

# Návrh projektu zaměřeného na tělesnou výchovu pro mateřské školy

Miroslava Koníčková

---

Bakalářská práce  
2013



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií  
Ústav pedagogických věd  
akademický rok: 2012/2013

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Miroslava KONÍČKOVÁ**  
Osobní číslo: **H10085**  
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Učitelství pro mateřské školy**  
Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Návrh projektu zaměřeného na tělesnou výchovu pro mateřské školy**

Zásady pro vypracování:

**Zpracování rešerše a studium odborné literatury.**  
**Vymezení teoretických východisek z oblasti tělesné výchovy v aplikaci na problematiku preprimárního vzdělávání.**  
**Příprava metodiky aplikační práce, stanovení cíle projektu.**  
**Realizace projektu pro aplikace tělesné výchovy v mateřských školách.**  
**Vyhodnocení uskutečněného projektu.**  
**Prezentace výsledků projektu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.**

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**BENDÍKOVÁ, Elena. Oporný a pohybový systém, jeho funkcia, diagnostika a prevencia porúch. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, 2011. ISBN 978-80-557-0124-0.**

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

**DVOŘÁKOVÁ, Hana. Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: Tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4.**

**VOLFOVÁ, Hana. Rozcvičky v mateřské škole: Výchova ke zdravému životnímu stylu. Plzeň: Pedagogické centrum Plzeň, 1998. ISBN 80-7020-021-9.**

**JEŠINA, Ondřej a Martin KUDLÁČEK. Aplikovaná tělesná výchova. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2738-6.**

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Monika Szimethová, PhD.**  
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **30. listopadu 2012**

Termín odevzdání bakalářské práce: **3. května 2013**

Ve Zlíně dne 6. února 2013

  
doc. Ing. Aněžka Lengalová, Ph.D.  
děkanka



  
Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.  
ředitel ústavu

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 15. 2. 2013

Koníčková

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělěčně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užit či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlížne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

## **ABSTRAKT**

Abstrakt česky

Bakalářská práce se zabývá důležitostí pohybu v mateřské škole u dětí předškolního věku. Cílem práce je vytvořit projekt zaměřený na tělesnou výchovu v mateřské škole. V teoretické části je rozpracován pohyb, charakteristika dítěte předškolního věku, jeho motorický vývoj, pohybové schopnosti a pohybové kompetence. Také je zde kapitola věnována projektu a rámcovému vzdělávacímu programu. V praktické části je vypracovaný projekt s názvem Pohybem ke zdraví, jeho realizace a zhodnocení.

Klíčová slova: pohyb, pohybové schopnosti, dítě předškolního věku, projekt

## **ABSTRACT**

Abstrakt ve světovém jazyce

Bachelor thesis deals with the importance of movement for preschool children in the kindergartens. The theoretical part is focused on movement, characteristic of preschool children, their motor development and movement skills. The aim is to create a project focused on physical education in kindergarten. There is also a chapter devoted to the project and the Framework Education Programme. Practical part of the thesis deals with the project called „Moving to health“, his realization and evaluation.

Keywords: movement, movement skills, preschool child, project

Touto cestou chci poděkovat Mgr. Monice Szimethové, PhD. za ochotu a pomoc při zpracování bakalářské práce.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

## **OBSAH**

<b>ÚVOD</b> .....	<b>9</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>10</b>
<b>1 CHARAKTERISTIKA DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU Z HLEDISKA POHYBOVÝCH ZRUČNOSTÍ</b> .....	<b>11</b>
1.1 <b>MOTORICKÝ VÝVOJ</b> .....	11
1.2 <b>POHYBOVÉ SCHOPNOSTI A DOVEDNOSTI</b> .....	12
<b>2 POHYB A POHYBOVÁ AKTIVITA</b> .....	<b>14</b>
2.1 <b>POHYB V MATEŘSKÉ ŠKOLE</b> .....	14
<b>3 OBSAHOVÝ RÁMEC PŘEDŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY</b> .....	<b>18</b>
<b>4 PROJEKT</b> .....	<b>19</b>
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>20</b>
<b>5 PROJEKT POHYBEM KE ZDRAVÍ</b> .....	<b>21</b>
<b>6 REALIZACE PROJEKTU</b> .....	<b>23</b>
6.1 <b>ZHODNOCENÍ PROJEKTU</b> .....	44
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>45</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b> .....	<b>46</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK</b> .....	<b>47</b>
<b>SEZNAM TABULEK</b> .....	<b>48</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH</b> .....	<b>49</b>



## ÚVOD

Děti v předškolním věku jsou velmi zvědavé, mají mnoho energie a potřebují ji někde vybit. Pohyb je pro ně zdrojem poznávání, komunikace a zařazování se do společnosti, jak vrstevníků, tak i dospělých. V předškolním věku je potřeba pohybu velmi vysoká. Dítě je neustále v pohybu, kdykoliv si hraje, manipuluje s předměty nebo zkoumá své vlastní tělo a jeho možnosti. V současnosti se možnosti pohybu značně omezují a děti jsou nuceny trávit svůj čas více pasivně. A to může být také důvodem, že děti častěji zlobí, dávají tak najevo, že jim pohyb chybí. A později to může být i řada dalších problémů z fyziologického hlediska, jako je špatné držení těla, nedostatečné dovednosti pro život nebo obezita. Pohyb a sport by se měly stát důležitou součástí života každého člověka a proto musíme už od malička děti k pohybu vést. Dávat jim vlastní příklad a podporovat je, i když se jim nedaří nebo nemají pohybové vlohy. Není důležité u dětí pěstovat nějaký konkrétní druh sportu a už od tří let se mu plně věnovat. Spíše musíme děti motivovat, aby si samy vyzkoušely různé druhy pohybů, různé sportovní aktivity a v budoucnu se mohly rozhodnout, co je pro ně důležité a čemu se chtějí věnovat. Poskytnout jim rozhled a dát jim možnost vlastního výběru.

Cílem práce je vytvořit projekt zaměřený na tělesnou výchovu v mateřské škole.

Cílem teoretické části práce je seznámit čtenáře s charakteristikou dítěte předškolního věku, s jeho motorickým vývojem, pohybovými schopnostmi, s pohybem a jeho důležitostí v mateřské škole, s ukotvením pohybu v rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání. A v neposlední řadě s projektem. Praktická část se zabývá vytvořením projektu zaměřeného na tělesnou výchovu jeho realizací, zhodnocením a doporučením do budoucna.

# **I. TEORETICKÁ ČÁST**

# 1 CHARAKTERISTIKA DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

## Z HLEDISKA POHYBOVÝCH ZRUČNOSTÍ

Zařazujeme zde tříleté až šestileté děti. V tomto věku jsou plné energie, zvědavosti a nadšení. Každé dítě se snaží uspokojit svou základní fyziologickou potřebu hýbat se a také potřebu poznávat všechno kolem sebe. Všude se snaží dosáhnout, vylézt, ohmatat věci a někdy i ochutnat. Děti předškolního věku mají touhu pohybovat se, hrát si, závodit.

### 1.1 Motorický vývoj

Velká část pohybového vývoje probíhá spontánně. Pokud dítěti poskytneme vhodné podmínky a pohyb mu umožníme, nemusíme ho učit. Dítě se v tomto věku neustále zdokonaľuje a roste kvalita jeho pohybové koordinace. Je to vhodný začátek pro zahájení sportů, jako je lyžování, plavání, jízda na kole (Gillernová a kol., 2003, str. 11).

Allen a kol.(2005) motorický vývoj dělí podle věku po jednom roce a popisují, co dítě dokáže takto:

#### *Tříleté dítě*

Po schodech chodí nahoru i dolů bez pomoci a střídá nohy. Z posledního schodu někdy snožmo skáče. Na chvíli udrží rovnováhu na jedné noze. Umí kopat do většího míče. Skáče na místě. Jezdí na tříkolce. Hází míč vrchem, nedokáže zamířit a hodit daleko. Velký míč chytá do nastavených rukou

#### *Čtyřleté dítě*

Umí chodit po přímce podle vyznačené čáry. Poskakuje na jedné noze. Leze po žebříku, šplhá po stromech a dětských prolézačkách. Přeskočí překážku vysokou 12 až 15 cm, při doskoku dopadá snožmo na obě nohy. S lehkostí utíká, zastavuje se, rozbíhá se a pohybuje se kolem překážek. Zlepšuje se v házení míčem vrchem, dohodí dál, lépe míří.

#### *Pětileté dítě*

Chodí pozpátku, našlapuje napřed na patu a pak na špičku. Chodí po schodech bez pomoci a střídá nohy. Zvládne střídat nohy i při skákání přes švihadlo. Zvládne se naučit dělat kotrmelce. Dovede se dotknout rukou prstu u nohou bez pokrčení kolen. Přejde přes kladinu. Udrží rovnováhu na jedné noze po dobu deseti sekund. Chytí míč hozený ze vzdálenosti jednoho metru. Jezdí rychle a obratně řídí tříkolku, šlapací autíčko.

Některé děti se už učí jezdit na kole, většinou s pomocí přidaných koleček. Udělá deset skoků dopředu v jedné řadě bez spadnutí.

### ***Šestileté dítě***

Zlepšuje se síla svalů. Chlapci bývají silnější než stejně velké dívky. Zlepšují se dovednosti jemné a hrubé motoriky. Pohyby jsou přesnější a přestávají být zbrklé. Tyto děti rády vyvíjí velkou tělesnou aktivitu, jako je běhání, skákání, lezení, šplhání a házení.

Jsou obratnější, zručnější a mají lepší koordinaci oka a ruky. Díky tomu a také díky lepší motorice zvládají lépe jízdu na kole, plavání, kopání do míče a odpalování míče pálkou.

## **1.2 Pohybové schopnosti a dovednosti**

Pohybové schopnosti jsou částečně vrozené předpoklady k provádění určitých pohybových činností. To tedy znamená, že každý člověk je má na jiné úrovni. Nelze je získat, ani zapomenout, můžeme jen zvyšovat nebo snižovat úroveň jejich rozvoje.

