Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Pohybové hry v mateřské škole

Distanční studijní opora

Viktor Pacholík

Lucie Ježková

Zlín 2018

POPIS PŘEDMĚTU

Studijní opora dostupná online z:

https://fhs.utb.cz/o-fakulte/zakladni-informace/ustavy/ustav-skolni-pedagogiky/studijni-opory/studijni-opory-pro-program-ucitelstvi-pro-materske-skoly/

Bakalářský studijní program: Učitelství pro mateřské školy

Předmět: Pohybové hry v MŠ

Forma studia: kombinovaná

Rozsah distanční výuky: 5 hodin

Zařazení výuky: 2. ročník, letní semestr

Forma výuky: cvičení

Ukončení: zápočet

Vyučující: PhDr. Roman Božik, Ph.D.

Stručná anotace předmětu:

Cíl předmětu:

Cílem předmětu je seznámit studenty s využitím pohybových her jako prostředku výchovy a vzdělávání. Praktickou formou budou studenti vedeni k chápání širokých možností pohybových her a jejich komplexního vlivu nejen na fyzickou zdatnost dětí, ale také na jejich osobnostně sociální rozvoj.

Obsah předmětu:

- význam a objasnění pojmu volné pohybové aktivity,
- rozvíjení kladných stránek osobnosti dětí a vliv pohybu na chování dítěte,
- výchova k trpělivosti, ohleduplnosti a úctě k přátelům, utváření smyslu pro čestné sportovní zápolení, utváření dovednosti smířit se s prohrou,
- pěstování návyků vedoucích k pravidelnému otužování,
- hygiena prostředí,
- péče o správné držení těla dětí,
- význam postupného zvyšování fyziologického účinku a přiměřeného zařazování dechových a relaxačních cvičení,
- slaďování pohybu dětí s hudbou,
- upevňování pravolevé orientace a celkové orientace v prostoru a v rovině,
- chyby pohybového aparátu,
- zdravotní zásady při organizování jednotlivých činností s dětmi,
- motivace dětí k pohybu,
- bezpečné hraní,
- zásobník her.

Stručný obsah:

Ukázky psychomotorických činností: Hry s padákem. Hry s kelímky. Hry s víčky od PET lahví. Hry s papírovými tácky pod sklenice. Hry s nafukovacími balónky. Hry se švihadly a lany. Hry bez pomůcek.
Text kapitoly byl převzat z níže uvedené publikace a následně upraven:
Pacholík, V., Nedělová, M., & Šmatelková, N. (2016). Rozvíjení sociálních dovedností dětí prostřednictvím pohybových her (nosič CD). Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně.

Výstup:

Praktický výstup studenta – realizace aktivity pohybové hry pro děti předškolního věku.

OBSAH

OBSAH **4**
ÚVOD **5**
1 UKÁZKY PSYCHOMOTORICKÝCH ČINNOSTÍ **6**
1.1 HRY S PADÁKEM 9
1.2 HRY S KELÍMKY 11
1.3 HRY S VÍČKY OD PET LAHVÍ 13
1.4 HRY S PAPÍROVÝMI TÁCKY POD SKLENICE 15
1.5 HRY S NAFUKOVACÍMI BALÓNKY 17
1.6 HRY SE ŠVIHADLY A LANY 19
1.7 HRY BEZ POMŮCEK 21
2 NÁVRH TĚLOVÝCHOVNÝCH CHVILEK **24**
2.1 TĚLOVÝCHOVNÁ CHVILKA 1 25
2.2 TĚLOVÝCHOVNÁ CHVILKA 2 27
2.3 TĚLOVÝCHOVNÁ CHVILKA 3 29
2.4 TĚLOVÝCHOVNÁ CHVILKA 4 31
2.5 TĚLOVÝCHOVNÁ CHVILKA 5 33
2.6 TĚLOVÝCHOVNÁ CHVILKA 6 35
2.7 TĚLOVÝCHOVNÁ CHVILKA 7 37
2.8 TĚLOVÝCHOVNÁ CHVILKA 8 39
2.9 TĚLOVÝCHOVNÁ CHVILKA 9 41
2.10 TĚLOVÝCHOVNÁ CHVILKA 10 44
2.11 TĚLOVÝCHOVNÁ CHVILKA 11 45
2.12 TĚLOVÝCHOVNÁ CHVILKA 12 46
ZÁVĚR **47**
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY **48**

ÚVOD

Vážené studentky, vážení studenti.

Text, který se Vám právě dostává do rukou, představuje stručnou studijní oporu pro předmět *Pohybové hry v MŠ* zařazený do bakalářského studijního programu *Učitelství pro mateřské školy* na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně.

V předmětu je kladen důraz na praktické přesahy a využití získaných poznatků v práci s dětmi předškolního věku. Vzhledem k tomuto faktu i k předpokládanému rozsahu tohoto materiálu jsme se rozhodli nepodávat zde přehled teoretických přístupů, ale poskytnou Vám, studentkám a studentům, stručné uvedení do dvou oblastí pohybových aktivit a her v mateřské škole a především nabídnout jakýsi inspiromat s tímto zaměřením.

Jádrem textu jsou tedy především praktické náměty na provádění pohybových aktivit v podmínkách mateřské školy, a to jak her, tak krátkých, především zábavnou formou podávaných pohybových činností směřujících k všestrannému, harmonickému rozvoji dítěte.

První kapitola podává základní vymezení psychomotorických aktivit jako systému pohybových aktivit, které cíleně využívají prožitek z pohybu v rámci výchovně vzdělávací práce.

Druhá část seznamuje čtenáře s problematikou poněkud opomíjených tělovýchovných chvilek, jejichž cílem je kompenzovat sedavou náplň činnosti, respektive negativní dopady, které přináší statické zatížení ve fyziologicky nepříliš výhodné poloze a s držením těla, které při dlouhodobějším a pravidelně se opakujícím působení může přispívat k nesprávným posturálním stereotypům.

Není naším cílem podat obsáhlý sborník. Zaměřili jsme se spíše na naznačení možností a poskytnutí úvodní inspirace pro vlastní aktivní objevování dalších vhodných činností.

Přejeme mnoho radosti z pohybu!

Autoři

1 UKÁZKY PSYCHOMOTORICKÝCH ČINNOSTÍ

Pohyb je jedním ze základních projevů každého živého organizmu. Jako takovému mu přisuzujeme velmi důležitou roli v životě člověka. Ukazuje se, že jeho význam není čistě fyzický, somatický. Jeho efekty významně překračují hranici tělesna a dotýkají se mnoha dalších stránek, jako je psychika člověka i jeho sociální život. S tímto vědomím k pohybu přistupujeme také v této publikaci a přisuzujeme mu důležitou roli v rozvíjení sociální stránky dítěte.

V současné době se však v přetechnizované společnosti zvyšuje podíl statického zatížení na úkor dynamické svalové práce (Kučera in Blahutková, Řehulka a Dvořáková, 2005). Sedavý životní styl postupně proniká také do života dítěte: volný čas, dříve trávený aktivním pohybem venku, postupně nahrazují činnosti sedavého charakteru. Důsledkem integrujícího působení všech faktorů, včetně postupných změn životního stylu, je stále menší fyzická zdatnost lidí, rychlejší opotřebování nervového systému a zvýšený výskyt tzv. civilizačních chorob.

Podle Kořana (in Resch, Kuntner, 1997) vyžaduje potřeba řešení tohoto stavu přednostně rozvoj těch pohybových činností, které se vyznačují:

- vysokým fyziologickým účinkem, aktivním pohybem, spojeným s intenzivní prací dýchacího aparátu a oběhového systému, podporující harmonický vývoj a rozvoj organismu, upevňování zdraví a zvyšování tělesné zdatnosti a výkonnosti,
- vhodností pro všechny věkové kategorie i pro tělesně postižené (zde si dovolujeme rozšířit původní myšlenku autorů na všechny druhy postižení),
- vysokou efektivitou využití času i cvičební plochy s možností celodenního a celoročního provozu,
- malým rizikem úrazu a deformity,
- jednoduchou výstrojí a výzbrojí,
- kladným vlivem na rozvoj morálně volních vlastností a vztahu k přírodě.

Pohybová aktivita, respektující uvedená doporučení, je podstatným příspěvkem k udržení zdraví.

