

Bakalářská práce

Využití pohybových pohádek v předškolním vzdělávání

Studijní program:

B0112A300007 Učitelství pro mateřské školy

Autor práce:

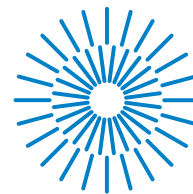
Adéla Šálková

Vedoucí práce:

Mgr. Lenka Knopová, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu

Liberec 2024



Zadání bakalářské práce

Využití pohybových pohádek v předškolním vzdělávání

Jméno a příjmení:

Adéla Šálková

Osobní číslo:

P21000629

Studijní program:

B0112A300007 Učitelství pro mateřské školy

Zadávající katedra:

Katedra tělesné výchovy a sportu

Akademický rok:

2022/2023

Zásady pro vypracování:

1. Rešerše a studium odborné literatury.
2. Vytvoření metodického materiálu.
3. Realizace metodického materiálu v praxi.
4. Vyvození závěru a doporučení pro využití v praxi.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování práce:

tištěná/elektronická

Jazyk práce:

čeština

Seznam odborné literatury:

ALLEN, K. E., MAROTZ, L. R., 2002. *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-614-4.

DVOŘÁKOVÁ, H., 2007. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 978-80-7290-298-9.

MAZAL, F., 2007. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex. ISBN 978-80-85783-77-3.

VLČEK, P., PÁLENSKÁ, E., JAKUBCOVÁ, K., CHARVÁTOVÁ, B., KŘIVOVÁ, Š., PELCOVÁ, V., 2017.

Suchozemské pohybové pohádky [online]. Brno: Masarykova univerzita. e-ISBN 978-80-210-8503-9. Dostupné z: <https://is.muni.cz/elportal/?id=1369920>.

Vedoucí práce:

Mgr. Lenka Knopová, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání práce:

21. července 2023

Předpokládaný termín odevzdání: 21. července 2024

L.S.

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

PhDr. Jana Johnová, Ph.D.
garant oboru

V Liberci dne 21. července 2023

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. Lence Knopové, Ph.D. za vstřícnost na konzultacích, cenné rady a odbornou pomoc při vypracovávání této bakalářské práce. Mé poděkování také patří Mateřské škole Pohádka, jejíž vedení a pedagogický sbor mi umožnili ověření praktické části práce. V neposlední řadě chci poděkovat mé rodině a přátelům za jejich trpělivost a podporu.

Anotace

Tématem této bakalářské práce je využití pohybových pohádek v předškolním vzdělávání. Práce se tedy zabývá tematikou pohybových pohádek, které v mateřských školách nejsou běžně známy. V teoretické části práce je popsána problematika předškolního vzdělávání, dítěte předškolního věku, pohybu, hry, pohybové hry, pohybových schopností a dovedností, pohádky a pohybové pohádky. V praktické části je vytvořeno osm námětů pohybových pohádek zaměřených na klasické pohádky. Ke každé pohybové pohádce bylo vytvořeno video. Tato videa dokumentují průběh realizace v praxi. Přílohy obsahují obrázky k motivaci a další důležité pomůcky k pohybovým pohádkám.

Klíčová slova

pohybová pohádka, pohádka, pohybová hra, hra, předškolní vzdělávání, pohybové schopnosti a dovednosti, pohyb

Annotation

The topic of this bachelor thesis is the use of movement fairy tales in preschool education. Thus, the thesis deals with the topic of movement fairy tales, which are not commonly known in kindergartens. The theoretical part of the thesis describes the issues of preschool education, preschool child, movement, play, movement skills and abilities, and movement fairy tales. In the practical part, eight movement fairy tale themes are created, focusing on classic fairy tales. A video was created for each movement fairy tale. These videos document the process of implementation in practice. The appendices contain pictures to motivate and other important aids to the movement fairy tales.

Keywords

movement fairy tale, fairy tale, movement game, game, preschool education, movement skills, movement

Obsah

Úvod	10
1 Cíl práce	11
2 Předškolní vzdělávání	12
2.1 Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání	12
2.1.1 Organizační formy pohybových činností v mateřské škole	14
3 Dítě v předškolním věku	15
3.1 Tělesný a motorický vývoj	15
3.2 Sociální vývoj	16
3.3 Kognitivní vývoj	17
4 Pohyb	19
5 Hra	20
6 Pohybová hra	22
7 Pohybové dovednosti	24
8 Pohybové schopnosti	25
8.1 Silové schopnosti	25
8.2 Vytrvalostní schopnosti	26
8.3 Rychlostní schopnosti	26
8.4 Koordinační schopnosti	27
9 Pohádka	28
9.1 Vznik pohádky	29
9.2 Dělení pohádek dle Richtera	29
9.2.1 Kouzelná/fantastická	29
9.2.2 O zvířatech/zvířecí	30
9.2.3 Kumulativní	30
9.3 Význam pohádek pro dítě předškolního věku	30
10 Pohybová pohádka	32
11 Projekt „Pohybové pohádky“	33
11.1 Realizace projektu	33
11.2 Motivace při pohybových pohádkách	34
11.3 Zakončení a reflexe při pohybových pohádkách	35
11.4 Sborník pohybových pohádek	36
Závěr	64

Seznam použité literatury	66
Seznam příloh	69

Úvod

Při praxích jsem se již několikrát setkala s tím, že děti neznají klasické pohádky, které jsou pro děti velice přínosné. Většinou znají pohádky jen takové, které mohou vidět prostřednictvím digitálních technologií (televizích, tabletech, telefonech atd.). Zároveň tyto digitální technologie zapříčiňují, že se děti málo hýbou. Mateřská škola je v mnoha případech jediným místem, kde se dítě hýbat musí, a proto je dobré ho v tomto směru pozitivně motivovat. Velkým motivačním prvkem může být pro děti právě spojení pohádek a pohybové činnosti, protože dítě nemá pocit, že „pouze“ cvičí, ale že je součástí většího celku – pohádky. Právě proto jsem si pro svou bakalářskou práci vybrala téma pohybových pohádek.