***Mezi základní pohybové schopnosti podle Periče (2004) patří:***

- Vytrvalost je schopnost překonávat únavu nebo dlouhodobě vykonávat činnost, která je méně fyzicky náročná.
- Síla je schopnost, kde se snažíme překonat vnější odpor pomocí práce vlastních svalů.
- Rychlost je schopnost překonat krátký časový úsek v co nejkratší době.
- Koordinace je schopnost, kdy řídíme a regulujeme vlastní pohyb. Klademe důraz na přesnost.
- Kloubní pohyblivost je schopnost provádět pohyb v maximálním rozsahu kloubního aparátu.

### **Pohybové dovednosti**

Učení získané předpokladem rychle a účelně provádět daný pohyb nebo určitou pohybovou činnost. To znamená, že většinu pohybů, které v životě využíváme, se musíme učit. A tímto učením si pohybové dovednosti osvojujeme. Je to speciální druh učení, který se nazývá motorické učení a jeho výsledkem jsou pohybové dovednosti (Perič, 2004).

Dvořáková (2002) dělí pohybové dovednosti do tří oblastí:

### ***Lokomoční dovednosti***

Mezi lokomoční dovednosti patří pohybovat se různými způsoby v prostoru, pohybovat se různými druhy lokomoce mezi překážkami, poskakovat a skákat různými způsoby, skákat do různých směrů, přeskakovat překážky, pohybovat se s partnerem a ve skupině ve vzájemné spolupráci, podřídít lokomoci rytmu a hudbě a pohybovat se v prostoru v různém prostředí (na sněhu, ve vodě, ...).

### ***Nelokomoční dovednosti***

K dovednostem nelokomočním řadíme např. zaujmutí různé polohy podle pokynů, pohybovat částmi těla podle pokynů, pohybovat se kolem různých os svého těla (kotouly, ...), dokázat pohyby částí těla podřídít hudbě.

### ***Manipulační dovednosti***

Manipulace s různým náčiním a předměty (zvedat, kutálet, kopat, ...), spolupracovat ve skupině při ovládnutí náčiní a využít pomůcky k pohybu v různém prostředí (lyže, brusle, kola, ...)

Pohybových dovedností lze dosahovat pomocí různých pohybových aktivit, které děti vykonávají. Jako jsou například jízda na kole, hod míčem, lyžování, bruslení, fotbal, tenis a další.

## **2 POHYB A POHYBOVÁ AKTIVITA**

Pohyb znamená změnu polohy těla. Už od narození používáme vlastní pohyb. Nejdříve pohybujeme jen rukama, později hlavou až se dostaneme k samostatné chůzi a pak postupně k dalším pohybům. Získáváme tak vlastní sebevědomí, můžeme se vzájemně porovnávat, soupeřit a spolupracovat. Je jen na nás, jakým pohybovým dovednostem se naučíme.

Pohyb je prostředkem seznamování se s prostředím, prvním učením, jak ovládnout své tělo, jak si poradit se svým okolím a tím nabýt potřebné zkušenosti. Pohyb je prostředkem, jak vyjádřit sebe sama a komunikovat s ostatními (Dvořáková, 2002, str. 13).

Pohybová aktivita je definována jako jakýkoli tělesný pohyb zabezpečovaný kosterním svalstvem vedoucí ke zvýšení celkového energetického výdeje.

Organizovaná pohybová aktivita představuje cílevědomou pohybovou aktivitu prováděnou pod vedením učitele. Zahrnuje vyučovací jednotky tělesné výchovy, tréninkové jednotky, zájmové kroužky s pohybovou náplní (Frömel a kol., 1999).

### **2.1 Pohyb v mateřské škole**

Zařazení pohybu do režimu dne je specifické, protože pohyb je pro život dítěte nezbytný. Je to spontánní fyzická potřeba s přímou psychickou a sociální vazbou. (Dvořáková, 2002)

Bez pohybu se dítě předškolního věku neobejde. Pokud mu pohyb neumožníme, projeví se to v celém jeho chování. Když bude deprivace dlouhodobější, projeví se v nevratných změnách nejprve na fyziologické úrovni organismu a postupně i na psychické stránce a také v sociálních vztazích. Dítě denně potřebuje asi kolem 5 hodin pohybu, délka jeho zaměřené pozornosti je kolem 10 – 15 minut.

Dle Dvořákové (2002) mateřská škola vytváří podmínky pro každodenní pravidelné pohybové činnosti. Tím zabezpečuje:

1. Získávání a zdokonalování pohybových dovedností nelokomočních, lokomočních, manipulačních;
2. Posilování tělesné (svalové a aerobní) i psychické zdatnosti;

3. Rozvoj pozitivních hodnot ve vztahu k pohybovým aktivitám a zdravému životnímu stylu;
4. Posílení samostatnosti, schopnosti rozhodovat se.

### ***Tělovýchovná chvilka***

Pojem tělovýchovná chvilka označuje krátkodobou činnost, kterou lze vložit do kterékoliv činnosti. Tyto chvíle často vedou k vytvoření návyků pravidelné pohybové činnosti a ke kladnému vztahu k pohybu.

V mateřských školách, které se řídí vzdělávacím programem Začít spolu, jsou v každodenním režimu přesně stanoveny a zařazeny tělovýchovné chvíle.

Do této chvíle učitelka zařazuje zdravotní cviky, pohybové hry a další pohybové činnosti, kde si děti procvičí jednotlivé tělesné oblasti. Nejdůležitější je zdravotní prospěšnost, společenské vyžití v kolektivu a psychické uvolnění dětí. Nejčastěji jde o intenzivní tělesný pohyb, který zapojuje všechny skupiny svalů, rozvíjí smysl pro vnímání, chápání, reprodukci a tvorbu rytmu (Juliana Gardošová a Lenka Dujková a kol., 2012).

### ***Tělovýchovná jednotka***

Tělovýchovná jednotka je delší celek, který je složen z pěti částí (Dvořáková, 2002).

1. Hra v úvodu, kdy rozehrájeme svaly a vtáhneme děti zajímavou činností do společné řízené činnosti.
2. Cviky na protažení  
Připravujeme dítě na další cvičení, protáhneme zkrácené svaly, které budou potřebovat při další činnosti.
3. Nabídka činností  
Nabízíme dětem různé pomůcky, přichystáme dráhu s překážkami. Děti se pohybují samostatně, nejprve vysvětlíme, co po nich na stanovištích chceme, a pak už pracují samy.
4. Zařadíme hru, která je motivující a dynamická a znovu spojí děti do kolektivu.
5. Uvolníme všechny svaly a chvíli si odpočineme třeba s hudbou, poslechem kratší pohádky.

## **Pedagogické zásady**

I při cvičení klademe důraz na zásady, které jsou stanoveny při výchově a vzdělávání.

Základní didaktické zásady podle Periče (2004) jsou:

### *Zásada uvědomělosti a aktivity*

Dítě musí pochopit smysl a podstatu činnosti, kterou provádí. Cvičení vedeme tak, aby se děti zúčastňovaly jeho průběhu i výsledku. Rozvíjíme schopnost uvědomit si vlastní chybu, aby se samy pozorovaly a uvědomovaly si, co dělají špatně.

### *Zásada názornosti*

Účelně využíváme všech prostředků k vytvoření správné představy o daném pohybu, který budeme vykonávat. Nejčastěji využíváme přímé ukázky, kdy samy dětem pohyb předvádíme.

### *Zásada soustavnosti*

Naučené dovednosti a znalosti na sebe navzájem navazují a tvoří ucelený systém. Začínáme od jednoduchého ke složitějšímu, od známého k neznámému.

### *Zásada přiměřenosti*

Obtížnost i způsob cvičení musí odpovídat psychickému rozvoji, tělesným schopnostem i věku dětí.

### *Zásada trvalosti*

Podstatou je zapamatování si získaných vědomostí a dovedností a jejich následné vybavení a praktické použití. Je důležité vtisknout dětem cviky do paměti.

## **Zásady správného držení těla**

Správné držení těla je vzpřímený postoj člověka. Je to poznání a zkušenost, která nás provází celým životem. Už od malička klademe důraz na správné držení těla u dětí, abychom předcházeli vadám.

Člověk, který se dovede správně postavit a udržet správné postavení jednotlivých částí těla i při pohybu, dělá mnoho pro své zdraví (Fejtek, 1990). Složitě pohyby zvládne jen ten, kdo dokáže správně držet a ovládat své tělo.



### ***Ideální postoj se správným držením těla***

Klademe důležitost na tyto části: pánev, hrudník, ramena, hlava, dolní končetiny.

Pánev je mírně podsazena, to znamená, že je podsunuta horním koncem vzad a dolním koncem vpřed. Toho docílíme stažením břišních a hýžd'ových svalů. Hrudník se vyklene směrem vzhůru a vpřed, břišní stěna zatažena, páteř v boční rovině bez zakřivení. Ramena jsou široce rozložena do stran, mírně tlačena vzad a dolů, dolní okraje lopatek jsou tlačeny k páteři. Hlava musí být zpřímá, vytažena vzhůru a brada svírá s přední stranou krku pravý úhel. U dolních končetin máme špičky mírně od sebe, paty u sebe. Dosáhneme toho tím, že vytočíme nohy v kyčelních kloubech a stažením hýžd'ového svalstva (Hnízdilová, 2006).

### **3 OBSAHOVÝ RÁMEC PŘEDŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY**

V RVP (2004) pro předškolní vzdělávání nacházíme prvky pohybu hlavně v oblasti Dítě a jeho tělo.

#### ***Jsou zde stanoveny dílčí vzdělávací cíle:***

Uvědomění si vlastního těla, rozvoj pohybových schopností, ovládnutí pohybového aparátu a tělesných funkcí, rozvoj a užívání všech smyslů, rozvoj psychické i fyzické zdatnosti, osvojení si praktických dovedností, osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech, osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, vytváření zdravých životních návyků.

