

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Centrum tělesné výchovy a sportu

**Sborník motivovaných pohybových her
vhodných do prostředí MŠ**

Bakalářská práce

Plzeň 2021

Vedoucí práce:

Mgr. Tereza Fajfrlíková

Vypracovala:

Dominika Landová

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

V Plzni, 2021

.....
Vlastnoruční podpis

Poděkování

Ráda bych tímto chtěla poděkovat vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Tereze Fajfrlíkové za cenné a odborné rady, množství inspirace, která pro mě byla velkým přínosem, trpělivosti a ochoty při konzultacích poskytnutých k vytvoření této práce. Dále bych chtěla poděkovat všem pedagogům z mateřských škol, kteří semnou i vzhledem k situaci, která nastala s nemocí covid-19, ochotně konzultovaly veškeré pohybové hry a pomohly mi tak sborník vytvořit.

Obsah

| | |
|--|----|
| Seznam zkratek..... | 3 |
| 1. Úvod..... | 4 |
| 2. Teoretická část | 5 |
| 2.1 Hra jako základní aktivita v MŠ..... | 5 |
| 2.1.1 Znaky hry | 7 |
| 2.1.2 Hra dítěte v předškolním věku | 7 |
| 2.1.3 Metodika pro nácvik hry | 9 |
| 2.1.4 Pohybová hra v režimu dne MŠ..... | 10 |
| 2.2 Charakteristika předškolního věku | 12 |
| 2.2.1 Motorický vývoj..... | 13 |
| 2.2.2 Tělesný vývoj..... | 16 |
| 2.2.3 Psychický a sociální vývoj..... | 17 |
| 2.2.4 Kognitivní vývoj..... | 18 |
| 2.3 Role učitelky při organizované hře..... | 19 |
| 2.4 Rámcový vzdělávací program v předškolním vzdělávání..... | 20 |
| 2.4.1 Dítě a jeho tělo..... | 21 |
| 2.4.2 Dítě a jeho psychika | 21 |
| 2.4.3 Dítě a ten druhý | 22 |
| 2.4.4 Dítě a společnost | 23 |
| 2.4.5 Dítě a svět..... | 24 |
| 2.5 Motivace při pohybových hrách | 24 |
| 3. Cíle a úkoly práce..... | 27 |
| 3.1 Cíl práce..... | 27 |
| 3.2 Úkoly práce | 27 |
| 4. Metodika práce..... | 28 |
| 4.1 Vysvětlivky schematických značek..... | 28 |

| | |
|--|----|
| 5. Praktická část..... | 31 |
| 5.1 Sborník pohybových her..... | 31 |
| 5.1.1 Pohybové hry vhodné pro děti ve věku 3-4 roky..... | 31 |
| 5.1.2 Pohybové hry vhodné pro děti ve věku 5-6 let..... | 42 |
| 6. Diskuze | 54 |
| 7. Závěr..... | 56 |
| 8. Resumé..... | 57 |
| 9. Seznam použité literatury..... | 59 |
| Seznam tabulek..... | 62 |

Seznam zkratek

MŠ – mateřská škola

RVP PV – rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

1. Úvod

Téma „Sborník motivovaných pohybových her vhodných do prostředí mateřské školy“ jsem si vybrala především za účelem práce s předškolními dětmi. Jelikož mám za sebou několik praxí v mateřských školách a do jedné stále pravidelně docházím, rozhodla jsem se vytvořit právě sborník motivovaných her a vytvořit tak pro pedagogy předškolního vzdělávání inspiraci na nové obměny her.

Díky mým možnostem podívat se do několika odlišných školek jsem zjistila, že se někteří z pedagogů nevěnují tolik času řízeným pohybovým hrám, ale raději nechají dětem možnost volné hry, která je ovšem také velmi přínosná pro dítě, ale myslím si, že ani řízená hra by neměla být opomíjená. Hrou řízenou je dítě schopno se naučit mnoho důležitých návyků, jako například hrát fair play, umět spolupracovat, či vytvořit si základy k sportovní aktivitě, kterou mohou v budoucnu vykonávat.

Proto jsem vytvořila tento sborník, do kterého budou nejen vloženy pohybové hry vhodné pro řízenou činnost, ale budou i vhodně namotivovány a správně popsány i s jejich obměny. Doufám tedy, že poslouží učitelkám v prostředí mateřských škol (dále MŠ), bude pro ně inspirací, popřípadě může být sborník her i využit v zájmových kroužcích pro předškolní a mladší školní věk.

Cílem bakalářské práce bude vytvořit sborník motivovaných pohybových her pro děti v předškolním věku a následně hry prakticky realizovat v soukromé MŠ B-English v Králově Dvoře u Berouna.

2. Teoretická část

2.1 Hra jako základní aktivita v MŠ

„Hra je specifická lidská činnost, která patří mezi základní lidské činnosti, kterými jsou učení a práce.“ (Musil, 2014, str. 46)

„Hra je živnou půdou pro rozvíjení dítěte. Dítě se samo posouvá prostřednictvím svého vnitřního popudu i okolních situací, na které chce reagovat. Objevovat si je a uzpůsobit tak, aby je mohlo zařadit do svého chápání světa, a to všechno prostřednictvím tvořivého jednání spojeného s komplexní aktivitou celé osobnosti.“ (Kořátková, 2008, str. 148).

Definice hry není jednotná, můžeme říct, že prakticky neexistuje. Vyskytuje se mnoho druhů her, které však mohou mít podobné komponenty. Avšak všechny hry, mají společné charakteristické prvky:

- Hra je dobrovolná.
- Není důležitý tolik závěr hry, jako průběh.
- Vždy má časové ohraničení.
- Především má určitá pravidla.
- Samotnou hrou získáváme různé znalosti a zkušenosti.
- Jednání při hře není opravdové, na „něco“ si hrajeme.

(Musil, 2014)

Podle Dvořákové (2006) dětskou hru vnímáme jako nejdůležitějším prostředkem, který vede k rozvoji. Tvoří základní potřebu, proto bez něj dítě nemůže být. Díky pohybu se u něj prohlubuje prostorové vnímání, komunikace, rozvíjí se jeho tělo i vnitřní orgány, seznamuje se s okolím, pohybem získává také poznatky a je zdrojem poznání. Je tedy zřejmé, že dítě získává mnoho důležitých dovedností a kompetencí již během předškolního období. Bez pohybových činností není možné naplnit Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, dále jen RVP PV, jelikož slouží k získávání klíčových i dílčích kompetencí – dovedností, hodnot a postojů.

V RVP PV není konkretizován přesný cíl činnosti, jako u ostatních přístupů. Jsou zde udávány obecné cíle, pro které je důležité najít takové možnosti, jak je zprostředkovat přiměřeně k věku a schopnostem dítěte. Úkolem učitelky je vhodné vybrání jednoduchých a konkrétních činností k vytvoření obecných kompetencí.

Hra pozoruje kognitivní vývoj. Prostřednictvím hry se u dětí rozvíjí osobnostní potřeby, tj. emocionální, kognitivní, tělesné i pohybové, s tím i souběžně rozvoj sociální. V mateřské škole nejmenší děti nejprve přijímají svoje vlastní vnitřní pravidla, poté časem, okolo čtvrtého až pátého roku dokáže pochopit a dodržovat pravidla určené (Dvořáková, 2006).

Hra v mateřské škole je velmi ovlivněna prostředím. Je jiná, než děti znají ze svého dosavadního okolí (především z domova). V prostoru mateřské školy má dítě ohledně hry mnoho nových možností. Je zde velké vybavení hraček, s kterými si může hrát a zejména má možnost se o svou hru podělit s jinými vrstevníky. Velmi důležitou roli zde získává také osobnost pedagoga a pomůcky, které jsou vhodné jak ke hře spontánní, tak k řízené činnosti. Pokud je hra dětí spontánní, neboli neřízená, je vhodné, aby se učitelka do její realizace nijak zvlášť neangažovala a nerušila tuto činnost (Dvořáková, 2006).

Řízené aktivity mají pak velký přínos dětem například z hlediska organizace, naučení pravidel, umění spolupráce s ostatními, či fair-play a další. Tato organizovaná činnost se dále uskutečňuje za nějakým určitým cílem vzdělávání, rozvojem dítěte a zároveň je hra záměrná (Průcha a Koťátková, 2013).

Z pohledu charakteru obsahu, hry dělíme na:

1. **Námětové**
2. **Konstruktivní**
3. **Pohybové**

Námětové hry jsou takové, kde si dítě zkusí vše, co vidělo. Hraje si na „něco určitého“. Může to být například „Na doktora“, „Na prodavače“, „Na policistu“ a mnoho dalších. S těmito hry se děti ztotožňují.

Konstruktivní hry jsou takové, kde dítě staví, konstruuje určitou věc. Může to být lego stavebnice, kostky apod.

Pohybové hry jsou vymezeny několika autory. Je mnoho definic pro pohybovou hru. Nám vhodná může být tato: „*Pohybová hra je záměrná, organizovaná aktivita dvou a více lidí, v prostoru a čase, bez složitých pravidel.*“ (Mazal, 2007, str. 17).

2.1.1 Znaky hry

Hra má několik určitých znaků, podle kterých můžeme děti pozorovat. Zda konkrétní hra splňuje cíl, který jsme od ní očekávali, nebo díky ní můžeme také odhalovat nějaké problémy, či dokonce vady. Znaky, které se ve hře projevují, jsou spontánnost, fantazie, radost, zaujetí, tvořivost, přijetí role a opakování. Spontánnost lze vidět především v dítěti přirozeném prostředí. Umožňuje mu dávat do hry svou vlastní iniciaci a uplatňují se i jeho vnitřní zdroje. Zaujetí hrou souvisí často s hlubokým soustředěním, kdy dítě není schopno vnímat více věcí. Může se stát, že si dítě bude svou hru bránit a nebude chtít v její realizaci přestat, odmítá hru ukončit. Radost většinou poznáme z mimiky dítěte. Projevuje se smíchem, gesty, spokojenosti a nadšení pro samotnou hru. Fantazie ve hře má velmi důležitou roli. Objevuje se již od třetího roku života. Opakování je taktéž nezbytný znak hry, znamená, že dítě se po vyzkoušení konkrétní hry k ní s radostí vrací (Kořátková, 2005).

Podle Musila (2014) jsou dalšími znaky taktéž samoučelnost, kde není pro dítě důležitý závěr hry, ale především průběh, který se pro dítě stává samoučelným. Samozřejmě dítě hru nevnímá tak, že se díky ní naučí něco nového, je rádo ve hře, a jak jsem již zmínila podstatný je pro něj hlavně průběh. Objevuje se zde také citové prožívání, kdy dítě do hry vkládá celou svou osobnost a cítí se dobře. Další znakem je radost a legrace, kterou dítěti hra taktéž přináší. A v poslední řadě je to symboličnost, kde jedinci skutečnost vyvolávají různé druhy předmětů, nástroje, materiály, cvičební pomůcky, či hračky.

2.1.2 Hra dítěte v předškolním věku

„Osou osobnostně orientované předškolní výchovy je hra jako nejlepší způsob, jak může dítě postupně zvládat předpoklady k rozvoji všeho, co bude později potřebovat.“ (Kolláriková a Pupala, 2010, str. 135).

„Hra v dětech probouzí tvořivou energii a rozvíjí v nich společenské citění. Osvojí-li si dítě toto společenské citění, lépe obstojí ve hře i v učení – proces společenského charakteru, které probíhají v kolektivu.“ (Claycombová, 1996, str. 9).

V tomto věku je hra pro dítě velmi přínosná, má důležitou roli. Proto je toto období označováno také jako „věk hry“.

Hra na dítě působí kladně v několika oblastech, především v kognitivní, pohybové a v oblasti sociální. Je pro jeho život velice důležitá. Silným přínosem je radost ze samotné činnosti. Realizace hry pro dítě není vědomá. Díky ní zkouší nové role, které ho zajímají, prozkoumává konkrétní situace a následně se učí nové věci a získává zkušenosti prostřednictvím hry.

Spontánní, neboli volná hra bývá často považována za ztrátu času. Především ve výchovném zařízení, kde si učitel potřebuje naplnit své záměry didaktiky. Častým názorem vnímáme hru jako činnost řízenou, která má jasně vést k určitým výsledkům. Nezbytné je však umožnit dítěti si samostatně (spontánně) hrát. Vytvoříme tím podmínky pro aktivní seberealizaci, kterou si dítě zvolí na základě svých zájmů, zkušeností a podobně. U dětí v předškolním období, v mateřské škole, by měla být hra rozdělena na volnou a řízenou (neboli hra k didaktickému záměru učitele). Je proto důležité klást rovnováhu v těchto činnostech (Kořátková, 2005).

Dítě dokáže být při hře velmi soustředěné a tvořivé. Zásoba her se stále rozvíjí a repertoár se stále rozšiřuje. Prostředí, ve kterém dítě žije, se následně promítá i v jeho samotné hře. Vkládá do ní ať už věci, vztahy lidí, role, či jiné typy stimulů, které ho vyzývají v tvořivosti. Hrou se přirozeně učí, nebo se může bránit před různými druhy napětí. Zpracovává v ní svůj běžný život, jeho obavy, strach, ale i například různé konflikty, které není schopno si samo vyřešit. Díky hře se může cítit v bezpečí. Můžeme tedy říct, že hra má i svůj terapeutický charakter.

Potřeba pohybu patří do základních potřeb člověka. Častým problémem ve spontánní pohybové hře mohou být rodiče či učitelé, kteří dbají především na zdraví dítěte a bojí se, že si ublíží. Každé dítě má potřebu svobodného pohybu, který je jím často zakazován a to především kvůli již zmíněné bezpečnosti.

Základy motorických dovedností se postupem času rozvíjí. Nejprve jsou náhodné, poté vyhledávané (Kořátková, 2005).

Ve třetím roce dítěte pozorujeme v první řadě radost z pohybu a veliké zaujetí pro činnost samotnou. Prohlubují se zde nové pohybové dovednosti, které je dítě schopno opakovat stále dokola. Zprvu můžeme mluvit spíše o napodobování. Příkladem mohou být zvířata, dopravní prostředky a další, které se postupně mění v pohybovou tvořivost. Viditelné je to hlavně na aktivitách tanečních, nebo činnostech spojených s hudbou. Dítě rádo prozkoumává i nové prostory. Častým znakem je běh dokola místnosti, kde

prostor zkouší a vše co nalezne, mu může podněcovat novou pohybovou improvizaci (Koťátková, 2005).

Ve čtvrtém roce je schopno napodobit znaky některých sportů, které ho zajímají, což často vede rodiče k tomu, přemýšlet o daném sportu, či zvážit dokonce zápis na konkrétní sport.

