

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**ZDOKONALOVÁNÍ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ S VYUŽITÍM
ŘÍKADEL U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Iva Pejšová

Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: Mgr. Kalistová Petra

Plzeň, 2017

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

V Plzni,

.....
vlastnoruční podpis

Chtěla bych poděkovat své vedoucí bakalářské práce Mgr. Petře Kalistové za odborné a cenné rady, které jsem využívala v průběhu zhotovení kvalifikační práce. Dále za vstřícnost a ochotu při konzultacích a vypracování bakalářské práce. Poděkování patří dětem v mateřských školách při zhotovení praktické části a učitelkám za jejich čas. Na závěr bych ráda poděkovala své rodině a blízkým za podporu při studiu.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	6
ÚVOD.....	7
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE	9
2 PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ.....	10
2.1 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ.....	10
2.2 OBLASTI PŘEDŠKOLNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ.....	11
2.2.1 Dítě a jeho tělo	13
3 CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO DÍTĚTE	15
3.1 TĚLESNÝ VÝVOJ	15
3.2 PSYCHICKÝ VÝVOJ	16
3.3 MOTORICKÝ VÝVOJ.....	18
3.4 SOCIALIZACE	19
4 POHYBOVÉ DOVEDNOSTI	21
4.1 DĚLENÍ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ.....	22
4.1.1 Lezení	22
4.1.2 Chůze.....	23
4.1.3 Běh	23
4.1.4 Házení míče	24
4.1.5 Chytání míče.....	24
4.2 CVIČENÍ DĚTÍ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU	25
4.3 MOTORICKÉ UČENÍ.....	26
5 FORMY POHYBOVÉHO ZTVÁRNĚNÍ.....	28
5.1 POJEM ŘÍKADLO A HÁDANKA	28
6 PRAKTICKÁ ČÁST	30
6.1 POHYBOVÉ ZTVÁRNĚNÍ ŘÍKADEL K ROČNÍM OBDOBÍM	30
6.1.1 Jaro	30
6.1.2 Léto	33
6.1.3 Podzim.....	36
6.1.4 Zima	39
6.2 POHYBOVÉ ZTVÁRNĚNÍ ŘÍKADEL K PÍSMENKOVÉ ABECEDĚ	42
6.3 POHYBOVÉ ZTVÁRNĚNÍ ŘÍKADEL K HÁDANKÁM	54
6.4 POHYBOVÉ ZTVÁRNĚNÍ ŘÍKADEL KE DNŮM V TÝDNU	58
7 DISKUZE	61
ZÁVĚR.....	63
RESUMÉ	64
SEZNAM LITERATURY	65
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ	67
PŘÍLOHY	III

SEZNAM ZKRATEK

Symbol	Popis
PHK	pravá horní končetina
LHK	levá horní končetina
NPV	Národní program vzdělávání
RVP	Rámcový vzdělávací program
RVP PV	Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání
ŠVP	Školní vzdělávací program
PV	Předškolní vzdělávání

ÚVOD

Pro výběr tématu pro bakalářskou práci jsem se zaměřila na činnosti, které mě baví, o kterých bych se chtěla dozvědět více a které bych ráda předala dál. Zvolila jsem si téma mě blízké jak osobě, tak mému budoucímu povolání. Dítě je malý zázrak, který vás může snadno rozesmát, překvapit, je to starost, ale především radost. Každý má na své dětství vzpomínky, jak vyrůstal a co ho doprovázelo. Mé dětství bylo provázeno knížkami, písničkami, pohybem a to mě inspirovalo k tématu mé bakalářské práce.

Už od raného dětství se dítě vyvíjí po všech stránkách osobnosti, a proto můžeme dětství považovat za nejdůležitější období životního procesu člověka. Postupně získává nejrůznější dovednosti, znalosti, které jsou úzce spjaty s pohybem. Pomocí knih se dítě vžívá do jiných světů, rozvíjí se jejich fantazie a představivost, kterou mohou právě pohybem projevit. Proto je důležité vést dítě k pohybu, knihám a obecně k literatuře.

Cílem mé bakalářské práce je ukázat rodičům i dětem, že učení nemusí být vždy strohé a nudné. Že existuje mnoho zábavných variant, jak se například naučit abecedu, zvířata či nové říkadlo. Mnozí z nás si vzpomene na dětská léta, kdy pro naučení něčeho nového nám právě pohyb napomohl a lépe jsme si danou věc zapamatovali. V dnešní době je spousta možností a zdrojů, jak oživit učivo a proto bych ráda ve své bakalářské práci ukázala na pár možných variant a probudit tak větší pozornost o cvičení s dětmi.

Práce je rozdělena na část teoretickou a část praktickou. V teoretické části nejprve objasním důležité pojmy, jako jsou pohybové dovednosti, říkadla aj. Dále se zaměřím na nezbytný dokument pro předškolní vzdělávání, čímž je Rámcový vzdělávací program, na jeho oblasti a poté nahlédneme do konkrétní oblasti Dítě a jeho tělo. Následně si projdeme vývoj dítěte po všech stránkách osobnosti a jeho pohybových možnostech. Poslední úsek teoretické části bude zaměřen přímo na možnosti využití literatury, jako jsou říkadla, hádanky a blíže se koukneme na konkrétní pohybové ztvárnění písmenkové abecedy, ročního období a dnů v týdnu.

Praktická část bude převedení teoretických znalostí do praxe, kdy využiji uvedenou literaturu a materiály do prostředí mateřské školy a společně s dětmi oživíme učivo zábavnou formou. Procvičí si nejen znalosti, možná získají i nové poznatky, ale hlavně využijeme pohyb, který je v tomto období největší prioritou dítěte při hrách a učení.

Začátkem teoretické části bude objasnění důležitých pojmů uvedené v bakalářské práci. Pohyb a pohybová aktivita má vliv na celý organismus člověka, na jeho růst, vývoj, myšlení a uspokojení potřeb. Je nezbytnou součástí nás všech, i když je i u každého

individuální. Dítě pomocí pohybu objevuje nové věci, neznámé prostředí a učí se novým pohybovým dovednostem. Pohyb je pro dítě přirozenou aktivitou a proto je nezbytné zařazovat pohybovou aktivitu v mateřské škole co nejvíce.

Pohybové dovednosti jsou naučení činnosti, které díky učení zkvalitňujeme. Jsou spjaty s nervovou soustavou, kdy se osvojují pojmy s představami. U dětí předškolního věku se rozvíjí pohybové dovednosti především hrou, s kterou souvisí motivace.

Předškolní věk je brán u dětí od věku 3 do 6 let. Je to období, kdy se dítě odpoutá od rodinné výchovy doma a přechází do nového prostředí v mateřské škole. V tomto období dítě prochází spoustou změn od tělesného vývoje, přes psychický vývoj, nabývá nových znalostí, dovedností a zkušeností. Předškolní věk je jeden ze základních stavebních materiálů osobnosti člověka.

Říkadla, literatura jsou prostředky pro kulturní rozvoj dítěte. Rozvíjí je nejen představivost, ale i pozornost a myšlení. U říkadel se setkáváme s rytmickým a kratším textem. Pohádky jsou typické delším příběhem, kdy převládá dobro nad zlem a u písniček nás doprovází tóny, tanec a dobrá nálada.

Zdokonalování je snaha o zlepšení v činnostech či dovednostech, které provádíme, učíme se jim a snažíme se posouvat o kousek dál a být v nich lepší.

1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

Cílem bakalářské práce je vytvořit soubor pohybových cvičení pro děti předškolního věku s využitím dětských říkanek a hádanek. Poukázat na to, že se ve školce nejen hraje, ale hraním se i učí. Zaměřila jsem se na nejčastěji používané okruhy, jako jsou roční období a dny v týdnu. Pro nenásilnou formu učení abecedy, kterou by si děti v mateřské škole měli začít osvojovat, jsem zvolila básničky na jednotlivá písmena, se kterými si děti mohou zacvičit. Sborník může sloužit učitelům, rodičům i dětem.

Teoretickou část jsem zaměřila na popis dítěte, jak a kdy se vyvíjí a v jaké fázi může zvládat určité pohyby. Dále zde mohou učitelé najít dokumentaci pro předškolní vzdělávání, se kterou správný učitel neustále pracuje.

Formulaci mé práce jsem volila tak, aby jí snáze pochopili všichni, kdo by v budoucnu měli zájem z mé práce čerpat materiály pro rozvoj dítěte. Pohyb je nedílnou součástí člověka a zvláště u dítěte je to jedna z hlavních priorit. Proto je důležité dávat dítěti možnosti a přístup k pohybové aktivitě. Pohyb je pro dítě přirozenou aktivitou a proto je nezbytné zařazovat pohybovou aktivitu v mateřské škole co nejvíce.

Říkadla, literatura jsou prostředky pro kulturní rozvoj dítěte, který můžeme spojit i s pohybem. Dítě si tak procvičuje jazyk a zároveň schopnost pohybového sladění. Je důležité přivádět dítě k všestrannému rozvoji a zdokonalování se po všech stránkách. Ty jsou navzájem propojené a dítě si tak snáz zapamatuje, zopakuje a učím novým věcem.

Mezi hlavní úkoly práce byla analýza dostupné literatury a internetových zdrojů. Z nich jsem dále následoval výběr a zpracování literárních podkladů pro pohybové ztvárnění.

Pomocí grafických záznamů jednotlivých pohybových cvičení a videozáznamu k vybraným cvičením ze zadaných témat, se usnadní pohybové aktivity a ukáží pohybovou zdatnost dětí předškolního věku.

2 PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

Předškolní vzdělávání obsahuje stránky výchovné, vzdělávací a pečující, které se realizují v mateřské škole. Je určeno pro věkovou skupinu dětí zpravidla od 3 do šesti (sedmi) let. Při zápisu do mateřské školy mají přednost děti posledního roku před zahájením povinné školní docházky. Učitelka v mateřské škole vykonává pedagogickou činnost, která je ukotvena v legislativních a kurikulárních dokumentech. Zatímco legislativní dokumenty jsou založeny na vyhláškách a zákonech, kurikulární dokument se skládá z národních a rámcových programů.

Máme tedy dvě úrovně- státní, který představuje Národní program vzdělávání (NPV) a školní - Rámcový vzdělávací programy pro jednotlivé etapy. My se zaměříme na RVP pro předškolní vzdělávání.

2.1 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

V Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání nacházíme spojení mezi činnostmi a věcným obsahem učení. Je to jakási nabídka možností na činnosti, které může učitel nabídnout dětem k danému tématu. Vzdělávací nabídka je nástrojem pro dosažení prostředků, které jsou způsobilé pro realizaci a uskutečnění cílů a výstupů. Dobrý pedagog je ten, který bere v povědomí tyto možnosti vzdělávání a efektivně je realizuje ve třídě s ohledem na individualitu a požadavky dětí (Průcha, Koťátková, 2013).

Dokument je brán jako závazný dokument, který se zaměřuje na požadavky, podmínky a pravidla pro vzdělávání dětí v mateřské škole. Podle RVP PV se dále tvoří školní vzdělávací program (ŠVP), který má každá instituce a učitelka svůj vlastní.

Mezi hlavní principy RVP PV je respektovat přirozená vývojová specifika dítěte předškolního věku a naplňovat tak formy, metody a obsah vzdělávání. Dále zabezpečovat rovnoprávnou pedagogickou činnost v jednotlivých školách. Využívání nejrůznějších metod a forem pro práci při vzdělávání dětí a vytváření vzdělávacích programů v rámci podmínek, možnostech a potřeb. Posledním bod týkajících se principů RVP PV je zaměřen na evaluaci mateřské školy ať už vnitřní nebo vnější.

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání funguje na čtyřech cílových kategoriích.

Jsou to tedy Rámcové cíle, které se zaměřují na obecnou podobu cílů PV. Dílčí cíle nám sdělují, na co by se měl pedagog při učivu dětí předškolního věku zaměřit. Uvědomit si, při jakých činnostech dítě povzbuzovat.

Dále Klíčové kompetence, které představují dosažitelné výstupy. Poslední kategorií jsou očekávané výstupy, můžeme je označit jako jednotlivé plány vzdělávání, které jsou pro nás dostupné a realizovatelné u dítěte. Jde o reciproční sjednocení znalostí, vědomostí, návyků, které dokáže účelně používat. Především jsou zaměřené na děti, které se chystají na vstup do základní školy, tedy předškoláky. Je to však individuální a každé dítě dosahuje jiných výstupů. K Rozvoji dětí a celému procesu vývoje při vzdělávání by měl pomáhat pedagog, který individuálně i frontálně pozoruje práci dětí a přistupuje tak k jejich rozkvětu (Průcha, Kořátková, 2013).

2.2 OBLASTI PŘEDŠKOLNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ

Tyto oblasti jsou nástrojem pro pedagoga, kterému pomáhají při učení a výchově dětí a realizaci učiva. Rámcový program PV je zaměřen na všestranný rozvoj dítěte, který najdeme rozdělen do 5 oblastí.

Jsou to (Rámcový vzdělávací program, 2004) :

- Dítě a jeho tělo
- Dítě a jeho psychika
- Dítě a ten druhý
- Dítě a společnost
- Dítě a svět

Dítě a jeho tělo

Zabývající se oblast biologická. Viz podrobnější informace v další kapitole.

Dítě a jeho psychika

Účelem této psychologické oblasti je podporovat duševní pohodu, psychickou zdatnost, rozvoj intelektu, kreativitu a sebevyjádření. Dále se podílet na rozvoji řeči a jazyka, poznávacích procesů, funkcí, poznávání a učení. Vzdělávacím cílem se tak stává rozvoj řečových schopností a komunikativních dovedností. Tyto cíle můžeme splnit právě při pohybových činnostech, kdy si dítě procvičuje řečový projev a výslovnost v říkadlech k pohybovému úkonu.

Každá oblast je zpracována tak, aby dávala možnost integrovaně s danou oblastí pracovat a navazovat na ostatní oblasti. Učivo se tak vzájemně doplňuje o další kategorii a stává pro děti efektivnější.

Dítě a ten druhý

V oblasti interpersonální je záměrem tvořit a upevňovat vztah dítěte k ostatním dětem či dospělým. Snažit se obohacovat a posilovat oboustrannou komunikaci. V dílčích cílech této kategorie nacházíme tvoření prosociálních postojů k druhým, kterými je citlivost, tolerance, přizpůsobivost a respekt. Dále rozmach v komunikaci dítěte k druhým lidem a interaktivní dovednosti. S těmito kompetencemi se dítě setkává prakticky v každodenních situacích a učí se novým zkušenostem s improvizací. Pro rozvoj této oblasti v rámci pohybových aktivit se zaměříme na modelové situace her, ve kterých je nutno komunikovat a domlouvat se mezi sebou.

Dítě a společnost

Záměrem v sociokulturní oblasti je setkání dítěte se společností, tedy skupinou ostatních lidí. Nejen setkání v rámci komunikace, ale i poznání ze světa kultury, umění, lidských postojů a návyků. Seznámení s estetickými, společenskými, morálními a etickými hodnotami a postoji v životě.

Důležité pro dítě je pochopit, že dítě je součástí společnosti a světa. Dbát na upevňování vztahu ke světu, k životu, kultuře a umění. Utvářet schopnost žít ve společenství ostatních lidí, přizpůsobovat se a spolupracovat. S pohybovými dovednostmi spojujeme estetické hodnoty, ve kterých dítě vnímá své tělo. Myslíme tím správné a pěkné držení těla, vyjadřování se, pohyb spojen s hudbou a provedení pohybů v rytmu říkadla.