#### ***Očekávané výstupy:***

Dítě dokáže zachovávat správné držení těla, zvládne základní pohybové dovednosti, běžné způsoby pohybu v různém prostředí, koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla, vědomě napodobit pohyb podle vzoru. Ovládat dechové svalstvo, umět pojmenovat části těla, znát základní pojmy užívané ve spojení se zdravím, s pohybem a sportem, rozlišovat, co zdraví prospívá a co mu škodí, mít povědomí o významu péče o čistotu a zdraví, o významu aktivního pohybu a zdravé výživy.

V mateřských školách se klade důraz na uvědomění si vlastního těla, rozvoj a užívání všech smyslů, osvojení si praktických dovedností, osvojení si poznatků o těle. Většinou se zapomíná na rozvoj fyzické a psychické zdatnosti, vytváření zdravých životních návyků.

Cílem mého vzdělávacího projektu bylo uvědomění si vlastního těla, rozvoj pohybových schopností, osvojení si praktických dovedností a poznatků o těle a jeho zdraví a vytváření zdravých životních návyků. Děti po proběhnutých deseti dnech umí zachovávat správné držení těla, zvládají základní pohybové dovednosti, umí vědomě napodobit pohyb podle vzoru, ovládají dechové svalstvo, mají povědomí o významu péče o čistotu, aktivním pohybem a zdravé výživě.

## 4 PROJEKT

V současnosti jsou na děti kladeny nároky, aby pracovaly samostatně, nové informace si získávaly a vyhledávaly samy. To jim pomocí projektu můžeme umožnit, protože cílem každého projektu je děti motivovat k sebevzdělávání.

Při objasňování tohoto pojmu se v literatuře setkáme se značnou nejednotností. Projekt bývá považován za organizační formu, metodu nebo za vzdělávací strategii. Vyznačuje se společným promyšlením určitého návrhu, všestrannou přípravou, komplexním provedením, společným vyhodnocením a zhodnocením, co jsme zvládli a naučili se (Kolář, 2012, str. 110).

Projekt se realizuje v krátkodobém, střednědobém nebo dlouhodobém časovém úseku. Projekty se odehrávají se na různých místech, jako jsou třída, prostory celé školy, školy v přírodě, výlety. Žáci mohou pracovat individuálně nebo mohou pracovat společně ve skupinkách.

Podle Tomkové (2009, str. 14) se projekt skládá z následujících částí:

- motivace, mapování třídění
- řešení
- produkt
- reflexe

Projektové vyučování dává prostor pro integraci poznatků z různých oborů, poskytuje příležitost pro pěstování spoluodpovědnosti žáka, vytváří prostor pro rozvoj samostatnosti v bezpečném prostředí a v neposlední řadě také umožňuje realizaci obecných cílů vzdělávání a rozvoj klíčových kompetencí (Tomková, 2009, str. 9).

Základními znaky, kterých chceme dosáhnout, jsou samostatné objevování poznatků a úsilí dítěte na dosažení cíle. Dosaženým cílem rozumíme jak motivaci dítěte a jeho sebevzdělávání, ale také i tvorbu produktu. Produkt motivuje dítě k činnosti a řídí její průběh. Velmi důležité je, aby se samy děti podílely na jeho vzniku.

Nejdůležitější podmínkou projektového vyučování je vnitřní motivace dítěte, vlastní přijetí úkolu, touha vyřešit daný problém a dokončit projekt až k získání konečného produktu.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 5 PROJEKT POHYBEM KE ZDRAVÍ

Projekt jsem vytvořila, protože děti v dnešní době mají nedostatek pohybu. Z důvodu, že rodiče na ně nemají mnoho času, tak jim nabízejí samostatné aktivity, jako je sledování televize nebo hry na počítači. Rodiny, kde nesportují rodiče, tak většinou děti ani neví, že je pohyb důležitý. A proto chci dětem zdůraznit, že je pohyb pro jejich zdraví nezbytný i v dnešní době.

**Cílem praktické části je vytvořit a zrealizovat projekt zaměřený na tělesnou výchovu.**

**Zaměření projektu:** Projekt je zaměřený na posílení a protažení svalstva celého těla a na uvědomění si, jaké další subjekty ovlivňují naše zdraví.

**Věk dětí:** 5 - 6 let

**Počet dětí:** 25

**Typ projektu:** Střednědobý (10 dnů)

**Cíle projektu:** Uvědomit si, co všechno potřebujeme k tomu, abychom byli zdraví.

Protáhnout a posílit svalstvo celého těla.

### **Průběh projektu**

Tabulka 1 Desetidenní plán projektu

Den	Aktivity
První den	Postava Petříka Nácvik správného dýchání
Druhý den	Zdravé a nezdravé potraviny Nácvik správného držení těla
Třetí den	Ovocný a zeleninový salát Krční páteř a šíjové svalstvo
Čtvrtý den	Pramen zdraví z Posázaví Prsní a mezilopatkové svaly

Pátý den	Procházka Básnička Výlet Hrudník a bederní páteř
Šestý den	Hygiena Čištění zubů Trup
Sedmý den	Pohybová hra Raci Relaxační činnost Hýžd'ové svaly
Osmý den	Sportování Nejoblíbenější sport Stehna a lýtka
Devátý den	Dráha pro chodidla Cesta chodidel Chodidla
Desátý den	Zopakování cviků pro celé tělo Zhodnocení projektu

***Předpokládaný produkt:*** Postava Petříka

Nástěnka se všemi výtvary

## 6 REALIZACE PROJEKTU

Projekt jsem realizovala v mateřské škole v Uherském Brodě se třídou předškolních dětí ve věku 5 - 7 let a dvou tříletých dětí. Počet dětí se pohyboval kolem 20 - 24. Projekt probíhal ve třídě a také formou procházky po okolí Uherského Brodu a na hřišti poblíž mateřské školy.

### PRVNÍ DEN

Tabulka 2 Struktura prvního dne

Cíl	Seznámit s projektem Znát dva druhy dýchání při cvičení (hrudní a břišní) Umět správně dýchat
Organizační forma	Řízená činnost
Metody	Monolog, rozhovor, předcvičování, metoda praktických činností
Pomůcky	Výkresy, nůžky, tužky, červená voskovka, lepidlo
Aktivity	Motivační pohádka Kresba postavy Nácvik správného dýchání

### Průběh

#### *Motivační pohádka*

V jedné malé vesnici, poblíž Uherského Brodu, žil byl jeden malý kluk se svými rodiči. Jmenoval se Petřík. Každý den chodil spolu s kamarády do blízké školky a byl jako všechny ostatní děti. Až jednou, když přišla zima, už se ve školce neukázal. Dětem scházel, a říkali si, že asi dostal chřipku, ale určitě se brzy vrátí. A tak to s ním začalo. Byl nemocný a nechtělo se mu z vyhřáté postýlky, nic nedělal, jen spal a jedl. Až z něho byl moc kulatý kluk. A už se pomalu ani nevešel do dveří... Přišlo jaro a Petřík se chtěl zase podívat za kamarády, ale takto nemohl. Děti, co byste mu poradily, aby mohl přijít do školky?

Nápady dětí: Aby jedl zeleninu a ovoce, nejedl sladkosti, cvičil, běhal, jezdil na kole, pomáhal mamince.

### ***Vytvoření postavy Petříka***

Děti se shromáždí v komunikačním kruhu. Vyberu jedno dítě, které si lehne uprostřed kruhu na papír a další dvě děti ho obkreslí. Pak vybereme další dvě děti, které postavu vystříhnou. Vyrobenou postavu Petříka si umístíme na tabuli, abychom ji každý den viděli a mohli s ní pracovat.

Tak, děti, a my teď ukážeme Petříkovi, jak má začít, aby z něj zase byl takový kluk, jako tady máme kluky my. Začneme tím, že se naučíme správně dýchat.

### ***Nácvik správného dýchání***

Děti, máme dva druhy dýchání, které se teď naučíme. Je to dýchání hrudní a břišní.

Nejčastěji používáme dýchání hrudní. To je, že se nadechujeme do hrudního koše, ten se zvedá a rozepíná do všech stran. Při výdechu se hrudní koš zpátky stahuje.

- Děti stojí v mírném rozkročném postoji a pomalu se nadechují nosem, snaží se, aby se jim zvedal hrudní koš. Pak provedou výdech. Sami vidí, zda jim dýchání jde. Podle toho, zda se jim rozevívá hrudní koš.
- Tento cvik zopakujeme dvakrát.

Při břišním dýchání používáme důležitý sval, bránici. Nádech je delší, nadechujeme se jakoby do břicha a také pak je delší výdech.

- Děti leží na zádech a pomalu se nadechují ústy, snaží se provádět dlouhý nádech, sledujeme, zda se jim zvedá břicho. A pak provedou dlouhý výdech, břicho se smršťuje.
- Pak děti zkusí zadržet chvíli dech a vypouští ho se syčením (Ssss...).

### ***Básnička s pohybem***

První nádech potom výdech, to už všichni umíme.

Musíme se dobře snažit, abychom to naučili i Petříka.

***Nakonec, po zvládnutí nácviku dýchání, dokreslíme na vytvořenou postavu Petříka ústa.***



## Reflexe

Dnešní aktivitu jsme začali přečtením motivační pohádky o Petříkovi. S dětmi jsem pak vedla rozhovor na téma jak pomoci Petříkovi. Děti vykřikovaly jeden přes druhého, snažila jsem se, aby se hlásily, ale bylo vidět, že je příběh zaujal, tak mluvily a snažily se poradit. Potom jsme se pustili do výroby postavy Petříka. Jelikož bylo přítomné jedno tříleté dítě, které chtělo být také obkresleno, tak jsme vytvořili dvě postavy. Děti nejprve obkreslily jednoho chlapce a pak tříletou dívku, vystřihly postavu a slepily ji dohromady. Vysvětlila jsem dětem, že postava tu s námi bude celé dva týdny a budeme jí pomáhat, aby byla zdravá jako my. Naučíme ji zdravému pohybu, jídlu. A začneme už dnes nácvikem správného dýchání. Každé dítě si našlo svoje místo na koberci a začali jsme. Vysvětlila jsem jim, že máme dva druhy dýchání a naučili jsme se, jak správně dýchat hrudně i břišně. Nakonec jsme si pověděli básničku a prováděli u ní pohyby, které se v ní říkají. A vybrali jsme jednu holčičku, která dokreslila postavě ústa.