Mezi pátým a šestým rokem dítě zkouší své možnosti a objevuje. Přirozeně se zajímá o své tělo a pohyby, které je schopno udělat. Vyhledává různé cvičební pomůcky, které mu zpestřují samotnou hru, či cvičení. Zájem je zaměřen na gymnastické a akrobatické prvky. Můžeme vidět také porovnávání schopností mezi dětmi. V tomto věku je již schopno více vnímat své okolí a tak se všímá i okolních kamarádů. Silná motivace je překonat druhého nejen v hrách rychlostního charakteru, jako je například závodění, ale i v nejrůznějších pohybových dovednostech (Koťátková, 2005).

2.1.3 Metodika pro nácvik hry

„Při výběru činností pro děti předškolního věku respektujeme růstové a vývojové změny, které v tomto věku právě probíhají.“ (Borová a spol., 1998, str. 15).

Nácvik složitějších pohybových her nejdříve zjednodušíme. Po pochopení všemi dětmi můžeme pravidla hry postupně ztěžovat, až dojdeme do konečné formy. Důležité je dbát na pravidla již od útlého věku, proto když vidíme, že se dítě ztrácí a neví, co má dělat, hru zastavíme, vysvětlíme pravidla znovu a přesvědčíme se, že již všichni chápou. Snažíme se, o co nejlepší průběh hry. Postupně můžeme hru obměňovat, zpestřovat a především často opakujeme. Pokud je ve třídě velký počet dětí, je možné rozdělení do menších skupin, aby byly stále všichni aktivní. Pro mladší děti se pohybová hra pohybuje okolo 5-10 minut, u starších pak 8-10 minut a to hlavně dle náročnosti a zájmu o hru.

Jak při nácviku hry postupuje vyučující?

1. Motivuje děti ke hře, vzbudí jejich zájem.
2. Vysvětlí pravidla hry, používá také názornou ukázkou.
3. Vstupuje do hry, několikrát opakuje, posléze zpestřuje hru pomocí úpravy pravidel.
4. Stále se ke hře vrací v průběhu roku a neustále jí opakuje.

5. Snaží se pořád obměňovat a ztěžovat hru, aby se požadavky stále pro děti zvyšovaly.

Při metodice her učitelka používá stále didaktické zásady, které jsou velmi důležité pro nácvik samotné hry. Pro úspěšný proces je nezbytná názornost, přiměřenost, individuální přístup, kolektivnost, dbát na věkové zvláštnosti a bezpochyby vedoucí úloha učitelky (Jukličková-Krestovská, Dvořáková a Šmejkalová, 1985).

Dítě díky hře nezískává pouze pohybové dovednosti. Velkým přínosem je také rozvoj prostorové orientace, dítě se učí různé pojmy (př. dopředu, dozadu, nahore, před sebou, vpravo, vlevo, v zástupu a další), či třeba chápání základních matematických představ (př. větší x menší, jeden, dva, všichni, kratší x delší, a mnoho dalších) (Jukličková-Krestovská, Dvořáková a Šmejkalová, 1985).

2.1.4 Pohybová hra v režimu dne MŠ

„Bez pohybu se dítě předškolního věku neobejde ani jeden den, neobejde se bez něj ani hodinu, dokonce ani půl hodiny. Pokud mu bude dána možnost pohybovat se, projeví se to v celém jeho chování; pokud tato deprivace bude dlouhodobější, projeví se v nenávratných změnách jak na fyziologické úrovni organismu, tak i na psychice jedince a v jeho sociálních vztazích.“ (Dvořáková, 2011, str. 92).

Pohybové hry jsou takové, při kterých se u dětí rozvíjí především pohybové schopnosti tj. obratnost, rychlost, vytrvalost a postřeh. Zařazujeme je do činností rekreačních, což znamená, že jsou výborným nástrojem pro vykonávání aktivního odpočinku. Začlenění těchto her do režimu dne v mateřské škole záleží na vlivu ročního období, věku dětí, prostoru, kde hru budeme vykonávat (herna MŠ, zahrada, v lese, na procházce apod.), či na počtu dětí.

Dle informací získaných z knihy (Musil, 2014), lze vyobrazit tabulku:

| Pohybové hry | Příklad |
|----------------------------|---|
| S určitým námětem | „Na mrazíka“, „Na zajíčky a lišku“ apod. |
| Bez námětu, hravé pohyby | chůze, běh, skoky, poskoky, házení, chytání apod. |
| Hudebně - pohybové | Zajíček v své jamce“, „Veverka Čiperka“ apod. |
| Se soutěžními prvky | družstva, opičí dráhy apod. |
| Hry sportovního charakteru | v MŠ nepoužívané, př. fotbal, házená apod. |

Tabulka č. 1 Dělení pohybových her

V mateřských školách je tělovýchovná chvílka rozdělena do čtyř částí:

- 1) *Úvodní*
- 2) *Průpravná*
- 3) *Hlavní*
- 4) *Závěrečná*

Úvodní část slouží především k motivování na další činnost. Ve většině mateřských škol to bývá tak, že se děti posadí na koberec do kroužku a učitelka klade otázky (př. kdo nám dnes chybí? Pamatujete si, co jsme se naučily naposledy za hru? A podobně), poté je dále motivuje na činnost. Do úvodní části bezpochyby patří část rušná, která slouží především k rozechlání organismu, k aktivizaci velkých svalových skupin. Jsou to drobné pohybové hry jednoduché, aerobní, dětem známé. Zařazujeme sem zpravidla přirozená tělesná cvičení (tj. běh, poskoky, chůze, lezení, a další), honičky apod. (Juklíčková, 1985). Hra v úvodu je pro děti známá, se snadnými pravidly, dokáže děti vtáhnout do další řízené aktivity (Dvořáková, 2011).

Do průpravné části patří zdravotní cviky. Ty slouží především k návaznosti na vyšší věk, aby si děti uvědomovaly, že před každým cvičením se nejprve protáhneme, abychom dosáhly aktivizace i menších svalových skupin. Učíme i správné názvosloví. U těchto cviků postupujeme systematicky a to od nízkých poloh k vysokým, od velkých svalových skupin k menším a od hlavy až k prstům u nohy (Juklíčková, 1985). Dítě by si pomocí zdravotních cviků mělo uvědomit a umět ovládat své vlastní tělo. Rozcvičení by je tak mělo připravit na další pohybovou aktivitu a protáhnout svaly s tendencí ke zkrácení, či naopak aktivovat svaly s tendencí k ochabnutí. Důležitá je zde také motivace a dostatečné dotažení cviku (Dvořáková, 2011).

Do hlavní části zařazujeme hry nové, dětem neznámé, se složitějšími pravidly, s delší dobou trvání a zpravidla s delšími nároky na organizaci. Příkladem mohou být míčové hry, štafetové, v družstvech, taneční a podobně. Učíme zde děti nové hry, které velmi často poté opakujeme stále dokola (Juklíčková, 1985). Využití různých pomůcek – náčiní i nářadí, nabídka již naučených her, či zcela nových pohybových aktivit. Individuální přístup je velmi potřebný, ať už po psychické stránce, či po fyzické. Dítě potřebuje získat jistotu a překonávat strach např. z neúspěchu apod. (Dvořáková, 2011).

Poslední, avšak nezbytná část patří kompenzaci po cvičení. Slouží ke zklidnění organismu. Může být v podobě relaxace, kdy dětem pustíme relaxační hudbu do pozadí

a vyprávíme příběh, či zde uplatníme i klidnější hry, nevyžadující nácvik. Můžou sloužit i k rozvoji představivosti. *Příklad: Děti si lehnou na podložku, oči zavřené a učitelka vypráví: „Představte si děti, že se nacházíte právě teď u moře. Sluníčko nám svítí na vlásky, kolem šplouchá voda z moře a my stavíme z písku hrad. Děti cítíte, jak vás sluníčko šimrá na nose?...“* (Jukličková, 1985). Uvolnění všech svalů, vytřepání, lehký odpočinek, popřípadě s klidnou hudbou. Řídíme se především únavou dětí a to jak psychickou, tak fyzickou. Neprodlužujeme řízené pohybové aktivity, pokud vidíme značnou únavu (Dvořáková, 2006).

Zařazení pohybových her je v mateřských školách tedy velmi pestré. Využívají se častokrát na vycházkách v kterékoliv roční době. Avšak se volí dle aktuálního počasí, teploty vzduchu a prostředí tzn. jiné hry hrajeme s dětmi v létě, jiné v zimě. I prostředí je řídicím faktorem, jinak si budeme hrát na školním hřišti, jinak na vycházce v lese, nebo třeba v parku, či na veřejném hřišti.

Pohybové aktivity můžeme vkládat i o odpoledním spánku, kde však volíme zpravidla velmi klidné hry, např. hry se zpěvem, s básničkou, s reprodukovanou hudbou. Chybět nesmí ani v odpoledních činnostech, kde je místo pro hru spíše v režii dětí. Učitelka může nabídnout vhodné náčiní a pomůcky, do hry však většinou nevstupuje, řídí jí pouze z povzdálí a usměrňuje jí (Jukličková-Krestovská, Dvořáková a Šmejkalová, 1985).

Dle Dvořákové (2011) mateřská škola vytváří přiměřené pohybové činnosti, zajišťuje tak:

- Zdokonalování pohybových dovedností lokomočních, nelokomočních a manipulačních.
- Zpevnování tělesných i psychických zdatností.
- Růst kladného vztahu k pohybovým aktivitám, i k správnému životnímu stylu.
- Posílení soběstačnosti, způsobilost vlastního názoru.

2.2 Charakteristika předškolního věku

„Termín „předškolní“, naznačuje, že jde o dobu před školou – a že je to vlastně jen pouhá příprava na významné věci budoucí.“ (Matějček, 2005, str. 138).

Předškolní období vychází z konce období batolecího, tedy ve 3 letech života a končí v 6 letech, kde vývoj navazuje na věk školní. V tomto věkovém období by podle Matějčka (1998) rodiče neměli své děti připravovat na povinnou školní docházku, ale měli by je učit především hrou, všemu kolem něj pro radost z poznání a pro život. Mateřská škola následně dítě připraví příslušnou mírou předškolní docházky, kam by mělo docházet minimálně rok před nástupem do školy.

Podle Šila (2004, str. 137) se tomuto věku říká také „Věk otázek“, či „věk mateřské školy“. Zřetelně se zde projevují individuální zvláštnosti mezi dětmi. *„Hlavní a přirozenou aktivitou dítěte tohoto období je hra. Vyplyvá z vnitřních potřeb, je samoúčelná. Motivem není výsledek, ale hra sama.“*

Oproti Matějčkovi (1998) tvrdí Čačka (2000), že předškolní věk je od 4 do 6 let a je posledním stádiem raného dětství. Během této fáze by mělo dítě vyrůst do více než metrové výšky. V tomto období se zdokonalují veškeré pohyby, hrubá motorika a pohyby na složitější koordinaci, například jízda na kole. V závěru tohoto předškolního věku se zdokonaluje i jemná motorika a dítě je schopno například zavazování bot, stříhání papíru, či kreslení.

2.2.1 Motorický vývoj

„V tomto období dítě vyspívá po všech stránkách – tělesně, pohybově, intelektově, citově i společensky. Je velice aktivní, většinu podnětů si opatří už samo vlastní úsilím, a to diferencovaně podle svého zájmu.“ (Matějček, 2005, str. 139).

Pohyb je mnohdy opomíjený, avšak je přirozenou složkou našeho života. Podstatný je především pro fyzický, psychický i kognitivní vývoj dítěte v tomto věku (Cools et al., 2009).

Vývoj každého jedince je individuální. Je ovlivňován mnoha jevy, kterými jsou například dědičnost, prostředí ve kterém dítě vyrůstá, vývoj dílčích částí těla, smyslů, orgánů, nebo další řada činitelů. Pohyb se však nedílně týká celkového vývoje. Bez pohybu se dítě dostatečně není schopno rozvíjet. Pro prospěšný vývoj jedince je zapotřebí dbát na aktivní pohyb, ať už pomocí spontánní hry (dítě si hraje podle sebe), či hry řízené (vedená pedagogem, rodičem, atd.). Máme několik etap, podle kterých je možné vývoj rozdělit. Každé dítě je však jiné a má i odlišné podmínky, dle kterých je schopno se vyvíjet. Etapy na sebe navazují, avšak nejdou přesně ohraničit biologickým

věkem. Nejsme schopni tedy určit, jaké konkrétní pohyby bude dítě umět př. v 6 letech, nicméně můžeme vyvodit průměrnou úroveň dovedností, u dětí ve stejné věkové kategorii.

Období předškolního věku zahrnuje mnoho markantních změn. Postupem času se začíná zkvalitňovat hrubá motorika, pro kterou do této doby nebyla dostatečná koordinace. V závěru této věkové etapy se dítě stává samostatnějším a obratnějším ve všech oblastech. Jeho pohyby jsou přesnější, koordinované. Svě pohyby již dokáže ovládat a zvládá i náročnější pohyby na koordinaci, jako je například jízda na kole, lyžování, jízda na tříkolce apod. S hrubou motorikou se samozřejmě zlepšuje i vývoj motoriky jemné. Dítě je již schopno navlékat korálky, kreslit, či malovat, stříhat z papíru, jíst příborem, nebo si vázat tkaničky u bot. Rozvoj manipulační zručnosti je v tomto věku nezbytný (Šmelová, Prášilová a kol., 2018).

Pro zdravý rozvoj využíváme zejména aktivních pohybů, které lze dále rozdělit na pohyby mimovolní, volní a reflexní (Trpišovská, 1998).

Raný věk je znakem motoriky. Motorika se dělí na jemnou, což jsou pohyby drobných svalových skupin – ruka, prsty ruky (příkladem navlékání korálků, hra se stavebnicemi, kreslení apod.) a na hrubou, která zahrnuje pohyby celého těla, ty zdokonalujeme za pomoci běhu, chůze, skoku apod. (Dvořáková, 2011).

V rozmezí 3-6 měsíců v motorice dochází k prvnímu vzpřímení, v poloze na břiše, opírání o předloktí, následně o celé paže, laicky se této fázi říká „pasení koníčků“. Kolem šestého měsíce je důležitý zlom, kdy se dítě učí lézt. Nejdříve se snaží plazit, z čehož si poté začne klekat. Kolem 7-9 měsíce dítě již samostatně umí lézt a dokáže se z kleku přetočit do sedu, který je stabilní. Jedinec se postupem času dovede zvednout za pomoci nějaké opory a následně je schopen okolo jednoho roku samostatné chůze. Do dvou let se stále chůze rozvíjí a zdokonaluje a vyvíjí se dále již běh. Při dostatku pohybu se zlepšují všechny základní pohybové dovednosti, jako například běh, chůze, skoky, poskoky, lezení apod., taktéž mnoho jejich kombinací s různými souhyby (Dvořáková, 2006).

