

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI  
FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**MOŽNOSTI PREVENCE OBEZITY FORMOU POHYBOVÝCH  
HER V MATEŘSKÉ ŠKOLE**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Kateřina Zelenková**

*Učitelství pro mateřské školy*

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

**Plzeň 2020**

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

V Plzni, 22. července 2020

.....  
vlastnoruční podpis

## Abstrakt

Bakalářská práce je zaměřena na specifikaci obezity a její prevenci formou pohybových her u dětí předškolního věku.

V teoretické části této práce bude blíže charakterizován pojem obezita, příčiny vzniku a jejich možná prevence. Dále zde bude popsána důležitost pohybových her pro předškolní děti a jejich klasifikace. Kromě pohybových her zde budou uvedeny i další možnosti prevence.

Praktickou část bude tvořit zásobník pohybových her vhodný k realizaci v mateřských školách jako jedna z možností prevence.

## Abstract

The bachelor thesis is focused on the specification of obesity and its prevention in the form of movement games in preschool children.

In the theoretical part of this work will be characterized by the concept of obesity, the causes and their possible prevention. Furthermore, the importance of movement games for preschool children and their classification will be described. In addition to movement games, other prevention options will be listed here.

The practical part will consist of a stack of movement games suitable for implementation in kindergartens as one of the prevention options.

## Poděkování

Mé poděkování patří Mgr. Petře Kalistové za odborné vedení, trpělivost a ochotu, kterou mi v průběhu zpracování bakalářské práce věnovala. Velké poděkování také patří mým nejbližším, kteří mě v průběhu celého studia podporovali.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

<b>OBSAH</b>	
OBSAH.....	1
ÚVOD.....	3
1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE.....	4
2 OBEZITA.....	5
2.1 PŘÍČINY OBEZITY .....	5
2.2 ROZŠÍŘENÍ OBEZITY.....	8
2.3 KOMPLIKACE A RIZIKA OBEZITY .....	8
2.4 LÉČBA OBEZITY .....	10
3 PREVENCE DĚTSKÉ OBEZITY.....	12
3.1 PREVENCE NA ÚROVNI MATEŘSKÉ ŠKOLY.....	13
3.2 PREVENCE NA ÚROVNI RODINY.....	13
3.3 PROGRAMY BOJUJÍCÍ PROTI OBEZITĚ .....	14
4 POHYBOVÉ HRY V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU .....	16
4.1 POHYB V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU .....	17
4.2 VÝBĚR POHYBOVÉ HRY.....	18
4.3 ZÁSADY PŘI APLIKACI POHYBOVÝCH HER V MATEŘSKÉ ŠKOLE .....	19
5 PRAKTICKÁ ČÁST .....	22
5.1 UTEČ PŘED BACILEM .....	23
5.2 PRYČ S NEMOCEMI!.....	25
5.3 BRUSLENÍ.....	27
5.4 NA MLSNOU KOČIČKU .....	29
5.5 NA JEDLÍKA .....	31
5.6 SBÍRÁNÍ ZELENINY A OVOCE.....	33
5.7 POJĎTE KE MNĚ, BĚŽTE KE MNĚ!.....	35
5.8 VYBÍREJ SPRÁVNĚ!.....	37
5.9 OVOCE A ZELENINA.....	39
5.10 NA OVOCE.....	41
5.11 NÁVŠTĚVA SUPERMARKETU .....	43
5.12 HLÍDAČ CUKROVINEK .....	45
5.13 NA BAREVNÁ JABLÍČKA .....	47
5.14 SBĚRAČI JAHOD .....	49
5.15 OVOCNÉ ŠPÍZY .....	51
DISKUZE .....	53

---

ZÁVĚR.....	54
RESUMÉ.....	55
SEZNAM LITERATURY.....	56
SEZNAM OBRÁZKŮ.....	59

## Úvod

K výběru tématu mé bakalářské práce mě inspirovaly praxe v mateřských školách. Během těchto praxí se setkávám s tím, že se učitelky často vyhýbají cvičení s dětmi a celkově nezahrnují tělesnou výchovu do vyučování v takové míře, jaké by správně měly. Inspirovalo mě to tedy k sestavení zásobníku her, který nebude pro učitelky v mateřských školách složitý na přípravu ani realizaci a zároveň tyto hry budou sloužit jako prevence obezity. Tyto hry by měly být pro děti atraktivní a vzbuzovat u nich zájem o pohyb, což je podle mého názoru velmi důležité, protože zájem o pohyb a fyzickou aktivitu u dětí klesá. Pro mnohé děti je bohužel pohyb v mateřské škole jediným pohybem za celý den, proto bychom na něj ve vyučování měli naopak klást větší důraz nežli na něj zapomínat.

Generace mých rodičů byla zvyklá trávit svůj volný čas venku, ať už hráli nejrůznější hry, jezdily na kole nebo si hrály s míčem. Dnešní děti tyto aktivity vyměnily za počítačové hry, internet a televizi. A právě zvyšující se dostupnost internetu, počítačových her a televize láká děti spíše k sedavému využití volného času. Dnešní doba je velmi uspěchaná, nemáme na nic čas, málo odpočíváme a jsme často ve stresu. Nemyslíme na to, co a kdy jíme a dost často nemáme na jídlo ani čas. Většina z nás zapomíná zařazovat do svého dne pohybové aktivity. Bohužel, všechny tyto problémy se nejen týkají, ale i odrážejí na dnešních dětech.



## **1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE**

Cílem mé bakalářské práce je představení zásobníku pohybových her vhodných k realizaci v mateřské škole s tematikou prevence vzniku obezity u předškolních dětí a navození zdravého životního stylu.

### Úkoly práce

1. Vymezení pojmu obezita u dětí předškolního věku
2. Specifikace pohybových her u dětí předškolního věku
3. Představení zásobníku pohybových her s problematikou obezity u dětí v MŠ

## 2 OBEZITA

Pojem pochází z latinského slova *obesus*, což v překladu znamená dobře živený, tučný (Pastucha, 2011). V českém jazyce je velmi často používán termín otylost či zastarale obtloustlost. Definice obezity najdeme mnoho. Při hledání přesné definice ale zjistíme, jak se různé prameny liší. Jedna z definic například říká, že obezita je stav, při kterém stoupne přirozená energetická rezerva tukové tkáně nad obvyklou úroveň. Jiná definice říká, že jde o nadměrné ukládání tělesného tuku v organismu, které je obvykle spojeno s vzestupem hmotnosti (Marinov a Pastucha, 2012).

Obezitu řadíme mezi civilizační choroby. Tak nazýváme skupinu nemocí, které jsou důsledkem moderního životního stylu. Za příčiny těchto chorob se obvykle považuje zejména konzumace energeticky bohatých potravin, nedostatek pohybu a dlouhodobý stres. Projevuje se zpravidla vyšší tělesnou hmotností, než náleží příslušnému jedinci daného věku, pohlaví a určité tělesné výšky. Chceme-li posuzovat, zda je hmotnost jedince přiměřená, posuzujeme ji především ve vztahu k výšce, protože zvětšuje-li se výška, roste tak i hmotnost (Machová a Kubátová, 2015).

V dětském věku dochází k plynulým přírůstkům hmotnosti, ale nejedná se jen o zmnožení tukové tkáně. Tyto přírůstky jsou především zapříčiněny rozvojem kostry a svalové hmoty. Novorozenec má minimální pohybovou aktivitu a na tvorbě tukových rezerv se podílí především jeho zdravotní stav a složení výživy. V další fázi vývoje pak dochází k postupnému snižování rezerv tukové tkáně, a to v závislosti na přibývajícím pohybové aktivitě. Kvantita tělesného tuku opět přibývá ve školním věku dítěte až do dospělosti (Pastucha, 2011).

### 2.1 PŘÍČINY OBEZITY

Názory a pohledy na obezitu se vyvíjely a měnily v průběhu celé historie. Už v dobách pravěku byla obézní žena symbolem majetku a bohatství a také ideálem krásy. V historii se lidský metabolismus musel vyrovnávat s nedostatkem potravy. Cílem člověka bylo přežít hladovějící období, než si sežene další potravu, což umožňovaly právě větší tukové zásoby. V průběhu minulých let zas byla nadváha a obezita u dětí pokládána za symbol zdraví a dobré výživy (Pastucha, 2011). Během několika století jsme se ale ocitli v takzvaném toxickém – obezitogenním prostředí. Obezitogenní prostředí je jeden z důsledků rozvoje civilizace, kterému ještě nikdy předtím nebylo

naše tělo vystaveno. Máme totiž volný a neomezený přístup k potravě. Typ stravy “z pole na stůl” se změnil na průmyslově vyráběné potraviny, které mají mimo jiné vysokou energetickou hodnotu a vysoký obsah cukrů (Marinov, 2011).

Obecně má obezita dvě základní příčiny. První z nich je genetický základ jedince, ale u více než poloviny obézních lidí se tyto genetické predispozice aktivují pouze za přítomnosti vhodných vnějších faktorů (Pastucha, 2011). Druhou příčinou jsou faktory vnějšího prostředí. Mezi ně můžeme zařadit například způsob výživy, pohybový režim, psychické vlastnosti dítěte, ale i výchovné působení rodičů (Fraňková aj., 2015). Marinov a Pastucha (2012) dělí zdroje dětské obezity následovně:

Genetické zázemí jedince – na rozvoji obezity u dětí se podílí z 40-60%

- závažná genetická dispozice – výskyt aktuální obezity nebo obezity v dětství alespoň u jednoho z biologických rodičů, nebo výskyt obezity u jednoho z prarodičů spolu s diabetes mellitus 2. typu, infarktem, cévní mozkovou příhodou nebo s gynekologickým nádorem
- významná genetická predispozice – jeden z rodičů řešil nadváhu více než třemi redukčními dietami, nebo výskyt obezity u jednoho z prarodičů spolu s vysokým krevním tlakem, vysokou hladinou cholesterolu, metabolickým syndromem nebo nádorovým onemocněním
- nízká genetická predispozice – výskyt obezity nebo nadváhy u biologických sourozenců rodičů, nebo nadváha u matek rodičů
- genetická rezistence – u rodičů se nevyskytuje nadváha ani obezita, u prarodičů výskyt maximálně nadváhy u otců rodičů

Obezitogenní prostředí

Nastavování systémů (programing) – vliv výživy na zdraví jedince

Faktory centrální regulace – regulace příjmu potravy ve vztahu k energetickému výdeji

- zlomení a vyhasnutí pocitu sytosti v batolecím věku (zapříčiněno především tím, že v poslední době nahrazují matky základní přípravy jídel pro batolata za průmyslově vyráběné potraviny,

kteřé jsou energeticky bohaté, dále tím, že rodina často dítěti nabízí stravu, přestože dítě další příjem odmítá)

- návykové pití sladkých tekutin – závislost na pití sladkých tekutin se u dětí rozvíjí ke konci kojeneckého období, kdy dítě přechází na bezmléčnou stravu
- vynechávání snídaní jako energetický nejbohatšího jídla dne

### Faktory prostředí

- termoneutrální prostředí – rozvoj technologií nám umožňuje vytváření optimální tepelné pohody, která ale vyřazuje termohomeostázy organismu
- zkracování délky spánku – jako optimální se považuje 7–9 hodin nepřerušovaného spánku
- vyřazení půstu – plní funkci očisti otužování metabolismu a detoxikace organismu
- vyřazení chůze jako hlavního zdroje pohybu – děti si pozitivní emoce zajišťují prostřednictvím počítačových her namísto aktivního pohybu
- bezpečnostní faktor – rodiče se obávají o bezpečnost svých dětí při volné hře a venkovních aktivitách, proto raději své děti uzavírají do uzavřených prostředí s omezenou možností volného pohybu
- industriální velkovýroba potravin – výživové módní trendy, které mají výživově hluchou, a naopak vysokou energetickou hodnotu
- potravinářské technologie – zlepšování senzoričké kvality potravin (umělá dochucovadla a podobně)

### Faktory vnímání

- vývoj výživových zvyklostí – Již od narození se učíme, co je dobré a co nám naopak nechutná. Během svého života se seznamujeme s jídly a učíme se je poznávat. V dnešní době jíme rádi pokrmy, které jsou energeticky bohaté a nutričně málo přínosné.
- ztráta sebevědomí

Životní styl rodiny – považuje se za hlavní zdroj dětské obezity

## 2.2 ROZŠÍŘENÍ OBEZITY

V řadě zemí se s nadváhou nebo obezitou potýká nejméně polovina obyvatelstva. Dle výzkumů Světové zdravotnické organizace (World Health Organization – WHO) bylo v roce 1995 na světě 200 milionů osob potýkající se s obezitou. O pět let později se tento počet zvýšil o dalších 100 milionů lidí. V posledních 10 letech je celosvětově zjišťován obrovský nárůst lidí s nadváhou a obezitou. Není tedy nic zvláštního, že se s ní setkáváme již u dětí předškolního věku (Hainer, 2011). Světová zdravotnická organizace dále uvádí, že v roce 2016 mělo 1,9 miliardy lidí ve věku 18 a více let nadváhu a 650 milionů z nich bylo již obézních. S nadváhou a obezitou se v té době potýkalo více než 340 milionů dětí ve věku od 5 do 19 let. Výzkumem z roku 2019 bylo zjištěno, že 38 milionů dětí mladších 5 let mělo nadváhu nebo obezitu (who.int).

V České republice je v současné době 50 % dospělých jedinců, kteří bojují s nadváhou a necelá polovina lidí z tohoto procenta je již obézních. Ve srovnání s tak vysokými procenty se zdá dětská obezita jako podřadný problém, protože se s ní setkáme pouze u 10 % dětské populace. Za poslední čtvrtstoletí se ale počet obézních dětí zdvojnásobil, proto je u této nemoci alarmující spíše vysoký vzestup počtu nemocných nežli procento nemocných. Vzhledem k nynějšímu životnímu stylu nevypadá, že by se situace měla změnit k lepšímu (Marinov, 2011).

## 2.3 KOMPLIKACE A RIZIKA OBEZITY

Obezita byla po staletí považována pouze za defekt na kráse, nikoliv za nemoc. Tato nemoc, která nijak nebolí, ohrožuje zdraví, zhoršuje kvalitu života a zkracuje jeho délku. Přináší s sebou nejen řadu fyzických problémů, ale poznamenává nemocné i po stránce psychosociální (Fraňková aj., 2015). Komplikace spojené s obezitou popisuje Pastucha (2011):

Poruchy pohybového aparátu vznikají, protože je nadměrnou hmotností přetěžován kosterní i svalový systém, čímž dochází právě k rozvoji poruch pohybového aparátu. U obézních dětí se můžeme setkat s ochablým svalstvem (nejčastěji břišní a hýžd'ové svalstvo a svalstvo mezi lopatkami) což vede právě ke skolióze či skoliotickému držení těla. Dále se můžeme setkat například s vadným držením těla, skoliózou, poruchami v postavení kolenních kloubů nebo plochými nohama. Riziko kardiovaskulárních onemocnění je způsobeno především vysokým krevním

tlakem. Metabolické a endokrinní komplikace patří k nejzávažnějším následkům obezity, které se zachycují již v dětství, ale jsou patrné až v dospělosti. U dětí se často ve spojení s obezitou setkáváme se syndromem obstrukčního spánkového apnoe, což je porucha spánku. Jedná se o komplikaci respirační a u dětí s vyšším stupněm obezity je ztíženo dýchání v důsledku nahromaděného tuku v oblasti horních dýchacích cest. Psychosociální komplikace jsou pro dítě neméně závažné než komplikace po stránce fyzické. Dítě může řešit citovou deprivaci například příjmem nadměrného množství jídla, čímž řeší pocity méněcennosti, úzkosti nebo deprese. Dítě, které se za svou tloušťku stydí se postupně začíná stranit kolektivu a pro svou neobratnost se odmítají zúčastňovat jakýchkoliv pohybových aktivit

Komplikace začínají, když člověk jí více než organismus skutečně potřebuje. Nesnědené jídlo, to, co tělo nepotřebuje, ukládá pro případ pozdější potřeby do zásob. Prvním "skladištěm" jsou játra, kde nadbytečné množství tukové tkáně ovlivňuje nepříznivě jejich funkci. Tato zásobárna je celkem malá, tudíž se rychle vyčerpá. Proto je potřeba využít dalšího, většího "skladu", což je právě tuková tkáň. Tyto rezervy pak tělo používá při nedostatku potravního zdroje – energie (Fraňková aj., 2015).

