakem. Svého draka odloží stranou a stává se účastníkem brány. Říkanka se opakuje, dokud nejsou pochytní všichni draci.

Modifikace:

Chycené děti si se svými draky sednou do vyznačeného místa – do dračí sluje.

Drak ztratil mašličku

Pomůcky:

Papíroví draci

Popis činnosti:

Obdoba hry „Čáp ztratil čepičku“. Děti chodí v prostoru třídy se svými draky a říkají: *Drak ztratil mašličku, měla barvu, barvičku*. Učitelka určí barvu a děti musí rychle najít věc, která má danou barvu a předmětu se dotknout. Hra se opakuje. Barvy, které má na sobě drak, neplatí.

NA STANOVIŠTÍCH

Lavička:

- Chůze přes lavičku s drakem v ruce. Chůze popředu, pozadu, bokem. Lezení ve vzporu klečmo.
- Položit draka do obruče vedle lavičky, plazit se vpřed, vzít draka z obruče.



Obrázek 46: Chůze vpřed s drakem



Obrázek 47: Chůze vzad s drakem



Obrázek 48: Lezení s drakem po lavičce



Obrázek 49: Plazení po lavičce s odložením draka do obruče

Obruče:

- Skoky z obruče do obruče s drakem v ruce.
- Chůze po obvodu obruče s drakem v ruce.
- Prolézání skrz obruč s drakem v ruce.



Obrázek 50: Prolézání obručí s drakem



Obrázek 51: Příprava na skok do obruče s drakem

Destičky:

- Položené na zemi – chůze po destičkách s drakem v ruce.
- Slalom mezi destičkami – lezení ve vzporu dřepmo vzadu, drak v klíně.
- Překročit stojící destičky s drakem v ruce.



Obrázek 52: Chůze po destičkách s drakem

Švédská bedna:

- Prolézání skrz díly. Draka položit vedle, prolézt a vzít si ho zpět s sebou na další stanoviště.
- Přelézt s drakem bednu jakýmkoliv způsobem – položit si ho na bednu, vylézt, slézt a opět si ho vzít nebo rovnou s ním v ruce.



Obrázek 53: Přelézání bedny s drakem

Lano:

- Podél nataženého lana skákat po jedné noze, draka v ruce – do půlky lana po jedné noze, v polovině lana nohy vyměnit.
- Chůze po laně s drakem v ruce.



Obrázek 54: Skákání po jedné noze s drakem

3.6.4 ZÁVĚREČNÁ ČÁST

- Lehneme si na záda, draka si položíme na břicho. Drak spí – uvolníme celé tělo. Učitelka chodí mezi dětmi a zvedá libovolně dětem končetiny, zkouší, jak jsou uvolněné. Drakovi se něco zdá – zpevníme celé tělo. Učitelka opět kontroluje, jak jsou děti zpevněné. Uvolnění a zpevnění opakujeme několikrát.
- Dračí procházka: Draky rozložíme na zem, aby se mezi nimi dalo chodit. Procházíme se pomalu mezi draky a díváme se, jaké dráčky máme. Nakonec si lehneme mezi draky na zem, protože nás procházka unavila. Zavřeme oči a uvolníme celé tělo. Po chvíli se probudíme, vstaneme a najdeme si svého draka.
- Doprovázíme pohybem písničku „*Vyletěl si pyšný drak*“:

| | |
|-------------------------------|--|
| <i>Vyletěl si pyšný drak,</i> | → Z dřepu do stoje – vzpažit s drakem. |
| <i>vyletěl až do oblak.</i> | → Opakujeme. |

| | |
|--------------------------------------|--|
| <i>//: Z vysoka se dívá na svět,</i> | → Drak v dlaních, předklon, dívat se na zem. |
| <i>strašil by a neví jak. ://</i> | → Pokrčit rameny. |
| <i>Rozhlíží se do všech stran,</i> | → Drak v jedné ruce, druhá ruka k čelu, rozhlížet se. |
| <i>potom spatří hejno vran.</i> | → Ukázat ukazováčkem někam do prostoru. |
| <i>//: Ale vrány se mu směly,</i> | → Dlaň na břicho, předstírat smích. |
| <i>že je ještě malý pán. ://</i> | → Palcem a ukazováčkem ukázat „malý“. Podívat se na draka. |
| <i>Do výše a do dáli,</i> | → Vzpažit a upažit s drakem v ruce. |
| <i>nikde se ho nebáli.</i> | → Připažit, zavržet hlavou doprava a doleva. |
| <i>//: A ty zuby papírové,</i> | → Ukázat drakovi na ústa / na zuby. |
| <i>všichni se mu vysmáli. ://</i> | → Dlaň na břicho, předstírat smích. |



Obrázek 55: Noty k písni - Vyletěl si pyšný drak

- Volná chůze dětí v prostoru s draky v ruce. Na pokyn si děti sednou a zavřou oči. Učitelka jedno dítě přikryje prostěradlem. Děti otevřou oči a hádají, který kamarád - drak chybí.

