

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**DROBNÉ POHYBOVÉ HRY S NÁČINÍM VHODNÉ PRO DĚTI  
PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Adéla Mrkosová**

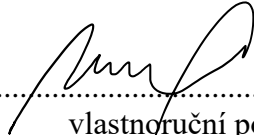
*Předškolní a mimoškolní pedagogika, obor Učitelství pro mateřské školy*

Vedoucí práce: Mgr. Tereza Fajfrlíková

**Plzeň 2021**

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

V Plzni, 27. dubna 2021

  
.....  
vlastnoruční podpis

Tímto bych ráda poděkovala vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Tereze Fajfrlíkové za její ochotu, rady a věcné připomínky při vedení této práce. Velké poděkování patří také mé rodině za jejich pomoc, trpělivost a morální podporu během celého mého studia.

## OBSAH

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 1     | ÚVOD .....   | 2  |
| 2     | TEORETICKÁ ČÁST .....                                      | 3  |
| 2.1   | CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU .....                    | 3  |
| 2.1.1 | Motorický vývoj dítěte .....                               | 3  |
| 2.1.2 | Ontogenetický vývoj.....                                   | 5  |
| 2.2   | POHYBOVÉ DOVEDNOSTI .....                                  | 8  |
| 2.2.1 | Konkrétní pohybové dovednosti.....                         | 9  |
| 2.3   | POHYBOVÉ SCHOPNOSTI .....                                  | 10 |
| 2.4   | HRA.....   | 13 |
| 2.4.1 | Definice hry .....   | 13 |
| 2.4.2 | Význam hry v předškolním věku.....                         | 15 |
| 2.4.3 | Pohybové aktivity a jejich význam v předškolním věku ..... | 16 |
| 2.5   | NÁČINÍ A PROČ S NÍM CVIČIT .....                           | 17 |
| 3     | CÍLE A ÚKOLY PRÁCE .....                                   | 20 |
| 3.1   | CÍL PRÁCE .....  | 20 |
| 3.2   | ÚKOLY PRÁCE:.....  | 20 |
| 4     | METODIKA .....   | 21 |
| 5     | PRAKTICKÁ ČÁST .....                                       | 22 |
| 5.1   | HRY SE ŠVIHADLEM .....                                     | 22 |
| 5.2   | HRY S OBRUČEMI .....                                       | 28 |
| 5.3   | HRY SE ŠÁTKY .....   | 34 |
| 5.4   | HRY S MÍČI A MÍČKY.....                                    | 41 |
| 5.5   | HRY S NETRADIČNÍM NÁČINÍM .....                            | 48 |
| 6     | DISKUZE .....  | 56 |
| 7     | ZÁVĚR.....   | 58 |
| 8     | RESUMÉ, SUMMARY .....                                      | 59 |
| 9     | SEZNAM LITERATURY .....                                    | 60 |
|       | SEZNAM OBRÁZKŮ .....                                       | 64 |
|       | SEZNAM PŘÍLOH .....  | 66 |
|       | PŘÍLOHY .....  | I  |

## 1 ÚVOD

Současným celosvětovým problémem je nedostatečný pohyb dětí nejen předškolního, ale i dětí školního věku. Důvodem často bývá moderní technologie, kterou mají dnešní děti k dispozici. Před pobytem venku dávají přednost televizi, mobilům a počítačům. Na vině, ale není jen moderní doba, ale také rodiče, kteří často tráví většinu dne v práci a na děti tak nemají čas.

Pro člověka je pohyb velmi důležitý a má příznivý vliv na kvalitu života a spánku. Také přispívá k lepší náladě a životní pohodě člověka. Je důležité děti k pohybu správně motivovat, jinak bychom mohli dosáhnout opačného výsledku. Například s využitím různého náčiní, ať už tradičního či netradičního, které vlastní většina mateřských škol. S náčiním můžeme hru ozvláštnit a udělat ji pro děti zajímavější. I z tohoto důvodu jsem se na dané téma zaměřila.

Téma „Drobné pohybové hry s náčiním vhodné pro děti předškolního věku“ jsem si vybrala, protože nejen dětem, ale i mně je pohyb blízký. V mateřské škole v současné době pracuji jako asistent pedagoga, tudíž jsem inspiraci čerpala u pedagogů ve své třídě či na dřívějších praxích v rámci studia na Západočeské univerzitě v Plzni. Naše mateřská škola má možnost navštěvovat školní tělocvičnu 2x měsíčně vždy na 45 minut, nicméně vzhledem k aktuální nepříznivé situaci kvůli COVID-19 se návštěvy tělocvičny musely zrušit.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V první, teoretické části, se věnuji charakteristice předškolního věku, motorickému vývoji, hře a pohybu. V praktické části jsem se zaměřila na tvorbu zásobníku, který obsahuje 50 pohybových her s použitím tradičního a netradičního náčiní. Vzhledem k již zmíněné aktuální situaci byly vybrané aktivity realizovány s menším počtem dětí od 4 do 6 let. Většinou se počet pohyboval kolem 10 dětí. Aktivity jsou doplněny o fotografie a grafické nákresy. Kvůli hromadnému uzavření mateřských škol jsem některé aktivity prováděla s mladšími sourozenci.

## 2 TEORETICKÁ ČÁST

### 2.1 CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Jak uvádí Langmeier (1991) předškolní věk je chápán jako období od narození po nástup do školy. V užším slova smyslu se jedná o „věk mateřské školy“, nicméně bychom toto období neměli chápat pouze takto. Jedním z důvodů je ten, že některé děti mateřskou školu nenavštěvují. Samozřejmě je také potřeba zmínit, že i přes navštěvování mateřské školy je rodinná výchova ta nejdůležitější.

Předškolní věk trvá od tří do šesti let. Konec této fáze bývá individuální, protože není určen pouze fyzickým věkem, ale také sociálním mezníkem (Vágnerová, 2004).

Dle Matějčka (2005) nejde jen o méně významné a přechodné období před školkou, jak by se mohlo zdát, ale o samostatné a důležité období, které by se dalo srovnat s pozdějším školním věkem. V předškolním věku dítě vyspívá po tělesné, pohybové, intelektové, společenské i citové stránce a bývá velice aktivní.

Předškolní věk je podle Opravilové (2002) obdobím nejintenzivnějšího růstu. Jedná se buď o období od narození po nástup do školy nebo pouze o dobu, kdy dítě navštěvuje mateřskou školu. Mezi typické vlastnosti tohoto období patří spontánnost, samostatnost, hravost, fantazie a bezstarostnost.

#### 2.1.1 MOTORICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE

Na tělesné změny mezi třetím a šestým rokem života upozorňuje Šimíčková-Čížková (2010). Podle ní se právě v předškolním období významně mění tělesná konstituce a postava dítěte se mění z baculaté na štíhlou. Na konci tohoto období mluvíme o „období vytáhlosti“. Můžeme si všimnout, že vznikají disproporce mezi růstem končetin, trupu a hlavy.

„Předškolní dítě se kromě doby spánku pohybuje celý den, přičemž instinktivně střídá namáhavější pohyb celého těla – např. hru s míčem, jízdu na tříkolce, kole nebo koloběžce – s pohybem nenamáhavým, tzv. jemnou motorikou, jako je stavění ze stavebnic, modelování a kreslení. Dítě vlastně nikdy neodpočívá úplně, tak, že by nehnutě sedělo či leželo, a to ani po veliké námaze. Podobně jako batole si i předškolní dítě velmi rychle odpočine, ale s přibývajícím věkem se už pomaleji unaví“ (Matějček, 1998, str. 12).

Opatřilová (2003) zahrnuje do jemné motoriky:

- *Grafomotoriku*, což jsou psychomotorické činnosti, vykonávané při psaní.

- *Logomotoriku*, což je pohybová aktivita mluvidel při artikulované řeči.
- *Mimiku*, což je vyjadřování výrazem obličeje.
- *Oromotoriku*, kdy se jedná o pohyby mluvidel dutiny ústní.
- *Vizuomotoriku*, což je koordinace pohybů končetin a zraku.

Dle Šimíčkové-Čížkové (2010) umožňuje rozvoj jemné motoriky rozvoj manuální zručnosti dítěte, jako je například práce s psacími potřebami, příborem, nůžkami, lepidlem apod. Po dosažení čtvrtého roku života dochází u jedince k vyhrazení laterality.

„Jemná motorika je řízena aktivitou drobných svalů, kde se jedná o postupné zdokonalování jemných pohybů rukou, uchopování a manipulace s drobnými předměty“ (Opatřilová, 2003, str. 15).

Jemná motorika podle Woolfsona (2001) slouží jednak k získání nezávislosti (dítě si bez pomoci dokáže rozepnout knoflíky), ale také je spojena s řešením určitého problému a učením.

Při nácviu jemné motoriky zároveň procvičujeme menší svalové skupiny. Pro nácvik se dají použít různé didaktické pomůcky nebo hry, které si můžeme zakoupit, ale také vyrobit, což já osobně preferuji více. Nejenže jde o podstatně méně nákladnou možnost, ale také pomůcky můžete upravit dle potřeb a preferencí konkrétních dětí.

V současných mateřských školách jsou často využívány dřevěné didaktické pomůcky. Jde například o různá magnetická bludiště, navlékání korálků, stavění různých obrazců pomocí kuliček, navlékání tkaniček na boty, puzzle, zatloukání špalíků pomocí kladívka, skládání z kostek aj.

Kromě didaktických pomůcek můžeme rozvíjet jemnou motoriku u dětí pomocí běžných každodenních činností. Například při oblékání, zapínání zipu a knoflíků a zavazování bot děti dokonale nacvičují právě jemnou motoriku, proto je nutné nechávat děti oblékat samotné a pomáhat jim jen minimálně. Kromě již dříve zmíněných činností na rozvoj jemné motoriky sem patří třeba vytrhávání z papíru, mačkání papíru, práce s modelínou/hlínou/těsty, navlékání korálků, práce s razítky nebo výroba vlastního tiskátka například z brambor. S dětmi jsme před Vánoci pekli cukroví, kdy děti míchaly těsto, válely a poté vykrajovaly, což také zahrnuje nácvik jemné motoriky.

„Hrubá motorika je zajišťována velkými svalovými skupinami. Je to souhrn pohybových aktivit dítěte, postupné ovládnutí a držení těla, koordinace horních a dolních končetin, rytmizace pohybů“ (Opatřilová, 2003, str. 15).

Do hrubé motoriky patří pohyblivost celého těla. Důležité u rozvoje hrubé motoriky je zaměřit se na koordinaci pohybů. Bednářová (2006) doporučuje se v případě, že má dítě s koordinací pohybu problém, nejprve zaměřit na rozvoj hrubé motoriky. Tím, že dítě pozorujeme při hře, chůzi po lavičce a po schodech, skákání, lezení a jiných aktivitách, máme možnost zjistit, zda má v tomto ohledu problémy. Pokud má potíže, je nutné, umožnit mu dostatek spontánního pohybu a zapojení do her s ostatními dětmi. Pokud problém přetrvává, je potřeba obrátit se na odborníka, který rozhodne o dalším postupu.

„Pokud je u dítěte vše v pořádku, umí zdravý předškolák běhat, nezakopávat, jeho skok má správný odraz, dokáže skákat na jedné noze, zvládne cval vpřed i stranou“ (Kleplová, 2006).

Při rozvoji hrubé motoriky volíme takové hry, které budou pro děti zábavné a přirozené. Nezbytný pro správný vývoj hrubé motoriky je volný pohyb venku. Dětská hřiště jsou pro rozvoj hrubé motoriky více než vhodná. Děti zde mají možnost prolézat, běhat, skákat, lézt, přelézat, hrát si s míčem apod. Pokud nám nepřeje počasí, můžeme vytvořit přímo ve třídě překážkovou dráhu, která je u dětí velmi oblíbená. K vytvoření překážkové dráhy můžeme využít různé náčiní a pomůcky (lavičky, kužely, lano, molitanové desky, švédskou bednu, tyče, skluzavku, žebřiny apod.). Konkrétně naše mateřská škola má možnost chodit 2x-3x měsíčně do školní tělocvičny, kde mají děti více prostoru a je zde k dispozici větší výběr náčiní a nářadí.

### **2.1.2 ONTOGENETICKÝ VÝVOJ**

Ontogeneze se zabývá vývojem lidského života od početí až do konce života.

Předškolní období je charakterizováno od 3 do 6 let. V tomto období se vývoj člověka zpomaluje, ale i přesto dochází k mnoha změnám.

#### **Tělesný vývoj**

V předškolním období se objevují první proměny postavy. Hlava roste pomaleji a rostou hlavně končetiny, zmenšuje se množství podkožního tuku v těle, postava se mění z baculaté na štíhlejší a vytáhlejší. Dle Trpišovské (2006) v předškolním věku pokračuje



osifikace kostí. Kostí dětí obsahují hodně vody a málo minerálních látek, což má za následek větší pružnost kostí a menší šanci, že dojde ke zlomení. Nevýhodou však je možné nebezpečí některých ortopedických poruch, kterým můžeme zabránit tím, že dětský organismus budeme zatěžovat úměrně jejich schopnostem a dovednostem.

Dítě vyroste 6-7 cm za rok a hmotnost roste o zhruba 2 kg za rok. V 5 letech odpovídá velikost hlavy dítěte velikosti hlavy dospělého člověka. Jeho končetiny se od narození zvětšily o dvojnásobek původní délky. U dítěte se rozvíjí jemná motorika a dochází k vyhranění laterality. V tomto období má dítě již všech 20 mléčných zubů, které začínají postupně vypadávat a roste chrup trvalý, který se bude vyvíjet asi do 14 let, přičemž 3. pár stoliček se objevuje až kolem 16. roku a může růst i celý život. Před nástupem do školy je dítě vysoké zhruba 115 cm a váží okolo 20 kg. Dívky nejvíce rostou kolem 11 let a jejich růst se zastavuje přibližně ve 14 letech. U chlapců je celkový vývoj o něco opožděný a nejvíce rostou až ve 14 letech (Lisá, 1986).

### **Vývoj poznávacích procesů**

Mezi kognitivní procesy patří vnímání, myšlení, paměť, představivost, řeč a fantazie.

V předškolním věku slouží řeč podle Šulové (2010) hlavně jako dorozumívací prostředek. Vývoj řeči není nikdy dokončen, protože se stále učíme nová slova. Závisí na mnoha faktorech např.: sluchu, postavení zubů, paměti, pozornosti a temperamentu. U chlapců se řeč vyvíjí pomaleji, mají horší výslovnost a řeč je méně plynulá. Často mají oproti děvčatům lepší slovní zásobu a lepší úroveň porozumění.

Jako období, kdy u dítěte dochází k výraznému rozšíření slovní zásoby, uvádí Kutálková (2010) druhý až třetí rok života. Dítě zná již kolem 800 slov, zlepšuje se stavba věty a postupně i kvalita řeči. Toto je ovšem velmi individuální a je to ovlivněno mnoha faktory. Záleží, jak moc se s dítětem komunikuje, zda mu rodiče čtou pohádky a vyprávějí příběhy apod. Objevují se otázky typu „proč“, díky kterým dítě chápe komplexnější vztahy mezi objekty a obohacuje si slovník. Ve 4 letech začíná dítě skládat delší a složitější věty a souvětí. Stále se u něj objevují agramatismy, kdy dává slova do nesprávných tvarů (místo nejmenší říká nejmalejší apod.). Chlapci často mluví v ženském rodě, protože to slyší u matky.

Vnímání předškolních dětí je podle Šulové (2010) velmi nepřesné a málo zaměřené na detaily. V předškolním období mluvíme o kognitivním egocentrismu, kdy je vnímání dítěte zaměřeno na sebe samu. Děti mají stále problém s vnímáním prostoru a času.

Nedokáží čas odhadnout a žijí hlavně přítomností. Dítě předškolního věku chápe svět jen v dané současnosti a na daném místě.

Dle Šulové (2010) se paměť v předškolním období prudce vyvíjí a má převážně bezděčný ráz, kdy dítě nemá snahu si něco cíleně zapamatovat. Spíše než zapamatovat si něco nazpaměť, si chce něco vybavit. Dítě si často vybavuje věci podle tvaru, zvuku nebo barvy. Rozvíjí se především paměť slovní a sluchová. Na rozšíření krátkodobé kapacity paměti má velký vliv hra. Paměť u předškolního dítěte můžeme rozvíjet učením básniček, čtením pohádek, hrou apod.

V předškolním věku dochází k intenzivnímu rozvoji myšlení. Podle Trpišovské (2006) dítě zkoumá a objevuje vztahy mezi věcmi a zajímá ho jejich význam a účel. Okolo 4. roku života dítě přechází ze symbolického myšlení na myšlení názorové. Myšlení předškolního dítěte je egocentrické a je ovlivněno jen jeho pohledem na okolní svět. Upravuje si realitu tak, aby pro něj byla srozumitelná a nechápe, že ostatní lidé mohou mít jiný názor než on sám.

Představivost hraje u předškoláka podle Šulové (2010) velmi důležitou roli. Díky ní je schopen se zorientovat ve světě, který úplně nechápe. U předškolního dítěte se můžeme setkat s eidetickou představou, což je živá a jasná představa, která se pro dítě jeví jako skutečná. Představy jsou pro předškolní dítě nutné, protože mu pomáhají přijmout někdy těžkou realitu. Fantazie zastává stejně důležitou roli jako hra. Jejím prostřednictvím je dítěti umožněno splnění přání, které nemůže mít ve svém reálném životě. Předškolním dětem pomáhá fantazie pochopit svět kolem nás a úkolem učitelky je fantazii podporovat.