Obézní děti a děti s nadváhou mají mnohdy problém navázat přátelství se svými vrstevníky. Za svůj vzhled se stydí, a proto se od ostatních izolují. Pohybovým aktivitám se postupně pro svou neobratnost začínají stranit a tím vzniká uzavřený kruh. Ve vyšším věku se tyto děti mohou setkávat i se šikanou a posměchem od svých vrstevníků. Tyto citové deprese většina dětí řeší příjmem nadměrného množství jídla nebo jídla nezdravého, které jim dodává pocit uspokojení (Pastucha, 2011). Rodiče je v přejídání často podporují, protože pro své děti chtějí jen to nejlepší. Bohužel si ale neuvědomují, že to nejlepší nemusí být zrovna to správné a tím jim nevědomky ubližují (Marinov, 2012). Nadměrnou hmotností přetěžujeme nejen kosterní systém, ale i svalový. U dětí se v důsledku toho setkáváme s vadným držením těla, skoliózou nebo plochými nohami. Na okolí tyto děti mohou působit jako neohrabané nebo nešikovné, což je způsobeno vysokým množstvím tělesného tuku v břišní oblasti. To má za následek nestabilitu v hlezenním kloubu, proto těmto dětem dělá větší problém držet stabilitu, chodí pomaleji a zvyšuje se u nich riziko pádu (Marinov a Pastucha, 2012).

Při rozebírání tématu komplikací spojených s obezitou se můžeme setkat s pojmem metabolický syndrom. Je to označení pro soubor některých nemocí a rizikových

faktorů, jejichž společný výskyt vede k celé řadě zdravotních komplikací. Jedná se o komplex poruch řízení krevního tlaku a ukládání tukových zásob. Postihuje ženy, muže i děti a jeho vznik je dán nejen genetickými předpoklady, ale také způsobem stravování a životním stylem. Vzniká tedy především u lidí, kteří jsou obézní a mají nedostatek pohybu. Lidé s tímto syndromem mají vysoké riziko srdečního infarktu, cukrovky nebo mozkové mrtvice. Prevence této komplikace spočívá, stejně jako u obezity, ve vyvážené stravě a v pravidelné fyzické aktivitě. Při dodržování těchto preventivních opatření se pravděpodobnost vzniku metabolického syndromu snižuje (mojezdрави.cz).

## 2.4 LÉČBA OBEZITY

Nadváhu je potřeba léčit v případě, je-li doprovázena zdravotními komplikacemi. Obvykle se jedná o změnu skladby jídelníčku a mírné zvýšení pohybové aktivity. Díky tomu je možné zastavit přibývající hmotnost. Oproti tomu obezita musí být léčena vždy, a to dle jejího stupně a přítomnosti zdravotních komplikací. Machová a Kubátová (2015) dělí léčbu obezity do tří základních složek, a to na nízkoenergetickou dietu, zvýšení pohybové aktivity a změnu životního stylu, zejména tedy úpravu jídelních a pohybových návyků. Dále uvádějí, že cílem léčby u dospělých je podstatné snížení hmotnosti a jeho dlouhodobé udržení a zlepšení zdravotního stavu.

Léčba dětské obezity se liší od léčby dospělých, ale stejně jako u dospělých spočívá ve změně životního stylu z hlediska výživy a stupně fyzické aktivity. Cíle léčby se liší dle věku a přítomnosti komplikací způsobených obezitou. V terapii obezity u předškolních dětí je cílem především zabránit vzniku dlouhodobých komplikací. Nemělo by docházet k dramatickým výkyvům v tělesné hmotnosti ani k nadměrnému hmotnostnímu úbytku. Snahou je tedy spíše udržet aktuální hmotnost nežli hmotnostní úbytek. Hmotnostní úbytek je u dětí žádoucí jen tehdy, jsou-li přítomny zdravotní komplikace spojené právě s obezitou (Hainer, 2011).

Úspěšná léčba obezity je velmi náročná, dlouhodobá a měla by být vedena za podpory rodiny. Důležité je, aby životní styl rodiny nejen v současnosti, ale také v budoucnu, nevedl k rozvoji obezity a dalších komplikací (Marinov a Pastucha, 2012). Celá rodina by měla být zapojena do poradenství o životním stylu a spolupracovat nejen s doktorem, ale i s odborníky. Psycholog rodině pomůže zjistit, zda obezita dítěte nesouvisí s problémy v rodině nebo ve škole nebo zda dítě netrpí depresemi nebo úzkostmi v

souvislosti s psychologickou zátěží. Fyzioterapeut by měl být schopen nabídnout dítěti vhodný druh pohybové činnosti. V případě těžkých depresí nebo abnormálního jídelního chování se rodina může obrátit na dětského psychiatra (Aldhoon Hainerová, 2009).

Hlavní roli v léčbě obezity ale stále hraje prevence. Především jde o pochopení základní rovnice, která říká, že energetický příjem by se měl rovnat energetickému výdeji. Musíme si uvědomit, že již malé změny v životním stylu dokáží zastavit nebo alespoň omezit nežádoucí trend (Marinov, 2011).



### 3 PREVENCE DĚTSKÉ OBEZITY

Prevence nadváhy i obezity by měla být prvním a základním způsobem řešení této nemoci. Začíná již v období těhotenství, kdy si plod ze skladby přijímané stravy své matky vytváří první návyky na stravu. Dětské stravovací návyky stejně jako vztah k fyzické (pohybové) aktivitě jsou ovlivněny jejich okolím a vzory. Pokud se tedy obezita podchytí již v dětském věku, snižuje se pravděpodobnost, že si ji jedinec přenesení i do dospělosti (khsjih.cz).

Obezita je považována za zdravotně sociální problém a její prevence musí být důkladná a celoživotní, protože jedině tak zabráníme opakujícímu se problému. Boj proti obezitě ale není záležitost pouze jedince. Tento celospolečenský problém je dnes řešen na úrovni rodiny, školy, neziskových organizací, regionů, potravinářského průmyslu, ale také vlády a parlamentu. Hainerová (2009) uvádí možné preventivní kroky z různých časových období a na různých úrovních společnosti:

Ještě před těhotenstvím by ženy měly normalizovat svůj body mass index, dbát na pravidelnou fyzickou aktivitu a dodržovat zdravý životní styl. Doporučená doba kojení dítěte se uvádí alespoň 6 měsíců a co nejvíce tak oddálit zavedení pevné stravy a pití sladkých nápojů. Jako preventivní kroky v rodině se doporučuje jíst společně ve stejný čas a na stejném místě, nevynechávat hlavní jídla (především snídaně), nesledovat televizi během jídla, nekonzumovat sladké či tučné potraviny a limitovat čas strávený u televize a počítače. Prevence ve školách by měla začít odstraněním automatů prodávající sladké nápoje a sladkosti a pokračovat by měla instalací automatů se zdravými potravinami. Se vzděláváním dětí o zdravém životním stylu by se mělo začít již v předškolním věku. Veřejnost a obec by měla podporovat výstavby hřišť, cyklostezek a míst na cvičení a poskytovat informace, jak nakupovat a jak připravovat zdravé pokrmy. Zdravotnická zařízení by se měly více zaměřit na vysvětlování příčin vzniku obezity, na monitoraci hmotnosti u dětí a měly by nabízet adekvátní úhradu za péči a léčbu obézního pacienta. Dalším důležitým krokem je uznání obezity jako nemoci. V průmyslu by se mělo zavést vhodné označení potravin co do obsahu živin a energie a reklamy by měly vést k podpoře zdravého stravování a životního stylu. Reklamy fast-foodů by neměly být směřovány na děti. Naopak by měly podporovat hry, při kterých musí dítě vykonávat fyzickou aktivitu. Obchody by se měly více soustředit na prodej ovoce, zeleniny, nízkotučných mléčných výrobků,

celozrného pečiva a měly by instalovat do svých prostorů koutky zdravé výživy pro zákazníky. V médiích a na internetu by se měly zakázat reklamy cílené na děti, a naopak podporovat zdravotně výchovné pořady, cvičení a hry. Za nejdůležitější krok vlády se považuje uznání obezity jako nemoci. Dalšími kroky by mělo být financování programů zdravého životního stylu, podpora konzumace zeleniny a ovoce a podpora výstavby cyklostezek, chodníků k běhání a chůzi. Neméně důležitým krokem je finanční podpora školám, které kladou důraz na zdravé školní stravování, podporují hodiny tělesné výchovy a vzdělávají studenty o zdravém životním stylu. V neposlední řadě by měl být zákaz reklam rychlého občerstvení směřovaných na děti předškolního a školního věku.

### 3.1 PREVENCE NA ÚROVNI MATEŘSKÉ ŠKOLY

Již v mateřských školách by se děti měly setkat s pravidelnou tělesnou výchovou. Děti v předškolním věku s radostí přivítají pravidelné rozcvičky, pohybové hry a rychle si osvojují pohybové vzorce. Učitelky by proto měly dbát na dostatečné množství tělesných cvičení a způsob výuky této výchovy. Neměly by zde převládat výkonnostní aktivity a bodové hodnocení, naopak by měla dostat přednost radost z volného pohybu, relaxační techniky a pestrost těchto pohybových aktivit. Pohybové aktivity by měly být vybrány tak, aby byly reálné pro všechny děti, i ty méně pohybově nadané.

Prevence v mateřských školách se netýká jen pohybových aktivit, ale také stravování. Děti by neměly mít k dispozici tolik sladkého pití a různých sladkých pochutin. V rámci školních obědů by se děti neměly setkávat se smaženými pokrmy, zahuštěnými omáčkami a polévkami bílou moukou. Také je dobré omezit podávání moučníků a sušenek k obědům.

Učitelky by děti měly vést ke zdravému životnímu stylu. Do výuky mohou být zahrnuty přípravy zdravých jídel, a to společně s dětmi, kdy si pokrmy samy připraví. Přiměřeně k věku dětí je můžeme informovat o následcích nezdravého životního stylu (Marinov, 2011).

### 3.2 PREVENCE NA ÚROVNI RODINY

*„Pro předškolní věk je typický proces „kopírování“ vzoru, kterému se nedá zabránit, protože je zcela nezbytný pro vývoj dítěte. Může se stát výhodou v případě, že rodiče jdou*

*ve stravování příkladem, aniž by se stali jakýmsi výživovými „extremisty“. Bohužel v reálném životě se převážná většina rodičů vhodným způsobem nestravuje. Dítě tedy „nasává“ jejich zlozvyky již od útlého věku. Nevěřili byste, jak pevně se takové návyky fixují.” (Fořt 2004, s. 53)*

Životní styl rodičů je vzorem pro dítě, nejen co se týká stravování, ale i pohybového režimu (Gillernová aj., 2011). Rodiče by pro své dítě měly být tím nejlepším vzorem, protože zvyky utvořené v dětství si dítě přenáší až do dospělosti.

Světová zdravotnická organizace (WHO) uvádí několik doporučení určených především pro předškolní děti, které při správném uplatnění přispívají k motorickému a kognitivnímu rozvoji a k celoživotnímu zdraví:

**Zlepšení fyzické aktivity** – strávit nejméně 180 minut různými fyzickými aktivitami rozložených po celý den (více je lepší). **Zkrácení sedavého času** – dítě by nemělo být omezováno v pohybu déle než 1 hodinu najednou (například v kočáru, u televize apod.). **Zajištění kvalitního spánku** – 10–13 hodin kvalitního spánku zlepšuje u malých dětí jejich fyzické i duševní zdraví a pohodu. **Nahrazení omezeného nebo sedavého času aktivnějším hraním** – například čtením, hádankami, vyprávěním nebo zpěvem (who.int).

Jako preventivním opatření pro rodiny se doporučuje nevynechávat jídla (především snídaně), jíst společně jako rodina ve stejný čas a na stejném místě, limitovat dětem čas strávený u televize a počítačů a trávit společný volný čas aktivně jako například výlety do přírody (Aldhoon Hainerová, 2009). Tato doporučení byla v minulosti pro rodiny samozřejmostí. Postupem času se ale na ně začalo bohužel zapomínat.

### 3.3 PROGRAMY BOJUJÍCÍ PROTI OBEZITĚ

Problematika obezity se stala celospolečenským problémem a jak již zde bylo řečeno, je řešena na prakticky všech úrovních. Na světové úrovni se tímto zabývá například Světová zdravotnická organizace s projektem Úprava diety a fyzické aktivity: Co funguje. Na úrovni Evropské unie je problém řešen návrhem činností, které najdeme v Bílé knize Evropské komise pod názvem Strategie pro Evropu týkající se zdravotních problémů souvisejících s výživou, nadváhou a obezitou KOM 279. Dále je pak problém rozebírán na vládních úrovních jednotlivých zemí. Například

francouzský projekt EPODE (Ensemble, Prévenons l'Obésité Des Enfants – v překladu Zabraňme společně výskytu obezity u dětí) demonstruje především to, že si tento problém žádá úsilí celé komunity. Projekt probíhá od roku 2010 v 10 francouzských městech a jeho cílem je prevence nadváhy a obezity u dětí. Podílejí se na něm učitelé, starostové, lékaři, majitelé obchodů a restaurací, sportovní kluby i veřejné sdělovací prostředky a již v úvodní části projektu se podařilo zapojit více než 80% místní populace (Marinov, 2011).