Dítě a svět

Poslední složka patřící do oblasti RVP PV je oblast environmentální. Zaměřujeme se na poznání dítěte v mezích okolního světa, dění ve světě, vlivu člověka na životní prostředí. Zkvalitňujeme vztah dítěte k místu a prostředí jemu blízkému, ve kterém žije. Dítě si prohlubuje poznatky o světě, životě a změnách zapříčiněné lidskou činností. Osvojení dovedností v oblastech péče o okolí, bezpečného prostředí a soužití s živou a neživou přírodou. Pohybové aktivity spojujeme s výlety a exkurzemi v okolí, které doplníme pohybovými hrami a pohybovými činnostmi. Díky ročním obdobím se pohybové

činnosti střídají a kreativně můžeme zimu využít k sáňkování, bobování a koulování (kontakt s živou přírodou), (Rámcový vzdělávací program, 2004).

Důležitým bodem RVP PV jsou i hrozby či nebezpečí, které může znemožnit výsledek vzdělávacích plánů (Dvořáková, 2002).

2.2.1 DÍTĚ A JEHO TĚLO

Biologická oblast se záměrně snaží stimulovat a podporovat růst a vývoj dítěte. Zlepšovat tak tělesnou zdatnost, fyzickou pohodu a zdravotní stránku. Dále rozvíjet pohybové a manipulační dovednosti, zaměřit se na sebeobsluhu a přispívat ke zdravým životním návykům.

Dítě s přibývajícím věkem si začíná uvědomovat své tělo stále více a podrobněji. Učí a zkouší, co dokáže v pohybových činnostech, co mu jde a co se ještě musí naučit. Prohlubuje se vnímání a poznávání sama sebe. Pomalu rozpoznává, co mu škodí a co naopak prospívá. S pohybovými činnostmi se rozvíjí rozvoj smyslů, díky kterým se dokáže orientovat. V mateřské škole je dítě malým pozorovatelem dospělých a mnohé návyky se učí od dospělých v blízkém okolí. Návyky jako mytí rukou, správná hygiena a zdravý životní styl. Mezi cíle, které radíme k oblasti dítě a jeho tělo patří rozvoj všech smyslů nebo rozvoj fyzické a psychické zdatnosti. Hlavním cílem je uvědomění si vlastního těla. Dále by dítě mělo získávat poznatky o svém těle a zdraví, kvalitě a provedení pohybových činností. Rozvíjí se fyzická a psychická síla (Dvořáková, 2002).

Pedagog dítěti poskytuje činnosti zdravotně zaměřené. Tedy vyrovnávací, protahovací, uvolňovací, dýchací a relaxační cvičení. Mezi základní lokomoční pohybové činnosti patří chůze, běh, skoky, poskoky a lezení, které jsou nabízeny pro rozvoj dítěte. Mezi nelokomoční a jiné činnosti radíme změny poloh a pohybů těla, turistika, gymnastika, míčové hry, sezónní hry apod. V mateřské škole se často setkáme s manipulačními činnostmi s předměty, pomůckami, náčiním, nebo věcmi, které je každodenně obklopují. Pro děti se tak cvičení stává zábavnější, zpestří to pohybovou činnost. Dále se ve školách setkáme se smyslovými a psychomotorickými hrami, hudebně pohybovými činnostmi. Dítěti by měly být nabídnuty činnosti k poznávání lidského těla a jeho částí, k ochraně zdraví a osobního bezpečí.

V závěru předškolního období by dítě mělo ovládat dechové svalstvo a sladit pohyb se zpěvem či říkadlem. Osvojovat prostorovou orientaci a pohybové dovednosti v podobě

házení, chytání, užití náčiní či skupinové hry. Dokázat používat smysly a vnímat zvuky, zrakové rozlišení, rozpoznávat chutě, vůně apod. Mít povědomí o zdraví, co mu škodí, co prospívá, zvládání sebeobsluhy a hygieny. Záměrně napodobovat jednoduchý pohyb podle ukázky a zvládat koordinaci těla.

Rámcový vzdělávací program nás upozorňuje i na rizika, která mohou ohrožovat výsledek vzdělávacích cílů učitele. Patří mezi ně netaktní podmínky pro správné vzdělávání a tím mohou být špatné vzory dospělých v prostředí mateřské školy, nepřiměřené podmínky pro pohybové činnosti či nedostatku nabízených aktivit. Chyba vzdělávacího materiálu může být i omezování pohybových aktivit, přerušování, jednostrannost či neznalost prezentovaného učiva ze strany pedagoga. Pro předcházení těchto možností rizik jsou správně rozvrhnuté činnosti, kvalitní příprava pomůcek pro výuku, stanovit si cíle, mít očekávané výstupy, tedy čeho chceme dosáhnout. Organizačně si uspořádat výuku, případná písemná příprava pro pomoc u říkanek, básniček, hádanek apod. (Rámcový vzdělávací program, 2004).

3 CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO DÍTĚTE

Předškolní věk je nazýván od mnoha autorů jinými slovy: V literatuře se setkáme s pojetím „předškolní dětství“ to uvádí (Kuric, 1986), dále se zmiňuje (Příhoda, 1967) jako o „druhém dětství“ nebo s názvem „starší předškolní věk“ používaný Štefanovicem (1980).

3.1 TĚLESNÝ VÝVOJ

Pohyb je jednou ze základní stavební jednotky dítěte, od které se odvíjí jeho růst, společně se vytváří individuální osobnosti a fungování organismu. Jako nejrychlejší část růstu považujeme od prvního roku. Mění se proporce těla a zřetelně přibývá hmotnost dítěte. Hmotnost dítěte se průměrně třikrát zvýší, přibližně na 10 kg. Poté ještě dvakrát, takže v předškolním věku dosahuje hmotnosti kolem 20 – 25kg. Tím, že v batolecím období nemá dítě plnohodnotně vyvinuté svalstvo je typická dětská chůze okolo 1-3 let. Důležitým obdobím růstu je předškolní věk. Věkově se pohybuje kolem 3-6 let. Okolo 3 let je dítěti stále charakteristická batolecí postava, čímž jsou krátké končetiny, kulovitá a k tělu poměrně velká hlava. Typický je i kulovitý trup s vystouplým břichem, což je způsobeno v nedostatku sil zatáhnout břišní stěnu.

Ve třech letech dochází na rozdíl od předchozích let ke zpomalení růstu. Allen (2014) uvádí že, dítě vyrostne zhruba o 5 až 7,6 cm. Průměrná výška tříletého dítěte činí 96,5 až 101,5 cm. Jedná se tak o dvojnásobek porodní délky dítěte.

Zajímavostí v tomto věku je, že je možnost vydedukovat z výšky tříletého dítěte, kolik bude zhruba měřit v dospělém věku. U tříletých chlapců činí výška zhruba 53% jejich dospělé výšky, u dívek se pohybuje okolo 57% budoucí výšky. Hmotnost v tomto věku stoupá zhruba o 1,4 až 2,3 kg ročně. Váha se tedy pohybuje kolem 13,6 až 17,2 kg.

Tělesná teplota se udává mezi 35,5 a 37,4 stupni celsia. Faktorem, který má vliv na hodnotu teploty může být onemocnění, námaha, napětí aj. Pulsová frekvence se pohybuje v průměru 90 až 110 tepů za minutu (Allen, 2014).

Okolo 3 let je dítěti stále charakteristická batolecí postava, čímž jsou krátké končetiny, kulovitá a k tělu poměrně velká hlava. Typický je i kulovitý trup s vystouplým břichem, což je způsobeno v nedostatku sil zatáhnout břišní stěnu (pohybové činnosti, cvičíme s malými dětmi, výchova předškolního věku). Chrup má stále mléčný, velmi náchylný na kazy. Postupně ubývá tuk v oblasti krku tzv. tukové faldy, které vizuálně zvětšovali dětský obličej.

Denní potřeba kalorií, které dítě potřebuje nebo by mělo přijmout je 1500 kcal. Obecně je v tomto období dítě bráno za roztomilé stvoření, které nám roste před očima a mění se po všech jeho stránkách. Rodiče často přirovnávají, komu z rodiny se dítě podobá. Nabývá rysů dospělého člověka. V každém vývojovém období dítě prochází změnami, takže tato fáze dítěte je velmi diskutabilní.

S přibývajícím rokem dítěte, tedy okolo čtyř let, se posune jeho výška o 5 až 6,5 cm. Při měření výšky dosahuje 101,5 až 114 cm. Tělesná hmotnost se zvedá o 1,8 až 2,3 kg. Činí tak 14,5 až 18,2 kg váhy čtyřletého dítěte. Nižší tělesná hranice teploty oproti tříletému dítěti se zvedá na 36,6 stupňů celsia, horní zůstává. Tep dítěte zůstává stejný jako u tříletého, tedy 90 až 110 tepů za minutu. S přibývajícím věkem se zvedá i příjem kalorií, který se pohybuje okolo 1700 kcal za den (Allen, 2004).

Typické pro čtyřleté dítě je přemíra potřeby pohybu. Oplývají energií, jsou nápadité, hovorné a projevují se příznaky vzdorového chování. Jeho nezbytností je nezávislost, hlučné projevování, zábavné a u některých i agresivní chování. Výrazněji můžeme u dětí pozorovat sympatii k mladším dětem. Projevují se kreativní představou, nadšením pro činnosti a úsilí o pomoc (Borová, 1998).

3.2 PSYCHICKÝ VÝVOJ

Při rozvoji psychického vývoje dítěte v předškolním věku je intenzivní vývoj poznávacích procesů. Pocity a vjemy se u dítěte výrazněji zdokonalují a zpřesňují. Dokáže zachytit větší množství prvků a vlastností, odlišovat je od sebe. Objevuje se zde zkvalitnění vnímání a rozlišování barev, jejich odstíny a zaznamenání melodie či sluchových podnětů. S přibývajícím věkem se dokáže více soustředit a záměrně vnímat život okolo něj. Dostáváme se tak k pozornosti, která je u tříletého dítěte ještě bezděčná, jelikož pozornost vyžaduje velké úsilí a námahu. Od paměti jsou odvozené představy, které se odráží od toho, co dítě vidělo, slyšelo nebo prožilo v minulosti. Ty se stávají přesnější a jasnější.

Nejrychlejší rozvoj v předškolním věku u poznávacích procesů zaznamenáme u myšlení. Okolo tří let se začíná bohatě rozvíjet řeč, díky které se dítě dokáže porozumět s okolím. Ze začátku se pohybuje slovní zásoba okolo 1000 jednoduchých slov či pojmů. Dále se pak jeho zásoba rozšiřuje o složitější, cizí a obecné pojmy a poznatky o světě. Prioritou myšlení u dítěte předškolního věku je smyslová zkušenost. Což znamená, čím více dokáže dítě zaznamenat zkušeností z okolí, tím lépe je pochopí. Postupně se u dítěte projeví poznávací zájmy v hlubším pojetí, kdy dítě klade dospělým mnoho otázek, které ho

zajímají, a je zvědavé na odpovědi. Je důležité dítěti odpovídat, jelikož z odpovědí si tvoří souvislosti v myšlení. K rozvoji poznávacích procesů řadíme i fantazii, která se v mateřské škole u dítěte značně projevuje. Dítě tvoří obrazy jevů, osob a předmětů, poslouchá vyprávění a dokáže si vytvořit podle souvislostí a fantazie svého dětského hrdinu. Používá fantazii pro upoutání pozornosti nebo pro uspokojení toho, co mu není zcela jasné. Oproti fantazii dospělého člověka je dětská živější, má jiný obsah a může tak vypadat neobyčejně bohatá. Začátkem období předškolního věku se dítě učí úmyslně si zapamatovávat, přesto však převládá paměť neúmyslná.

Vágnerová, Valentová (1994) uvádí, že základním znakem paměti je nepřetržitá převaha konkrétnosti, mimovolnosti a projevuje se první smyslová paměť koncem předškolního věku. Převažuje mechanická paměť a postupně se rozvíjí i paměť slovně logická. Události, které jsou pro dítě známé, začne reprodukovat v logickém sledu, jak jdou za sebou.

Dalším poznávacím procesem, který s přibývajícím věkem nabývá svojí funkci, je vůle. Pomocí vůle přivádíme dítěte k uvědomělé kázni, za podmínek přiměřených požadavků, které na dítě klademe. Dítě začíná úmyslně regulovat své chování a tím se snáze začleňuje do společnosti. Vůle je však u předškolního dítěte na začátku, takže jí můžeme označit za slabou a ještě nestálou. Celkové výkony jsou vázané na city, které obnáší odměnu či pochvalu. Dítě dokáže záměrně uklízet hračky, aby bylo pochváleno.

Okolo třetího roku tohoto období se můžeme setkat se stadiem prvního vzdoru. Spočívá to v uvědomění se své vlastní osobnosti, vytváření si prvního sebevědomí a výrazně se projevovat vůči dospělým. To vede k občasným sporům. S tímto stádiem se často setkáváme, takže ho často bereme za prostřední úkaz dítěte. Měli bychom se snažit v jisté míře utlumit jeho vzdor a zmírnit jeho bouření. Seznámit ho s etikou chování a poukázat na jisté normy ve společnosti, kterým je důležité se podvolit a zařídit se.

Koncem předškolního věku, tedy kole 5-6 roku dítěte, se setkáme s individualizací dítěte. Začíná se utvářet struktura osobnosti. Tu můžeme pozorovat u zájmů a schopností. Do budoucna nemusí přetrvávat, ale můžeme sledovat talent v některých z výchov a projevený zájem k činnostem či sportům. Takže se u dítěte může projevovat talent, nadání a vrozené schopnosti k činnostem pro tvorbu osobnosti. Velký vliv na osobnost dítěte má prostředí a pobyt v mateřské škole, kde za bdělého stavu tráví nejdélší část dne. Proto je v mateřské škole důležitý všestranný rozvoj dítěte, aby každé našlo své uplatnění v činnostech, které ho baví (Kuric a Kol., 1964).

3.3 MOTORICKÝ VÝVOJ

Předškolní věk je znám jako nejzajímavějším vývojovým obdobím člověka. Dítě zde prochází důležitými změnami v biologické, psycho - sociální oblasti vývoje. Nesmíme však zapomínat na individualitu každého dítěte. Ovlivněn může být výchovou, prostředím, právě vývojem i osobností jeho samého (Gillernová, 2003).

Motorický vývoj je silně spjat s psychikou. Hlavními zdroji jsou smysly, u kterých můžeme jejich kvalitu s narůstajícím věkem ovládat. V tomto období se formuje kompletní lidská osobnost.

Na začátku předškolního věku funguje motorika na základě reflexů, později se propracuje k cíleným pohybům. Patřičné vyvíjení a zdokonalování motoriky nám přispívá k dosažení nových motivů, znalostí a informací, od kterých se odvíjí rozvoj poznávacích funkcí.

S motorikou je poután sociální kontakt, který stoupá při úspěšnosti výkonu v kolektivu. Je důležité klást důraz na zdokonalování motorického vývoje v předškolním věku a kvalitu provedení. Učí se zde nové věci, které ho provází po celý zbytek života po mnoha stránkách (Kouba, 1995).

Od narození prochází dítě několika fázemi, ve kterých se zdokonaluje. V období předškolního věku můžeme pozorovat nápadné zlepšení v motorice. Pohyby jsou přesnější, plynulejší a účelnější. Díky dětské hravosti se tak učí lepším a lepším výkonům. V tomto období je vhodné odstartovat sportovní aktivity, které nás provází po celý život. Můžeme tam zařadit lyžování, plavání, jízdu na kole aj. Motorický vývoj dítěte nesouvisí jen se sporty a pohybovou aktivitou, ale je zde zastoupena i schopnost sebeobsluhy. Jak dítě zvládá péči o sebe, oblékat, svlékat, uklízet po sobě aj. Díky individualitě dítěte se může kvalita každodenních návyků lišit. Jedna z hlavních příčin je vedení k rozvoji motorických schopností a dovedností. Zřetelné příčiny mohou být i genetické, vznikají tak spojením vrozených a individuálních rozdílů mezi dětmi (Gillernová, 2003).