Zdravotní benefity aktivního pohybu jsou v odborné literatuře již dlouho zmiňovány (Warburton, Nicol, & Bredin, 2006; Vogel, a další, 2009; Janssen & LeBlanc,

2010; Blahutková, Pacholík, Póč, Hrnčiříková, & Smolka, 2009), a to nejen u zdravé populace, ale také u osob s různými zdravotními omezeními (srov. Chaloupecký et al., 2011; Ješina, Hamřík et al., 2011; Pacholík, 2012). Změny, ke kterým v lidském těle dochází působením přiměřené pravidelné pohybové aktivity, mohou zabránit vzniku určitých nemocí, nebo je alespoň oddálit (European Union, The Directorate General for Education and Culture, 2008).

Uvědomíme-li si, jaký důraz kladou národní i mezinárodní organizace na dostatečnou pohybovou aktivitu dětí, pak není překvapením, že Evropská unie (2008) vnímá prostředí školy jako důležité místo pro zvyšování pohybové aktivity dětí a klade v této oblasti nemalé nároky na práci pedagogů předškolního vzdělávání.

Mateřská škola skutečně nabízí dostatečný prostor pro realizaci pohybových aktivit, ať již s cílem zvýšit podíl pohybových aktivit dětí v denních činnostech, nebo v zájmu sledování specifických cílů. Tím rozšiřuje možnosti cíleného a systematického rozvoje sociálních dovedností dětí.

Odborníci z řad pediatrů a kinantropologů upozorňují na výrazná rizika výkonově orientovaného sportu dětí. Platí v zásadě nepřímá úměra mezi věkem a důrazem na výkon. Důvodem jsou nejen biologické a fyziologické limity motoriky dětí, ale také samotný smysl pohybu v dětském věku. V popředí by měl být přirozený, nenásilný a všestranný rozvoj a budování kladného vztahu dítěte k pohybu. Proto jsou preferovány hry, které nestaví do popředí výkon, ale spíše prožitkovou oblast. Protiklad výkonově orientovanému pojetí pohybu představuje psychomotorika.

Psychomotoriku lze chápat jako systém pohybových aktivit, které cíleně využívají prožitek z pohybu k působení na celou šíři osobnosti člověka. Blahutková a Koubová (1995, str. 1) vnímají psychomotoriku jako *„odpovědnou výchovu pohybem, jejímž cílem je formování a přetváření člověka v realitě světa. Prostřednictvím her má na zřeteli vylaďování psychofyzického stavu člověka. Je formou aktivního odpočinku, procesem regenerace a vhodnou aktivitou ke kompenzování převážně duševní námahy. Rozvíjí rovnoměrně psychickou, fyzickou i společenskou stránku člověka.“* V užším pojetí představuje *“souhrn pohybových, motorických aktivit člověka, které jsou projevem jeho psychických funkcí a jeho psychického stavu”* (Blahutková, Klenková, & Zichová, 2005, str. 116). Typický je pro ni holistický pohled, důraz na jednotu těla, duše a vědomí, bohaté vztahy mezi poznáním, emocemi

a pohybem (www.psychomot.org). Holistické pojetí se odráží také v bohatém propojení psychomotoriky s dalšími vědními disciplínami.

Těchto mnohostranných vztahů pak psychomotorika využívá také v pedagogickém procesu, kde pomocí pohybu usiluje o pozitivní ovlivnění osobnosti člověka (Adamírová, a další, 2010). Podle Irmischera je praktickým úkolem psychomotoriky *„přispět jedinci k uplatnění ve společnosti tím, že je schopen vhodně jednat, neboli vyrovnat se s věcmi a lidmi kolem sebe a dovede tomu přizpůsobit své jednání“* (in Dvořáková, 2015, s. 69). Psychomotorika ve svém působení respektuje přirozený vývoj člověka se všemi jeho věkovými zvláštnostmi. Staví přitom na vzájemném propojení oblasti poznávání, emocí a pohybu a jejich vlivu na rozvoj jedince v psychosociálním kontextu (European Forum of Psychomotricity, c2016). Stejně jako každá jiná pohybová aktivita také psychomotorika rozvíjí motorické schopnosti člověka. Hlavním smyslem je však působení na jeho psychiku.

V psychomotorice se využívá řada netradičních pomůcek a náčiní, většinou však jednoduchých a běžně dostupných. Mezi ty základní patří padák, molitanový míč, deky, noviny, balanční pomůcky (šlapák, chůdy, rolovací deska s válcem, káča), pivní tácky či víčka od PET lahví. V psychomotorických aktivitách se dodržují specifické herní zásady, jako jsou vhodná motivace prostřednictvím barevného nářadí a náčiní, originalita a jednoduchost aktivit, zapojení pedagoga do hry, prostor pro tvořivost a samostatnost aj.

Na následujících stranách bychom Vám rádi nabídli alespoň několik námětů psychomotorických aktivit. U každé najdete základní metodické pokyny včetně poznámek, ve kterých upozorňujeme na možné chyby a problémy, nabízíme další varianty apod.

Výčet nabízených aktivit je velmi stručný. Neklademe si za cíl vytvořit co nejobsáhlejší sborník her. Jednak nám to nedovoluje rozsah tohoto textu, zároveň však také nechceme kopírovat řadu zdrojů, které jsou na knižním trhu. Zájemce proto odkazujeme např. na publikace Blahutkové (2003), Dvořákové (2012), Borové (2012), Hurdové (2014), Neumana a Hermochové (2014) a řadu dalších uvedených v seznamu použité literatury. Ačkoli ne všechny publikace, které popisují pohybové aktivity a hry, je vnímají z psychomotorického pohledu, věřím, že po absolvování předmětu bude student schopen je vhodně upravit tak, aby byly schopny plnit specifické psychomotorické cíle.

1.1 Hry s padákem

Chůze po moři (Blahutková, 2003)

Zaměření:

Spolupráce, respektování druhých, trpělivost.

Doba trvání:

5 minut

Pomůcky:

Psychomotorický padák.

Prostor:

Herna v MŠ, tělocvična, venkovní prostor s rovným povrchem.

Provedení:

Děti v kruhu drží padák oběma rukama několik centimetrů nad zemí. Jemným třepáním vytvoří na padáku vlny jako na moři. Podle pokynů učitele se vlny mohou zvětšovat až do velkého vlnobití a opět zmírňovat do téměř klidné hladiny. Po tomto nácviku se první dítě vydá na moře (vlnící se padák) a přes střed padáku přejde přímo naproti. Zaujme místo dítěte, ke kterému došlo, toto dítě přejde zase zpět. Pokračujeme dále po kruhu určeným směrem, dokud se nevystřídají všechny děti.

Poznámky:

Pozorování dětí a způsobu, jakým pohybují padákem, může přinést důležité informace o jejich skrytých tendencích. Také reakce dětí na to, které právě přes padák prochází, může poukázat na vztahy mezi dětmi.

Některé děti jsou při přecházení přes padák nejisté. V případě strachu dítěte může pomoci, půjde-li ve dvojici s kamarádem, příp. s učitelem.

Neposedné balónky (Blahutková, 2003)

Zaměření:

Spolupráce, respektování druhých, trpělivost při překonávání překážek, rozvoj pozornosti, rozvoj komunikace v týmu.

Doba trvání:

3 – 5 minut

Pomůcky:
Psychomotorický padák, nafukovací balónky různých barev.

Prostor:
Herna v MŠ, tělocvična.

Provedení:
Děti ve stoji uchopí padák oběma rukama. Učitel vloží na padák větší množství nafukovacích pouťových balónků. Pohybem padáku nahoru a dolů děti balónky nadhazují. Tajemným kouzlem ale balónky nevyskakují jako obyčejné míčky, ale drží se padáku, některé se pomalu vznášejí. Učitel dohlíží na provedení, pomáhá vracet balónky, které spadnou na zem, zpět na padák.

Poznámky:
Děti mohou držet padák pouze jednou rukou a druhou usměrňují pohyb balónků, zabraňují pádu mimo padák. Je možné využití také ve venkovním prostoru – školní zahrada, hřiště apod.

Deštník (Dvořáková, 2012)
Zaměření:
Respektování druhých v synchronním pohybu, podřízení se druhým.

Doba trvání:
3 – 5 minut

Pomůcky:
Psychomotorický padák.

Prostor:
Herna v MŠ, tělocvična.

Provedení:
Všechny děti se chytí padáku oběma rukama. Společně ho střídavě zvedají a dávají zpět do úrovně pasu, takže se padák nadouvá. Na pokyn učitele děti padák pustí a sledují, jak se vznáší a padá.