V České republice je významným preventivním projektem Zdravá abeceda, který je zaměřen na děti předškolního věku. Program odstartoval v roce 2008 a během krátké chvíle se rozšířil po celé České republice. Během dvou let od jeho existence se do něho zapojilo přes 2000 učitelů z více než 400 mateřských škol. O 10 let později už tímto programem prošlo více než 20 % učitelek mateřských škol a více než 10 % všech mateřských škol využívá jeho principy. Cílem je nastartovat zdravý životní styl u dětí a zavedením pravidelného pohybu se zapojením celé rodiny tak, aby z dětí mohli vyrůst zdraví a aktivní dospělí lidé ([zdrava-abeceda.cz](http://zdrava-abeceda.cz)). Dalším významným projektem probíhající na území naší republiky zaměřující se především na rodinu dítěte s nadváhou je projekt S dětmi proti nadváze, který vznikl v roce 2017 za podpory Ministerstva zdravotnictví České republiky. V roce 2019 byl tento projekt plně zprovozněn a jeho hlavní náplní je prevence nadváhy v pěti preventivních krocích, které nastavují antiobezitogenní rodinné prostředí. Na jejich webových stránkách je po registraci zpřístupněn 4měsíční online kurz, který má za cíl přestavbu životního stylu rodiny, který naplňuje léčebná opatření proti dětské nadváze ([sdetmiprotinadvaze.cz](http://sdetmiprotinadvaze.cz)). Posledním projektem, který ve své práci krátce představím je projekt S kojenci proti obezitě. Tento projekt probíhal od roku 2014 a jeho hlavním cílem je umožnit rodičům a praktickým dětským lékařům orientovat se v problematice prevence nadváhy a obezity v kojeneckém věku. Upozorňuje, že v České republice nadváha a obezita se v 6 měsících věku dítěte vyskytují u 6,9 % kojenců, což představuje okolo 7 000 kojenců na ročník. Hlavní náplní toho projektu je zdůraznit problematiku prevence obezity v ordinaci praktického dětské lékaře pro děti a dorost v rámci preventivních prohlídek a zajistit nástroje pro efektivní komunikaci a spolupráci mezi lékařem, dětskou sestrou a rodiči ([skojenciprotiobezite.cz](http://skojenciprotiobezite.cz)).

#### 4 POHYBOVÉ HRY V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

Historie her sahá až do počátků samotné existence člověka. Před několika desítky tisíc let byla hra propojena s prací a naopak. A to v takové míře, že se hranice mezi oběma činnostmi hledala velmi těžko. Postupem lidského vývoje se z práce stala nutnost a z hry jen hraní. Až v závěru našeho tisíciletí se opět práce a hra sbližují. První zachovalé záznamy o herních aktivitách pocházejí již ze Starobabylonské říše, Starověkého Egypta, Indie a Číny, jakožto nejstarších center tehdejší vzdělanosti. Staré Řecko dalo světu Olympijské hry, které se poprvé konaly v roce 708 př. n. l. Pravděpodobně se zde konalo i jedno z prvních testování herních dovedností a pohybových schopností. V této době, téměř před 2500 lety, se v této části Evropy objevují i první učitelé her. Řecko bylo v hraní oproti nedalekému Starověkému Římu velmi ušlechtilé. Z tehdejšího Řecka pocházejí bojové gladiátorské hry. Mimo to se zde hrálo mnoho míčových her a stavěli se zde speciální herny a všeobecné tělocvičny. Zánikem těchto středověkých kultur mizí na dlouhá staletí tělesná pohybová kultura ze scény (Rubáš, 1997).

Sigmund (2007) definuje pohybové hry jako prostorem a časem ohraničené, alespoň jedním předem stanoveným pravidlem usměrněné organizované pohybové aktivity minimálně dvou hráčů. Pohybové hry, dříve též drobné, jsou jedním ze základních prostředků pohybových aktivit dětí. V současné době se ale již u nejmenších dětí vytrácí spontánní pohyb a dříve zcela přirozené pohybové aktivity. Tyto činnosti nám nahradilo pasivní trávení volného času jako je například sledování televize, počítačové hry nebo hry na mobilních telefonech (Rubáš, 1997).

Pohybové hry přispívají k všestrannému rozvoji osobnosti dítěte, ke zvýšení úrovně pohybových schopností a také k osvojování pohybových dovedností. Dále se učí zacházet s herním náčiním a mohou si díky nim srovnat své vlastní síly s ostatními dětmi. Prostřednictvím těchto her se učí kolektivnímu životu, protože zážitky ze hry utvářejí vědomí příslušnosti k dětskému kolektivu a děti si tak vytvářejí kladné vztahy mezi sebou. Dále se dítě díky pohybovým hrám učí podřizovat pravidlům a vede ho tak k sebeovládání.

#### 4.1 POHYB V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

Předškolní věk je ve většině odborných publikací považován za jeden z nejzajímavějších úseků vývoje člověka. Je označován jako „období her“, mezi pedagogy též jako „zlatý věk motoriky“. V tomto období dochází ke zkvalitňování a zpřesňování pohybových aktivit (Pastuch, 2011). Měli bychom mít proto na paměti, že právě v tomto období dítěte budujeme vztah dítěte k pohybovým aktivitám a tvoříme tak jeho základní návyky potřeby pohybu (Rubáš, 1997). Dítě v tomto věku je velmi inspirováno svým okolím, proto je toto období velmi vhodné pro zahájení nácviku pravidelných pohybových aktivit. Tyto aktivity, jako je například plavání nebo lyžování, se stávají nedílnou součástí jeho dalšího života.

Pohyb patří k základním projevům života a dítě jím tráví více než polovinu svého volného času. Naprostou většinu z celkového množství pohybu u předškolního dítěte tvoří spontánní pohybová aktivita. Díky ní tak může rozvíjet svou tělesnou zdatnost a všestrannou pohyblivost.

Skutečná realizace pohybu je nedostatečná, i když jeho potřeba zůstává stále stejně důležitá, a to nejen u dospělých, ale i u dětí. To s sebou přináší mnoho komplikací. Za jeden z největších zdravotních problémů, který je spojen právě s nedostatkem pohybu, je považována právě obezita. Jako prevence civilizačních chorob je minimální doporučená délka pohybové aktivity pro malé děti alespoň 1 hodina denně, což znamená minimálně 7 hodin týdně. Většina dětí nemá příliš volného pohybu, a po příchodu ze školy volí raději sedavé aktivity. Už jen díky tomu by pohyb v mateřských školách neměl být opomíjen, protože mnohdy je to jediné místo, kde děti vykonávají náročnější pohybovou aktivitu.

Nejvhodnějším postupem při prevenci obezity jsou pohybové aktivity již od raného dětství, a to jak v rodině, tak i v mateřské škole. Děti by se s pohybovou aktivitou měly setkávat denně. Minimálně třikrát v týdnu bychom s dítětem měli realizovat silová svalová cvičení, která podporují zdravý vývoj kostí. Intenzitu a délku těchto cvičebních jednotek bychom měli postupně zvyšovat, dle možností a limitů dětí. U dětí předškolního věku rychle klesá pozornost a soustředění, proto bychom měli co nejvíce času věnovat hrám, které jsou krátké, jednoduché a pro děti zábavné (Pastucha, 2011). Potřeba pohybu není u všech dětí stejná. Můžeme se setkat s dětmi hypermotorickými. Tyto děti mají velikou potřebu pohybu. Nejen pedagog v mateřské škole, ale i rodič nebo jiný dospělý by tuto zvýšenou nutkavost stále se pohybovat neměl brát jako

dětské zlobení. Dítě to totiž může vnímat jako omezování a neuspokojení. V důsledku toho se může stát, že se dítě bude snažit angažovat někde jinde, v problematičtější rovině. Opakem těchto dětí jsou děti hypomotorické. Tyto děti mají naopak malou potřebu pohybu. Často si svoje menší pohybové dovednosti uvědomují a začínají se pohybu postupně vyhýbat. Učitel má v mateřské škole za úkol takové děti citlivě povzbuzovat, motivovat a pozitivně ovlivňovat chování jejich, i ostatních dětí vůči nim. Vedle těchto dvou extrémů se setkáváme s dětmi normomotorickými, tedy s dětmi s běžnou potřebou pohybu. Normomotorické děti, kterých je v populaci většina, se z pohybu a jeho hrových možností těší a nacházejí v něm uspokojení. Pohyb samy vyhledávají, čímž se tak začínají aktivně podílet na svém pohybovém rozvoji. I přes to, že je těchto dětí většina se mohou stát rizikovou skupinou a nedostane se jim tak dostatek prostoru a možností pro pohyb. Namísto uplatňování svých pohybových potřeb jsou zmanipulováni k náhradnímu, klidovému trávení času jako je například sledování televize nebo počítačové hry (Koťátková, 2005).

#### 4.2 VÝBĚR POHYBOVÉ HRY

*„Hru vybíráme podle výchovného úkolu, pohybového obsahu a podle stupně obtížnosti vzhledem k věku a pohybové úrovni dětí.“ (Juklíčková – Krestovská aj. 1989, s. 296)*

Každá třída žáků je jiná, jedinečná, a proto neexistuje jeden univerzální návod, jak vybrat „dobrou hru“. Existují ale obecné znaky a pravidla, která napomáhají k výběru té správné hry. Prvním pravidlem je rovnost. Každý hráč by měl mít možnost zažít každou roli jako ostatní hráči. Zároveň musí být nastaveny pravidla hry tak, aby mohlo hrát každé dítě. Dalším pravidlem je účast, kdy by každý hráč hry měl být aktivní. To znamená, že ten, kdo byl ze hry nějakým způsobem vyloučen, by měl mít možnost provést nějaký „záchranný pohybový úkol“, který ho vrátí zpět do hry. Úspěch je dalším pravidlem pro správný výběr hry. Každý hráč by totiž měl ve hře zažít úspěch, který má pro dítě spíše osobní hodnotu. Každé individuální zlepšení by mělo být učitelem pochváleno a vnímání jako úspěch. Posledním takovým pravidlem je důvěra. Hra a její pravidla by měly být promyšlena a postavena tak, aby nevzbuzovala zákeřnost a nepodporovala podvádění. Učitel by měl být v roli respektovaného vedoucího a rozhodčího ale přitom velkého kamaráda.

Mimo těchto obecných znaků pro výběr hry existují ještě další pravidla, která vznikla přímo v pedagogické praxi. Je to pravidlo přiměřenosti, kdy by obsah hry měl odpovídat úrovni dovedností, věku a počtu hráčů a hernímu prostoru. Dovednosti dětí nepřeceňujeme, v případě potřeby příliš jednoduchá pravidla ztěžujeme v průběhu hry. Dalším pravidlem je pravidlo návaznosti, což znamená, že by pohybová hra měla navazovat na předchozí činnost. Zvláště při rozcvičkách dbáme na přípravu těch svalových partií, které budeme později zatěžovat. Další pravidlo se opírá o názory Komenského, které nám říká, že postupujeme od jednoduššího ke složitějšímu. Pro děti raději zvolíme hru s jednoduchými pravidly, které postupně můžeme měnit ve složitější nežli naopak. Znakem jednoduchosti je menší počet pravidel a pomůcek. Za velmi užitečnou radu považuji z pohledu začínající učitelky pravidlo obměnitelnosti, které je dobrou radou nejen pro začínající učitele. Pravidlo totiž říká: Nebýt vyveden z míry, když se vám hra nevydaří. V tomto okamžiku je důležité nebýt překvapen a mít vždy po ruce další hru (Sigmund, 2007).

Pro děti mladšího věku vybíráme hru, která má pouze dva úkoly – první z úkolu plní sama učitelka, poté druhý úkol děti. Hra by měla mít jednoduché pravidlo, vhodný slovní doprovod a je-li to vhodné, můžeme využít říkanky. U starších dětí vyžadujeme přesnější provádění pohybu, přesné plnění složitějších pravidel a veškeré úkoly se snažíme přenechat dětem. Nejstarším dětem volíme hry soutěživé. Při soutěživých hrách dbáme jako učitelé na rozdělení dětí do rovnocenných družstev.

Hlediska pro výběr hry vytyčuje Juklíčková – Krestovská a kol. (1989):

- a. věk a úroveň pohybové vyspělosti dětí
- b. složení skupiny, počet dětí
- c. roční a denní doba, kdy se hra uplatní
- d. prostředí, místní a povětrnostní podmínky
- e. vybavení pomůckami, náčiním a nářadím

#### 4.3 ZÁSADY PŘI APLIKACI POHYBOVÝCH HER V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Pohybové hry a pohybové činnosti je možné zařadit do třídy mateřské školy v průběhu celého dne. Ranní volné chvílky můžeme s dětmi vyplnit ranním cvičením, pro které vybíráme především rušné hry, které děti již dobře znají. Dále můžeme volit hry a činnosti obsahující zdravotní cviky. Řízenou činnost, kdy je hlavním tématem tělesná



výchova, dělíme do tří hlavních částí. První částí je část úvodní, do které zařazujeme rušné hry, které děti již dobře znají, a jsou jednoduché na přípravu i organizaci. Do hlavní části naopak vybíráme hry, které jsou složitější na organizaci a přípravu a jsou pro děti nové. Do poslední, závěrečné části, vybíráme hry klidnějšího charakteru. Pohybové hry při pobytu venku s dětmi realizujeme v každé roční době. Využíváme především hry, které vyžadují velkou hrací plochu. Po odpoledním odpočinku volíme hry klidnějšího charakteru, například hry s říkadly nebo hry za doprovodu zpěvu nebo hudby.

Při nácviu nové hry nejdříve zjednodušíme pravidla. Hru opakujeme a zpřesňujeme a tím se pomalu dopracujeme do konečné formě hry. Dbáme, aby nastavená pravidla dodržovaly všechny děti. Při porušení pravidel některým dítětem hru pozastavíme, názorně vše znovu vysvětlíme a ujistíme se, že všechny děti porozuměly. Jak by učitelka měla postupovat při nácviu nové hry popisuje Jukličková – Krestovská (1989): Učitelka by nejdříve děti měla motivovat a vzbudit u nich zájem o hru. Dále by měla seznámit děti s obsahem hry a jejími základními pravidly. Hru si s dětmi několikrát zahraje, dokud si ji děti neosvojí. Poté zpřesňuje pravidla a hru s nimi co nejčastěji opakuje a v průběhu roku se k ní vrací. Postupně hru obměňuje a ukládá složitější pravidla, aby se požadavky na děti úměrně zvyšovaly.

Při zatěžování dětského organismu vždy vycházíme z limitu jejich možností. Tomu přizpůsobujeme v zájmu jejich bezpečnosti náradí, pravidla, náčiní, prostor i čas. U předškolních dětí volíme činnosti krátké, zábavné a jednoduché, protože u nich rychle klesá soustředění a pozornost. Při zatěžování organismu obézních dětí dbáme především na to, aby pro ně byl pohyb pozitivum a nikdy u nich nevyvolával odpor k další pohybové aktivitě. Výběr pohybové aktivity i její intenzitu zátěže přizpůsobujeme stupni obezity. Pro děti s mírnou obezitou volíme cvičení ve všech pozicích, s použitím všech částí těla a všech svalových skupin. Mezi vhodné cvičení pro děti se střední obezitou řadíme cvičení ve stoje, chůzi a tanec. Doporučenými pohybovými aktivitami pro děti s těžkou obezitou jsou cvičení ve vodě, v lehu a v sedě. Stupeň obezity ale není jediným parametrem, který musíme zohlednit při výběru aktivity pro obézní děti. Dalšími důležitými parametry jsou například aktuální zdravotní stav dítěte, přítomnost kardiovaskulárních nebo respiračních komplikací, stav pohybového aparátu, vztah dítěte k pohybové aktivitě nebo dosavadní množství pohybové aktivity. U dětí, které doposud nevyvíjeli žádnou nebo jen minimální

pohybovou aktivitu je z dlouhodobého hlediska vhodné zvýšit aktivitu alespoň mírně na suboptimální množství. Krátkodobé a prudké zvýšení fyzické aktivity může totiž vést u dítěte právě k odporu k pohybu nebo omezení spolupráce. U obézních dětí je důležité vytvářet pozitivní vztah ke sportu a pohybové aktivitě, při cvičení je třeba mnohem větší počet opakování než u dětí s normální tělesnou hmotností a je nezbytné je za všech okolností chválit a povzbuzovat. Motivace těchto dětí je velmi náročná. Důležitá je nejenom dítě, ale i jeho rodinu motivovat ke změně a pozitivně tak ovlivnit jejich postoje a cíle. Motivace a podpora jsou totiž nedílnou součástí procesu navýšení pohybové aktivity u obézních dětí (Pastucha, 2011).