Fáze uvědomování si vlastního „já“ nese s sebou typické motorické projevy. Kopání, házení předmětů na zem, výbušnost aj. jsou signálem období vzdoru.

Jak už jsem zmiňovala v prvním odstavci, každé dítě má individuální motorický vývoj. Všeobecně je však stejný, liší se akorát v čase, podmínkách a typu dítěte. V předškolním dětství nastává spousta změn po somatické stránce. Změna proporce těla, velikost hlavy se zmenšuje oproti předchozímu období a délka končetin narůstá. S přibývajícím věkem se tak stává proporčně vyrovnaný a to vede k vzrůstající pohybové výkonnosti.

V předškolním období je s dítětem nerozlučitelně spjat pohyb. Je to jeho nedílnou součástí života. Dítě tráví až 6 hodin denně spontánní pohybovou aktivitou. Pohybové osamostatnění tak vede k možnostem seznámení s novým prostředím. To poznává i díky hře, která je považována za nejpřirozenější a vlastní činnost každého dítěte. S přibývajícím věkem, zvláště u předškoláků, přichází nadšení pro napodobení pohybů zvířat (pohyby medvěda, čápa, žáby a jiné). Prováděné pohyby jsou rozsáhlejší, silově náročnější a rychlostně vytrvalejší.

V pohybové hře se může dítě poprvé setkat se soutěživostí, průbojností, výhrou ale i s prohrou. V mateřských školách, převážně u mladších dětí, se však nedoporučuje zapojovat hry s prvky soutěživosti.

Silové schopnosti jsou na začátku předškolního období dosti omezené. Tříleté dítě nemá dostatečně vyvinuté svalstvo ani sílu pro vykonání výskoku odrazem jednož. Proto se volí v mateřských školách pohyby od nejjednodušších po složitější tak, aby odpovídaly věku a možnostem dítěte. Hlavním prostředkem pro silové schopnosti je motivace, které se v tomto období nedostává (Gillernová, 2003).

3.4 SOCIALIZACE

Erikson (1950) označuje předškolní období za věk iniciativy, jehož hlavním projevem a potřebou je aktivita, činorodost a spolupráce.

Socializaci chápeme jako průběh začleňování jedince do společnosti skupiny, která ho obklopuje a je její součástí. Tedy dítě se socializuje do mateřské školy, případně do své třídy proto, aby zde mohlo žít a každodenně trávit čas. Základem socializace je přijímání způsobu života společnosti jedincem/dítětem a zastávat jisté sociální role. Dětství je považováno za nejvýraznější období života, ve kterém se socializace realizuje. Součástí socializace je enkulturace, při níž si dítě osvojuje znaky příslušné kultury za přítomnosti rozmanitých činitelů. Je to především jazyk a způsob komunikace, chování, etika, zvyky a tradice či společenské rituály. V mateřských školách probíhají rituály před spaním (ukolébavka, pohádka) nebo naopak při příchodu do školky (přivítání). Každodenní činnosti pak mohou dítě rozhodit, pokud je nečekaně vynecháme.

Začátkem předškolního věku se dítě stává zřetelně samostatnější, což znamená, že se na určitý časový úsek obejde bez přítomnosti matky. Pro začlenění do třídy s ostatními dětmi rozvíjí jazykové dovednosti. Je otevřenější k rozumovému vysvětlení, se kterým se může setkat například při konfliktech s kamarádem.

S narůstajícím věkem se stává nedílnou součástí skupinových her v mateřské škole, aby tak zapadl do kolektivních činností. Nedělá jim problém seznamování s novými dětmi či vrstevníky, ze začátku může být ostýchavé, potom přechází do předváděcí fáze a závěrem vzniká dětské přátelství. Začínají se učit vstřícnosti k druhým, i když se často setkáváme s hádkami a konflikty mezi dětmi, které jsou doprovázeny častým pláčem. Důležité je s dětmi problém vyřešit, vyhledat příčinu a poukázat na poučení. Chybami se člověk učí. Egocentrismus nadále převládá, takže půjčování hraček je stálým problémem. Často zaznamenáváme u dětí agresi jako východisko problému. Setkáváme se i s prvními etickými postoji, kdy si uvědomuje, co je dobré a co špatné, děkování, prosení a zdravení. Spletité vysvětlování mravních pravidel předškolní děti dosud nechápou, proto volíme základní a jednoduše podané pravidla vhodného chování. Vedeme dítě ke skupinovým činnostem, ve kterých pociťuje soupeření, frustraci a podřízenost k ostatním (Průcha, Kořátková, 2013).

4 POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

Pohybové dovednosti se odrážejí od věku dítěte. Formulují se mnoho let a v každé fázi se trochu liší. Většinou však s věkem nabývá sil a zkušeností, a tak se zlepšuje kvalita pohybu (Kouba, 1995).

Dochází k optimální velikosti svalstva a jeho kontrakcí. Probíhá kontrola pohybu, která je ovládána vnitřně kinesteticky. Individuální pohybové výkony se shlukují do fází, které pak na sebe souvisle navazují. Zpřesňují se časoprostorové pohyby a nastává rytmizace pohybu. Kvalita dovedností se nám ukáže při obměně podmínek vnitřního i zevního prostředí. Pohybovou dovednost využíváme při provedení určitého pohybového zadání například: běh, plavání (Borová, 1998).

Mazal (1993) definuje pohybové dovednosti jako řízenou pohybovou hru, která je cílená, záměrná, výchovně zaměřená a organizovaná činnost.

Další definici uvádí Měkota (1985) tím, že pohybové dovednosti jsou Učením získaná způsobilost k vykonání určité pohybové činnosti.

Zvládá-li dítě jádro dané pohybové dovednosti, propracovává se k přesnosti provedení činnosti za pomoci opakování. Nápomoc může vidět v motivaci, výběru her či dostatku prostoru.

U každé hry vnímáme mnoho pohybových činností, které se podílejí na rozvoji pohybových dovedností a poskytují možnosti pro zvládnutí pohybových dovedností. Při hře se dítě dostává do úskalí s postavením v prostoru, orientací a manipulací nejrůznějšími předměty či pomůckami (Kouba, 1995).

„Dovednost (skill) je pohyb, jemuž předchází delší záměrné učení (návčik).“ (Schmidt 1983, Kouba 1995, st. 40)

Pohybová dovednost je jakýsi naučený pohyb, který je spjat na pohybové činnosti neboli praxi a zkušenostech. Je to určitá činnost, ve které se provádí specifická technika uskutečnění. Název je vydedukován od pohybové činnosti. Při zdokonalování pohybových dovedností za pomoci opakování, se posléze dostáváme k motorickému učení. Zde využíváme svůj talent a své možnosti, které může jedinec použít při pohybových činnostech.

„*Podstatou pohybové dovednosti lze také řešit teorii řízení regulace a kontroly pohybové činnosti.*“ (WELFORD, 1976)

Díky správně voleným hrám, činnostem, námětům, motivacím a dostatečně vyhovujícím podmínkám pro dítě, se tak podílíme na správném vývoji pohybových činností (Kouba, 1995 st. 41).

Věk, pohlaví, motorika, výživa a somatické proporce jsou faktory ovlivňující stupeň pohybových dovedností. Ty jsou navzájem spjaty s pohybovými schopnostmi, které souvisí s vnitřními vlastnostmi organismu (Kouba, 1995).

Složky: (Kouba, 1995)

- Senzorická (spojená s vnímáním)
- Intelektová (spojená s řešením pohybového úkolu)
- Senzomotorická (spojena s hybným systémem)

K rozvoji a poté i ke zvládnutí pohybových dovedností nám slouží proces motorické učení.

4.1 DĚLENÍ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Dělení: (Kouba, 1995)

- Lezení
- Chůze
- Běh
- Házení míče
- Chytání míče

4.1.1 LEZENÍ

Ve věku tří let ovládá dítě lezení ve vzporu dřepmo neboli po čtyřech. Na rovinném povrchu. Dále zvládá zvýšené plochy, šikmé plochy nahoru či plazení pod překážkou po břiše.

Oproti tomu čtyřleté dítě se dokáže plazit po lavičce v lehu s přitahováním rukama a pod překážkou po zádech s odrážením nohou. Velkým pokrokem je vidět manipulaci s

žebříkem, kdy dokáže vystupovat a sestupovat po žebříku se střídavým uchopováním rukama a se střídáním nohou.

4.1.2 CHŮZE

„Chůze je přirozený cyklický pohyb, při kterém je zapojena většina svalstva těla.“
(Dvořáková, 1989 st. 18)

Okolo 2. a 3. roku dítěte dochází ke zkvalitnění chůze, která se tak stává plynulejší. Dítě zvládá chůzi do schodů střídáním nohou, ze schodů si pomáhá přísunem jedné nohy. Pro pocit bezpečí a jistoty mu zábradlí slouží k přidržování. Ve věku tří let se v chůzi osamostatňuje, ovládá chůzi v rovině i přiměřeně zvlněnému prostředí. Pomalu se orientuje v prostoru bez pomoci dospělých.

V mateřské škole se stává součástí skupiny, ve kterých se na procházkách přemísťuje ve dvojicích – trojicích daným směrem. Vzdálenost kroků jdoucích po sobě je u mladších dětí nepřesná.

Mezi 4. a 5. rokem má dítě chůzi plynulejší, koordinace pohybu je kvalitnější a je více jistější. Stále se setkává s problémem chození v daném rytmu. Hravě však zvládá změnu tempa chůze a pohybování se ve volných i vázaných útvarech. Před vstupem do školy by dítě nemělo mít problém s orientací chůze v prostoru, s překračováním překážek, náradí a jiných pomůcek. Závěrem dovedností při chůzi je rozpoznat odlišné typy chůze (sportování, taneční atd.).

Chůzi vnímáme za prioritní pohybovou obratnost člověka. Díky ní zapojujeme velké množství svalstva i kostry těla. Proto je chůze považována za nejzdravější pohyb pro dítě, u kterého dochází i k rozvoji poznání. Chůze by však neměla být jednostranná, ale obohacována o různorodost podmínek pro chůzi a pohyb (Dvořáková, 1989).

4.1.3 BĚH

V tomto období se dítě zdokonaluje v nezbytné pohybové aktivitě, kterou je běh. Po chůzi se běh stává nejpřirozenější (bezprostřední) lokomocí. Běh v souvislosti s předškolním obdobím nese určité charakteristické vlastnosti. Dítě obtížně zvládá změnu rychlosti, zastavení nebo změnu směru, což je příčinou nízkého stupně vstřebání informací. Typickým znakem je etapa „letu“, kdy se dítě nedotýká země žádným bodem. Jelikož nejsou svaly dosti vyvinuté, drží tělo v čase „letu“ setrvačnost.

U tříletého dítěte si všimneme nezpůsobilosti řízení vlastního těla, orientace v prostoru a zdrženlivou reakci na povely „start“ a „zastavit“. Ovládá ale přeběhy na určené místo a střídat běh s chůzí.

Během čtvrtého a pátého roku se provedení běhu zdokonaluje, nabývá na jistotě a rovnováze v pohybu. Reaguje na povely, dokáže vyběhnout z daných poloh a zaznamenává změny v prostoru. Není zde problém v pestrosti činností, běhu ve dvojicích a postupem času i ve skupinkách, kde se uzpůsobuje tempu a směru jiným členům.

Závěrem předškolního období dítě vyladuje techniku běhu, pohyb paží a držení těla. Nedělá mu problém ani změna terénu. Úspěšně odlišuje další typy běhu – rychlostní, vytrvalostní nebo taneční. Před vstupem do školy, je vzdálenost běžecké stopy cca 70 cm.

Rychlost běhu je ovlivněna vnitřními a vnějšími podmínkami. Dítěti bychom měli poskytnout co nejvíce prostoru ke spontánní pohybové aktivitě, která mu pomáhá ke zlepšování plynulosti pohybu a nabývání rychlosti běhu.

Běh je velmi důležitý pro vývoj vnitřních orgánů. Příkladem je oběhový a dýchací systém, který provádí změnu energie v organismu, díky které se zlepšuje výkonnost organismu dítěte (Borová, 1998).

4.1.4 HÁZENÍ MÍČE

Zdokonaluje se až okolo 5. a 6. roku. Tato dovednost je pro malé děti relativně náročná a velkou roli hrají i bisexuální rozdíly. Chlapci si osvojí hod rychleji a lépe než dívky (Kouba, 1995).

4.1.5 CHYTÁNÍ MÍČE

V předškolním věku dítě lépe zvládá házení než chytání míče. Okolo čtvrtého roku jdou ruce proti přilévajícímu míči. Někdy má dítě při chytání strach a tak se setkáváme s odvrácením hlavy či zavřením očí před míčem. V pěti letech už nezavírá oči, už se nesetkáváme tak často s odvrácením od míče, spíše používá trup k chycení míče. Chytání je složitější pohybová činnost, která se vyvíjí daleko déle než házení. K uspokojivému vývoji chytání dochází zhruba ve školním věku (Kouba, 1995).

4.2 CVIČENÍ DĚTÍ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

Oproti domovu se dítě ve školce setkává se cvičením ve skupině s ostatními dětmi. Rodiče tak nahradí učitelka/cvičitelka, na kterou se tak vyvíjí citová vazba. Liší se však od rodičovské citové vazby.

Účelem cvičení dětí v období předškolního věku je zdokonalování pohybových dovedností a dbání na správné držení těla. Vytvářet tak kladný postoj k pohybu a přispívat k náležitým pohybovým návykům.

Před volbou pohybových činností je důležité brát v potaz věkové zvláštnosti vývoje dítěte. K tomu nám pomůže stávající stupeň pohybových schopností a dovedností dítěte. Začínáme od snazších pohybových úkolů a her. Důležité je časově a obsahově naplánovat cvičení, které zahrnuje metody a postup cvičení.

Při cvičení nemusíme zapomínat na různorodost činností a pohybů, které doprovázíme řádnou motivací. Cvičební jednotka by se měla pohybovat v rozmezí 35 až 45 minut. Záleží na věkové kategorii dětí a jejich zvláštnostem. U cvičení se tak dítě stává samostatné, snaží se o sebekontrolu a současně se tvoří pocit sounáležitosti. Po obsahové a organizační stránce se tato formulace cvičební jednotky může nazvat tělesná výchova v mateřské škole.

Každá mateřská škola by měla být prostorově zařízena pro rozvoj pohybu dítěte a do harmonogramu dne by měl být zařazován spontánní a řízený pohyb v činnostech přiměřeného věku dítěte.

Spontánní pohybové hry jsou činnosti dítěte, které si vybere samo. Faktorem při výběru může být únava, potřeba dítěte aj. U těchto činností má učitelka možnost pozorovat úroveň pohybových dovedností individuálního dítěte. To zde může být klíčová pomůcka pro tvorbu řízených činností, které uzpůsobuje věku a pohybovým dovednostem dětí (Borová, 1998).

Řízené pohybové činnosti ovlivňuje učitelka. Jsou to každodenní činnosti s dětmi, při kterých je důležitá řádná motivace. Správně volené motivace upoutá pozornost dítěte a povzbudí k ztvárnění daného pohybu. Pomocí pohybu se vyvíjí i rozumové schopnosti a estetické vnímání.

K rozvoji a poté i ke zvládnutí pohybových dovedností nám slouží proces motorické učení (Kouba, 1995).

4.3 MOTORICKÉ UČENÍ

Je to styl učení, při němž je kladen důraz na opakování. Díky tomu se posouváme dál v možnostech pohybových dovedností a ty pak mohou vést k progresu.