3.7 VÝROBA NÁMOŘNICKÉHO DALEKOHLEDU JAKO NETRADIČNÍHO NÁČINÍ



Obrázek 56: Hotové dalekohledy

Pomůcky:

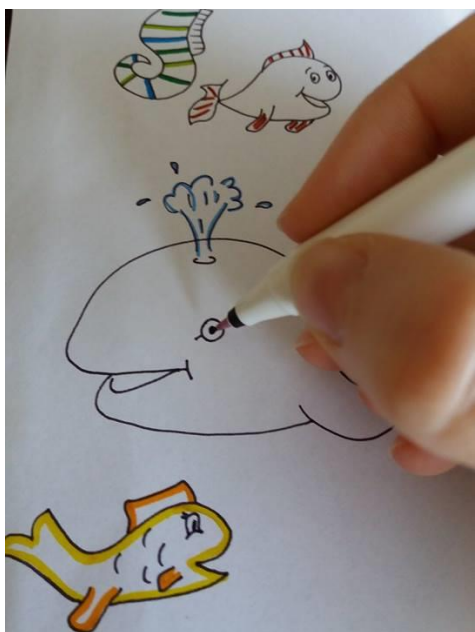
Barevné papíry, nůžky, lepidlo, ruličky od papírových utěrek, fixy a pastelky.



Obrázek 57: Pomůcky na výrobu dalekohledu

Postup výroby:

Obrázek 58: Dalekohled 1



Obrázek 59: Dalekohled 2

1. Vybereme si barevný papír a ustříhneme z něj takový rozměr, abychom s ním zakryli celou ruličku kolem dokola.

2. Ustřižený kousek papíru polepíme kousky jiného papíru, samolepkami nebo ho pokreslíme symboly, ornamenty, obrázky a čímkoliv, co nás napadne.



Obrázek 60: Dalekohled 3

3. Jeden delší okraj papíru natřeme lepidlem a přilepíme ho na ruličku.



Obrázek 61: Dalekohled 4

4. Zbytek papíru obtočíme kolem ruličky a zbývající delší okraj též natřeme lepidlem a přilepíme k ruličce.



Obrázek 62: Dalekohled 5

5. Hotové dalekohledy.

3.8 ZÁSOBNÍK POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ S DALEKOHLEDY

Motto:

*„Námořníci v pruhovaném tričku,
nastupují ráno na rozcvičku.“*

3.8.1 RUŠNÁ ČÁST

Nástup námořníků

Pomůcky:

Dalekohled, bubínek s paličkou

Popis činnosti:

Děti se seřadí podle velikosti od největšího s dalekohledy v ruce. Stoupneme si vpravo v bok a pochodujeme do rytmu bubínku.

Hrátky s dalekohledem

Pomůcky:

Dalekohled, triangel, bubínek

Popis činnosti:

- Chodíme po prostoru a díváme se do dalekohledu různě po místnosti. Snažíme se vyhýbat ostatním a spoléháme se na jedno oko. Vyzkoušíme i druhé oko.

- Běžíme s dalekohledem v ruce, na signál zvuku trianglu se zastavíme a rozhlížíme se dalekohledem po okolí. Na signál dalšího úderu běžíme dál.
- Dalekohledy rozložíme na zem, aby se mezi nimi dalo chodit. Běžíme mezi nimi, skáče po jedné noze, lezeme ve vzporu dřepmo, chodíme v dřepu, lezeme ve vzporu dřepmo vzad – jako rak.
- Sestavíme z dalekohledů obrys lodi. Kolem lodi běžíme, na smluvený signál děláme smluvený pohyb → zvuk trianglu – 2 dřepy, zatleskání – změna směru, úder do bubínku – otočit se kolem své osy a běžet dál.
- Běžíme po místnosti s dalekohledem v ruce. Na smluvený signál (tlesknutí) se děti zastaví, vymění si ve dvojici dalekohledy, podívají se skrz ně na sebe a běží dál.

3.8.2 PRŮPRAVNÁ ČÁST

Použité zkratky:

ZP = základní poloha

P = provedení

Leh:

ZP: Leh pokrčmo, připažit, dalekohled držíme na koncích mezi hýžděmi a chodidly.

P: Záda přitisknout k podložce, předklon hlavy. Zapojení břišních svalů. Zpět do ZP a opakovat.

ZP: Leh pokrčmo, dalekohled v rukou na hrudníku.

P: Hrudní předklon, předpažit, chodidla na zemi, přiložit dalekohled za kolena, zpět do ZP.

ZP: Leh na břicho, ruce za zády, v dlaních konce dalekohledu.