Poznámky:
Letící padák mohou děti chytat, je však třeba dbát na bezpečnost. Je zde riziko srážky dětí, příp. uklouznutí na padáku.

Trychtýř (Blahutková, 2003)

Zaměření:

Spolupráce, trpělivost při překonávání překážek, regulace emocí, přizpůsobení se skupině.

Doba trvání:

5 – 10 minut

Pomůcky:

Psychomotorický padák, tenisové míčky.

Prostor:

Herna v MŠ, tělocvična.

Provedení:

Děti stojí v kruhu a oběma rukama v úrovni pasu drží napnutý psychomotorický padák. Učitel na padák vloží několik tenisových míčků. Na pokyn učitele se děti snaží dostat míčky do otvoru uprostřed padáku, tak aby vypadly na zem.

Poznámky:

U hry mohou děti klečet či sedět, zmenší to však jejich manévrovací prostor.
Je velmi přínosné pozorovat reakce jednotlivých dětí. Způsob jejich chování napoví o jejich temperamentu, impulzivitě, autoritě ve skupině atd.

1.2 Hry s kelímky

Chyť ježka (Blahutková, 2003)

Zaměření:

Spolupráce ve dvojici, vnímání druhých a jejich respektování.

Doba trvání:

5 minut

Pomůcky:

Kelímky, tenisové míčky.

Prostor:

Herna v MŠ, tělocvična, hřiště.

Provedení:

Děti utvoří dvojice. Každá dvojice má dva kelímky a jeden tenisový míček, který má jedno dítě vložený v kelímku. Nakloněním kelímku blízko u země dítě vykutálí míček (ježka) z kelímku směrem ke druhému dítěti, které jej chytá bez doteku ruky do svého kelímku.

Poznámky:

Po zvládnutí posílání a chytání míčku mohou děti stejným způsobem dostat ježka z jednoho místa (jeden konec hřiště) na jiné místo (opačný konec hřiště). Variantou je také posílání míčku směrem od druhého dítěte tak, aby druhé dítě muselo „ježka“ doběhnout a chytit dříve, než uteče.

Cesty všech ježků i běžících dětí se v prostoru neustále kříží. Děti proto musí vnímat pohyb sebe i druhých dětí a míčků a být k sobě vzájemně ohleduplné.

Pyramida

Zaměření:

Spolupráce, pozornost, trpělivost, zvládání neúspěchů, regulace emocí.

Doba trvání:

5 – 10 minut

Pomůcky:

Kelímky různých velkostí, stopky.

Prostor:

Herna v MŠ, tělocvična.

Provedení:

Děti utvoří dvojice. Každá dvojice obdrží deset kelímků stejné velikosti. Na pokyn začnou stavět společně pyramidu. Děti ve dvojici spolupracují, nestřídají se.

Poznámky:

Počet kelímků není nijak omezen, můžeme jej volně měnit podle potřeby. Děti mohou z kelímků budovat jakoukoliv stavbu. Na větší stavbě může spolupracovat početnější skupina, je však třeba si uvědomit riziko opakovaného padání stavby. To ovšem nabízí prostor k tomu, aby se děti učily respektovat druhé a regulovat své emoce.

1.3 Hry s víčky od PET lahví

Déšť (podle Blahutkové, 2003)

Zaměření:

Respektování druhých, respektování pokynů autority.

Doba trvání:

3 – 5 minut.

Pomůcky:

Víčka od PET lahví ve velké papírové krabici nebo spodním dílu švédské bedny.

Prostor:

Herna v MŠ, tělocvična, venkovní prostor s rovným povrchem.

Provedení:

Děti pracují společně. Na pokyn učitele z krabice postupně vyhazují všechna víčka od PET lahví nad hlavu. Padání víček připomíná velké dešťové kapky. Podle pokynů učitele mění děti intenzitu deště. Můžeme doprovázet říkankou:

Dešťové kapičky, dostaly nožičky,
běhaly po plechu, dělaly neplechu.

Poznámky:

Při větším počtu dětí je možné děti rozdělit na dvě skupiny. Jedna vyhazuje víčka, druhá jen vnímá padání jejich padání. Příp. jedna skupina vyhazuje víčka z krabice, druhá je sbírá a hází zpět do středu skupiny (do krabice). Skupiny je vhodné vystřídat.

Stejná barva (Kolařík, 2013)

Zaměření:

Komunikace verbální i nonverbální, trpělivosti při překonávání překážek.

Doba trvání:

8 – 10 minut.

Pomůcky:

Víčka od PET lahví různých barev, sáček.

Prostor:

Herna v MŠ, tělocvična, venkovní prostory.

Provedení:

Učitel si připraví neprůhledný sáček, do kterého vloží víčka. Každé dětí si vylosuje jedno víčko. Ve chvíli, kdy mají všichni vylosováno, se musí ti členové, kteří si vybrali víčka stejné barvy, společně najít a vytvořit tak několik menších skupinek. Barvu víčka si mohou ukázat teprve ve chvíli, kdy myslí, že našli kamaráda se stejnou barvou.

Poznámky:

Děti mohou hledat ostatní jakýmikoliv způsoby, je však také možné omezit možnosti. Děti se tak mohou hledat beze slov, poslepu apod. Počet víček a barev je možné volit tak, aby děti vytvořily skupiny podle následující zamýšlené aktivity.

Nespadni!

Zaměření:

Spolupráce, pozornost, vnímání druhého, respektování druhých, přizpůsobení se, regulace emocí.

Doba trvání:

5 – 10 minut.

Pomůcky:

Víčka od PET lahví, potravinářské gumičky, tenký provázek.

Prostor:

Herna v MŠ, tělocvična, libovolné venkovní prostředí.

Provedení:

Na pevnější potravinářskou gumičku navážeme 4 – 6 tenkých provázků v délce asi 1 m. Gumičku s provázky navlékneme na víčko od PET lahve. Děti utvoří skupiny po 4 – 6 (podle počtu provázků na gumičce). Každé dítě uchopí jeden konec provázku a společně se pokusí přenést víčko na určené místo.

Poznámky:

Jednodušší variantou je přenášení plastové lahve 0,3 – 0,75 l. V tom případě navlékneme gumičku na její hrdlo.

Děti musí mít provázky rovnoměrně napnuté, aby nedošlo k vyvléknutí víčka z gumičky. Vzhledem k nízké hmotnosti víčka mohou mít provázky povolené. Je však

vhodné tuto radu dětem nedávat přímo a nechat je vhodnou strategii postupně objevovat.
Hra není soutěžního charakteru. Její přínos je v nutnosti domluvit se a domluvu respektovat ve skupinové spolupráci.

1.4 Hry s papírovými tácky pod sklenice

Kde byly tácky? (Blahutková, Psychomotorika, 2003)

Zaměření:

Respekt k druhému, ohleduplnost, taktilní vnímání.

Doba trvání:

10 minut.

Pomůcky:

Papírové tácky pod sklenice.

Prostor:

Herna v MŠ, tělocvična.

Provedení:

Děti utvoří dvojice. Každá dvojice dostane nejméně 5 papírových tácků. Jeden z dvojice provede uvolněný leh. Druhý postupně položí několik tácků na různá místa na těle ležícího. Po chvíli (na pokyn učitele) je co nejjemněji po jednom odebírá. Jakmile jsou sebrány všechny tácky, ležící dítě se pokusí vyjmenovat ve správném pořadí všechna místa, kde tácky ležely. Děti se ve dvojici vystřídají.

Poznámky:

Hra je relaxačního charakteru, zároveň rozvíjí pozornost dětí a citlivost taktilního vnímání. Po chvíli si kožní receptory přivyknou na dotyk lehkého tácku a dítě si ho přestane uvědomovat. Pokud je následné odebírání tácků dostatečně jemné, ležící dítě ho nemusí vůbec zaregistrovat.
Můžeme také pokládat více tácků na sebe, vyšší hmotnost tácků bude pro dítě lépe rozpoznatelná.

Létající talíře

Zaměření:

Respektování druhých, přizpůsobení se ostatním, zvládání neúspěchu, regulace negativních emocí.

Doba trvání:

7 – 10 minut.

Pomůcky:

Papírové tácky pod sklenice, obruče, švihadla nebo lana.

Prostor:

Herna v MŠ, tělocvična.

Provedení:

Děti utvoří dvojice. Každá dvojice dostane papírový tácek. Udělají si prostor a zkouší si házet táckem jako létajícím talířem. Poté učitel položí na zem obruče a děti se snaží trefit táckem do kruhu. Druhé dítě z dvojice hází tácek zpět prvnímu, potom si vymění role. Po zvládnutí techniky dostane dvojice druhý tácek a házejí si oběma současně.