Závisí to na věku dítěte, na individualitě, na stylu provedení a na schopnosti učit se novým dovednostem či návykům. Patří mezi primární druh učení, který se uplatňuje nejen v tělesné výchově a sportu, ale také má velký vliv na zvládnání nejrůznějších pohybových aktivit. Velký význam v učení je kladen na vztah mezi žákem, tedy složka řízená a učitelem jako složka řídící. Prioritou motorického učení v tomto vztahu je určení uspořádaného obsahu, metod, pomůcek a očekávané cíle. Jeden ze základních předpokladů motorického učení je utvoření modelu, tedy toho, co si má žák osvojit. Model tak může být pohybový návyk, dovednost, technika provedení či požadovaný výkon. Volíme model s ohledem na věk, zkušenosti žáků a individuální možnosti jednotlivce (Vilímová, 2009).

Motorické učení má v zásadě své fáze, kterými musí každý jedinec projít, aniž by je přeskočil nebo neakceptoval. 1. fáze generalizace, kdy hlavním prvkem je motivace, která jedince seznámí a naladí na prováděnou činnost. V této fázi hrají velkou roli emoce, proto by se neměla podcenit, aby nevznikla nechuť k činnosti. Velké nároky jsou kladeny na vyučujícího, vychovatele, který musí začlenit do své práce prvky pozorování a komunikační schopnosti. Dítě v této fázi neprovádí pouze dané úkoly, ale zapojuje i další svaly, které v daném úkolu nemají žádnou hodnotu.

Druhou fází diferenciací, což je dlouhodobý proces, ve kterém se zaměřujeme na opakování nacvičovaného. Klíčovým mechanismem se stává zpevnování. V této fázi zná dítě pohybové operace i jejich průběh a snaží se je správně provést, i když nejsou provedeny dokonale. Podílí se zde i změny procesů centrální -nervové soustavy. Dítěti se může zdát po delší době nácvik monotónní, kdy nadšení z nového odeznívá a tak se zájem o aktivitu snižuje a můžeme se tak setkat s plató efektem v učení. Dítě je potřeba motivovat a aktivovat.

Třetí fází je automatizace, ve které se nadále zdokonalují pohybové dovednosti. Můžeme ji najít i pod názvem výcviková fáze motorického učení. Pohyby se zde stávají více kvalitnější, jsou zařazovány do soustav pohybů a tím přispívají k nárůstu výkonnosti. Dítě se zde už neupíná tolik na sledování pohybů, nastává jakási automatizace, která umožňuje dítěti provádět činnost a zároveň pozorovat soupeře nebo spoluhráče. Poslední tedy čtvrtou fází můžeme nazvat tvořivou koordinací, ve které se dítě projevuje z obrazu svého osobního stylu. Do pohybů zapojuje kreativitu, která může charakterizovat vyjádření

osobnosti. Nadále zůstává otevřená novým možnostem ztvárnění a navyšování výkonnosti. Setkáme se i s autory (Oxendine, 1984, Schnabel, 1987), kteří motorické učení charakterizují pouze třemi fázemi. Třetí fázi tak berou jako nikdy neukončenou pro možnosti zdokonalování se v pohybových činnostech (Vilímová, 2009).

Tab. 1 Přehled znaků v jednotlivých fázích motorického učení, zdroj: Vilímová, 2009 st. 27

Fáze	Znaky	Úroveň	Vnější projev	CNS	Mentální aktivita
1.	Počáteční seznámení, instrukce, motivace	Nízká	Generalizace	Iradiace	Vysoká
2.	Zpevnění, zpětná aferentace, slovní kontrola	Střední	Diferenciace	Koncentrace	Střední
3.	Zdokonalování, retence, koordinace	Vysoká	Automatizace	Stabilizace	Nízká
4.	Transfer, integrace, anticipace, výkon	Mistrovská	Tvořivá koordinace	Tvořivá asociace	Vysoká

5 FORMY POHYBOVÉHO ZTVÁRNĚNÍ

Pohyb přispívá k ochraně dítěte, k jeho rozvoji a tvořivosti. Pohyb tedy můžeme vyjádřit mnoha způsoby. Nejpřirozenější je pro dítě předškolního věku pohyb spontánní. Aby se dítě zdokonalovalo, řadíme do mateřských škol i řízené pohyby. Patří mezi ně tělovýchovné chvílky, ve kterých se dítě učí novým dovednostem a připravuje se na vstup do školy, kde probíhají řízené hodiny tělesné výchovy.

Díky zapojení svalstva a rozprouzení krve může pohyb dodat energii a kladně ovlivňuje pozornost dětí. V mateřské škole jsou děti více hravé a pro zaujetí v oblasti pohybových her a cvičení se snažíme vyvarovat velkému množství pohybů strohým a striktně řízeným. Volíme naopak pohyby spojené se zábavnou formou. Dítě si při tom neuvědomí, že se učí a bere činnost jako hru. Důležitým faktorem pro pohyb dětí v mateřské škole je řádná motivace. U dítěte působí jako budíček k aktivitám a jejich vůle a odhodlání nabývá na síle.

Jak můžeme pohyb ztvárnit, aby měl charakter zábavný a herní? Velmi účinnou formou pohybového ztvárnění jsou pohyby, cvičení a hry spojené s říkadly, básničky, příběhem, pohádkou a písničkou. V těchto aktivitách se rozvíjí všestranný rozvoj dítěte. Rozvíjí se nejen po fyzické stránce, ale i ve vnímání rytmu, soustředění, zapamatování, chápání a orientaci v prostoru. Dalšími zábavnými faktory může být napodobování zvířat, rostlin, práce s obrázky a zážitky. Tyto formy můžeme využít jak při pohybových chvílkách, tak při relaxaci ke vhodnému výběru melodie. Nezbytnou součástí přípravy pohybových aktivit je respektování věku dětí a jejich individuální schopnostem.

5.1 POJEM ŘÍKADLO A HÁDANKA

Říkadlo je žánr lidové slovesnosti, které se převážně vyskytuje v podobě krátkých forem zaměřené převážně na dětský věk.

Říkadlo je velmi oblíbený metodický nástroj. Reprezentuje tzv. formu vázanou, při které je tempo, rytmus, počet pohybů a vnější forma určena básnickou stavbou a rytmem veršů říkadla. Tyto faktory musí být přesně dodržovány. Správný výběr a připravenost říkadla k pohybu se projeví při reakci dětí. Jestli-že dítě používá dětskou spontánnost a provádí pohyby k říkadlu i za ztížených podmínek v kolektivu a společných akcích, je volba správná. Základem je nepřiliš dlouhé říkadlo, text snadno k zapamatování, tedy nevolit cizí a komplikovaná slova. Slova by měly děti znát, popřípadě se tak naučit nová slova s vysvětlením významu (Hnizdilová, 2006).

Říkadlo by mělo dávat smysl, mělo by být logické a pro děti srozumitelné. Obsah říkadla pro realizaci pohybového ztvárnění by měl být složen ze slov, které se dobře znázorní. Říkadlo se k pohybu nepřednáší, ale říká. Říkáním se tak udává tempo a rytmus pohybů. Můžeme využít kontrasty při říkání, při kterých se mění i pohybová činnost. Poukážeme tak na zpomalení, zrychlení, zařazení pauzy či opakování. Takto zbystříme pozornost dětí pro lepší soustředěnost a procvičení ve ztížených podmínkách.

Motivace při cvičení a zároveň užití lidové slovesnosti je velmi důležitá. Proto, aby dítě snáze pochopilo, co po něm budeme chtít, je dobré využívat přirovnání. Představy vyplývající z motivace, musí vyjádřit profil pohybu, akceptovat věkové možnosti dítěte a být mu jasné. Vyjádření může být přesné: Kotě si protahuje záda. Můžeme vyjádřit navozením pocitů: Pohybujeme se lehounce jako peříčko. Nebo vzbuzováním nálady: Běháme vesele jako Kašpárek. Je důležité, aby dítě zkoušelo ztvárnit pohyb podle vlastní fantazie a zapojit tak představivost.

Hádky se objevují v podobě hříček, kdy při cestě k uhadnutí musíme přemýšlet a úspěšně se dopracovat ke správné odpovědi. Pro děti v mateřské škole volíme hádky primitivní, založené na dvou až třech verších a odpovědi jasně logické a jednostranné. Při těžších hádkách se můžeme setkat s nepozorností dětí, s ostychem a neaktivním přístupem.

Historicky se hádanka nazývala jako pohádka. Právě proto se v pohádkách často setkáváme s hádkami, kdy je například princ musí splnit, aby zachránil princeznu. U dětí to vyvolá napětí a sami se zapojují do vyřešení. Tento způsob je vhodný volit při činnostech v mateřské škole. Při tematickém bloku s prací s příběhem je dobré volit hádky, které v průběhu dní vyřeší, tedy se k nim dopracují. Je dobré je volit i při volné chvílce, například čekání na oběd, na svačinku, aby se děti učili logickému myšlení a zároveň je spojily pohybem. V dospělosti se nejčastěji setkáváme s pohybovými hádkami ve hře Pantomima.

Děti jsou zdravé a vynalézavé a za volnou ruku v pohybových hrátkách budou vděčné. Volíme tedy motivaci v určité míře, nepoužívejme jí vždy a všude (Smítková, 1992).

6 PRAKTICKÁ ČÁST

V následující části bakalářské práce budou představeny říkadla řazená do ročního období tedy jaro, léto, podzim a zima. Jako další zde najdete říkadla na jednotlivá písmena v abecedě, dále hádanky a poslední kapitolou jsou říkadla na dny v týdnu.

Všechna říkadla a hádanky jsou doplněna pohybem, aby tak usnadnily učitelům a rodičům při vymýšlení pohybů k říkance a staly se tak pro děti atraktivnější. Pohyby jsou popsány didaktickým názvoslovím pro tělesnou výchovu. Jelikož se v dnešní době málo ve školách názvosloví uplatňuje a učitelé či rodiče by mohli být v rozpacích, každé říkadlo je graficky znázorněné. Obrázek obsahuje nakreslené panáčky, kteří znázorňují pohybové ztvárnění říkadla, jak by měly pohyby jít za sebou. Grafické ztvárnění je primitivně zobrazené, slouží jen jako pomůcka například pro kontrolu či ověření správnosti provedení.

6.1 POHYBOVÉ ZTVÁRNĚNÍ ŘÍKADEL K ROČNÍM OBDOBÍM

6.1.1 JARO

Kuřátko

	základní poloha – stoj, připazžit
Kuřátko má malé nožky,	dřep, skrčit připazmo „křídélka“
po dvorku si cupitá.	stoj, děti cupitají střídavě nohama na místě
Za ním slípka hop hop,	poskoky na místě snožmo
a pak kohout skok skok skok.	skok snožmo do stran.
	konečná poloha- stoj, připazžit



Obr. 1 Kuřátko, zdroj: vlastní

Kytička

V zemi malé semínko, spinká jenom maličko.	základní poloha – stoj, připažit dřep
Když sluníčko zasvítí, začne pěkně klíčiti.	dřep, pokrčit upažmo, předloktí vzhůru, dlaněmi k sobě k tváři
Klíčí stále výš a výš, až poupátko uvidíš.	dřep, paže předpažit, s třepotáním prstů paže povýš a poníž
A pak z toho poupěte, nádherný květ vykvete.	dřep, paže vzpažit dovnitř pomalé zvedání, mírný podřep, paže stále vzpažené dovnitř vzpažit dovnitř vzpažit dovnitř paže pomalu od sebe - upažit povýš konečná poloha – stoj, připažit



Obr. 2 Kytička, zdroj: vlastní

Zajíček

Vyskoč, vyskoč, zajíčku, ukaž nám svá ouška.	základní poloha – stoj, „zaječí uši“
Rozběhni se k pelíšku, než přiletí bouřka.	poskoky snožmo v mírném podřepu, paže skrčit vzpažmo zevnitř, ruce na hlavu, prsty skrčit „zaječí uši“
Lehni si a klidně spi, zavři svoje očka.	stoj mírně rozkročný - rotace „zaječí uši“ běh na místě na špičkách, obrat se kolem své osy, upažit poníž leh
Na zeli teď nemysli,	zavřou obě oči, pokrčení v loktech, předloktí vodorovně, dlaně položit na břicho vztyk

to do rána počká.

výskok snožmo

konečná poloha – stoj, připažit



Obr. 3 Zajíček, zdroj: vlastní

Ptáci

Ptáci chodí v trávě, rosa nožky chladí.

Drozdi, pěnkavy i kosi umyjí se rádi.

Potom letí ke sluníčku,
paprsky se smějí.

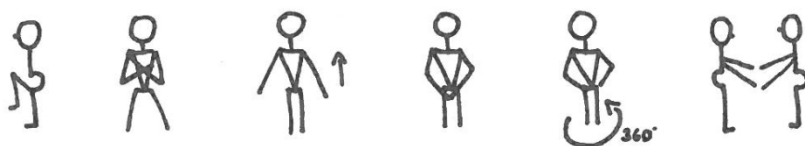
Drozda, kosa, pěnkavu stoj,
polechtat by chtěly.

základní poloha – stoj, připažit

děti chodí na místě, zvedají kolena do výšky
stoj rozkročný, dlaně zkříženě položí na paže
„hlazení“

běh po prostoru, upažit poníž a povýš
stoj, pokrčit předpažmo, dlaně k sobě
„tleskají“

„ruce v bok“, dvojný obrat o 360 stupňů
děti si najdou dvojici a navzájem se lechtají
konečná poloha – lechtání ve dvojicích



Obr. 4 Ptáci, zdroj: vlastní

Zajíci veselí

Zajíci veselí, běželi k jeteli.

Z jetele do zelí,
jinam už nechtěli.

základní poloha – držení za ruce v kruhu

děti se drží v kruhu za ruce a cupitají doprostřed
kruhu

cupitají ze středu kruhu, vzpažit

stoj, kroužení zápěstím

Hopkaj tam a hopkaj sem,

na trávníku pod lesem.

Někdy také panáčkují,

dlouhá ouška vystrkují.

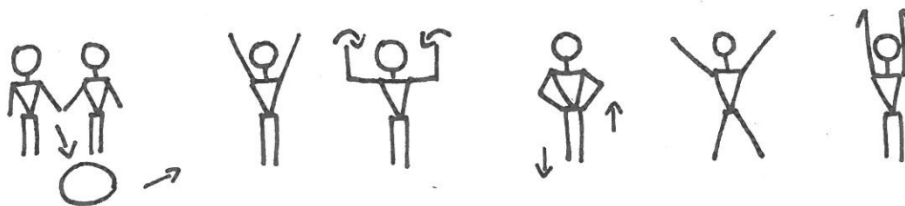
poskoky snožmo vpřed - vzad, pokrčit upažmo poníž
„v bok“

poskoky

poskoky ze stoje spojného do podřepu rozkročného a
zpět „panák“

stoj, vzpažit, vytahování P/L paže vzhůru

konečná poloha – stoj, připažit



Obr. 5 Zajíci veselí, zdroj: vlastní

6.1.2 LÉTO

Žabky

Žába skáče, kvaky, kvak
a takhle prý chodí čáp.

Takhle malá káčátka,
tak mňoukají koťátka.

základní poloha – dřep, předpažit poníž, ruce na zem

dřep – výskok, vzpažit

chůze s vysokým přednožením a propínáním v

kolenou, předpažit, dlaněmi k sobě „klapající zobák“

dřep, ruce sepnout za záda, chůze ve dřepu

vzpor klečmo, mírně vyhrbená záda „kočičí hřbet“

konečná poloha – klek na patách, „ mňoukají“



Obr. 6 Žabky, zdroj: vlastní

Moře

K moři letos letíme,
a už se moc těšíme,
sluníčko mám totiž rád,
z písku postavím si hrad.

Do maličké taštičky,

nasbírám si mušličky.