## 5 PRAKTICKÁ ČÁST

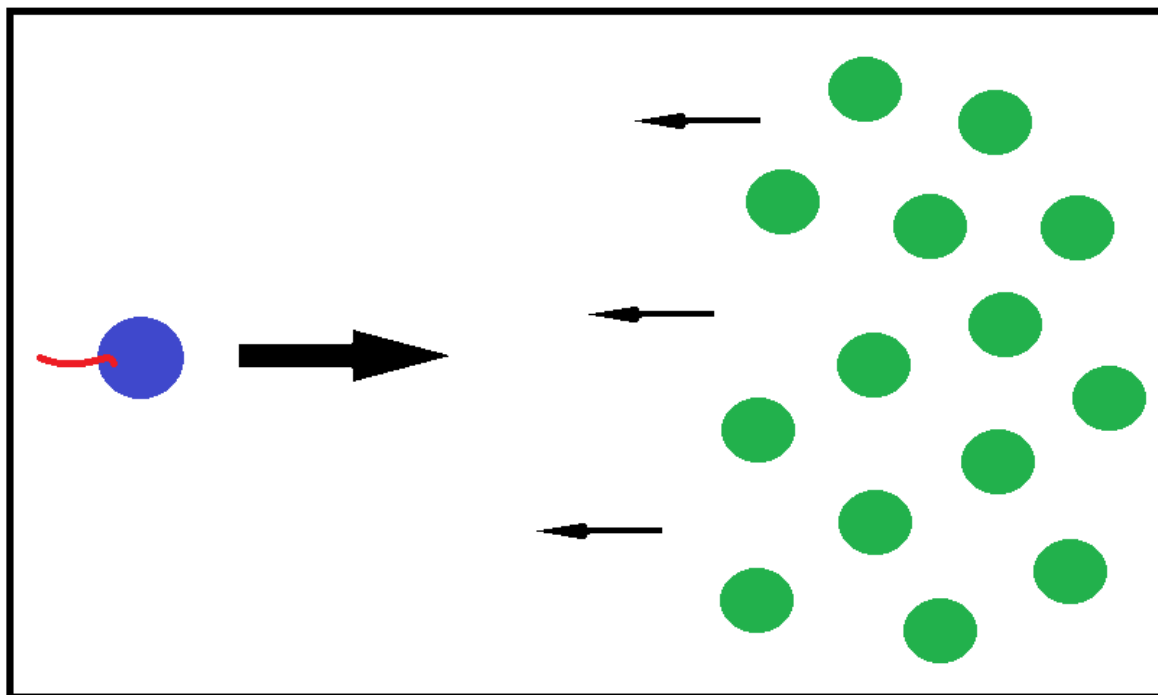
V praktické části představím zásobník patnácti tematických pohybových her, který je vhodný k realizaci v mateřské škole. Některé hry jsou vhodné k aplikaci v přírodním prostředí, jiné naopak ve třídě nebo tělocvičně. Tyto činnosti by u dětí měly navozovat zdravý životní styl a měly by sloužit jako prevence nadváhy a obezity.

V tomto zásobníku najdeme několik honiček. Honičky jsou pohybové aktivity, při kterých je dětský organismus v krátkém časovém intervalu hodně zatěžován. Hry by proto měly být krátkodobé, aby nedošlo k velkému vyčerpání. Záměrně jsem je ale do své práce vybrala, protože mám z praxe vyzkoušeno, že pro děti předškolního věku jsou právě honičky všech druhů tradiční formou zábavy, při které se děti pobaví i vyběhají. Pokud s dětmi budeme realizovat soutěživé hry, je důležité je vždy dobře motivovat a jako učitelé dbáme na to, aby soutěživost byla zdravá. Dále při těchto hrách, i při hrách, kdy děti rozdělujeme do skupin, dbáme na to, abychom vytvořili přibližně stejně silná družstva a každý tak měl stejnou šanci zvítězit. Dále jsem do tohoto zásobníku vybrala několik her s netradičním náčiním. Pro některé děti to může být úplně poprvé, co se s takovým náčiním setkávají, proto se při hře nejen seznamují s něčím novým, ale hra je o to více zaujme a hrají ji s velikým zájmem. Při házení hrozí riziko natažení svalů, proto před jakýmkoliv míčovými hrami volíme vhodné protahovací cviky.

Snažila jsem se volit aktivity jednoduché na přípravu i organizaci, proto věřím, že ho využije každá paní učitelka, ke které se tato práce dostane do rukou.

## 5.1 UTEČ PŘED BACILEM

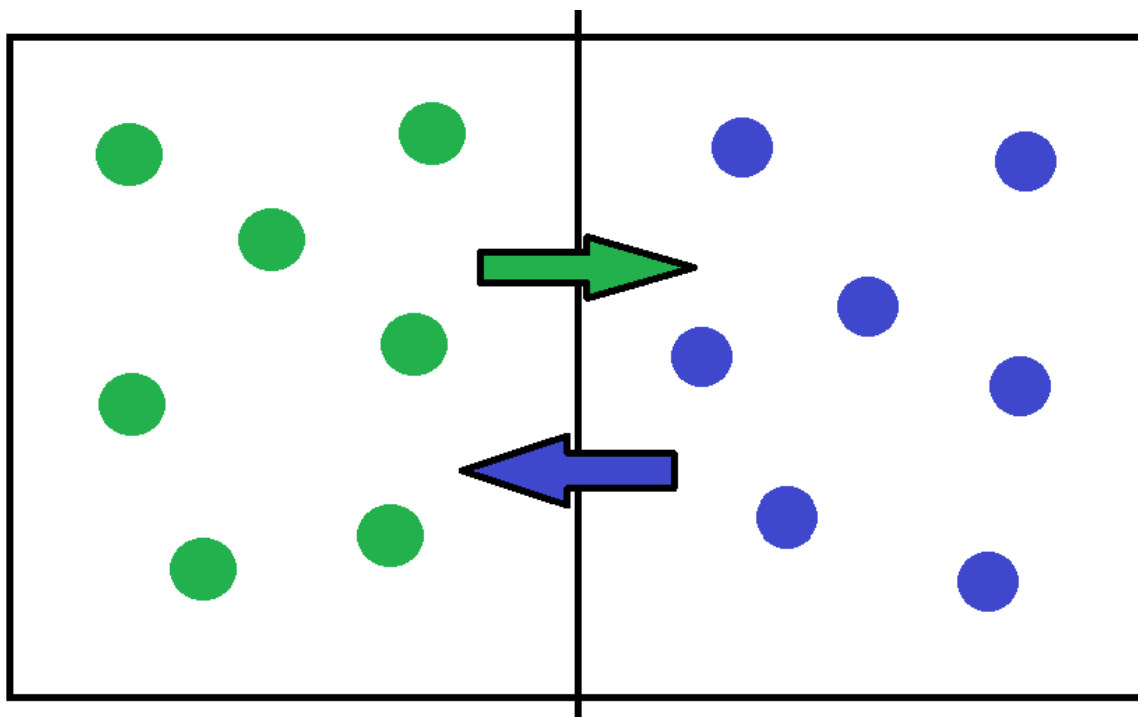
Zdroj hry	clanky.rvp.cz
Cíl činnosti	rozvoj: postřehu, vytrvalosti, obratnosti, rychlosti, pozornosti (reakce na pokyn), schopnosti se rozhodnout, orientace v prostoru (zabránit srážce s kamarády, běh jedním nebo více směry, vyhýbání), schopnosti přijmout prohru, samostatnosti, rozhodování, rozumových schopností (pochopit pravidla a dodržovat je)
Prostředí	tělocvična, přírodní prostředí
Doporučená časová dotace	2–3 minuty
Počet účastníků	neomezeno
Věková kategorie	4 a více let
Herní pomůcky	mety na vyznačení herního prostoru, šátek
Průběh hry	Jedno z dětí představuje bacil a zastrčíme mu zezadu za pas oháňku ze šátku. Na povel učitelky začíná honit ostatní děti a koho se dotkne, ten je „nemocný“ a musí udělat předem domluvený cvik/pohyb. Ti, kteří nejsou doposud chyceni se snaží získat bacilův ocas a tím ho „zničit“. Komu se to podaří, stává se bacilem, „nemocní“ se uzdraví a hra začíná od začátku.
Vyhodnocení činnosti	Pokud jsou „nemocní“ všichni hráči, vítězí bacil. Když ne, vítězí ten, kdo je nejčastěji bacilem, a ten, kdo byl chycen méněkrát než ostatní.
Modifikace (starší děti)	V jedné hře může být více „bacilů“.
Modifikace (mladší děti)	Děti se snaží pouze ukrást bacilovi ocas.
Poznámky	Kdybychom tuto hru chtěli hrát ve třídě, rozdělíme děti do více skupin a hrajeme po méně početných skupinách. Dbáme, aby všichni „nemocní“ dodržovali ke znovu vrácení do hry domluvený pokyn.



Obrázek 1: Výchozí postavení hráčů.

## 5.2 PRYČ S NEMOCEMI!

Zdroj hry	clanky.rvp.cz
Cíl činnosti	rozvoj: obratnosti, rychlosti, postřehu, pozornosti, ovládání vlastního těla, schopnosti se rozhodnout, orientace v prostoru, schopnosti přijmout prohru, kladných vzájemných vztahů mezi dětmi, spolupráce, rozhodování, rozumových schopností (pochopit pravidla a dodržovat je)
Prostředí	tělocvična, třída
Doporučená časová dotace	1–2 minuty
Počet účastníků	třidu dětí rozdělíme na dvě stejně početná družstva
Věková kategorie	5 a více let
Herní pomůcky	metry na vyznačení herního prostoru (při hře ve třídě použijeme lavičku – každé družstvo má jednu polovinu třídy jako své herní pole), 60 papírových koulí
Průběh hry	Herní prostor rozdělíme na polovinu. Do každé poloviny hřiště se postaví jedno družstvo a 30 papírových koulí, které představují různé nemoci. Na povel paní učitelky začnou obě družstva házet papírové míče ze své poloviny hrací plochy na polovinu soupeře. Hra končí po uplynutí časového limitu nebo dle zájmu a unavenosti dětí.
Vyhodnocení činnosti	Vyhrává to družstvo, které má na své polovině méně papírových koulí.
Modifikace (pro mladší děti)	Celá skupina dětí tvoří jedno družstvo a rozptýlené papírové koule po herní ploše ukládají na předem určené místo (snaží se je co nejrychleji sesbírat).
Poznámky	Papírové koule si s dětmi můžeme vytvořit společně. Předem si s dětmi řekneme, jaké nemoci mohou papírové koule představovat a co bychom měli dělat, abychom nebyli nemocní.

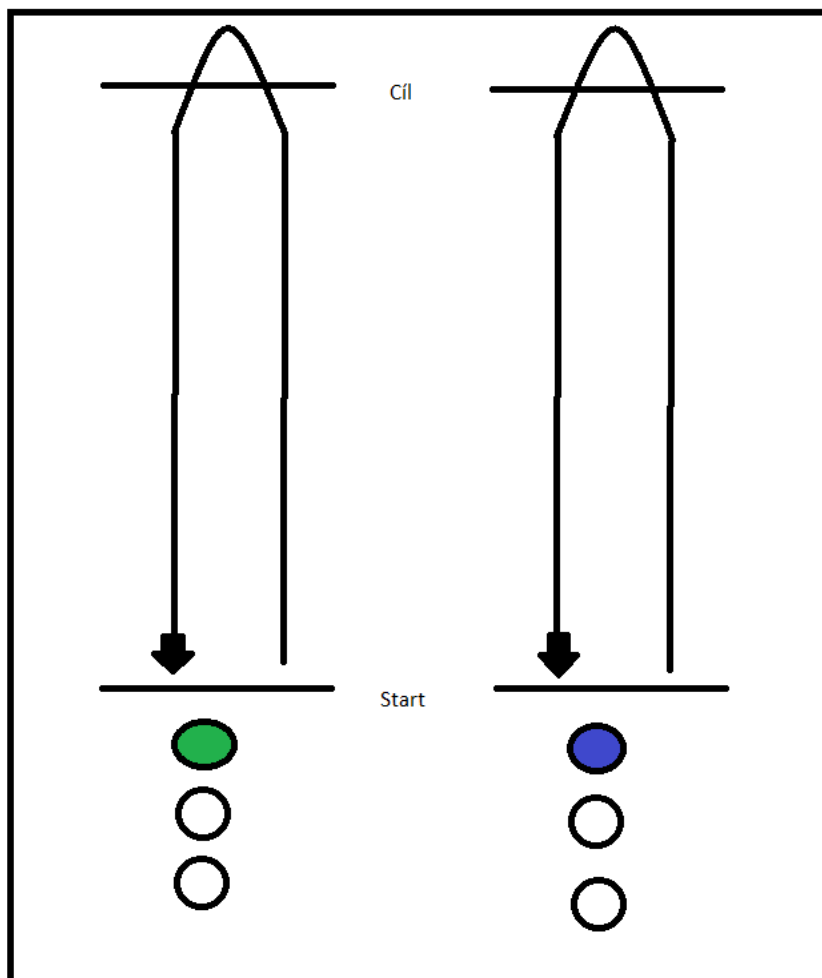


Obrázek 2: Výchozí postavení hráčů a naznačený směr hodu koulí každého družstva.

## 5.3 BRUSLENÍ

Zdroj hry	clanky.rvp.cz
Cíl činnosti	rozvoj: síly, obratnosti, orientace v tělním schématu, ovládnání vlastního těla, kladných vzájemných vztahů mezi dětmi, samostatnosti
Prostředí	třída, tělocvična
Doporučená časová dotace	3–4 minuty
Počet účastníků	více skupin po cca 4–5 dětech
Věková kategorie	5 a více let
Herní pomůcky	koberečky, startovní a cílové mety
Průběh hry	Družstva se postaví do zástupu na startovní čáru. První dítě z každého družstva dostane dva koberečky. Na pokyn vyučujícího si položí koberečky na zem, stoupne si na ně a „bruslením“ projede celou trasu k cílové metě a zpět, kde předá koberečky dalšímu dítěti v pořadí.
Vyhodnocení činnosti	Vítězí to družstvo, u kterého se dříve vystřídají všechny děti.
Modifikace (mladší děti)	Hru nepojmeme soutěživě, pouze si zkoušejí bruslit na koberečkách.
Poznámky	Nedoporučuje se hrát hry s koberečky s dětmi mladšími pěti let (nemají totiž v nohou a rukou dostatečnou sílu).