Téma pohybových pohádek mě zaujalo již v prvním ročníku, kdy jsem se s pohybovou pohádkou setkala poprvé. Zaujaly mě zejména proto, že se jedná o specifickou formu řízené pohybové aktivity, která je dobře využitelná v mateřské škole. Na této formě je hezké, že pohádka je zde motivačním prvkem, na který navazuje několik pohybových činností, které mají ale stále strukturu tělovýchovné lekce.

Toto téma mi je také blízké tím, že já sama jsem již jako dítě měla pohádky ráda a vlastně je mám do určité míry ráda doteď. Myslím si, že pro děti jsou velice důležité hlavně z morálního hlediska – aby dokázaly odlišit dobro od zla a viděly, že mít víru a nevzdávat se, se vyplácí. Zároveň je mi velice blízký také pohyb, jelikož jsem již od útlého věku sportovala a vždy mě to naplňovalo. I proto bych si přála, aby již děti v mateřské škole získaly k pohybu a sportu kladný vztah, který by je provázel celým životem. A vhodným prostředkem k naplnění tohoto cíle jsou dle mého názoru právě pohybové pohádky.

Chtěla bych, aby mnou vytvořený sborník pohybových her byl pro učitelky v mateřských školách inspirací, a aby se pohybové pohádky dostaly do jejich povědomí. Zároveň také, aby je učitelky v mateřských školách začaly využívat, jelikož jsou dle mého názoru doopravdy vhodným způsobem pro vzdělávání dětí v oblasti pohybu a pohádek.

1 Cíl práce

Cílem bakalářské práce je vytvoření metodického materiálu, ve kterém jsou pohybové činnosti motivovány klasickými pohádkami.

Dílčím cílem je vytvoření multimediálního materiálu, prostřednictvím kterého je možno vidět realizaci metodického materiálu v praxi.

2 Předškolní vzdělávání

Předškolní vzdělávání je součástí sítě vzdělávacích stupňů v České republice. Je určen pro děti od 3 do 6 let věku, kde poslední rok před nastoupením do základní školy je povinný. Cílem předškolního vzdělávání je zejména harmonický rozvoj osobnosti dítěte a rozvoj dovedností a schopností pro následující vzdělávání, ale i zajištění jeho bezpečí a uspokojování jeho potřeb, a to vše je nutné za spolupráce s rodinou dítěte (Šmelová, Prášilová a kol., 2018).

Předškolní vzdělávání upravuje dokument „Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání“ (dále jen RVP PV), kde jsou stanoveny klíčové kompetence, rámcové cíle, obsah vzdělávání, vzdělávací oblasti, podmínky pro vzdělávání, ale také vzdělávání dětí se speciální vzdělávací potřebou a dětí nadaných. Rámcové cíle jsou obecné záměry, které by mělo každé dítě po opuštění mateřské školy zvládat – mělo by být samostatné, rozvinuté po všech stránkách a mělo by mít osvojené vhodné hodnoty a postoje. Dle RVP PV (2021) mezi klíčové kompetence patří kompetence k učení, kompetence komunikativní, kompetence činnostní a občanská, kompetence k řešení problému a kompetence sociální a personální. Do vzdělávacích oblastí patří dítě a jeho tělo, dítě a jeho psychika, dítě a ten druhý, dítě a společnost a dítě a svět. U každé z těchto oblastí jsou zde vhodně popsány dílčí cíle, vzdělávací nabídka a konkrétní očekávané výstupy. Obsah vzdělávání zde určuje určité „mantinely“, které musí pedagog následně vhodně sestavit do vlastních činností. Vždy by ale tyto činnosti měly tvořit tzv. integrované celky, které rozvíjí všechny vzdělávací oblasti dítěte. Tento dokument je tedy spíše obecný, ze kterého si poté může každá mateřská škola sestavit svůj Školní vzdělávací program a následně i Třídní vzdělávací program (Smolíková, 2021).

2.1 Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání

Pohybové činnosti jsou pro dítě v předškolním věku velice důležité, protože pohybem dítě rozvíjí jak svou pohybovou zdatnost, ale také prostřednictvím nich komunikuje, projevuje se a socializuje se. Proto je důležité pohybové činnosti v mateřské škole nevynechávat, ačkoliv je RVP PV blíže nespecifikuje. Je totiž zcela jasné, že bez pohybových činností by nemohly být naplněny rámcové ani dílčí cíle popsány v RVP PV. Jsou také důležité pro osvojování klíčových kompetencí a rozvoj všech vzdělávacích oblastí zmíněných v RVP PV. Ve vzdělávací oblasti Dítě a jeho tělo by si dítě

prostřednictvím pohybových činností mělo uvědomovat své tělo, rozvíjet pohybové schopnosti a dovednosti, rozvíjet tělesnou zdatnost, rozvíjet všechny smysly, osvojit si pojem zdraví a vytvářet kladný postoj k pohybu. V oblasti Dítě a jeho psychika poté rozvíjet řeč, komunikaci, představivost a tvořivost, smyslové vnímání, emoční prožívání a schopnost sebeovládat se. V oblasti Dítě a ten druhý dítě rozvíjí zejména spolupráci s vrstevníky, ale také komunikaci s učitelem. V oblasti Dítě a společnost se dítě učí respektovat pravidla a spolupracovat s vrstevníky a osvojuje si základní společenské postoje a návyky. V poslední oblasti Dítě a jeho svět se dítě především seznamuje se svým bližším i širším okolím, osvojuje si kladný vztah k přírodě a také se seznamuje se světem (Dvořáková, 2022).

Dle Dvořákové (2000) by měly být tři hlavní cíle „tělesné výchovy“ v mateřské škole, a to osvojování dovedností, rozvoj tělesné zdatnosti a vytvoření prožitku. Osvojováním dovedností je zde myšleno zejména rozvíjení nejzákladnějších pohybů a jejich modifikace do různých podmínek. Základními pohyby jsou zde myšleny převážně pohyby, které ovlivňují uvědomování si vlastního těla a orientaci v prostoru. V lokomočních dovednostech se jedná o chůzi, běh, skoky, lezení atp., v nelokomočních poté rovnováha, polohy a pohyby částí nebo celého těla a v manipulačních poté ovládání různých předmětů nebo náčiní.