Kvůli ještě nedokončené osifikaci kostí a zcela nevyvinutým kloubům, je potřeba dbát na různá rizika a omezení, jako jsou například tyto činnosti:

- Nošení těžkých břemen - Zátěž může být na nejvýš 10% z hmotnosti jedince.

- Visy a vzpory - I přesto, že děti v neřízených aktivitách visy přirozeně provádějí, v řízených činnostech bychom je měli minimalizovat.
- Zatěžování jednostranné - Dítě se snažíme rozvíjet komplexně.
- Zvětšování kloubního rozsahu - Nesmí být vyšší, než jejich fyziologická mez.
- Dlouhodobá výdrž (Dvořáková, 2006).

V rozmezí druhého a třetího roku jsou velmi oblíbené hry, které rozvíjí senzomotorické schopnosti tj. hry manipulační a pohybové. Koordinace oko-ruka je již rozvinuta natolik, že je dítě schopno stavět kostky na sebe, či je skládat za sebou. Dokáže již navlékat velké korálky, postupně se učí „kreslit“ na papír, nebo si hraje s různými materiály jako například písek, voda, modelína aj. Oblíbenou hrou je pak hra „na něco/na někoho“, kde dítě např. krmí své miminko (panenku), nakládá náklad do auta apod. Taktéž zde převazuje symbolická hra „jen jako“, kdy dítě používá ke hře různé předměty, které napodobují určité věci, příkladem krabice nahrazuje garáž, kostka auto (Dvořáková, 2006).

Mezi třetím a čtvrtým rokem se stále rozvíjí koordinace oko-ruka, dítě je schopno stavět jednoduché puzzle, staví hrady z kostek, zvládne pracovat s modelínou, malovat, či kreslit. Mezi oblíbené hry patří „hra na někoho“, kde si dítě představuje a vžívá se do různých lidí, či postav (Červená Karkulka, kouzelník, převlékání za kuchaře apod.). Také si hrají na různá povolání s pomocí hraček, které napodobují reálné předměty (na kuchaře, na prodavače, na učitele, na doktora a mnoho dalších). Je schopno hrát si s ostatními. „Čím je dítě dospělejší, tím více do hry zapojuje sociální vztahy.“ (Bednářová a Šmardová, 2011, str. 59).

V období mezi čtvrtým a pátým rokem je důležitý dostatečný pohyb a prostor pro hru. Čím je dítě starší, tím více potřebuje na hru větší prostor a především obměny her, nevydrží u stejné činnosti tak dlouho, jako v předešlých letech. V tomto věkovém rozmezí rádo jezdí na tříkolce, šplhá, běhá, skáče, hraje si s míčem apod. Zkvalitňuje se manuální zručnost, díky které dokáže manipulovat s nůžkami, s tužkou, se štetcem, dokáže modelovat z plastelíny, lepit k sobě papíry, vymalovat omalovánky, atd. Více se zapojuje hra, kde dítě vyhledává své kamarády. Zvládne stolní hry s jednoduchými pravidly př. Pexeso (Bednářová a Šmardová, 2011).

Kolem pátého a šestého roku si osvojuje již složitější pohybovou koordinaci, jako je například jízda na kole, plavání, lyžování a podobně. Stále se zkvalitňuje jemná

motorika, díky které jsou výrobky a kresby v mateřské škole více povedené. Stále vnímáme v tomto věku spontánní hru pohybovou, konstruktivní, či námětovou. Zaměřuje se na kolektivní činnosti a hry s kamarády. Je schopno začlenit se i do složitějších stolních her, příkladem je „Člověče, nezlob se“ a další. Převažují zde také hry didaktické, které jsou mírných přechodem mezi hrou spontánní a činností úkolového typu (Bednářová a Šmardová, 2011).

Ohledně pohybových schopností dochází k největšímu rozvoji především u rychlosti, ať už reakce či rychlosti v dané činnosti. V brzkém předškolním věku, tedy dítě okolo tří let, má stále velmi pomalé reakce a stejně tak i například běh. Kolem šestého roku už jedinec reaguje dostatečně rychle a taktéž dokáže rychlost vložit i do svých činností. Díky dozrávání mozku, ke kterému dochází, se zřetelně rozvíjí obratnostní schopnosti, stabilita a rytmika. Proto vnímáme toto období jako ideální věk pro učení se novým pohybovým dovednostem, které se pak následně v mladším školním věku stále zdokonalují (Dvořáková, 2006).

2.2.2 Tělesný vývoj

Tělesný vývoj se řídí především dědičností a je zejména ovlivněn prostředím, ve kterém se dítě nachází. Tělesný vývoj jedince slouží jako poměrně spolehlivý index celkového zdraví a pohody (Allen, 2016).

Podle (Matějčka, 1998) v předškolním věku dítě vyroste za rok až o 5-6 centimetrů a na váze přibere okolo 2 kilogramů. Začínají se uplatňovat rysy dědičnosti, díky kterým se formuje tělesný typ dítěte. Tento typ se určuje dle tělesné výšky, váhy, ale také mohutnosti kostí, či svaloviny.

„Vývoj pohybové soustavy a vzájemná souhra pohybových a smyslových orgánů postoupily již tak daleko, že dítě je schopno užívat nástrojů.“ (Matějček, 1998, str. 10).

Podle Dvořákové (2011) se dítě v ohledu tělesného neboli somatického ohledu vyvíjí velmi rychle. V prvním roce života vyroste třikrát tolik, to znamená, že v jednom roku se váha pohybuje kolem 10 kilogramů. S tím že do šestého roku vyroste dítě ještě v průměru dvakrát tolik, tj. přibližně 20-25 kilogramů.

Složení proporcionality těla ve třech letech je stále batolecí. Vizuálně hlava kulovitá a oproti tělu velká, velmi krátké končetiny, kulovitý trup s vystouplým břichem. Kolem čtvrtého až šestého roku se proporce těla mění. Dítěti se již prodlužují

končetiny, trup se mění z kulovitého tvaru a hlava se zdá menší s poměrem těla (Dvořáková, 2011).

Stále nejsou dokončena všechna kloubní spojení a osifikace kostí je stále v průběhu. Díky čemuž dochází u dětí v předškolním věku k vysoké flexibilitě. To bývá často využíváno u některých sportů, k příkladu balet, gymnastika, akrobacie a jiné. Svaly také obsahují na rozdíl od dospělého člověka větší obsah vody, což znamená, že není dostatečná dispozice pro rozvoj síly v tomto věku. Více vyvinuty jsou velké svalové skupiny, ty jsou předpokladem pro rozvoj hrubé motoriky (Dvořáková, 2006).

2.2.3 Psychický a sociální vývoj

V předškolním období je náležitý rozvoj vztahových emocí, nebo také pocitů sounáležitosti a soucitu. „*Předškolní věk je třeba chápat jako období přípravy na život ve společnosti, a to z širšího hlediska, než je pouze bezprostředně navazující vstup do školy.*“ (Vágnerová, 2012, str. 223). Je to taktéž etapa, ve které se dítě začíná začleňovat do společnosti, odpoutává se od rodiny, či se socializuje. Pro jeho sociální vývoj a získání nových životních zkušeností je vhodné zvýšení sociálních kontaktů, tj. vztahy s vrstevníky, s jinými dospělými než rodinnými příslušníky (trenér, učitel apod.)

Dle Šmelové (2018) dítě vstupem do mateřské školy získává svou novou životní roli. Navazuje nové kontakty jak se svými vrstevníky, tak i s pedagogy, ale také se musí umět přizpůsobit novým pravidlům a požadavkům, které jsou pro něj nezbytné. V tomto věku si dítě již vybírá své kamarády. Učí se tak spolupráci, zásady chování, umět si pomáhat, hrát při hře fair play apod.

Po psychické stránce je jedinec stále labilní. Většinou se u něj projevují pozitivní nálady, či opakem můžou být vzrušivé chování, které často vyjadřují běháním, skákáním, boucháním do věcí apod. Lehce po třetím roce je dítě mnohdy vzdorovité a utváří si vlastní sebepojetí. Dokáže se také sám hodnotit a srovnávat s ostatními. Stále zde probíhá hra paralelní, kde si dítě hraje především samo, ale je i rádo ve společnosti. Pokud máme v mateřské škole třídy heterogenní (což znamená třída s dětmi od tří do šesti let), nejmenší děti se učí nápodobou od těch větších. Starší se povětšinou pak starají o ty mladší jedince. Postupem času si dokážou rozdělit role, podřídí se pravidlům hry, navázat kontakty ve hře s ostatními, domluvit se, či řešit konflikty (Dvořáková, 2011).

2.2.4 Kognitivní vývoj

V předškolním věku se velmi rozvíjí fantazie. Zřídka můžeme slyšet, že věku předškolnímu se říká také věk „*kouzelný*“. Jedinec si dokáže představit, že věci, které se hýbou, jsou „*živé*“. Stále se mísí v dětském uvažování příčina s účelem. Fantazie je v tomto věku velice významná pro svou živost a tvořivost. Fantazie a tvořivost se taktéž velmi uplatňuje ve spontánní hře dětí. Pokud bychom však měli srovnat hru na začátku předškolního věku a na konci, všimli bychom si jistých změn. Kolem třetího až čtvrtého roku si jedinec hraje na maminku a tatínka a zahrnuje do hry jeho denní zážitky. Kdežto ke konci předškolního věku si dítě hraje také na maminku a tatínka, ale do hry přidává i zážitky ze svých zkušeností, napodobuje příběhy, či pohádky co slyšelo a děj stále prodlužuje, takže samo neví, jak hra skončí (Matějček, 1998).

Vágnerová (2012, str. 202) tvrdí, že „*Paměť se vyvíjí v interakci s ostatními kognitivními schopnostmi a napomáhá jejich rozvoji.*“ V předškolním věku se zlepšuje i krátkodobá a dlouhodobá paměť a to právě díky změně způsobu zpracování informací a jejich propojení. Autobiografická paměť dítěti dodává a vytváří mu pohled na své vlastní já. Začíná si uvědomovat věci jako je jeho vlastní zkušenost, že každý jedinec nemá totožné zkušenosti, tudíž se v určitých situacích zachová jinak než on samotný. Chápe také svou vlastní minulost, že se stal účastníkem svého vlastního zážitku.

Podle Šmelové (2018, str. 34) je „*Pro myšlení dítěte v období předškolního věku typické, že se projevuje v činnosti a je vázáno na konkrétní předměty a děje. Je účelové a funkční.*“ V tomto věku se taktéž utváří myšlení logické a začíná se uplatňovat i myšlení abstraktní. K tomu aby dítě pochopilo určité situace, je velmi podstatný prožitek. Dítě tak lépe pochopí a dokáže se vcítit do konkrétní situace. Zkvalitňují se rovněž i myšlenkové operace, jako jsou například syntéza a analýza, abstrakce, či konkretizace. Myšlení v tomto věku je egocentrické, což znamená, že pokud dítě zaujme nějaká věc, je schopné jí chápat dle svých pocitů, jak se to právě jemu líbí.

Kolem čtvrtého roku dítěte se postupně mění myšlení předponové, neboli symbolické, na myšlení názorové. Dítě je již schopno myslet v celých pojmech. Langmeier (2006, str. 90) tvrdí, že „*usuzování je zatím vázáno na vnímané, či představované- vždy se dítě zaměřuje na to, co vidí či vidělo, když to už dokáže rozčleňovat.*“

2.3 Role učitelky při organizované hře

Organizované hry jsou takové, ve kterých si učitelka vybírá vlastní pedagogický záměr, určuje pomůcky, které se ve hře mohou objevit (ať už náčiní, nářadí, či vlastnoručně vyrobené), vytváří motivaci jak upoutat dítě a rozmýšlí vhodnou organizaci.

Aby zjistila, zda děti daná hra bavila, probíhá často zpětná vazba pomocí komunikace na závěr. Klade otázky, či říká, jak hru vnímala ona.

Výběr hry záleží většinou na aktuálním cíli, čeho chce právě dosáhnout. Díky vhodné motivaci a volbě, pedagog může následně ve stejném tématu pokračovat v další pedagogické činnosti.

Dle Kořátkové (2005) cíle hry tak můžou mít:

| Cíle hry | |
|----------------------|--|
| Motivační charakter | Vhodná motivace umožní následnou pedagogickou činnost. |
| Relaxační charakter | Používá se pro zklidnění a uvolnění. |
| Stimulační charakter | Pomáhá nám získat větší pozornost u dětí. |
| Pohybový charakter | Slouží k tělesnému zaktivizování. |

Tabulka č. 2 Cíle hry

Pokud jsou dětem hry již známé, učitelka do nich tím pádem nemusí tolik vstupovat a opravovat chyby například v pravidlech. Děti se necítí tolik ovlivňovány a více si hru užijí a mají z ní větší radost, než když je hra nová. Mají pocit, že je to více jejich hra. Důležité je však stále měnit hry, či obměňovat způsob již známé hry. Existuje několik druhů vedení her učitelkou.

- **Přímé zúčastnění** – Učitelka často motivuje ke hře, opravuje, určuje pravidla, ale i se do hry zapojuje, jako aktivní „spoluhrač“.
- **Přímé nezúčastnění** - Není účastníkem ve hře, ale dodává pravidla v průběhu hry, používá vhodnou motivaci, kontroluje, opravuje a sleduje dětskou aktivitu
- **Nepřímé** – Pouze připravuje motivační materiál. Děti si vybírají činnost samy. Učitelka pečlivě pozoruje a vnímá všechny zúčastněné, aby na závěr mohla vyvodit jejich jednání (Kořátková, 2005).

Závěrem po skončení všech her je nutná relaxace, či uvolnění. Děti se potřebují zklidnit, protáhnout a mít tak pocit, že nejsou již ve hře, ale „vrací se zpět do reality“.

Jaké jsou nároky na učitelku v pohybových hrách?

- Měla by mít didaktické znalosti, umět dítě správně motivovat, zvládnout zacházení s pomůckami, umět správně vysvětlit pravidla a předpokladem jsou také dovednosti v předvedení pohybů.
- Zvolit správný prostor a vhodné pomůcky pro daný cíl.
- Zvládnout bezpečnost a také organizaci.
- Být v přímém vedení (Koťátková, 2005).