### **Vývoj citů**

Postupně ubývá negativních emocí a přibývají emoce pozitivní jako je radost, spokojenost, vstřícnost aj. Oproti batolecímu věku se u dítěte méně objevují vztek a zlost. Dítě již dokáže svůj vztek vyjádřit. Také roste vnímavost vůči emocím druhých lidí. Dítě je více empatické a kolem 4. roku dokáže odhadnout emoční reakci druhých. Aby byl duševní vývoj přiměřený a harmonický, potřebuje dítě stabilní a láskyplné rodinné prostředí (Lisá, 1986).

„Teprve v 5-6 letech dovedou děti lépe rozeznat skutečné emoční prožitky, už neulpívají na jejich vnějších projevech. Chápe, že vnější výraz nemusí mít vždycky jednoznačný význam a že lidé svoje emoce nemusí vždycky dávat najevo“ (Vágnerová, 2008, str.67).

## 2.2 POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

Měkota (2007) popisuje pohybovou dovednost jako učením získaný předpoklad účelně, rychle a úsporně vykonávat určitou činnost. Považuje osvojování pohybových dovedností za časově náročné.

Schmidt (2001) charakterizuje pohybovou dovednost jako schopnost dosáhnout určitého výsledku s vynaložením minimálního množství energie a času a maximem jistoty.

Jako základní pohybové dovednosti uvádí Volfová (2009) nelokomoční dovednosti, lokomoční dovednosti a manipulační dovednosti.

„Pojmem motorická dovednost rozumíme nejvyšší úroveň integrace vnitřních vlastností podmiňující techniku pohybové činnosti vzhledem k zadanému pohybovému úkolu“ (Čelikovský, 1990, str. 80).

Jednotlivé dovednosti podrobně popsala Dvořáková (2009). Pokud dochází ke změně poloh těla nebo jen jeho částí na místě, jedná se o dovednosti nelokomoční. O lokomočních dovednostech mluvíme tehdy, když dochází k pohybu těla z místa. Jedná se např. o chůzi, běh, lezení, skoky, házení a plavání. Při manipulačních dovednostech ovládá jedinec předměty různými částmi svého těla.

Podle Lisé (1986) je vhodné při rozvíjení pohybových dovedností postupovat od jednoduchých činností k obtížnějším. K osvojení pohybových dovedností patří kromě jiného i správné dýchání a otužování, což má blahodárné účinky na zdraví jedince.

### Obecná didaktická doporučení k rozvoji pohybových dovedností dle Periče (2004)

- 1) Často pohyby měníme, čímž udržíme déle pozornost dětí.
- 2) Kombinujeme pohybové dovednosti, které mají již děti osvojené, spojováním jednotlivých prvků (cvičení spojená s chytáním míče, překážkové dráhy).
- 3) Obsah přizpůsobujeme dětem a vycházíme z toho, co je baví a co potřebují.
- 4) Cviky opakujeme.
- 5) Měníme náčiní a náradí.
- 6) Dětem dáváme jasné a stručné informace o tom, co mají dělat. Nedáváme jim příliš mnoho úkolů najednou.
- 7) Důležitou roli hraje zpětná vazba.

### 2.2.1 KONKRÉTNÍ POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

#### Leh na zádech pokrčmo

##### Praktická doporučení dle Volfové (2009)

1. Důležité je kontrolovat, zda mají děti hlavu ve správné poloze, kdy brada s podložkou svírá pravý úhel.
2. Pro děti předškolního věku je nejvhodnější horizontální poloha, jelikož je pro ně nejsnazší.
3. Dbáme na správné podsazení pánve, kdy jsou bedra přitisknutá k podložce a břišní stěna je oploštělá.

#### Leh na břiše

##### Praktická doporučení v MŠ dle Volfové (2009)

1. Dolní končetiny nevytáčíme v kolenech a kotnících vně.
2. Podsazení pánve provádíme již při přechodu do dané polohy.
3. V případě, že je poloha správně prováděna, je břišní stěna oddálena od podložky.

#### Turecký sed

##### Praktická doporučení v MŠ dle Volfové (2009)

1. Podsazení pánve opět provádíme již při přechodu do dané polohy.
2. Kontrolujeme, zda je hlava ve správné poloze, kdy brada svírá s podélnou osou pravý úhel.

#### Stoj

##### Praktická doporučení v MŠ dle Volfové (2009)

1. Jelikož se jedná o nejobtížnější polohu pro předškolní děti, můžeme začít stojem u stěny v podřepu, kdy se zaměříme zejména na správnou polohu horní části těla.
2. Kontrolujeme, zda je hlava ve správné poloze, kdy brada svírá s podélnou osou pravý úhel.

**Lezení**Praktická doporučení v MŠ dle Volfové (2009)

1. Dbát na to, aby děti přenášely hmotnost na dlaně.
2. Poučit děti o správném provedení, kdy střídají pravé a levé horní i dolní končetiny.

**Chůze a běh**Praktická doporučení v MŠ dle Volfové (2009)

1. Kontrolovat, aby děti nechodily a neběhaly po patách nebo po vnějších stranách chodidel.
2. Při chůzi se nehrbit, držet se vzpřímeně.
3. Dbát na správnou rychlost chůze.
4. Děti by měli mít kvalitní obuv, která nemá plochou vnitřní vložku.
5. Správná koordinace paží a nohou.

**Skok**Praktická doporučení v MŠ dle Volfové (2009)

1. Důležité je, odrážet se z obou chodidel najednou.
2. Upozornit děti, že neskáče po patách, což bývá častá chyba.

**2.3 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI**

Rozvoj pohybových schopností je základem zdatnosti dětí a má nezastupitelné místo v tělesné výchově a pohybových aktivitách. Existuje mnoho metod, kterými můžeme zvýšit pohybové schopnosti. Důležité je vybrat ty, které jsou do mateřské školy vhodné.

„Pojmem motorická schopnost rozumíme integraci vnitřních vlastností organismu, která podmiňuje splnění určité skupiny pohybových úkolů a současně je jimi podmíněna“ (Čelikovský, 1990, str. 73).

Dvořáková (2007) charakterizuje pohybové schopnosti jako vrozené předpoklady pro určitou kvalitu pohybu.

Rozdíl mezi schopnostmi a dovednostmi popisuje Měkota (2005). Jádrem schopností jsou vlohy, které jsou vrozené. Jedná se tedy o částečně geneticky podmíněný předpoklad

a je potřeba jej v průběhu života různými činnostmi rozvíjet. Dovednosti jsou učením získané dispozice ke správnému vykonávání určité činnosti.

### **Koordinační schopnosti**

Dle Zumra (2019), by se mělo se základními koordinačními pohyby začít již v předškolním věku dítěte, přičemž zásadní je koordinační schopnosti stimulovat po nástupu do školy až do 10 let u dívek a do 12 let u chlapců.

#### Didaktická doporučení k rozvoji koordinačních schopností v MŠ dle Dvořákové (2009)

1. Záměrně a opakovaně děti vystavujeme situacím, ve kterých se musí vypořádat s různě obtížnou pohybovou činností.
2. Činnosti, které rozvíjejí koordinační schopnosti, zařazujeme na začátek cvičení, kdy mají děti dostatek sil. Je důležité, aby děti cvik prováděly správně a plně se na něj soustředily.
3. Aby děti udržely pozornost, činnosti různě obměňujeme (změna rytmu, přidání překážek, cvičení s náradím, cvičení ve skupinách nebo dvojicích apod.).
4. Postupujeme od jednoduchých cviků ke složitějším.
5. Cvičení přizpůsobujeme pohybové a mentální úrovni dětí.

### **Vytrvalostní schopnosti**

Podle Dovalila (2009) se jedná o schopnost provádět požadovaný výkon na určité úrovni a po danou dobu, aniž by došlo k únavě.

Mezi činnosti pro rozvoj vytrvalosti vhodné k použití v mateřské škole patří: plavání, jízda na kole, překážkové dráhy, drobné pohybové hry a běžecká cvičení (štafeta a indiánský běh aj.).

#### Didaktická doporučení k rozvoji vytrvalostních schopností v MŠ dle Dvořákové (2009)

1. K dětem přistupujeme individuálně, dle jejich výkonnosti.
2. Důležité je setrvat co nejdéle v aktivitě, která zatěžuje svaly celého těla, srdeční, cévní a dýchací systém.
3. Vybíráme takové činnosti, které budou pro děti zajímavé a budou je bavit. Jednou z těchto činností je například překážková dráha, kterou mají děti v mateřské škole obzvláště rády. Dráhu můžeme různě obměňovat a využívat různá náčiní a náradí.

4. Další dynamické pohybové hry, vhodné do MŠ, jsou honičky nebo napodobování pohybu zvířat.

### **Silové schopnosti**

Dle Měkoty (2005) můžeme silové schopnosti charakterizovat jako schopnosti překonávat odpor.

#### Didaktická doporučení k rozvoji silových schopností v MŠ dle Dvořákové (2009)

1. Posilujeme především svaly, které udržují tělo ve vzpřímené poloze.
2. Střídáme napětí a uvolnění.
3. Zároveň posilujeme svaly, které jsou málo zatěžovány a nezapomínáme protahovat svalové skupiny, které mají tendenci se zkracovat.
4. Činnosti rozvíjející silové schopnosti zařazujeme do druhé poloviny cvičení.
5. Nejdříve provádíme cviky, u kterých posilujeme s vlastní vahou a později můžeme zařadit do posilování i lehké náčiní.
6. Metody vhodné do MŠ jsou metoda přirozeného posilování<sup>1</sup> a metoda komplexní<sup>2</sup>.

### **Rychlostní schopnosti**

Vobr (2013) charakterizuje rychlost jako schopnost, kdy se snažíme vykonat krátkodobou pohybovou činnost v co nejkratším čase.

Mezi pohybové aktivity, které slouží k rozvoji rychlosti patří chytání a hod míčem, běh, startování z různých poloh a startování na domluvený signál ať už zrakový, sluchový nebo dotykový, drobné hry, běh se změnou směru, běh na krátkou vzdálenost, štafety aj.

#### Didaktická doporučení k rozvoji rychlostních schopností v MŠ dle Dvořákové (2009)

1. Jednotlivé aktivity opakujeme.
2. Tříleté děti reagují pomalu a je potřeba, aby měly na činnosti dostatek času.
3. Vybíráme cvičení, která budou pro děti jednoduchá.
4. Dodržujeme maximální nebo téměř maximální intenzitu zatížení.

---

<sup>1</sup> Metoda přirozeného posilování je počáteční fází rozvoje silových schopností u dětí. Jedná se o přirozené pohyby.

<sup>2</sup> Metoda komplexní navazuje nebo doplňuje přirozené posilování.

5. Důležité je volit vhodný interval odpočinku, aby se organismus stihl zotavit, ale zároveň nesmí poklesnout vzrušivost nervosvalového systému.
6. Odpočinek provádíme např.: chůzí nebo vyklusáním.
7. Cvičení na rozvoj rychlosti zařazujeme na začátek hlavní části, hned po důkladném rozcvičení a zahřátí organismu, kdy děti ještě nejsou unavené.

### **Pohyblivostní schopnosti**

Choutka (1991) definuje pohyblivost jako schopnost vykonávat pohyby ve velkém rozsahu, tak jak nám to klouby umožňují.

#### Didaktická doporučení k rozvoji pohyblivostních schopností v MŠ dle Dvořákové (2009)

1. Pohyblivost můžeme zlepšit např.: dostatečným rozcvičením nebo protažením zkrácených svalů.
2. Vhodnou metodou protahování je strečink, kdy se pomalu protahujeme a následně setrváváme ve vhodné poloze po určitou dobu.
3. Velmi důležité je, aby jedinec dostatečně prohřál celé tělo.
4. Cvičíme do maximálních poloh, cvičíme tahem, bez trhavých pohybů.
5. Správně zvolit interval odpočinku. Odpočinek nesmí být příliš dlouhý, aby nedocházelo ke snížení rozsahu pohybu.
6. Střídáme protahovací, uvolňovací i posilovací cviky.

## **2.4 HRA**

### **2.4.1 DEFINICE HRY**

Hra je pro dítě nejpřirozenější činností a vychází ze skutečných zážitků dítěte. Jedná se o svobodnou aktivitu a jako učitelky v mateřské škole bychom proto děti do hry neměly nutit. Pro děti tak přestává být hra zábavná a ztrácí svůj smysl.

Podle Svobodové (2010) je hra něco, co nám přináší prožitky a vzpomínky, nikoliv materiální bohatství.

„Hra má svůj čas a prostor, je vydělena z běžného života, nezasahuje do něj, ale může ho zobrazovat a zrcadlit. Pedagog může pomoci dítěti vytvořit prostor, např. dodáním



pomůcek či hraček (převleky, masky zvířátek, krabice, přírodní materiály, stavebnice aj.)“ (Svobodová, 2010, str. 99).

Dvořáková (2009) definuje hru jako základní aktivitu dětské realizace.

Dle Opravilové (2011) hra pomáhá dítěti porozumět světu a pochopit ho. Je zdrojem maximálního citového uspokojení a je dítěti příjemná, což je důležité pro zdravý vývoj osobnosti. Její vliv se odráží na psychickém a fyzickém vývoji jedince.

Co se týče hry a práce, je mezi těmito dvěma pojmy výrazný rozdíl, který však děti nemusí nutně vnímat. Mezi znaky hry, které uvádí Suchánková (2014), patří nezištnost, svoboda, spontánnost, symboličnost, prostředek odpočinku, okamžité uspokojení aj. Naproti tomu znaky práce jsou užitečnost, nutnost, nepřímé uspokojení potřeb, pravidelnost, únavnost, přesnost aj.

Bednářová (2007) uvádí, že mezi druhým a třetím rokem jsou u dítěte populární hlavně hry pohybové a manipulační. V tomto věku dítě rádo pracuje s různými materiály jako je písek, hlína, modelína, voda aj. Po nástupu do mateřské školy se u dětí začíná objevovat symbolická hra, která přetrvává až do nástupu dítěte do školy. Dítě přijímá různé role, hraje si na něco, nebo někoho. Dítě se ve hře opírá o to, co zná z běžného života. Mezi třetím a čtvrtým rokem si dítě rádo hraje s hračkami, které jezdí, rádo staví z kostek, skládá puzzle, modeluje a kreslí. Čím je dítě starší, tím více potřebuje prostoru pro hru. Až na výjimky si děti rády hrají s kamarády a vyhledávají jejich společnost. Kolem pátého roku převažuje zájem o jízdu na kole, běhání, šplhání, hru s míčem aj. Dítě v tomto věku už přijímá a chápe pravidla společenských her.

## Vývojová stádia hry

Podle Millarové můžeme určit stádia hry z pohledu sociálního vývoje dítěte. Tyto stádia shrnula Svobodová (2010).

| Stádium hry    | Věk                    | Definice  |
|----------------|------------------------|---|
| Samostatná hra | Od narození do 3 let   | Samostatná hra se nejvíce vyskytuje do 3 let, nicméně se může objevit i později. Samostatně si mohou hrát i dospělí lidé např. luštěním křížovek nebo modelářstvím. Dítě si hraje samostatně a není ještě zralé ke spolupráci s ostatními vrstevníky. Nicméně pozoruje při hře ostatní a někdy je napodobuje. |
| Paralelní hra  | Kolem třetího roku     | Kolem třetího roku života si děti začínají hrát vedle sebe, ale stále si každý hraje sám. Sledují vrstevníky a inspirují se u nich. Postupně paralelní hra přechází ve hru s partnerem.   |
| Sdružující     | Kolem čtvrtého roku    | Děti si začínají rozumět a jsou schopni se domluvit. Zatím se stále nejedná o spolupráci dětí, ale ví o sobě a občas spolu komunikují. Děti si hrají na něco nebo někoho (na maminku a tatínku, na maminku a miminko apod.).  |
| Kooperativní   | Před nástupem do školy | Jedná se o vrcholnou fázi partnerské hry v předškolním věku. Děti jsou již schopni komunikovat mezi sebou, domlouvat se na pravidlech hry, navzájem si pomáhat a také dochází k výměně názorů. Kooperativní hra umožňuje dítěti vyzkoušet si různé sociální role a pozice ve skupině.                         |

Obrázek 1 - Vývojová stádia hry

### 2.4.2 VÝZNAM HRY V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

Pro děti předškolního věku je hra nezbytnou součástí každého dne a věnují se jí až 9 hodin denně. Podporuje klid a vyrovnanost a dítěti přináší radost, zábavu, vzrušení a uspokojení. Dětská hra slouží jako dorozumívací prostředek a napomáhá dětem navazovat kontakt nejen s dalšími dětmi, ale i s dospělými. Podle toho, s čím si dítě hraje, můžeme jako učitelé poznat, co si dítě myslí o svém okolí a co o něm ví (Suchánková, 2014).

Podle Piageta (2008) dítě prostřednictvím hry přijímá informace a vlastním přizpůsobováním se, zpracováváním získaných informací a reagováním, u něj dochází k intelektuálnímu vývoji.

„Komenský pokládal hru u nejmenších dětí za stejně důležitou pro jejich zdravý vývoj jako výživu a spánek. U předškolních dětí spatřoval ve hře přirozený projev jejich činnosti, který jim přináší radost a potěšení. Hra slouží dětem jednak k pobavení, jednak k obohacení znalostí a rozvoji smyslu a myšlení“ (Mišurcová, 1989, str. 10).

Dle Rubáše (1997) poskytuje hra uspokojení, radost, krásný prožitek, pozitivní myšlení, psychickou pohodu a svobodu. Umožňuje dětem spolupráci s ostatními vrstevníky,

slouží jako motivace a díky hře děti mají možnost přijímat různé role. Jako vše má i hra své negativní stránky. Mezi takové patří například riziko agresivity dětí a nedodržování pravidel.

Hra dítěti přináší psychický klid, uvolnění, vyrovnanost a přispívá k utváření rolí. Díky ní se dítě učí chápat a dodržovat pravidla, komunikovat a spolupracovat se spoluhráči a přijímat prohru (Opravilová, 2004).