Pohybová aktivita je v předškolním věku velice důležitou činností, jelikož dítě rozvíjí všestranně a harmonicky. Dítě v tomto věku pohybovou aktivitu také přirozeně vyhledává, tudíž je její zařazení v denním režimu mateřské školy logické. Cílem pohybových aktivit v mateřské škole je tedy rozvoj tělesných a sociálních vlastností, které je schopno dítě později využívat i při nástupu do základní školy (Dvořáková, Hellerová, Panochová a kol., 1989).

Pohybová aktivita by měla být v mateřské škole zastoupena každý den, ať už jako ranní rozcvička, pohybová chvilka nebo spontánní pohyb při pobytu venku. Jednou týdně by se také měla zařazovat celá tělovýchovná lekce, která by měla být zaměřená na rozvoj určitých pohybových schopností či dovedností. Po každé pohybové aktivitě by děti měly mít možnost také relaxovat, a to v různých formách (jóga, dechová cvičení atp.) (Moravcová, 2016).

2.1.1 Organizační formy pohybových činností v mateřské škole

Pohybové činnosti se dělí jednak podle jejich délky, ale také podle jejich zařazení v režimu mateřské školy. Jednou z organizačních forem je tělovýchovná lekce, ve které jsou obsaženy všechny části – rušná, průpravná, hlavní a závěrečná. Oproti Moravcové (2016) uvádí Dvořáková, Hellerová, Panochová a kol. (1989), že tato organizační forma se zpravidla zařazuje zhruba dvakrát týdně. Další organizační formou je poté ranní cvičení, které je většinou kratší než tělovýchovná lekce a chybí v něm část hlavní. Ranní cvičení by v mateřské škole mělo být zařazeno každý den. Několikrát denně by také měly být zařazovány pohybové chvilky, které slouží především k odreagování dětí a jejich následné větší pozornosti při jiném druhu úkolu (např. básničky s pohybem, jednoduché pohybové hry). Samozřejmě sem patří i pobyt venku, kde je možné s dětmi řízeně hrát nějakou pohybovou hru, ale také jim nechat prostor pro spontánní pohybovou aktivitu (Dvořáková, Hellerová, Panochová a kol., 1989).

Tělovýchovná lekce či ranní cvičení obvykle začíná úvodní částí, kde se paní učitelka s dětmi přivítá a motivuje je pro další činnosti (Volfová, Kolovská, 2008). Do rušné části se většinou zařazují jednoduché pohybové hry, které mají za úkol děti rozehtát a připravit na následující zátěž. V průpravné části se poté jedná zejména o protažení, uvolnění a posílení celého těla (Dvořáková, 2007). V této části je důležité, aby kolem sebe mělo každé dítě dostatek prostoru, dobře vidělo na předcvičujícího a aby předcvičující děti automaticky opravoval při chybném provedení daného cviku (Volfová, Kolovská, 2008). Hlavní část je zaměřena na rozvíjení pohybových schopností nebo učení se novým pohybovým dovednostem. A v závěrečné části je poté prostor pro relaxaci a odpočinek. Zde se mohou objevit klidné pohybové hry, dechová a relaxační cvičení (Dvořáková, 2007).

3 Dítě v předškolním věku

Dítětem v předškolním věku je myšleno dítě od 3 let do 6 – 7 let (po vstup do základní školy). Jedná se o vývojovou etapu, kde se člověk nejvíce učí, a proto je potřeba zde dítě rozvíjet harmonicky po všech stránkách (Vágnerová, Lisá, 2021).

3.1 Tělesný a motorický vývoj

Dítě v předškolním věku váží zhruba 20 – 25 kg, přičemž záleží na věku a proporcionalitě dítěte. Ve třech letech má dítě proporcionalitu těla bližší spíše batolecímu věku, protože má ještě krátké končetiny, „vyšpulené“ břicho a hlavu proporcionalně větší vzhledem k tělu. Kolem čtvrtého až šestého roku dítě velmi rychle roste – prodlužují se mu končetiny a břicho je již ve vhodném postavení. Tím, že roste, je i hlava proporcionalně vyrovnanější vzhledem k tělu. Tomuto období se také říká „Období první vytáhlosti“, kdy ke „Druhému období vytáhlosti“ obvykle dochází až v pubertě (Dvořáková, 2022).

Kosti v tomto věku nejsou zcela osifikované, což znamená, že jsou měkké, a proto u dětí v tomto věku vidíme velkou flexibilitu. Vyvíjejí se také velké svalové skupiny, což výrazně přispívá k rozvoji hrubé motoriky. Rozvíjí se také rychlostní schopnost, rovnováha a další obratnostní schopnosti (Dvořáková, 2022).

Dle Allena a Marotze (2002) jsou vidět určité motorické a fyziologické změny i během předškolního věku – dítě ve třech letech je jiné než v pěti letech. Ve třech letech dítě roste pomaleji než v předchozích letech života, zároveň ale také rozvíjí motorické dovednosti jako chůzi po schodech, stoj na jedné noze, kopání, skákání, házení a chytání. Rozvíjí také schopnost jemné motoriky a sebeobsluhy. Ve čtyřech letech dítě dále roste a přibývá na váze, ale také dokáže skákat po jedné noze, pohybuje se na prolézačkách, přeskočí překážku 12 až 15 cm vysokou, zlepšuje házení a chytání, drží tužku ve třech prstech a překreslí některé tvary a písmenka. V pěti letech dětem zpravidla začínají padat mléčné zuby a tělo již začíná mít proporce dospělého člověka. V těchto letech se dítě zdokonaluje ve všech naučených schopnostech a dovednostech, ale také se může začít učit kotoul vpřed nebo přecházet kladinu.

Co se týče viditelných změn ve vývoji, pak se zde dá říci, že u dítěte nejsou změny vidět hned na první pohled, jako tomu bylo např. v období batolecím. Dítě zvládá všechny základní lidské schopnosti či dovednosti jako např. chůzi či běh s větší dokonalostí

a lehkostí. Je důležité si ale uvědomit, že u motorického vývoje se nejedná pouze o hrubou motoriku, ačkoliv je více viditelná, nýbrž i o jemnou motoriku. Zde je důležité, že dítě staví různé stavebnice, zvládá úkoly typu navlékání korálků atp. nebo kreslí (Langmeier, Krejčíková, 2006). Proto se předškolnímu věku také říká „zlatý věk dětské kresby“. Dítě svou kresbu vyvíjí od čaranic, hlavonožců až po lidskou postavu s detaily. Dítě se ale také věnuje stříhání, lepení nebo modelování, ke kterým je potřeba také jistá míra manuální zručnosti (Thorová, 2015).