2.4 Rámcový vzdělávací program v předškolním vzdělávání

„RVP PV je závazný kurikulární dokument, který vymezuje hlavní požadavky, podmínky a pravidla pro institucionální vzdělávání dětí předškolního věku.“

(Průcha, Koťátková 2013, str. 77)

„RVP PV vymezuje cíle ve vzdělávacích oblastech tak, aby rozvíjely celou osobnost dítěte prostřednictvím osvojování kompetencí potřebných pro život ke způsobilosti žít v demokratické společnosti.“ (Syslová, 2012, str. 15).

Rámcový vzdělávací program v předškolním vzdělávání (dále jen RVP PV) vymezuje cíle předškolního vzdělávání, které vnímáme jako rámcové cíle a klíčové kompetence. Taktéž stanovuje vzdělávací obsah, pravidla, podmínky, požadavky pro vzdělání dítěte předškolního věku a v poslední řadě principy pro utváření školního vzdělávacího programu (Smolíková, 2004).

RVP PV je rozdělen do pěti oblastí, každou z nich propojují vzájemně tyto úrovně: dílčí cíle (záměry), vzdělávací nabídku a očekávané výstupy. Dílčí cíle jsou cíle pedagoga. Znázorňují, co by se dítě mělo v předškolním vzdělávání naučit a pedagog tak ví, jak má výuku směřovat. Vzdělávací nabídka určuje souhrn činností vhodných k naplňování všech cílů. Očekávané výstupy pak zobrazují, co by mělo dítě po ukončení docházky mateřské školy umět (Krejčová, 2015).

Cíle RVP PV se vykonávají v pěti oblastech, kde jsou vyjádřené jako dílčí cíle:

1. **Biologická oblast** – dítě a jeho tělo.
2. **Psychologická oblast** – dítě a jeho psychika.
3. **Interpersonální oblast** – dítě a ten druhý.
4. **Sociálně-kulturní oblast** – dítě a společnost.

5. *Environmentální oblast* – dítě a svět (Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, 2018).

2.4.1 Dítě a jeho tělo

Cílem učitele je podporovat fyzickou aktivitu dítěte, přispívat ke správnému držení těla, k tělesnému růstu, vytvářet kladný vztah k pohybové činnosti, zlepšovat zdatnost jak fyzickou, tak též psychickou, učit správným sebeobslužným návykům a vést ho zdravým životním směrem (Dvořáková, 2006).

Dílčí vzdělávací cíle:

- 1) Naučit se vnímat své tělo.
- 2) Rozvíjet pohybové schopnosti a pohybové dovednosti hrubé i jemné motoriky.
- 3) Umět využívat všechny smysly.
- 4) Rozvoj psychické i fyzické zdatnosti.
- 5) Naučení se vnímat své tělo, i jeho zdraví.
- 6) Jako základem zdravého životního stylu si osvojit zdravé životní návyky (Dvořáková, 2006).

K těmto výše uvedených cílů pedagog dochází pomocí lokomoční i nelokomočních pohybových činností, konstruktivních činností, nebo například činností, které jsou orientované na znalost lidského těla. Díky dosažení předchozích cílů by měl být jedinec schopen správného držení těla, zvládat sebeobslužné činnosti a její návyky, měl by mít osvojené základní pohybové dovednosti, umět ovládat koordinaci ruky a oka a zvládat drobné i složitější pohybové hry (Smolíková, 2004).

2.4.2 Dítě a jeho psychika

Záměrem je rozvíjet řeč a jazyk, intelektuální stránku, napomáhat k duševní pohodě, odolnost a podporovat psychickou zdatnost, rozvoj kreativity, sebepoznání, vzdělávacích dovedností, či učení se novým věcem (Dvořáková, 2006). Jako jediná obsahuje tato oblast tři důležité podoblasti (dílčí cíle):

- 1) Jazyk a řeč
 - a) Naučit řečové schopnosti a jazykové dovednosti.
 - b) Rozvoj komunikačních dovedností verbálních i neverbálních.

- 2) Poznávací schopnosti
 - a) Rozvoj paměti, smyslového vnímání, představivosti a fantazie, od konkrétně-názorného myšlení k slovně-logickému, či od forem bezděčných po úmyslné.
 - b) Rozvoj tvořivosti.
 - c) Upevňování základních citů tj. zájem, zvědavost atd.
 - d) Podpora zájmu o učení.
 - e) Získat základní poznatky o symbolech - jako jsou čísla a písmena a k čemu slouží.
- 3) Sebepojetí, city a vůle
 - a) Rozvoj sebepojetí, naučit se vnímat sebe samého, získání sebevědomí.
 - b) Učení se sebeovládání.
 - c) Vytvoření si samostatnosti ohledně svých citů.
 - d) Rozvoj citových vztahů.
 - e) Umět vyjádřit své pocity a dojmy.
 - f) Rozvoj cítění a prožívání.
 - g) Naučit se pracovat s různými situacemi a umět je vyřešit.

Díličními cíli pedagog učí a rozvíjí u jedinců především řečové a komunikační dovednosti a poznatky, kterým předchází čtení a psaní. Pracuje s dětmi také na rozvoji kreativity, tvořivosti, představivosti, či paměti a smyslovém vnímání. Práce učitele je také vytvořit dítěti kladný vztah k učení, naučit jej poznávat sama sebe nebo také umět vyjádřit své pocity a prožitky (Dvořáková, 2006).

Tyto všechny cíle jsou rozvíjené za pomoci spontánních her, řečových a artikulačních činností, otevřenými diskuzemi, prohlížením knih, nebo se děti také učí poznávat sami sebe za pomoci dramatických her (Smolíková, 2004).

2.4.3 Dítě a ten druhý

Tato oblast má za cíl podporu vytváření kladných vztahů jak s vrstevníky, tak s dospělými jedinci, rozšiřovat vzájemnou komunikaci, či zajistit harmonii vzniklých vztahů (Dvořáková, 2006).

Díličí vzdělávací cíle:

- 1) Vštípit zásady vhodného chování k druhému.
- 2) Rozvíjet u dítěte základní navazování vztahu k ostatním lidem.

- 3) Upevňování prosociálních vztahů (u vrstevníků, v rodině, v zájmovém kroužku, atd.).
 - 4) Rozvoj postojů, jako jsou tolerance, respekt, přizpůsobení a mnoho dalších.
 - 5) Naučení se komunikačním dovednostem verbálním i neverbálním.
 - 6) Rozvoj kooperativních dovedností.
- (Dvořáková, 2006).

Pedagog učí děti díky vzdělávacím cílům pravidlům chování k okolnímu světu, rozvíjí u nich navozování nových kontaktů, zdokonaluje komunikační dovednosti verbální i neverbální a další. K naplnění všech cílů dochází pomocí komunikačních aktivit, společenských a interaktivních činností, hrách ve větším počtu dětí, či v kooperativních hrách (Smolíková, 2004).

2.4.4 Dítě a společnost

Plánem této oblasti je přiblížit fungování v mezilidských vztazích, vštípit jedince do společnosti ostatních lidí a osvětlit mu pravidla soužití s druhými, vytvořit návyky, dovednosti a postoje ve svém sociálním prostředí, nebo například vtáhnout ho do světa kultury a umění, či materiálních hodnot (Dvořáková, 2006).

Dílčí vzdělávací cíle:

- 1) Dokázat porozumět i neverbální komunikaci v prostředí, naučit pravidlům společenského soužití.
- 2) Umění žít ve skupině lidí, dokázat spolupracovat a vnímat určité společenské hodnoty.
- 3) Vytvořit si základní kulturně společenské postoje.
- 4) Osvojení poznatků a seznámení se s kulturou kolem nás.
- 5) Uvědomení a naučení se o ostatních kulturách.
- 6) Rozvíjet pozitivní postoje ke světu, k různým existujícím kulturám, či učení se aktivních postojů k životu.

Záměrem pedagoga je jedince naučit správných postojů, dovedností a návyků společnosti v sociálním prostředí. Vytvářet pozitivní předpoklad pro utváření mezilidských vztahů, rozvoj spolupráce, elementárních společenských dovedností a seznámení se se světem jiných kultur a umění. Dílčí cíle jsou dosahovány pomocí pedagoga, za plnění vzdělávací nabídky RVP PV. Ta jim nabízí možnost setkávat se

s kulturními akcemi, ať už ve školce, nebo mimo ní, utvářet jim zdvořilostní návyky, naučit pravidlům žití v mateřské škole s druhými lidmi, nebo například sdružující hry a aktivity tvůrčí tj. hudební, dramatické, výtvarné a literární (Smolíková, 2004).

2.4.5 Dítě a svět

Záměrem oblasti „Dítě a svět“ je seznámit jedince s okolním světem a vštípit mu základní povědomí o jeho dění. Naučit ho správnému postoji k životnímu prostředí, či poznání jiných světových kultur a úcty k nim (Dvořáková, 2006).

Dílčí vzdělávací cíle:

- 1) Seznámení s okolím, ve kterém jedinec žije.
- 2) Utvořit vědomosti o širším přírodním, technické a kulturním prostředí a seznámit ho s neustálými změnami.
- 3) Chápání ostatních kultur.
- 4) Porozumění faktu, že lidé mohou pomáhat svými činnostmi v prostředí a chránit ho, ale také ho dokáží ničit.
- 5) Seznámení s životním prostředím a jak pečovat o své okolí.
- 6) Naučit uznání k životu v různých formách.
- 7) Rozvoj schopnosti přizpůsobit se podmínkám a změnám prostředí.
- 8) Naučení vědomí o vlastní solidarity se světem.

Hlavním úkolem této poslední oblasti je seznámení s okolním prostředím jedince a naučit ho základní pravidla chování se k němu. Pedagog dosahuje těchto cílů pomocí poučení o bezpečnostní chování (například dopravní situace – umět se na přechodu rozhlédnout apod.), možnost využití různých technických přístrojů, které dítě může používat, zařazování her ekologického charakteru, nebo činnosti k umění pečovat o životní prostředí (Smolíková, 2004).

2.5 Motivace při pohybových hrách

„Motivaci chápeme jako souhrn hybných momentů v osobnosti a v činnosti: souhrn toho, co člověka pobízí, aby něco dělal, nebo co mu v tom zabraňuje.“ (Čáp, Mareš, 2001, str. 145).

„Souhrn činitelů, které podněcují, energizují a řídí průběh chování člověka a jeho prožívání ve vztazích k okolnímu světu a k sobě samému.“ (Lokšova a Lokša, 1999, str. 11).

Motivace u dětí hraje v mateřské škole velmi důležitou roli. Podle Markaulosové (2020) se motivace každý den mění, dle společného učení. V mnoha případech může být motivace spojena i s pohybovou aktivitou, díky které se dítě zaktivizuje. Pokud je dětí méně, zařazujeme všechny vystřídáním se, pokud je však dětí více, nejdříve dáme prostor dobrovolníkům a poté necháme volný průběh, těm, kteří pouze sledují své kamarády v povzdálí.

V knize Musila (2014) je zmíněno pár rad k nápomoci správné motivace pro dítě předškolního věku, které zní následovně:

- **Motivace pomocí pohádky, či příběhu** – Každý jedinec rád poslouchá pohádky/příběhy a dokáže se vžít do role svých oblíbených postav. Proto je tento druh motivace velmi vhodný k nejmenším dětem.
- **Používat „oživlou“ plyšovou hračku/loutku/předmět** – Tato motivace je v mateřských školách velmi častá. Děti si potrpí na kouzelných okamžicích, proto když „ožije“ nějaká hračka, plyšové zvířátko, či předmět, zpravidla kladou větší pozornost a dokážou jím naslouchat.
- **Pochvala** – Snad největším „motivátorem“ pro dítě. Je to nejpříjemnější a běžný prostředek motivace. Pochvaly jsou dále dělitelné, pro nás jednoduše.
- **Vysvětlit cíl, proč konkrétní činnost vykonáváme** – Podstatou je taktéž, aby dítě vědělo, k čemu mu popřípadě bude daná činnost sloužit. Tato motivace slouží k určité představě.
- **Provádět neobvyklé věci** – Předškolní děti jsou stále rády překvapované, proto se snažíme zapojovat i takové věci, které dítě nečeká.
- **Uvést konkrétní postup dané činnosti** – Pokud dětem správně vysvětlíme postup, ať už pohybové hry, či vyrábění apod., máme předem vyhráno a je téměř jisté, že se naplní požadovaný cíl práce.
- **Využívat schopnosti a zkušenosti jedince** – Měli bychom stále propojovat věci již naučené s novými úkoly.
- **Předkládat známé podněty.**
- **Být aktuální.**

Na vzdělávací proces má velký vliv jeden z nejdůležitějších činitelů, kterým je motivace. Odpovídající motivaci, vnímáme jako uspokojení potřeb a zájmů dítěte o konkrétní aktivitu. Potřeby jsou zde následně rozděleny do dvou skupin, primární a sekundární. S tím že primární mají úlohu plnit potřeby odpočinku a pohybu. Pokud nedojde k uspokojení těchto primárních potřeb, tj. nedostatek pohybu apod. může být jedinec špatně soustředěný, či bouřlivý. Přičemž sekundární potřeba nám slouží k uspokojení zájmů dítěte. Prací učitele je pak náplň těchto potřeb (Mužik, Krejčí, 1997).

3. Cíle a úkoly práce

3.1 Cíl práce

Cílem bakalářské práce bude vytvořit sborník motivovaných pohybových her pro děti v předškolním věku a následně hry prakticky realizovat v soukromé MŠ B-English v Králově Dvoře u Berouna.

3.2 Úkoly práce

- Charakterizovat předškolní věk, pohybovou hru, metodiku nácviku hry, Rámcový vzdělávací program a motivaci.
- Sestavit sborník pohybových her.
- Vytvořit pro určité pohybové hry vhodné motivace.
- Realizovat pohybové hry v soukromé MŠ B-English v Králově Dvoře u Berouna.
- Fotodokumentace realizace pohybových her.

4. Metodika práce

V rámci své bakalářské práce jsem měla v plánu navštívit soukromou mateřskou školu B-English v Králově Dvoře, kde bych realizovala veškeré pohybové hry s příslušnou motivací zahrnuté v mé praktické části a následně přiřadila ke každé činnosti i fotodokumentaci z praxe. Bohužel jsem tento cíl práce nemohla splnit, kvůli mimořádným epidemiologickým opatřením.