Vágnerová (2000) zmiňuje, že hra může také sloužit jako prostředek k vyjádření vlastního postoje ke světu a k sobě samému. Symbolická hra často slouží k překonání reality, která může být pro dítě obtížná. Dítě si díky ní vytváří svůj vlastní svět a realitu, která vyhovuje jeho potřebám.

„Hry dětí, které musejí čelit vážným životním situacím vyvolávajícím frustraci, bývají motivovány právě neuspokojenými potřebami, a pak plní funkci jejich náhradního uspokojení. Často pomáhají dětem při řešení vzniklých konfliktů“ (Horká, 2011, str. 54).

#### **2.4.3 POHYBOVÉ AKTIVITY A JEJICH VÝZNAM V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU**

Nejen pro dítě, ale i pro každého člověka je pohyb pro správný rozvoj nezbytně nutný. Přispívá ke kvalitnímu spánku, k lepší náladě, podporuje zdraví a pozitivně ovlivňuje kvalitu našeho života. Pohyb také přispívá ke správnému vývoji a funkci lidských orgánů a doprovází všechny mentální aktivity dítěte.

„Děti předškolního věku potřebují a vyhledávají pohyb. Proces asimilace, přijímání informací do vlastních schémat rozhodování a reagování je vlastní každému jedinci. Umožňuje nám přizpůsobovat se stále se měnícím podmínkám a nárokům, které, jak jistě všichni uznáme, jsou pro dítě předškolního věku skutečně velmi náročné“ (Mazal, 2007, str.26).

Dvořáková (2009) tvrdí, že pohyb dítěte slouží ke komunikaci a k seznámení se s okolím. Pohyb je pro dítě zdroj mnoha poznatků, které jsou důležité pro život. Také upozorňuje na určitá omezení a rizika spojená s některými pohyby či polohami. Mezi nevhodné činnosti řadí: jednostranné zatěžování, zvětšování kloubního rozsahu nad fyziologickou mez, dlouhodobé setrvání v určitých polohách a nošení těžkých předmětů, která mají vyšší hmotnost, než je 10 % hmotnosti dítěte.

Dvořáková (2002) charakterizuje pohyb také jako prostředek vyjádření sebe samého, získání sebevědomí, hodnocení sebe samého, pomáhání si, kooperace s ostatními, srovnání s ostatními a soupeření.

U dětí předškolního věku bývají zejména pohybové hry velice oblíbené. „V souvislosti s tím, jak si dítě přestává hrát samo a hledá ke hře kamarády, získávají stále větší obliby hry, v nichž si děti hrají kolektivně a které jim umožňují zapojovat se poměrně snadno do dětské skupiny. Pro děti předškolního věku je k dispozici nepřeborná řada her, v nichž se uplatňuje chůze, běh, poskoky a různé napodobivé a tělocvičné pohyby. Pohybové hry mohou být prosté, s říkadly, s náčiním, s využitím nářadí; hrají si v místnosti, venku, na sněhu, ve vodě; lze je hrát ve velké skupině nebo jen ve dvojici nebo trojici“ (Mišurcová, 1989, str. 74).

Mazal (2007) definuje pohybovou hru jako záměrnou a organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí, ve které je nutné dodržovat předem pevně stanovená pravidla. Pro hru je typické napětí, radost, prožitek ze hry, vysoká motivace k činnosti, soutěživost a pohoda. Naopak hraní je podle něj záměrná pohybová aktivita jednoho a více lidí, která nemá přesná pravidla. Charakteristickými znaky hraní jsou napětí, vysoká motivace k činnosti a uplatnění známých pohybových dovedností.

Pohybová hra lidem přináší radost, uspokojení a vnitřní pohodu. Pohybové hry jsou nejčastěji využívány v mateřské škole, na základní a střední škole v rámci tělesné výchovy, ale i při sportovních trénincích ve volném čase. Každá pohybová hra má nějaký cíl, obsah a pravidla, která jsou buď pevně daná, nebo se na nich účastníci před začátkem hry domluví. Tato pravidla se musí bez výjimky dodržovat. Na rozdíl od sportovních her, u her pohybových není cílem vítězství, ale hlavně prožitek, přičemž každý určitou situaci prožívá jinak.

## 2.5 NÁČINÍ A PROČ S NÍM CVIČIT

„Podobně jako jsou cvičení a hry pro rozvíjení přirozených pohybů, lze rozvíjet pohyby prostřednictvím záměrně vytvořených předmětů – pomocí tělovýchovného náčiní“ (Borová, 1998, str. 89).

Mazal (2000) doporučuje, aby vybrané náčiní bylo dostatečně kvalitní a vhodné pro danou věkovou kategorii dětí.

Kulhánková (2007) zmiňuje několik důvodů, proč je vhodné do cvičení s dětmi zařadit i náčiní.

- 1) Náčiní můžeme použít kdykoliv během cvičební jednotky a tím hru zpestřit. Na samotný začátek můžeme náčiní využít pro rozehrání těla. Děti ho přeskakují, obíhají apod. Dále ho můžeme využít při rozvíčce, v hlavní části a v části závěrečné, která slouží jako odpočinek po celém cvičením. Do závěrečné části zahrnujeme jen prvky, které mají již děti osvojené.
- 2) V případě, že děti při cvičení využívají náčiní, provádí cviky přesněji a více je baví. Jak jsem již zmiňovala, cvičením s náčiním zdokonalují děti koordinaci pohybů, pružnost a hbitost celého těla.
- 3) Náčiní je pro dítě partnerem a jeho vztah k němu se projevuje při způsobu uchopování, sklonu těla apod. Děti si náčiní oblíbí a na cvičení se pak těší.
- 4) Dítě si při cvičení s náčiním uvědomuje prostor kolem sebe a tím zdokonaluje svou pohybovou a prostorovou paměť.

Mezi tradiční náčiní řadíme to, se kterým se děti mohou běžně ve školce či v tělocvičně setkat. Patří sem míče a míčky, kužele, lana, švihadla, šátky, obruče, tyče aj. Netradiční náčiní se využívá jako oživení a zpestření pohybových aktivit. Mezi netradiční náčiní můžeme zařadit běžné věci, které ve školce najdeme a jsou finančně velice nenákladné. Jedná se například o kelímky, víčka od PET lahví, klubička, noviny, kolíky na prádlo, padák a spousta dalších. Jednou z výhod netradičních pomůcek je například to, že se děti samy mohou podílet na jejich výrobě a tím rozvíjet jemnou motoriku a fantazii.

Nyní se zaměřím na podrobnější charakteristiku jednotlivých náčiní, které jsem si vybrala pro aktivity v praktické části.

### **Švihadla**

Při pohybových aktivitách, ve kterých využíváme švihadla, je vhodné mít k dispozici dostatečně velký prostor, nejlépe tělocvičnu. V případě, že děti budou přes švihadlo skákat, je nezbytné zvolit správnou délku švihadla. Když se dítě rovně postaví, konce švihadla by měly sahat do podpaží.

Švihadla můžeme v mateřské škole použít pro přeskakování, podlézání, chůzi po švihadle, ale také k vymezení určitého prostoru. Např. v jedné z aktivit v zásobníku pomocí švihadel vytváříme obrys rybníku a ostrovů.

## **Obruče**

Dítě může obruče různě prolézat, skákat do nich, kutálet s nimi, házet je a chytat apod., přičemž může cvičit jako jednotlivec, ale i ve dvojici nebo ve skupině.

Cílem cvičení s obručí dle Kulhánkové (2007) je rozvoj orientace v prostoru, procvičování paží a trupu a popřípadě zdokonalení spolupráce ve skupině. Když obruč ve výuce využíváme, zdokonalujeme tak nervosvalovou koordinaci, a kromě hbitosti rozvíjíme také postřeh cvičenců. Když cvik s obručí provádíme technicky správně a je realizován do nejzazších poloh, je cvičení velice účinné.

## **Šátky**

Ideální je využívat šátky různých barev. Můžeme je využívat jak pro pohybové aktivity, tak pro rozvíčky nebo v závěrečné části v rámci relaxace, kdy si děti šátek položí na břicho a sledují, jak se vlivem dýchání zvedá a klesá.

Podle aktivity volíme různé velikosti šátků, případně i materiál.

## **Míče a míčky**

V závislosti na věku dětí a činnosti, kterou chceme realizovat, vybíráme různé velikosti i hmotnosti míčů. Pro každou aktivitu je vhodný jiný míč. V mateřské škole je lepší využívat molitanové, popřípadě tenisové míčky, které velikostí odpovídají dětské ruce. Samozřejmě záleží na pohybu, který s míčem budou vykonávat.

„S míčem procvičujeme nejen svaly chodidel a rukou, ale zároveň i svaly nohou, paží, svaly šíje a trupu při předklonech, úklonech, záklonech, rotacích a kroužení. V neposlední řadě rozvíjíme pohybovou koordinaci, představivost a kreativitu dětí, využijeme-li míček jako rekvizitu s určitým obsahem (moucha, potůček apod.)“ (Kulhánková, 2007, str. 50).

### **3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE**

#### **3.1 CÍL PRÁCE**

Cílem mé bakalářské práce je vytvořit zásobník 50 drobných pohybových her s vybraným tradičním a netradičním náčiním, které budou vhodné pro děti v předškolním věku. Vybrané aktivity budou s dětmi prakticky realizovány.

#### **3.2 ÚKOLY PRÁCE:**

1. Charakteristika předškolního věku, náčiní a pohybové hry.
2. Vytvoření zásobníku 40 drobných pohybových her s vybraným tradičním náčiním a 10 drobných pohybových her s netradičním náčiním, které jsou vhodné pro děti předškolního věku.
3. Podrobné popsání jednotlivých pohybových aktivit.
4. Realizace drobných pohybových her.
5. Fotodokumentace některých pohybových aktivit.

## 4 METODIKA

Výzkumný vzorek tvoří děti předškolního věku, které navštěvují mateřskou školu v Klatovech. Mateřská škola je rozdělena do 7 tříd, přičemž jedna je vymezena pouze pro dvouleté děti. V každé třídě jsou dvě třídní učitelky a ve třídách, kde je integrován dítě, které vyžaduje individuální vzdělávací plán, je přítomen asistent pedagoga. Praktickou část jsem realizovala ve třídě, kde pracuji jako asistent pedagoga. Jedná se o heterogenní třídu a věkové rozmezí je zde od 3 do 6 let. Třída je rozdělena do tří větších místností – ložnice, místnost se stolečky a největší místnost je vymezena pro volnou a řízenou činnost. Třídu navštěvuje celkem 25 dětí, z toho je 13 chlapců a 12 děvčat. Ve třídě je jedno dítě s individuálním vzdělávacím plánem. Jedná se o dívku s ADHD, ke které jsem jako asistent přidělena. 2x měsíčně navštěvuje každá třída tělocvičnu na 45 minut.

Vzhledem k aktuální nepříznivé situaci kvůli COVID-19 chodilo do školky méně dětí než obvykle. Činnosti jsem realizovala většinou s 8-10 dětmi od 4 do 6 lety. Bohužel jsme též neměli přístup do tělocvičny, jak tomu je jindy, tudíž jsou všechny aktivity realizovány ve třídě. Kvůli následnému hromadnému uzavření mateřských škol jsem některé aktivity prováděla s mladšími sourozenci.

V praktické části jsem vytvořila zásobník pohybových her, které jsou vhodné pro předškolní děti. První čtyři kategorie obsahují vždy 10 her s využitím různého náčiní a poslední kategorie obsahuje hry s netradičním náčiním. Hry jsou podrobně popsány, je u nich uvedeno několik hlavních cílů a stručná poznámka z praxe. Aktivity jsou také doplněny o fotografie či grafické nákresy.



## 5 PRAKTICKÁ ČÁST

### 5.1 HRY SE ŠVIHADLEM

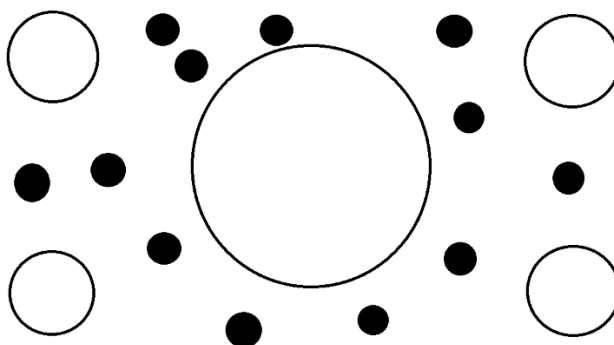
1. Žáby u rybníka
2. Mraky
3. Kolotoč
4. Hadí cesty
5. Nedotkni se lana
6. Rybáři
7. Siamská dvojčata
8. Pavoučí síť
9. Na domečky
10. Chodník ze švihadel

#### 1) Žáby u rybníka

**Popis:** Z několika spojených švihadel utvoříme kruh (ostrov) uprostřed hřiště. Do každého rohu třídy umístíme menší kruhy (lodě) ze švihadel. Děti (žáby) se pohybují volně v meziprostoru (rybník). Když uslyší hluk (úder do bubínku), musí se rychle z rybníku přesunout na ostrov, kde se pomalu pohybují. Když učitel přestane hrát na bubínek, děti mohou zpět do rybníka. Na písknutí píšťalky se musí schovat na loď. V příloze přikládám fotografii z realizace této činnosti v mateřské škole.

**Cílem je:** Rozvoj schopnosti reagovat na předem určený signál, rozvoj paměti, a nácvik prostorové orientace.

**Poznámka z praxe:** Pokud máme tu možnost, je vhodnější místo bubínku hrát na klavír.



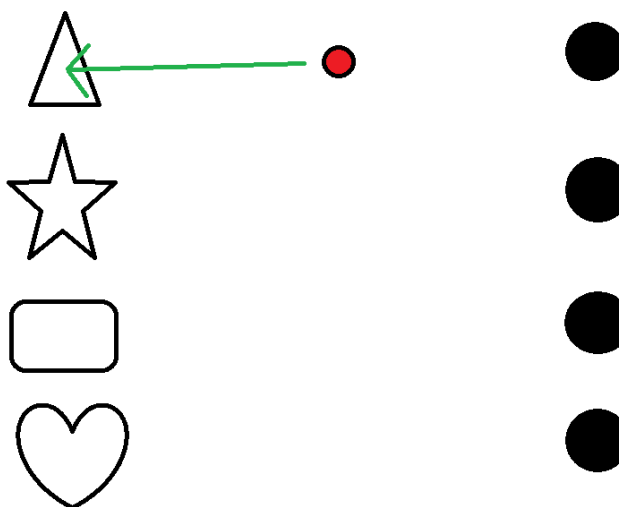
Obrázek 2 - Žáby u rybníka

## 2) Mraky

**Popis:** Každý si ze švihadla vytvoří různé útvary (mraky). Děti se budou snažit trefit předem určený předmět (na obrázku červený kruh) do mraku. Pokud činnost zvládají, mohou postupně zvětšovat vzdálenost. V příloze přikládám fotografii z realizace této činnosti v mateřské škole.

**Cílem je:** Rozvoj přesnosti, nácvik hodů a prostorové orientace.

**Poznámka z praxe:** Velikost mraků by měla být přizpůsobena věku dětí.



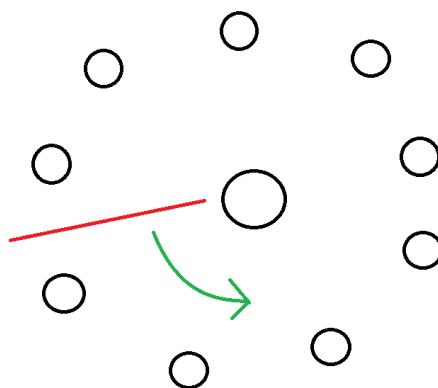
Obrázek 3 - Mraky

## 3) Kolotoč

**Popis:** Děti utvoří kruh, v jehož středu stojí pedagog (později se může vyměnit s dítětem) a krouží švihadlem po zemi. Děti se snaží pohybující se švihadlo přeskokovat, aniž by se ho dotkly.

**Cílem je:** Rozvoj obratnosti, hbitosti a koordinace pohybů, nácvik postřehu a odhadu.

**Poznámka z praxe:** Nejdříve děti mohou stát čelem ke středu a později se otočit bokem ke středu.



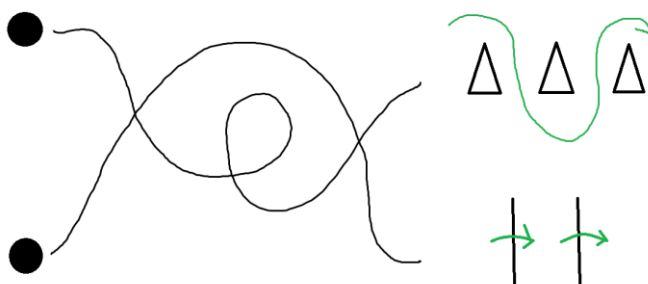
Obrázek 4 - Kolotoč

#### 4) Hadí cesty

**Popis:** Z různých barevných a dlouhých švihadel utvoříme navzájem se křížící cesty. Na jednom konci každého švihadla bude šátek (start) a na druhém konci bude úkol s vybranou pohybovou aktivitou (slalom mezi kuželi/podlézání překážky/přelézání švédské bedny apod.). Děti vždy přejdou po laně od startu k cíli, kde splní danou aktivitu a poté se přesunou k jiné cestě.

**Cílem je:** Nácvik prostorové orientace, rozvoj obratnosti a hbitosti.

**Poznámka z praxe:** Čím více cest, tím více se děti baví



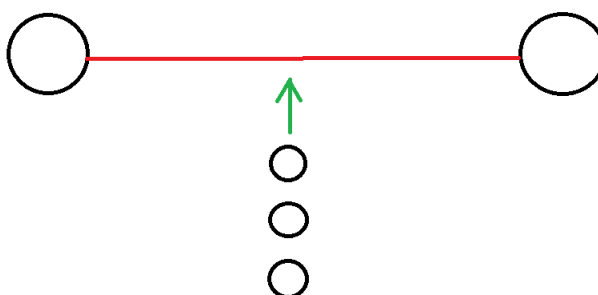
Obrázek 5 - Hadí cesty

### 5) Nedotkni se lana

**Popis:** Vybereme dvojici (mohou být dva pedagogové), která bude držet švihadlo napnuté. Postupně se děti snaží podlézt pod švihadlem, aniž by se ho dotkly. Každé kolo se švihadlo posune trochu níž.