Do motorického vývoje patří samozřejmě také schopnost sebeobsluhy. Zde se jedná o to, že předškolní dítě by se již mělo zvládnout obléknout, svléknout, obout bez větší pomoci dospělého – výjimkou je pouze zavazování tkaniček a podobných těžších úkolů, ale také, že se samo nají nebo se správně chová při použití toalety (Langmeier, Krejčíková, 2006).

3.2 Sociální vývoj

Dítě bylo před vstupem do mateřské školy pouze v primární socializaci, což znamená, že bylo nepřetržitě jen se svou rodinou a nejbližším okolím. Příchodem do mateřské školy dítě ale vstupuje do sekundární socializace, protože zde má novou autoritu – paní učitelku, ale také své vrstevníky. Dítě se tedy učí přijímat autoritu, ale také dělat si nové přátele a zapadnout do kolektivu. Následně si dítě osvojuje také sociální role, jako učitel, kamarád atp. (Langmeier, Krejčíková, 2006).

Dítě v předškolním věku se nejvíce učí prostřednictvím hry – proto se tomuto období také říká „zlatý věk dětské hry“. Z pohledu sociálního vývoje sem nejvíce patří hra námětová, kde si dítě hraje tzv. „na něco“. Dítě v tomto druhu hry zapojuje více symbolických předmětů a také si zpravidla hraje s více dětmi (Thorová, 2015). Dále sem ale také nezpochybnitelně patří hra paralelní a kooperativní. Ve třech letech dítě začíná s hrou paralelní, což v praxi znamená, že děti si hrají vedle sebe, ale každé samo. Následně se ale paralelní hra mění v hru kooperativní, která znamená, že děti si při hře rozdělí určité role a následně spolupracují. Kolem třetího až čtvrtého roku ale také výrazně vzrůstá soutěživost. Děti chtějí být v tomto věku ve všem lepší než jejich vrstevníci, a proto se často předhánají v různých typech soutěží (Langmeier, Krejčíková, 2006).

3.3 Kognitivní vývoj

Dítě se okolo dvou let ocitá v tzv. předoperačním stádiu, které se následně rozděluje na symbolické myšlení (2 – 3 roky) a názorné myšlení (3 – 6/7 let). V předškolním období dítě tedy přechází ze symbolického myšlení do stádia názorného myšlení. To v praxi znamená, že dítě již přemýšlí v celostních pojmech (Langmeier, Krejčíková, 2006). Tuto skutečnost dokazují také testy Konzervace od Jeana Piageta, kde má dítě za úkol např. porovnat množství vody v nižší a objemnější sklenici a ve vyšší a tenčí sklenici – dítě v tomto věku není schopné pochopit, že je v obou sklenicích množství stejné (Vágnerová, Lisá, 2021).

Děti v tomto období často nechápou prostorové a časové vztahy. Co se týče prostorových vztahů, tak ty se dají charakterizovat tak, že dítě jako největší objekty vidí ty, které mu jsou nejbližší, i přesto, že objekty v dálce mohou být v realitě větší. A časoprostorové vztahy se dají vyjádřit tzv. prezentismem, který znamená, že dítě žije pouze přítomností a nechápe význam pojmů budoucnost ani minulost. Zároveň se dítě ale dokáže orientovat například v posloupnosti děje, kdy má určit, co bylo dříve a co bude později atp. Děti mají také problém s porozuměním počtu, jelikož již od útlého věku čísla umí vyjmenovat či něco spočítat, ale nechápou stále čísla jako taková – jejich význam (Vágnerová, Lisá, 2021).

Dítě v předškolním věku myslí egocentricky, antropomorfisticky, magicky a artificialisticky. Egocentrismus znamená, že si dítě myslí, že je středem pozornosti a „točí se kolem něho svět“ a antropomorfismus a artificialismus znamenají, že dítě polidšťuje různé předměty či zvířata (Langmeier, Krejčíková, 2006). Také se v tomto životním období objevují tzv. konfabulace, které by se daly charakterizovat jako nepravé lži. Jde o to, že dítě míchá své fantazijní představy s realitou, a tím „lže“, i přesto, že ono samo si myslí, že mluví pravdu (Vágnerová, Lisá, 2021).

Dle Allena a Marotze (2002) je rozdíl mezi tříletým a pětiletým dítětem i v kognitivním vývoji. Jedná se o to, že tříleté dítě např. poslouchá pohádky a dokáže na ně reagovat, třídí předměty podle zadaného kritéria, poznává základní barvy a dokáže je pojmenovat, pozná více a méně předmětů a dokáže je spočítat. Dítě ve čtyřech letech např. již rozpozná, zda jsou slova stejná či rozdílná (např. pes – les), dokáže srovnat předměty od nejmenšího po největší, učí se podepisovat se a dokáže srovnat děj tak, jak jde za sebou.

V pěti letech dítě např. dokáže sestavit čtverec ze dvou trojúhelníků, třídí předměty podle dvou zadaných kritérií, chápe pojmy „nejkratší“ a „nejmenší“ a dokáže určit pořadí v řadě (první, poslední, prostřední).

4 Pohyb

Pohyb je jeden ze základních projevů člověka, který má pozitivní účinky na zdraví, jak fyzické, tak i psychické (Vlček, Pálenská, Jakubcová a kol., 2017).

Pohyb je velice důležitý pro všestranný rozvoj dítěte. Dítě v předškolním věku se nejlépe a nejsnadněji učí různým pohybovým schopnostem či dovednostem. Děti v předškolním věku by se měly hýbat alespoň 6 hodin denně, z toho 4,5 hodiny by měla být v pohybu zastoupená spontánní pohybová aktivita. Spontánní pohybová aktivita je totiž dítěti nejpřirozenější, a proto při ní dochází k největšímu všestrannému rozvoji. Samozřejmě je vhodné zařazovat i řízené pohybové činnosti, jelikož ne všechny děti se rády hýbou a sportují samy od sebe. Při řízené pohybové činnosti je nejvhodnější zařazovat pohybové hry, jelikož jsou pro děti zábavné a často mají motivační charakter (Pastucha, 2011).