U moře je prostě prima,
ať je jaro nebo zima.

základní poloha – stoj, upažit

běh po místnosti s mírnými úklony, upažit

poskoky snožmo na místo, skrčit upažmo

stoj, skrčmo předpažit, dlaně k sobě „tleskají“

dřep, ruce předpažit poníž „od spodu tvoříme hromadu z písku“

stoj, předpažmo, předloktí vodorovně, prsty ukazují málo

dřep, předpažit poníž, natahujeme se do dálky „sbíráme mušle“

leh na bříše, pokrčit upažmo, podpor na loktech

leh na bříše, zakopávání

konečná poloha – leh na bříše, předpažit



Obr. 7 Moře, zdroj: vlastní

Žabí putování

Skáče, skáče žabička,

okolo malého rybníčka,
rozhlíží se kolem sebe,

kde je asi modré nebe?
nebe není pro žabičky,
ty radši skočí do vodičky!

základní poloha – dřep, předpažit poníž, ruce na zem

skoky ze dřepu do dřepu, předpažit poníž, „skáčou jako žabičky“

skáčou jako žabičky v kruhu

vzpor dřepmo, hlava mírné rotace do stran „rozhlížení“

vztyk, stoj, vzpažit vzhůru

stoj, pokrčit předpažmo, dlaně k sobě „tleskají“

dřep, skoky ve vzporu dřepmo, dlaně na zem

„žabičky“

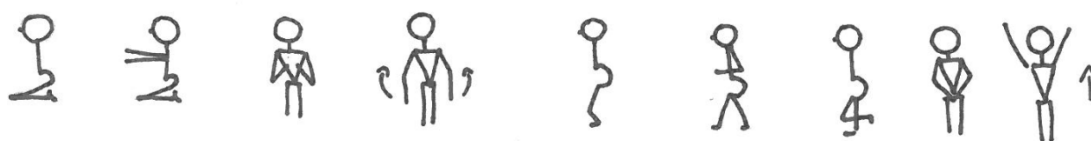
konečná poloha - dřep, předpažit poníž, ruce na zem



Obr. 8 Žabí putování, zdroj: vlastní

Dovolená

	základní poloha – stoj, připažit
Jen co kufr zabalíme, na prázdniny vyrazíme.	klek sedmo, předpažit „tvoříme hromadu oblečení chůze po místnosti, skrčit předpažmo, předloktí vodorovně „popruhy batohu“
V rybníku se budem koupat, na houpačkách v parku houpat.	stoj, předpažit, pokrčit upažmo, půloblouk předloktí svisle předpažit „plavecký způsob prsa“ podřep, houpání v kolenou
Na procházku půjdem pěšky, vyndáme i koloběžky.	chůze po místnosti, paže souběžně s chůzí skoky na jedné noze, druhá skrčit přednožmo
To vše a víc uděláme, protože prázdniny máme.	stoj, vytleskávání výskok konečná poloha – stoj, připažit



Obr. 9 Dovolená, zdroj: vlastní

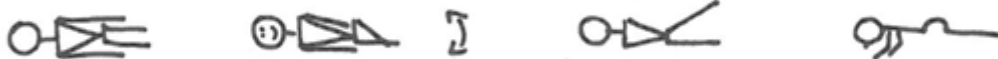
Housenka

	základní poloha – stoj, připažit
Housenka si v trávě leží, Ona leží, i když běží, nožičky má na tělíčku,	leh na zádech, připažit převaly do stran, leh na zádech, noha střídavě přednožit poníž

leze, leze na kytičku.

leh na břicho – plazení

konečná poloha – leh na břicho, pokrčit předpažmo



Obr. 10 Housenka, zdroj: vlastní

6.1.3 PODZIM

Ježek

Tiše, tiše ježek spí,

základní poloha – stoj v kruhu, držení za ruce

stoj v kruhu, děti se drží se za ruce, uprostřed je ve dřepu dítě (ježek), děti postupují doprostřed kruhu, potichu říkají říkadlo

ať ho nikdo nevzbudí.

chůze vzad, odstupují od ježka, potichu říkají říkadlo

Já mám doma ovci,

děti zvyšují hlas do obvyklé míry a jdou hromadně k ježkovi doprostřed

můžu dělat, co chci.

děti odstupují od ježka zpět do základního kruhu

Já mám doma berana,

přidání na hlasitosti, dupou a přibližují se k ježkovi,

můžu dupat do rána.

Dupou a vzdalují se od ježka.

Závěr - ježek vyskočí a začíná děti honit. Ty se pustí z kruhu a utíkají před ježkem.



Obr. 11 Ježek, zdroj: vlastní

Prší

Prší, prší, utíkejte,

základní poloha – stoj, připažit

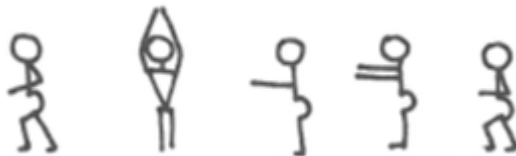
nad hlavu si deštník dejte!

volný běh po místnosti

stoj, pokrčit vzpažmo zevnitř, předloktí vzhůru dovnitř, dlaně vpřed

Dobrou radu dám teď všem:
Utíkejte před deštěm!

stoj, předpažit, dlaně vzhůru, jedna po druhé
volný běh po místnosti
konečná poloha – stoj, připažit



Obr. 12 Prší, zdroj: vlastní

Šašek

Šašek dělá legraci,
má to přece na práci.

Rozhazuje rukama,
vykopává nohama.
Zadečkem si zavrtí,
a pak mává na děti.

Široce se usměje,
hezký den ti popřeje.

základní poloha – stoj, připažit
chůze po prostoru, úklony hlavou do stran
Stoj snožný, pokrčmo předpažit, dlaně k sobě
„tleskání“
stoj, upažit povýš a poníž
Stoj na jedné, druhá přednožit poníž, střídání nohou
podřep, vrtí zadečkem
Stoj, pokrčit upažmo, předloktí svisle vzhůru, dlaně
otevřít a zavřít
stoj, skrčmo připažit „rukama povytáhnou pusu“
Otočení na kamaráda, stoj, paže předpažit „pozdraví
se“
konečná poloha – stoj, připažit



Obr. 13 Šašek, zdroj: vlastní

Padá listí

Padá na zem suché listí,
stromy půjdou brzy spát,

základní poloha – stoj, upažit
stoj - dřep
leh na levém boku, paže pokrčit, dlaně na sebe
k tváři „spí“

každý přece snadno zjistí,
že už nastal Listopad.

z lehu do stoje, z připažení do vzpažení
výskok, vzpažit a zpět připažit
konečná poloha – stoj, připažit



Obr. 14 Padá listí, zdroj: vlastní

Deštík

Ťuká, ťuká deštíček,
na ten krásný deštníček.
Ťuká, ťuká prstíkem,
kdo je pod tím deštníkem?
To jsem já panenka,
točí se mi sukénka.
Já tě nechci deštíčku,
schov se aspoň chvíličku.

základní poloha – stoj v kruhu, připažit
děti stojí v kruhu, jedno uprostřed ve dřepu, děti skrčit
předpažmo, dlaně k sobě, prsty „ťukají o sebe“
chůze doprostřed, „ťukání prsty na deštník“
stoj uprostřed, „ťukání prsty na deštník“
stoj uprostřed, „ťukání prsty na deštník“
krok v zad, dítě uprostřed do stoje, skrčit vzpažmo
„drží deštník“
stoj, dvojný obrat o 360 stupňů
stoj, pravá ruka „drží deštník“, levá předpažit
stoj, předání deštníku jinému dítěti
konečná poloha – stoj v kruhu, připažit



Obr. 15 Deštík, zdroj: vlastní

6.1.4 ZIMA

Čerti

Nám se v pekle dobře daří, když se v kotli guláš vaří.	základní poloha – stoj v kruhu, připažit pochodová chůze dokola, paže pokrčené podél těla stoj, předpažit, třepání rukama před sebou „bublá guláš“
Vařečkou ho zamícháme, v pekle spoustu práce máme.	stoj, paže – kruhy před tělem „míchají vařečkou na jednu stranu“ „míchají vařečkou na druhou stranu“
Z radosti si poskočíme, kde kdo zlobí, dobře víme.	poskoky snožmo, vzpažit střídavě P/L stoj, jedna ruka připažená, druhá ukazováčkem „ty ty ty“ střídání rukou
A když máme hotovo, začneme zase nanovo.	stoj, paže před tělem, dlaně k sobě „tleskají“ stoj, upažit dolů, dvojný obrat o 360 stupňů konečná poloha – stoj, připažit



Obr. 16 Čerti, zdroj: vlastní

Vánoční stromeček

Pod vánoční stromeček dáme malý dáreček.	základní poloha – stoj, připažit stoj, upažit poníž
Větve krásně nazdobíme, hvězdičku si vyrobíme.	stoj - dřep, vzpažit, dlaně vzhůru stoj mírně rozkročný, upažit poníž, třepají prsty Stoj rozkročný, upažují povýš „hvězda“
Jen ji dáme na vršek, a už je tu Ježíšek.	výskoky na výponu do výšky, vzpažit „natahování ke hvězdě“ stoj, upažit dolů, dvojný obrat o 360 stupňů konečná poloha – stoj, připažit



Obr. 17 Vánoční stromeček, zdroj: vlastní

Čertík z krabičky

Čertíček vyskočil z krabičky,

nejdřív si protáhl nožičky,
vyzkoušel zahýbat hlavičkou,

pak jednou i druhou ručičkou.

Zkuste to taky, dětičky,

vyskočit jak čertík z krabičky.

základní poloha – dřep, připažit

dřep, výskok do stoje, skrčit vzpažmo zevnitř, ruce na hlavu, prsty ohnuté „rohý“

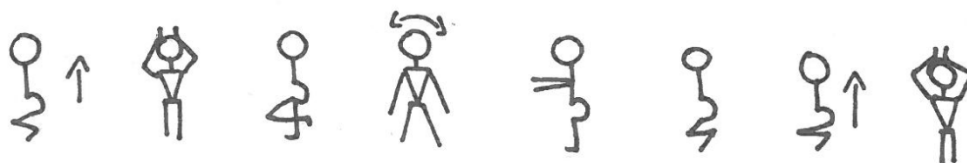
stoj na jedné noze, skrčit druhou, nárt tlačí do dlaně
stoj rozkročný, pokrčit upažmo poníž „ruce v bok“,
půlkruhy hlavou

stoj rozkročný, po jedné předpažit

stoj - dřep

výskok - stoj, skrčit vzpažmo zevnitř, ruce na hlavu, prsty ohnuté „rohý“

konečná poloha – stoj, „rohý“



Obr. 18 Čertík z krabičky, zdroj: vlastní

Jdeme sáňkovat

Sněhové vločky padají z nebe,

mrazivý vítr do rukou zebe.

Teple se oblečeme, vezmeme sáně
a jdeme sáňkovat z největší stráně.

Nejeden sněhulák na stráni stojí,

základní poloha – stoj, připažit

stoj - dřep, předpažit povýš, s třepotáním prstu do dřepu, paže předpažit poníž

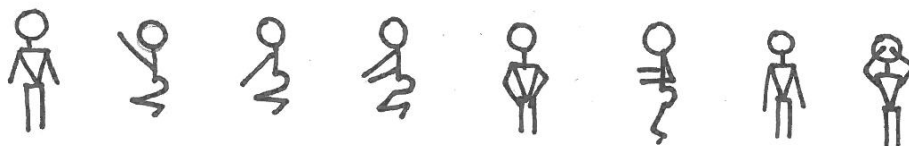
dřep, pokrčit předpažmo, dlaně k sobě „třeme“

dřep - stoje, vytleskávání- vezmeme sáně

mírný podřep v kolenou, pokrčit předpažmo, úklony do stran

stoj spojný, paže připažit „v pozoru“

že slunce vykoukne, toho se bojí. stoj, skrčit upažmo, dlaně spojit k oku „držíme dalekohled“
konečná poloha – stoj, připažit



Obr. 19 Jdeme sáňkovat, zdroj: vlastní

Rampouch a mráz

Rampouch visí ze střechy
a vymýšlí neplechy.

Má však zmrzlé nožičky,
hlavičku i ručičky,
a tak jenom viset musí,
kdo chce, ať to taky zkusí.

základní poloha – stoj, připažit

stoj, připažit

stoj rozkročný, upažit povýš, poskoky ze stoje
spojného do podřepu rozkročného a zpět

stoj na jedné, druhá přednožit poníž, vystřídáme

stoj, skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, pak předpažit

stoj, připažit

stoj, dvojný obrat o 360 stupňů

konečná poloha – stoj, připažit



Obr. 20 Rampouch a mráz, zdroj: vlastní

6.2 POHYBOVÉ ZTVÁRNĚNÍ ŘÍKADEL K PÍSMENKOVÉ ABECEDĚ

A (M. Holas)

A-písmenko pro tebe,

anděl letí do nebe.

Andělka mu štěstí přála

a šátečkem zamávala,

aby neulétl

a vrátil se zpět.

základní poloha - stoj, připažit

stoj, pokrčit vzpažmo zevnitř, předloktí vzhůru
dovnitř, dlaně k sobě „písmenko A“stoj, upažit poníž „křídla“, máváme povýš a poníž
pohyb po prostorustoj, skrčmo předpažit, dlaně k sobě „tleskají“
představa šátku v ruce, mávají jednou rukou nad
hlavou do stranupažit poníž „křídla“, máváme povýš a poníž pohyb
po prostorustoj, ruce pokrčit upažmo poníž „v bok“, rotace na
pravou stranu

konečná poloha – stoj, ruce v bok



Obr. 21 Písmenko A, zdroj: vlastní

Bubeník (F. Kábele)

Bubnujeme na bubnu,

pojd'te děti, pojd'te ven!

Bubnujeme bum, bum, bum,

budeme mít nový dům.

A kdo s námi nepůjde,

těm v něm bydlet nebude.

základní poloha – klek sedmo, připažit

klek sedmo v kruhu, předpažit poníž, pohyby
zápěstím „napodobují paličky a bubnují do země“

vzpřim, vzpažit

stoj, předpažit, pohyb v zápěstí „bubnují paličkami“

zadupání nohama, zatleskání rukama

pochodová chůze po prostoru

stoj, předloktí svise vzhůru, vztyčený ukazováčky
„ne ne ne“

konečná poloha – stoj, připažit



Obr. 22 Písmenko B, zdroj: vlastní

C (F. Hrubín)

Couvá měsíc na nebičku,
je tam rohlík místo míčku,

jen ho strčit do pece.

Cílko, tak se píše cé!

základní poloha – stoj, upažit poníž

stoj, děti couvají v prostoru dozadu

stoj, pokrčit upažmo, předloktí svisle vzhůru „svícen“,
popochází zpět dopředu

stoj, ruce předpažit poníž „motají rukama před sebou“

stoj, pokrčit předpažmo, předloktí vodorovně, dlaně
k sobě „tleskají rukama“

konečná poloha – stoj, připažit



Obr. 23 Písmenko C, zdroj: vlastní

Č (F. Hrubín)

Čert sedí na silnici,
čáry máry čaruje.

Čeňka chytl za čepici,

Čeňek bručí, hudruje.