Při sestavování sborníku, jsem vybírala především takové pohybové hry, které se hodí do různých témat v mateřských školách napříč celým školním rokem. Sborník je rozdělen do dvou částí, dle věkových kategorií. První část náleží dětem od 3 do 4 let, druhá část sborníku je vhodná spíše pro starší předškolní věk tj. 5-6 let. K výběru her jsem využívala především svých vlastních zkušeností z předešlé praxe v MŠ, inspirovala jsem se zkušenostmi pedagogů, kteří mi pomáhali sborník sestavit, ale také jsem využívala knižních zdrojů.

Při popisu pohybových her, není použito klasického tělovýchovného názvosloví. Využila jsem takovou terminologii, která bude pro děti v předškolním věku srozumitelná, příkladem je skok jako žabička, plazení se jako had apod. Terminologie může sloužit i jako vhodná motivace. Hry jsou doplněny schematickými značkami pro rychlejší orientaci, a to v době trvání, použití potřebných pomůcek, či náročnosti konkrétní hry.

Sborník byl vytvořen jako inspirace pro pedagogy mateřských škol, či pro pracovníky, kteří vedou volnočasové aktivity dětí předškolního věku. Měl by tak sloužit jako vhodný metodický materiál pro výběr pohybových her v MŠ.

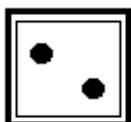
4.1 Vysvětlivky schematických značek

Jednotlivé pohybové hry jsou označeny určitými schematickými značkami, které mohou pomoci k rychlejšímu výběru hry a v její orientaci. Značky jsou rozděleny podle obtížnosti pohybu na jednoduché, středně obtížné a obtížné. Dále podle časové náročnosti a dle využití pomůcek.

a) Značky podle obtížnosti



Jednoduché - v těchto hrách se objevují především základní lokomoční pohyby (tj. chůze, běh, poskoky, skoky apod.).

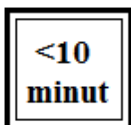


Středně obtížné - vyskytují se zde složitější pohyby, jako například pohyb v podřepu, skoky snožmo apod. Jsou také náročnější na myšlení, soustředěnost a trpělivost dětí.

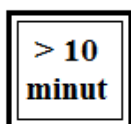


Obtížné - potřeba určitých pohybových dovedností.

a) podle časové náročnosti



Doba trvání do 10 minut.

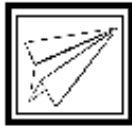


Doba trvání více jak 10 minut.

b) podle využití pomůcek



S využitím tradičních pomůcek (tj. lavička, míče, švihadla, lana, obruče, židličky, kužely, švédská bedna apod.).



S využitím netradičních pomůcek (tj. drátěnka, maňásek, PET víčka apod., nebo vyrobené pomůcky např. papírové koule, kytičky, či draci).



S využitím reprodukováné hudby, či básničky.

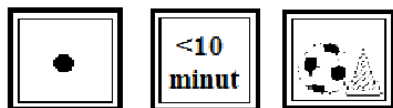
5. Praktická část

Praktická část se zabývá vytvořením sborníku motivovaných pohybových her do prostředí mateřských škol. Sborník je rozdělen na dvě části a to na pohybové hry vhodné pro děti ve věku 3-4 let a hry vhodné pro děti ve věku 5-6 let. Každá část obsahuje 13 pohybových her, dohromady tedy 26 her, které jsou vhodné pro určitou věkovou kategorii. Ke každé hře je vytvořena vhodná motivace pro inspiraci pedagogů. Je určena přibližná doba trvání dané hry, vhodná terminologie pro snadnější pochopení dětí a metodické poznámky z vlastní praxe. Jednotlivé hry jsou následně označeny schematickými značkami pro snadnější orientaci.

5.1 Sborník pohybových her

5.1.1 Pohybové hry vhodné pro děti ve věku 3-4 roky

Čarování se zvířátky



Cíl: Rozvoj rychlosti reakce, nácvik zvedání z nízkých poloh těla.

Organizace: Pohybová hra může probíhat uvnitř i venku.

Obsah/postup: Nejdříve můžeme hrát hru tak, že vždy všechny děti začarujeme do stejného zvířete, zatímco děti udělají pozici, která jim přijde nejvíce vhodná pro dané zvíře, napodobit lze i pomocí zvuků.

Motivace: Učitelka má „kouzelnou hůlku“ se kterou pomocí zaklínadla začaruje děti do různých druhů zvířat. Chodí po prostoru a říká: „Čáry, máry, fuk, ať se z vás stanou kočky, psi, plameňáci, motýlci atd.“. Mávnutím hůlky je může zase odčarovat. Pomocí slova „džungle“ se děti začnou navzájem chytat.

Pomůcky: „kouzelná hůlka“, lano/obruč – pro označení místa.

Obměna: Děti rozdělíme na dvě skupiny. Každou skupinu začarujeme odlišným zvířetem. Vhodné je určit zvířata tak, aby jedno bylo lovec a druhé kořist, která bude bojovat o svůj život. Příkladem může být kočka-myš, čáp-žába, pes-kočka apod. Na mávnutí proutku a slovem “Džungle” začne lovec honit svou kořist. Na začátku hry jsou také určena dvě místa, kam se chytaný může schovat a být tak v bezpečí. Pokud je někdo chycený – vypadává. S nejmenšími dětmi nehrajeme na vypadávání, ale necháme hru probíhat dále, aby se všichni vystřídaly.

Poznatky: Aby se procvičily všechny svalové skupiny, je vhodné, když se děti z pozice zvířete musí zvednout do stoje a během chytit ostatní. Slouží k nácviku zvednutí z nízkých poloh těla.

Vlaštovky



Cíl: Rozvoj postřehu, soustředění, fair play (z lana nikoho nevystřkovat).

Organizace: Vhodné na ven i dovnitř, kde vždy uprostřed bude natažené lano.

Obsah/postup: Doprostřed místnosti natáhneme lano. Děti běhají po prostoru na hudbu, jakmile se hudba zastaví, musí se všechny vlaštovky dostat na „drát“ lano.

Motivace: „Jelikož začíná být pomalu zima a všechny vlaštovky už jistě odletěly do teplých krajin, tak si na ně zkusíme zahrát, abychom si je trochu připomněly.“

Pomůcky: lano, hudba.

Poznatky: V průběhu hry stále obměňujeme pohyb, který děti vykonávají, pokud nejsou na laně, například poskoky, lezení po čtyřech, skoky jako žabičky, plazení jako had atd.

Myšky ve spíži



Cíl: Rozvoj rychlosti, reakce na zvukový signál, postřehu a procvičování dovednosti hrubé motoriky – lezení ve vzporu dřepmo.

Organizace: Pohybová hra je vhodná spíše do vnitřních prostorů MŠ, či do tělocvičny.

Postup/obsah: Všechny děti (myšky) sedí na lavičce (ve svých domečkách) podél jedné stěny herny. V druhé polovině herny natáhneme provaz, na kterém je umístěn zvoneček a za ním je prostor (spíž). Učitelka má v ruce maňáska kočky. Na větu „Kočka usnula“ se všechny myšky rozutečou do spíže, ve vzporu dřepmo, aniž by se dotkly lana a zazvonily na zvoneček. Ve spíži se najedí. V tom se kočka probudí a zamňouká. Jakmile to děti uslyší, snaží se co nejrychleji podlézt zpět lano, bez toho aniž by se dotkly a běží zpět do domečku. Mezitím učitelka předstírá, že děti chytá.

Motivace: Pomocí básničky, kterou se s dětmi následně po hře naučíme.

„Povídala myši myš,
že objevila novou spíž.

Honzík nejí svačiny,
schovává je ve skříní.

Myšky se tam vydaly

A svačinky spapaly.

Když Honzíku nemáš hlad,
svačinu si nemáš brát.“ (Vysoká, 2013).

Pomůcky: Lano, zvoneček, maňásek kočky, lavička.

Poznatky: Komu zazvoní zvoneček při podlézání, měl by se vrátit zpět do svého domečku, nebo zkusit znovu (dle určených pravidel učitelky). Pokud jsou děti

v domečku, nemůžou být již chycené. Učitelka se může po čase vyměnit s dětmi a hru tak můžou organizovat samy.

Vrabci a kočka



Cíl: Rozvoj rychlosti, reakce na podnět, procvičování poskoků snožmo.

Organizace: Pohybová hra je vhodná spíše do vnitřních prostorů MŠ, či do tělocvičny.

Postup/obsah: Jedno dítě představuje kočku, ostatní děti znázorňují vrabce. Po prostoru rozmístíme malé kroužky, které nám poslouží jako hnízda pro vrabce. Na jednom z rohů místnosti vytvoříme z lana pelíšek pro kočku. Dítě, které symbolizuje kočku, se ukryje ve své pelišku a dělá, že spí. Zatímco ostatní – vrabci, poskakují snožmo po volném prostoru. Dokud kočka spí, vrabci si poskakují po místnosti. Jakmile se kočka začne probouzet, protáhne se, zamňouká a vystartuje mezi vrabce, ulovit svou potravu. Děti se rozutečou a snaží se zachránit tím, že se ukryjí co nejrychleji do jednoho z kroužků – hnízda. Ty děti, které kočka chytne, se posadí mezi kroužky a hra pokračuje dál.

Motivace: Nejdříve se s dětmi naučíme básničku o vrabčákovi:

„Huboval vrabčák na zimu,

škoda, že nemám peřinu.

Studí mě nohy, zebe mě nos.

protože skáču i v zimě bos.“

Poté se učitelka dětí zeptá: „Jestlipak děti víte, jak takový vrabec skáče?“ Po ukázce a vyzkoušení si všech dětí poskoků snožmo, jako vrabec, se naučíme hru „Vrabci a kočka“.

Pomůcky: Lano – pelíšek pro kočku, malé kroužky – hnízda pro vrabce.

Poznátky: Roli kočky stále střídáme, aby si jí všechny děti vyzkoušely. Vrabci mohou střídat poskoky snožmo s poskoky po jedné noze.

Semafor



Cíl: Rozvoj postřehu, soustředění, rychlosti a rychlosti reakce.

Organizace: Pohybová hra může probíhat uvnitř, i venku.

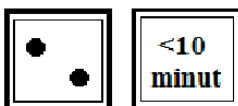
Obsah/postup: Každé z dětí dostane malou obruč/kroužek, které nám bude sloužit jako „volant“. Učitelka má tři semaforey, které libovolně zvedá nad hlavu. Z čehož jeden z nich je zelený, na který děti můžou „JET“ - běh, druhý je žlutý, „PŘIPRAVIT“ – běh na místě, a poslední semafor je červený „STÁT“, na který děti musí zastavit. Děti pobíhají libovolně po prostoru, různými směry.

Motivace: „Děti, teď se všichni proměníte v auta, kroužek nám bude sloužit jako volant, abychom mohli řídit. Pojděte, vyzkoušíme si to. A jestlipak znáte semafor? (vysvětlení, co která barva znamená). Tak a já se teď také proměním, ale v policistu a budu vám ukazovat barvy semaforu, podle kterých se budete řídit.“ Můžeme pustit píseň s tématikou aut.

Pomůcky: Semaforey tří barev (červená, žlutá, zelená), hudba, obruče.

Obměna: Můžeme využít lana a vyznačit jimi silnici, či různé „křižovatky“.

Ovocné košíky



Cíl: Rozvoj postřehu, soustředění, rychlosti reakce.

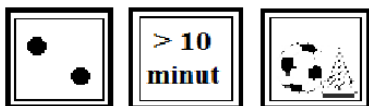
Organizace: Pohybová hra je vhodná spíše do vnitřních prostorů MŠ, či do tělocvičny.

Obsah/postup: Děti sedí v sedu zkrřížném skrčmo v kruhu na koberci. Rozdělíme je do několika skupin, pro začátek pouze do dvou, například hrušky a jablka. Každé dítě si pamatuje své určené ovoce. Určíme jednoho, který chodí vně kruhu a říká básničku: „Ovoce mám v košíčku, pozvu na ně Aničku. Nejradši má ...“, například jablko. Poté co zvolá konkrétní ovoce, děti, co jsou jablka, se zvednou a vymění si místo. Dítě s košíčkem se také snaží usednout na nějaké volné místo. Vždy by nám měl zbýt jeden, který se stane sběračem ovoce, chodí okolo kruhu a říká opět naučenou básničku.

Motivace: Učitelka může využít momentu překvapení. Položí doprostřed kruhu zakrytý košík plný ovoce a pomalu šátek odkrývá. Děti si říkají, které druhy ovoce se zde ukrývají a které další znají. „Zahrajeme si dnes také na takové ovoce...“

Poznatky: Při již naučené hře můžeme přidávat stále více druhů ovoce. Pro ztížení hry, můžeme využít slova „kompot“, které když zazní, musí se vyměnit všechny děti.

Želvičky



Cíl: Rozvoj soustředění, trpělivosti, vnímání a respektu k druhým.

Organizace: Pohybová hra je vhodná do vnitřních, ale i do venkovních prostor.

Obsah/postup: Nejdříve vytvoříme pomocí švihadla/lana místo, které nám slouží jako břeh, na který se všechny želvičky musí z moře dostat. Utvoříme dvojice, které vedle sebe vytvoří vzpor klečmo. Učitelka dvojici na záda položí obruč, která symbolizuje želví krunýř (děti společně jsou jedna želva). Na břeh se děti musí dostat tak, aby jim po cestě nespadol krunýř /obruč), pokud se tak stane, děti se vrátí na začátek, nebo se zastaví, obruč si dají opatrně na záda a pokračují dál.

Motivace: „Ze všech z nás se teď stanou želvičky. Představte si, že se právě nacházíme v moři. Všude okolo nás je jen voda. Když najednou zahlédneme v dálce břeh. Vidíte ho? Abychom se dostali ven z moře, musíme se z něj opatrně dostat na břeh. Musíme být všichni velice opatrní, aby nám cestou ven, nespadl krunýř.“

Pomůcky: Jedna obruč do dvojice, lano/švihadlo.

Obměna: Místo dvojice utvoříme trojice, nebo i jednotlivce.

Poznatky: Čím je větší počet dětí, tím se dítě musí více soustředit a vnímat své kamarády.

Na kominíka



Cíl: Rozvoj spolupráce, správné techniky při plazení a rovnováhy.

Organizace: Kdekoliv ve volném prostoru – venku i uvnitř.

Postup/obsah: Děti rozdělíme na dvě družstva, které si vytvoří těsný zástup ve stoji rozkročném jako “komín”. Všechny děti, až na posledního volají: “Kominíku, jsou komíny čisté.” Poslední dítě v zástupu představuje kominíka, který říká: “Podívám se, není to tak jisté”. Po zvolání věty se vydá “komínem” vpřed a “vyčistí jej”, pomocí plazení mezi ostatními dětmi. Zůstává vpředu v zástupu, taktéž ve stoji rozkročném a pokračuje se znovu stejně. Poslední se opět stává kominíkem a za úkol má vyčistit komíny.