Cíle dnešního dne byly naplněny. Činnosti byly pro cílovou skupinu předškoláků zajímavé a účastnili se celé řízené činnosti. Jen tříletá dívka neudržela tak dlouho pozornost, proto jsem jí musela vymyslet jinou aktivitu. Šla si sednout ke stolečku a namalovala nám ovoce, později se k nám vrátila. Příště bych se více věnovala rozhovoru s dětmi, aby dodržovaly nejen stanovená pravidla, ale také nevykřikovaly, a prodloužila bych čas pro rozhovor, děti měly spoustu názorů a nápadů.

## DRUHÝ DEN

Tabulka 3 Struktura druhého dne

Cíl	Umět rozeznat zdravé a nezdravé potraviny Zvládnout správné držení těla
Organizační forma	Řízená činnost Skupinová
Metody	Rozhovor, předevičování, metoda praktických činností
Pomůcky	Obrázky zdravých a nezdravých potravin Letáky s potravinami, výkres A3, lepidlo, nůžky Židle

Aktivity	Zdravý jídelníček Rozdělení potravin na zdravé a nezdravé Nácvik správného držení těla
----------	--

## **Průběh**

### ***Zdravý jídelníček***

Sejdeme se v komunikačním kruhu. Dneska si povíme o zdravém jídelníčku. Abychom my i Petřík věděli, co je zdravá a nezdravá strava. Položím dětem otázku: Co bychom měli zařadit do jeho jídelníčku? Víte, děti?

Například: Vitamíny, ovoce, zeleninu, kuřecí maso, jogurty, sýry, ryby. To všechno je zdravé.

A co se budeme snažit vynechat? Například: Sladkosti, čokoládu, přejídání se, slazených nápojů, koblih, ...

Nachystáme doprostřed komunikačního kruhu obrázky s různými potravinami a děti je postupně roztřídí, co je zdravé a co naopak bychom neměli jíst tak často.

*Pomůcky:* Obrázky - ovoce, zelenina, jogurt, máslo, vajíčka, šunka, slanina, kuřecí maso, čokoláda, brambůrky, sušenky, tmavé pečivo, lupínky, mléko, zákusky.

### ***Rozdělení potravin na zdravé a nezdravé***

Děti rozdělím do dvou skupin a každá skupina dostane jedno zadání. První skupina vybere a vystříhá pouze zdravé potraviny a vytvoří z nich koláž na papír A3. Druhá skupina má stejný úkol, jen jiné zadání, jejich úkolem je vytvořit koláž z nezdravých potravin. Děti se pak sejdou v kruhu a každá skupina vybere dva zástupce, kteří řeknou, proč dané potraviny do skupiny zařadili.

### ***Nácvik správného držení těla***

- **Ve stoje**

Děti stojí vzpřímeně, nohy jsou rovně u sebe, kolena a kyčle napjaté, ramena jsou mírně vzadu, ruce máme volně podél těla a hlava je vzpřímena.

Vyzkoušíme si to nejprve tak, že se opřeme o zeď. Ta nám pomůže při správném postoji. Potom zkusíme i volně bez pomoci stěny.

- **V sedě**

Vzpřímený sed u stolu

Dolní končetiny jsou široce rozkročené, stehna směřují mírně dolů, pánev je lehce sklopena dopředu, ramena jsou mírně vzadu a brada směřuje k hrudní jamce.

Sed na zemi

Děti sedí na zemi v tureckém sedu. Páteř je rovná, ramena mírně dozadu, brada směrem k hrudní jamce, nohy jsou pokrčené a vloženy pod sebou, ruce položíme na kolena.

***Po zvládnutí tohoto úkolu dokreslíme na postavu Petříka záda.***

## **Reflexe**

Dnes jsme začali tím, že jsem dětem položila otázku, co patří do zdravého jídelníčku. Děti se tentokrát už hlásily a každý měl možnost na otázku odpovědět. Potom jsem nachystala doprostřed komunikačního kruhu obrázky se zdravými a nezdravými potravinami. Vybírala jsem postupně dvě děti, které vždy přiřadily obrázek na pravou nebo levou stranu. Pravá strana byla s nezdravými potravinami a levá se zdravými. Chtěla jsem, aby mi řekly, proč vybraly právě tuto potravinu jako zdravou nebo nezdravou. Většina dětí zvládla rozřadit správně potraviny, některé děti to nedokázaly zdůvodnit, proto jsem jim řekla, jak je to správně. Poté jsme se přesunuli ke stolečkům, kde byly nachystané pomůcky, děti jsem rozdělila do dvou skupin. Každá skupina pracovala u svého stolu a měla svoje pomůcky. Každá skupina měla svou koláž plnou obrázků. Přidali jsme je na nástěnku vedle naší postavy. A dva zástupci ze skupiny nám řekli, co jsou to za potraviny a proč je Petřík smí nebo nesmí. Pak jsme pokračovali v nácviku správného držení těla. Popsala jsem a předvedla dětem správný postoj a ony jej nejprve zopakovaly a potom zkoušely samy. Opravovala jsem je, aby byl postoj správný. Poněkolkrát se většímu počtu postoj vedl bez pomoci. Přinesli jsme si židle a zkoušeli nácvik správného sedu. To děti uměly, ale je vidět, že u stolu si to neuvědomují a musíme jim to připomínat. Sed na zemi jsem jen ukazovala, jsou zvyklí takto sedět v komunikačním kruhu. Na konci činnosti dokreslil chlapec Petříkovi záda, protože ta jsou u správného držení těla důležitá.

Cíle dnešního dne jsme naplnili. Jen bych do příště věnovala více pozornosti individualnosti dětí a snažila bych se, aby se zapojily i ty děti, které se s námi nechtěly pouštět do rozhovoru.

## **TŘETÍ DEN**

Tabulka 4 Struktura třetího dne

Cíl	Umět vytvořit ovocný nebo zeleninový salát Uvolnit krční páteř a šíjové svalstvo
Organizační forma	Řízená činnost Skupinová
Metody	Monolog, rozhovor, předcvičování
Pomůcky	Ovoce – pomeranč, mandarinka, kiwi, banán, jablko Zelenina – salát, rajče, paprika, okurka, sýr
Aktivity	Výroba ovocného a zeleninového salátu Pohybová chvilka- krční páteř a šíjové svalstvo

### **Průběh**

#### ***Výroba ovocného a zeleninového salátu***

Už víme, že ovoce a zelenina jsou zdravé, a proto si dnes zkusíme z nich udělat salát. A doporučíme tak Petříkovi recept pro jeho zdravé stravování. Děti rozdělím na dvě skupiny. Jedna dostane ovoce a bude mít za úkol jej naloupat a připravit do mísy, aby nám vznikl ovocný salát. Druhá skupina dostane zeleninu a udělá to samé. Pak každý ochutnáme jak ovocný, tak i zeleninový salát.

#### ***Pohybová chvilka zaměřená na krční páteř a šíjové svalstvo***

Cíle: Uvolnit krční páteř, protáhnout šíjové svalstvo, posílit šíjové svalstvo

1. Děti stojí, záda jsou napřímená, mírně zakloní hlavu a vytáhnou bradu vzhůru společně s nádechem. S výdechem pak uvolní hlavu do předklonu. Zopakujeme cvik třikrát.

2. Děti sedí na koberci, záda jsou napřímená, pravou ruku si položí na levé rameno, s nádechem otočí hlavu vlevo, s výdechem pak zpět do základní polohy. Pak si položí levou ruku na pravé rameno a s nádechem otočí hlavu vpravo.
3. Děti sedí na koberci, nadechnou se, a pomalu s výdechem provádí úklon hlavy na levou stranu. Pak s nádechem napřímí hlavu a pomalu s výdechem provedou úklon hlavy na pravou stranu. Dbáme na to, aby se ucho přibližovalo k rameni. Zopakujeme cvik třikrát.
4. Děti sedí na koberci, celá páteř je napřímená, dlaně si položí na spánky. Nejprve tlačí pravá dlaň do pravé strany hlavy. Potom levá dlaň do levé strany hlavy, ale hlava se nepohybuje (Hnízdilová, 2006).

*Po zvládnutí cviků dokreslíme na postavu Petříka krk.*

## **Reflexe**

Dnes jsme začali ve třídě u stolečků, kde jsem děti rozdělila do dvou skupin. Jedna skupina dostala ovoce a druhá zeleninu. Každé dítě mělo svou činnost. Kladla jsem důraz na bezpečnost, a proto jsem jedné skupině s krájením pomáhala já a u druhé skupiny pomáhala paní učitelka. Děti vše smíchaly dohromady a vytvořily tak ovocný a zeleninový salát, do kterého nakonec přidaly i sýr. Tentokrát si vytvořily zdravou svačinu samy a hned se rozdělily a zkonsumovaly oba saláty. Každé dítě ochutnalo ovocný i zeleninový salát. Přesunuli jsme se do třídy a udělali si pohybovou chvilku, kdy jsme se zaměřili na krční páteř a šíjové svalstvo. Cviky jsem předcvičovala a děti je pak opakovaly. Pár dětí nám předcvičilo i cviky, které na tuto oblast samy znaly. Nakonec děti vymysleli, že Petřík by chtěl taky něco z jejich salátu, že mu zapomněly část nechat. A proto jsme se domluvili, že v odpolední činnosti mu nakreslí recept, aby ten salát také zvládl. Nakonec jsem vybrala chlapce, který Petříkovi dokreslil krk.

Cíle byly naplněné tak, jak jsem je stanovila, a dokonce jsem si i ověřila, že děti zvládnou výrobu salátu podle jejich obrázků.