P: Zapažit poníž a zpět do ZP.

ZP: Leh na břicho, pokrčit vzpažmo zevnitř, dalekohled v dlaních.

P: Zvednout paže s dalekohledem nad zem a zpět.

Sed:

ZP: Sed roznožný, dalekohled v ruce, připažit.

P: Přiložit dalekohled k oku, podívat se skrz něj na špičku pravé nohy, poté předklon k pravé noze s dalekohledem v rukou. Zpět do ZP a totéž vlevo.

ZP: „Turecký sed“, skrčit upažmo dolů, v dlaních konce dalekohledu za tělem, ramena dolů, lokty v ose těla.

P: Rotace trupu na jednu stranu a na druhou. Povolit tělo a zpět do ZP, opakovat.

ZP: „Turecký sed“, pokrčit upažmo, předloktí vzhůru, dalekohled na hlavě.

P: Úklony na pravou a na levou stranu.

ZP: Sed, dalekohled v dlaních na stehnech.

P: Předklon a koulíme dlaněmi dalekohled ke špičkám chodidel a zpět.

Vzpor, podpor:

ZP: Vzpor klečmo, dalekohled na zemi před tělem.

P: Vyhrbit a prohnut zád. Při prohnutí vzít dalekohled do jedné ruky a podívat se s ním před sebe. Ruce a oči střídát. Při vyhrbení dalekohled na zemi.

ZP: Podpor na předloktích klečmo, dlaně drží konce dalekohledu.

P: Zanožit pravou vodorovně se zemí, zpět do ZP. Totéž levou.

ZP: Podpor na předloktích vzadu sedmo pokrčmo, flexe dorsální, dalekohled na nártách.

P: Přednožit, dalekohled se skutálí do klína, zpět do ZP a opakovat.

Dřep:

ZP: Dřep na celých chodidlech, předpažit poníž s dalekohledem v ruce.

P: Za zády předat dalekohled do druhé ruky, zpět do ZP, opakovat.

Klek:

ZP: Klek sedmo, v rukou dalekohled, připažit.

P: Vzpažit, vytáhnout se za dalekohledem a předklon až na zem. Zpět do ZP.

ZP: Klek sedmo, dalekohled v ruce, připažit.

P: Klek zpřímá, dalekohled za zády podat do druhé ruky, zpět do kleku sedmo a opakovat.

Stoj:

ZP: Stoj, dalekohled držet za konce v dlaních, předpažit.

P: Ze stoje do dřepu, stále předpaženo, zpět do ZP a opakovat.

ZP: Stoj rozkročný, držet dalekohled za konce v dlaních, vzpažit.

P: Předklon k pravé noze, zpět do ZP. Předklon k levé noze, zpět do ZP.

ZP: Stoj rozkročný, dalekohled v ruce.

P: Hluboký ohnutý předklon, podávat dalekohled z ruky do ruky. Z pravé ruky podat za kolenem levé nohy a z levé ruky podat za kolenem pravé nohy (osmička).

3.8.3 HLAVNÍ ČÁST

POHYBOVÉ HRY A SOUTĚŽE

Kapitán řekl

Pomůcky:

Dalekohledy

Popis činnosti:

Určené dítě nebo učitelka dává dětem příkazy – např.: *Kapitán řekl, dotkni se dalekohledem paty*. Děti příkazy plní jen tehdy, když určený před příkazem řekne „*Kapitán řekl*“. Pokud „*Kapitán řekl*“ vynechá, děti nesmí zareagovat a jen stojí, protože smějí poslouchat pouze kapitánovy příkazy. Příkazy se týkají manipulace s dalekohledem. Např.: *Přendej dalekohled do druhé ruky, dotkni se dalekohledem zad, přilož dalekohled na levé rameno, vyměň si dalekohled s kamarádem, který stojí vpravo od tebe, polož dalekohled na zem a přeskoč ho, zvedni nohu a dotkni se dalekohledem nosu, ...atd.*

Modifikace:

Děti plní příkazy ve dvojicích. Jeden vymýšlí příkazy a druhý je plní. Po chvílce se ve funkci vystřídají.

Námořnická honička

Pomůcky:

Dalekohled, lano

Popis činnosti:

Vytyčíme lanem prostor – palubu lodi. Určíme honícího a dáme mu dalekohled. Honící honí ostatní děti, které utíkají a snaží se nebýt chycené. Když honící někoho chytne, předá mu dalekohled a ten se tak stane honícím. Nikdo nesmí opustit prostor vyznačený lanem. Kdo tak učiní, přepadne přes palubu a utopí se.