**Cílem je:** Vnímání vlastního těla, rozvoj hbitosti, ohebnosti a soustředěnosti.

**Poznámka z praxe:** Můžeme využít hudební nástroje.



Obrázek 6 - Nedotkni se lana

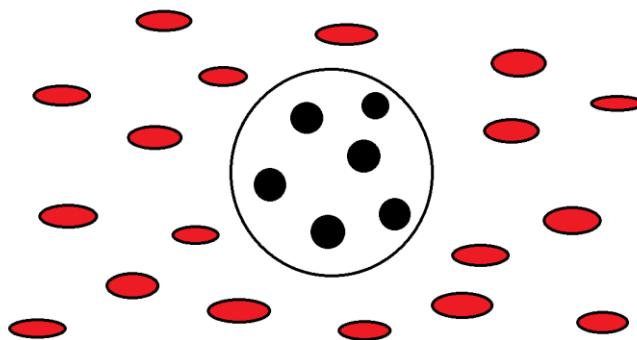
### 6) Rybáři

**Popis:** Úchytky na konci švihadel oblepíme oboustrannou izolepou. Připravíme si dostatečně veliké (asi 20-30 cm dlouhé) vystřižené papírové ryby. Ryby umístíme po místnosti a uprostřed uděláme z lana kruh (lod'), ve kterém budou rybáři. Každý rybář má své švihadlo, jehož lepícím koncem se na povel snaží pochyťat co nejvíce ryb. Rybáři musí zůstat na lodi, protože voda je příliš studená. Cenu nejlepšího rybáře vyhraje ten, kdo ryb pochyťá nejvíce.

**Modifikace:** Pro zpestření můžeme udělat různě barevné ryby a děti si poté budou losovat barvu ryby, kterou mají vylovit.

**Cílem je:** Rozvoj přesnosti, nácvik znalosti barev, prostorové orientace a matematických dovedností.

**Poznámka z praxe:** Tato netradiční hra děti zaujala.



Obrázek 7 - Rybáři

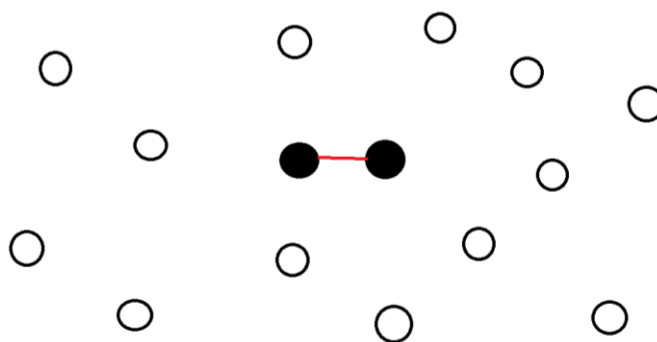
### 7) Siamská dvojčata

**Popis:** Vybereme dvojici dětí, která se stane chytači. Aby honička nebyla tak jednoduchá, dvojice dostane švihadlo a každý se chytne jednoho konce. Dvojice na povel začíná děti honit. Hra trvá minutu a poté se sečtou chycené děti. Vyměníme dvojici a hru opakujeme. Vítězí dvojice, které pochytila nejvíce dětí. Pokud se dvojice roztrhne, všichni chycení se vrací zpět do hry.

**Modifikace:** U této hry lze místo švihadla použít i lano.

**Cílem je:** Rozvoj koordinace pohybů, rychlosti a vytrvalosti, nácvik prostorové orientace, spolupráce a matematických dovedností.

**Poznámka z praxe:** Děti upozorníme na bezpečnost.



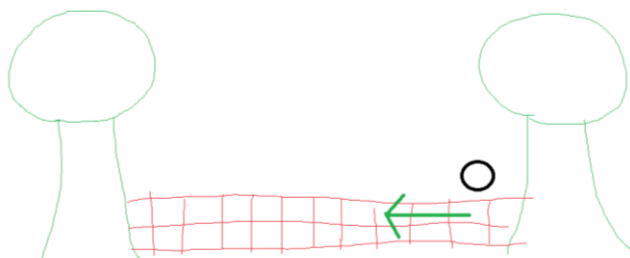
Obrázek 8 - Siamská dvojčata

### 8) Pavoučí síť

**Popis:** Pomocí švihadel svázaných k sobě vytvoříme mezi stromy různě se křížící síť, která je asi 30 cm vysoko nad zemí. Děti se snaží projít skrze síť na druhou stranu, aniž by se švihadla dotkly. Kdo se dotkne, vrací se zpět na začátek.

**Cílem je:** Rozvoj koordinace pohybů, obratnosti, přesnosti a zrakového vnímání, nácvik prostorové orientace.

**Poznámka z praxe:** Hru hrajeme v přírodě. Místo švihadla je lepší použít dlouhé lano nebo tlustý provázek.



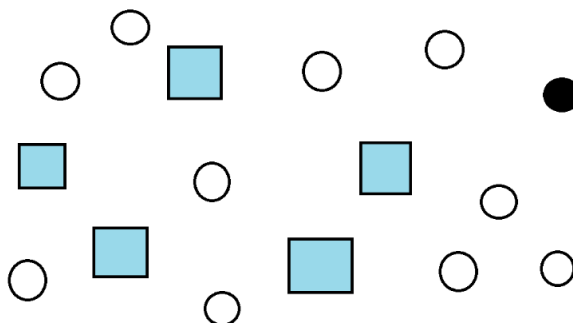
Obrázek 9 - Pavoučí síť

### 9) Na domečky

**Popis:** Ze švihadel, kterých je méně než dětí, utvoříme kruhy (domečky). Vybereme jednoho chytače, který se snaží pochyťat co nejvíce dětí. Děti se mohou zachránit tak, že se schovají do jednoho z domečků. V domečku mohou být schovaní jen po dobu, než odříkají krátkou říkanku, poté musí ihned ven. Hru hrajeme asi minutu.

**Cílem je:** Rozvoj paměti, rychlosti, vytrvalosti, hbitosti a zrakového vnímání, nácvik prostorové orientace a matematických dovedností.

**Poznámka z praxe:** Při hře s mladšími dětmi nemusí říkat básničku, ale napočítají do tří. Hru můžeme hrát venku i vevnitř.



Obrázek 10 - Na domečky

## 10) Chodník ze švihadel

**Popis:** Děti smotají co nejvíce švihadel do spirál a ty položí těsně vedle sebe, tím utvoří chodník. Následně se snaží přes chodník přejít, aniž by se dotkly země nebo se spirály rozbily.

**Cílem je:** Rozvoj soustředěnosti, rovnováhy, jemné motoriky a zpevnění těla.

**Poznámky z praxe:** Některé děti měly s vytvořením ploché spirály problém.



Obrázek 11 - Chodník ze švihadel

## 5.2 HRY S OBRUČEMI

1. Na auta
2. Na žabky
3. Škatulata, škatulata, hýbejte se
4. Na slepičku a kuřátka
5. Zajíček ve své jamce
6. Skákací panák
7. Tunel
8. Prohazování obručí
9. Házení obručí
10. Koňské spřežení

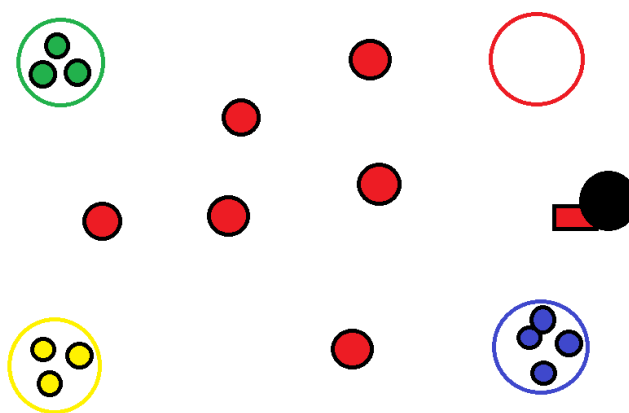
### 1) Na auta

**Popis:** Dětem rozdáme různě barevné obruče a po tělocvičně rozmístíme od každé barvy jednu obruč. Ta bude představovat garáž pro danou barvu. Než začneme hrát, každý řekne, jakou barvu obruče má a postaví se do příslušné garáže. Na smluvený

signál děti vybíhají ze svých garáží. Učitelka zavolá barvu a daná auta se musí vrátit do svých garáží, ostatní stále běhají. Učitelka může volat více barev najednou, klidně i všechny, aby byla hra zábavnější. V příloze přikládám fotografii z realizace této činnosti v mateřské škole.

**Cílem je:** Nácvik znalosti barev a prostorové orientace (najde svou garáž), rozvoj paměti (dítě si pamatuje, kterou barvu má) a schopnosti reagovat na předem určený signál.

**Poznámka z praxe:** Hru je ideální hrát v tělocvičně nebo venku, kde je více prostoru.



Obrázek 12 - Na auta

## 2) Na žabky

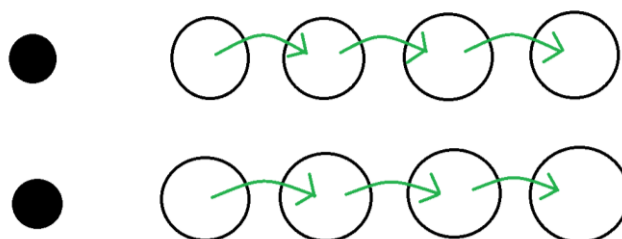
**Popis:** Po tělocvičně rozmístíme obruče (můžeme použít různé velikosti) dostatečně blízko u sebe, aby i menší děti mohly přeskakovat z obruče do obruče. Obruče budou představovat kameny, po kterých budou žabky (děti) skákat. Děti si samy mohou určit start a cíl. Pak už jen skáčou z obruče do obruče, aniž by šláply vedle.

**Modifikace:** Rozdělíme děti do týmů a uspořádáme soutěž, který tým rychleji přeskáče celou cestu. Vždy skáče jen jedno dítě a po dosažení cíle vyskakuje další.

**Cílem je:** Nácvik prostorové orientace a rozvoj obratnosti.

**Poznámka z praxe:** V případě soutěže je dobré, aby na startu každého týmu stál pedagog (můžeme využít i předškoláky) a radil menším dětem, kdy mají začít.





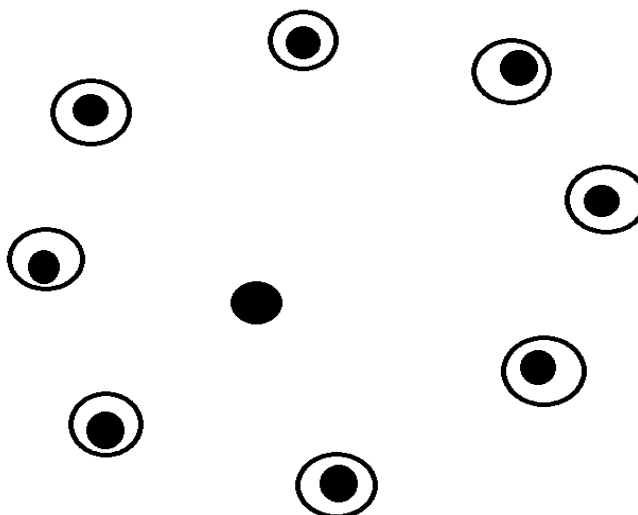
Obrázek 13 - Na žabky

### 3) Škatulata, škatulata, hýbejte se

**Popis:** Z obručí můžeme vytvořit kruh, nebo je náhodně rozmístit do prostoru. Vždy máme o jednu obruč méně než kolik je dětí. Učitelka hraje na tamburínu (klavír) a když přestane hrát, každý si musí najít svou obruč a postavit se do ní. V jedné obručí může být jen jedno dítě. Na koho obruč nezbyde, musí udělat dva dřepy. V příloze přikládám fotografii z realizace této činnosti v mateřské škole.

**Cílem je:** Rozvoj schopnosti rychlé reakce a schopnosti reagovat na signál, nácvik prostorové orientace.

**Poznámka z praxe:** Hra děti zaujala, a proto jsme ji hrály poměrně často.



Obrázek 14 - Škatulata, škatulata, hýbejte se

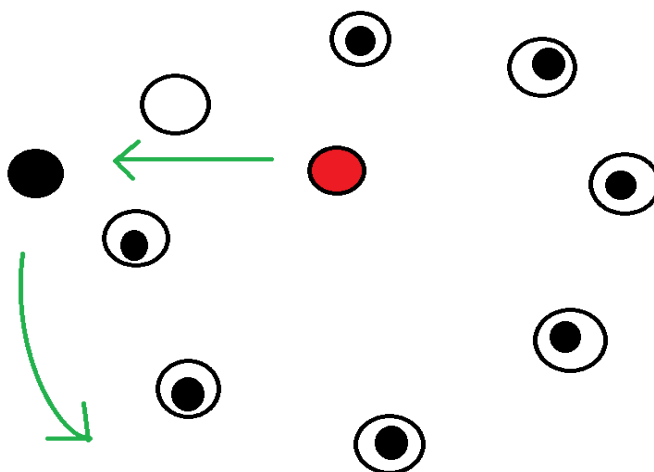
### 4) Na slepičku a kuřátka

**Popis:** Vybereme mezi dětmi jednu slepičku, ostatní jsou kuřátka. Všechna kuřátka dostanou obruč a vytvoří s nimi kruh. Doprostřed kruhu si sedne slepička, ostatní sedí ve své obručí (v domečku). Všechny děti položí hlavu na zem a zavřou oči. Pedagog vybere jedno z kuřátek a pohladí ho po zádech. Vybrané kuřátko 3x zapípá. Slepička

otevře oči a hledá kuřátko, které zapívalo. Dotkne se ho a kuřátko běží kolem kruhu zpět do svého domečku, slepička se ho snaží chytit. Kuřátko jde pak na místo slepičky. V příloze přikládám fotografii z realizace této činnosti v mateřské škole.

**Cílem je:** Nácvik prostorové orientace a rozvoj rychlosti.

**Poznámka z praxe:** V případě, že hrajeme s mladšími dětmi, mohou místo pípání říct „Pojď si pro mě slepičko“. Je jednodušší poté určit dané kuřátko.



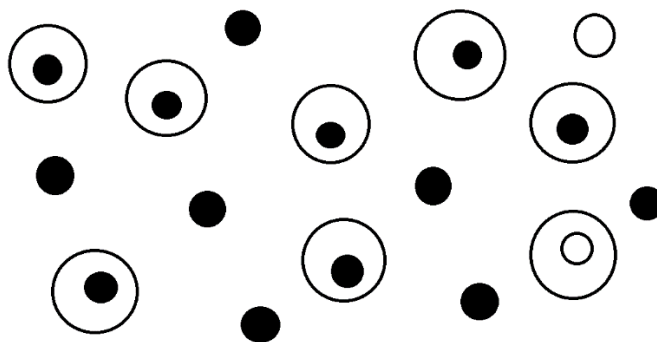
Obrázek 15 - Na slepičku a kuřátko

### 5) Zajíček ve své jamce

**Popis:** Třídou rozdělíme na dvě skupiny, ideálně stejně početné. Po tělocvičně libovolně rozmístíme obruče. Polovina dětí (zajíců) sedí v obručích a ostatní chodí mezi nimi a zpívají: „Zajíček ve své jamce sedí sám, sedí sám. Ubožáčku, co je ti, že nemůžeš skákat. Chutě skoč, chutě skoč a vyskoč!“ Na slovo vyskoč se děti zastaví a zajíci vyskočí ze své jamky a běží k jednomu ze stojících dětí. Z těch se další kolo stávají zajíci.

**Cílem je:** Nácvik prostorové orientace a hudebních dovedností, rozvoj paměti.

**Poznámka z praxe:** Děti mohou mít při hledání stojícího dítěte omezený čas. Ten musí být zohledněn v závislosti na věku a schopnostech dětí, ale také na velikosti hracího prostoru.



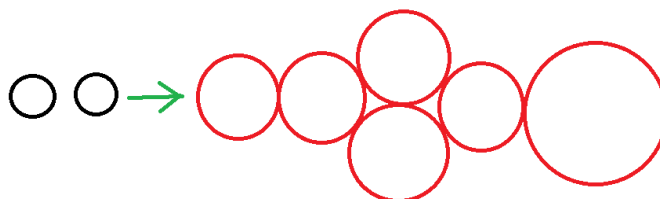
Obrázek 16 - Zajíček ve své jamce

## 6) Skákací panák

**Popis:** Pomocí obručí sestavíme skákacího panáka. Děti hrají podle klasických pravidel.

**Cílem je:** Rozvoj odrazových schopností a rovnováhy, nácvik prostorové orientace.

**Poznámky z praxe:** Mladší děti mohou skákat snožmo.



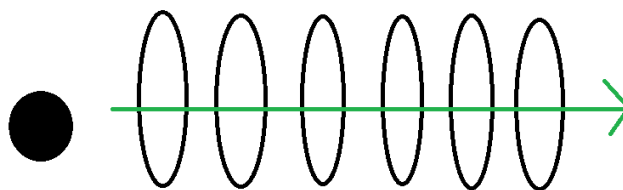
Obrázek 17 - Skákací panák

## 7) Tunel

**Popis:** Děti rozdělíme na dvě stejně početné skupiny. V první skupině si každý vezme obruč a seřadí se na rovnou čáru těsně vedle sebe. Obruč drží před sebou tak, aby se vytvořil tunel, kterým prolézají děti z druhé skupiny a snaží se obručí dotýkat co nejméně. Poté se skupiny vymění.