## ČTVRTÝ DEN

Tabulka 5 Struktura čtvrtého dne

Cíl	Umět zazpívat píseň o zdraví Posílit prsní a meziploškové svaly
Organizační forma	Řízená činnost
Metody	Monolog, nácvik písňe, předevičování
Pomůcky	Noty k písni
Aktivity	Píseň Pramen zdraví z Posázaví Pohybová chvílka posílení prsních a meziploškových svalů

### Průběh

Děti, dneska se naučíme písničku. Aby nám i Petříkovi bylo při sportování veselo. Jaké znáte písničky o zdraví, o ovoci, zelenině? Vzpomene si někdo?

Například: Měla babka čtyři jabka, Pod našim okýnkem, ...

A my se jednu teď naučíme.

#### ***Píseň Pramen zdraví z Posázaví (Jaroslav Uhlíř)***

Každý den, každý den, k svačině jedině,

jedině pramen zdraví z Posázaví.

Chcete-li prospěti dítěti zdravému,

kupte mu pramen zdraví z Posázaví.

Refrén: Výrobky mléčné, to je marné, jsou blahodárné a věčné.

#### ***Pohybová chvílka zaměřená na posílení prsních a meziploškových svalů***

Cíle: Protáhnout prsní svaly, posílit prsní svaly a meziploškové svaly

1. Děti sedí na koberci, záda jsou napřimovaná, ruce dají v týl. S nádechem zatlačí oba lokty vzad, krátká výdrž a pak s výdechem dávají hlavu do předklonu a lokty vpřed k sobě.

2. Děti sedí na koberci, záda jsou napřímená, s nádechem upaží pravou ruku dlaní vzhůru, podívají se za rukou a pak s výdechem zpět uvolní ruku. Provedeme cvik i s levou rukou.
3. Děti sedí na koberci, na úrovni hrudníku před tělem spojí dlaně, předloktí je ve vodorovné poloze, zatlačí dlaně k sobě, výdrž a pak uvolnění. Zopakujeme cvik třikrát.
4. Děti sedí na koberci, na úrovni hrudníku před tělem spojí dlaně, předloktí je ve vodorovné poloze, mají pokrčené prsty obou rukou, které se do sebe zaháknou, pak táhnou od sebe, výdrž a pak uvolnění. Zopakujeme třikrát (Hnízdilová, 2006).

***Po zvládnutí cviků dokreslíme na postavu Petříka ramena a ruce.***

## **Reflexe**

Dnes jsme s dětmi začali v komunikačním kruhu, ptala jsem se dětí, jaké znají písně o pohybu, o zdraví, o sportování, o ovoci, o zelenině. Stalo se, že děti nevěděly žádnou píseň, a proto jsem jim pověděla, že znám písně Měla babka čtyři jabka, Pod naším okýnkem. Děti je znaly také, jen si neuvědomily, že tam je ovoce. Tak jsem jim zazpívala píseň Pramen zdraví z Posázaví. Hned se většina hlásila, že ji taky zná. Poté jsme si ji zazpívali společně a naučili jsme ji i ostatní. Dnes byly přítomné obě tříleté děti. Píseň s námi zvládly, ale pak při cvičení si spíše cvičily to, co chtěly. I když jsem se snažila ukázat a pomoci jim při provádění cviků, byly na ně složité. Pokračovali jsme i my s pohybovou chvilkou, kdy si každé dítě našlo svoje místo a já jim předcvičovala a oni prováděli cviky také. Nakonec jsem vybrala tři děti, které nám dnešní cviky zopakovaly. Měly je v paměti, tak se jim podařilo zvládnout všechny a správně. Nakonec dokreslila dívka Petříkovi ramena a ruce.

Cíle byly naplněny u předškolních dětí, naučily se píseň, které ji neznaly a také posílily prsní a mezilopatkové svalstvo. U dvou tříletých dětí byl splněn jen první cíl.

## PÁTÝ DEN

Tabulka 6 Struktura pátého dne

Cíl	Vědět, že je procházka důležitá Umět básničku s pohybem Uvolnit hrudní a bederní páteř
Organizační forma	Řízená činnost
Metody	Procházka, monolog, nácvik básně, předcvičování
Pomůcky	
Aktivity	Procházka Básnička s pohybem Na výlet Pohybová chvílka na uvolnění hrudníku a bederní páteře

### Průběh

Dneska podnikneme výlet. Půjdeme na delší procházku. Procházky jsou také jedním z důležitých činností, které prospívají našemu zdraví. Zastavíme se na nějaké volné louce nebo hřišti a naučíme se jednu básničku. Potom si zacvičíme a vydáme se na zpáteční cestu.

### *Na výlet*

Na výlet my jdeme spolu, do kopce a z kopce dolů.

Utíkáme z kopce klusem, jak když jedem autobusem.

Utíkáme, utíkáme, na nikoho nečekáme.

Z výletu už nemůžeme, nožičkám my pomůžeme.

Jeden krok a druhý krok, takhle půjdeme domů rok.

*Začínáme v podřepu, přešlapujeme na místě a pomalu se zvedáme do stoje, když se říká „do kopce“ a pak „z kopce dolů“ vracíme se do podřepu.*

*Při druhé větě se děti rozběhnou po určeném prostoru.*

*Poslední dvě věty: Předkloníme se, chytíme nohy za kotníky a takto se vracíme zpátky do kruhu.*



### ***Pohybová chvílka zaměřená na uvolnění hrudníku a bederní páteře***

Cíle: Uvolnit hrudní páteř a bederní páteř, protáhnout hrudní páteř

1. Děti stojí ve stoji rozkročném, záda jsou napřímená, ruce v týl. Pohyb vychází z bederní a hrudní páteře. S nádechem otočí hlavu i s rukama vlevo, s výdechem zpět na střed a pak s nádechem otočí hlavu i s rukama v týl vpravo.
2. Děti sedí na koberci, záda jsou napřímená, ruce mají zkřížmo položené na ramena. S nádechem otočí hlavu i ramena vlevo, s výdechem zpět na střed. Pak zopakujeme vpravo.
3. Děti sedí na koberci, vzpřímený sed, ruce mají v bok. S nádechem vysadí pánev, s výdechem podsadí pánev.
4. Děti sedí na koberci, ruce mají v bok, vysadí pravý bok, zpět, pak vysadí levý bok.

***Po zvládnutí cviků dokreslíme na postavu Petříka hrudník.***

### **Reflexe**

Dnešní den jsme začali trochu jinak, hned po svačině jsme se vydali na procházku po okolí Uherského Brodu. Musela jsem okruh zkrátit, protože s námi šly i dvě tříleté děti. Cestou jsme pozorovali, různé jarní náznaky přírody, první květy, teplé sluníčko. Dětem jsem připomínala, že pobyt venku a na čerstvém vzduchu prospívá každému z nás. Přišli jsme na jedno hřiště, kde jsme se naučili básničku s pohybem Výlet. A pak jsme si tady udělali i pohybovou chvílku. Jedno dítě si vzpomnělo, že tady není Petřík a že nebude cviky umět. Tak jsme se domluvili, že dnes před obědem mu je děti ukážou. Aby je také znal. Pak jsme ještě zůstali na hřišti, kdy děti měly volné činnosti. A později jsme se vraceli na oběd do školky, už kratší cestou. Před obědem jsme si ještě zopakovali pohybovou chvílku. Děti zapoměly na první cvik. Tak ten jsem jim připomněla já, po krátké ukázce, si ho vybavily. A ještě bychom mohli ukázat Petříkovi tu novou básničku o tom výletě. Kdo si vzpomene? Začaly holky a postupně se přidaly i další děti. Tu si musíme ještě zopakovat. Nakonec dokreslila dívka na postavu Petříka hrudník.

Cíle byly splněny, jen ještě musíme dotrénovat tu básničku. Některé děti ji ještě dobře neumí. A příště bych zvolila delší okruh procházky, jak jsem měla v plánu, předškoláci by to zvládli. Ale naše tříleté děti byly unavené dost.

## ŠESTÝ DEN

Tabulka 7 Struktura šestého dne

Cíl	Znát základy správné hygieny Umět si čistit zuby Uvolnit svalstvo trupu
Organizační forma	Řízená činnost
Metody	Monolog, rozhovor, předcvičování
Pomůcky	Obrázky s hygienou Zubní kartáčky Židle
Aktivity	Hygiena Čištění zubů Pohybová chvilka na uvolnění svalstva trupu

### Průběh

#### *Hygiena*

Ke zdraví patří i správná hygiena. Co všechno patří do každodenní hygieny?

Začnou děti a pak doplním informace já. Mytí rukou před jídlem a po jídle, používání mýdla a teplé vody, sprchování a koupání, vlastní ručník, čištění zubů po jídle, před spaním, mytí ovoce a zeleniny před jídlem.

Mám připravené obrázky s hygienou, kde je správně a špatně. Umístím obrázky doprostřed komunikačního kruhu a postupně přichází děti a ukazují nám obrázky, říkají, co na nich vidí a jestli je to správné nebo ne.

#### *Čištění zubů*

Pak si každé dítě přinese vlastní kartáček z umývárny a ukážeme si, jak se správně čistí zuby. Nejprve horní patro, od kořene zubů dolů a pak spodní patro zase od kořene zubů, ale tentokrát nahoru. Nezapomeneme ani na zadní stoličky, kartáčkem přejedeme i jazyk.

### ***Pohybová chvílka zaměřená na uvolnění svalstva trupu***

Cíle: Uvolnit a protáhnout svalstvo trupu

1. Děti sedí na židli, levou dlaň si položí na pravé koleno z vnější strany, pravou dlaň položí za sebe vpravo na židli. S nádechem se opřou levou rukou o pravé koleno a vytočí hrudník vpravo. S výdechem zpět a provedeme i na druhou stranu.
2. Děti sedí na židli, jsou opřeny o opěradlo. S nádechem upaží a podívají se vzhůru, s výdechem zkříží ruce na hrudníku a podívají se na podlahu.
3. Děti sedí na předním okraji židle, nohy jsou mírně roznožené, ruce položí na kolena. Krouží pouze hrudníkem, mění směr pohybu (dopředu, dozadu, vpravo, vlevo).
4. Děti stojí za židlí, jsou otočené pravým bokem k opěradlu. Pravou rukou drží horní okraj opěradla, levou rukou vzpaží a provedou nádech. S výdechem provedou hluboký úklon vpravo (hlavu musí uvolnit do úklonu), výdrž a pomalu zpět do základní polohy. Provedeme cvik i na levou stranu.