Strážce pokladu

Pomůcky:

Dalekohledy

Popis činnosti:

Námořníci objevili mapu k pokladu, který je v jeskyni. Hlídá ho tam ale bystrý strážce, který moc dobře slyší. Děti tedy musí jít pomalu a neslyšně k pokladu. Strážce (učitelka) stojí zády k nim i k pokladu. Když něco uslyší, otočí se. Děti musí v tu ránu znehybnět.

Námořníci postupují velmi pomalu, a protože je strážce daleko, dívají se na něj svými dalekohledy. Ve chvíli, kdy se všichni dostanou k pokladu, vyhrají.

Předávaná

Pomůcky:

Dalekohledy

Popis činnosti:

Děti rozdělí do dvou zástupů. První v zástupu drží dalekohled a po odstartování ho podá za sebe nad hlavou. Všichni dělají s dalekohledem totéž. Poslední v zástupu vezme dalekohled a běží s ním dopředu. Stoupne si před prvního a situace se opakuje – posílá dalekohled nad hlavou dozadu. Tímto způsobem se postupně zástup sune dopředu. Zástup, který se jako první dostane na místo cíle, vyhraje.

Modifikace:

Dalekohled lze podávat i jinými způsoby. Například mezi rozkročenýma nohama nebo tak, že dáme ruku s dalekohledem za záda.

Šikvné ruce

Pomůcky:

Dalekohledy, díly švédské bedny

Popis činnosti:

Rozdělíme děti do dvou nebo třech skupin. Děti mají za úkol přenést dalekohledy do dílu švédské bedny. Každá skupina má svůj díl bedny. Dalekohled do bedny smí přenést za využití dlaně nebo hřbetu ruky. Můžou si dalekohled položit na hřbet prstů nebo postavit na dlaň. Každé dítě takto svůj dalekohled dopraví do bedny, aniž by mu po cestě spadl. Každý jednotlivec má na to 3 pokusy. Děti chodí postupně podle toho, jak se domluví. Nikdo nesmí držet dalekohled prsty. Skupina, která přenese své dalekohledy do dílu bedny jako první, vyhraje.

Modifikace:

Každá skupina má jen jeden dalekohled. Jedno dítě jde s dalekohledem na ruce k bedně, obejde jí a vrátí se ke svému družstvu. Tam předá dalekohled dalšímu hráči. Skupina, kde se vystřídají všichni hráči nejdříve, vyhraje.

Rychlejší vyhrává

Pomůcky:

Dalekohledy, kužele

Popis činnosti:

Děti rozdělíme do skupin a seřadíme do zástupů. První v zástupu na znamení vyběhne s dalekohledem v ruce, doběhne ke kuželu, který oběhne a vrací se zpět. Předá dalekohled jako štafetu dalšímu na řadě a ten běží stejně. Skupina, která doběhne jako první, vyhraje.

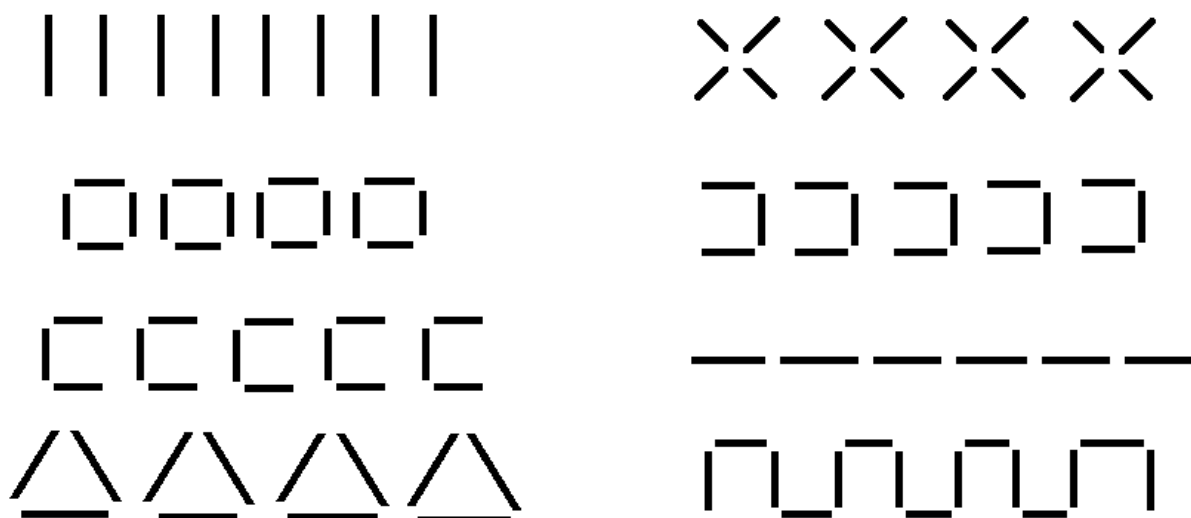
Modifikace:

Místo běhu můžou děti například lézt jako raci s dalekohledem v klíně, skákat po jedné noze s dalekohledem v ruce, lézt po třech končetinách a ve čtvrté držet dalekohled nebo se plazit s dalekohledem v ruce. Na cestě zpět od kuželu pak poběží zpět ke skupině.