Dle Dvořákové (2007) je pohyb důležitý pro všechny vývojové složky – tělesnou, psychickou i sociální. V tělesné složce se dítě díky pohybu více tělesně rozvíjí a zapříčiňuje tím správný tělesný růst. Pohyb je také prevencí proti vadnému držení těla, které vzniká v dnešní době vlivem přetížení či naopak sníženého množství pohybu. Pokud se jedná o pohyb aerobní, pak je také vhodný pro redukci váhy a k prevenci kardiovaskulárních onemocnění. V psychické složce se jedná o to, že dítěti by měl pohyb přinášet radost a prožitek a v sociální složce se jedná o to, že dítě rozvíjí spolupráci a komunikaci s vrstevníky.

Pohyb je pro děti nutný z hlediska tělesného růstu i vývoje. Děti přirozeně pohyb vyhledávají – je jejich přirozenou potřebou. Zároveň si mohou hrát kdekoliv, kdykoliv a s čímkoliv – moc jim nezáleží na určitých podmínkách a také k němu nepotřebují hledat motivaci, protože je přirozeně baví. I přesto je ale možné pohyb různě motivovat - zprvu tzv. fabulativně (příběhem či dějem pohádky) nebo tzv. námětově (nápodobou). Pro děti v předškolním věku je tedy hlavní, aby měly stále z pohybu radost a nebyly při pohybu nuceny do nejlepších a věku nepřiměřených výkonů (Metelková, 2021).

5 Hra

Hra má obzvláště v předškolním věku velký význam, protože rozvíjí dítě po všech stránkách. Hra je pro dítě nejpřirozenějším prostředkem k učení a poznávání okolního světa (Mazal, Chlopková, 1994). Zároveň se dítě prostřednictvím ní pouze neučí, ale i projevuje. Pedagog tak může pozorovat chování dítěte ve hře a následně na to určitým způsobem reagovat (Mišurcová, Fišer, Fixl, 1980).

Hra je jedním ze základních stavebních kamenů učení v životě člověka. Doprovází člověka od narození až po stáří a je důležitá pro sociální, tělesný i psychický vývoj člověka (Mazal, 2007).

Dle Mazala (2007) je hra chápána každým člověkem jinak. Ve své publikaci se Mazal (2007) ptá pedagogů, jak hru chápou – někteří z nich zastávají názor, že hra je prostředek k učení nebo řešení problémů ve skupině, jiní zase, že hra je zábava, prožitek nebo obecně cokoli, co nás baví, zajímá a v čem se cítíme dobře. Dle Mazala (2007) je poté hra záměrnou činností, která často nemá žádný výsledek. Pro hru je totiž důležitý spíše prožitek a uspokojení.

Hra je činnost, která dítěti přináší uspokojení sebe sama, aniž by zde byl stanoven nějaký bližší cíl a je chápána jako prostředek pro učení se novým dovednostem, které k životu nutně potřebujeme (Langmeier, Krejčíková, 2006).

Hru je možno vidět jako řízenou činnost, která má předem daná nějaká pravidla, ale není tomu vždy tak. Ve hře může být zastoupena určitá míra volnosti a svobody, těmto hrám se poté říká spontánní nebo volné (Mazal, 2007).

Dítě v předškolním věku je zvědavé a hra je pro něj tedy velkým prostředkem poznávání okolního světa. Hra také podporuje zdravý psychický vývoj dítěte, jelikož se při ní dítě stává klidnějším a vyrovnanějším. Dále je také prostředkem pro učení, získávání a rozvíjení schopností a dovedností, prohloubení znalostí a rozvíjení komunikace (Opravilová, 2003).

Dle Koťátkové (2005) se hry dělí na volné a řízené. Volná hra je taková, kde si dítě vymýšlí, jak a s čím si bude hrát bez zásahu dospělého, naopak řízená hra je činnost vedená pedagogem. Ve volné hře je důležité, aby dítě mělo rozvinutou určitou míru fantazie, představivosti a tvořivosti. Dále, aby hra byla pro dítě především zábavou,

nikoliv nucenou činností. Důležitými znaky volné hry tedy jsou fantazie, představivost, tvořivost, zábava, ale i opakování. Ve hře řízené je důležité, aby dítě dodržovalo pravidla, spolupracovalo s pedagogem i vrstevníky a dokázalo se na hru soustředit a prožít ji.

6 Pohybová hra

„Pohybová hra je cílená, záměrná, výchovně zaměřená a uvědoměle organizovaná činnost v prostoru a čase.“ (Mazal, Chlopková, 1994, s. 5).

„Pohybovou hru chápeme jako záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dohodnutými pravidly. Hra má účelný a souvislý děj. Je charakterizována napětím, prožitkem, radostí, veselím, veselou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a často soutěživostí.“ (Mazal, 2007, s. 19).

Pro pohybovou hru je charakteristické, že se odehrává v určitém prostoru a čase s určitým počtem lidí. Musí mít stanovený určitý cíl a obsah, ve kterém jsou obsažena jistá pravidla, která účastníci hry musí dodržovat. Aby tato pravidla účastníci dodržovali, pak je důležité, aby při hře byl přítomen jistý rozhodčí či kontrolor těchto pravidel (Mazal, 2007).

Pokud mluvíme o pohybové hře v předškolním věku, pak se využívají spíše pohybové hry kooperativní. Mohou se zařadit i hry soutěživé, ale lepší je v dětech vzbuzovat spolupráci než soutěživost. U hraní pohybových her v předškolním věku je také velice důležité dětem předem stanovit pravidla hry a dbát na jejich dodržování (Mazal, Chlopková, 1994). Pokud se do her následně přidává i soutěživost, pak již nemluvíme o pohybových hrách, ale spíše o sportovních hrách (Mazal, 2007).

U výběru pohybových her je důležité, aby pedagog dokázal různé pohybové hry obměnit podle daného tématu. Obměny pohybových her jsou v mateřské škole totiž více důležité než nespočet nových pohybových her, protože je důležité s dětmi opakovat ty pohybové hry, u kterých již pravidla dobře znají. Vybíráme je také podle specifik dané skupiny dětí i prostoru, ve kterém chceme pohybovou hru realizovat, je ale také důležité si stanovit určitý cíl, který bychom chtěli prostřednictvím hry splnit (Mazal, Chlopková, 1994).