**Cílem je:** Nácvik prostorové orientace a spolupráce, rozvoj obratnosti.

**Poznámky z praxe:** Pro tuto činnost je dobré, aby bylo přítomno minimálně 20 dětí, utvoří se tak delší tunel.



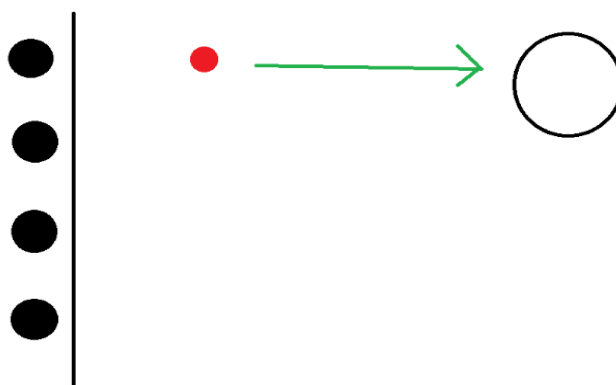
Obrázek 18 - Tunel

### 8) Prohazování obručí

**Popis:** Děti se postaví vedle sebe na čáru a každému rozdáme míček. Ve vzdálenosti 2-3 metry od dětí rozkutálíme obruč a děti se snaží míček obručí prohodit.

**Cílem je:** Nácvič prostorové orientace a hodu míčem, rozvoj přesnosti a zrakového vnímání.

**Poznámky z praxe:** Hru je vhodné hrát v tělocvičně, kde je dostatek prostoru.



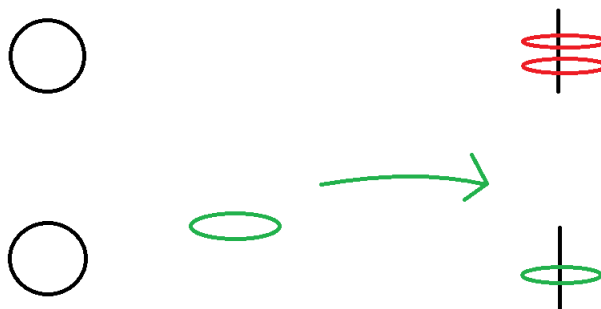
Obrázek 19 - Prohazování obručí

### 9) Házení obručí

**Popis:** Každý dostane 6 malých obručí/kroužků, které se bude snažit trefit na tyč před nimi. Každý si poté spočte, kolik kroužků trefil. Vyhrává ten, kdo jich trefil nejvíce.

**Cílem je:** Rozvoj přesnosti a soustředěnosti, nácvič prostorové orientace a matematických dovedností.

**Poznámky z praxe:** Tato hra se dá také zakoupit, místo obručí jsou zde k dispozici malé kroužky.



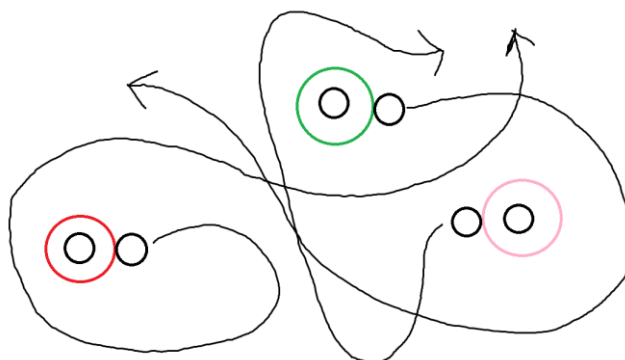
Obrázek 20 - Házení obručí

### 10) Koňské spřežení

**Popis:** Děti utvoří dvojice, do které dostanou jednu obruč. Jeden ze dvojice je kůň, který stojí před obručí a zapaženými rukama ji drží. Druhý stojí v obruči a tu drží po stranách. Když se rozezní hudba, koně se spřežením se rozbíhají po prostoru. Rychlost běhu přizpůsobují rychlosti hudby.

**Cílem je:** Rozvoj rytmických schopností, vytrvalosti a ohleduplnosti, nácvik prostorové orientace a spolupráce.

**Poznámky z praxe:** Děti je potřeba upozornit na bezpečnost. Hru hrajeme v dostatečně velkém prostoru.



Obrázek 21 - Koňské spřežení

## 5.3 HRY SE ŠÁTKY

1. Na čerta a zlobivé děti
2. Bacil a vitamín
3. Strašidla a víly

4. Chyt' mč, jestli můžeš
5. Barevné květiny
6. Na slepého
7. Bobování
8. Koloběžky
9. Červený a modrý
10. Houbaři

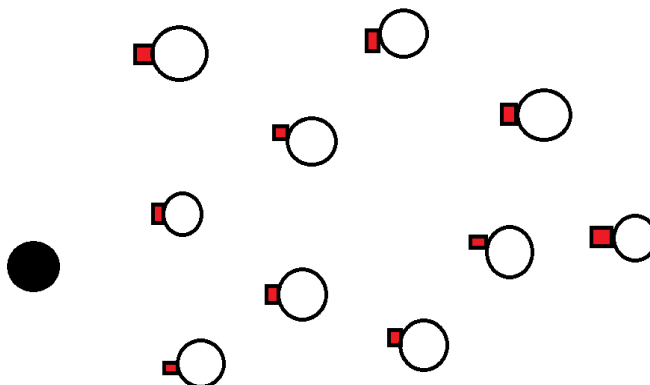
### 1) Na čerta a zlobivé děti

**Popis:** Zlobivé děti čertovi sebraly ocásek. Vybereme jednoho čerta a ostatním dětem dáme šátek, který si dají za pas. Na povel začne čert děti honit a brát jim šátky. Když zazní předem smluvený signál, všichni se zastaví a pedagog s dětmi spočítá, kolik šátků dokázal čert sebrat. V příloze přikládám fotografii z realizace této činnosti v mateřské škole.

**Modifikace:** Pokud hrajeme jen s předškolními dětmi, můžeme hru trochu obměnit. Rozdělíme děti na polovinu. Polovině dětí dáme šátky, které si dají za pas. Zbytek dětí (čerti) je budou na povel honit. Když někomu seberou šátek, dají si ho za pas a role si vymění.

**Cílem je:** Nácvik prostorové orientace, matematických dovedností a postřehu, rozvoj rychlosti, vytrvalosti, hbitosti a schopnosti reagovat na signál.

**Poznámka z praxe:** Je důležité děti upozornit na opatrnost, obzvlášť při větším počtu.



Obrázek 22 - Na čerta a zlobivé děti

## 2) Bacil a vitamín

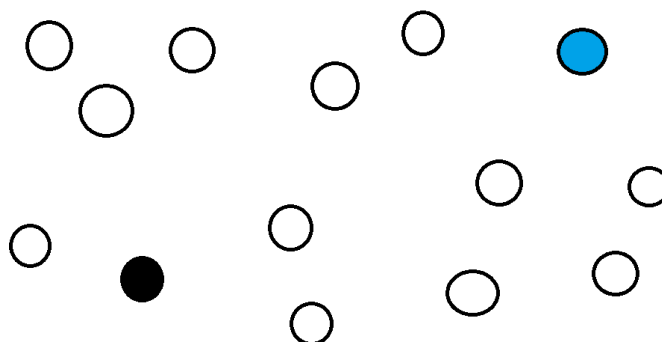
**Popis:** Vybereme dvě děti (bacil a vitamín). Bacil si zaváže kolem pasu černý šátek, vitamín modrý (můžeme použít jakoukoliv barvu). Na povel začne bacil děti honit. Dítě, kterého se dotkne, onemocní a sedne si na zem. Vitamín ho poté svým dotykem může vyléčit a nakažený se vrací zpět do hry. V příloze přikládám fotografii z realizace této činnosti v mateřské škole.

**Modifikace:** Při hře s mladšími dětmi nejdřív běhá bacil a poté vitamín uzdravuje všechny najednou. Se staršími dětmi běhá vitamín i bacil současně.

Při větším počtu dětí můžeme vybrat více vitamínů.

**Cílem je:** Nácvik prostorové orientace a znalosti barev, rozvoj rychlosti.

**Poznámka z praxe:** Pokud hru hrajeme v tělocvičně nebo venku, je nutné vymezit prostor.



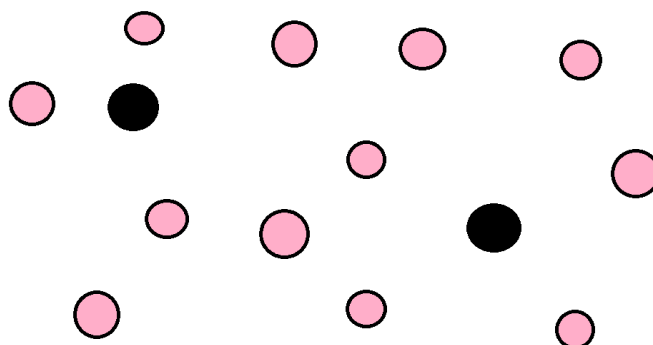
Obrázek 23 - Bacil a vitamín

## 3) Strašidla a víly

**Popis:** Mezi dětmi zvolíme 2 strašidla (počet strašidel se může lišit v závislosti na počtu hráčů) a ostatní jsou víly, které dostanou do ruky šátek. Pedagog hraje na klavír nebo pustí píseň z rádia a víly do rytmu hudby tančí a mávají s šátkem. Mezitím všechna strašidla sedí ve dřepu a když hudba utichne, zvedají se a začínají honit víly. Víla, která je chycená, udělá 3 dřepy a zapojuje se zpět do hry. Hra trvá asi minutu.

**Cílem je:** Nácvik rytmických dovedností, matematických dovedností a prostorové orientace, rozvoj schopnosti reagovat na signál, rychlosti a vytrvalosti.

**Poznámka z praxe:** Strašidla je dobré nějak odlišit (jinak barevným šátkem, reflexní vestou apod.) od ostatních, aby je poznali.



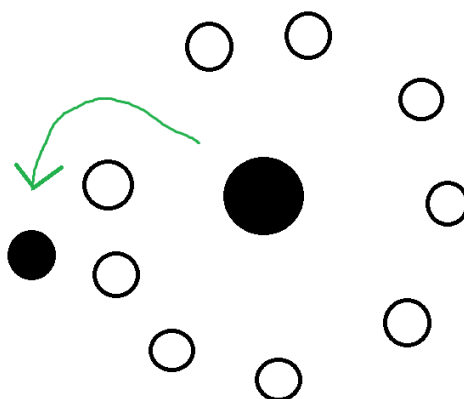
Obrázek 24 - Strašidla a víly

#### 4) **Chyt' mě, jestli můžeš**

**Popis:** Děti si stoupnou do kruhu, v jehož středu je umístěná židle. Vybereme jedno z dětí, které si na židli sedne, na dlaně si položí šátek a zavře oči. Děti se chytí za ruce, chodí dokola a u toho říkají básničku. Když jí dořeknou, zastaví se a pedagog ukáže na jedno dítě, které se potichu připlíží k sedícímu kamarádovi a sebere mu šátek. Rychle vybíhá z kruhu ven dírou, ve které stál. Tou se po oběhnutí vrací dovnitř a usedá na židli. Hra se opakuje.

**Cílem je:** Návuk prostorové orientace, rozvoj rychlosti, hbitosti a schopnosti rychlé reakce.

**Poznámka z praxe:** Hru je lepší hrát ve větším prostoru.



Obrázek 25 - Chyt' mě, jestli můžeš

#### 5) **Barevné květiny**

**Popis:** Pro hru budeme potřebovat vytištěné a dostatečně velké barevné obrázky květin. Nejdřív děti s květinami seznámíme a pojmenujeme si je. Následně každému

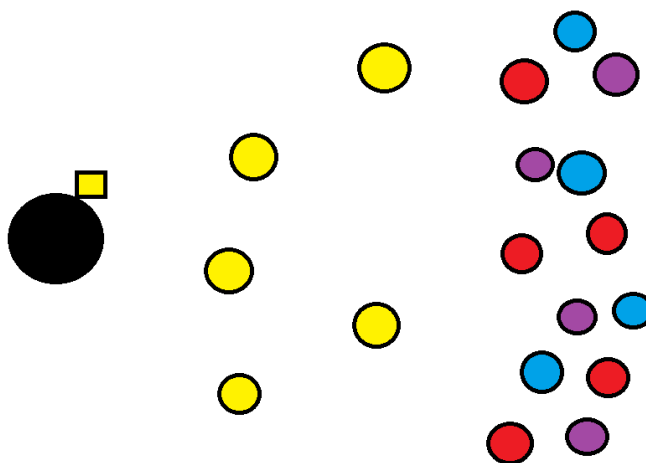


rozdáme různě barevné šátky. Dětem vždy ukážeme obrázek jedné květiny, řekneme její název a podle toho, jakou barvu má, vybíhají děti s danou barvou šátku.

**Modifikace:** Při hře s předškoláky můžeme obrázky vynechat a pouze říkat názvy květin. Samozřejmě musí být s květinami předem důkladně seznámeni a volíme pouze ty, které důvěrně znají.

**Cílem je:** Rozvoj rychlosti, hbitosti, znalosti o přírodě a schopnosti reagovat na signál, nácvik znalosti barev.

**Poznámka z praxe:** Hlavně u mladších dětí je nutné vybrat takové květiny, které děti znají a běžně se s nimi setkávají.



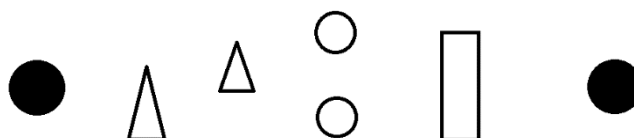
Obrázek 26 - Barevné květiny

## 6) Na slepého

**Popis:** Děti utvoří dvojice a domluví se minimálně na třech signálech (mohou i na víc, záleží na dvojici) např. kašláním = rovně, štěkáním = doprava, mlaskáním = doleva. Jeden ze dvojice si zaváže oči šátkem a druhý se postaví zhruba 3 metry od něj. Pedagog připraví na cestu různé překážky (používáme nejlépe molitanové kostky, o které si dítě neublíží). Pomocí signálů se dítě snaží slepého bezpečně dostat k sobě.

**Cílem je:** Rozvoj paměti, schopnosti reagovat na signál, spolupráce a sluchového vnímání, nácvik prostorové orientace.

**Poznámka z praxe:** Hra je vhodná spíše pro 6leté děti.



Obrázek 27 - Na slepého

### 7) Bobování

**Popis:** Děti utvoří dvojice a postaví se na startovací čáru. Jeden z dvojice se posadí na šátek a chytne se obruče (můžeme použít i švihadlo) společně s druhým ze dvojice, který ho bude tahat jako na bobech. Po zaznění signálu se všichni tahači rozeběhnou a snaží se co nejrychleji přemístit kamaráda na bobech do cíle.

**Cílem je:** Rozvoj síly, rychlosti, schopnosti reagovat na signál a vytrvalosti.

**Poznámka z praxe:** Vzhledem ke kluzké podlaze hrajeme hru nejlépe v tělocvičně.



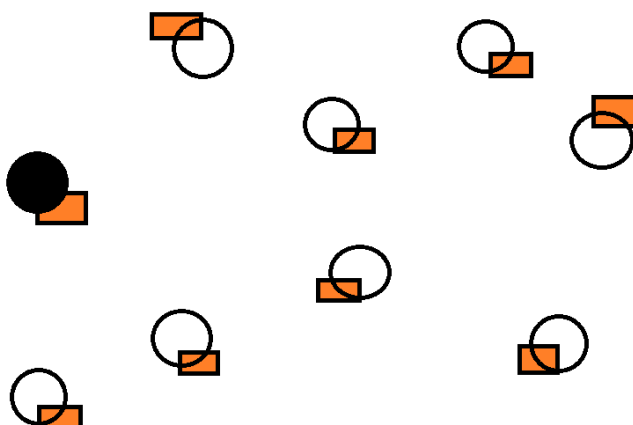
Obrázek 28 - Bobování

### 8) Koloběžky

**Popis:** Každý dostane šátek (koloběžku), na který si jednou nohou stoupne. Mezi hráči vybereme jednoho, který bude ostatní honit. Děti se druhou nohou odrážejí jako při jízdě na koloběžce. Když je někdo chycen, stává se z něj chytač. Při větším počtu dětí můžeme vybrat více chytačů.

**Cílem je:** Rozvoj rychlosti a vytrvalosti, nácvik prostorové orientace.

**Poznámka z praxe:** Kvůli kluzkému povrchu je hru vhodné hrát v tělocvičně.



Obrázek 29 - Koloběžky

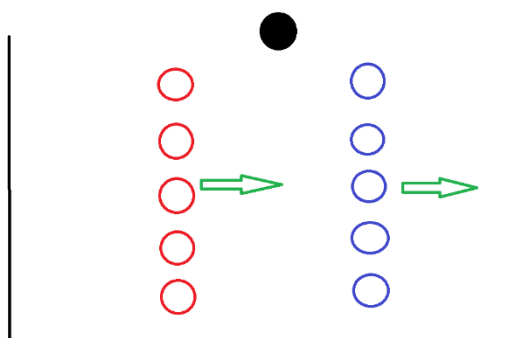
### 9) Červený a modrý

**Popis:** Rozdělíme děti na dvě stejně početné skupiny. Děti v první skupině dostanou červené šátky a děti ve druhé modré šátky, které si strčí za kalhoty. Skupiny se postaví naproti sobě tak, aby mezi nimi byl asi třímetrový rozestup. Pedagog určí, kdo koho bude honit a honěná skupina se musí co nejrychleji dostat za cílovou čáru (do domečku), aniž by je honiči chytli.