NA STANOVIŠTÍCH

Můžeme využít dalekohledy k sestavení překážkové dráhy. Buď dráhu vymyslí učitelka, dá dětem nakreslený plán a oni si dráhu podle plánu sestaví, nebo si dráhu děti vymyslí samy. Samy děti si také mohou vymyslet, jak dráhu překonají – přeskoky, překračováním, slalomem, ...atd.

Plány drah mohou vypadat například takto:



Obrázek 63: Plány drah s dalekohledy

Dále můžeme dalekohledy využít společně s jiným náčiním či nářadím:

Žebřiny:

- Lezeme po žebřinách, nahoře se rozhlížíme dalekohledem. (Dítě leze bez dalekohledu, učitelka mu ho nahoře podá.)

Balanční kameny:

- Chodíme po cestě sestavené z balančních kamenů, držíme rovnováhu s dalekohledem v ruce.

Lavička:

- Přejít lavičky s dalekohledem v ruce před a vzad.
- Vylézt na lavičku, slézt z lavičky, opakovat do té doby, než se takto nedostaneme na konec lavičky.

Žebřík:

- Překračujeme šprycle s dalekohledem v ruce.

Lano:

- Provléčeme dalekohled skrz lano. Chůze ve dřepu obkročmo, suneme dalekohled na konec lana, lano ze země nezvedáme.



Obrázek 64: Dalekohled a lano

3.8.4 ZÁVĚREČNÁ ČÁST

- Volná chůze po prostoru, pravidelné dýchání. Předávat dalekohled nad hlavou a kolem těla.
- Z dalekohledů stavíme společně obrazce – loď, kormidlo, velrybu.

- Leh na zádech, dalekohled na břicho, zhluboka dýcháme. Dalekohled se zvedá a klesá, houpe se jako loď. Poslech relaxační hudby – šumění moře.
- „Turecký sed“, zavřeme oči, dalekohled máme v klíně. Představujeme si velrybu, kýváme se ze strany na stranu do rytmu písně *Velryba*, kterou najdeme ve zpěvníku od Emila Hradeckého – Zpěvníček pro nejmenší.
- Libovolná poloha, představujeme si, že jsme na pláži. Zavřeme oči, zhluboka dýcháme. Představujeme si, jak slunce příjemně hřeje. Podáváme si dalekohled okolo těla a končetin.
- Stojíme v prostoru a díváme se dalekohledem na předměty, které učitelka určuje: na kamarádovy bačkory, do okna, na zem, na svou dlaň, na květinu, na panenku, ... atd.

4 DISKUZE

Navržená cvičení s netradičním náčiním, která jsem představila v praktické části této práce, jsem měla možnost vyzkoušet si v mateřské škole Čechova v Rokycanech. Mateřská škola je rozdělena na dva pavilony, ve kterých se dohromady nachází čtyři třídy. Děti jsou zde rozděleny podle věkové kategorie. Oba pavilony jsou spojeny spojovací chodbou, kterou děti prochází do školní jídelny. Část této spojovací chodby je využívána také jako tělocvična, ve které jsem s dětmi realizovala část navrženého cvičení.

Do školky jsem docházela po dobu tří týdnů v rámci souvislé pedagogické praxe. Konkrétně mi byla přidělena třída nesoucí název *Berušky*. Třidu Berušky navštěvuje 27 předškolních dětí. Působí zde paní učitelka Květa a paní učitelka Zdenka. Obě učitelky byly během mé praxe velmi vstřícné a ochotné, a tak jsem si s dětmi mohla vyzkoušet cokoli, co jsem chtěla. Celé tři týdny jsem si pro děti připravovala činnosti na téma *Draci a počasí*. K tomuto tématu jsem také směřovala výrobu tří netradičních náčiní – dešťovou kapku, papírového draka a větrník.

Správně jsem předpokládala, že cvičení s vyrobenými předměty bude děti zajímat a lákat. Už během výroby se mě děti vyptávaly, co s tím potom budeme dělat. Když jsem jim odpověděla, že s vyrobeným náčiním budeme cvičit, bylo na dětech vidět, že nad sdělenou informací přemýšlejí, těší se na to, co bude následovat a celkově to vzbudilo jejich zvědavost. Výrobu již zmíněného náčiní jsem s dětmi uskutečňovala během ranních činností.