Co se týče vybírání pohybových her do pohybové pohádky, je nutno vycházet ze známých částí tělovýchovných lekcí – rušná, průpravná, hlavní a závěrečná. Do rušné části by měly být zařazovány hry, které děti zahřejí a připraví je na zátěž. Do průpravné části se dají také zařadit různé pohybové hry, i když to není tak běžné. V hlavní části by se měly objevit hry dynamičtějšího charakteru, které zároveň rozvíjí předem stanovenou

schopnost či dovednost. V závěrečné jsou zařazovány hry zaměřené na relaxaci, dýchání či jiný druh odpočinku – měly by ale zároveň navozovat příjemnou atmosféru (Mazal, Chlopková, 1994).

7 Pohybové dovednosti

Pohybové dovednosti jsou oproti pohybovým schopnostem učením získané dispozice, jejichž úroveň ovlivňují vrozené předpoklady – pohybové schopnosti (Dvořáková, 2007). Dělí se na nelokomoční, lokomoční a manipulační. Nelokomoční dovednosti jsou charakteristické svou statikou – jde o polohy a pohyby celého těla nebo jeho částí. Lokomoční činnosti jsou charakteristické naopak neustálým přemísťováním se z jednoho místa na druhé. Sem patří například chůze, běh, skoky nebo lezení. Manipulační dovednosti jsou charakteristické zejména manipulací nějakým předmětem, přičemž v předškolním věku se většinou jedná o míč. Patří sem tedy zejména házení, chytání a kopání (Dvořáková, 2022).

„Pohybová dovednost je motorickým učením a opakováním získaná pohotovost (způsobilost, připravenost) k pohybové činnosti, k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku.“ (Měkoto, Cuberek, 2007, s. 9).

Pohybové dovednosti se rozvíjí motorickým učením. Motorické učení je charakteristické jeho častým opakováním a schopností tzv. docility (rychlost učení se nové dovednosti). Má čtyři fáze, které na sebe navazují – generalizace, diferenciací, automatizace a tvořivá koordinace. Při generalizaci je dítě nejprve seznámeno s novou pohybovou dovedností pomocí názorné ukázky. Děti si tuto novou dovednost zkouší a zatím si v ní nejsou zcela jisté. Při fázi diferenciací dítě již pohybovou dovednost opakuje a zlepšuje se v ní. Při fázi automatizace již dítě dovednost zdokonaluje natolik, že se na ní nemusí plně soustředit a vykonává ji automaticky. Fáze tvořivé koordinace se netýká školní tělesné výchovy, ale je určena spíše pro vrcholové sportovce, u nichž je pohybová dovednost vyvinuta téměř k dokonalosti (Měkoto, Cuberek, 2007).

8 Pohybové schopnosti

„Pohybové schopnosti jsou vrozené předpoklady pro určitou kvalitu pohybu.“ (Dvořáková, 2007, s. 29). Tyto schopnosti se rozvíjí nebo naopak nerozvíjí v závislosti na podmínkách. Pohybové schopnosti se dají rozdělit do tří skupin: kondiční, koordinační a hybridní. Kondiční pohybové schopnosti jsou takové, které lze tréninkem velice rychle rozvinout, ale pokud se neudržují v určité míře, pak opět velice rychle zlepšení mizí. Do této skupiny patří síla, vytrvalost a flexibilita. Naproti tomu koordinační pohybové schopnosti je nutné rozvíjet delším a intenzivnějším tréninkem, ale zase jsou stabilnější (někdy i na celý život). Sem patří např. schopnost orientace v prostoru nebo reakce na dané podněty. Hybridní pohybové schopnosti jsou takové, které lze z určité míry zařadit do koordinačních i kondičních schopností – zde se jedná o rychlost. Rychlost je dále dělena na akční a reakční, kdy akční je bližší kondičním pohybovým schopnostem a reakční je bližší koordinačním pohybovým schopnostem (Dvořáková, 2007).

8.1 Silové schopnosti

„Sílu člověka definujeme jako schopnost překonávat odpor vnějšího prostředí pomocí svalového úsilí.“ (Měkota, Novosad, 2005, s. 113).

Silové schopnosti se dělí na statickou, dynamickou a výbušnou sílu. O statické síle mluvíme, když tělo setrvává po delší dobu v určité poloze (např. v různých druzích výdrží). Dynamická síla je taková, která je vykonávána v průběhu určitého pohybu (např. při skákání tzv. žabáků). O výbušné síle mluvíme, když je činnost prováděna v co nejkratším čase (např. hod, kop) (Nováček, Mužík, Kopřivová, 2001).

Silové schopnosti jsou v předškolním věku velice důležité hlavně kvůli správnému držení těla a jeho pohybům. Měly by se proto rozvíjet tzv. dynamickým zatěžováním, což v praxi znamená, že se v dané aktivitě střídají momenty napětí a uvolnění. V předškolním věku se nejčastěji jedná o přirozené činnosti jako prolézání prolézaček nebo skoky. Při rozvíjení pohybových schopností u dětí předškolního věku by se mělo dbát také na dostatečný, ale přiměřený počet opakování, zatěžování všech částí těla rovnoměrně a také vybírání vhodných pomůcek a náradí (Dvořáková, 2022).

8.2 Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalostní schopnosti jsou takové, při nichž je nutné činnost provádět po co nejdelší dobu s neklesající intenzitou. Dělí se podle toho, kolik svalů při činnosti zapojujeme a jak dlouho činnost vydržíme vykonávat. Podle počtu zapojených svalů dělíme vytrvalostní schopnosti na lokální a globální. U lokálních vytrvalostních schopností se jedná o takovou činnost, při níž je zapojena nejvíce třetina svalstva celého těla. U globálních vytrvalostních schopností, se jedná o zapojení většiny svalů v těle. Dle délky trvání dělíme vytrvalostní schopnosti na aerobní a anaerobní. Aerobní vytrvalostní schopnosti jsou takové, při nichž se v těle drží dostatečné množství kyslíku, a anaerobní jsou poté jejich opakem. Aerobní činnosti jsou poté spíše dynamické a trvají okolo tří minut a anaerobní jsou takové, kdy není potřeba mít v těle takový přísun kyslíku a tělo poté pracuje tzv. na kyslíkový dluh (Nováček, Mužík, Kopřivová, 2001).