Poznámky:

V závislosti na věku a schopnostech dítěte se může zvyšovat vzdálenost mezi házejícím a obručí. Děti mohou pracovat také ve skupině a házet si táckem či více tácky v kruhu.

Kde to je? (Nadeau, 2003)

Zaměření:

Relaxace, taktilní vnímání, pozornost, ohleduplnost k druhému.

Doba trvání:

5 – 10 minut.

Pomůcky:

Papírové tácky pod sklenice, karimatky.

Prostor:

Herna v MŠ, tělocvična.

Provedení:

Děti utvoří dvojice. Jedno dítě si lehne na záda a zavře oči. Druhé dítě opatrně, jemně rozloží několik tácků na jeho tělo. Chvíli počká a tácky opět opatrně sesbírá. Ležící dítě se pokusí vyjmenovat místa, na kterých tácky ležely. Děti si vystřídají role.

Poznámky:

Děti si mohou lehnout na záda, břicho, bok. Můžeme klást tácky po jenom, ale i současně více tácků (tím se zvýší jejich hmotnost a budou na těle snadněji rozpoznatelné). Náročnější se hra stane, pokud ležící dítě vyjmenuje místa na těle ve stejném pořadí, v jakém na ně byly tácky pokládány. Atmosféru vhodně doplní klidná relaxační hudba.

1.5 Hry s nafukovacími balónky

Kde byly tácky? (Blahutková, 2003)

Zaměření:

Spolupráce ve skupině, vnímání a respektování druhého, přizpůsobení se druhým, pozornost, zvládání neúspěchu a regulace negativních emocí.

Doba trvání:

5 – 10 minut.

Pomůcky:

Nafukovací balónky různých barev (pro každé dítě jeden).

Prostor:

Herna v MŠ, tělocvična, venkovní prostory.

Provedení:

Každé dítě má jeden nafukovací balónek. Děti utvoří zástup a balónky umístí vždy mezi břicho jednoho a záda druhého dítěte. Na pokyn učitele se vlak velmi pomalu a opatrně rozjede. První dítě – lokomotiva určuje směr i rychlost pohybu. Šikovnější děti mohou ve vlaku překonávat jednoduché překážky – překračovat lavičku, podlézat nataženou stuhu či švihadlo apod.

Poznámky:

Děti musí svým tělem neustále vytvářet tlak na balónky. Vlak se musí pohybovat velmi pomalu. Prvnímu dítěti (lokomotivě) se může zdát pohyb zbytečně pomalý, to vytváří podmínky pro rozvoj trpělivosti, respektování potřeb druhých a schopnosti se jim přizpůsobovat. Překonávání překážek je možné jen s velmi šikovnou skupinou. Je také možné rozdělit děti na menší skupiny a vytvořit více vlaků, které se musí v prostoru vyhýbat.

Tanečníci

Zaměření:

Spolupráce, vnímání a respektování druhého, přizpůsobení se, zvládání neúspěchu a regulace negativních emocí.

Doba trvání:

5 – 10 minut.

Pomůcky

Nafukovací balónky.

Prostor:

Herna v MŠ, tělocvična, venkovní prostředí s rovným povrchem.

Provedení:

Děti utvoří dvojice. Každá dvojice vloží jeden nafukovací balónek mezi svá čela a pokusí se jej udržet co nejdéle. Postupně mohou děti přidávat jednoduché, pomalé pohyby: nejprve pohyby na místě (mírné úkoly, předklony), později chůzi, změny poloh apod. Po zvládnutí pohybu s balónkem děti ve dvojicích tančí za doprovodu hudby.

Poznámky:

Hra je vhodná pro větší děti. Vždy je nutné začínat jednoduššími variantami a postupně náročnost zvyšovat, aby děti měly možnost pomalu objevovat způsob, jak pohyb s balónkem zvládat.

Místo nafukovacího balónku je možné použít jakýkoliv měkký míč, molitanovou kostku či jiný předmět.

Toč se, Káčo! (Blahutková, 2003)

Zaměření:

Spolupráce ve dvojici, vnímání a respektování druhého, přizpůsobení se, fyzický kontakt, zvládání neúspěchu a regulace negativních emocí.

Doba trvání:

3 – 5 minut.

Pomůcky:

Nafukovací balónky.

Prostor:

Herna v MŠ, tělocvična, venkovní prostředí.

Provedení:

Děti utvoří dvojice, každá dvojice dostane jeden balónek. Děti stojí čelem k sobě, balónek mají mezi svými břichy či hrudníky a vzpaží. Po domluvě se obě děti začnou otáček vlevo (vpravo) kolem vlastní osy tak, aby balónek nespadl a obíhal kolem jejich trupu.

Poznámky:

Hra je náročná na koordinaci pohybu a vzájemnou souhru. Vyžaduje velmi citlivé vnímání pohybu druhého dítěte a míčku a přizpůsobení se těmto podmínkám. Proto je vhodná spíše pro starší děti.

Doporučujeme volit smíšené dvojice (chlapec, dívka).

1.6 Hry se švihadly a lany

Lanová dráha (Svobodová, Vaculíková, & Hlavoňová, 2015)

Zaměření:

Respektování druhých, vnímání druhého, verbální i nonverbální komunikace, rozvoj pozornosti, trpělivosti.

Doba trvání:

10 – 12 minut.

Pomůcky:

Lana různých velikostí, švihadla.

Prostor:

Herna v MŠ, tělocvična, zahrada, hřiště.

Provedení:

Lana a švihadla rozložíme na zem přes vymezený prostor. Na pokyn učitele děti absolvují vymezenou trasu a překonávají překážky určeným způsobem – chůze vpřed/vzad, úkroky do strany, běh, lezení. Děti pracují vždy najednou na pokyn učitele a musí se na trase vzájemně vyhýbat a respektovat. Po individuálním absolvování absolvují děti trasu ve dvojicích. Jedno dítě jde určeným způsobem po laně, švihadle apod. a nesmí z lana sestoupit. Je tak třeba přecházet z jedné překážky přímo na druhou (z lana na švihadlo apod.). Druhé dítě poskytuje dopomoc držením za ruce.

Poznámky:

Zpočátku je pohyb po trase vždy v jednom směru. Později je možné absolvovat trasu ve více skupinách v různých směrech současně. To klade důraz na vzájemný respekt, nutnost vyhnout se na překážkách.

Trasu je možné absolvovat také běžným způsobem (s překročením, přeskočením překážek) ve dvojicích, kdy obě dětí překonávají překážky společně v držení se za ruce.

Želvičky (Koťátková, 2015)

Zaměření:

Vnímání a respektování druhých, přizpůsobení se druhým, trpělivost.

Doba trvání:

5 – 10 minut.

Pomůcky:

Obruče, švihadlo.

Prostor:

Herna v MŠ, tělocvična.

Provedení:

Děti utvoří dvojice a provedou vedle sebe (bokem k sobě) vzpor klečmo. Tím se promění v želvičku. Přes záda obou dětí položí učitel gymnastickou obruč – želví krunýř. Želvičky se musí dostat do moře (předem určené místo, břeh je vyznačen položeným švihadlem) tak, aby neztratily krunýř. Při spadnutí krunýře se želvička vrací na začátek své cesty, nebo jen nasadí krunýř a pokračuje dál.

Poznámky:

Náročnost můžeme měnit různým počtem dětí (jednotlivec, dvojice, trojice). Větší počet dětí vyžaduje také důkladnější vnímání ostatních a náročnější synchronizaci pohybu celé želvičky.

Gordický uzel

Zaměření:

Komunikace, spolupráce, vnímání druhých, trpělivé překonávání překážek, zvládání neúspěchu, regulace emocí.

Doba trvání:

5 – 15 minut.

Pomůcky:

Švihadla.

Prostor:

Herna v MŠ, tělocvična, libovolný venkovní prostor.

Provedení:

Děti vytvoří skupiny po 5 – 7. Každé dítě dostane švihadlo, které drží jednou rukou za konec. Děti v každé skupině utvoří kruh a ruku se švihadlem natáhnout k jeho středu. Druhou rukou náhodně uchopí volně visící konec jiného švihadla. Poté se pokusí vzniklý uzel rozplést, aniž by kterékoliv švihadlo pustily.