V mateřské škole nebylo možné vyzkoušet všechny vymyšlené činnosti za tak krátkou dobu. Aplikovala jsem tedy jen některé z nich a zbylé určitě vyzkouším, až budu jednou učit. Cvičili jsme s kapkami, draky a větrníky. Námořnický dalekohled se nám bohužel nehodil k tématu, ale věřím, že by děti oslovil stejně tak, jako předchozí náčiní. Cvičení jsem realizovala ve třídě Berušek, která má dle mého mínění dostatečně velké rozměry. Dále jsem pak využívala spojovací chodbu pro připravování překážkových drah. Šlo mi hlavně o to, aby cvičení děti bavilo, a to se mi myslím povedlo.

Dle mého názoru je využívání netradičního náčiní určitě přínosem. Pro děti se tak stereotypní cvičení mění na atraktivnější. Učitelka, která chce, aby cvičení děti více bavilo, by rozhodně měla používat jak náčiní tradiční, tak i netradiční. Inspirací pro tvorbu netradičního cvičení může učitelkám sloužit tato bakalářská práce. Věřím, že jim vnukne i

jiné nápady na další netradiční pomůcky. Doufám tedy v to, že moje práce bude v budoucnu pro učitelky mateřských škol přínosem.

Nyní zhodnotím používání jednotlivých náčiní:

DEŠŤOVÁ KAPKA

Z toho, co jsem si ve školce vyzkoušela, bych označila využití kapky jako netradičního náčiní za nejzdařilejší. Dalo se s ní asi nejvíce manipulovat a nehrozila situace, že by se kapka rozbila. Přesto ale doporučuji důkladně oblepit izolepou horní část kapky, aby se nevysypal při manipulaci s ní obsah. Pro děti bylo cvičení s kapkou zajímavé už jen pro to, že zjistily, že i dešťová kapka se dá vyrobit. Když jsem se byla po praxi ve školce podívat, potěšilo mě, že si kapky schovali pro další využití.

Pozitiva:

- drží na částech těla, neskutálí se
- můžeme s ní házet
- jednoduchá výroba
- snadno dostupný materiál na výrobu
- nemůžeme s ní někoho zranit nebo bouchnout
- není těžká

Negativa:

- při zbrklejší manipulaci hrozí protržení igelitu
- můžeme na ní uklouznout

VĚTRNÍK

Pro používání větrníku při cvičení bych doporučovala volit hry a činnosti klidnějšího charakteru. Ze své zkušenosti totiž vím, že papírová konstrukce dlouho nevydrží prudké zacházení. Stalo se nám ve školce, že některým dětem se zvětšil otvor kolem hřebíku a poskládaný papír z něj spadl. Vše jsme ale opravili a mohli jsme s větrníkem cvičit dál. Přivedlo mě to ale k tomu, abych vymyslela i činnosti, při kterých se s větrníkem manipuluje méně. Děti si pak odnesly větrníky domů, aby s ním mohly měřit sílu větru.

Pozitiva:

- vhodná pomůcka pro dechová cvičení
- při manipulaci se větrník roztáčí
- velmi netradiční náčiní, které je pro děti lákavé
- větrníky mohou být různě barevné

Negativa:

- tento typ poskládané konstrukce se moc netočí (příště bych použila jednodušší návod k poskládání větrníku)
- součástí větrníku je hřebík – musíme dávat pozor, aby se o něj děti nezranily, např. aby na větrník nestoupily
- v hlavní činnosti na stanovištích s ním nejde moc manipulovat
- nehodí se k dlouhodobému využívání, rychle se opotřebuje a hrozí rozbití

PAPÍROVÝ DRAK

Během cvičení s draky jsem se potýkala s problémem zamotaných ocasů. Občas to dost zdržovalo činnost, zvlášť tehdy, když se zamotalo více draků do sebe. Proto bych doporučovala cvičit zvlášť s dračí hlavou a zvlášť s ocasem. Dračí ocas také nemusí být sestaven z mašlí a provázku. Naopak pro cvičení je dle mého názoru lepší pruh krepovaného papíru nebo stuhu. Dětem se cvičení s draky přesto líbilo a měly z toho pěkný zážitek. Nakonec jsme draky vystavili v šatně na nástěnce.

Pozitiva:

- při běhu vlaje ocas
- draci mohou být různě barevní
- tím, že si děti na výrobě draka daly velmi záležet, se u nich rozvíjí úcta k věcem a učí se šetrnému zacházení s nimi

Negativa:

- hrozí roztržení papíru (lepší je vystříhnout draka z kartonu)
- zamotával se ocas s mašličkami (lepší je ocas bez mašliček)
- nevydrží hrubší manipulaci, ocas se při ní může utrhnout

NÁMOŘNICKÝ DALEKOHLED

S tímto netradičním náčiním bohužel nemám zatím zkušenosti, atak nemohu posoudit jeho pozitivní a negativní stránku. Myslím si ale, že bude pro cvičení s dětmi vhodné a bude se to dětem líbit stejně tak jako cvičení s jinými pomůckami. Výroba dalekohledu není složitá a děti při ní mají volnou ruku. Určitě pomůcku ve své praxi někdy použiju a těším se, až vyzkouším činnosti, které jsem s ní navrhla.