***Po zvládnutí cviků dokreslíme na postavu Petříka břicho.***

### **Reflexe**

S dětmi jsme utvořili komunikační kruh a já jsem položila otázku. Co patří ke správné hygieně? Děti odpovídaly a já jsem se snažila, aby popsaly i jak probíhá. Například mytí rukou, umývání vlasů. Potom si každé dítě přineslo kartáček z umývárny a ukázali jsme si, jak se správně s kartáčkem zachází, kolik času věnujeme čištění zubů, aby i zuby byly zdravé a nebolely nás. Musíme i o ně pečovat. Pak jsme si přinesli židle a zacvičili si, dneska na uvolnění svalstva trupu. Děti cviky bez menších chyb zvládaly. Jen se jim nelíbilo sezení na židli v prostorách, kde mají koberec. Část dětí neměla správné hygienické návyky, například si nečistí zuby, zapomínají si umývat ruce po toaletě. Na to budu dávat pozor i při dalších činnostech. Po pohybové chvílce dokreslil chlapec Petříkovi břicho.

Cíle byly naplněny. Příště bych spíše zvolila ještě více činností, nejen čištění zubů. Protože některé děti správné hygienické návyky zapomínají dodržovat.

## SEDMÝ DEN

Tabulka 8 Struktura sedmého dne

Cíl	Koordinovat vlastní pohyb Posílit hýžd'ové svalstvo Umět spolupracovat
Organizační forma	Řízená činnost Skupinová
Metody	Monolog, předevičování
Pomůcky	Židle Míčky, vršky od PET lahví
Aktivity	Pohybová hra raci Pohybová chvilka na posílení hýžd'ových svalů Relaxační činnost

### Průběh

#### ***Pohybová hra Raci***

Dvě děti se promění v raky, jejich chůze je na všech čtyřech a pozadu. Mají za úkol dostat se k co nejvíce dětem, které ještě nejsou raky a proměnit je dotekem.

Pak až jsou všechny děti proměněny v raky, rozmístíme po třídě míčky a úkolem každého raka je najít a přivést míček na svém břiše do stanoveného cíle.

#### ***Pohybová chvilka zaměřená na posílení hýžd'ových svalů.***

Cíle: Posílit hýžd'ové svaly

1. Děti stojí v mírně rozkročném stoji a snaží se zatlačit jednu nohu do podlahy, výdrž, uvolnění pak druhou nohu. Potom zkusí zatlačit obě nohy do podlahy současně.
2. Děti stojí ve stoji rozkročném, snaží se stáhnout pŕlky k sobě, výdrž, uvolní. Při opakování prodlužujeme výdrž.
3. Děti sedí vzadu na židli, nadzvednou jednu pŕlku a posunou ji vpřed, pak druhou pŕlku a taky ji posunou vpřed. Střídají se pravá a levá strana pánve. A pak posunujeme zpět a vzad.

4. Děti stojí u vpravo u židle, položí na židli levou nohu a na koleno této nohy položí levou dlaň. Koleno levé nohy se snaží otáčením přibližovat k pravému kolenu (vnitřní rotace v kyčelním kloubu), rukou si můžeme dopomoci k pohybu nohy. Provedeme cvik i na druhou stranu.

### ***Relaxační činnost***

Utvoříme dvojice a jeden z dvojice leží na břiše a druhé dítě na jeho záda pokládá vršky od PET lahví, zkusí vytvořit nějaký obrázek ovoce, zeleniny. Dítě, které leží, zkusí podle tlaku na záda v určitých místech poznat, co by to mohlo být. Pak se vystřídají.

***Po zvládnutí cviků dokreslíme na postavu Petříka zadek.***

### **Reflexe**

Na začátku si děti zahrály pohybovou hru na raky, kdy dva chlapci se snažili pochytnout zbytek třídy, ale nevedlo se jim to, tak jsme ještě dva raky přidali. Potom všichni tito raci měli za úkol najít svou potravu (míč) a přinést ho do společného úkrytu. Některé děti neuměly nést míček na břiše a musely se vracet. Do budoucna bych zařadila více takových cviků, aby je děti zvládly bez chyb a zrychlily i tempo. Pohybová chvilka byla zaměřena na hýždě svalstvo. S takovými aktivitami si myslím, že se děti nesetkávají často. Cviky jsme museli několikrát provádět, než se podařily zvládnout všem dětem. Při relaxaci nezvládly děti být v klidu a soustředit se pouze na svůj úkol. Děti neuhádly, co jim bylo na záda naskládáno. Doporučila bych, aby s dětmi byla klidová relaxace prováděna častěji. Po zvládnutí cviků dívka dokreslila postavě Petříka zadek.

Cíle byly naplněny pouze zčásti. Do budoucna bych doporučila provádět podobné aktivity na koordinaci pohybu a spolupráci.

## OSMÝ DEN

Tabulka 9 Struktura osmého dne

Cíl	Rozlišovat mezi aktivním a pasivním sportem Protáhnout svaly v oblasti stehen a lýtek
Organizační forma	Řízená činnost
Metody	Rozhovor, předcvičování, metoda praktických činností
Pomůcky	Obrázky se sporty Výkres A4, voskové tužky Židle
Aktivity	Sportování Nejoblíbenější sport Pohybová chvilka na protažení svalů stehen a lýtek

### Průběh

#### *Sportování*

Sporty dělíme na aktivní a pasivní. Víte, co si pod tím představíme? Aktivní sporty jsou takové, které přímo vykonáváme my. Například: Hrajeme fotbal, jezdíme na kole. A pasivní sportování znamená, když například sedíme u televize a sledujeme hokejový zápas.

Jaké druhy sportů u nás jsou? Například: Tenis, fotbal, florbal, házená, basketbal, cyklistika, gymnastika, hokej, plavání, ...

Ukázka obrázků a jejich popis, jaký sport je na obrázku a co postavy dělají.

#### *Nejoblíbenější sport*

Děti nakreslí svůj nejoblíbenější sport. Jako je jízda na kole, tenis či fotbal. Cokoliv, co rády dělají s rodiči nebo navštěvují nějaký kroužek nebo si hrají společně venku.

#### *Pohybová chvilka zaměřená na protažení svalů stehen a lýtek*

Cíle: Protáhnout svaly v oblasti stehen a lýtek, posílit stehenní svaly

1. Děti stojí u židle, z pravé strany, čelem k židli. Levá noha na židli a pravá noha na zemi, špičky nohou směřují dopředu. Přeneseme váhu těla vpřed, výdrž, zpět. Vystrídáme nohy.

2. Děti si dřepnou před židli, čelo opírají o spojené ruce na židli. Pomalu se zvedají a natahují kolena, výdrž a zpět. Zopakujeme dvakrát.
3. Děti stojí za opěradlem židle, rukama se opěradla přidržují, pomalu se dostávají do dřepu a pak pomalu zase zpět do stoje. Zopakujeme dvakrát.
4. Děti stojí ve stoji rozkročném za židlí, ruce se přidržují opěradla židle. Pokrčí pravou nohu a přenesou na ni celou váhu těla, výdrž, zpět. Pak provedeme i s levou nohou.

***Po zvládnutí cviků dokreslíme na postavu Petříka nohy.***

## **Reflexe**

S dětmi si povídáme v komunikačním kruhu, o sportování, jaké druhy sportů jsou. Co je aktivní a pasivní sport. Pak na obrázcích děti popisují, co vidí, jaký je tam sport a co postavy dělají. Následně se přesuneme ke stolečkům, kde děti vytvoří výkres se svým nejoblíbenějším sportem. Potom v kruhu každé dítě představí, co nakreslilo a proč, a poté máme pohybovou chvíli, v které se budeme věnovat svalům stehen a lýtek. Děti si přichystají židle a cvičení začínám já, tentokrát se přidávají dva kluci, kteří z fotbalového tréninku znají i jiné cviky a předcvičují nám i oni. Po zvládnutí dokreslí dívka Petříkovi nohy.

Cíle byly naplněné, děti znají a umí rozeznat rozdíl mezi aktivním a pasivním pohybem...

## **DEVÁTÝ DEN**

Tabulka 10 Struktura devátého dne

Cíl	Procvičit celé chodidlo Procvičit svaly na plošce nohy Umět vzájemně spolupracovat
Organizační forma	Řízená činnost Skupinová
Metody	Monolog, předcvičování, metoda praktických činností

Pomůcky	Vršky od PET lahví, míčky, tužky Šišky, kamínky, mísy s pískem a hlínou Výkresy A4, tužky, nůžky, pastelky Balicí papír
Aktivity	Dráha chodidel Cesta chodidel Pohybová chvilka zaměřená na chodidla

## **Průběh**

### ***Dráha chodidel***

Na začátku dne si nachystám stanoviště s různými pomůckami, rozmístím míčky, vršky od PET lahví, šišky, kamínky, tužky, mísu s hrubým pískem, mísu s hlínou. Úkolem dětí je projít stanovištěm dráhy a vyzkoušet si, jak jejich noha na dané povrchy reaguje. U některých stanovišť mají děti za úkol přenést v chodidle předmět (tužku, vršek). Procvičí si tak celé chodidlo.

### ***Cesta chodidel***

Děti rozdělíme do dvojic a navzájem ve dvojici si obkreslí jedno nebo obě dvě chodidla. Každý si chodidla vystřihne a vykreslí a nakonec z nich uděláme cestu. Všechna chodidla nalepíme na balicí papír.

### ***Pohybová chvilka zaměřená na chodidla***

Cíle: Procvičit svaly na plošce nohy.