**Modifikace:** Můžeme zkoušet starty z různých poloh – v sedě, v leže, stoj na jedné noze, leh na břicho apod.

**Cílem je:** Rozvoj paměti, rychlosti, schopnosti reagovat na signál a schopnosti rychlé reakce, nácvik znalosti barev.

**Poznámka z praxe:** Hru můžeme hrát venku nebo v tělocvičně.



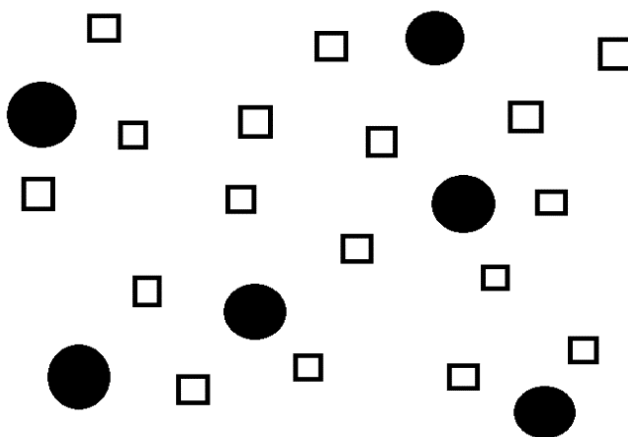
Obrázek 30 - Červený a modrý

## 10) Houbaři

**Popis:** Po tělocvičně rozmístíme např. malé dřevěné kostky (houby). Každý dostane košík a šátek, kterým si zaváže oči. Děti se pohybují po čtyřech nebo ve dřepu a snaží se nasbírat do košíku co nejvíce kostek (hub). Po uplynutí stanoveného času nebo po vysbírání všech hub si každý sečte, kolik hub našel. Vyhrává ten, kdo jich nasbíral nejvíc.

**Cílem je:** Nácvik prostorové orientace a matematických dovedností, rozvoj ohleduplnosti.

**Poznámka z praxe:** Když nemáme k dispozici dostatečně velký prostor nebo je příliš mnoho dětí, můžeme je rozdělit na méně početné skupiny.



Obrázek 31 - Houbaři

## 5.4 HRYS MÍČI A MÍČKY

1. Myslivec a zajíc
2. Přehazovaná
3. Slepička a vajíčka
4. Modré a žluté míčky
5. Vláček
6. Střelnice
7. Rybáři a žraloci
8. Zmrzlina

9. Servírky a číšníci

10. Petanque

### 1) Myslivec a zajíc

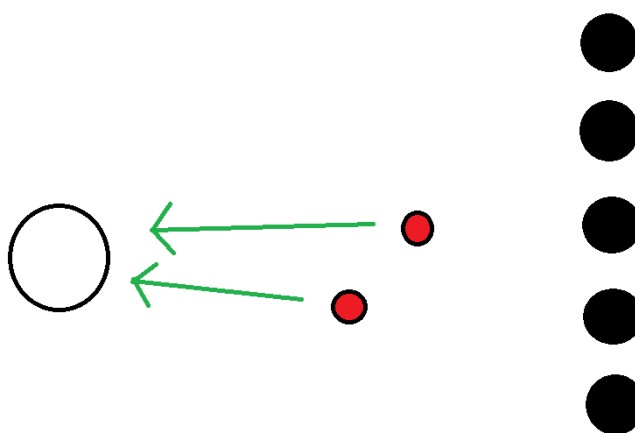
**Popis:** Všechny děti dostanou molitanový míček a stojí za sebou v řadě. Pedagog posílá gymball v přiměřené vzdálenosti a rovnoběžně s lanem. Děti se snaží míčky zasáhnout pohybující se gymball. V příloze přikládám fotografii z realizace této činnosti v mateřské škole.

**Modifikace:** Mladším dětem můžeme hru zjednodušit tím, že míč (zajíc) nebude v pohybu.

Děti se také mohou postavit do kruhu a uprostřed bude na švédské bedně položený gymnastický míč, který je lehký. Děti se ho házením míčků snaží shodit na zem.

**Cílem je:** Rozvoj schopnosti rychlé reakce a přesnosti.

**Poznámka z praxe:** Nejdříve jsme s dětmi trénovaly na stojícím míči. Poté jsem jim míč posílala po zemi, a nakonec jsem míč házela vzduchem.



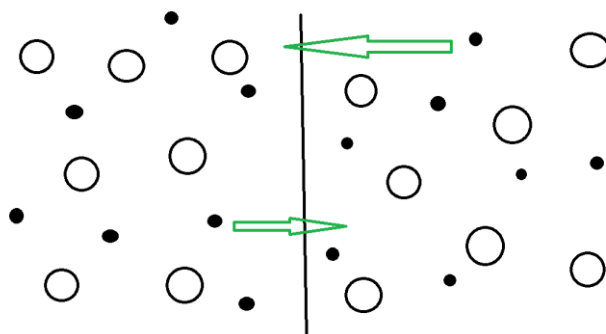
Obrázek 32 - Myslivec a zajíc

### 2) Přehazovaná

**Popis:** Určíme, kde bude hřiště, a to rozdělíme lavičkou (švihadlem, sítí) na polovinu. Děti rozdělíme do dvou skupin, které se postaví naproti sobě na hřišti. Každá skupina dostane stejný počet molitanových míčků. Na znamení začnou obě družstva přehazovat co nejvíce míčů na stranu soupeře. Hra trvá minutu a poté učitel na znamení hru ukončí a obě družstva si spočítají, kolik míčků mají na své straně hřiště. Skupina s nejnižším počtem vítězí. Hru můžeme opakovat.

**Cílem je:** Rozvoj rychlosti a hbitosti, nácvik matematických dovedností a postřehu.

**Poznámka z praxe:** Místo míčků můžeme použít zmačkané papírové koule.



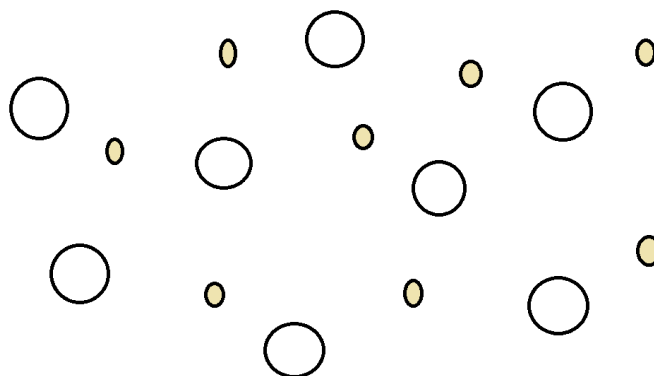
Obrázek 33 - Přehazovaná

### 3) Slepička a vajíčka

**Popis:** Děti jsou slepičky a běhají po dvoře do rytmu hudby. Vajíčka (míče) jsou různě rozmístěná po třídě. Po utichnutí hudby musí slepičky rychle najít vajíčko (míč) a zvednout ho nad hlavu. Musíme ale dávat pozor, když do vajíčka někdo během hry kopne, rozbije se a dává se ze hry pryč. V příloze přikládám fotografii z realizace této činnosti v mateřské škole.

**Cílem je:** Nácvik postřehu a prostorové orientace, rozvoj rytmických schopností a schopnosti reagovat na signál.

**Poznámka z praxe:** Při práci s mladšími dětmi bude vajíček více než dětí. Snadněji totiž do vajíčka kopnou a zbylo by jich málo.



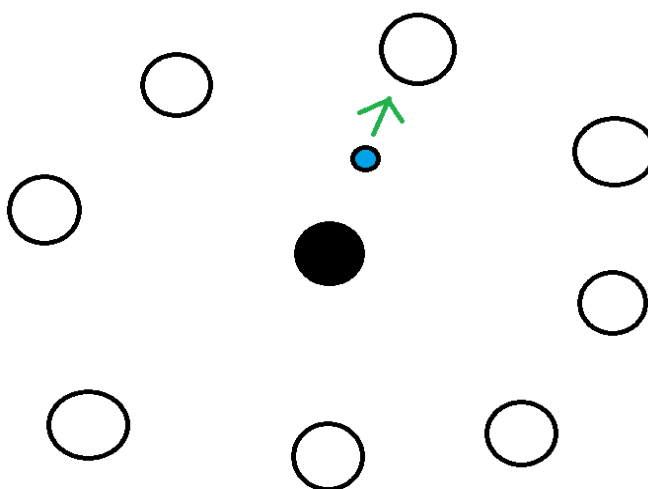
Obrázek 34 - Slepička a vajíčka

#### 4) Modré a žluté míčky

**Popis:** Hráči se postaví do kruhu a organizátor (pedagog) stojí uprostřed. Vždy zavolá jméno jednoho z dětí a hodí mu míč. Pokud hodí modrý míč, dítě ho musí chytit. Když ale hodí žlutý, musí ho nechat spadnout na zem. Pokud se dítě splete, musí kruh dvakrát oběhnout. Pak hra pokračuje dál. Po několika kolech můžeme organizátora vyměnit. V příloze přikládám fotografii z realizace této činnosti v mateřské škole.

**Cílem je:** Nácvik postřehu, znalosti barev a prostorové orientace.

**Poznámka z praxe:** Děti si mohou vymyslet vlastní trest za chycení žlutého míče.



Obrázek 35 - Modré a žluté míčky

#### 5) Vláček

**Popis:** Na zemi jsou rozmístěné míčky. Děti běhají po třídě do rytmu hudby. Když hudba přestane hrát, pedagog řekne číslo od 1 do 10. Každý si sebere jeden míč a podle vybraného čísla utvoří děti skupiny s daným počtem vagonů. Pedagog následně zvolí cvik, který děti s míčem udělají (dát míč nad hlavu, za záda, vyhodit míč do vzduchu a chytit ho apod.).

**Cílem je:** Rozvoj rytmických schopností a schopnosti reagovat na signál, nácvik matematických dovedností a spolupráce.

**Poznámka z praxe:** Děti mohou čísla losovat nebo házet kostkou.

## 4



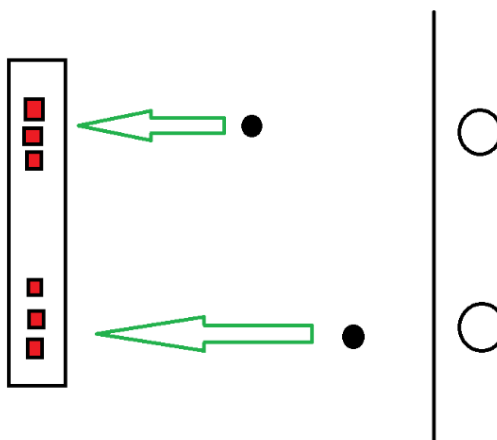
Obrázek 36 - Vláček

6) Střelnice

**Popis:** Asi 2 metry před startovací čárou umístíme na lavičku věž z plastových kelímků. Děti se postupně střídají a snaží se sestřelit molitanovým míčkem co nejvíce kelímků. Kdo žádný kelímek netrefí, musí oběhnout tělocvičnu.

**Cílem je:** Rozvoj přesnosti, nácvik prostorové orientace a trpělivosti.

**Poznámka z praxe:** Místo plastových kelímků lze použít prázdné plechovky. Pro usnadnění může mít každé z dětí 3 pokusy a až poté obíhat tělocvičnu.



Obrázek 37 - Střelnice

7) Rybáři a žraloci

**Popis:** Z dlouhého lana uděláme dostatečně velký kruh (lod'), aby se do něj vešly všechny děti. Do prostoru mimo kruh rozmístíme velké množství malých míčků (ryb). Mezi dětmi vybereme jednoho žraloka a ostatní budou rybáři, kteří jsou na lodi. Na znamení hra začíná a rybáři se snaží vylovit co nejvíce ryb a odnést je na loď, aniž by je žralok chytil. Děti mohou brát i více ryb najednou, pokud je však

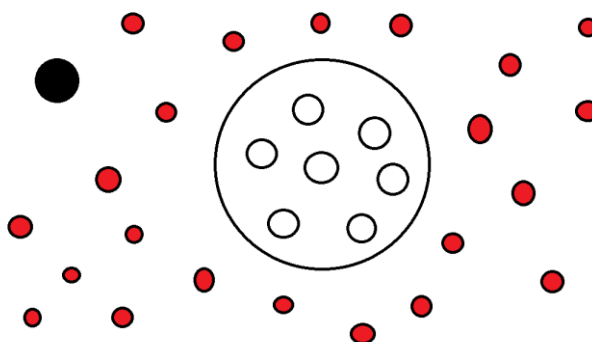


žralok chytí, hodí ryby zpět do vody a stává se z něj další žralok. Hra končí, když rybáři pochyťají všechny ryby nebo když se ze všech rybářů stanou žraloci.

**Modifikace:** Abychom hru udělali obtížnější, děti budou smět chytat pouze jednu rybu, ne víc najednou.

**Cílem je:** Rozvoj rychlosti a hbitosti, nácvik spolupráce.

**Poznámka z praxe:** Aby byla hra zábavnější, hrajeme ji na velkém prostoru např. v tělocvičně nebo venku.



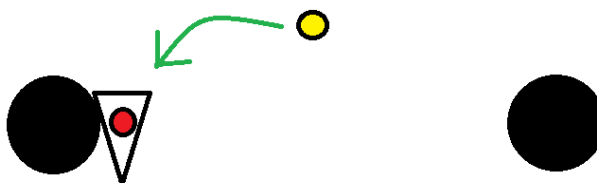
Obrázek 38 - Rybáři a žraloci

## 8) Zmrzlina

**Popis:** Děti utvoří dvojice, které se postaví naproti sobě. Jedno z dětí drží kužel špičkou dolů a druhý si vytváří vlastní zmrzlinu. Podle toho, jakou příchut' chce, takové míčky do kužele hází (jahodová příchut' = červené míčky apod.). Na konci spočítá, kolik a jakých míčků trefil do kužele a kolik mu jich dopadlo mimo.

**Cílem je:** Rozvoj přesnosti a zrakového vnímání, nácvik hodů míčem, znalosti barev a matematických dovedností.

**Poznámka z praxe:** Používáme malé molitanové míčky nebo můžeme využít novinové koule.



Obrázek 39 - Zmrzlina

### 9) Servírky a číšníci

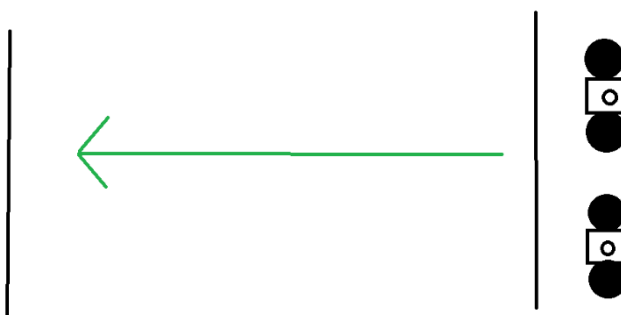
**Popis:** Děti utvoří dvojice a dostanou kus látky (zhruba 30 cm x 30 cm) a malý molitanový míček. Na hřišti určíme start a cíl. Dvojice se postaví na startovací čáru, chytanou látku v rozích a položí na ni míček. Na povel děti vyběhnou a snaží se co nejrychleji dostat do cíle, aniž by jim míček z látky spadnul. Vyhrává dvojice, která je první v cíli, aniž by jí míček spadnul.

**Modifikace:** Děti mohou soutěžit v týmech, když jeden doběhne, předá dalšímu látku s míčkem a ten vybíhá. Vyhrává družstvo, jehož všichni členové se jako první vystřídají v běhu.

Také můžeme přidávat na látku více míčků najednou.

**Cílem je:** Rozvoj zrakového vnímání, koordinace pohybů, rychlosti, schopnosti reagovat na signál a soustředěnosti, nácvik prostorové orientace.

**Poznámka z praxe:** Můžeme použít také pingpongové míčky a místo látky pingpongovou pátku (varianta pro starší děti).



Obrázek 40 - Servírky a číšníci

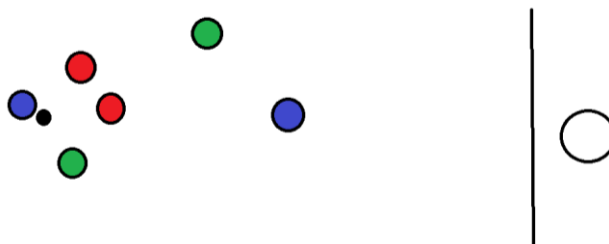
### 10) Petanque

**Popis:** Ke hře budeme potřebovat menší a těžší míčky. Na vybrané místo položíme menší míček (pingpongový/golfový). Děti utvoří stejně početné skupiny a každý ve skupině dostane míč. Důležité je, aby každá skupina měla míč jinak barevný. Poté se hráči z jednotlivých družstev střídají. Vyhrává družstvo, jehož míč je co nejbližší malému míčku.

**Modifikace:** Při menším počtu hráčů hraje každý za sebe.

**Cílem je:** Rozvoj přesnosti a soustředěnosti, nácvik spolupráce, prostorové orientace, hodů míčem a odhadu.

**Poznámka z praxe:** Hru hrajeme na mírně hrubé ploše, ideálně venku na trávě.



Obrázek 41 – Petanque

## 5.5 HRY S NETRADIČNÍM NÁČINÍM

1. Probíhaná
2. Hry s tyčemi
3. Běhání s papírem
4. Bruslení
5. Balónku nepadni
6. Hra s podložkou
7. Víčkovaná
8. Čtyři životy
9. Na jahodách
10. Kolíkováná

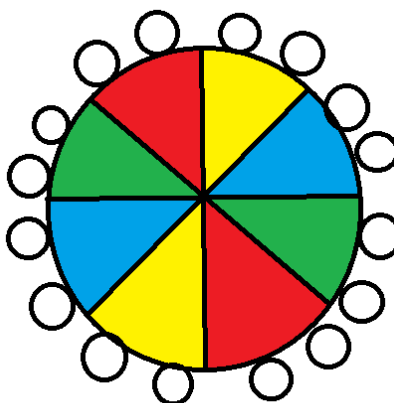
### 1) **Probíhaná**

**Popis:** K této aktivitě budeme potřebovat barevný padák. Děti chytanou padák ze stran tak, aby měl každý ruce na jedné barvě. Poté chodíme do kola a říkáme kratší básničku nebo říkadlo. Když jí dořekneme, zastavíme se a pedagog vybere jednu nebo více barev. Děti nadzvednou padák a ti, jejichž barva byla vyvolána, probíhají pod padákem a mění si místa s dětmi stejné barvy.