Vlastnosti dalekohledu:

- kutálí se
- lze se skrz něj dívat – rozvíjí vizuální vnímání (zaměření objektu dominantním i submisivním okem)
- dá se s ním balancovat na různých částech těla
- můžeme do něj foukat – dechová cvičení
- je lehký
- dobře se drží v ruce
- při pádu se nerozbije

ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo navržení několika netradičních náčiní pro cvičení s dětmi v mateřské škole a dále vytvoření zásobníku pohybových aktivit s jejich využitím. V praktické části představuji čtyři netradiční pomůcky, z nichž tři jsem s dětmi vyráběla a dále je použila pro tělesnou aktivitu. Nachází se zde postup výroby jednotlivých náčiní, který je obohacen o fotodokumentaci. Dále zde uvádím návrh možností, jak náčiní využít při tělesných aktivitách. Zásobník činností jsem rozdělila z hlediska tělovýchovné jednotky na část rušnou, průpravnou, hlavní a závěrečnou. Praktická část je také doplněna fotodokumentací, která slouží jako pomoc při představě činností. Teoretická část se zaměřuje na charakteristiku předškolního věku, pohybu a na to, jak jsou dětem nabízeny a zprostředkovávány pohybové činnosti v mateřské škole. Mou snahou bylo dále ukázat, že netradičním náčiním můžou být i obyčejné výrobky dětí, což umocňuje prožitkové učení. Dle mého názoru se dětem cvičení líbilo a netradiční pomůcky mi pomohly učinit cvičení opravdu netradiční a zajímavé. Mohu tedy potvrdit to, že zařazením netradičního náčiní docílíme zvýšeného zájmu dětí o pohyb. Budu ráda, pokud tato bakalářská práce v budoucnu poslouží jako inspirace pro pedagogy, kteří budou mít chuť dětem připravovat zajímavé pohybové chvílky.

RESUMÉ

This thesis deals with the exercises for preschool age children with use of nontraditional apparatuses. The practical part of this thesis describes procedure of making four apparatuses. In addition to that this part contains both the suggestions of physical activities using the nontraditional apparatuses and evaluating the success of the use of them in the kindergarten. This thesis also includes basic information about preschool age children, the importance of movement and movement activities in kindergarten.

The main target of the thesis is to inspire the kindergarten teachers in physical education of preschool children. One part of the thesis points out one of the ways how to make exercise for children fun and interesting. This thesis should also lead teachers to do exercises with children with not only conventional apparatuses in order to develop the experience learning.

SEZNAM LITERATURY

ALLEN, K. Eileen a Lynn R. MAROTZ. *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let*. Vyd. 2. Přeložil Petra VLČKOVÁ. Praha: Portál, 2002. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 8073670550.

ADAMÍROVÁ, Jiřina. *Hravá a zábavná výchova pohybem: základy psychomotoriky*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 1995.

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. ISBN 8071785393.

BOROVÁ, Blanka. *Cvičíme s malými dětmi: náměty pro rozvoj pohybových dovedností dětí od 3 do 8 let*. Ilustroval Patricie KOUBSKÁ. Praha: Portál, 1998. ISBN 8071782238.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 9788073678197.

HAVLÍNOVÁ, Miluše. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: aktualizovaný modelový program podpory zdraví (dokument a metodika)*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 8073670615.

HNÍZDILOVÁ, Michaela. *Tělovýchovné chvílky, aneb, Pohyb nejen v tělesné výchově*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 8021040106.

JUKLÍČKOVÁ-KRESTOVSKÁ, Zdeňka. *Pohybové hry dětí předškolního věku: učebnice pro 2.-4. ročník středních pedagogických škol studijního oboru učitelství pro MŠ a pomocná kniha pro učitelky MŠ*. 3. vyd. Praha: SPN, 1989. Učebnice pro střední školy. ISBN 8004244971.

KLIMTOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy pro učitele primárního vzdělávání: distanční text*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Pedagogická fakulta, 2004. ISBN 8073680041.

KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Praha: Grada, 2005. Pedagogika (Grada). ISBN 8024708523.

KOUBA, Václav. *Motorika dítěte*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1995. ISBN 8070401370.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 9788024753515.

MAZAL, Ferdinand. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex, 2000. Kdo si hraje, nezlobí. ISBN 8085783290.

NOVOTNÁ, Lenka, Miloslava HRÍCHOVÁ a Jana MIŇHOVÁ. *Vývojová psychologie*. 4. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2012. ISBN 9788026101154.

RUBÁŠ, Karel. *Pohybové hry*. Plzeň: Západočeská univerzita, 1997. ISBN 80-708-2371-2.