úklony do

Čerte, čerte, čertíku,

základní poloha – sed sedmo, připažit

klek sedmo (sed zkřížený skrčmo levá přes)

Klek sedmo, levá připažit, pravá předpažit „
čarování“, mírné rotace do stran

klek sedmo, skrčit vzpažmo zevnitř, ruce na hlavu

klek sedmo, skrčit vzpažmo zevnitř, ruce na hlavu-
stran

klek sedmo, pokrčit předpažmo, dlaně v pěst,
ukazováček vztyčený „ukazujeme“

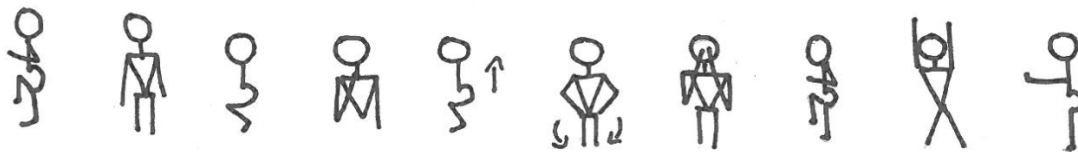
černá kočka na mlíku, fousy“	klek sedmo, skrčit vzpažmo, ukazujeme „kočičí
čaruj, čaruj, vyčaruj mi	klek sedmo, pokrčit upažmo, předloktí vodorovně, pohyby v zápěstí „čarujeme“, mírná rotace do stran
čokoládu z perníku.	klek sedmo, skrčit připažmo, předloktí vodorovně vzhůru, dlaně k sobě „jíme čokoládu“ konečná poloha – klek sedmo, ruce na stehna



Obr. 24 Písmenko Č, zdroj: vlastní

D (H. Doležalová)

Přišel dárek pod stromeček, sedl si tam na boběček, potichoučku pěkně seděl, do všech stran jen smutně hleděl. V očích lesknou se mu slzy, přišel totiž hrozně brzy, a teď pod tím stromečkem, je tím prvním dárečkem.	základní poloha – stoj, připažit pochodová chůze volně po prostoru po třídě ze stoje dřep dřep, levá připažit, pravá skrčit připažmo, předloktí vodorovně, ukazováček před pusou „pssst“ dřepu - stoj, pokrčit upažmo poníž „v bok“, mírné rotace hlavou do stran stoj, skrčit upažmo předloktí vodorovně, ruce k očím „utírání slz“ pochodová chůze po prostoru stoj rozkročný, vzpažit stoj snožmo, paže předpažit, zvednuté palce nahoru konečná poloha – stoj, připažit
---	---



Obr. 25 Písmenko D, zdroj: vlastní

E

Eskymákům, těm je prima,

nevadí jim velká zima.

Eskymáček než jde spát,

s tuleněm si může hrát.

základní poloha- stoj, připažit

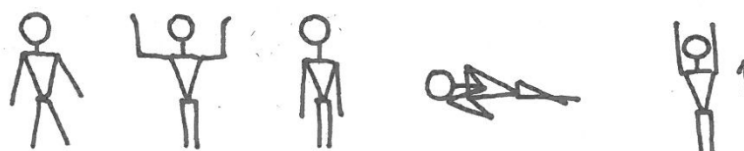
stoj mírně rozkročný, upažit poníž, kymácivá
chůze do stran

stoj snožný, pokrčít upažmo, předloktí svisle
vzhůru, rotace zápěstím „ne, ne, ne“

stoj - leh na pravý bok, skrčít připažmo,
předloktí vodorovně vzhůru, dlaně k sobě pod
tvář „spí“

leh - výskok, vzpažit

konečná poloha – stoj, připažit



Obr. 26 Písmenko E, zdroj: vlastní

F

Na hřiště si jdeme hrát,

a budeme sportovat.

Míč si s sebou neseme,

základní poloha - stoj, připažit

pochodová chůze, pokrčít předpažmo, paže
volně podél těla

stoj, poskoky ze stoje spojného do podřepu
rozkročného a zpět, paže do vzpažení a
připažení

chůze po prostoru, předpažit, dlaněmi vzhůru

že fotbal hrát budeme.

stoj, pokrčit předpažmo, dlaně k sobě

„tleskají“

Po hřišti si zaběháme,

běh po prostoru

taky možná, že gól dáme.

široký stoj rozkročný, předklon, paže svěšené
k zemi

konečná poloha- děti naznačují kop míče



Obr. 27 Písmenko F, zdroj: vlastní

H (F. Kábele)

Hop koníčku, hejsa, hejsa,
pojedeme do Brandejska.

Hop koníčku, ouha, ouha,
nebude to cesta dlouhá,
ho koníčku, houpy, hou,
je to kousek za Prahou.

základní poloha – stoj, připažit

poskoky se střídáním vysokých kolen „hopsají koníci“

stoj, pokrčit předpažmo dlaněmi k sobě „tleskají“

poskoky se střídáním vysokých kolen „hopsají koníci“

stoj, dupání nohou do země

poskoky se střídáním vysokých kolen „hopsají koníci“

točí se do kola, pokrčit upažmo poníž, ruce v bok

konečná poloha – stoj, ruce v bok



Obr. 28 Písmenko H, zdroj: vlastní

Ch (M. Holas)

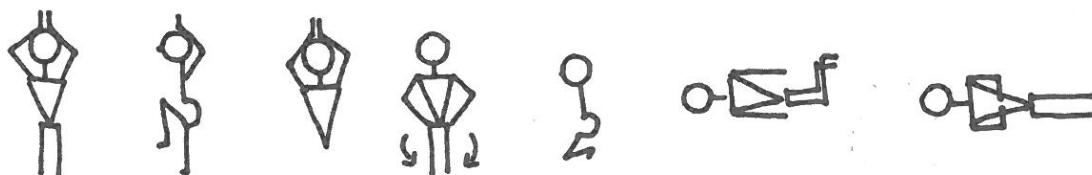
Chocholouš má chocholku,
chodí, capá po dvorku,

základní poloha – stoj, připažit

stoj, vzpažmo skrčit, třepotání prstů

chůze po prostoru, zvedání kolen do výšky, ruce stále
třepotají

chodí, capá, zamyšlený,	houpavá chůze po prostoru, mírné úklony do stran, pokrčit upažmo poníž „v bok“
chlév je dnes zavřený.	ze stoje do dřepu, paže z upažení do připažení
Chodí, capá capi cap,	leh na zádech pokrčmo, nohy vodorovně vzhůru „90 stupňů“
chudí chodí s hladem spát.	leh na zádech, ruce pokrčit předpažmo, předloktí vodorovně na břicho konečná poloha – leh na zádech, dlaně na břicho



Obr. 29 Písmenko CH, zdroj: vlastní

I

	základní poloha – stoj, připažit
Indí, indí, indí, indí, indiáni jdou	stoj, mírný podřep, tleskání dlaněmi do steh
Halí haló a indiáni jdou	stoj, skrčit vzpažmo „u úst“, mírné rotace do stran „voláme do stran“
My se, my se, my se, my se, nebojíme se	stoj, pokrčit upažmo, předloktí svisle vzhůru „svícen“, kroužení v zápěstí „ne-ne“
Halí haló a indiáni jdou.	stoj, mírný podřep, tleskání dlaněmi do steh konečná poloha: stoj, připažit



Obr. 30 Písmenko I, zdroj: vlastní

J (Konvalinová)

Já jsem ježek malinký,

mám na sobě bodlinky.

I když malé nožky mám,
rychle s nimi utíkám.

A pak, až se unavím,
do listí se posadím.

základní poloha - stoj, připažit

příkrčená chůze volně po prostoru, pokrčit upažmo
poníž „v bok“

příkrčená chůze volně po prostoru, prsty píchají do
všech stran

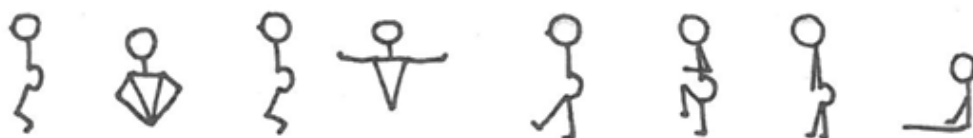
stoj na L, P – přednožit poníž P, L

běh po třídě

zpomalená chůze

ze stoje pomalu na zem, sed sedmo

konečná poloha - sed sedmo, připažit



Obr. 31 Písmenko J, zdroj: vlastní

K (M. Kábele)

Krouží, krouží havrani,
nad lesem a nad strání.

Krouží, krouží vrány
nad poli a lány.

Vykroužily černý mrak,

krákoraly krá, krá, krá.

základní poloha - stoj, připažit

stoj, upažit poníž „křídla“, poletují po prostoru

stoj, vzpažit dovnitř „strom“

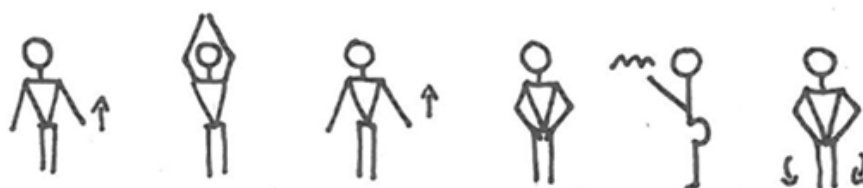
stoj, upažit poníž „křídla“, poletují po prostoru

stoj, pokrčit předpažmo, vytleskávají

stoj, jedna paže předpažit povýš „kreslí obloučkově
tvar mraku“, druhá paže připažit

stoj, pokrčit upažmo poníž „ruce v bok“, rotace do
stran

konečná poloha - stoj, ruce v bok



Obr. 32 Písmenko K, zdroj: vlastní

L (F.Kábele)

Letí, letí letadlo,
jen, aby nám nespadlo.

Bručí, vrčí jako drak

malý čmelák bombard'ák.

základní poloha - stoj, připažit

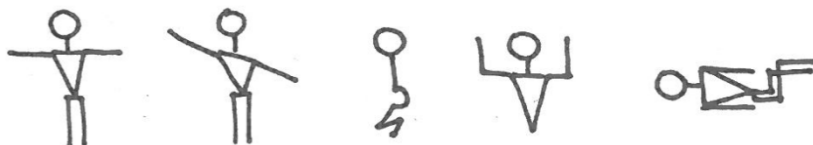
stoj, upažit, běh po prostoru, úklony do stran

ze stoje do dřepu na zem

pohupování ve dřepu do stran, pokrčit upažmo,
předloktí svíse vzhůru „svícen“

leh na zádech, kopání nohou do vzduchu

konečná poloha - leh na zádech, připažit



Obr. 33 Písmenko L, zdroj: vlastní

M (H. Doležalová)

Poletuje motýl tiše,

křídylka má jako z plyše.

Dosedne na kytičku,

odpočívá chvíličku,

pak poletí zase dál,

jako by se děti bál.

základní poloha - stoj, připažit

chůze po prostoru ve výponu, upažit poníž „křídla“
zvedání povýš a poníž

chůze po prostoru ve výponu, upažit poníž, rotace

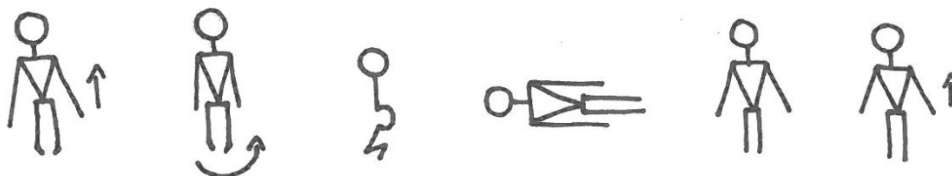
ze stoje dřep

z dřepu leh snožný, připažit

z lehu do stoje, upažit poníž „křídla“

běh po prostoru, mávání „křídly“

konečná poloha - stoj, připažit



Obr. 34 Písmenko M, zdroj: vlastní

N

	základní poloha - stoj, připažit
Netopýr spí celý den,	leh na pravém boku, skrčit vzpažmo, dlaně k sobě k pravé tváři „spí“
Někde pod střechou si hoví,	leh - klek sedmo, pokrčit vzpažmo zevnitř, předloktí vzhůru dovnitř, daně vpřed
Večer vyletí si ven,	z kleku to stoje, upažit poníž, poletují po prostoru
Celou noc pak myšky loví.	stoj, upažit poníž, poletují po prostoru
	konečná poloha – stoj, připažit



Obr. 35 Písmenko N, zdroj: vlastní

O

	základní poloha - stoj v kruhu, držení za ruce
Okolo stolečku, okolo stolu,	děti stojí v kruhu, drží se za ruce, chůze v kruhu dokola na jednu stranu
Kočka a kocourek honí se spolu.	děti stojí v kruhu, drží se za ruce, běží společně dokola na druhou stranu
Ona ho volala, že na něj počká,	stoj v kruhu, drží se za ruce, postupují společně doprostřed kruhu a po té zpátky
Potom mu tekla. Falešná kočka!	stoj, běh po prostoru každý sám
	konečná poloha- stoj, připažit



Obr. 36 Písmenko O, zdroj: vlastní

P (R. Uhrová)

Padá sníh, padá sníh,
pojedeme na saních.

Pojedeme z kopce dolů,
narazíme na stodolu!

základní poloha – stoj, připažit

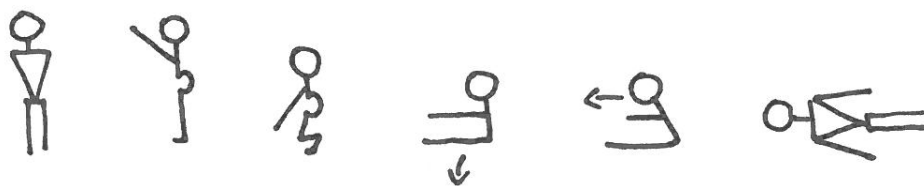
stoj, přepažit povyš, do dřepu, paže předpažit poníž

sed snožný, předpažit

sed snožný, úklony

sed snožný, předpažit, mírný předklon „naráz“, leh na záda, předpažit poníž

konečná poloha – leh na zádech, upažit poníž



Obr. 37 Písmenko P, zdroj: vlastní

R (M. Holas)

Rak si vyšel do světa,
roztahuje klepeta,

ryby kolem brousí,

roztahuje vousy.

základní poloha – vzpor vzadu dřepmo „rak“

vzpor vzadu dřepmo, „račí“, chůze po prostoru

sed zkřížný skrčmo levá přes, pokrčít upažmo,

předloktí předpažit, dlaně v pěst, pohyby lokty do zapažení

sed zkřížný skrčmo levá přes, pravá pokrčít upažmo,

předloktí svisle předpažit, pohyby v zápěstí „vlnky“,

rotace do stran, střídání rukou

sed zkřížný skrčmo levá přes, skrčít vzpažmo,

předloktí vodorovně vzhůru, ruce k nosu „fousy“

konečná poloha - „turecký sed“, připažit



Obr. 38 Písmenko R, zdroj: vlastní

S (M. Štulíková)

Slon si dupe: hopsasa!

základní poloha – stoj, připažit

V lese strom se otřásá.

chůze po prostoru pravá ruka chytí nos, levá jí provleče „sluní chobot“, mírný výskok -hopsasa

Slon je silný. Hopsa hej!

stoj, upažit poníž, třepotání prstů

kymácivá chůze do stran, váha na jedné noze, pokrčít upažmo poníž- ruce v bok

Na chobot mu nesahej!

stoj, jedna paže připažit, druhá pokrčít

předpažmo, předloktí svisle vzhůru, ruce v pěst, zvednutý ukazováček „ty, ty, ty“

konečná poloha – stoj, připažit



Obr. 39 Písmenko S, zdroj: vlastní

T (R. Uhrová)

Topol štíhlý jako věž,
kam až, brachu, porosteš?

základní poloha – stoj, připažit

stoj, tělo vzpřímené, ruce připažit „jako tyčka“

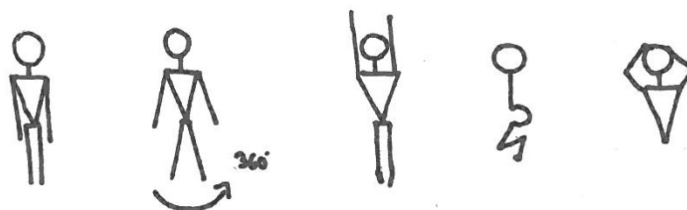
Ještě výš a ještě výš,
až můj vršek nespatriš.

stoj mírně rozkročný, upažit poníž, dvojný obrat o 360 stupňů

výpon na špičkách, vzpažit „vytahování do výšky“

stoj - dřepu, skrčít vzpažmo zevnitř, ruce v týl

konečná poloha – dřep, připažit



Obr. 40 Písmenko T, zdroj: vlastní

U

	základní poloha – stoj, připažit
Užovka spí na kameni,	leh na pravém boku, skrčit vzpažmo, ruce pod tvář „spí“
probudí se na znamení.	leh - klek sedmo, upažit povýš „probuzení“, pak připažit
Když ji slunce rozpálí,	výskok do stoje, vzpažit
rozplazí se do dále.	leh na břiše, vzpažit konečná poloha – leh na břiše vzpažit



Obr. 41 Písmenko U, zdroj: vlastní

V (R. Suchá)

	základní poloha – stoj, připažit
Vločky tiše padají, ručičkama mávají.	stoj, předpažit povýš, s třepotání prstů, do dřepu- skrčit připažmo, dlaně mávají
Vločky tiše padají, nožičkama třepají.	stoj, ruce předpažit povýš, s třepotání prstů do dřepu, ze dřepu stoj na pravé, levá přednožit poníž, střídání nohou
Vločky tiše padají, dokola se motají.	stoj, předpažit povýš, s třepotání prstů, do dřepu, ze dřepu stoj, dvojný obrat
Vločky tiše padají, hlavičkou si kývají.	stoj, předpažit povýš, s třepotání prstů, do dřepu- úklony hlavou do stran, připažit
Vločky na zem padají, bílý polštář utkají.	stoj, předpažit povýš, s třepotání prstů do dřepu paže předpažit, rotace do stran
Celá zem teď bude spát, copak se jí bude zdát? dřep - leh na záda, upažit poníž	
	konečná poloha - leh na zádech, upažit poníž



Obr. 42 Písmenko V, zdroj: vlastní

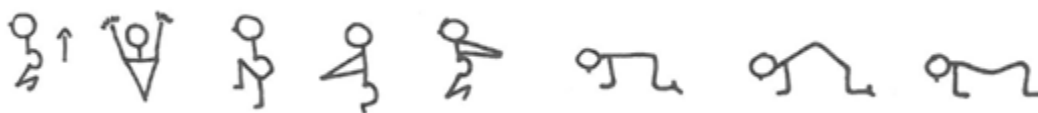
Z, Ž

Žába skáče, kvaky, kvak
a takhle prý chodí čáp.