Poznámky:

Hra je vhodná pro starší děti. Podle úrovně jejich schopností volíme menší či větší skupiny. Je tak možné pracovat ve čtveřicích, ale i s celou třídou najednou.
Staví na komunikaci a trpělivosti, proto je vhodná pro nácvik zvládání negativních emocí, které se při dlouhodobějších a náročnějších úkolech objevují.
Hru je možné ztížit zákazem mluvení

1.7 Hry bez pomůcek

Pizza (Blahutková, Psychomotorika, 2003)

Zaměření:

Respektování druhých, ohleduplnost, fyzický kontakt, relaxace.

Doba trvání:

10 – 15 minut.

Pomůcky:

Bez pomůcek.

Prostor:

Herna v MŠ, tělocvična, venkovní prostor se suchým povrchem.

Provedení:

Děti utvoří kruh a sednou si levým bokem do kruhu tak, aby každé dítě dosáhlo na záda dítěte, které sedí před ním. Všechny děti se promění na kuchaře v italské pizzerii. Na vále (záda dítěte) si postupně připraví pizzu. Pro inspiraci uvádíme některé náměty na přípravu:

Vál očistíme a pomoučíme	*jemně rukou „smést nečistoty“, konečky prstů obou rukou jemně klepat do zad – sypeme mouku*
…vypracujeme těsto…	*„hněteme“ těsto po celé ploše zad*
…roztáhneme po celém vále…	*plochou dlaní od středu ke krajům zad*
…klademe ingredience podle chuti.	*Podle velikosti „ingredience“ klademe celé dlaně nebo jen konečky několika prstů s různým tlakem*
Na závěr nastrouháme sýr.	*Jemné škrábání po celé ploše zad.*

Poznámky:

Postupujeme od jemnějších dotyků (jemné klepání, hlazení, tření) k intenzivnějším (hnětení těsta, kladení větších kousků na pizzu) a opět zpět k jemnějším (strouhání sýra). Volbu ingrediencí je vhodné nechat na dětech a jejich chuti a kreativitě.

Housenka (Koťátková, 2015)

Zaměření:

Vnímání a respektování druhých při koordinovaném pohybu, spolupráce.

Doba trvání:

10 – 15 minut.

Pomůcky:

Bez pomůcek (podle varianty příp. žíněnky, lavičky, švihadla atd.).

Prostor:

Herna v MŠ, tělocvična.

Provedení:

Děti utvoří dvojice, provedou vzpor klečmo a jedno dítě uchopí druhé za kotníky. Vytvoří tak krátkou housenku, která se pomalu pohybuje prostorem. Jedna housenka náhle dostala hlad a chce sníst ostatní, proto je začne honit. Chycené (snězené) housenky se připojují za původní housenku a vytvářejí jednu dlouhou, ve které se musí všechny děti společně pohybovat a chytat zbylé housenky. Hra končí chycením poslední krátké housenky.

Poznámky:

Úvodní volný pohyb dvojicí po prostoru je důležitý pro počáteční zvládnutí techniky pohybu. Je možné tuto část zpestřit různými překážkami k přelezení, podlezení apod.

Co dělám?

Zaměření:

Vnímání druhých, vizuální kontakt, respektování pořadí, kreativita.

Doba trvání:

5 – 15 minut.

Pomůcky:

Bez pomůcek.

Prostor:

Herna v MŠ, tělocvična, zahrada, hřiště, příroda.

Provedení:

Děti utvoří kruh. Jedno dítě uprostřed kruhu pantomimicky předvádí nějakou činnost (sport, čištění zubů, hru na hudební nástroj apod.) nebo zvíře. Ostatní děti se snaží činnost nebo zvíře uhodnout. Následně všichni společně pohyb napodobí. Dítě, které jako první činnost nebo zvíře uhodlo, předvádí další pohyb.

Poznámky:

Variantou je práce ve dvojicích nebo menších skupinách. Pro některé děti bude příjemnější předvádění pohybu před menším počtem dětí, zároveň však delší dobu trvá, než děti pohyb správně rozpoznají. Pro zjednodušení je možné předem specifikovat oblast činností, zvířat atd. (např. co děti dělají, než jdou ráno do školky, domácí zvířata – mazlíčci, zvířata na statku, v lese).

Ačkoli je možné hru v kterékoliv chvíli ukončit, je třeba dbát na spravedlivé střídání dětí.

2 NÁVRH TĚLOVÝCHOVNÝCH CHVILEK

Terminologie v oblasti tělovýchovných chvilek není zcela jednotná. V odborné literatuře se setkáme s termíny *pohybová chvilka*, ale i *tělovýchovná chvilka*. V tomto textu budeme vycházet především z pojetí Mužíka, budeme proto respektovat termín *tělovýchovná chvilka*.

S tělovýchovnými chvilkami se setkáváme především v prostředí základní školy. *„Tělovýchovná chvilka je krátká, maximálně tříminutová pohybová činnost žáků vložená do kterékoli vyučovací hodiny (s výjimkou tělesné výchovy)*“ (Mužík, Mužíková, & Dvořáková, 2014, str. 37). Zanedbatelná však není ani ve školách mateřských, což je zřejmé již z jejich zaměření a cílů. Tělovýchovná chvilka slouží k odbourání únavy dětí, kompenzuje jednostrannou zátěž při sedavých aktivitách a prohlubuje u dětí zájem o pohybové činnosti. Dvořáková (Dvořáková, Kukačková, Lietavcová, Nádvorníková, & Svobodová, 2015) definuje tělovýchovnou vyrovnávací chvilku v prostředí mateřských škol jako příležitost pro podporu správného držení těla. Uvádí, že při déletrvající práci vsedě by měly být zařazené cviky, které odbourají únavu dítěte a při kterých se podporuje správné držení těla. Z hlediska okamžitého efektu tedy jde především o:

- uvolnění kloubních spojení, která jsou při sedavé činnosti méně aktivní,
- protažení svalů, u kterých může opakovaná sedavá činnost přispět k jejich zkracování (svaly krku přední strana hrudníku, ohýbače kyčle a ohýbače kolene),
- aktivace svalů zad, především vzpřimovačů páteře a fixátorů lopatek),
- odbourání psychického napětí a únavy,
- zvýšení koncentrace.

Při přípravě a realizaci tělovýchovných chvilek vycházíme z aktuálních potřeb a charakteru hlavní prováděné činnosti. Např. při výtvarných činnostech u stolu bude potřeba vyrovnat záda (aktivace zádových a mezilopatkových svalů), protáhnout prsní svaly a svaly dolních končetin a uvolnit krční páteř a pletenec ramenní. Tím jsme zároveň uvedli nejobvyklejší zaměření tělovýchovných chvilek, neboť se nejčastěji používají ke kompenzaci právě statického zatížení v sedu. Délku volíme tak, aby chvilka sice splnila svůj cíl, zároveň však v minimální míře narušila průběh hlavní činnosti. Obvykle se tedy pohybujeme v rozmezí 1 – 3 minut.

2.1 Tělovýchovná chvilka 1

Věkové doporučení: od 5 let

Cíle:

- uvolnit svaly krku,
- protáhnout svaly trupu,
- protáhnout svaly v oblasti páteře.

Obsah a metodický postup	Motivace	Nákres	Pomůcky Metodické poznámky Fyziologický účinek
Výchozí poloha: stoj mírně rozkročný.	Říkadlo: *Venku teplý letní den,* *na paloučku stojím*.		**Metodická poznámka:** záda napřímená, ramena v neutrální pozici – NE zasunutá, NE předsunutá, brada zasunutá.
1. Hlava ve vzpřímené poloze – **lehký** záklon – výchozí poloha – předklon. 2. Hlava ve vzpřímené poloze – úklon hlavou na obě strany.	*Kolem sebe rozhlédnu se,* *Tolik plodů vidím.*	 	**Fyziologický účinek:** Uvolnění svalů krku. **Opakování cviku:** třikrát předklon a záklon, třikrát úklony hlavou na obě strany.