Motivace: “Zahrajeme si děti společně na kominíka, který bude mít úkol vymetat všechny komíny. Co vy na to? Zvládneme to?”

Poznatky: Dohlížet na to, jestli děti správně reagují, kdy mají lézt. Necháme vystřídat všechny děti několikrát. Hru opakujeme víckrát.

Na ptáčky



Cíl: Rozvoj jemné motoriky, orientace v prostoru, rychlosti a procvičování barev.

Organizace: Kdekoliv ve volném prostoru – venku i uvnitř.

Postup/obsah: Nejprve umístíme do prostoru čtyři barevné kruhy - červená, modrá, žlutá a zelená. Poté poházíme v prostředku víčka o stejných barvách. Každé z dětí dostane svůj kolíček (zobáček) se kterým běhá a chytá kolíčky (potravu), tu pak ve svém kolíčku odnese do stejné barevné kruhy (hnízdečka).

Motivace: Motivujeme básničkou: „Bude zima, bude mráz, kam se ptáčku, kam schováš?“. Povídáme si o ptáčcích. (Jaké druhy známe? Jak se o něj můžeme v zimě starat? Čím se takový ptáček krmí? Apod.). „Z nás se teď stanou ptáčci a zkusíme si, jaké to je, když si ptáček hledá potravu.“

Pomůcky: Barevné PET víčka, kruhy ve stejných barvách.

Poznámky: Sledujeme, zda děti vnímají správně barvy.

Obměna: Můžeme využít větší škálu barevných víček a kruhů, či vytvořit týmy, které proti sobě závodí – kdo získá dřív všechny své barvy.

Na veverka a kuny



Cíl: Rozvoj jemné motoriky, rychlosti a obratnosti.

Organizace: Kdekoliv ve volném prostoru – venku i uvnitř.

Postup/obsah: Spodní díl švédské bedny (veverčí hnízdo) umístíme doprostřed místnosti a naplníme jí PET víčky (oříšky). Dovnitř se posadí jedno z dětí (kuna), které se snaží vyházet co nejvíce PET víček (oříšků) ven z hnízda. V tom ji zabraňují ostatní děti (veverky), které se snaží svou potravu vrátit zpět.

Motivace: „Jestlipak víte děti, co jí taková veverka? A víte, že si svou potravu schovává na zimu? Všude okolo nás jsou teď oříšky a my se pokusíme, abychom jich co nejvíce nashromáždili do „veverčího hnízda“. Bohužel se nám tu připlížila kuna, která chce všechny oříšky vzít. Dokážeme naši veverku zachránit před kunou a nasbírat jí co nejvíce oříšků, aby v zimě nehladověla?“

Pomůcky: Část švédské bedny (pouze spodní díl), PET víčka.

Poznatky: Dbáme především na bezpečnost dětí. Pokud budeme mít ve třídě velký počet dětí, lze vytvořit dvě veverčí hnízda i s veverkou – děti rozdělit do dvou skupin. Děti stále v hnízdě měníme a dbáme na vystřídání všech.

Zaječí pelíšky



Cíl: Rozvoj postřehu, rychlosti a koordinace pohybu.

Organizace: Kdekoliv ve volném prostoru – venku i uvnitř.

Postup/obsah: Utvoříme dvojice, které se chytanou za ramena a utvoří tak „zaječí pelíšky“, k nim přidáme vždy jednoho „zajíčka“, který se schová mezi ně. Dále jedno dítě na jedné straně místnosti symbolizuje „lišku“ a na druhé straně dítě symbolizuje „zajíčka“. Na zvukový signál učitelky se liška snaží chytit zajíčka, který může vběhnout do jakéhokoliv zaječího pelíšku a tím se zachránit. Po vběhnutí se vystřídá se zajíčkem, který v pelíšku již byl a je chytán druhý. Hrajeme do té doby, dokud liška zajíčka nechytí, nebo po nějaké chvilce děti vystřídáme, aby si zahrály všechny.

Motivace: Povídání si o zvířátkách, která žijí v lese. Ukázka obrázků, co které zvíře jí, jak vypadá apod. Zkusit si s dětmi i hádanky o lesních zvířatech. Například: „Do běhu má rychlé nohy, bývá pyšný na parohy.“ (Jelen). „Straším, koukám ze své skrýše, oči mhouřím, létám tiše.“ (Sova). „V létě chodí na maliny, borůvky a ostružiny. V zimě jenom spí a spí. Běda, kdo ho probudí.“ (Medvěd). „Uši vzhůru. Kdo tu je? Vítr chytá, panáčkuje. Napásl se v jeteli, teď nám chodí na zelí.“ (Zajíc) (Suchánková, 2009).

Poznatky: Zajíčka v pelíšku děti drží jen jemně, aby kdykoliv mohl vyběhnout. Střídáme stále děti, aby byly všechny v pohybu.

Na králíčky



Cíl: Rozvoj obratnosti, postřehu a rychlé reakce na slovní podnět.

Organizace: Pohybová hra je vhodná spíše do vnitřních prostorů MŠ, či do tělocvičny.

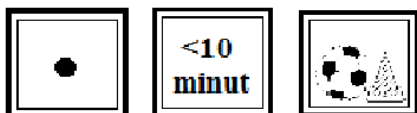
Postup/obsah: Prostor je rozdělen na dvě části. V jedné jsou obruče se židličkami (kotce) a v druhé polovině je prázdný prostor pro volný pohyb. Učitelka umístí do jedné poloviny herny obruče (kotce), podle počtu dětí (jedna obruč pro 3-4 děti). Před každou obruč postaví židličku. Rozmístíme do každé obruče (kotce) 3-4 děti (králíčky), kteří poskakují na místě ve vzporu dřepmo. Učitelka chodí okolo kotců, a když zvolá: „Pojďte se napást“, děti jeden po druhém podlezu židličku a „hopkají“ ve volném prostoru (na louce). Na povel: „Pojďte domů“ se musí všichni vrátit do svého kotce, taktéž podlezením židle jeden po druhém. Následně vyčkávají dalších povelů.

Motivace: Povídání si o domácích mazlíčcích a zvířátkách, která žijí na statku. Zeptat se dětí, jaká zvířátka znají, zda mají nějaké doma, jestli ví, jaké zvířátko se čím živí apod.

Pomůcky: Obruče, židličky.

Poznátky: Hru několikrát opakujeme. Dbáme na to, aby se děti při podlézání nedotýkaly židličky. Můžeme měnit různé zvířata a tak měnit pohyb dětí, aby nebyl stále stejný.

Na míč



Cíl: Rozvoj rychlosti, rychlé reakce a obratnosti.

Organizace: Pohybová hra je vhodná spíše do vnitřních prostorů MŠ, či do tělocvičny.

Postup/obsah: Děti utvoří kruh s tím, že jeden dostane do rukou míč. Míč si děti podávají po kruhu, zatímco společně říkají básničku „O míči“:

„Jedna, dvě,

míč už jde.

Vezmi si ho kluku,

natáhni tu ruku.

Vezmi si ho holčičko,

je to malé klubičko.“ (převzatá z praxe MŠ).

U koho se míč zastaví, tzn. po skončení básničky, ten musí vyběhnout i s míčem z kruhu, oběhnout celé kolečko a vrátit se zpět na své místo. Hru několikrát opakujeme.

Motivace: Pomocí básničky „O míči“.

Pomůcky: Jakýkoliv míč.

Poznátky: Hru několikrát opakujeme, aby si děti zapamatovaly básničku a rozvíjely rychlost reakce na ukončení básničky.

5.1.2 Pohybové hry vhodné pro děti ve věku 5-6 let

Na motýly



Cíl: Rozvoj postřehu a rychlosti reakce.

Organizace: Kdekoliv ve volném prostoru – venku i uvnitř.

Postup/obsah: S dětmi předem vyrobíme papírové kytičky, nebo sami připravíme pro hru. Ty pak následně rozmístíme po prostoru herny. Všechny děti následně „začarujeme“ do motýlků, kteří si sedají na své kytičky. Když hraje hudba – motýlci volně poletují po prostoru (taneční běh s pohybem paží). Na vypnutí hudby si musí každý motýlek sednout na libovolnou kytičku. Papírové květiny postupně odebíráme, což znamená, že dítě, které po vypnutí hudby nestihne rychle zareagovat a nenajde rychle volnou kytičku, vypadává a jde si sednout na předem určité místo, kde fandí ostatním hráčům. Hrajeme do té doby, dokud nezůstane poslední dítě.

Motivace: „Stanou se z vás teď na chvíli motýlci, kteří, aby se najedli, musí co nejrychleji najít nějakou květinu, na kterou si sednou. A teď vás začarují...“

Pomůcky: Reprodukovaná hudba (CD), papírové květiny.

Poznatky: Kontrolovat, které dítě bylo na kytičce dříve, dbát na fair-play.

Zvířecí statek



Cíl: Rozvoj postřehu a soustředěnosti.

Organizace: Pohybová hra je vhodná do vnitřních, ale i do venkovních prostor.

Postup/obsah: Rozmístění 4 obručí do prostoru, kde každá obruč znázorňuje jiný statek.

1. Rybník – děti neboli „kačenky“ se pohybují v podřepu, skrčit připažmo, ruce na ramena.
2. Kurník – děti „slepice/kohouti“ cupitají po špičkách, skrčit připažmo, ruce na ramena.
3. Stáj – děti „koně“ poskoky + ruce „drží otěže“
4. Dvorek – děti „kočka“ chůze po čtyřech/ protažení „kočičí hřbet“

Učitelka má obrázky všech zvířat, které jsou nyní schované ve svém „statku“ obruči. Spustí se tematická hudba například „Máme rádi zvířata“. Učitelka zvedá kartičky se zvířaty. To, které zvedne vzhůru, vyběhne ze svého statku, ostatní čekají na svůj obrázek. Pokud obrázek schová, vrací se zpátky do své obruče.

Motivace: „Děti, víte, jaké jsou na statku zvířátka? (vyjmenujeme). My si dneska na takový statek zahrajeme. Každé z těchto zvířátek má své místo, kde se na statku nachází. Například kačenka, ta žije v rybníku, nebo třeba koně, které jsou ve stáji apod. Každého z vás začarují na jiné zvířátko a půjdete se schovat do svého statku.“

Pomůcky: Obruče, hudba.

Poznatky: Pro ztížení hry můžeme zvednout více obrázků najednou.

Divoká opice



Cíl: Rozvoj rychlosti, postřehu, smyslu pro fair play.

Organizace: Hra hodící se ven, například pro zpestření procházky.

Postup/obsah: Určíme jedno dítě, které bude nyní „divoká opice“. Přivážeme ho lanem ke stromu, kde jeho úkolem je, aby mu ostatní děti nesebraly jeho „potravu“ - papírové koule. Potrava je rozmístěna všude okolo stromu tak, aby na ní „opice“ dosáhla. Ostatní se snaží potravu sebrat, když se jich však opice dotkne, vypadávají. Chycené děti odevzdávají zpět papírové koule a odcházejí ke straně a fandí ostatním. Vyhrává ten, kdo získal nejvíce potravy a střídá tak „divokou opici“.

Motivace: „Kouzelný pytlík“. Děti si jednotlivě z pytlíku losují obrázky, či předměty, které slouží jako indicie k tomu, aby uhádly zvíře- opice. V pytlíku může být například banán, obrázek ZOO, strom apod.

Pomůcky: Lano, strom a papírové koule.

Poznátky: Dbáme především na bezpečnost dětí. Sledujeme, zda nemá dítě – opice, lano kolem sebe příliš utažené. Vybíráme takové místo pro realizaci, abychom vyloučili veškeré možné zranění. Dbáme na dodržování pravidel, a zda děti hrají hru fair play.

Housenka



Cíl: Rozvoj spolupráce, koordinace a rychlosti reakce.

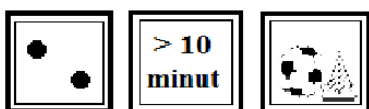
Organizace: Ve dvojicích na koberci v MŠ, či tělocvična.

Obsah/postup: Utvoříme dvojice, které provedou vzpor klečmo za sebou, jedno dítě uchopí druhé za kotníky. Symbolizujeme housenku (zatím velmi krátkou), která se pohybuje po prostoru. Najednou jedna housenka dostane hlad (výběr učitelky) a snaží se sníst ty ostatní. Chycené housenky se připojí za housenku, která je snědla (chytla). Hra končí chycením poslední krátké housenky.

Motivace: „Víte děti, jak vypadá taková housenka? (ukázka) Jestlipak znáte i jiné druhy hmyzu? (vyjmenovat). My se dnes v housenky proměníme a jedna z nás se dokonce promění v hladovou housenku, která se nás ostatní pokusí sníst.“

Poznatky: Je důležité vytvořit housenky nejdříve jen po dvojicích a nechat jim chvíli prostor naučit se pohybu. Poté, co uvidíme, že všechny děti pohyb zvládají, můžeme určit „hladovou housenku“. Pokud děti hru znají a dobře ji ovládají, můžeme zapojit do hry i různé překážky k podlézání, přelézání atd.

Oheň, voda, blesk



Cíl: Rozvoj reakčních schopností a procvičování paměti.

Organizace: Pohybová hra je vhodná do vnitřních, ale i do venkovních prostor.

Postup/obsah: Děti běhají spontánně po prostoru. Učitelka střídá libovolně živly oheň, voda a blesk.

- Oheň = děti skočí do “rybníka” (předem vytvořen pomocí lana).
- Voda = vylézt na vyvýšené místo (žebřiny, lavička, atd.).
- Blesk = Leh na břicho, ruce v týl (chránit si hlavu).

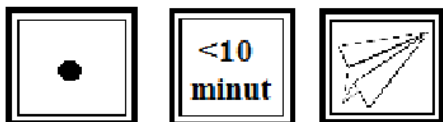
Motivace: Dáme dětem hádanky na téma přírodní živly, o kterých, se zároveň následně i pobavíme. Například: „Kdo to sviští na strništi, kdo to hvízdá jako sviští? Kdo to funí přes louky, bere lidem klobouky?“ (Vítr). „Černá duchna nebem letí, Za ní druhá a pak třetí. Zablýská se, prásk a rup! Vysype se plno krup. Co to je?“ (Bouřka). „Běhá to okolo chalupy, dělá to cupity dupity?“ (Děšť) (Žáček, 2004, str. 45).

„Právě jsme si děti vysvětlili, co jsou to živly a k čemu nám slouží a teď si vyzkoušíme si na ně zahrát.“

Pomůcky: Lano, žebřiny a lavičky.