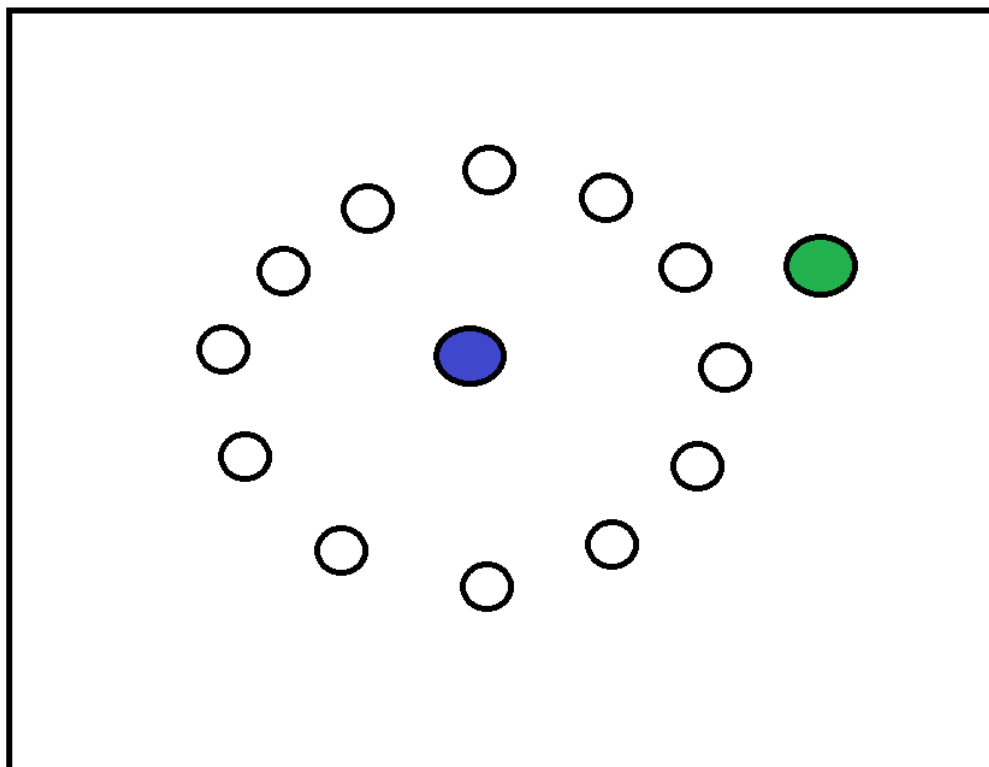


Obrázek 3: Výchozí postavení hráčů a směr chůze na koberečkách.

## 5.4 NA MLSNOU KOČIČKU

Zdroj hry	Juklíčková – Krestovská (1989)
Cíl činnosti	rozvoj: postřehu, smyslu pro rytmus, pozornosti, vůle, sluchového vnímání, schopnosti se rozhodnout, orientace v prostoru, schopnosti přijmout prohru, kladných vzájemných vztahů mezi dětmi, samostatnosti, rozhodování
Prostředí	venkovní prostředí, třída, tělocvična
Doporučená časová dotace	8 minut
Počet účastníků	neomezeně
Věková kategorie	4 a více let
Herní pomůcky	pešek
Průběh hry	Učitelka vybere 2 děti, jedno z nich představuje kočku a druhé hospodyně. Ostatní děti se chytanou za ruce a utvoří kruh. Kočička je uvnitř kruhu ve dřepu, hospodyně je vně kruhu a drží pešek. Děti chodí do kola za doprovodu říkanky: „Počkej, počkej kočičko, zmlsalas nám masíčko.“ Hospodyně odpovídá: „Pro tvou mlsnou hubičku, vezmu na tě metličku.“ Po dokončení této říkanky se kruh zastaví, děti se pustí a kočka vyběhne z kruhu a hospodyně jí honí.
Vyhodnocení činnosti	Učitelka mění obě role najednou (kočka a hospodyně) ať už kočku hospodyně chytí nebo ne.
Poznámky	Před začátkem hry si s dětmi ujasníme, kam kočka smí běhat – hrací pole. Hospodyně může honit kočku i uvnitř kruhu. Směr pohybu dětí v kruhu můžeme při opakování hry měnit. Dbáme na rytmickou chůzi dětí.

	Před začátkem hry si s dětmi řekneme, co se stane tomu, kdo moc mlsá a ujasníme si, co je zdravé a nezdravé mlsání.
--	---

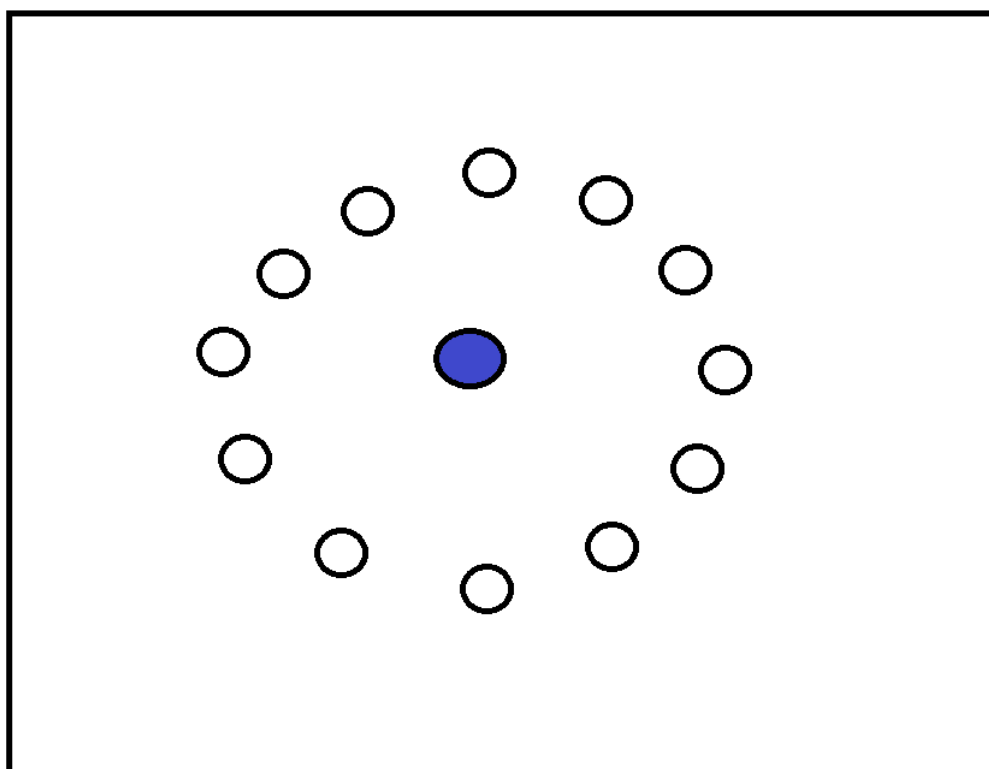


Obrázek 4: Výchozí postavení hráčů.

## 5.5 NA JEDLÍKA

Zdroj hry	Jukličková – Krestovská (1989)
Cíl činnosti	hod na cíl vrchním obloukem na pohyblivý cíl rozvoj: rychlosti, postřehu, reakčních schopností, pozornosti, sluchového vnímání, schopnosti se rozhodnout, orientace v prostoru, schopnosti přijmout prohru, samostatnosti, rozhodování
Prostředí	venkovní prostředí, tělocvična
Doporučená časová dotace	8 minut
Počet účastníků	neomezeně
Věková kategorie	5 a více let
Herní pomůcky	míč
Průběh hry	Děti jsou rozestoupeny po obvodu velkého kruhu. Uprostřed tohoto kruhu leží míč. Učitelka říká: „Polévka se vaří, maso na talíři, sní je ...“ a vysloví jméno některého dítěte. Jmenované dítě vběhne do kruhu pro míč a vykřikne „Stát!“ Ostatní děti utíkají z kruhu ven a na zvolání pokynu stát se zastaví. Dítě s míčem se snaží někoho zasáhnout. Pokud se mu to podaří, zasažené dítě odchází ze hry a hra pokračuje dál.
Modifikace (pro mladší děti)	Zasažené dítě neodchází ze hry, pouze udělá nějaký předem domluvený pohyb. Pokyn „Stát!“ vykřikne učitelka. Namísto učitelky můžeme zvolit dítě (řídí říkanku a jména).
Obměna	Děti si mohou dávat jména nedravých nebo zdravých jídel, sportů apod. – dle probíraného tématu. Hru můžeme s dětmi hrát i v zimním období, kdy místo míče využijeme sněhové koule.
Poznámky	Děti se rozebíhají až po vyslovení některého jména. Házet míč po druhých smí vyvolané dítě až ve chvíli, kdy

	<p>uchopilo míč a zvolalo „Stát!“ – do té doby ostatní děti mohou utíkat.</p> <p>Kruh zvětšujeme dle šikvnosti dětí (hru začínáme kruhem nejmenším).</p>
--	--

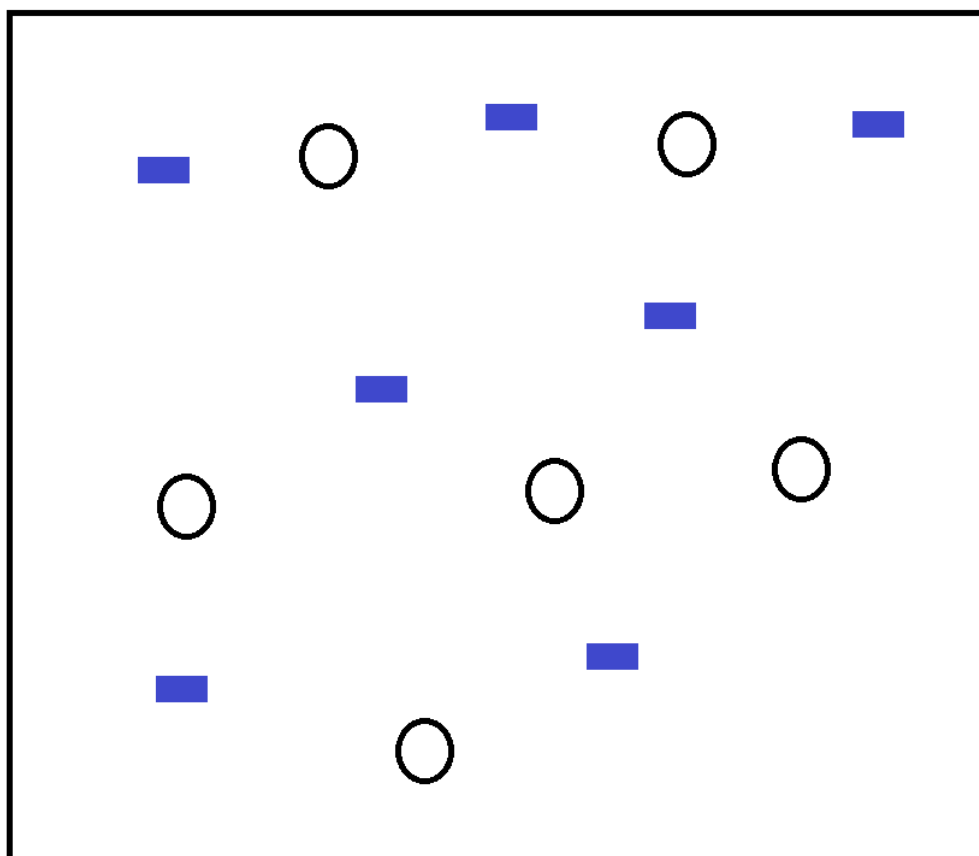


Obrázek 5: Výchozí postavení hráčů okolo míče.

## 5.6 SBÍRÁNÍ ZELENINY A OVOCE

Zdroj hry	Juklíčková – Krestovská (1989)
Cíl činnosti	uchopování předmětů rozvoj: pozornosti, sluchového vnímání, schopnosti se rozhodnout, orientace v prostoru, schopnosti přijmout prohru, samostatnosti, rozhodování, reakční schopnosti
Prostředí	venkovní prostředí, třída, tělocvična
Doporučená časová dotace	8 minut
Počet účastníků	neomezeně
Věková kategorie	5 a více let
Herní pomůcky	předměty představující ovoce a zeleninu nebo jakékoliv zdravé jídlo (míče, houbičky apod.)
Průběh hry	Učitelka rozmístí v přiměřených vzdálenostech na vymezené ploše předměty představující zdravé jídlo (předmětů je o jeden méně než dětí ve hře). Děti se mezi těmito předměty volně pohybují (běhají). Na signál učitelky se děti rychle zastaví, zvednou nejbližší houbičku a vzpaží tak, aby učitelka viděla, které dítě houbičku v ruce nemá. To je vyřazeno ze hry a hra pokračuje dále. Před zahájením běhu (dalšího kola hry) učitelka opět ubírá jednu nebo více houbiček.
Vyhodnocení činnosti	Vyhrává ten, kdo poslední zůstal ve hře.
Modifikace (pro mladší děti)	To dítě, které nedrží v ruce houbičku nevypadává, pouze udělá předem domluvený pohyb a hra začíná od začátku.
Obměna	Tuto činnost můžeme s dětmi hrát na hudbu jako oddychovou odpolední činnost – děti neběhají, pouze chodí mezi předměty.
Poznámky	Při realizaci této hry ve třídě děti mezi předměty se pohybují spíše rychlejší chůzí (neběhají).

	<p>Před začátkem aktivity si s dětmi povídáme, jaké jídlo je zdravé a jaké naopak nezdravé (jaké druhy ovoce představují houbičky apod.).</p> <p>Dbáme na to, že děti se zastavují a sbírají houbičky až na signál, nikoliv dříve.</p>
--	--

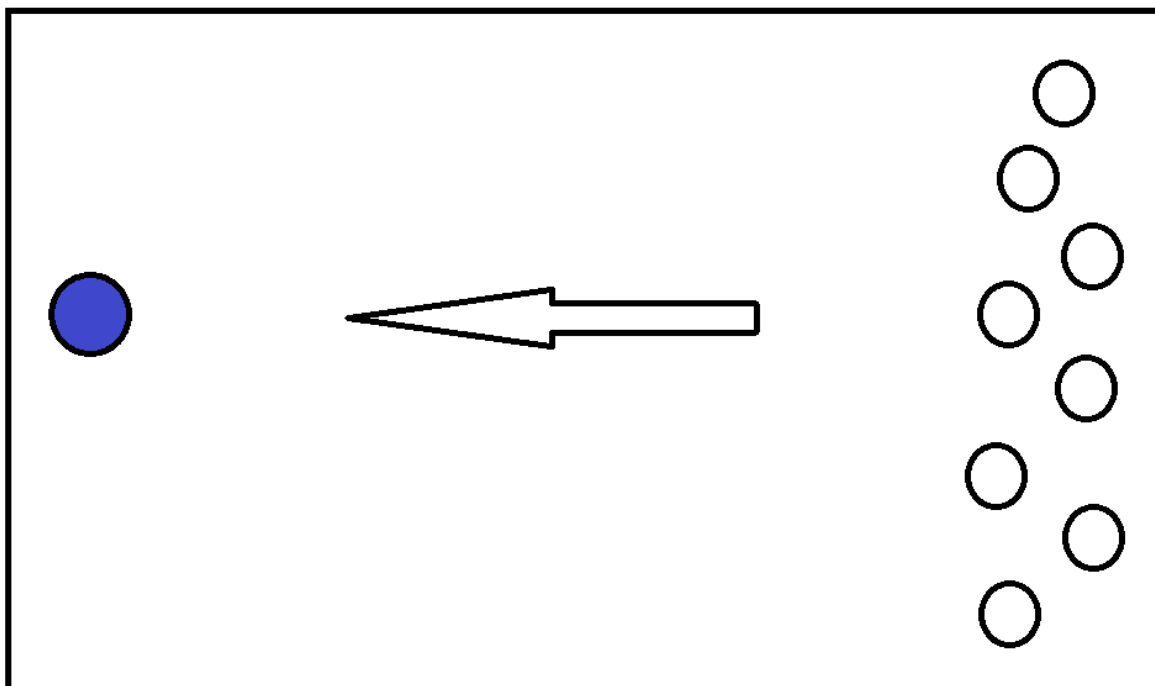


Obrázek 6: Rozmístění předmětů po hracím poli a volný pohyb dětí mezi nimi.