Výchozí poloha: stoj rozkročný. 1. Pomalu s výdechem hluboký ohnutý předklon – postupné „kulacení“ zad – výdrž v předklonu. 2. Plynulý návrat do výchozí polohy – pomalé rozvinutí nahoru = přes bedra až po krční páteř.	*Jahůdky si natrhá,* *kdo dosáhne na špičky.* *Kdo vyšplhá nejvýše,* *nasytí se jablíčky.*	VP 1. 2.	**Fyziologický účinek:** protažení svalů trupu – svalů v oblasti hrudní páteř, protažení zadní strany stehen. **Metodická poznámka:** pozor na přetěžování páteře. **Opakování**: dvakrát.
Výchozí poloha: stoj spojný. 1. Výpon, upažením vzpažit. Prsty napodobují trhání jablek.	*A na první větvičce,* *červenají se velice.* *Když se hodně natáhnu,* *určitě na ně dosáhnu*.		**Fyziologický účinek:** protažení svalů trupu. **Opakování:** dvakrát.
Výchozí poloha: stoj mírně rozkročný, vzpažit. **1.** Úklony trupu na vlevo, vpravo.	*Děti, ještě se pokusíme natrhat jablíčka, která jsou na jiných větvičkách. Musíme se natáhnout doprava a teď doleva.*		**Fyziologický účinek:** protažení svalů podél páteře. **Opakování**: třikrát na obě strany.
Vytřepání paží			**Relaxace**

2.2 Tělovýchovná chvilka 2

Věkové doporučení: od 4 let

Cíle:

- protáhnout šíjové svalstvo,
- protáhnout svaly zad,
- protáhnout mezilopatkové svalstvo,
- uvolnit svaly v oblasti kolem ramenního kloubu.

Obsah a metodický postup	Motivace	Nákres	Pomůcky Metodické poznámky Fyziologický účinek
Výchozí poloha: sed na židli.	Říkadlo ke každému cviku		Aktivní sed: podsazená pánev, vyrovnaná záda, neopírat se o opěrku židle Obměna: stoj na koberci.
Výchozí poloha: sed na židli, neopíráme se o opěrku. 1. Nádech, s výdechem úklon hlavy vlevo. 2. S nádechem napřímit hlavu. 3. Opakovat vpravo.	*Dávej pozor, už se blíží* *ať ji cestu nic nezkříží.* *Je to velká černá vrána,* *Přiletí hned z rána!*		**Fyziologický účinek:** protažení šíjového svalstva, protažení svalů podél páteře **Metodická poznámka:** sed na židli – záda napřímená, hlava rovně. **Chyby:** provedení švihem, přetočení celého těla. **Opakování**: dvakrát na každou stranu.
Výchozí poloha: sed mírně roznožný na židli. 1. S nádechem vzpažit, vytáhnout v pase/od pasu vzhůru.	*V kuchyni sedí babička,* *u stolu krájí jablíčka.* *Bude buchta, už už voní,* *ještě jedno patří do ní.* *Na jabloni pořád zraje,*	 1.	**Fyziologický účinek**: protažení svalů zad, uvolnění horních končetin. **Metodické poznámky:** nezvedat tělo ze židle

2. **Prstové cvičení** – při vzpažení děti budou napodobovat trhání. 3. S výdechem předklon dolů, horní končetiny volně.	*vítr si s ním hezky hraje.* *Stačí ho jen dolů stáhnout,* *tohle přece musíš zvládnout.*	3.	**Opakování**: dvakrát.
Výchozí poloha: sed na židli, horní končetiny volně podél těla, záda napřímená, neopírají o opěradlo židle **1. S nádechem –** zvednout ramena. **2. S výdechem –** uvolnit ramena.	*Stoupá, stoupá, s lidmi houpá.* *Kdo uhodne, co to je?* *Zas nahoru, dnem i nocí,* *je to výtah, šetří kroky.*	1. 2.	**Fyziologický účinek:** protažení mezilopatkového svalstva, uvolnění svalů v oblasti kolem ramenního kloubu. **Metodické poznámky:** zvedání pouze ramen, pohyb vyhází z lopatek. **Chyby:** předsun ramen či hlavy. **Opakování**: pětkrát.

2.3 Tělovýchovná chvilka 3

Věkové doporučení: od 3 let

Cíle:

- protáhnout svaly ruky,
- protáhnout svaly zad,
- protáhnout svaly podél páteře,
- protáhnout zadní stranu stehen.

Obsah a metodický postup	Motivace	Nákres	Pomůcky Metodické poznámky Fyziologický účinek
Výchozí poloha: stoj mírně rozkročný.	Praní prádla: *Hodně prádla vyprat musím,* *vyždímat ho poté zkusím.* *Až se prádlo dopere,* *pověsím ho vesele*.		
Výchozí poloha: stoj mírně rozkročný. 1. Předpažit – spojit prsty propletením – dlaně směřují ven – tlačit a uvolnit.			**Fyziologický účinek**: protažení svalů ruky. **Opakování**: třikrát.
Výchozí poloha – stoj mírně rozkročný. 1. Pomalu do hlubokého předklonu – paže a hlava volně visí dolů a ukláníme se ze strany na stranu.	*Mácháme prádlo*		**Fyziologický účinek:** protažení zadní strany stehen, protažení svalů zad. **Opakování**: dvakrát na obě strany.

Výchozí poloha: stoj mírně rozkročný. 1. Vzpažit 2. Prstové cvičení – přiblížíme špičky prstů k sobě – hrstička – poté pomalu oddalujeme 3. Uvolnění horních končetin – vytřepeme ruce	*Věšíme prádlo*		**Fyziologický účinek**: prodýchání, procvičení jemné motoriky. **Opakování**: třikrát.
Výchozí poloha: stoj mírně rozkročný, vzpažit. 1. Úklony vlevo a vpravo.	*Ještě musíme pověsit zbytek prádla.*	 	**Fyziologický účinek:** protažení svalů podél páteře. **Metodická poznámka**: držet lokty u uší (hlava mezi pažemi). **Opakování**: dvakrát na obě strany.

2.4 Tělovýchovná chvilka 4

Věkové doporučení: od 2 let

Cíle:

- uvolnit svaly krku,
- uvolnit svaly ruky.

Obsah a metodický postup	Motivace	Nákres	Pomůcky Metodické poznámky Fyziologický účinek
Výchozí poloha: sed na židli.	Říkadlo *Se sluníčkem, s teplým dnem,* *kytičky nám rozkvetou.* *Kvetou všemi barvami,* *jaro už je před námi.*		*Obměna: stoj, sed zkřižný.*
Výchozí poloha: sed na židli, ruce na kolenou. 1. Půlkruhy hlavou střídavě k pravému a levému rameni.			**Fyziologický účinek**: uvolnění svalů krku. **Opakování**: čtyři polokruhy.
Výchozí poloha: sed na židli, předpažit. 1. Otevírání a zavírání dlaně – pomalu – střídání palce do pěsti a zpět. 2. Hrstička – přiblížíme špičky prstů k sobě – poté dlaň otevřeme – střídat prst po prstu – nejdříve palec a k němu přidáváme další prsty (postupně).	*Za chvíli bude jaro a budou kvést květiny.* *1. velké kytičky* *2. malé kytičky*		**Fyziologický účinek**: procvičení jemné motoriky. **Opakování**: dvakrát každé prstové cvičení.
Výchozí poloha: sed na židli. 1. Nádech nosem – výdech ústy.	*Teď si představíme, že v ruce držíme kytičku, která krásně voní. Přivoníme si k ní.*		**Fyziologický účinek**: cvičení nádechu, relaxace.

			Metodická poznámka: ústa jsou po celou dobu zavřená, nezvedáme ramena. **Opakování**: dvakrát.

2.5 Tělovýchovná chvilka 5

Věkové doporučení: bez omezení

Cíle:

- protáhnout svaly trupu,
- protáhnout svaly zápěstí, loktu a ramenního kloubu,
- protáhnout svaly zad,
- protáhnout zadní stranu stehen.

Obsah a metodický postup	Motivace	Nákres	Pomůcky Metodické poznámky Fyziologický účinek
Výchozí poloha: stoj (na koberci).	Říkadlo		
Výchozí poloha: stoj mírně rozkročný, ruce v bok. 1. Úklony vpravo. 2. Úklony vlevo.	*Dobré ráno, dobrý den*.	 	**Fyziologický účinek:** protažení svalů trupu. **Opakování**: dvakrát na každou stranu.
Výchozí poloha: stoj mírně rozkročný, připažit. 1. Úsměv.	*Zdravíme se s úsměvem.*		**Fyziologický účinek:** uvolnění.
Výchozí poloha – Stoj mírně rozkročný, upažit 1. Kroužení v zápěstí. 2. Kroužení předloktím.	*Za okny je krásný den, plně si ho užijem*.	1.	**Fyziologický účinek:** protažení svalů v oblasti zápěstí, loktu a ramenního kloubu. **Opakování**: jednou.