Takhle malá kačátka,
tak mňoukají koťátka.

základní poloha – dřep, předpažit poníž, ruce na zem
dřep, výskoky do výšky, vzpažit, prsty roztáhnout
chůze s vysokým přednožením a propínáním v
kolenou, předpažit, předloktí vodorovně nad sebou
„klapající zobák“

dřep, ruce sepnout za záda, batolící se chůze
vzpor klečmo, vyhrbení, prohnutí
konečná poloha – klek sedmo dlaně na stehna,
„mňoukání“



Obr. 43 Písmenko Z, Ž, zdroj: vlastní

6.3 POHYBOVÉ ZTVÁRNĚNÍ ŘÍKADEL K HÁDANKÁM

KRASLICE

Mám vajíčko bílé,

od slepičky milé.

A to bílé vajíčko,

nazdobím já maličko.

Líbí se mi velice,

tahle krásná ... KRASLICE

základní poloha – stoj, připažit

stoj, dřep, vzpažit dovnitř, paže jdou souvisle do
pokrčmo upažmo, předloktí svisle předpažit, spojení
rukou na zemi „naznačují vajíčko“

Dřep, skrčit připažmo „křidélka“

ve dřepu ukazují vajíčko, ruce jdou souvisle od vrchu
k zemi

Stoj, pravá předpažit, kreslení do prostoru vlnky,
mírné rotace tělem

výskok

stoj, postupně předpažit PHK, LHK

konečná poloha – stoj, připažit



Obr. 44 Kraslice, zdroj: vlastní

MIKULÁŠ

K dětem v zimě chodívá,
anděla s čertem vodívá.

Vždycky z dobrot radost máš,

když ti je dá ... MIKULÁŠ

základní poloha - stoj, připažit

pochodová chůze po prostoru

stoj, upažit poníž „, mávání křídly „, povýš, poníž

nápodoba rohů- stoj, skrčit vzpažmo zevnitř na

hlavu, ohýbání prstů „,rohý“

stoj, pokrčmo předpažit, dlaně k sobě „,tleskání“

dvojný obrat o 360 stupňů

stoj, postupně předpažit PHK, LHK

konečná poloha – stoj, připažit



Obr. 45 Mikuláš, zdroj: vlastní

VLAK

Po kolejích uhání,

slyšíš jeho houkání.

Ano, ano, je to tak,

základní poloha – stoj, připažit

svižná chůze po prostoru, pokrčit předpažmo povýš a
poníž „, kola vlaku“

stoj, pokrčit vzpažmo zevnitř, ruce k uším, rotace do
stran

stoj, pokrčit předpažmo, dlaně k sobě „,tleskají“

po kolejích jede ... VLAK

svižná chůze po prostoru, pokrčit předpažmo povýš a poníž „kola vlaku“, stoj, postupně předpažit PHK, LHK

konečná poloha – stoj, připažit



Obr. 46 Vlak, zdroj: vlastní

DRAK

Nelétá vysoko,

nelétá nízko,

zpátky ho namotej,

nestačí písknout ... DRAK

základní poloha - stoj, připažit

stoj, upažit povýš, mávání v zápěstí

ze stoje do dřepu, upažit poníž, mávání v zápěstí

stoj, chůze vzad, pokrčit předpažmo, předloktí

vodorovně, pěstmi k sobě „motají“

stoj, upažit poníž, dvojný obrat o 360 stupňů

konečná poloha – stoj, připažit



Obr. 47 Drak, zdroj: vlastní

VEVERKA

Běží lesem hupky, dupky,

zásobí se před zimou,

žádnou šišku ani houbu,

základní poloha – stoj, připažit

běh na místě, pokrčit předpažmo

stoj, pokrčit vzpažmo zevnitř, předloktí svisle vzhůru

dovnitř, dlaně vpřed, poté paže skrčit upažmo

vodorovně pod bradu „slyší tváře“

ze stoje do dřepu, pokrčit vzpažmo zevnitř, předloktí

vzhůru dovnitř, dlaně vpřed

její očka neminou ... VEVERKA Dřep, skrčit vzpažmo, ruce k očím „brýle“
konečná poloha – stoj, připažit



Obr. 48 Veverka, zdroj: vlastní

HŘIB

Má to klobouček,
jednu nožičku,
pěkně si sedí
v mechu v lesíčku ... HŘIB

základní poloha - stoj, připažit
stoj, pokrčit vzpažmo zevnitř, předloktí vzhůru
dovnitř, dlaně v před „klobouk hříbu“
stoj na jedné noze, druhou přednožit poníž, připažit
ze stoje sed roznožný, připažit k tělu
sed roznožný, ruce upažit poníž, rotace tělem do stran
konečná poloha – sed roznožný, připažit



Obr. 49 Hřib, zdroj: vlastní

SNĚHULÁK

Sníh z oblohy tiše padá,
postavím si kamaráda.
Jedna koule, druhá koule,
třetí koule, kdopak hádá?

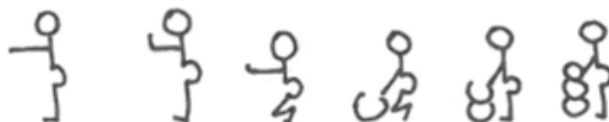
základní poloha: stoj, připažit
stoj, vzpažit, stoj - dřepu, předpažit poníž
klek na patách, pokrčit upažmo poníž „ v bok“
klek na patách, předpažit poníž „ kreslíme kouli“,
podřep – předpažit „další koule“
stoj, předpažit povýš, skrčit přimažmo, dlaně vzhůru
konečná poloha: stoj, připažit



Obr. 50 Sněhulák, zdroj: vlastní

RUKAVICE

Zahřejí ti všechny prsty, ruce do nich uklidíš	základní poloha – stoj, připažit stoj, předpažit, třepotání prstů stoj, pokrčit předpažmo, předloktí svisele vzhůru, navlékání rukavic, pravá sjíždí od prstů po délce paže levé ruce
a když padá snížek hustý, sněhulák ti závidí.	ze stoje do dřepu, ruce předpažit, dlaně vzhůru obloukové pohyby rukou k zemi ze dřepu do stoje, ruce předpažit poníž „kreslíme 3 koule sněhuláka“ konečná poloha – stoj, připažit



Obr. 51 Rukavice, zdroj: vlastní

6.4 POHYBOVÉ ZTVÁRNĚNÍ ŘÍKADEL KE DNŮM V TÝDNU**F. Hrubín**

V pondělí, v pondělí táta práci rozdělí, stoj,	základní poloha - stoj, připažit stoj, pokrčit předpažmo, dlaně k sobě „tleskají“ stoj, jedna paže předpažit, ukazování na děti, mírná rotace do stran
v úterý, v úterý dá nám čisté zástěry, ve středu, ve středu už to s rýčem dovedu, a když přijde čtvrtek, ryju jako krtek. A když přijde pátek,	stoj, pokrčit předpažmo, dlaně k sobě „tleskají“ dvojný obrat o 360 stupňů, upažit poníž stoj, pokrčit předpažmo, dlaně k sobě „tleskají“ podřep, předpažit poníž „ryjí“ stoj, pokrčit předpažmo, dlaně k sobě „tleskají“ mírný předklon, vzpažit dovnitř stoj, pokrčit předpažmo, dlaně k sobě „tleskají už

čekáme svátek!	výskok snožmo, upažit povýš
V sobotu, v sobotu	stoj, pokrčit předpažmo, dlaně k sobě „tleskají
skončíme tu lopotu.	leh roznožný, upažit poníž
A když přijde neděle,	sed snožný, připažit
vstává se nám vesele!!	sed - stoj, vzpažit „protáhnutí“
	konečná poloha – stoj, připažit



Obr. 52 Dny v týdnu, F. Hrubín, zdroj: vlastní

L. Středa

	konečná poloha stoj připažit
Co děláš v pondělí?	dřep - vztyk, upažit povýš
Chodím mamce na zeli.	chůze se zvedáním vysokých kolen střídavě pravá a levé, pochodové paže - dřep
Co děláš v úterý?	dřep - vztyk, pokrčit předpažmo, dlaně v pěst „motání“
Plaším venku kačery.	běh po prostoru, rozhazování rukou
Co děláš ve středu?	dřep – vztyk, upažit povýš
Rovnám sbírku pohledů.	stoj, předpažit, třepání prstů
Co děláš ve čtvrtek?	stoj, pokrčit předpažmo, dlaně v pěst „motání“
Stavím domek ze čtvrtek.	dřep, předpažit poníž „kreslení domečku do vzduchu“ oběma rukama
Co děláš při pátku?	dřep – vztyk, upažit povýš
Schroupu kopec oplatků.	stoj, skrčit upažmo povýš „levá, pravá dlan k puse = cpou se“
Co děláš v sobotu?	stoj, upažit povýš
Cvičím vrabce u plotu.	stoj, poskok ze stoje spojného do podřepu rozkročného a zpět
Co děláš v neděli?	stoj – dřep, pokrčit předpažmo poníž „tleskání do stehen“

Těším se na pondělí.

dřep – vztyk do výskoku, upažit povýš

konečná poloha stoj připažit



Obr. 53 Dny v týdnu, L. Středa, zdroj: vlastní

7 DISKUZE

Praktickou část, tedy ztvárnění pohybových říkadel a hádanek jsem měla možnost provádět ve dvou školkách. První školka se nachází ve vesnici Malý Beranov nedaleko Jihlavy. Druhou školku jsem si zvolila v Plzni na Borech. V obou školkách jsem strávila čas s dětmi, který jsem využila ke ztvárnění pohybových říkadel pro děti v mateřské škole. Pohybová říkadla byla zaměřena na písmenkovou abecedu, roční období, dny v týdnu a na hádanky. Paní učitelky mi daly prostor pro samostatnou práci s dětmi, do organizace mi nezasahovaly a byly mi nápomocné při točení videa. Tímto bych jim chtěla velmi poděkovat za ochotu při práci na kvalifikační práci.

Před příchodem do školky jsem si zpracovala sborník říkadel, která jsem doplnila pohybem, aby děti měli reálnou představu nápodoby. Práce s dětmi probíhala v následovném sledu. Nejprve jsem si s dětmi povídala o říkankách, zda nějaké znají a jestli je baví cvičení. Poté jsem dětem vysvětlila, abych mohla učit děti, takové jako oni, musím chodit do školy a splnit domácí úkol, tedy bakalářskou práci. Děti byly ze začátku velmi nadšené pro pohybové říkanky, ale po dvou básničkách už byly roztěkané a chtěly si jít hrát. Hádanky jsme si nejprve řekli slovně bez pohybu a poté se je učili v pohybu. Hádanky měly u dětí úspěch, připomínala jim hru pantomimu. Pohybová říkadla na dny v týdnu bych zařadila do nového učiva při zapamatování si posloupnosti dnů v týdnu. Jako volnočasové říkadlo je pro děti příliš dlouhé. V praxi jsem si to mohla ověřit, u středy jsme skončili a děti chtěly jiné říkadlo.

Při pohybovém ztvárnění musíme brát ohled na věk dětí, pokud však nastane situace, kdy je v kolektivu mladší dítě než ostatní a neví si rady, napodobí pohyb od starších. Holčičky byly na básničky aktivnější než kluci, ti s námi nacvičovali, ale na kameře být nechtěli.

Jako poslední dobrovolníky pro ztvárnění pohybových říkanek jsem měla dvě holčičky Zuzanku (6 let) a Johanku (5let). Holky byly velmi živé a do básniček zapálené. Takže byla radost s nimi aktivitu provádět. Johanka si skvěle pamatovala posloupnost pohybů a na její věk skvěle prováděla. U Zuzanky pozornost a soustředěnost trochu vázla, často koukal na pohyby, které provádí Johanka.

Během cvičení jsem se setkala s různými přístupy k básničkám a hádankám. Velký úspěch u dětí měli říkadla na aktuální roční období, tedy v mém případě podzim a jaro. Myslím si, že říkanku ježek, ježek tiše spí, si děti velmi užívaly. Může se brát i jako pohybová hra, kdy je povoleno u dětí velké hlasitosti. Předbíhaly se o místo ježka

uprostřed a závěrem jsem usoudila, že děti předškolního věku mají nejraději hry podobné honěné, která patří mezi nejstarší pohybovou hru. Dále děti rády napodobovaly zvířata, takže říkadla o žabkách, zajících, koních byly pro ně velkou zábavou, protože děti v předškolním období mají ke zvířatům velký emotivní vztah.

Pro volbu říkanek musíme brát v potaz věk a individualitu dětí. S předškoláky se můžeme zaměřit na říkadla složitějšího charakteru. K udržení pozornosti dětí je dobrá i pomůcka, já zvolila deštník pro básničku o dešti. Při použití pomůcek je však důležitá větší bezpečnost. Hádanky patří mezi složitější varianty, ale pokud se setkáme jako já ve školce, kde jsou děti ve třídě smíšené, je dobré zapojit všechny děti. Mladší děti jen napodobovaly a starší děti se u pohybu více soustředily a vnímaly, aby se snažily uhodnout hádanku. Myslím si, že je to základní příprava pro hru Pantomima.

Já jsem se setkala ve školce s dětmi ve smíšené třídě, takže se dala pozorovat pozornost u dětí mladších a starších dětí. Mladší děti jsem zaujala říkanky o zvířatech, ale starší děti věnovaly pozornost i u ostatních říkanek a básniček. Nejtěžší a nejméně zábavné byly pro děti dny v týdnu. Většinou to skončilo u středy, pak už odmítaly pokračovat-neudržely pozornost.

Celkové hodnocení na praktickou část mám takové, že říkadla a jiné použití literatury je velmi důležité pro děti. Rozvíjí se nejen vnímání, koordinace, ale i fantazie, představivost a paměť. Při práci v mateřské škole je důležitá pro děti motivace, takže volba literatury by měla být směřována k tematickému celku, tedy k probíranému tématu a období.