## 5.7 POJĎTE KE MNĚ, BĚŽTE KE MNĚ!

Zdroj hry	Juklíčková – Krestovská (1989)
Cíl činnosti	nácvik různých typů chůze, upevnění pojmů chůze a běh rozvoj: reakce na hlasové povely, pozornosti, orientace v tělním schématu, ovládnutí vlastního těla, sluchového vnímání, orientace v prostoru, kladných vzájemných vztahů mezi dětmi, samostatnosti, rozhodování, vůle, sebeovládání
Prostředí	venkovní prostředí, tělocvična
Doporučená časová dotace	5 minut
Počet účastníků	neomezeně
Věková kategorie	3 a více let
Průběh hry	Děti stojí čelem k učitelce ve vzdálenosti zhruba 10–15 metrů. Společně k ní přicházejí nebo přibíhají dle pokynů. Vedoucí úlohu místo učitelky může převzít jedno z dětí (v této roli se mohou vystřídat všechny děti).
Vyhodnocení činnosti	Dbáme nejen na správnost splnění pokynu, ale i na kvalitu provedení.
Obměna	Nevyužíváme jen pokynu pojďte nebo poběžte, ale můžeme přidat i typ chůze (slon – velké kroky, klokan – skákat apod.).
Poznámky	Využíváme zde pochvaly. Dbáme na to, aby děti mezi sebou nesoutěžily (kdo bude dřív u učitelce apod.) – soutěživost můžeme použít až v závěru aktivity.



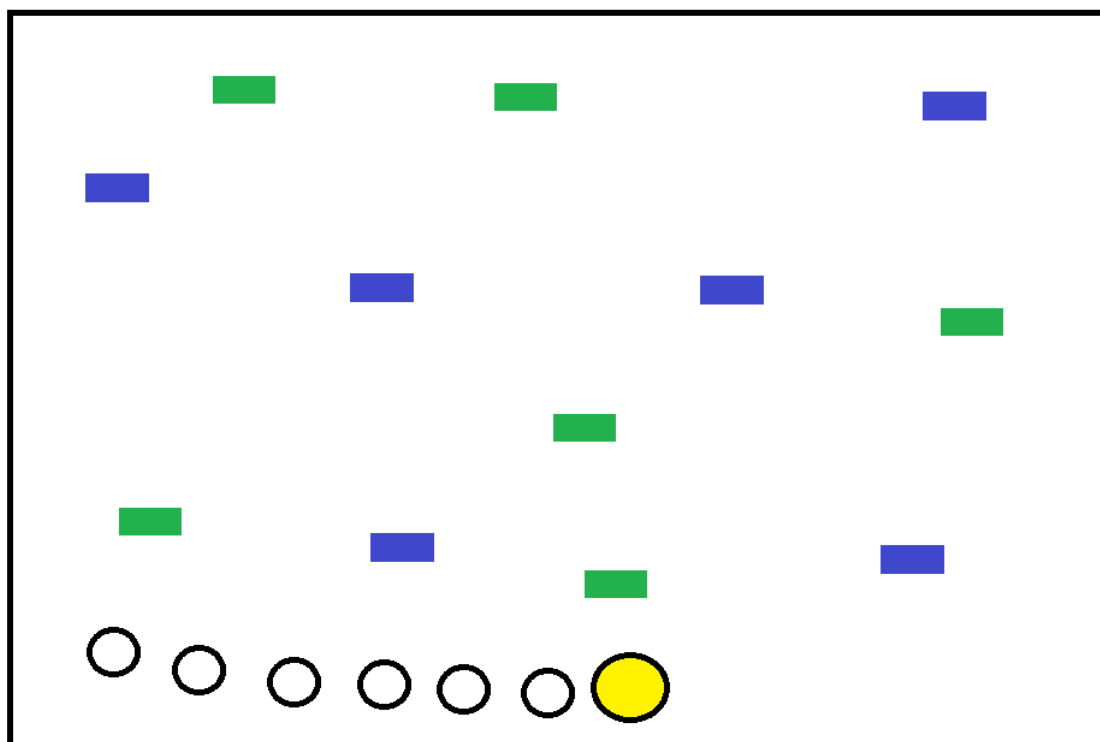


Obrázek 7: Výchozí pozice hráčů a naznačený směr chůze k vedoucímu hry.

## 5.8 VYBÍREJ SPRÁVNĚ!

Zdroj hry	Jukličková – Krestovská (1989)
Cíl činnosti	rytmický běh nebo chůze, úchop předmětů rozvoj: smyslu pro rytmus, pozornosti, sluchového vnímání, orientace v prostoru, kladných vzájemných vztahů mezi dětmi, samostatnosti, rozhodování, rozumových schopností, postřehu a pohotové reakce
Prostředí	tělocvična, venkovní prostředí, třída
Doporučená časová dotace	10 minut
Počet účastníků	neomezeně
Věková kategorie	4 a více let
Herní pomůcky	2-3 druhy obrázků pro každé dítě, bubínek
Průběh hry	Na herní ploše učitelka volně rozmístí obrázky. Děti pak běhají ve skupině za vedoucím hry (může být učitelka nebo některé z dětí – v roli je prostrídáme) po obvodu hracího pole v rytmu udávaném bubínkem. Na silnější úder bubínku si děti vyberou zadaný obrázek dle pokynu vedoucího. Zvednou jej nad hlavu a učitelka tak prověří správnost volby dětí. Poté děti položí obrázek na původní místo a hra se opakuje. Měníme směr běhu, případně chůze.
Obměna	Hru se staršími dětmi můžeme v případě, že hra je spojena s tématy o jídle, obměnit tak, že hledají daný druh dle chuti. Vedoucí pak vyvolává pokyn například „Sladké!“ nebo „Kyselé!“ apod. Aktivitu můžeme použít pro různá témata týkající se zdravého životního stylu (například: ovoce, zelenina, sporty, zdravé a nezdravé jídlo atd.).
Modifikace (pro mladší děti)	Na herní plochu rozmístíme větší obrázky daného druhu, ke kterým děti na povel běhají společně.

Poznámky	Obrázky musí být v takovém počtu, aby každé dítě mohlo najít a uchopit jeden obrázek daného druhu (například pro 20 dětí je třeba mít 20 obrázků hrušky, 20 obrázků jahody apod.).
----------	--

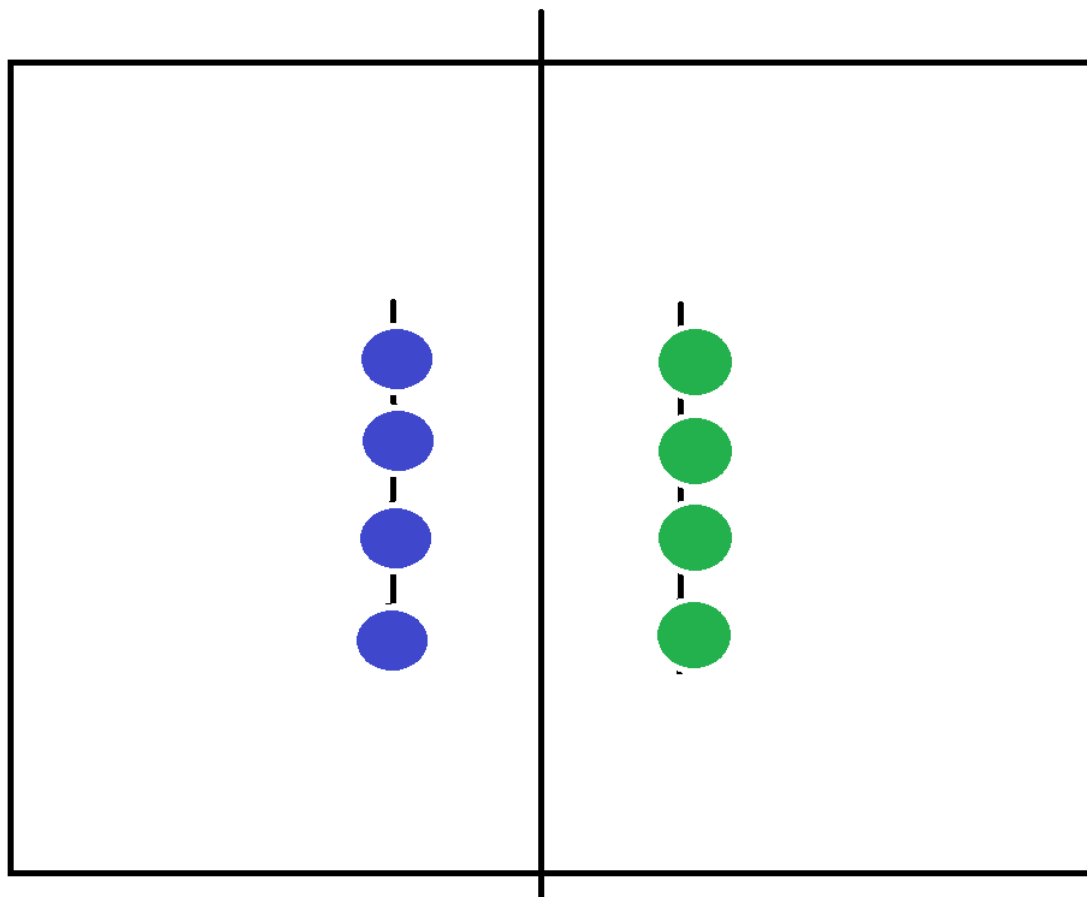


Obrázek 8: Rozmístění předmětů po hracím poli a naznačený pohyb hráčů za vedoucím hry.

## 5.9 OVOCE A ZELENINA

Zdroj hry	pf.ujep.cz
Cíl činnosti	rozvoj: reakční schopnosti, rychlého běhu, pohotovosti, postřehu, pozornosti, sluchového vnímání, schopnosti se rozhodnout, orientace v prostoru, samostatnost, rozhodování
Prostředí	venkovní prostředí (hřiště), tělocvična
Doporučená časová dotace	5 minut
Počet účastníků	neomezeně (nejlépe sudý počet)
Věková kategorie	5 a více let
Herní pomůcky	mety pro vyznačení hřiště a jeho poloviny
Průběh hry	Obdélníkové hřiště je rozděleno čarou na dvě poloviny. Asi 1–2 m od této středové čáry jsou nakresleny na obou polovinách rovnoběžné (startovní) čáry, na kterých stojí čelem k sobě dvě družstva. Vedoucí vyvolává střídavě (nemusí pravidelně) jedno nebo druhé družstvo. To, které je vyvoláno, začne ihned pronásledovat druhé družstvo, které se co nejrychleji obrátí a utíká za hranici své poloviny hřiště.
Vyhodnocení činnosti	a) Kolik žáků je dotykem chyceno, tolik bodů získává družstvo, které honilo. Vítězí družstvo, které ve stanoveném čase získalo více bodů. b) Vítězí družstvo, které chytilo více protihráčů.
Obměna	Hru můžeme obměnit za jakákoliv jiná témata týkající se zdravého životního stylu (například: letní a zimní sporty, zdravé a nezdravé potraviny apod.).
Modifikace (pro starší děti)	Znamení pro zahájení hry dává učitelka zrakovým signálem. Má připravenou destičku s obrázky na dané téma.

Poznámky	Poloha dětí u startovní čáry nemusí být stoj, ale může to být klek, sed, leh nebo děti provádějí na pokyny vedoucího určité cviky. Je-li už dítě za hranicí hřiště, nesmí už dostat babu.
----------	--



Obrázek 9: Výchozí postavení hráčů.

## 5.10 NA OVOCE

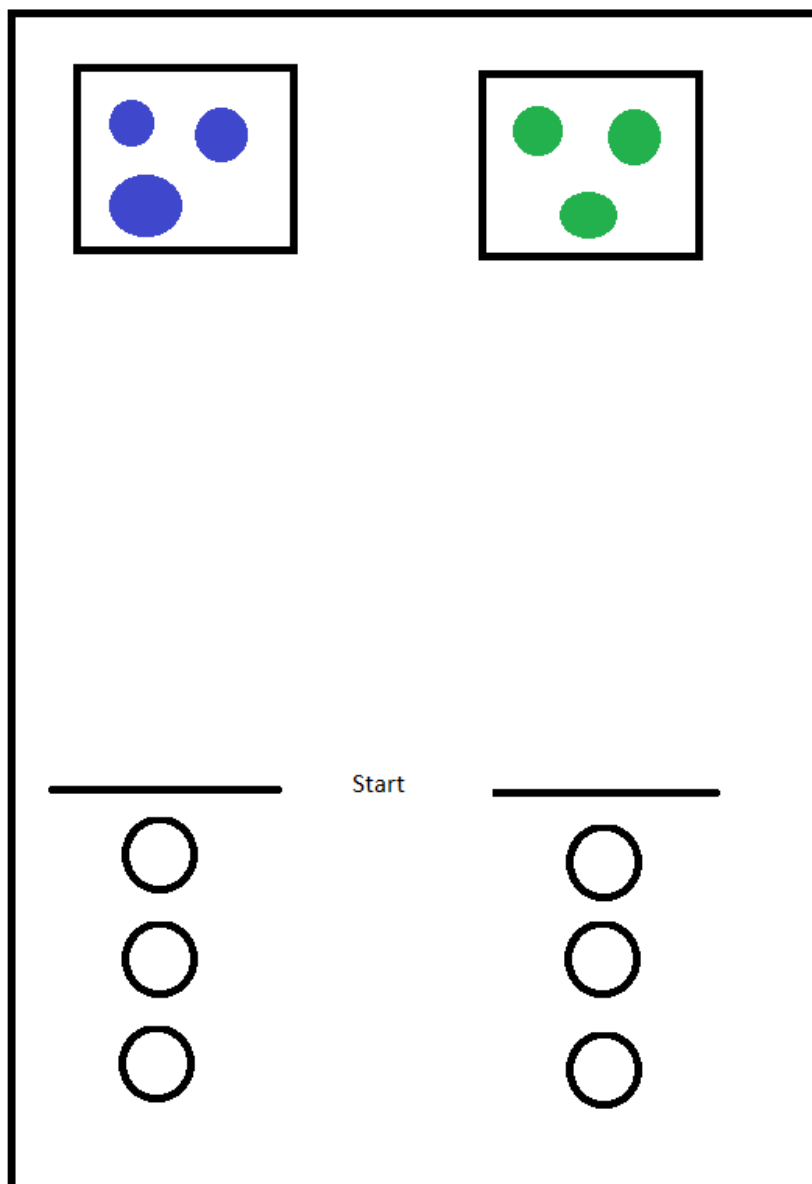
Zdroj hry	Jukličková – Krestovská (1989)
Cíl činnosti	rozvoj: pohotové reakce, postřehu, pozornosti, vůle, sluchového vnímání, schopnosti se rozhodnout, orientace v prostoru, kladných vzájemných vztahů mezi dětmi, samostatnosti, rozhodování
Prostředí	třída, tělocvična, venkovní prostředí
Doporučená časová dotace	5 minut
Počet účastníků	neomezeně
Věková kategorie	5 a více let
Herní pomůcky	značky, na kterých děti sedí (např. lepenka nebo namalujeme na koberec křídou)
Průběh hry	Děti sedí na značkách. Učitelka chodí mezi nimi, dotkne se každého dítěte a nazve jej buď jablkem, švestkou nebo hruškou. Pak si stoupne před děti a zvolá např. „Jablka!“ Všechny děti, kterým byla předělena úloha jablek, si musí vyměnit svá místa. Učitelka (nebo jiné předem vybrané dítě) rychle obsadí nejbližší volnou značku (pokud se mu to podaří, stává se tím druhem ovoce, které vyvolal). Hra pokračuje dalším vyvoláním libovolného druhu předem určeného ovoce.
Vyhodnocení činnosti	Na koho značka nezbyde, stává se vyvolávačem. Pokud se vyvolávači nepodaří obsadit značku, setrvává dále ve své úloze.
Modifikace (pro mladší děti)	Značky vytvoříme pomocí obrázku, u kterých děti budou sedět, aby nezapomněli, jaký druh ovoce představují. Hru hrajeme v kruhu a místa si tak děti mění během pouze přes kruh.