3. Kroužení celými pažemi		2. 3.	
Výchozí poloha: dřep. 1. Stoj – předklon, horní končetiny volně svěšené. 2. Poté pomalé zvedání zpět do výchozí polohy. 3. Výpon se vzpažením.	*Malí,* *velcí,* *všichni spolu.*	VP.	**Metodická poznámka:** dřep na špičkách (děti mají tendenci být na celých chodidlech). **Fyziologický účinek:** protažení zadní strany stehen, protažení svalů zad. **Opakování**: jednou.
5. Zatleskání	*Budem si hrát zas a znovu.*		**Relaxace**

2.6 Tělovýchovná chvilka 6

Věkové doporučení: od 5 let

Cíle:

- Protáhnout svaly v oblasti krční páteře
- Protáhnout mezilopatkového svalstva
- Uvolnit svaly kolem ramenních kloubů

Obsah a metodický postup	Motivace	Nákres	Fyziologický účinek Metodické poznámky Pomůcky
Výchozí poloha: stoj.	Kouzelník: Říkadlo *Učitel bude kouzelník a bude kouzlit pomocí zaklínadla* *abrakadabra*.		
Výchozí poloha: stoj mírně rozkročný. 1. Polokruhy hlavou – k pravému a levému rameni.	*Milé dámy, milí páni* *Splním vám teď každé přání…* *Nebo aspoň půlku* *Od toho mám hůlku.*		**Fyziologický účinek**: protažení svalů v oblasti krční páteře. **Metodická poznámka**: dávat pozor, aby děti nezakláněly hlavu. **Opakování**: třikrát až šestkrát.
Výchozí poloha: stoj mírně rozkročný, upažit pokrčmo. 1. Prstové cvičení – nejdříve pěst, poté postupně prst po prstu – dlaň. 2. Zpět do výchozí polohy.	*Kouzlit umím, nemám kliku.* *Ukážu vám hned pár triků.* *abrakadabra z rukou se nám stanou svícny.*		**Fyziologický účinek:** protažení horních končetin, procvičit jemnou motoriku. **Opakování**: dvakrát.

Výchozí poloha: Stoj mírně rozkročný, vzpažit 1. Bočné kruhy pažemi – levá ruka vpřed, pravá vzad	*Abrakadabra, ruce máme nad hlavou a změní se nám v mlýn.*		**Fyziologický účinek**: protažení horních končetin, protažení mezilopatkového svalstva, uvolnění svalů kolem ramenního kloubu. **Metodická poznámka**: cvik provádět pomalu. **Opakování**: čtyři - šest kruhů.

2.7 Tělovýchovná chvilka 7

Věkové doporučení: od 4 let

Cíle:

- protáhnout svaly v oblasti ramenních kloubů,
- protáhnout vzpřimovač trupu,
- protáhnout lýtkové svalstvo.

Obsah a metodický postup	Motivace	Nákres	Pomůcky Metodické poznámky Fyziologický účinek
Výchozí poloha: sed na židli, neopíráme se o opěradlo.	Říkadlo: *Ptáčci zpívají sluníčku,* *protáhneme se a dáme si rozcvičku.* *Nejdřív sednout, srovnat záda,* *tvoje páteř bude ráda.*		Dbáme na aktivní sed: podsazená pánev, vyrovnaná záda, neopírat se o opěrku židle.
Výchozí poloha: sed na židli mírně rozkročený. 1. Vzpažit skrčmo vzad levou - dlaň mezi lopatky – výdrž 5 s. 2. Totéž pravá. 3. Totéž obě paže současně.	*Levou paži nahoru* *zvední jako závoru.* *Levou dolů, a teď pravou,* *ať máš každou paži zdravou.*	1. 3.	**Fyziologický účinek**: protažení svalů v oblasti ramenního kloubu, protažení paží. **Opakování**: dvakrát.

Výchozí poloha: sed na židli, mírně roznožený, ruce v týl. 1. Postupný, pomalý předklon – výdrž. 2. Pomalý návrat do výchozí polohy.			**Fyziologický účinek**: protažení vzpřimovače trupu. **Opakování**: dvakrát.
Výchozí poloha: sed široký roznožný na židli, záda napřímená, opřít o opěradlo. 1. Zvednout špičky od podlahy – zpátky do výchozí polohy.			**Fyziologický účinek**: protažení lýtkových svalů. **Opakování**: dvakrát.

2.8 Tělovýchovná chvilka 8

Věkové doporučení: od 3 let

Cíle:

- uvolnit krční páteř,
- uvolnit zápěstí.

Obsah a metodický postup	Motivace	Nákres	Pomůcky Metodické poznámky Fyziologický účinek
Výchozí poloha: sed zkřižný skrčmo (turecký sed).	Říkadlo		*Obměna: stoj mírně rozkročný, sed na židli.*
Výchozí poloha: sed na zkřižný. 1. Polokruhy hlavou střídavě k pravému a levému rameni.	*Fakír sedí, zkřížil nohy,* *na hudbu má zvláštní vlohy.* *Jednu píseň hraje dobře.* *Líbí se i jeho kobře.*		**Fyziologický účinek**: uvolnění svalů krku. **Opakování**: čtyřikrát.
Výchozí poloha: sed zkřižný skrčmo (turecký sed), předpažit, palmární flexe dovnitř (dlaně směřují k sobě). 1. Kroužíme zápěstím směrem ven. 2. Kroužíme zápěstím směrem dovnitř.	*Kobra tančí, ve svém koši* *Dejte si víc odstup, děti.*		**Fyziologický účinek**: protažení svalů v oblasti zápěstí. **Opakování**: třikrát.
Výchozí poloha: sed zkřižný skrčmo (turecký sed), dlaně volně na břiše.			**Fyziologický účinek**: dechové cvičení, relaxace.

1. Hluboký břišní nádech – hluboký výdech. 2. Hluboký břišní nádech – hluboký prodlužovaný výdech. 3. Opakovat s různou motivací.	*Uchází balónek: Sssssss* *Houká sova: Huuuuu* *Fouká vítr: Fuuuu*		

2.9 Tělovýchovná chvilka 9

Věkové doporučení: od 5 let

Cíle:

- protáhnout svaly trupu,
- protáhnout svaly paží,
- protáhnout zadní svaly stehen.

Obsah a metodický postup	Motivace	Nákres	Pomůcky Metodické poznámky Fyziologický účinek
Výchozí poloha: dřep. 1. S nádechem pomalý vztyk – upažením vzpažit. 2. S výdechem plynule zpět do dřepu.	*V zemi klíčí sazenička,* *zahradník ji hezky hýčká.* *Sluníčko a trochu deště,* *natáhni se, ještě, ještě.* *Příroda je čarodějka,* *z malé jedle už je velká.*	 	**Fyziologický účinek**: protažení svalů trupu, protažení zadních svalů stehen. **Opakování**: dvakrát – poté zůstaneme ve stoji.
Výchozí poloha: stoj, záda napřímená, předpažit a spojit ruce (proplést prsty). **Provedení** 1. S nádechem vzpažit – prsty propleteny. 2. S výdechem skrčit, ruce v týl, prsty propleteny.	*Je to pěkně velký strom,* *Neskolí ho ani hrom.*		**Fyziologický účinek:** protažení svalů paží. **Metodické poznámky**: neprohýbáme bedra, nepředkláníme hlavu. **Opakování**: třikrát.

3. S nádechem vzpažit – prsty propleteny. 4. S výdechem zpět do výchozí polohy.		1. 2. 	
Výchozí poloha: stoj, vzpažit. **Provedení** 1. Vytřepeme horní končetiny ve vzpažení.	*Zlomit ho je nesnadné, ani větrem nespadne.*		**Fyziologický účinek**: uvolnění horních končetin.

Ačkoli dosud uvedené pohybové chvilky kladou důraz na práci s motivací tak, aby byly pro děti zábavné a nešlo jen o prosté cvičení, závěrem uvádíme chvilky realizované formou hry. Jde spíše o námět bez uvedení konkrétního obsahu, proto je samotná náplň čistě na zvážení učitelky. I zde platí, že pohyby zařazené do těchto chvilek musí reagovat na hlavní náplň činnosti dětí, jejíž negativní dopady snížení pohybové aktivity dětí musí kompenzovat. Hlavními oblastmi zaměření tak opět bude uvolnění svalů krční páteře, protažení svalů krku, zad, zadní strany stehen a ohýbačů kolene.

2.10 Tělovýchovná chvilka 10

Lepidlo

Výchozí poloha:

stoj na koberci – záda napřímená

Obměny: v sedě, na židli.