**Modifikace:** S mladšími dětmi nemusíme pod padákem probíhat. Po skončení básničky nebo říkadla padák vyhodíme do vzduchu a všichni se pod něj schováme před deštěm.

**Cílem je:** Nácvik znalosti barev a postřehu, rozvoj paměti a schopnosti reagovat na signál.

**Poznámka z praxe:** Zejména při probíhání pod padákem je nutné, poučit děti o bezpečnosti a opatrnosti.



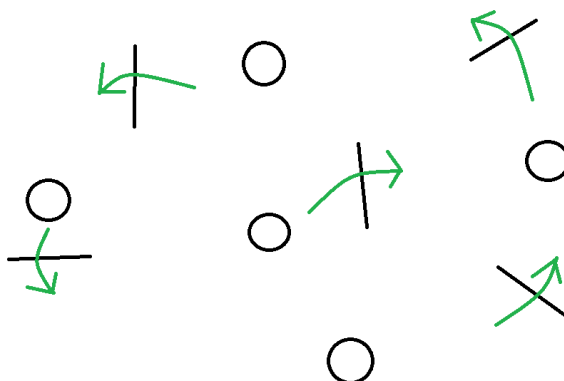
Obrázek 42 - Probíhaná

## 2) Hry s tyčemi

**Popis:** Každý si vezme jednu tyč. Dětem vždy zadáme úkol, pustíme hudbu a děti běhají tak, jak pedagog určil. Např.: Běháme s tyčí nad hlavou. Běháme a tyč držíme za zády. Couváme a tyč držíme nataženýma rukama před sebou. Položíme tyče a probíháme mezi nimi. Běháme po prostoru a přeskakujeme tyče, ležící na zemi apod. Vždy, když chceme změnit pohyb, hudbu přerušíme, což je pro děti povel k tomu, aby se staly sochami. Zadáme další pohyb, pustíme hudbu a děti se rozbíhají.

**Cílem je:** Rozvoj paměti, schopnosti reagovat na signál, manipulace s předměty, vytrvalosti a ohleduplnosti, nácvik prostorové orientace

**Poznámka z praxe:** Děti poučíme o bezpečnosti. Vhodný je pro tuto aktivitu dostatečně velký prostor, nejlépe tělocvična. Pokud nemáme tuto možnost a počasí nám přeje, můžeme s dětmi aktivitu realizovat venku. V tomto případě je nutné dbát na zvýšenou opatrnost a vymezit si s dětmi prostor, kde se smí pohybovat.



Obrázek 43 - Hry s tyčemi

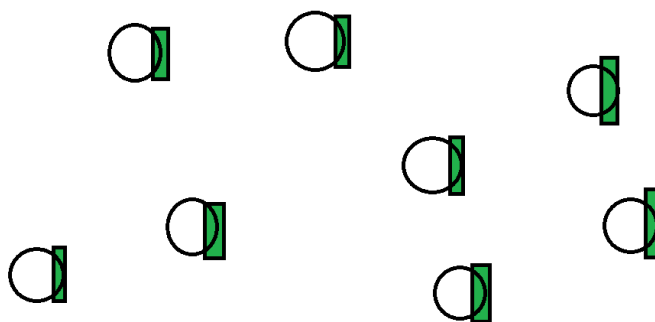
### 3) Běhání s papírem

**Popis:** Každému rozdáme list papíru, který si děti přiloží na hrud' a na povel se rozběhnou po prostoru. Přitom se snaží, aby jim papír nespadnul. V příloze přikládám fotografie z realizace této činnosti s mladšími sourozenci.

**Modifikace:** Dětem rozdáme různě barevné papíry. Děti s barvou, kterou pedagog vyvolá, vybíhají po prostoru. Postupně můžeme vybrat i více barev najednou.

**Cílem je:** Rozvoj ohleduplnosti, vytrvalosti, paměti a schopnosti reagovat na signál, nácvik znalosti barev a prostorové orientace.

**Poznámka z praxe:** Pro tuto aktivitu je vhodné využít prostory tělocvičny nebo venkovního hřiště.



Obrázek 44 - Běhání s papírem

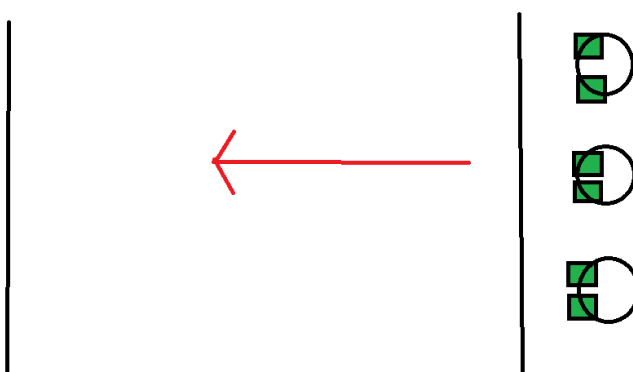
#### 4) Bruslení

**Popis:** V tělocvičně vymežíme dětem start a cíl. Každý si vezme dva listy novin, na které si stoupne. Na povel děti vystartují a pomocí šoupání nohou se snaží co nejrychleji dostat do cíle. V příloze přikládám fotografii z realizace této činnosti s mladšími sourozenci.

**Modifikace:** Místo závodu jednotlivců můžeme vytvořit skupiny a hru hrát formou štafety. Tým, jehož všichni členové jako první přejdou na druhou stranu, vyhrává.

**Cílem je:** Rozvoj vytrvalosti a schopnosti reagovat na signál, nácvik spolupráce.

**Poznámka z praxe:** Hru hrajeme v tělocvičně, kvůli kluzkému povrchu podlahy, který je pro bruslení nutný.



Obrázek 45 - Bruslení

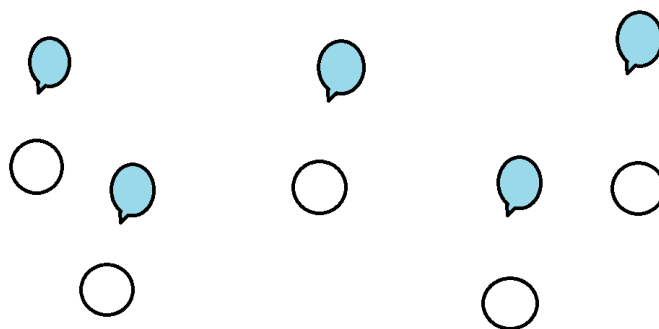
#### 5) Balónku nepadni

**Popis:** Starší děti si nafouknou balónek, mladším pomůže pedagog. Úkol je jednoduchý: udržet balónek pomocí rukou co nejdéle ve vzduchu, aniž by spadl na zem. Komu balónek spadne, udělá 3 dřepy a pokračuje ve hře. V příloze přikládám fotografie z realizace této činnosti s mladšími sourozenci.

**Modifikace:** Děti k udržení balónku nesmí používat ruce, pouze foukají pod balónek a tím ho udržují nad zemí. Tato varianta je mnohem těžší a vhodnější pro předškoláky.

**Cílem je:** Nácvik matematických dovedností a prostorové orientace, rozvoj ohleduplnosti.

**Poznámka z praxe:** Hru je vhodné hrát buď v menším počtu dětí, nebo zvolit dostatečně veliký prostor, aby se děti nestrkaly a eliminovali jsme tak zranění.



Obrázek 46 - Balónku nespadni

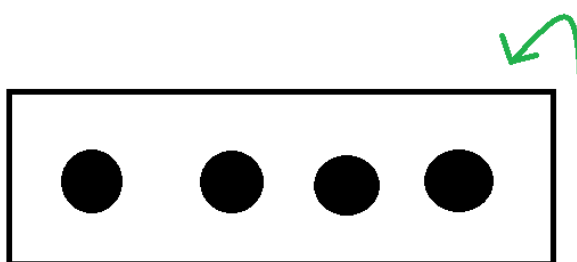
## 6) Hra s podložkou

**Popis:** Děti utvoří skupiny po čtyřech a každá skupina dostane jednu podložku. Učitel zadává různé úkoly a děti je plní. Např.: Otočte podložku naruby tak, aby se nikdo nedotkl země. Otočte podložku naruby tak, aby se všichni dotýkali země jen jednou nohou. Otočte podložku naruby tak, aby se dvě děti dotýkaly země oběma rukama apod. V příloze přikládám fotografie z realizace této činnosti s mladšími sourozenci.

**Modifikace:** Můžeme obměňovat početnost jednotlivých družstev.

**Cílem je:** Návuk spolupráce a rozvoj uvažování.

**Poznámka z praxe:** Místo podložky lze použít karimatku.



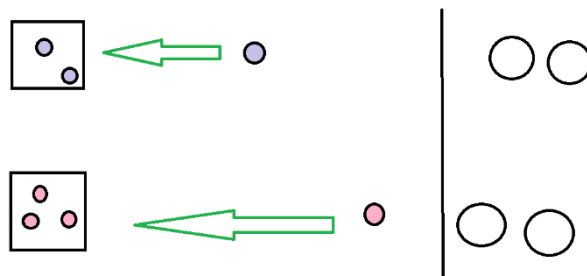
Obrázek 47 - Hra s podložkou

## 7) Víčkovaná

**Popis:** Děti utvoří stejně početné skupiny, přičemž každá si vezme víčka z PET lahvi jiné barvy. Každý ve skupině má tři víčka. Asi 2 metry od startovací čáry umístíme koše nebo krabice, kam budou děti víčka házet. Každý ze skupiny má tedy 3 pokusy. Na konci se sečtou všechna víčka jednotlivých skupin. Skupina s největším počtem víček v koších vyhrává.

**Cílem je:** Rozvoj přesnosti, nácvik hodu a matematických dovedností.

**Poznámka z praxe:** Můžeme uspořádat víc kol a v každém kole určit jiný způsob házení víček (levou rukou, pravou rukou, spodem, poslepu apod.).



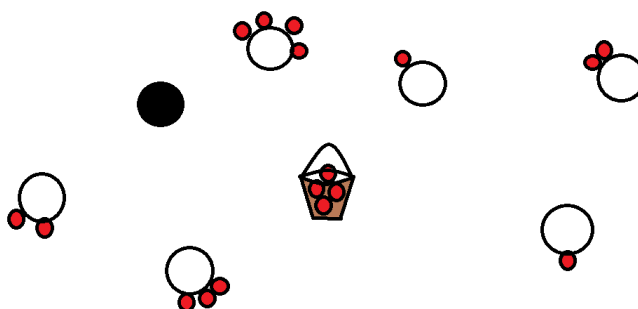
Obrázek 48 - Víčkovaná

### 8) Čtyři životy

**Popis:** Každý drží v ruce čtyři víčka od PET lahví (1 víčko = 1 život). Mezi dětmi vybereme jednoho honiče a ten dostane košík, který si položí doprostřed hřiště. Pokaždé, když někoho chytí, musí od chycené osoby dostat jedno víčko. Víčka si postupně odnáší do košíku a na konci hry si spočítá svůj úlovek. Hra končí po minutě nebo když dětem dojdou všechny životy.

**Cílem je:** Nácvik matematických dovedností a prostorové orientace, rozvoj rychlosti, vytrvalosti a ohleduplnosti.

**Poznámka z praxe:** Pokud je dětí hodně a máme málo času, můžou mít děti jen 2 víčka (2 životy).



Obrázek 49 - Čtyři životy

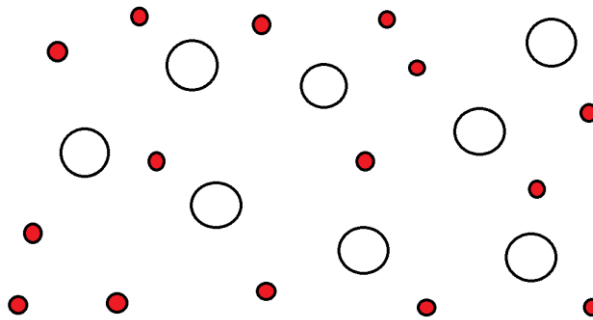


### 9) Na jahodách

**Popis:** Po tělocvičně rozmístíme víčka od PET lahví. Všichni dostanou košík a jejich úkolem je nohou sesbírat co nejvíce víček (jahod) do košíku. Vyhrává ten, kdo má jahod nejvíce.

**Cílem je:** Nácvik matematických dovedností, rozvoj obratnosti, rychlosti, jemné motoriky a hmatového vnímání.

**Poznámka z praxe:** Aby se dětem víčka snáze sbírala, můžou si sundat i ponožky.



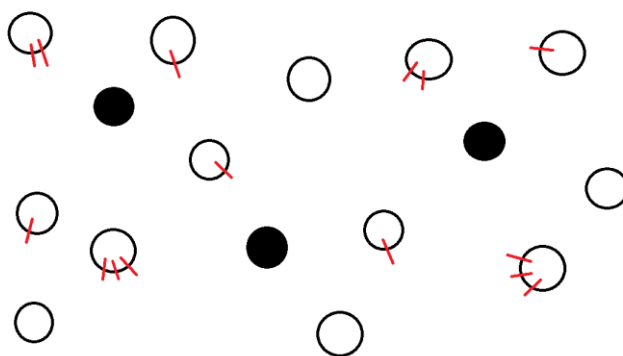
Obrázek 50 - Na jahodách

### 10) Kolíkovaná

**Popis:** Zvolíme větší počet honičů (záleží na počtu dětí ve třídě) a každý dostane 4 kolíky na prádlo. Po odstartování hry se honiči rozbíhají a snaží se připnout kolíky dětem na tričko. Hru hrajeme, dokud se honiči nezbaví všech kolíků. Po skončení hry si každý spočítá, kolik má na tričku kolíků.

**Cílem je:** Rozvoj rychlosti, vytrvalosti, ohleduplnosti a zrakového vnímání, nácvik prostorové orientace.

**Poznámka z praxe:** Hra není vhodná do třídy, kde je málo prostoru.



Obrázek 51 – Kolíkováná

## 6 DISKUZE

Výše popsané hry jsem měla možnost realizovat s dětmi ve třídě, kde pracuji jako asistent pedagoga. Bohužel vzhledem k aktuální situaci spojené s COVID-19 a opakovanému zavření mateřské školy, jsem nemohla realizovat veškeré popsané činnosti, ale jen některé.

Do zásobníku jsem se snažila vybírat náčiní tak, aby byly jednotlivé aktivity zajímavější a děti tak práce s ním zaujala a bavila je. Z tradičního náčiní jsem se snažila vybírat ta, která jsou ve většině mateřských škol běžně dostupná. Hry s využitím netradičního náčiní byly pojaté také tak. Veškeré předměty použité v aktivitách jsou buď ve školkách běžně dostupná, nebo se dají lehce sehnat. Problémem by mohl být barevný papír, který nemusí mít každá mateřská škola k dispozici.

V první kapitole zásobníku je popsáno 10 pohybových her, při kterých využíváme jako pomůcku švihadlo. Většina popsaných her se dá hrát ve třídě a není pro jejich realizaci potřeba hodně místa. Z této kategorie děti nejvíce bavila hra „Rybáři“. Obtížná byla pro děti hra „Chodník ze švihadel“, kde měly děti švihadlo stočit do spirály a postavit si z nich chodník. Překvapilo mě, že právě nejstarším dětem dělalo vytvoření spirály největší problém. Zde jsem nechala dětem prostor pro vzájemnou pomoc při vytváření spirály.

Ve druhé kapitole jsou hry, zaměřené na práci s obručemi. Zde bych naopak doporučila hrát hry v dostatečně velkých prostorech, ať už v tělocvičně nebo venku. Například bych některé dny přesunula celou řízenou činnost na školní zahradu, hřiště nebo louku a výuku tak ozvláštnila. Samozřejmě je nutné činnosti uzpůsobit venkovním podmínkám. V této kategorii je jednoznačným vítězem hra „Škatulata, škatulata, hýbejte se“, kterou jsem do zásobníku zařadila na přání dětí. Hru hrajeme pravidelně a místo obručí lze použít například židle, molitanové desky, noviny, šátky a mnoho dalších předmětů.

Ve třetí kategorii, věnované hrám se šátky, jsem vztáhla hru „Bacil a vitamín“ na současnou situaci. S dětmi jsme si před samotnou hrou povídali o nemocech, které znají a jak se jim bránit. Překvapila mě informovanost dětí a jejich nadšenost účastnit se diskuze na dané téma.

Čtvrtá kapitola se věnuje hrám s míčky a zároveň je to poslední kapitola, kde děti využívají tradiční pomůcky. Zde bych opět doporučila hrát většinu her v tělocvičně, kde budou mít děti dostatek místa. Zpětně bych vyměnila hru „Slepička a vajíčka“, která

byla pro děti příliš snadná. Jelikož bylo dětí málo, bylo málo i míčků a nebylo těžké do žádného při běhu nekopnout.

V posledních deseti hrách děti využívaly netradiční pomůcky, jako jsou tyče, klacíky, barevný padák, víčka od PET lahví, noviny, papíry, nafukovací balónky, molitanové podložky a kolíky na prádlo. Vzhledem k originálnímu výběru pomůcek děti tyto hry bavily více než ty s tradičním náčiním. Zejména hra „Bruslení“ sklidila veliký úspěch.