Poznatky: Dbát na bezpečnost, především u lezení na vyvýšené místo. Sledovat, jak děti reagují na slovní podnět a pamatují si činnosti, které pod daným slovem udělat. Můžeme hrát buď na vypadávaní dětí, či hrát hru stále dokola.

Sběrač dárečků



Cíl: Rozvoj reakční rychlosti, postřehu a obratnosti.

Organizace: Pohybová hra je vhodná do vnitřních, ale i do venkovních prostor.

Postup/obsah: Vytvoříme přibližně 3 družstva (dle počtu dětí), před každé družstvo umístíme předem vytvořené dárky (popř. PET víčka, či jiné drobné předměty). Ty umístíme před každé družstvo, ve stejném počtu, kolik obsahuje jeden tým, ve vzdálenosti asi 5 kroků od sebe. Po utvoření týmů a rozmístění všech dáreků před každým družstvem, můžeme začít v průběhu hry, která zní následovně. Po odstartování, vyběhne vždy jedno dítě z družstva a běží pro nejbližší dáreček. Ten uchopí a odnese jej zpět ke svému týmu, odkud vybíhá další hráč, který běží pro následující dáreček a tak dále, dokud se nevysbírají všechny dárky. Vše probíhá ve smyslu štafety.

Motivace: „Ježíšek nám nesl dárečky, jenže po cestě se mu bohužel všechny rozsypany a sám je nezvládne posbírat. Představte si děti, že jsme „elfové“, jeho pomocníci a pojďme mu pomoc posbírat dárky co nejrychleji. Co vy na to? Pomůžeme mu?“

Pomůcky: Dárečky (př. vyrobené – dárkovým papírem obalené krabičky různých velikostí, popř. nám mohou posloužit velmi dobře i PET víčka, či jiné drobné předměty).

Obměna: Hru můžeme různě obměňovat, př. dárečky rozmístíme po celém prostoru herny, různě od sebe. Vítězí to družstvo, které posbírá nejvíce dáreků.

Poznatky: Dbáme na fair play. Také aby děti vybíhaly vždy, až když kamarád doběhne s dárkem (tomu předejdeme například tím, že přibíhající dítě si musí tlesknout s tím, kdo je další na řadě).

Dračí jeskyně



Cíl: Rozvoj rychlosti reakce a pohybové improvizace.

Organizace: Pohybová hra je vhodná do vnitřních, ale i do venkovních prostor.

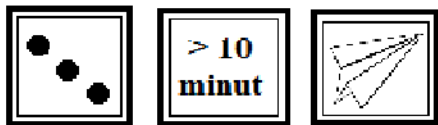
Postup/obsah: Děti rozdělíme na dvě skupiny, jedna skupina představuje draky, druhá představuje dračí jeskyni. „Dračí jeskyně“, kterou symbolizuje první skupina, utvoří kruh čelem k sobě, s tím že v rukách drží své vyrobené papírové draky. Druhá skupina, tudíž ostatní děti, které znázorní draky, se v jeskyni schovají, taktéž drží v rukách své vyrobené papírové draky. Na smluvený zvuk př. tamburíny, či hudby, „draci“ vylezou z „jeskyně“ a pohybují se volně po prostoru podle své fantazie. Na větu: „Pozor draku, jdu si pro tebe!“ všichni draci běží co nejkratší cestou ke své jeskyni, kde se schovají před hrozbou. Hru několikrát opakujeme za vystřídání dětí z „dračí jeskyně“ a „draků“.

Motivace: Děti motivujeme výrobou papírového draka, kterého posléze využijeme při pohybové hře. K vytváření draka můžeme vyprávět i příběh o drakovi, či pustit pohádku k poslechu.

Pomůcky: Vlastnoručně vyrobení papíroví draci, tamburína, či reprodukováná hudba.

Poznatky: Chválit za obměnu pohybů, či fantazii při jejich volbě. Dbát na to, aby se děti nepostrkovaly při cestě do „dračí jeskyně“, chovat se ohleduplně. Skupiny několikrát vystřídáme.

Račí zásoby



Cíl: Procvičení správného lezení ve vzporu pokrčmo vzadu, rozvoj orientace v prostoru a rozvoj smyslu pro fair play.

Organizace: Pohybová hra je vhodná spíše do vnitřních prostorů MŠ, či do tělocvičny.

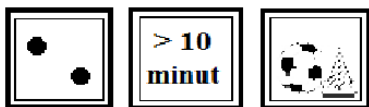
Postup/obsah: Ve volném prostoru rozmístíme libovolně různé předměty, mohou to být například dřevěné kostky, víčko od PET lahví, drátěnky, či míčky. Děti rozdělíme na skupiny. Každé skupině je přidělena jedna žíněnka, či určitý vyhraněný prostor, který slouží jako úkryt zásob pro raka. Žíněnky rozmístíme do rohů zvoleného prostoru. Všechny děti se stanou raky. Jejich úkolem je získat co nejvíce potravy do svého úkrytu, pomocí lezení ve vzporu pokrčmo vzadu tak, že si svou „potravu“ vždy umístí na břicho a tak donese na svou určenou žíněnku, neboli do svého „úkrytu“. Děti však mohou nést vždy jen jeden předmět. Děti necháme lézt všechny najednou, popřípadě více dětí, můžeme střídat děti ve družstvech, jako štafetu.

Motivace: „Víte děti, jak se pohybují raci a kde žijí? Napadlo by vás, jak si raci mohou nosit potravu do svých domečků? Pojďme si to společně zkusit.“

Pomůcky: Libovolné předměty př. dřevěné kostky, víčka od PET lahví, drátěnky, či míčky.

Poznátky: Dbáme především na správné lezení ve vzporu pokrčmo vzadu. Kontrolujeme, zda děti nepodvádějí a nesou vždy jen jeden předmět. Pomůcek vždy rozdáme přiměřeně, přibližně 2-3 předměty na dítě, aby děti neopakovaly příliš dlouhou dobu složitý pohyb. Radši zvolíme kratší hru a po chvílce opakujeme, než hru zbytečně prodlužovat.

Na žraloka



Cíl: Rozvoj reakční rychlosti, ohleduplnosti vůči ostatním, orientace v prostoru a postřehu.

Organizace: Pohybová hra je vhodná jak do vnitřních, tak do venkovních prostorů.

Postup/obsah: V prostoru místnosti utvoříme buď jeden velký kruh – pomocí lana, nebo více menších kruhů – položené obruče, které budou symbolizovat ostrov/ostrovky. Jedno zvolené dítě představuje žraloka, kterého můžeme případně obohatit žralokem plyšovým, toho bude držet v rukou. Všechny ostatní děti si libovolně „plavou“ – pohybují se po volném prostoru místnosti. Na znamení učitelky, například úderem do bubínku, začne žralok lovit děti. Aby ostatní děti nebyly chyceny, snaží se žralokovi uniknout na pustý ostrov – předem připravená obruč, či lano, kam se žralok nemá šanci dostat. Pokud žralok někoho chytí, vymění si role a stává se on dalším žralokem. Hra se opakuje.

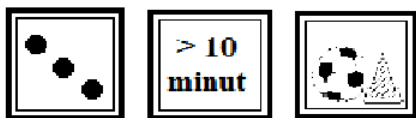
Motivace: „Představte si děti, že jsme se právě ocitli na krásné pláži. Všude kolem nás je moře a v dálce opuštěný ostrov, pod nohama krásný zlatavý písek a na nose nás šimrá sluníčko. Je úmorné teplo a proto se půjdeme vykoupat. Musíme dát, ale pozor na žraloka, který se zde v moři potuluje.“

Pomůcky: Lano či obruče a tamburína/bubínek (libovolný zvukový signál).

Obměna: Může být i více žraloků, či místo obručí pro starší děti použít například lavičku.

Poznatky: Dbáme na ohleduplnost dětí v kolektivu, aby se z „ostrovů“ nevystřkovaly apod.

Žába



Cíl: Procvičování správného lezení ve vzporu dřepmo, rozvoj koordinace a pozornosti.

Organizace: Pohybová hra je vhodná spíše do vnitřních prostorů MŠ, či do tělocvičny.

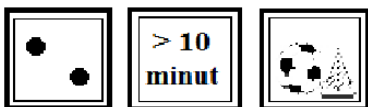
Postup/obsah: V prostoru umístíme po obvodu kruhu střídavě jednu obruč, 10 listů papíru, znovu obruč atd. Do každé obruče pak následně postavíme vždy dvě děti, pokud je dětí hodně, lze do jedné obruče postavit i tři děti. V každé z obručí máme dvě děti, které se přemění na žáby. Na přednes básničky se děti pohybují ve vzporu dřepmo po vyznačených stopách (listech papíru). Druhé dítě leze těsně za prvním a postupuje v jeho stopách. Dojdou tak do další obruče, kde se dvojice dětí vystřídá a v pokračování básničky pokračují dál, dokud nedojdou k obruči, od které začínaly.

Motivace: Motivujeme děti pomocí básničky, která zní: „Žába leze do bezu, já tam za ní polezu. Kudy ona, tudy já, budeme tam oba dva.“

Pomůcky: Listy papíru, obruče.

Poznatky: Nejprve, než přejdeme k samotné hře, je důležité s dětmi procvičit lezení po „stopách“ jednotlivě, poté můžeme vyzkoušet ve dvojicích. Po zvládnutí již můžeme určit směr a cíl lezení. Pokud je dětí více, můžeme vytvořit několik kruhů.

Příběh



Cíl: Rozvoj reakční rychlosti, vytrvalosti, pozornosti, reakce na podnět, postřehu a soustředěnosti.

Organizace: Kdekoliv ve volném prostoru – venku i uvnitř.

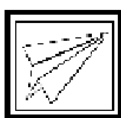
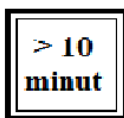
Postup/obsah: Děti rozdělíme do skupinek. Všichni stojí za vyznačenou čarou. V přiměřené vzdálenosti, cca 8 metrů naproti čáře umístíme kužely, popřípadě můžeme vyznačit další čáru pomocí například lana. Každé skupince je přiděleno zvíře, které bude symbolizovat. V našem případě rozdělíme na čtyři skupiny, první skupina pejsci, druhá kočky, třetí veverky a poslední čtvrtá datlové. Všechny tyto skupinky se umístí vedle sebe za připravenou čáru. Učitelka začne vyprávět příběh. Jakmile děti uslyší v příběhu zmíněné své zvíře, běží k protější čáře, či kuželu, dotknou se ho a běží zpět. Učitelka pokračuje v příběhu.

Motivace: Pomocí pohádky. „Pejsek a kočička si řekli, že už znají svůj dvorek, tak se vydali do lesa. V lese uslyšeli klepání, byl to datel, ťukal do kmene stromu, pak uviděli veverku – skákala ze stromu na strom. Já to neumím, řekla kočička, ani já ne, povídá pejsek. Veverko, ukaž nám, jak skáčeš a nespadneš. Datel kroutil hlavou, co si to ta zvláštní zvířátka vymyslela. Kočička vylezla na strom a spřátelila se s veverkou. Pejsek dole štěkal. To se nikomu v lese nelíbilo. Datel zaklepal na strom a zakřičel: „V lese má být ticho!“ Kočička a pejsek se lekli, rozloučili se s veverkou, zamávali na datla a rozběhli se domů, kde na dvorku bylo pěkně rušno a nikomu nevadilo, že pejsek štěkal a kočička mňoukala. Datel i veverka měli v lese klid.“ (Dvořáková, 2011, str. 49)

Pomůcky: Příběh, lano či kužely.

Poznatky: Vhodné především pro předškolní děti. Použít můžeme i jiný příběh, kde se vyskytuje více zvířat, či jiných postav. Sledujeme, zda děti běhají na „svá“ zvířátka a ne na ty ostatní. Tempo vyprávění přizpůsobujeme jejich rychlosti na reakci.

Pyšný kohout



Cíl: Rozvoj reakční rychlosti, postřehu a obratnosti.

Organizace: Kdekoliv ve volném prostoru – ideálně však ve venkovních prostorách.

Postup/obsah: Vybereme jedno dítě, které bude představovat pyšného kohouta, který se chlubí svým peřím. Na kohouta následně připneme několik barevných kolíčků na prádlo, které budou symbolizovat kohoutí peří. Ostatní děti mají za úkol sebrat kohoutovi všechna jeho peříčka. Kohout má ale zázračnou moc a to takovou, že pokud se dotkne dítěte, které se mu kolíček snaží vzít, dítě mu kolíček musí vrátit zpět.

Motivace: Pomocí básničky Kohout:

„Kohout je kur domácí.

A víš co má na práci?

Slepičkám vždy v kurníku,

spustí svojí muziku.

Jeho zpěv je kokrhání

a je slyšet za svítání.“ (Pospíšilová, 2016).

Nejdříve se s dětmi naučíme básničku Kohout. Povídání si o domácích zvířatech: „Jaké znáte děti domácí zvířátka? Víte, jak které zvíře dělá? Máte nějaké doma?“ Apod. „My si teď zahrajeme na toho kohouta z básničky.“

Pomůcky: Kolíčky na prádlo.

Poznatky: Dbáme na ohleduplnost dětí v kolektivu. Pyšného kohouta několikrát vyměníme tak, aby si tuto roli vyzkoušely ideálně všechny děti.

Sedmimílové boty



Cíl: Rozvoj obratnosti, rychlosti a koordinace pohybu.

Organizace: Pohybová hra je vhodná spíše do vnitřních prostorů MŠ, či do tělocvičny.

Postup/obsah: Utvoříme jednoduchou překážkovou dráhu, například slalom, přelézání lavičky a podlézání pod lanem, dotyk kužele a zpět pouze chůze. Děti rozdělíme do dvou týmů, z nichž každý tým dostane 1 pár holínek. Hra je vytvořena ve smyslu štafety. V týmu jsou děti v zástupu. Vždy vybíhá první dítě, které si obuje holínky a snaží se projít s nimi překážkovou dráhu a chůzi zpět. Předá holínky dalšímu a tak se vystřídají všechny děti v zástupu.

Motivace: Pohádkou o Palečkovi. „Jestlipak si děti pamatujete, jak utekl Paleček před obrem? K čemu mu sloužily sedmimílové boty? I my si vyzkoušíme, jaké to je pohybovat se v takových sedmimílových botách, jestli nám to půjde stejně jako Palečkovi a utečeme před obrem.“

Pomůcky: 2 páry velkých holínek (od rodičů, učitelek apod.), lano, lavička, kužely

Poznatky: Ostatní děti, které zrovna nesoutěží, fandí svému týmu. K plnění překážek je vhodné pustit do pozadí dětem reprodukovanou hudbu.