1. Děti sedí v mírném sedu roznožném, chodidla spojí špičkami k sobě a pak je rozpojí a krouží chodidly doprava a pak doleva.
2. Děti sedí v mírném sedu roznožném a roztahují prsty chodidel co nejdále od sebe, pak je zase přitáhnou k sobě.
3. Děti stojí a zkouší chůzi ve výponu na špičkách. Pak chůzi na patách.
4. Děti zkouší chůzi po vnějších hranách chodidel.

***Po zvládnutí cviků dokreslíme na postavu Petříka chodidla.***



## Reflexe

Hned ráno jsem přichystala dráhu, aby si ji děti mohly prohlédnout a na činnost se těšily. Začali jsme tím, že jsem jim vysvětlila, co na každém stanovišti je a co se tam bude dělat. Děti věděly, že musí počkat, až projde kamarád a pak můžou jít i oni na stanoviště. Nebyl problém, nehádaly se o místo, z čehož jsem byla překvapená, neboť byly z aktivity nadšené a nejvíc se jim líbilo, když mohly položit nohy do písku nebo hlíny. Pak jsme se postupně přesunovali ke stolečkům, kde byly nachystány pomůcky, děti se samy rozdělily do dvojic a obkreslily si vzájemně svoje chodidla. Potom jsme z nich na balicím papíru vytvořili cestu. Cestu jsme přidali pod nástěnku, kde byl Petřík. Dnes už naposledy máme pohybovou chvíli, tentokrát zaměřenou na chodidla. Děti zkouší, co zvládnou, jestli mají chodidla dost ohebná. Nakonec dokreslil chlapec Petříkovi chodidla a postava je kompletní.

Cíle byly naplněny, děti dokázaly spolupracovat a procvičily si celé chodidlo.

## DESÁTÝ DEN

Tabulka 11 Struktura desátého dne

Cíl	Zhodnotit celý projekt Ověřit dosažené znalosti Uvědomit si části vlastního těla
Organizační forma	Řízená činnost
Metody	Rozhovor, nácvik písňe
Pomůcky	Postava Petříka Hvězdička
Aktivity	Zhodnocení Ověření dosažených znalostí Hlava, ramena, kolena, palce

## **Průběh**

### ***Zhodnocení***

S dětmi se posadíme do komunikačního kruhu. Zeptám se, co bylo na našem projektu jiné, než každý den v jejich mateřské škole? Co bylo důležité? Myslíte, že jsme Petříkovi pomohli? Co byste mu doporučili do budoucna?

### ***Ověření dosažených znalostí***

Děti si najdou místo, tak aby si nepřekážely a mohly cvičit. Všechny děti se dívají na postavu Petříka. Já pokládám hvězdičku na jednotlivé části jeho těla, které jsme v deseti dnech procvičovali. Dítě, které zná, cvik na danou část těla se přihlásí a předcvičí ho ostatním. Ostatní po něm opakují. Snažím se, aby si děti vzpomněly na většinu cviků, které jsme spolu cvičili.

### ***Hlava, ramena, kolena, palce***

Cíle:Uvědomit si části vlastního těla, reagovat na rychlou změnu pohybu

Zpíváme tuto písničku Hlava, ramena, kolena, palce a zároveň se dotýkáme jednotlivých jmenovaných částí těla. Začínáme volným tempem a postupně zrychlujeme.

Hlava, ramena, kolena, palce

kolena, palce, kolena, palce,

hlava, ramena, kolena, palce,

oči, uši, pusa nos.

## **Reflexe**

S dětmi jsem se posadila do komunikačního kruhu. Dávala jsem jim otázky a ony mi odpovídaly. Co bylo na našem projektu jiné, než každý den v jejich mateřské škole? Děti se hlásí a říkají, že každý den nemívají rozcvičku a že si nepovídají s kamarádem, který tu byl s námi celých deset dní.

Co bylo důležité? Nejdůležitější bylo pomoci Petříkovi, aby byl zase zdravý. Ano, to také. Ale děti věděly jste, že i vy samy můžete být nemocné, když si nebudete umývat ruce, ne-

budete cvičit, správně jíst. Musíme myslet i na to, že je důležité, abychom nezapomínali i na sebe. Potom by se z vás mohl stát také takový Petřík. To byste určitě nechtěli.

Myslíte, že jsme Petříkovi pomohli? Určitě jsme mu pomohli, cvičili jsme s ním a říkali mu, co má správného jíst, jak má pečovat o své zdraví.

Co byste mu doporučili do budoucna? Myslím, že by měl cvičit, tak jako jsme tady cvičili i my, mohl by chodit do nějakého kroužku. Třeba do fotbalu. A také by neměl jíst mnoho sladkostí.

Děti se rozmístí po celém koberci, aby měly dost místa na cvičení. Uprostřed dětí jsem položila postavu Petříka a pokládala jsem hvězdičku na jednotlivé části těla, které jsme celý týden procvičovaly. Začnu první ústy, potom záda, krk, ramena a ruce, hrudník, břicho, zadek, nohy a nakonec chodidla. Většinou se podařilo dětem vzpomenout na dva, tři cviky u každé části těla. Děti dokázaly, že je projekt zaujal a že jsou schopné cviky používat i bez mojí pomoci. Stačí, aby si vzpomněli a viděli, co mají procvičovat.

Nakonec jsme se ještě naučili písničku na rozcvičku celého těla. Dětem se píseň líbila, některé ji i znaly. Rychle si ji zapamatovali a my jsme společně vyzkoušeli, jak rychle zvládneme zpívat a zároveň ukazovat správné části těla.

## 6.1 Zhodnocení projektu

Celý projekt byl realizován v mateřské škole u dětí předškolního věku. V této třídě se nacházely i dvě děti ve věku tři let. Tříleté děti se účastnily jen některých činností, protože neudržely tak dlouho pozornost a některé činnosti ani nezvládly. Díky této zkušenosti jsem si mohla ověřit, že projekt je opravdu vhodný pro starší děti okolo pěti, šesti let. Projekt byl pro děti přínosem, uvědomily si spojitost mezi pohybem a zdravím. Také zjistily, že ke zdraví nepatří jen pohyb, zdravá strava, hygiena, pobyt na čerstvém vzduchu a sportování. Děti si uvědomily, že potřebují všechny tyto části, nejen jednu nebo dvě. Musí se spojit všechny dohromady, abychom mohli říct, že jsme zdraví. Zdravý člověk se nepozná jen podle toho, že u něj není přítomna nemoc, ale je zde více faktorů. A to už i samy děti poznávají.

Produktem mého projektu je postava Petříka, který s námi trávil každý den. Dále také veškeré výtvary dětí, které vytvořily v aktivitách po tyto dva týdny. Z nich jsme postupně tvořili nástěnku, která byla pojmenována Nápady a rady pro Petříka.

Projekt je vytvořen, jako desetidenní, ale dá se upravit a realizovat delší dobu. Poskytnout dětem více informací o zdraví a pohybu.

Tento projekt by se do budoucna dal realizovat jak na začátku jara, tak i v podzimním období, kdy bychom mohli zařadit i další témata. Například: Jak se v rámci prevence vyhnout nemocem, vitamíny, preventivní prohlídky.

## ZÁVĚR

„Nic tedy není potřeba vnášeti v člověka ze vnějška, nýbrž pouze rozvíjet a vybavovati to, co má v sobě samém.“ (Jan Ámos Komenský)

Tak jako Jan Ámos Komenský tvrdil, že je potřeba rozvíjet to, co je v člověku samém. I já jsem toho názoru, že dítě již od malička má vztah k pohybu, neboť se od narození snaží vyjádřit pohybem rukou. A pak postupně přidává další pohyby, když mu ale neposkytneme možnost dále se rozvíjet, můžeme mu nevědomě ublížit. Proto musíme dítě podporovat v každém jeho pokusu a neodradit jej i přes složité překážky. Jen tak dosáhneme zdravého rozvoje dítěte, vstúpíme mu dobrý základ a ten s ním bude pokračovat i v dospělosti.

Výuka tělesné výchovy v mateřské škole je důležitá z několika důvodů. Dítě v předškolním věku vnímá všemi smysly proto je vhodné, v tomto věku podporovat zdravý a přirozený pohyb.

Proto jsem vytvořila tělovýchovný projekt s názvem Pohybem ke zdraví, kdy jsem děti seznámila s důležitostí pohybu a jeho možnostmi. Děti v předškolním věku by měly dostávat možnost věnovat se různým aktivitám a rozvíjet se všestranně. Není důležité, aby děti byly už od šesti let formovány jako fotbalisté nebo vrcholoví sportovci, ale je důležité, aby si prošly různými možnostmi pohybu a samy si v budoucnu vybraly, čemu dají přednost. Zda být vrcholovým sportovcem, nebo mít sport jako koníček a dělat něco pro své zdraví.

Cílem práce bylo vytvořit projekt zaměřený na tělesnou výchovu v mateřské škole.

V teoretické části bakalářské práce jsem se zabývala charakteristikou dítěte předškolního věku z hlediska pohybových zručností, jeho motorického vývoje, pohybových schopností a dovedností, s pohybem a pohybovou aktivitou, s obsahovým rámcem pro tělesnou výchovu v mateřské škole s a projektem. Praktická část se věnovala vytvoření projektu zaměřeného na tělesnou výchovu, jeho realizaci, zhodnocením a doporučením do budoucna.