Vytrvalostní schopnosti jsou velice důležité pro správný vývoj srdečně cévního a dýchacího systému. Díky jejich aerobnímu charakteru se zvyšuje funkčnost výše zmíněných soustav orgánů, které výrazně přispívají ke zdraví. U dětí předškolního věku se vytrvalostní schopnosti rozvíjí zejména pohybovými hrami, při kterých je dítě v neustálém pohybu. Nejčastěji používanými pohybovými hrami jsou různé druhy honiček nebo překážkové dráhy (Dvořáková, 2022).

8.3 Rychlostní schopnosti

„Rychlost je schopnost zahájit a realizovat pohyb v co nejkratším čase.“ (Měkota, Novosad, 2005, s. 129).

Jedná se o schopnost, která nevyžaduje dlouhý čas, a proto při ní nevzniká přílišná únava. Dělí se na reakční a akční rychlost. Reakční rychlost je schopnost reagovat na určitý podnět v co nejkratším čase. Akční rychlost je poté schopnost vykonávat celostní pohybovou aktivitu v co nejkratším čase – např. běh (Nováček, Mužík, Kopřivová, 2001).

V předškolním věku jsou rychlostní schopnosti charakteristické zejména reakcí na signál a cyklickými činnostmi (např. doběhnutím co nejrychleji k dané metě a zpět). Dítě v tomto věku prochází v této oblasti velkým posunem. Při nástupu do mateřské školy ve třech letech dítě reaguje prozatím velmi pomalu a je proto důležitý mít s dětmi trpělivost. Postupem času se dítě zlepšuje a v šesti letech už reaguje na signál poměrně

rychle, protože už dítěti v tomto věku pomalu dozrává centrální nervový systém. Nejčastěji se rychlostní schopnosti v předškolním věku rozvíjí reakcí na signál sluchový, zrakový, ale i taktilní a také procvičováním cyklických činností (Dvořáková, 2022).

8.4 Koordinační schopnosti

„Do koordinačních schopností patří schopnost rovnováhy, koordinace částí těla, rytmičnosti a orientace v prostoru a schopnost navazovat a spojovat pohyby.“ (Dvořáková, 2022, s. 84).

„Obratnost je schopnost uskutečňovat koordinačně složité pohyby, rychle si je osvojovat a podle měnících se podmínek je modifikovat.“ (Měkota, Novosad, 2005, s. 55).

Koordinační schopnosti se v předškolním věku rozvíjí zejména pohybovými hrami, nápodobou, častějším opakováním, využíváním pomůcek a zásadou posloupnosti (postupem od jednoduchého ke složitějšímu) (Dvořáková, 2022).

9 Pohádka

„Pohádka je zábavný, zpravidla prozaický literární žánr folklorního původu s fantastickým příběhem.“ (Mocná, Peterka 2004, s. 472).

Pohádka je literární žánr, který je charakteristický kouzly, nadpřirozenými bytostmi a ustálenými slovními spojeními jako např. „Bylo, nebylo“ nebo „A žili šťastně až do smrti.“. Děj pohádky se odehrává na neurčitém místě a čase, což potvrzují slovní spojení jako „Bylo, nebylo“ nebo „Za devatero horami a devatero řekami“. Ve většině případů je posluchačům či čtenářům jasné, že příběh není reálný, ale přesto mu věří. Pohádka se dá také charakterizovat bojem dobra proti zlu. Hrdina, který nakonec vždy zvítězí, bývá statečný, přátelský a krásný. Často mu díky jeho přátelskému chování pomáhají i jiné postavy či zvířata. Naopak zlá postava bývá ošklivá, zlá, protivná a zákeřná. Na konci pohádky se jí nakonec její zloba vymstí a je za ní nějakým způsobem potrestána (Richter, 2004).

V pohádce se objevují kouzelné motivy a odehrává se na neurčitém místě a v neurčitý čas. To, že se odehrává v neurčitém čase, potvrzují slova běžně používaná v pohádkách jako „tehdy“, „kdysi“ nebo „kdykoli“. A to, že se odehrává na neurčitém místě, zase potvrzují slova jako „kdesi“ nebo „za sedmero horami a sedmero řekami“. Tímto se rozlišuje od literárního žánru zvaného „pověst“, protože ta je založená na pravdě a odehrává se v určitém místě a určitém čase. Pohádka je také velmi často založena na stereotypu, jelikož se zde velmi často opakují jak úvodní, tak závěrečné slovní spojení, ale objevují se zde také magická čísla (3 synové, 7 kůzlátek atp.). Důležitým charakteristickým znakem je také používání kouzelných předmětů a vystupování nadpřirozených postav (Mocná, Peterka, 2004).

Dle Černouška (2019) jsou pohádky již stovky let starými převyprávovanými příběhy, které se ve skutečnosti nikdy nestaly, které se odehrávají v neurčitém čase a prostoru. Je zde nevysvětlitelné nadpřirozeno a vystupují zde magické postavy, které nám v reálném světě často nejsou známy. Má povětšinou jednoduchý děj a zápletku a je zde jasně oddělené dobro a zlo.

9.1 Vznik pohádky

Pohádka vznikla již v dobách, kdy lidé ještě neuměli číst a psát. Byla výhradně vyprávěna a předávala se takto z generace na generaci. Proto se pohádce také říká folklorní žánr, jelikož její historie sahá doopravdy hluboko do minulosti. Pohádky se začaly zapisovat a upravovat až v 19. století, odkud i my dnes většinu z nich známe. V této době začali zapisovat a vymýšlet pohádky také autoři jako Božena Němcová či Karel Jaromír Erben, kterých pohádky provází děti i dospělé již po dvě staletí (Richter, 2004).