SZABOVÁ, Magdaléna. *Cvičení pro rozvoj psychomotoriky*. Praha: Portál, 1999. ISBN 8071782769.

VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu: cvičíme jako myška, kočka a pejsek*. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 9788024723174.

VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu 2: cvičíme jako zajíc, žába a had*. Praha: Grada, 2009. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2748-6

VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu 3: cvičíme jako opice a lev*. Praha: Grada, 2011. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3590-0.

SEZNAM OBRÁZKŮ

| | |
|---|----|
| Obrázek 1: Hotové kapky | 32 |
| Obrázek 2: Pomůcky na výrobu kapky | 32 |
| Obrázek 3: Kapka 1 | 33 |
| Obrázek 4: Kapka 2 | 33 |
| Obrázek 5: Kapka 3 | 34 |
| Obrázek 6: Kapka 4 | 34 |
| Obrázek 7: Kapka 5 | 34 |
| Obrázek 8: Obrázek hry - Rozmarné počasí..... | 40 |
| Obrázek 9: Příprava na hod kapkou | 41 |
| Obrázek 10: Hod kapkou horním obloukem | 41 |
| Obrázek 11: Hod kapkou do obruče | 42 |
| Obrázek 12: Plazení s kapkou na zádech | 42 |
| Obrázek 13: Přejít kladiny s kapkami v dlaních | 42 |
| Obrázek 14: Příprava na kolébku s kapkou | 43 |
| Obrázek 15: Válení sudů s kapkou | 43 |
| Obrázek 16: Chůze s kapkou na hlavě..... | 44 |
| Obrázek 17: Slalom mezi kužely jako rak s kapkou | 44 |
| Obrázek 18: Hotové větrníky | 46 |
| Obrázek 19: Pomůcky na výrobu větrníku | 46 |
| Obrázek 20: Větrník 1 | 47 |
| Obrázek 21: Větrník 2 | 47 |
| Obrázek 22: Větrník 3 | 47 |
| Obrázek 23: Větrník 4 | 48 |
| Obrázek 24: Větrník 5 | 48 |
| Obrázek 25: Větrník 6 | 48 |
| Obrázek 26: Větrník 7 | 49 |
| Obrázek 27: Větrník 8 | 49 |
| Obrázek 28: Větrník 9 | 49 |
| Obrázek 29: Větrník 10 | 50 |
| Obrázek 30: Překračování destiček s větrníkem..... | 55 |
| Obrázek 31: Podávání větrníku pod lavičkou..... | 56 |
| Obrázek 32: Chůze po laně s větrníkem..... | 56 |
| Obrázek 33: Válení sudů s větrníkem..... | 57 |
| Obrázek 34: Prolézání dílem švédské bedny s větrníkem | 57 |
| Obrázek 35: Chůze ve dřepu s větrníkem..... | 58 |
| Obrázek 36: Dechové cvičení s větrníkem | 58 |
| Obrázek 37: Hotoví draci | 60 |
| Obrázek 38: Pomůcky na výrobu draka | 60 |
| Obrázek 39: Drak 1..... | 61 |
| Obrázek 40: Drak 2..... | 61 |
| Obrázek 41: Drak 3..... | 62 |
| Obrázek 42: Drak 4..... | 62 |
| Obrázek 43: Drak 5..... | 63 |
| Obrázek 44: Drak 6..... | 63 |

| | |
|--|----|
| Obrázek 45: Drak 7..... | 64 |
| Obrázek 46: Chůze vpřed s drakem | 69 |
| Obrázek 47: Chůze vzad s drakem | 69 |
| Obrázek 48: Lezení s drakem po lavičce | 70 |
| Obrázek 49: Plazení po lavičce s odložením draka do obruče | 70 |
| Obrázek 50: Prolézání obručí s drakem..... | 70 |
| Obrázek 51: Příprava na skok do obruče s drakem | 71 |
| Obrázek 52: Chůze po destičkách s drakem | 72 |
| Obrázek 53: Přelézání bedny s drakem | 72 |
| Obrázek 54: Skákání po jedné noze s drakem | 73 |
| Obrázek 55: Noty k písni - Vyletěl si pyšný drak | 74 |
| Obrázek 56: Hotové dalekohledy | 75 |
| Obrázek 57: Pomůcky na výrobu dalekohledu..... | 75 |
| Obrázek 58: Dalekohled 1 | 76 |
| Obrázek 59: Dalekohled 2 | 76 |
| Obrázek 60: Dalekohled 3 | 77 |
| Obrázek 61: Dalekohled 4 | 77 |
| Obrázek 62: Dalekohled 5 | 78 |
| Obrázek 63: Plány drah s dalekohledy | 83 |
| Obrázek 64: Dalekohled a lano | 84 |