Poznámky	<p>Děti, které představují vyvolaný druh ovoce musejí opustit svá místa. Neučiní-li tak některé z dětí, stává se vyvolávačem.</p> <p>Pokud je hra pro děti zcela nová, začínáme hrát pouze se dvěma druhy ovoce, později pak přidáváme další.</p>
----------	---

## 5.11 NÁVŠTĚVA SUPERMARKETU

Zdroj hry	Doležalová (2004)
Cíl činnosti	rozvoj: schopnosti rychle se domluvit, kladných vzájemných vztahů mezi dětmi, spolupráce, samostatnosti, rozhodování, obratnosti, rychlosti, orientace v prostoru, soutěživosti, trpělivosti
Prostředí	třída, venkovní prostředí
Doporučená časová dotace	5 minut
Počet účastníků	neomezeně (nejlépe sudý počet)
Věková kategorie	5 a více let
Herní pomůcky	6 míčů, 2 velké krabice
Průběh hry	Dvě stejně početná družstva se postaví na startovní čáru do zástupu. Krabice položíme před družstvo do vzdálenosti zhruba 10 metrů (přizpůsobíme dle šikovnosti a limitů dětí). Do každé z krabic vložíme 3 míče. Na startovní povel vyběhne první z družstva ke krabici pro „velký nákup“. Vezme všechny tři míče najednou a nese je dalšímu dítěti ze svého družstva. Předá mu míče a spoluhráč s nimi utíká ke krabicím. Odloží míče a vrací se odstartovat tlesknutím dalšího člena svého týmu. Tento hráč běží pro nákup a soutěž pokračuje takto štafetovým způsobem dále.
Vyhodnocení činnosti	Vyhrává družstvo, ve kterém se hráči prostřídají jako první.
Modifikace (pro mladší děti)	Do krabice položíme méně míčů (jeden nebo dva) dle šikovnosti dětí.
Poznámky	Před začátkem činnosti vedeme s dětmi diskuzi na téma nákupů s rodiči (co nakupují, co zdravého nakupují apod.).

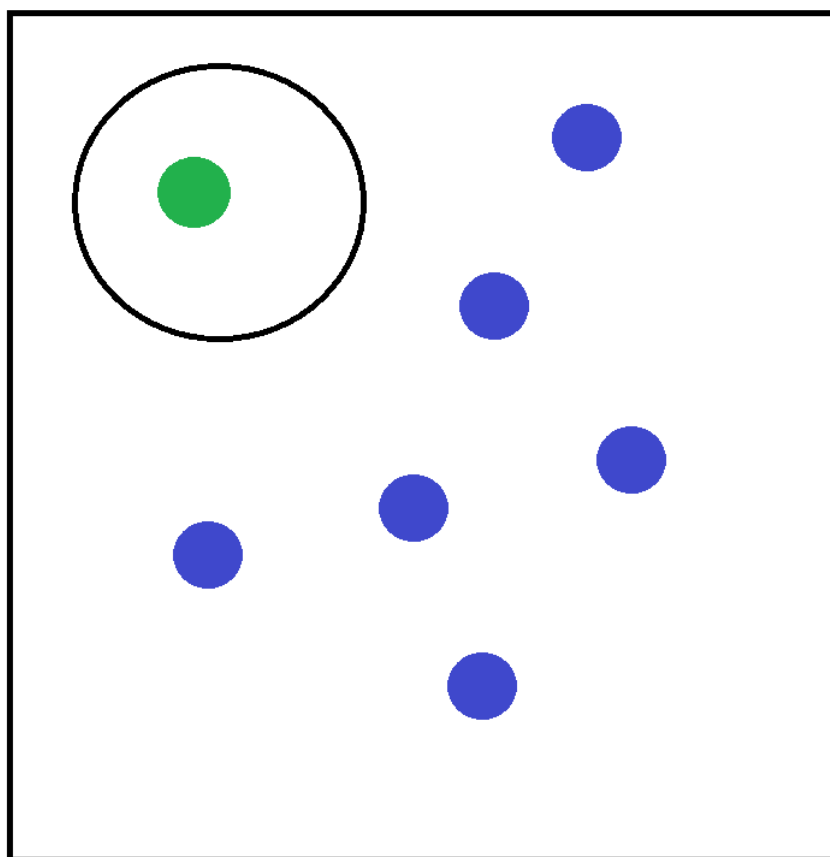




Obrázek 10: Výchozí postavení hráčů.

## 5.12 HLÍDAČ CUKROVINEK

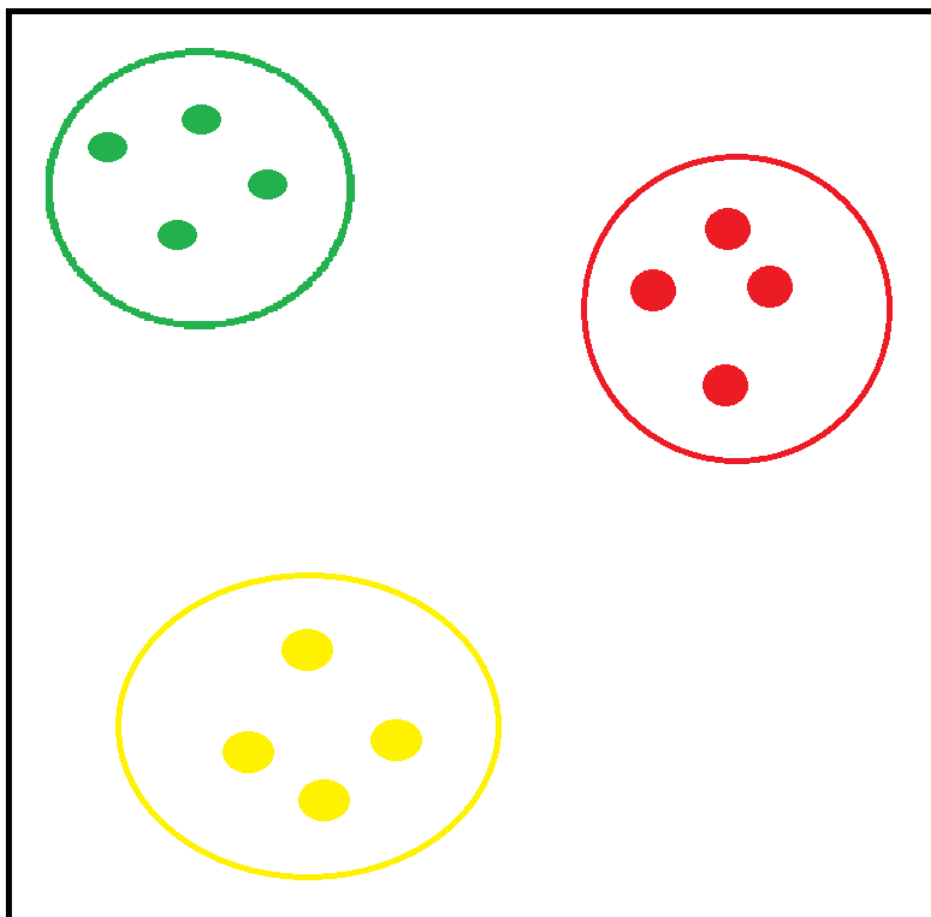
Zdroj hry	skolka-pripravy.cz
Cíl činnosti	rozvoj: pozornosti, sluchového vnímání, schopnosti se rozhodnout, orientace v prostoru, schopnosti přijmout prohru, kladných vzájemných vztahů mezi dětmi, rozhodování
Prostředí	třída, venkovní prostředí
Doporučená časová dotace	5 minut
Počet účastníků	neomezeně
Věková kategorie	4 a více let
Herní pomůcky	vyznačení kruhu na podlaze (křída, obruč, lano apod.)
Průběh hry	Na koberci (v herně) vymezíme prostor pro hlídače (použijeme obruč, lano nebo nakreslíme na podlahu kruh). Vybereme jedno z dětí, které bude představovat hlídače cukrovinek (v této roli děti střídáme). Hlídač sedí v kruhu, má zavřené oči a předstírá spánek. Ostatní představují mlsné děti, které mají chuť na cukrovinky, které si hlídač hlídá. Volně chodí okolo kruhu a říkají říkanku: „Hlídač usnul na lavici, všechny děti na ulici. Až se namlsáme, na hlídače zavoláme: Hlídači, vstávej!“. Hlídač na slovo „vstávej“ vyskočí a honí děti. Děti v roli hlídače střídáme.
Obměna	Volnou chůzi můžeme obměnit za poskoky apod.
Poznámky	Před začátkem činnosti vedeme s dětmi diskuzi na téma, jaké mají rádi oni cukrovinky a co rádi mlsají. Upozorníme je, že tyto dobroty jsou sice moc dobré a máme je rádi, ale pro naše tělo nejsou příliš zdravé.



Obrázek 11: Výchozí postavení hráčů.

## 5.13 NA BAREVNÁ JABLÍČKA

Zdroj hry	skolka-pripravy.cz
Cíl činnosti	upevnění znalosti barev rozvoj: pozornosti, vůle, schopnosti se rozhodnout, orientace v prostoru, samostatnosti, rozhodování
Prostředí	venkovní prostředí, tělocvična
Doporučená časová dotace	3 minuty
Počet účastníků	neomezeně
Věková kategorie	3–4 roky
Herní pomůcky	3 obruče různých barev (nejlépe v barvách jablka – zelená, žlutá, červená), stuhy (v barvách obručí) dle počtu dětí + jeden navíc pro vyvolávače
Průběh hry	Barevné obruče představují 3 košíčky. Děti si formou losování určí, jakou barvu budou mít jako jablíčko a sednou si do správného košíčku. Na signál (barevný praporek nebo destička) vybíhají ze svých košíčků, běhají ve volném prostoru a sledují, kdy se mají vrátit zpět (kdy jim zmizí jejich signál).
Obměna	Hru s dětmi můžeme hrát za doprovodu hudby. Děti běhají volně mezi obručemi (mohou se stuhami tancovat). Když hudba zastaví, dáme dětem signál, která barva se vrací do domečku. Signál k výběhu z domečku můžeme dávat slovně.
Modifikace (pro starší děti)	Hru se staršími dětmi hrajeme obdobně jako hru na babu – vždy zvolíme jedno dítě jako chytače (v této roli děti střídáme). Chytač stojí uprostřed herního prostoru a vyvolaná barva jablek vybíhá z domečků, které se snaží chytač chytit. První chycený se stává vyvolávačem a minulý vyvolávač dostává barvu stuhy, kterou chytil.

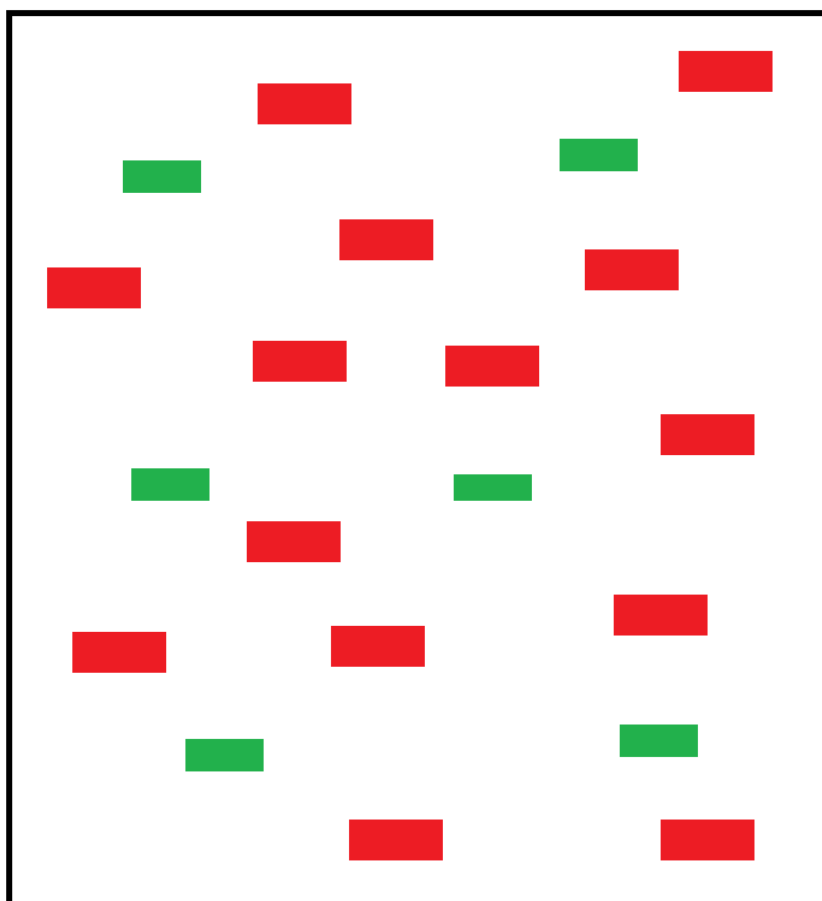


Obrázek 12: Výchozí postavení hráčů.

## 5.14 SBĚRAČI JAHOD

Zdroj hry	zabav-deti.cz
Cíl činnosti	upevnění pojmů barev rozvoj: orientace v prostoru, předmatematických představ, schopnosti přijmout prohru, kladných vzájemných vztahů mezi dětmi, samostatnosti, rozhodování, upevnění znalostí barev
Prostředí	venkovní prostředí
Doporučená časová dotace	10 minut
Počet účastníků	neomezeně
Věková kategorie	3 a více let
Herní pomůcky	červené a zelené kousky papíru nebo víčka od PET lahví (zelených předmětů zhruba třetinový počet než předmětů červených – červených předmětů počítáme zhruba 20 na každé dítě)
Průběh hry	Hru je vhodné hrát na velké ploše. Každý hráč představuje sběrače jahod, který se jich snaží za sezónu nasbírat co nejvíce. Ve vymezeném území rozházíme lístečky představující jahody (zelené – nedozrálé, červené – připravené ke sběru). Hráči mají určitý čas, po který mohou tyto jahody sbírat a někde si je uschovávat (zelené jahody nejsou ale ještě připraveny ke sběru – sbíráme jen červené). Po čase přijede obchodník – vedoucí hry, jenž svůj příchod oznámí například hvizdem na píšťalku. Tento obchodník je velmi pečlivý a zvědavý a sběračů se ptá na otázky (na otázky se děti ptáme hromadně a počet otázek volíme dle jejich zájmu) – otázky pokládáme k tématu zdravého životního stylu (například na rozdělení ovoce a zeleniny:

	„Je okurka ovoce nebo zelenina? Je jahoda zelenina?“ apod.). Nyní končí hra.
Vyhodnocení činnosti	Se staršími dětmi můžeme společně počítat nasbírané jahody, nebo z nich každý vystaví řadu a porovnáváme mezi sebou, kdo kolik jahod nasbíral. S mladšími dětmi z nasbíraných jahod můžeme stavět různé mandaly a obrazce (individuálně nebo společně) nebo také porovnávat řady.
Poznámky	Dbáme na to, aby hra u dětí nevyvolávala agresivitu – nehádaly se o jahody.