Přínosem práce je vytvořený projekt zaměřený na tělesnou výchovu, který doporučuji realizovat i v jiných mateřských školách.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] ALLEN, K a Lynn R MAROTZ *Přehled vývoje dítěte: Od prenatalního období do 8 let*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-055-0.
- [2] DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4.
- [3] FEJTEK, Jiří a Zuzana MAZUROVOVÁ. *Předsportovní příprava*. Praha: Olympia, 1990.
- [4] FRÖMEL, Karel, Jan NOVOSAD a Zbyněk SVOZIL. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999. ISBN 80-7067-945-X.
- [5] GARDOŠOVÁ, Juliana a Lenka DUJKOVÁ. *Vzdělávací program Začít spolu: Metodický průvodce pro předškolní vzdělávání*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0106-9.
- [6] GILLERNOVÁ, Ilona a Václav MERTIN. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-799-X.
- [7] HNÍZDILOVÁ, Michaela. *Tělovýchovné chvílky aneb pohyb nejen v tělesné výchově*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-40-10-6.
- [8] KOLÁŘ, Zdeněk. *Výkladový slovník z pedagogiky: 583 vybraných hesel*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3710-2.
- [9] KOMENSKÝ, Jan Amos. *Didaktika velká*. Brno: Komenium, 1948.
- [10] LAUPER, Renate. *Dítě od hlavy až k patě v pohybu: pohybové hry a práce s tělem pro předškoláky a školáky*. Olomouc: Poznání, 2007. ISBN 978-80-86606-67-5.
- [11] PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0683-0.
- [12] *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2006. ISBN 80-87000-00-5.
- [13] TOMKOVÁ, Anna, Jitka KAŠOVÁ a Markéta DVOŘÁKOVÁ. *Učíme v projektech*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009, 173 s. ISBN 978-80-7367-527-1.

## **SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

Kol. Kolektiv

RVP Rámcový vzdělávací program

Str. Strana

## **SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1 Desetidenní plán projektu .....	21
Tabulka 2 Struktura prvního dne .....	23
Tabulka 3 Struktura druhého dne.....	25
Tabulka 4 Struktura třetího dne .....	28
Tabulka 5 Struktura čtvrtého dne.....	30
Tabulka 6 Struktura pátého dne .....	32
Tabulka 7 Struktura šestého dne .....	34
Tabulka 8 Struktura sedmého dne.....	36
Tabulka 9 Struktura osmého dne .....	38
Tabulka 10 Struktura devátého dne .....	39
Tabulka 11 Struktura desátého dne.....	41



## **SEZNAM PŘÍLOH**

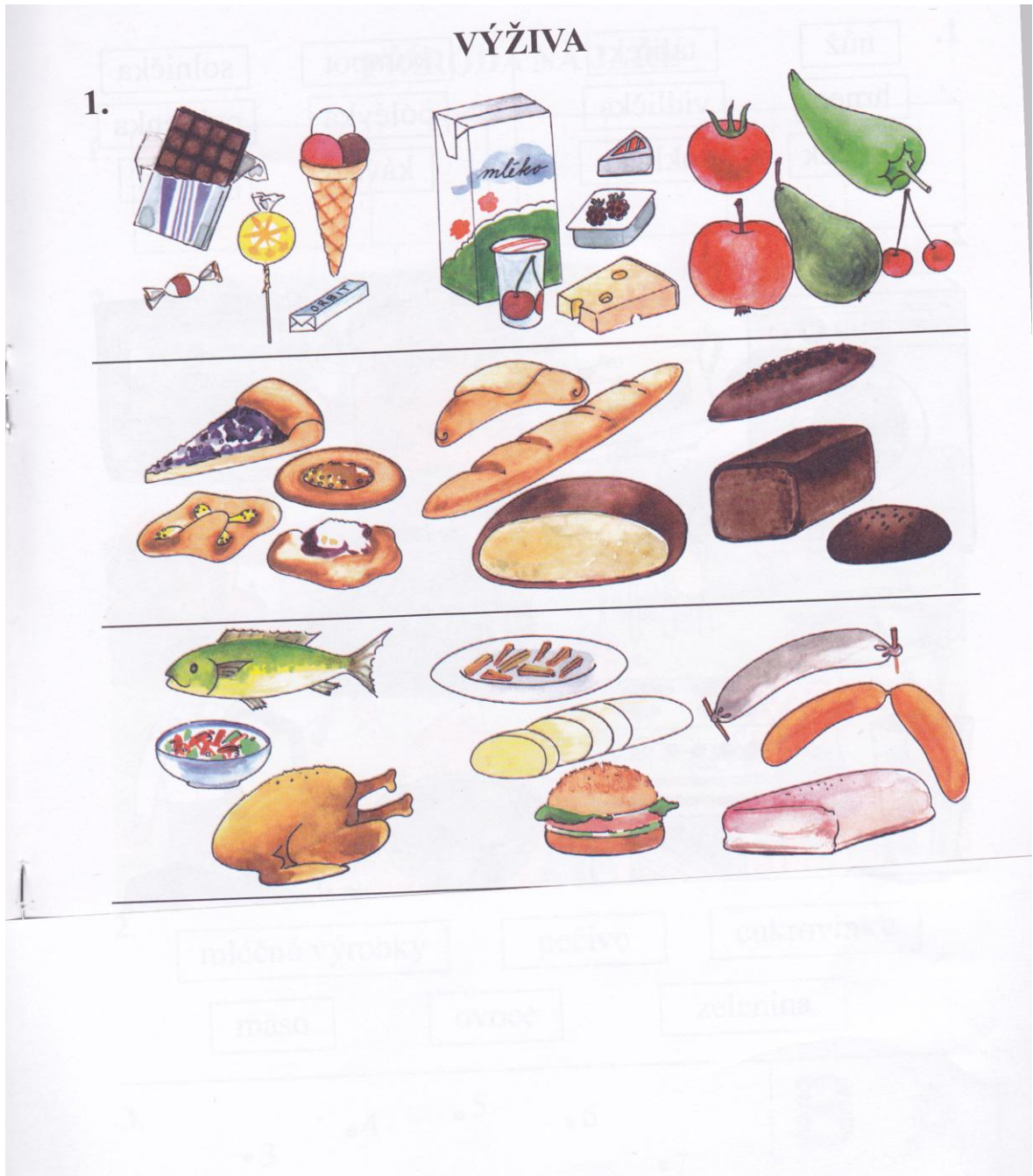
Příloha PI: Zdravá a nezdravá strava

Příloha PII: Zásady správného sezení

Příloha PIII: Píseň Pramen zdraví z Posázaví

Příloha PIV: Hygiena

# PŘÍLOHA PI: ZDRAVÁ A NEZDRAVÁ STRAVA



# PŘÍLOHA P II: ZÁSADY SPRÁVNÉHO SEZENÍ

## Sedíme zdravě Jak na správné sezení

### ANO

Správná velikost a tvar nábytku vede k dobrému držení těla



- výška pracovní plochy je dána příložné výškou loktů
- žádoucí je možnost naklonu pracovní plochy (10-16°) pro snížení zátěže krční páteře a ramenních pletenců
- výška záďové opěry slouží především jako opora a beder nikoliv hrudní páteře
- přední hrana sedadla nesmí zasahovat do podkolenní jamky a musí být zaoblená
- výšku sedadla udává délka hřbetce zvětšená o výšku podpatku

### NE

Nevhodný sedací nábytek vede ke kulatým záďům a k zátěžovému držení těla s následnými bolestmi zad



### POZOR!

- na vysokou umístěné opěračko
- na příliš hluboký sedák
- na nepřiměřenou (často vyšší) výšku sedáku a stolu

### Kontrola správné velikosti židle:

provádíme pohledem z boku

Podmínkou je správné držení těla, které docílíme posazením dítěte na sedák dozadu, zasunutím brady a navozením přírodněho bederního prohnutí. Chodidla se opírají celou plochou o podlahu.



s využitím stojáčku  
stojánek na podložení učebnice (tj. použití penál) samostatně zejména krční páteři a zlepšuje její postavení



s využitím obrácené židle



obrácená židle s možností opory loktů o opěračko je výhodnou alternativní polohou, vedoucí ke snížení zátěže páteře kulatým sedem

### Jak snížit zátěž na páteř:

s využitím málo nahuštěného overballu

- overball do oblasti beder vede k lepší opoře bederní páteře
- overball pod hyžďemi (tříčlenné použití) - podporuje dynamický sed, který vede ke stabilizaci páteře
- overball mezi hrudníkem a hranou stolu - vede k napařmení hrudní páteře při psaní a čtení



Při nákupu školního nábytku vyžadujte na výrobci předložení certifikátu, vydaného certifikačním úřadem v ČR, potvrzujícím shodu vlastností nábytku s ČSN EN 1729-1:2007 a ČSN EN 1729-2:2007.

Doporučujeme raději nákup nábytku s pevně danými rozměry. Pokud je nastavitelný, tak maximálně pro dvě velikosti.

Velikost nábytku kontrolujte dvakrát do roka, případně vyměňte za vhodnější velikost!

Autorky: RNDr. Věra Filipová, MUDr. Věra Faierajzlová, CSc.  
Recenze: MUDr. Sylvia Gilbertová, CSc.  
Grafická úprava: Geoprint s.r.o.

Tento zdravotně výchovný materiál byl vydan za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví 2010“, projekt č. 19035 „Zdravě sedět, více vědět“. Vznikl ve spolupráci se základní školou Kamratice a s výrobcem školního nábytku - Klasa Otice, KOVO Brno, MultiP nový jicín, Sental Štěpoh.



Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10  
Vytiskl GEOPRINT s.r.o., Kralupy 1110, 460 01 Liberec  
1. vydání, Praha 2010 © Státní zdravotní ústav, NEPROSE.PH

# PŘÍLOHA P III: PÍSEŇ PRAMEN ZDRAVÍ Z POSÁZAVÍ

## Pramen zdraví z Posázaví

hudba: Jaroslav Uhlíř  
slova: Zdeněk Svěrák

KAŽDÝ DEN, KAŽDÝ DEN K SVACÍ-NĚ JE-DI-NĚ

JE-DI-NĚ PRAMEN ZDRAVÍ Z POSÁ-ZAVÍ.

CHCETE-LI PROSPĚ-TI DĚ-TĚ-TI BLE-DĚ-

MU, KURTE MU PRAMEN ZDRAVÍ Z POSÁ-ZAVÍ. FINE

VÝROBKY MLÉČNÉ, TO JE MAR-NÉ,

JSOU BLAHO-DÁRNÉ A VĚČNÉ....  
Da:ř e FINE



## PŘÍLOHA P IV: HYGIENA

### OSOBNÍ HYGIENA

1.