Popis:

učitelka stojí před dětmi (čelem k dětem) a říká jim, které části těla mají dát k sobě – „přilepit“. S mladšími dětmi učitelka cvičí také, starším zadává pouze slovní úkony (popřípadě také cvičí, záleží na úsudku učitelky).

Metodická poznámka:

důležité je, aby učitelka kontrolovala správné provádění pohybů dětí i držení těla během pohybů a v případě potřeby provedení korigovala.

Příklady úkolů:

1. přilepíme hlavu k pravému rameni – výdrž 5 s., přilepíme hlavu k levému rameni – výdrž 5 s.,
2. přilepíme pravou ruku na záda – dotkneme se lopatky – výdrž 5 s., přilepíme levou ruku na záda – dotkneme se lopatky – výdrž 5 s.,
3. vzpažíme a dlaně přilepíme ve vzpažení k sobě – výdrž 5 s – uvolnění.

Motivace: Lepidlo.

Cíl: procvičit pravolevou orientaci, pozornost (koncentraci), procvičit celé tělo.

Čas: 2-3 minuty

Závěr: učitelka pochválí děti.

2.11 Tělovýchovná chvilka 11

Kuba řekl

Výchozí poloha:

stoj na koberci – záda napřímená, připažit

Popis:

Učitelka zadává dětem pokyny skrze motivaci „Kuba řekl“, cviky předvádí s dětmi.

Příklady cviků:

- Kuba řekl dolů = dřep,
- Kuba řekl nahoru = výpon a vzpažit,
- Kuba řekl do pravé strany = úklon stranou, připažit, Kuba řekl do levé strany = úklon stranou, připažit,
- Kuba řekl hlava na pravé rameno = klon hlavou k pravému rameni, Kuba řekl hlava na levé rameno = klon hlavou k levému rameni,
- Kuba řekl kroužit zápěstím, Kuba řekl zamáváme kamarádovi,
- Kuba řekl pravou nohou krok vpřed, vzad, do strany.

Metodická poznámka:

důležité je, aby učitelka kontrolovala správné provádění pohybů dětí i držení těla během pohybů a v případě potřeby provedení korigovala.

Motivace: Kuba řekl

Cíl: procvičit pozornost (koncentraci), uvolnit a protáhnout celé tělo – záleží na volbě cviků, pravolevá orientace.

Čas: 2-3 minuty

Závěr: učitelka pochválí děti.

2.12 Tělovýchovná chvilka 12

Nahoru a dolů

Výchozí poloha:

stoj na koberci, spojný – záda napřímená.

Popis:

učitelka stojí před dětmi – čelem k dětem. Zkontroluje, jestli mají všichni kolem sebe dostatek místa – „*Děti, ukažte, zda máte kolem sebe místo a nedotýkáte se kamarádů vedle sebe.*“ Poté začne vyjmenovávat předměty (viz pravidla). Na závěr děti uvolní paže protřepáním a učitelka pochválí děti.

Pravidla:

1. vzpažit = pojmenování předmětů, které jsou nahoře (např. na obloze – slunce, mraky, letadlo…),
    a. *obměna - výpon*
2. dřep = pojmenování předmětů, které jsou dole (např. tráva, podlaha, kytky,..),
3. výchozí poloha = v případě, kdy učitelka řekne „mezi nebem a zemí“.

Metodická poznámka: je důležité, aby kolem sebe měly děti dostatek prostoru.

Čas: 2-3 minuty

Cíl: protažení a následné uvolnění celého těla, relaxace.

ZÁVĚR

Pohyb pro dítě představuje zcela přirozený prostředek všestranného, harmonického rozvíjení osobnosti ve smyslu tělesném i duševním. Je přirozené, že dětí bude preferovat hrové prvky, proto také aktivity nabízené v tomto textu představovaly hry a činnosti hrového charakteru.

Psychomotorické hry představují koncept pohybových aktivit vycházejících z holistického pojetí člověka a snaží se prostřednictvím pohybu působit na jedince ve třech základních oblastech: osobní, hmotné a sociální. V této celistvosti se pak pokouší o celostní rozvoj.

Tělovýchovná chvilka je krátký, několikaminutový blok obsahující především tělesná cvičení, jejichž cílem je kompenzovat statické zatížení a psychickou únavu při déletrvajících sedavých činnostech. Dopady jsou tak patrné nejen v tělesné oblasti (uvolnění kloubních spojení, protažení či aktivace příslušných svalových skupin), ale také v duševní sféře (odbourání psychické únavy, zlepšení pozornosti apod.).

Záměrem tohoto stručného textu není poskytnout veškeré současné poznatky o zmíněných problematikách. To ostatně není ani cílem kurzu, k němuž se materiál vztahuje. Proto v tomto materiálu poskytujeme stručný úvod do problematiky a zmiňujeme nejpodstatnější informace k tématu. Jádro textu představuje nabídka psychomotorických činností a ukázky tělovýchovných chvilek, které by měly být inspirací k vlastnímu hledání a objevování dalších možností.

Přejeme mnoho úspěchů a radosti při společných hrách!

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Adamírová, J., Dvořáková, H., Jalovecká, B., Mcešková, J., Wiednerová, V., & Zachariášová, J. (2010). *Psychomotorika. Díl I.* Praha: Česká asociace Sport pro všechny.

Blahutková, M. (2003). *Psychomotorika.* Brno: Masarykova univerzita.

Blahutková, M., & Koubová, J. (1995). *Psychomotorika, aneb, Prožitek z pohybu.* Brno: Centrum pro další vzdělávání učitelů MU v Brně.

Blahutková, M., Klenková, J., & Zichová, D. (2005). *Psychomotorické hry pro děti s poruchami pozornosti a pro hyperaktivní děti* (1.. vyd.). Brno: Masarykova univerzita v Brně.

Blahutková, M., Pacholík, V., Póč, V., Hrnčiříková, I., & Smolka, O. (2009). *Pohybem proti civilizačním chorobám* (1.. vyd.). Brno: Masarykova univerzita.

Borová, B. (2012). *Míče, míčky a hry s nimi: soubor her pro děti ve věku od 4 do 9 let.* Praha: Portál.

Dvořáková, H. (2012). *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi* (Děti a sport. vyd.). Praha: Grada.

Dvořáková, H., Kukačková, M., Lietavcová, M., Nádvorníková, H., & Svobodová, E. (2015). *Rozvíjíme dovednosti hrubé a jemné motoriky dětí: dítě a jeho tělo.* Praha: Raabe.

European Forum of Psychomotricity. (c2016). *Psychomotricity | European Forum of Psychomotricity*. (European Forum of Psychomotricity) Získáno 2016, z European Forum of Psychomotricity: http://psychomot.org/psychomotricity/

European Union, The Directorate General for Education and Culture. (2008). EU Physical Activity Guidelines: Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity. Biarritz. Načteno z Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: http://www.msmt.cz/file/20028/download/

Hurdová, E. (2014). *Hrajeme si s padákem: hry s padákem, stuhami a šátky.* Praha: Portál.

Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International*

Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 40(7), stránky 1-16. doi:10.1186/1479-5868-7-40

Kolařík, M. (2013). *Interakční psychologický výcvik pro praxi: nové hry pro výcvikové skupiny* (Psyché. vyd.). Praha: Grada.

Koťátková, S. (2015). *Hry v mateřské škole v teorii a praxi.* Praha: Grada.

Mužík, V., Mužíková, L., & Dvořáková, H. (2014). *Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ .* Praha: Národní ústav pro vzdělávání.

Nadeau, M. (2003). *Relaxační hry s dětmi.* Praha: Portál.

Neuman, J., & Hermochová, S. (2014). *Nejlepší hry do kapsy.* Praha: Portál.

Svobodová, L., Vaculíková, P., & Hlavoňová, Z. (2015). *Trendy v realizaci pohybové aktivity dětí mateřských škol a 1. stupně základních škol.* Brno: Masarykova univerzita.

Vogel, T., Brechat, P. H., Leprêtre, P. M., Kaltenbach, G., Berthel, M., & Lonsdorfer, J. (2009). Health benefits of physical activity in older patients: a review. *International Journal of Clinical Practice, 63*(2), stránky 303–320. doi:10.1111/j.1742-1241.2008.01957.x

Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. CMAJ : Canadian Medical Association Journal, 174(6), 801–809. http://doi.org/10.1503/cmaj.051351, 174*(3), stránky 8001-8009. doi:10.1503/cmaj.051351