Zajímavé je, že většinou děti bavily nejvíce hry, se kterými se doposud neseťkaly a hry s využitím víček od PET lahví. Nicméně velký úspěch měly veškeré honičky. Ve hře „Střelnice“ mě nemile překvapilo, jak velkým problémem bylo pro děti trefit se míčkem do kelímků. Nakonec jsme museli vzdálenost mezi startovací čarou a lavičkou zmenšit.

Často jsme hráli více pohybových her za sebou a v takovém případě bylo lepší, když se honičky nechávaly až na konec. Několikrát jsme je hráli na začátku, dokud měly děti dostatek sil, nicméně byly poté roztěkané a nedaly se uklidnit. Řešením by mohlo být zařazení relaxační aktivity bezprostředně po honěné a následně se věnovat další pohybové hře.

Ve hře s tyčemi bych příště zvolila místo plastových tyčí například molitanové nebo gumové hadice, které jsou měkčí a děti se tak nemohou zranit. Kromě toho je také důležitý dostatečně velký prostor. I přesto, že jsme hru hráli pouze se 6 dětmi, stalo se, že se děti navzájem tyčí uhodily.

Vzhledem k aktuální situaci spojené s COVID-19 a nepříznivému počasí, jsem byla nucena aktivity realizovat v prostředí mateřské školy, kde pro některé činnosti nebyly příliš příznivé podmínky, a to se odráželo na jejich kvalitě. Velkým problémem byl zejména nedostatek prostoru. Pro některé aktivity by byl také vhodnější větší počet hráčů. Při fotodokumentaci bylo těžké zachytit děti v pohybu tak, aby bylo z fotky alespoň trochu patrné, o co v aktivitě jde.

Kvůli hromadnému uzavření mateřských škol jsem některé aktivity realizovala s mladšími sourozenci. Samozřejmě se dvěma dětmi byla práce podstatně snazší, nicméně v tomto počtu šlo hrát pouze pár aktivit.

## 7 ZÁVĚR

V teoretické části této bakalářské práce jsem shromáždila poznatky a informace, čerpané z odborné literatury. Zaměřila jsem se zde na charakteristiku předškolního věku, pohybové dovednosti a schopnosti dětí v tomto věku a uvedla jsem didaktická doporučení k rozvoji jednotlivých schopností a dovedností, která jsou vhodná v mateřské škole. Dále jsem se věnovala charakteristice a významu hry a pohybové aktivity. Teoretickou část jsem ukončila popsáním jednotlivých tradičních pomůcek, které jsem následně využila v části praktické. Zároveň jsem se snažila vysvětlit, proč je vhodné tyto pomůcky v mateřské škole využívat.

Cílem praktické části bylo vytvořit zásobník drobných pohybových her s využitím tradičního a netradičního náčiní, které budou vhodné pro děti předškolního věku. Jednotlivé činnosti byly podrobně popsány a některé doplněny modifikací například pro různé věkové kategorie. Každá hra obsahovala také soupis dovedností, které nacvičujeme a schopnosti, které hrou rozvíjíme a stručnou poznámkou z praxe. Aktivity jsou také doplněny grafickými nákresy a fotografie, které jsou součástí příloh práce. Kvůli hromadnému uzavření mateřských škol jsem některé aktivity prováděla s mladšími sourozenci.

Tato bakalářská práce popisuje a zdůrazňuje důležitost a nutnost pohybu a pohybových her pro předškolní věk a pro následující vývoj dětí. Z mého pohledu byly splněny veškeré stanovené cíle a úkoly.

## 8 RESUMÉ, SUMMARY

Cílem této bakalářské práce na téma „Drobné pohybové hry s náčiním vhodné pro děti předškolního věku“ bylo vytvoření zásobníku pohybových her s využitím tradičního a netradičního náčiní. Tyto hry jsou určeny primárně pro děti, navštěvující mateřskou školu. Dají se ale použít i na prvním stupni základní školy. V teoretické části je charakterizován předškolní věk a význam pohybu a pohybových her v tomto období. Praktická část je rozdělena na 5 kategorií, přičemž každá obsahuje 10 drobných pohybových her za použití tradičního i netradičního náčiní. Hry jsou podrobně popsány a doplněny o poznámky z praxe, grafické návrhy a oblasti, které při hře rozvíjíme a nacvičujeme. U některých her uvádím jejich modifikaci a fotografie, které jsou součástí příloh. Tato práce slouží jako metodický materiál primárně pro pedagogy v mateřských školách.

### Summary

The aim of this bachelor thesis on the topic „Small movement games with equipment suitable for preschool children“ was created the collection of movement games with traditional and non-traditional equipment. This games are intended primarily for children who are visiting kindergarten. They can also be used in the first stage of primary school. The theoretical part characterizes the preschool age and the importance of movement and movement games in this period. The practical part is divided into five categories and each of them contains ten small movement games using traditional and non-traditional equipment. These games are described in detail and supplemented with notes from practice, areas that we develop and rehearse during the game and some also with modifications and photos, which are attached to the work. This thesis is aimed for teachers in kindergarten as a methodical material.

## 9 SEZNAM LITERATURY

- BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. 2006. *Rozvoj grafomotoriky: Jak rozvíjet kreslení a psaní*. Vyd. 1. Brno: Computer Press. ISBN 80-251-0977-1.
- BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. 2007. *Diagnostika dítěte předškolního věku*. Vyd. 1. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-1829-0.
- BOROVÁ, Blanka. 1998. *Cvičíme s malými dětmi: náměty pro rozvoj pohybových dovedností dětí od 3 do 8 let*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7178-223-8.
- ČELIKOVSKÝ, Stanislav. 1990. *Antropomotorika*. Vyd. 3. Praha: SPN. ISBN 80-04-23248-5.
- DOVALIL, Josef. 2009. *Výkon a trénink ve sportu*. Vyd. 3. Praha: Olympia. ISBN 978-80-7376-130-1.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana. 2002. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7178-693-4.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana. 2007. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Karlova v Praze. ISBN 978-80-729-0298-9.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana. 2009. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Vyd. 1. Praha: Raabe. ISBN 80-86307-27-1.
- HORKÁ, Hana. 2011. *Studie k předškolní pedagogice*. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5467-7.
- CHOUTKA, Miroslav a Josef DOVALIL. 1991. *Sportovní trénink*. Vyd. 2. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-099-6.
- KLEPLOVÁ, Věra a Drahomíra PILNÁ. 2006. *Našemu sluníčku: Bud' fit od narození po školu*. Vyd. 1. Olomouc: Anag. ISBN 80-7263-357-0.
- KULHÁNKOVÁ, Eva. 2007. *Cvičíme pro radost*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-035-1.
- KUTÁLKOVÁ, Dana. 2010. *Vývoj dětské řeči krok za krokem*. Vyd. 1. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3080-6.

- LANGMEIER, Josef. 1991. *Vývojová psychologie pro dětské lékaře*. Vyd. 2. Praha: Avicenum. ISBN 80-201-0098-7.
- LISÁ, Lidka. 1986. *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. Vyd. 1. Praha: Avicenum.
- MATĚJČEK, Zdeněk. 2005. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. Vyd. 1. Praha: GRADA Publishing. ISBN 978-80-271-1834-2.
- MATĚJČEK, Zdeněk. 1998. *Radosti a strasti*. Vyd. 1. Jinočany: H+H. ISBN 80-86022-21-8.
- MAZAL, Ferdinand. 2000. *Pohybové hry a hraní*. Vyd. 1. Olomouc: HANEX. ISBN 80-85783-29-0.
- MAZAL, Ferdinand. 2007. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Vyd. 1. Olomouc: HANEX. ISBN 978-80-85783-77-3.
- MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. 2005. *Motorické schopnosti*. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-0981-X.
- MĚKOTA, Karel. 2007. *Pohybové dovednosti-činnosti-výkony*. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-1728-8.
- MIŠURCOVÁ, Věra. 1989. *Hra a hračka v životě dítěte*. Vyd. 2. Praha: SPN.
- OPATŘILOVÁ, Dagmar. 2003. *Pedagogická intervence v raném a předškolním věku u jedinců s dětskou mozkovou obrnou*. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-3242-1.
- OPRAVILOVÁ, Eva. 2002. *Předškolní pedagogika I. Smysl a proměny dětství*. Vyd. 2. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 80-7083-656-3.
- OPRAVILOVÁ, Eva. 2004. *Předškolní pedagogika II. Hra*. Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 80-7083-786-1.
- OPRAVILOVÁ, Eva. 2011. *Rok v mateřské škole*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-703-9.
- PERIČ, Tomáš. 2004. *Sportovní příprava dětí*. Vyd. 1. Praha: Grada. ISBN 80-247-0683-0.



- PIAGET, Jean. 2008. *The Psychology Of The Child*. Vyd. 2. New York: Basic Books. ISBN 978-0465095001.
- RUBÁŠ, Karel. 1997. *Pohybové hry*. Vyd. 1. Plzeň: Západočeská univerzita. ISBN 80-7082-371-2.
- SCHMIDT, Richard. 2001. *Motor Learning and Performance*. Vyd. 2. Champaign, IL: Human Kinetics. ISBN 0880115009.
- SUCHÁNKOVÁ, Eliška. 2014. *Hra a její využití v předškolním vzdělávání*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0698-9.
- SVOBODOVÁ, Eva. 2010. *Vzdělávání v mateřské škole*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-774-9.
- ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. 2010. *Přehled vývojové psychologie*. Vyd. 3. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2433-0.
- ŠULOVÁ, Lenka. 2010. *Raný psychický vývoj dítěte*. Vyd. 2. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1820-3.
- TRPIŠOVSKÁ, Dobromila. 2006. *Ontogenetická psychologie*. Vyd. 1. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně. ISBN 80-7044-792-3.
- VÁGNEROVÁ, Marie. 2000. *Vývojová psychologie – dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.
- VÁGNEROVÁ, Marie. 2004. *Základy psychologie*. Vyd. 1. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0841-3.
- VÁGNEROVÁ, Marie. 2008. *Vývojová psychologie pro obor speciální pedagogika – vychovatelství*. Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita. ISBN 978-80-7372-306-4.
- VOBR, Radek. 2013. *Antropomotorika*. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-6284-9.
- VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. 2009. *Předškoláci v pohybu 2 – cvičíme jako zajíc, žába a had*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-2748-6.

WOOLFSON, Richard C. 2001. *Bright child*. Vyd. 1. Londýn: Octopus Publishing Group. ISBN 978-06-006-0249-1.

ZUMR, Tomáš. 2019. *Kondiční příprava dětí a mládeže*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-2065-9.

## SEZNAM OBRÁZKŮ

|   |    |
|---|----|
| Obrázek 1 - Vývojová stádia hry .....               | 15 |
| Obrázek 2 - Žáby u rybníka .....                    | 23 |
| Obrázek 3 - Mraky .....                             | 23 |
| Obrázek 4 - Kolotoč .....                           | 24 |
| Obrázek 5 - Hadí cesty .....                        | 24 |
| Obrázek 6 - Nedotkni se lana .....                  | 25 |
| Obrázek 7 - Rybáři .....                            | 26 |
| Obrázek 8 - Siamská dvojčata .....                  | 26 |
| Obrázek 9 - Pavoučí síť .....                       | 27 |
| Obrázek 10 - Na domečky .....                       | 27 |
| Obrázek 11 - Chodník ze švihadel .....              | 28 |
| Obrázek 12 - Na auta .....                          | 29 |
| Obrázek 13 - Na žabky .....                         | 30 |
| Obrázek 14 - Škatulata, škatulata, hýbejte se ..... | 30 |
| Obrázek 15 - Na slepičku a kuřátka .....            | 31 |
| Obrázek 16 - Zajíček ve své jamce .....             | 32 |
| Obrázek 17 - Skákací panák .....                    | 32 |
| Obrázek 18 - Tunel .....                            | 33 |
| Obrázek 19 - Prohazování obručí .....               | 33 |
| Obrázek 20 - Házení obručí .....                    | 34 |
| Obrázek 21 - Koňské spřežení .....                  | 34 |
| Obrázek 22 - Na čerta a zlobivé děti .....          | 35 |
| Obrázek 23 - Bacil a vitamín .....                  | 36 |
| Obrázek 24 - Strašidla a víly .....                 | 37 |
| Obrázek 25 - Chyť mě, jestli můžeš .....            | 37 |
| Obrázek 26 - Barevné květiny .....                  | 38 |
| Obrázek 27 - Na slepého .....                       | 39 |
| Obrázek 28 - Bobování .....                         | 39 |
| Obrázek 29 - Koloběžky .....                        | 40 |
| Obrázek 30 - Červený a modrý .....                  | 40 |
| Obrázek 31 - Houbaři .....                          | 41 |
| Obrázek 32 - Myslivec a zajíc .....                 | 42 |
| Obrázek 33 - Přehazovaná .....                      | 43 |
| Obrázek 34 - Slepíčka a vajíčka .....               | 43 |
| Obrázek 35 - Modré a žluté míčky .....              | 44 |
| Obrázek 36 - Vláček .....                           | 45 |
| Obrázek 37 - Střelnice .....                        | 45 |
| Obrázek 38 - Rybáři a žraloci .....                 | 46 |
| Obrázek 39 - Zmrzlina .....                         | 46 |
| Obrázek 40 - Servírky a číšníci .....               | 47 |
| Obrázek 41 – Petanque .....                         | 48 |
| Obrázek 42 - Probíhaná .....                        | 49 |
| Obrázek 43 - Hry s tyčemi .....                     | 50 |
| Obrázek 44 - Běhání s papírem .....                 | 50 |
| Obrázek 45 - Bruslení .....                         | 51 |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Obrázek 46 - Balónku nepadni..... | 52 |
| Obrázek 47 - Hra s podložkou..... | 52 |
| Obrázek 48 - Víčkovaná.....       | 53 |
| Obrázek 49 - Čtyři životy.....    | 53 |
| Obrázek 50 - Na jahodách.....     | 54 |
| Obrázek 51 – Kolíkována.....      | 55 |

**SEZNAM PŘÍLOH**

**Příloha č. 1:** Fotodokumentace hry „Žáby u rybníka“

**Příloha č. 2:** Fotodokumentace hry „Mraky“

**Příloha č. 3:** Fotodokumentace hry „Na auta“

**Příloha č. 4:** Fotodokumentace hry „Škatulata, škatulata, hýbejte se“

**Příloha č. 5:** Fotodokumentace hry „Na slepičku a kuřátka“

**Příloha č. 6:** Fotodokumentace hry „Na čerta a zlobivé děti“

**Příloha č. 7:** Fotodokumentace hry „Bacil a vitamín“

**Příloha č. 8:** Fotodokumentace hry „Myslivec a zajíc“

**Příloha č. 9:** Fotodokumentace hry „Slepička a vajíčka“

**Příloha č. 10:** Fotodokumentace hry „Modré a žluté míčky“

**Příloha č. 11:** Fotodokumentace hry „Běhání s papírem“

**Příloha č. 12:** Fotodokumentace hry „Bruslení“

**Příloha č. 13:** Fotodokumentace hry „Balónku nespadni“

**Příloha č. 14:** Fotodokumentace hry „Hra s podložkou“

## PŘÍLOHY

**Příloha č. 1:** Fotodokumentace hry „Žáby u rybníka“



**Příloha č. 2:** Fotodokumentace hry „Mraky“



**Příloha č. 3:** Fotodokumentace hry „Na auta“



**Příloha č. 4:** Fotodokumentace hry „Škatulata, škatulata, hýbejte se“





**Příloha č. 5:** Fotodokumentace hry „Na slepičku a kuřátka“



**Příloha č. 6:** Fotodokumentace hry „Na čerta a zlobivé děti“





**Příloha č. 7:** Fotodokumentace hry „Bacil a vitamín“



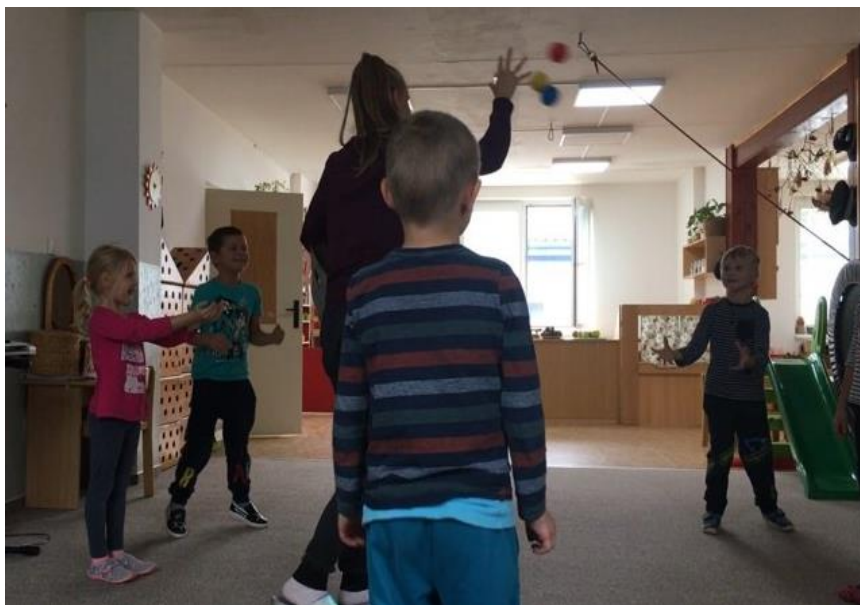
**Příloha č. 8:** Fotodokumentace hry „Myslivec a zajíc“



**Příloha č. 9:** Fotodokumentace hry „Slepička a vajíčka“



**Příloha č. 10:** Fotodokumentace hry „Modré a žluté míčky“



**Příloha č. 11:** Fotodokumentace hry „Běhání s papírem“





**Příloha č. 12:** Fotodokumentace hry „Bruslení“



**Příloha č. 13:** Fotodokumentace hry „Balónku nepadni“





**Příloha č. 14:** Fotodokumentace hry „Hra s podložkou“