ZÁVĚR

Svoji Bakalářskou práci s názvem „*Zdokonalování pohybových dovedností s využití říkadel u dětí předškolního věku*“ jsem rozdělila na dvě části. V teoretické části se dozvídáme něco o vývoji dítěte v období předškolního věku po stránce tělesné, psychické a sociální. Dále jsou zde užitečné informace z hlediska pohybových schopností, dovedností dítěte a jeho motorice. Jelikož je dítě předškolního věku součástí mateřské školy, je zde stručný přehled dokumentů nezbytných ke vzdělávání dítěte v mateřských školách a charakteristické informace o pojmu předškolní věk.

Cílem bakalářské práce bylo vytvořit sborník pohybových básniček, které budou tematicky rozdělené. Smyslem práce bylo shromáždit podklady pro zábavnou formu pohybu dětí předškolního věku, kterou mohou použít jak paní učitelky v mateřských školách, tak i rodiče s dětmi doma. V praktické části se nachází říkadla rozdělena na roční období, tedy jaro, léto podzim, zima, dále na písmenkovou abecedu, hádanky a poslední částí jsou dny v týdnu. Pro zpřesnění tělovýchovného názvosloví jsem vypracovala sled obrázků, které znázorňují, jak postupovat při pohybovém ztvárnění říkadel.

Snažila jsem se, aby pohyby k říkadlům byly všestranné, střídaly se s polohami těla a byly úzce spjaty s textem, jelikož tak děti snáze porozumí veršům a tím si je i lépe zapamatují. Čas strávený v mateřské škole při pracování praktické části jsem tak mohla využít k pozorování dítěte při pohybu spojený s literaturou. V jednotlivých mateřských školách bylo vidět, kde jsou dětem říkadla známá a kde naopak méně.

K bakalářské práci je přiložena CD nahrávka, která nám aspoň z malé části pomůže nahlédnout do dětského světa v mateřské škole. Všimneme si dětí různých věkových kategorií, jejich provedení pohybového ztvárnění a přístupu k činnosti.

Myslím si, že v mateřské škole by měl být pohyb jednou z prioritních aktivit dítěte, aby probíhal jeho všestranný rozvoj. V dnešním světě se používá čím dál tím větší množství elektroniky a děti jsou její součástí a s přibývajícím věkem spojitost s elektronikou stoupá a zapomíná se na pobyt venku, v přírodě a na hřišti. Proto bych touto prací chtěla dát možnost učitelům a rodičům, aby u dětí předškolního věku rozvíjeli jejich pohybovou aktivitu, dokud jsou hravé, jeví zájem, nadšení pro aktivity a nejsou vtáhnuté do virtuálního světa dnešní doby.

RESUMÉ

Bakalářské práce je zaměřena na význam pohybu u dětí předškolního věku v mateřské škole. Pro všestranný rozvoj dítěte, který je v tomto období velmi důležitý, je zde pohyb spojen s říkadly, u kterých u dítěte rozšiřujeme i slovní zásobu. V teoretické části je shrnut vývoj dítěte a lehké přiblížení dokumentů pro vzdělání dětí v mateřských školách. Teoretická část obsahuje říkadla rozdělená na roční období, na písmenkovou abecedu, hádanky a na dny v týdnu. Pro lepší představu pohybového ztvárnění nám slouží přiložená CD nahrávka a grafické popisy k říkadlům. V malých dětech je důležité je zaujmout, dobře jim vysvětlit co se od nich očekává a podporovat je v pohybové aktivitě.

RESUME

This bachelor's diploma thesis focuses on the importance of physical activity of pre-school children in kindergarten. For proper growth of the children which is very important at their age, the movements are accompanied by poems and songs in order to expand their vocabulary. In the theoretical part, the children's development is explained and the documentation for children's education is introduced. This part also covers the poems divided according to the seasons, the letters of the alphabet, riddles, and days of the week. For better visualisation, there is a CD with recordings and graphical descriptions for the poems attached to the thesis. What is important with small children is to know how to get their attention, explain them what they are expected to do, and support them in their activities.

SEZNAM LITERATURY

1. BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let. Brno: Computer Press, 2007. ISBN 978-80-251-1829-0.
2. BOROVÁ, Blanka. Cvičíme s malými dětmi: náměty pro rozvoj pohybových dovedností dětí od 3 do 8 let. Ilustrovala Patricie KOUBSKÁ. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-717
3. DVOŘÁKOVÁ, Hana. Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4.
4. MERTIN, Václav a Ilona GILLERNOVÁ, ed. Psychologie pro učitelky mateřské školy. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-799-X.
5. HOROVÁ, Ladislava. Těšíme se do školky. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0506-7.
6. HNÍZDILOVÁ, Michaela. Tělovýchovné chvílky, aneb, Pohyb nejen v tělesné výchově. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4010-6.
7. KURIC, Jozef. Vývojová psychologie II. Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2007.
8. KOUBA, Václav. Motorika dítěte. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1995. H
9. KONVALINOVÁ, Kateřina. Jaro, léto, podzim, zima, ve školce je pořád prima. Ilustrace Edita Plicková. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0620-0.
10. LANGMEIER, Josef, Dana KREJČÍŘOVÁ a Miloš LANGMEIER. Vývojová psychologie
11. POSPÍŠILOVÁ, Zuzana a Petra POLÁČKOVÁ. Pohyb s říkadly pro nejmenší: pro děti od 6 týdnů do 5 let. Praha: Grada, 2009. Pro rodiče. ISBN 978-80-247-2769-1.
12. PRŮCHA, Jan a Soňa KOŤÁTKOVÁ. Předškolní pedagogika: učebnice pro střední a vyšší odborné školy. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0495-4.
13. Předškolákův rok - do školy jenom krok: básničky, cvičení, tvoření a pracovní listy pro mateřské školky. Ilustrovala Petra ŘEZNÍČKOVÁ. Brno: Computer Press, 2011. ISBN 978-80-251-3279-1.
14. RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM pro předškolní vzdělávání. 1. upravené vydání. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2004. 48 s. ISBN 80-87000-00-5

15. SANTLEROVÁ, Květoslava. Říkadla pro rozvoj řeči a paměti dětí: 170 klasických a novodobých říkadel: pracovní kniha pro učitele mateřských i základních škol, logopedy a rodiče. 3. vyd. Brno: Učebnice a knihy, 1993.
16. SMÍTKOVÁ, Zdenka, Jitka SNÍŽKOVÁ a Josef SMÍTKA. Špalíček zhudebněných říkadel a cvičení pro malé děti. Ilustrace Drahomíra Horáková, Michaela Nováková. Praha: Olympia, 1992. ISBN 80-7033-156-9.
17. VÉVODOVÁ, Helena. Cvičení s říkankou pro malé děti. Ilustrace Miroslav Růžek. Brno: Edika, 2012. ISBN 978-80-266-0042-8.
18. VILÍMOVÁ, Vlasta. Didaktika tělesné výchovy. Vyd. 2., přeprac., (1. vyd. v MU). Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4936-9.
19. VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. Předškoláci v pohybu. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3590-0.
20. Předškoláci – Pedagogický magazín – rozvoj a výchova dětí. *Básničky a říkanky* [online]. 2007 [cit. 2017-20-01]. Dostupné z: <http://www.predskolaci.cz/category/basnicky-rikanky>
21. Školáci. *Básničky s pohybem*. [online]. 2016 [cit. 2017-06-03]. Dostupné z: <http://www.skolaci.com/category/rikanky-a-basnicky/basnicky-s-pohybem>

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

Tab. 1 Přehled znaků v jednotlivých fázích motorického učení, zdroj: Vilímová, 2009 st. 27

- Obr. 1 Kuřátko, zdroj: vlastní
- Obr. 2 Kytička, zdroj: vlastní
- Obr. 3 Zajíček, zdroj: vlastní
- Obr. 4 Ptáci, zdroj: vlastní
- Obr. 5 Zajáci veselí, zdroj: vlastní
- Obr. 6 Žabky, zdroj: vlastní
- Obr. 7 Moře, zdroj: vlastní
- Obr. 8 Žabí putování, zdroj: vlastní
- Obr. 9 Dovolená, zdroj: vlastní
- Obr. 10 Housenka, zdroj: vlastní
- Obr. 11 Ježek, zdroj: vlastní
- Obr. 12 Prší, zdroj: vlastní
- Obr. 13 Šašek, zdroj: vlastní
- Obr. 14 Padá listí, zdroj: vlastní
- Obr. 15 Deštík, zdroj: vlastní
- Obr. 16 Čerti, zdroj: vlastní
- Obr. 17 Vánoční stromeček, zdroj: vlastní
- Obr. 18 Čertík z krabičky, zdroj: vlastní
- Obr. 19 Jdeme sáňkovat, zdroj: vlastní
- Obr. 20 Rampouch a mráz, zdroj: vlastní
- Obr. 21 Písmenko A, zdroj: vlastní
- Obr. 22 Písmenko B, zdroj: vlastní
- Obr. 23 Písmenko C, zdroj: vlastní
- Obr. 24 Písmenko Č, zdroj: vlastní
- Obr. 25 Písmenko D, zdroj: vlastní
- Obr. 26 Písmenko E, zdroj: vlastní
- Obr. 27 Písmenko F, zdroj: vlastní
- Obr. 28 Písmenko H, zdroj: vlastní
- Obr. 29 Písmenko CH, zdroj: vlastní

- Obr. 30 Písmenko I, zdroj: vlastní
- Obr. 31 Písmenko J, zdroj: vlastní
- Obr. 32 Písmenko K, zdroj: vlastní
- Obr. 33 Písmenko L, zdroj: vlastní
- Obr. 34 Písmenko M, zdroj: vlastní
- Obr. 35 Písmenko N, zdroj: vlastní
- Obr. 36 Písmenko O, zdroj: vlastní
- Obr. 37 Písmenko P, zdroj: vlastní
- Obr. 38 Písmenko R, zdroj: vlastní
- Obr. 39 Písmenko S, zdroj: vlastní
- Obr. 40 Písmenko T, zdroj: vlastní
- Obr. 41 Písmenko U, zdroj: vlastní
- Obr. 42 Písmenko V, zdroj: vlastní
- Obr. 43 Písmenko Z, Ž, zdroj: vlastní
- Obr. 44 Kraslice, zdroj: vlastní
- Obr. 45 Mikuláš, zdroj: vlastní
- Obr. 46 Vlák, zdroj: vlastní
- Obr. 47 Drak, zdroj: vlastní
- Obr. 48 Veverka, zdroj: vlastní
- Obr. 49 Hřib, zdroj: vlastní
- Obr. 50 Sněhulák, zdroj: vlastní
- Obr. 51 Rukavice, zdroj: vlastní
- Obr. 52 Dny v týdnu, F. Hrubín, zdroj: vlastní
- Obr. 53 Dny v týdnu, L. Středa, zdroj: vlastní

PŘÍLOHY

SEZNAM PŘÍLOH:

- Příloha 1 Dokumentace souhlasu rodičů z MŠ Malý Beranov
- Příloha 2 Dokumentace souhlasu rodičů z MŠ Mandlova 6, 55. mateřská škola Plzeň
- Příloha 3 CD s ukázkou pohybového ztvárnění říkadel

Příloha 1 - Dokumentace souhlasu rodičů z MŠ Malý Beranov

Souhlasím s tím, že :

1. mé dítě může být fotografováno a fotky mohou být umístěny na webové stránky MŠ
2. výtvarné, pracovní a jiné práce dítěte budou vystavovány v prostorách MŠ

1.	.Dědič	Ondřej	<i>Ondřej</i>
2.	Hes	Jonáš	} <i>Hes</i>
3.	Hesová	Jolana	
4.	Holcmanová	Anežka	<i>Holcmanová</i>
5.	Kautová	Tereza	<i>Kautová</i>
6.	Koděrová	Kateřina	<i>Koděrová</i>
7.	Koten	David	<i>Koten</i>
8.	Krčál	Matěj	<i>Krčál</i>
9.	Krejčí	Gábina	<i>Krejčí</i>
10.	Lakatos	Marian	<i>Lakatos</i>
11.	Maxa	Matyáš	<i>Maxa</i>
12.	Olejníček	Šimon	} <i>Olejníček</i>
13.	Olejníčková	Nela	
14.	Petříková	Michaela	<i>Petříková</i>
15.	Pišan	Jáchym	} <i>Pišan</i>
16.	Pišanová	Sofie	
17.	Rychnovská	Kateřina	} <i>Rychnovská</i>
18.	Rychnovská	Marie	
19.	Rychnovský	Jan	<i>Rychnovský</i>
20.	Saiverová	Šárka	<i>Saiverová</i>
21.	Šimek	Jakub	<i>POZDĚJŠÍ NÁSTUP (leden 17)</i>
22.	Šlapalová	Sára	<i>Šlapalová</i>
23.	Tomicová	Helena	<i>Tomicová</i>
24.	Zárybnická	Nicol	<i>Zárybnická</i>

V Malém Beranově 20. září 2016

Příloha 2 - Dokumentace souhlasu rodičů z MŠ Mandlova 6, 55. mateřská škola Plzeň

školní rok 2016/17
55. mateřská škola Plzeň, Mandlova 6, příspěvková organizace

Souhlasím s tím, aby mateřská škola v rámci svých aktivit (školní akce, besídky, výlety, vzdělávací činnosti) pořizovala fotografie mého dítěte, obrazové a zvukové záznamy za účelem prezentace na internetových stránkách mateřské školy, vedení kroniky mateřské školy a nabídky společných fotografií i pro další rodiče dětí z mateřské školy. Tento souhlas dávám i k uchování těchto materiálů mateřskou školou.

příjmení dítěte	jméno dítěte	datum	podpis zákonného zástupce dítěte
Bělová	Anna	1.9.2016	<i>[Signature]</i>
Flachsová	Markéta	1.9.2016	<i>[Signature]</i>
Hajšmanová	Beáta	1.9.2016	<i>[Signature]</i>
Ivanova	Vjara	1.9.2016	<i>[Signature]</i>
Jenčová	Anna	1.9.2016	<i>[Signature]</i>
Jezlová	Alice	1.9.2016	<i>[Signature]</i>
Kabátová	Barbora	1.9.2016	<i>[Signature]</i>
Kotrbatá	Marie	1.9.2016	<i>[Signature]</i>
Koutný	David	2.9.2016	<i>[Signature]</i>
Kralovenská	Natálie	1.9.2016	<i>[Signature]</i>
Kroupová	Lucie	1.9.2016	<i>[Signature]</i>
Lukeš	Dan	1.9.2016	<i>[Signature]</i>
Lukeš	Jakub	1.9.2016	<i>[Signature]</i>
Menclová	Karolína	1.9.2016	<i>[Signature]</i>
Michálek	Michal	1.9.2016	<i>[Signature]</i>
Nohejl	Václav	1.9.2016	<i>[Signature]</i>
Petkaničová	Nina	1.9.2016	<i>[Signature]</i>
Podlešák	Štěpán	1.9.2016	<i>[Signature]</i>
Smerekovský	Samuel	1.9.2016	<i>[Signature]</i>
Sůs	Adam	1.9.2016	<i>[Signature]</i>
Svoboda	Zdeněk	1.9.2016	<i>[Signature]</i>
Štulc	Roman	1.9.2016	<i>[Signature]</i>
Uhrová	Viktorie	1.9.16	<i>[Signature]</i>
Vojáčková	Nicol	1.9.16	<i>[Signature]</i>
Weger	Jiří	1.9.2016	<i>[Signature]</i>
Zýková	Denisa	1.9.2016	<i>[Signature]</i>
<i>Hodšmanová</i>	<i>Liliana</i>	<i>19.9.2016</i>	<i>[Signature]</i>
<i>CSOXIKOVA</i>	<i>Esler</i>	<i>10.9.2016</i>	<i>[Signature]</i>