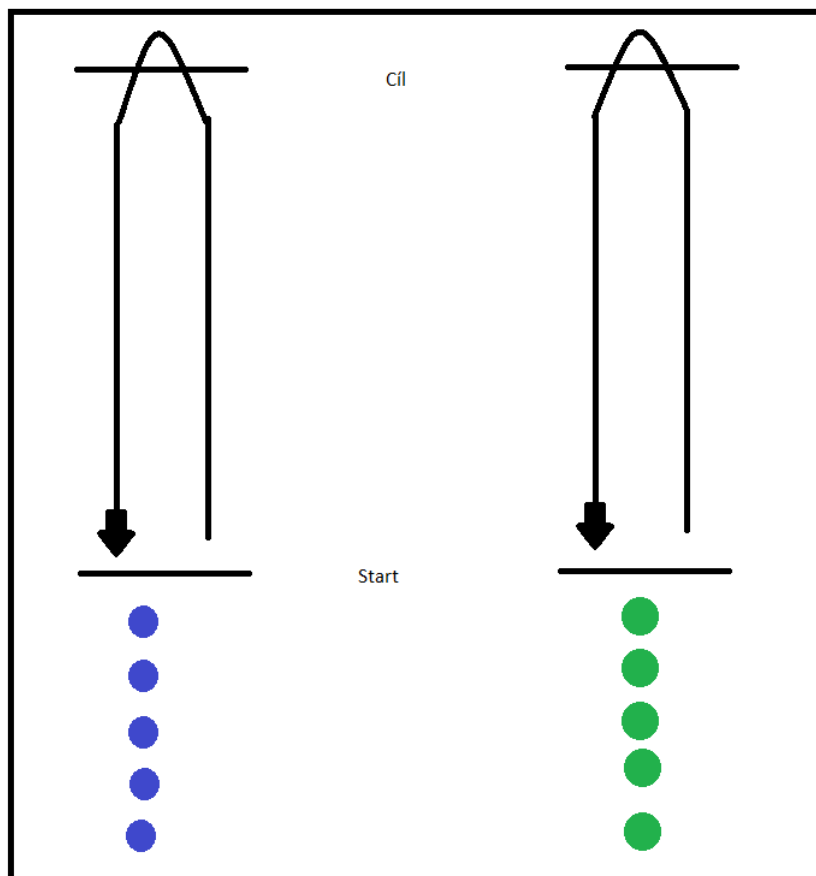


Obrázek 13: Ukázka rozmístění barevných papírků po hrací ploše.

## 5.15 OVOCNÉ ŠPÍZY

Zdroj hry	Doležalová (2004)
Cíl činnosti	rozvoj: empatie, koordinace pohybů, smyslu pro rytmus, pozornosti, orientace v tělním schématu, ovládání vlastního těla, schopnosti rychle se domluvit, kladných vzájemných vztahů mezi dětmi, spolupráce
Prostředí	venkovní prostředí, tělocvična, třída
Doporučená časová dotace	5 minut
Počet účastníků	neomezeně, nejlépe sudý počet
Věková kategorie	5 a více let
Herní pomůcky	meta na vyznačení startu a cíle
Průběh hry	Děti rozdělíme na dvě stejně početná družstva. Každé z dětí si určí, jaké ovoce bude na ovocném špízu představovat. Družstva se postaví na startovní čáru, závodníci se chytou za boky/ramena/ruce a utvoří tak vázané zástupy. Na startovní pokyn vyběhnou oba zástupy najednou ke své cílové metě. Při běhu se nesmějí rozpojit.
Obměna	Na dráhu můžeme přidat mety, kterým se musí děti vyhýbat. Děti rozdělíme na více družstev – nejméně však po 5 závodnících v každém týmu.
Vyhodnocení činnosti	Rozpojené družstvo je diskvalifikováno – musí provést nějaký předem domluvený pohybový úkol. Vítězem se stává rychlejší tým.
Modifikace (pro mladší děti)	Hru hrajeme pouze po dvojicích nebo jako celá skupina – přejít z bodu A do bodu B. Nepojmeme hru soutěživě.
Poznámky	Před začátkem aktivity dětem vysvětlíme, že se musí pohybovat v určitém souladu.





Obrázek 14: Výchozí postavení družstev a označení směru trasy.

## DISKUZE

Jedním z úkolů mé bakalářské práce bylo blíže rozvinout pojem obezita u dětí předškolního věku. Nejdříve jsem tento pojem definovala a uvedla jeho nejběžnější příčiny. Dále jsem vytyčila možná rizika a komplikace této nemoci a jejich řešení. Věnovala jsem se i prevenci, protože ta je při řešení tohoto nežádoucím trendu pokládána za nejdůležitější.

Dalším mým úkolem bylo specifikovat pohybové hry u dětí předškolního věku. Nejprve jsme nahlédli do historie těchto her. Poté jsem vytyčila, v čem jsou pro děti pohybové hry prospěšné a čím a jak jsou pro ně důležité. Velkou část této kapitoly jsem také věnovala pohybu jako takovému. Pohyb v jakékoliv formě, tedy ať už pohyb řízený nebo spontánní, se u dětí v posledních letech vytrácí a neměli bychom zapomínat na jeho důležitou roli v životě každého z nás. V mateřských školách je na učitelích, jakou řízenou formu pohybu dětem přichystají, proto jsem se v jedné části této kapitoly věnovala i teorii pro výběr pohybové hry. V této kapitole najdeme, dle čeho by měli učitelé hry vybírat, jaká jsou pravidla pro tento výběr a jaké jsou zásady při realizaci pohybových her v prostředí mateřské školy.

Další část této práce tvoří zásobník tematických pohybových her. Tyto hry jsou určené k realizaci v prostředí mateřských škol, a to v průběhu celého roku ve venkovním prostředí i v prostorách tříd mateřských škol. Všechny hry jsou spojeny s tématem zdravého životního stylu a slouží jako prevence nadváhy a obezity.

## ZÁVĚR

Teoretickou část mé práce jsem rozdělila na tři hlavní kapitoly. V první kapitole jsem se věnovala nadváze a obezitě. Alarmující by pro nás především mělo být její rozšíření a vysoký nárůst za posledních několik let, který blíže popisuji v kapitole 2.2. Druhá kapitola teoretické části se věnuje prevenci obezity. Děti předškolního věku tráví veškerý svůj čas s nejbližší rodinou nebo v mateřské škole. Kapitulu, která se věnuje prevenci tohoto nežádoucího trendu, jsem proto rozdělila na další dvě podkapitoly, kde najdeme konkrétní doporučení pro prevenci právě v rodině a v mateřské škole. Další část této kapitoly je věnována programům a projektům, které se věnují prevenci nadváhy a obezity. V závěru teoretické části se věnuji pohybu a pohybovým hrám u dětí předškolního věku. Upozorňuji zde na problém, kterým je nedostatek pohybu. Sedavá zaměstnání, pasivní trávení volného času a nevhodná strava má za následek, že se pohyb postupně vytrácí ze života každého z nás. Dospělí lidé tento způsob života přenášejí na své děti a mnohdy je mateřská škola jediným místem, kdy se dítě setkává s náročnější fyzickou aktivitou. Toto bychom si měli především uvědomit my, učitelé v mateřských školách a dětem tak pohyb o to více zpříjemňovat a nenásilně podsouvat. Mnohdy jsem se za svou pedagogickou praxi setkala s tím, že se učitelé ve školách pohybu s dětmi vyhýbají a tělesnou výchovu nezařazují v takové míře, jaké by správně měli.

To mě inspirovalo k sestavení zásobníku pohybových her, který tvoří mou praktickou část práce. Tento zásobník her by v neposlední řadě měl sloužit jako prostředek prevence nadváhy a obezity. Tvoří ho tematické hry, které by měly být pro děti zábavné, ale zároveň jim sloužit jako ponaučení a seznámení se zdravým životním stylem. Při jejich výběru byl kladen důraz na jednoduchou organizaci i přípravu a byl tak vhodný a lehce realizovatelný pro každého učitele.

Práci nedoporučuji k přečtení jen učitelům mateřských škol a rodičům, ale komukoli, koho problém nadváhy a obezity zajímá. Tato práce není psána příliš odborně, proto si myslím, že v ní každý, kdo se o toto téma zajímá, najde něco svého.

**RESUMÉ**

The bachelor thesis is focused on obesity and its prevention in preschool children. The work is divided into two parts. In the theoretical part, I developed the concept of obesity in more detail, identified its the most common causes, listed its possible complications and risks, and outlined their possible solutions. The practical part of this work contains a stack of movement games suitable for implementation in kindergartens. All selected games are related to the theme of a healthy lifestyle and serve as a prevention of overweight and obesity.

**SEZNAM LITERATURY**

1. ALDHOON HAINEROVÁ, Irena. *Dětská obezita: průvodce ošetřujícího lékaře*. Praha: Maxdorf, 2009. ISBN 978-80-7345-196-7.
2. DOLEŽALOVÁ, Edita. *Hry na dětské tábory*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0702-0.
3. FOŘT, Petr. *Stop dětské obezitě: co vědět, aby nebylo pozdě*. Praha: Ikar, 2004. ISBN 80-249-0418-7.
4. FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. *Dítě s nadváhou a jeho problémy*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0797-9.
5. GILLERNOVÁ, Ilona, Vladimír KEBZA a Milan RYMEŠ. *Psychologické aspekty změn v české společnosti: člověk na přelomu tisíciletí*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-2798-1.
6. HAINER, Vojtěch. *Základy klinické obezitologie*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3252-7.
7. JUKLÍČKOVÁ-KRESTOVSKÁ, Zdeňka, DVOŘÁKOVÁ, Jitka a ŠMEJKALOVÁ, Anna. *Pohybové hry dětí předškolního věku: Učebnice pro 2.-4. roč. stř. pedagog. škol stud. obor Učitelství pro mateřské školy a pomocná kniha pro učitelky mateřských škol*. Praha: SPN, 1989. ISBN 80-04-24497-1.
8. KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0852-3.
9. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5351-5.

10. MARINOV, Zlatko. *S dětmi proti obezitě: o co obtížnější je léčba obezity, o to jednodušší je prevence jejího vzniku!*. Praha: IFP Publishing, 2011. ISBN 978-80-87383-09-4.
11. MARINOV, Zlatko a Dalibor PASTUCHA. *Praktická dětská obezitologie*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4210-6.
12. PASTUCHA, Dalibor. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4065-2.
13. RUBÁŠ, Karel. *Pohybové hry*. Plzeň: Západočeská univerzita, 1997. ISBN 80-7082-371-2.
14. SIGMUND, Erik. *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. Olomouc: Hanex, 2007. ISBN 978-80-85783-74-2.

### Seznam internetových zdrojů

15. KRAJSKÁ HYGIENICKÁ STANICE KRAJE VYSOČINA. *OBEZITA A NADVÁHA* [online]. [cit. 24.06.2020]. Dostupné z: <http://www.khsjih.cz/soubory/zdravotni-politika/obezita-a-nadvaha.pdf>
16. METODICKÝ PORTÁL RVP. *HRY V MATEŘSKÉ ŠKOLE* [online]. 2010. [cit. 24.06.2020]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/9969/HRY-V-MATERSKE-SKOLE.html/>
17. MOJE ZDRAVÍ. *METABOLICKÝ SYNDROM* [online]. [cit. 01.07.2020]. Dostupné z: <https://www.mojezdravi.cz/nemoci/metabolicky-syndrom-2061.html>
18. PEDAGOGICKÁ FAKULTA UNIVERZITY JANA EVANGELISTY PURKYNĚ. *HRY NA ROZVOJ AKCE A REAKCE* [online]. [cit. 07.07.2020]. Dostupné z: <https://pf.ujep.cz/~blaha/dphrab01.htm>

19. S DĚTMI PROTI NADVÁZE. *O PROJEKTU* [online]. [cit. 01.07.2020]. Dostupné z: <http://www.sdetmiprotinadvaze.cz/o-projektu>
20. S KOJENCI PROTI OBEZITĚ. *O PROJEKTU* [online]. [cit. 01.07.2020]. Dostupné z: <http://skojenciprotiobezite.cz/o-projektu>
21. *POHYBOVÉ HRY PRO DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU* [online]. [cit. 10.07.2020]. Dostupné z: [https://www.skolka-pripravy.cz/Pohybove-hry-pro-deti-v-MS-a5\\_1.htm](https://www.skolka-pripravy.cz/Pohybove-hry-pro-deti-v-MS-a5_1.htm)
22. WORLD HEALTH ORGANIZATION. *OBESITY AND OVERWEIGHT* [online]. 2020. [cit. 24.06.2020]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
23. WORLD HEALTH ORGANIZATION. *TO GROW UP HEALTHY, CHILDREN NEED TO SIT LESS AND PLAY MORE* [online]. 2019. [cit. 24.06.2020]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>
24. ZABAV DĚTI. *POHYBOVÉ HRY* [online]. Michal Kuba. 2016. [cit. 10.07.2020]. Dostupné z: <https://zabav-deti.cz/kategorie/pohybove-hry?strana=4>
25. ZDRAVÁ ABECEDA. *O PROGRAMU* [online]. [cit. 01.07.2020]. Dostupné z: <http://www.zdrava-abeceda.cz/home/o-programu>

**SEZNAM OBRÁZKŮ**

Obrázek 1: Výchozí postavení hráčů.....	24
Obrázek 2: Výchozí postavení hráčů a naznačený směr hodů koulí každého družstva. .....	26
Obrázek 3: Výchozí postavení hráčů a směr chůze na koberečkách.....	28
Obrázek 4: Výchozí postavení hráčů.....	30
Obrázek 5: Výchozí postavení hráčů okolo míče.....	32
Obrázek 6: Rozmístění předmětů po hracím poli a volný pohyb dětí mezi nimi.....	34
Obrázek 7: Výchozí pozice hráčů a naznačený směr chůze k vedoucímu hry.....	36
Obrázek 8: Rozmístění předmětů po hracím poli a naznačený pohyb hráčů za vedoucím hry.....	38
Obrázek 9: Výchozí postavení hráčů.....	40
Obrázek 10: Výchozí postavení hráčů.....	44
Obrázek 11: Výchozí postavení hráčů.....	46
Obrázek 12: Výchozí postavení hráčů.....	48
Obrázek 13: Ukázka rozmístění barevných papírků po hrací ploše.....	50
Obrázek 14: Výchozí postavení družstev a naznačení směru trasy.....	52