6. Diskuze

K dosažení cíle práce jsem prostudovala mnoho publikací ohledně charakteristiky dítěte v předškolním věku a to z pohledu na fyzickou, tělesnou, psychickou i sociální stránku. Přečetla jsem si i mnoho knih o motivaci, pohybových hrách, schopnostech a dovednostech v tomto věku. Nasbírala jsem spoustu důležitých informací o tom, jak s těmito dětmi pracovat a jak vybrat vhodnou pohybovou hru a umět jí následně i v praxi realizovat.

Bohužel se mi pohybové hry vzhledem k situaci s nemocí covid-19 nepodařily uskutečnit v prostředí, jak bylo plánováno, avšak většinu z nich jsem převzala právě ze své praxe z minulých let, takže mohu posoudit, jestli v MŠ fungují. Vybírala jsem především takové pohybové hry, které jsem měla již vyzkoušené a vím, že děti baví a chtějí je hrát stále dokola, což považuji za více než úspěšné.

Vytvořila jsem sborník motivovaných pohybových her zejména pro to, že vím, jak důležitou roli hraje u dítěte v tomto věku motivace na následnou aktivitu. Podstatou jak děti namotivovat, je především učitel a jeho zájem ke hře samotné. Pokud pedagog dokáže u dětí vzbudit zájem a radost z pohybové aktivity, úspěšně se to projeví při pozitivním navození atmosféry a naladění dětí na činnost. V tomto sborníku je využito mnoho různých motivačních prostředků př. motivace básničkou, říkadlem, reprodukovanou hudbou, příběhem, „oživlou“ plyšovou hračkou, či hádankami apod. Na každé dítě působí jednotlivé motivační prostředky odlišně. Avšak v mé praxi byla vždy nejvhodnější a nejoblíbenější u dětí, motivace již zmiňovanou „oživlou“ hračkou. Děti v předškolním věku mají velkou fantazii a rády se vžijí do role posluchače. Věří, že je hračka, která k nim promlouvá živá a mají potřebu se na ní více soustředit a vnímat její pokyny. Taktéž velice efektivní je motivace básničkou, říkadly, či reprodukovanou hudbou. Ta děti podněcuje především k spontánní pohybové aktivitě. Děti se při poslechu hudby dokáží uvolnit. Taktéž vyvolává zájem o samotnou činnost a zvyšuje pozornost.

Zvolení vhodné motivace je krok k úspěchu a k tomu, že hra děti zaujme. Proto jsem ke každé pohybové hře vytvořila náležitou motivaci, která si myslím, je velmi důležitá, ale dá se samozřejmě dle tématu jistě obměnit. Slouží tedy spíše jako inspirace pro pedagogy.

V mé praxi nejlépe fungují pohybové aktivity s jednoduchými pravidly a s řadou pomůcek. Proto jsem i do své práce volila především takové hry s využitím různého

náčiní, ať už s běžnými pomůcky, které najdeme v každé MŠ (př. míče, obruče, švihadla apod.), nebo s netradičními (př. PET víčka, drátěnka, či vlastnoručně vyrobené pomůcky). Pokud je ve hře obsaženo náčiní, děti udrží lépe pozornost a soustředěnost na více podnětů a činnost je zaujme a je pro ně přínosnější. Čím více pomůcek, tím lépe. V tomto sborníku byly vytvořeny pohybové hry jak s pomůckami, tak i bez nich.

Byly zde vloženy také schematické značky, které byly vytvořeny zejména pro rychlejší orientaci a výběru při vhodné hře. Mohou pomoci obzvláště při volbě v době trvání, použití potřebných pomůcek, či náročnosti konkrétní hry.

Všechny pohybové hry jsem volila především s ohledem na věkovou kategorii dětí a to, aby neměly problém se zvládnutím hry a jejich pravidel. Pohybové hry jsou vytvořeny zejména do prostředí MŠ a to jak do vnitřních, tak venkovních prostor. Ve sborníku jsou hry s tradičními, vlastnoručně vyrobenými, či netradičními pomůcky. Myslím si, že každý pedagog si v tomto vytvořeném sborníku najde hru vhodnou ke konkrétnímu tématu.

7. Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo vytvořit sborník pohybových aktivit vhodných do prostředí MŠ s přiřazením vhodné motivace ke konkrétním hrám. Jsou zde zařazené hry, které se hodí na všechny roční období (jaro, léto, podzim i zima). Pohybové hry jsou vybrané zejména tak, aby se daly realizovat v prostředí MŠ a to jak ve vnitřních, tak ve venkovních prostorech jako jsou školní zahrady, les, hřiště apod.

Dalším z cílů práce bylo praktické realizování pohybových her v MŠ, ke kterým bohužel nemohlo kvůli mimořádným opatřením (covid-19) dojít. Z tohoto důvodu je tento cíl nesplněn a není zařazena fotodokumentace, která byla na začátku plánovaná. Avšak většina her, které byly vybrány pro tuto práci, jsem měla možnost si v předchozích letech vyzkoušet. Rozhodla jsem se zařadit právě ty hry, se kterými jsem měla dobré zkušenosti a vím, že děti moc bavily. Dále jsem konzultovala s řadou pedagogů z MŠ, kteří mi pomohli dát všechny pohybové hry do celistvosti.

Pohyb je nejen v tomto věku pro děti velmi podstatný. Z toho důvodu jsou hry nejen zábavné, ale mají i vzdělávací charakter. Taktéž jsou nezbytné pro vývoj psychický, fyzický, ale i sociální.

V teoretické části práce jsem charakterizovala předškolní věk, podrobně jsem vysvětlila, co je to hra, zmínila jsem, že slouží jako základní dětská aktivita v MŠ. Dále jsem objasnila přínosy hry pro dítě, popsala metodiku, k čemu pohybová hra a motivace slouží, a sestavila jsem správný postup pedagoga při realizaci hry. Stručně jsem charakterizovala RVP PV, který je následně rozdělen do 5 podoblastí a je řádně popsán.

V praktické části se věnuji sestavení sborníku her. Nejprve vysvětluji postup práce, a vytvořené schematické značky, které jsou jednotlivě popsány a následně vloženy ke konkrétním hrám. Poté je zde 26 pohybových her, rozdělených do dvou částí dle věku 3-4 roky a 5-6 let. Ke každé z pohybových her byla vytvořena vhodná motivace, tak aby děti zaujala. Bylo využito motivace hudbou, plyšovou hračkou, hádankami apod.

Jednotlivé pohybové hry s vytvořenou motivací, jsem volila především tak, aby mohly být využity napříč celým školním rokem. Doufám, že tento sborník motivovaných pohybových her, bude sloužit zejména jako inspirace pro pedagogy předškolního vzdělávání, ale také může posloužit, jako metodický materiál pro vychovatele volnočasových aktivit, věnující se dětem předškolního věku či mladšího školního věku.

8. Resumé

Jako téma své bakalářské práce jsem si vybrala vytvoření sborníku motivovaných pohybových her, které jsou vhodné do prostředí mateřských škol. Práce se dělí na teoretickou a praktickou část.

Nejprve jsem v práci definovala pohybovou hru jako základní aktivitu v předškolním věku v MŠ, kterou jsem obohatila rozdělením a charakteristickými znaky hraní pro toto věkové období. Doplnila jsem také metodikou hry a vysvětlila přínosy her pro předškolní děti, a především charakterizovala tento věk. K jednotlivým hrám je zvolená vhodná motivace. Jsou použity motivační prostředky jako např. motivace pomocí básničky, reprodukováno hudby, pohádkou, či příběhem, „oživými“ předměty, obrázky, či hádankami. Samostatná kapitola patří i RVP PV, který jsem v práci popsala.

V praktické části jsem sborník rozdělila na dvě části o stejném počtu her dle věku dětí. A to na hry pro děti ve věku 3-4 let a hry pro děti ve věku 5-6 let. K výběru her jsem čerpala především ze svých zkušeností z praxe v minulých letech, konzultovala jsem práci s řadou pedagogů z MŠ, kteří mi předali určité informace a cenné rady a také jsem používala k vypracování práce odbornou literaturu. Jednotlivé hry obsažené ve sborníku jsem didakticky popsala, tj. popsán cíl dané hry, organizace, postup, vhodná motivace, potřebné pomůcky, schematické znaky či obměna a poznatky z praxe.

Summary

As the topic of my bachelor's thesis, I chose to create a collection of motivated movement games that are suitable for kindergartens. The work is divided into theoretical and practical part.

First, I defined movement play as a basic activity in preschool age in kindergarten, which I enriched by the division and characteristics of playing for this age period. I also supplemented the methodology of the game and explained the benefits of games for preschool children, and above all characterized this age. Appropriate motivation is chosen for individual games. Motivational means are used, such as motivation by means of a poem, reproduced music, a fairy tale or story, "living" objects, pictures, or riddles. A separate chapter also belongs to the FEP PV, which I described in my work.

In the practical part, I divided the collection into two parts about the same number of games according to the age of the children. This includes games for children aged 3-4 and games for children aged 5-6. I drew on the selection of games mainly from my

experience from practice in recent years, I consulted with a number of teachers from kindergartens, who gave me some information and valuable advice, and I also used professional literature to prepare the work. I didactically described the individual games contained in the proceedings, ie described the goal of the given game, organization, procedure, suitable motivation, necessary aids, schematic features or change and knowledge from practice.

9. Seznam použité literatury

1. ALLEN, K. Eileen and Lynn R. MAROTZ. 2016. *Developmental profiles: pre-birth through adolescence*. 8th ed. Boston, USA: Cengage Learning. ISBN 978-1-305-08831-3.
2. BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. 2011. *Diagnostika dítěte předškolního věku: Co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-1829-0.
3. BORO VÁ, Blanka, Dana TRPIŠOVSKÁ, Simona SKOUMALOVÁ a Věra SMEJKALOVÁ. 1998. *Cvičení s malými dětmi: náměty pro rozvoj pohybových dovedností dětí od 3 do 8 let*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-223-8.
4. CLAYCOMBOVÁ, Patty. 1996. *Školka plná zábavy*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-316-1.
5. ČAČKA, Otto. 2000. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Doplněk. ISBN 80-7239-060-0.
6. ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. 2001. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-463-X.
7. DVOŘÁKOVÁ, Hana. 2006. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe. ISBN 80-86307-27-1.
8. DVOŘÁKOVÁ, Hana. 2011. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-819-7.
9. JUKLÍČKOVÁ-KRESTOVSKÁ, Zdeňka, Jitka DVOŘÁKOVÁ a Anna ŠMEJKALOVÁ. 1985. *Pohybové hry dětí předškolního věku: učebnice pro 2. - 4.ročník středních pedagogických škol studijní obor Učitelství pro mateřské školy a pomocnou knihu pro učitelky mateřských škol*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. Učebnice pro střední školy.
10. KOLLÁRIKOVÁ, Zuzana a Branislav PUPALA. 2010. *Předškolní a primární pedagogika: Předškolní a elementární pedagogika*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-828-9.
11. KOŤÁTKOVÁ, Soňa. 2005. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 80-247-0852-3.
12. KOŤÁTKOVÁ, Soňa. 2008. *Dítě a mateřská škola*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1568-1.

13. KREJČOVÁ, Věra, Jana KARGEROVÁ a Zora SYSLOVÁ. 2015. *Individualizace v mateřské škole*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0812-9.
14. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. 2006. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1284-0.
15. LOKŠOVÁ, Irena a Jozef LOKŠA. 1999. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-205-X.
16. MARKALOUSOVÁ, Kateřina. 2020. *Špunti ve školce: celoroční aktivity pro děti do dvou let*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1592-9.
17. MATĚJČEK, Zdeněk a Marie POKORNÁ. 1998. *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. Jinočany: H & H. ISBN 80-86022-21-8.
18. MATĚJČEK, Zdeněk. 2005. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa: základní duševní potřeby dítěte: dítě a lidský svět*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-0870-6.
19. MAZAL, Ferdinand. 2007. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex. ISBN 987-80-85783-77-3.
20. MUSIL, Roman. 2014. *Pedagogika pro střední pedagogické školy*. Informatorium. ISBN 978-80-7333-107-8
21. MUŽÍK, Vladislav a Milada KREJČÍ. 1997. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hanex. ISBN 80-85783-17-7.
22. PRŮCHA, Jan a Soňa KOŤÁTKOVÁ. 2013. *Předškolní pedagogika: učebnice pro střední a vyšší odborné školy*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0495-4.
23. SMOLÍKOVÁ, Kateřina. 2004. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický.
24. SYSLOVÁ, Zora. 2012. *Autoevaluace v mateřské škole: cesta ke kvalitě vzdělávání*. Praha: Portál.
25. ŠIL, Přemysl a Jana KAROLOVÁ. 2004. *Já člověk: alternativní výuka psychologie pro střední školy*. Olomouc: Nakladatelství Olomouc. ISBN 80-7182-175-6.
26. ŠMELOVÁ, Eva, Michaela PRÁŠILOVÁ a kol. 2018. *Didaktika předškolního vzdělávání*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1302-4.
27. TRPIŠOVSKÁ, Dobromila. 1998. *Vývojová psychologie pro studenty učitelství*. Ústí nad Labem: UJEP. ISBN 80-7044-207-7.

28. VÁGNEROVÁ, Marie. 2012 *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.
29. ŽÁČEK, Jiří. 2004. *Hádky a luštěniny*. Praha: Šulc a spol. ISBN 80-7244-150-7.

Elektronické zdroje

1. COOLS, Wouter, Kristine De MARTELAER, Christiane SAMAEY and Caroline ANDRIES. 2009. *Movement skill assessment of typically developing preschool children: a review of seven movement skill assessment tools*. Journal of Sports Science and Medicine [online], no. 8, 154-168. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24149522/>.
2. POSPÍŠILOVÁ, Zuzana. *Kohout*. [online]. 20. 3. 2016. Dostupné z: <https://www.promaminky.cz/rikadla-a-basnicky/o-zviratkach-12/kohout-5560>.
3. SUCHÁNKOVÁ, Marie. *V lese*. [online]. 10. 01. 2009. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/r/PEG/2899/V-LESE.html/>.
4. VYSOKÁ, Dagmar. *Básnička o svačince*. [online]. 21. 2. 2013. Dostupné z: <https://www.detskestranky.cz/basnicka-o-svacine/>.

Seznam tabulek

| | |
|--|----|
| Tabulka č. 1 Dělení pohybových her | 10 |
| Tabulka č. 2 Cíle hry..... | 19 |