Dle Černouška (2019) pohádka vznikla z mluveného slova především proto, aby se u člověka rozvíjela představivost a aby se s danou pohádkou mohl sžít ve své psychice. Pohádky, které toto splňují, jsou tzv. nadčasové a nazývají se „klasické“. Jsou to pohádky, které se dědí z generace na generaci a neztrácí na své popularitě zejména proto, že řeší situace, které se nemění, i přesto, že se mění doba, ve které dítě vyrůstá (např. vztah mezi sourozenci neb vztah k rodičům).

Dle Čapka (1971) pohádka nevznikla původně jako literární žánr, ale byla užívána spíše jako prostor pro vyprávění různých příběhů. Bylo to způsobené tím, že v dobách, kdy pohádka vznikla, lidé ještě neuměli číst a psát – proto se všichni společně sešli a tyto příběhy si vyprávěli. Tímto způsobem se pohádky dědily z generace na generaci.

9.2 Dělení pohádek dle Richtera

Druhy lidových pohádek jsou kouzelné/fantastické, zvířecí, realistické, legendární a kumulativní. Dělení se určuje podle toho, jaký hrdina v pohádce vystupuje. Hrdina je ten, díky kterému se děj pohádky nějakým způsobem vyvíjí a provází nás jím. Proto se např. pohádka „O Zlatovlásce“ zařazuje do pohádky kouzelné, protože hlavním hrdinou je zde Jiřík a ne do pohádky zvířecí, jen proto, že zde vystupují zvířata jako mravenci nebo ryby. Dále dělení také závisí na tom, jak se v pohádce hrdina zachová a proti čemu a pomocí čeho bojuje (Richter, 2004).

9.2.1 Kouzelná/fantastická

Tento druh pohádek je brán jako nejstarší a jak již vyplývá z názvu, jedná se o pohádku, kde jsou přítomna kouzla, magično a nadpřirozeno. Jedná se o pohádku, která se často odehrává v jiném světě – v království, do kterého se hrdina dostává z „normálního“ světa. V ději tohoto druhu pohádky se poté často objevují určitá životní období jako narození,

dospívání, vdávání či ženění se, ale také ohrožení života a přiblížení se ke smrti. Velký vliv má zde také řád a osud, který nelze obejít – proto se zde Růženka píchne o trn, i přesto, že se její rodiče snažili o opak (Richter, 2004).

Příklady kouzelných pohádek jsou například: Zlatovláska, O dvanácti měsíčkách, O perníkové chaloupce a O Růžence (Richter, 2004).

9.2.2 O zvířatech/zvířecí

Dá se říci, že zvířecí pohádka je podobná bajce, ale není tomu zcela tak. Ano, vystupují zde zvířata, stejně jako v bajce, ale zároveň se zde nejedná o pouhé předání určitého ponaučení. Zvířata jsou zde použita zejména kvůli větší zábavnosti i pro ty nejmenší děti, mívá totiž jednoduchý nekomplikovaný děj. Zvířata zde mají vlastnosti, které jsou pro ně z lidského vnímání charakteristické – např. liška je chytrá, kohout je chamtivý atp. (Richter, 2004).

Příklady zvířecích pohádek jsou například: O kohoutkovi a slepičce, O neposlušných kůzlátkách, O třech prasátkách (Richter, 2004).

9.2.3 Kumulativní

Kumulativní pohádka spočívá v tom, že děj nějakým způsobem postupně graduje. Může se jednat o odesílání jednoho k druhému (např. O kohoutkovi a slepičce), setkávání zvířat v lese (např. O Koblížkovi) nebo pomáhání si v nějakém úkolu (např. O řepě). Často se o těchto pohádkách říká, že mají blízko k nonsensu, což znamená, že nemají logiku a jsou absurdní. Děti ale tento druh pohádek baví, jelikož jim jejich konec často přijde komický (Richter, 2004).

9.3 Význam pohádek pro dítě předškolního věku

Pohádka je nezastupitelným prvkem v životě dítěte, jelikož je pro dítě jakýmsi „kouzelným zrcadlem“ ve kterém se odráží odpovědi na různé krizové okamžiky v psychickém vývoji dítěte. Pohádka vnáší do života dítěte jistý řád, díky kterému může lépe porozumět životu kolem sebe, který je pro dítě v předškolním věku velice chaotický. Dítě v tomto věku často nechápe rozdíl mezi světem dospělých a světem dětí, a právě k tomuto slouží pohádky – mohou propojovat dětský a dospělý svět. Pohádka je také důležitým pilířem k řešení různých životních problémů, jelikož tyto problémy předkládá ve srozumitelných obrazech. Dítě také lépe pochopí rozdíl mezi dobrem a zlem, protože

pouhé poučování pedagogů či rodičů je pro dítě velice abstraktní a nedokáže se s tím takto sžít. Samozřejmě ale musí být v dané pohádce dobro a zlo jasně vykresleno (v postavách i činech), aby děti mohly dobře poznat rozdíl. Mnoho rodičů se bojí, že pokud budou dítěti číst pohádky, tak se poté dítě sžije se zlem a ne s dobrem, ale není tomu tak. Děti se vždy sžijí s dobrem, protože dobro v pohádkách vždy zvítězí a dítě si v návaznosti na dobro v pohádce přeje být také dobré a vidí svět optimisticky. To, že zlo je na konci pohádky potrestáno naopak děti učí tomu, že za každý prohřešek se musí určit nějaký trest. Pohádky dětem přináší také určitý druh zábavy a odpočinku, kdy děti mohou chvíli být pouze samy se sebou ve své mysli a představovat si děj dané pohádky. S tím také souvisí, že pohádky samozřejmě rozvíjí dětskou představivost, imaginaci, ale také citové prožívání (Černoušek, 2019).

Pro člověka je velice důležité nalézat životní smysl, který mu napomáhají nalézat rodiče nebo jiné blízké osoby, ale v dětském věku je to hlavně literatura – konkrétně hlavně lidová pohádka. Pohádky dítěti pomáhají utřídit si svůj jinak chaotický svět, jelikož jsou zde ukázány běžné problémy a jejich správné řešení. Dítě z pohádky také získává do podvědomí nenásilnou formou mravní hodnoty – vidí, že špatné činy se nevyplácí atp. Pohádka děti učí, že každý člověk není přirozeně dobrý, i když jim to je takto v rodině často předkládáno. A dítě toto moc dobře ví, protože samo není vždycky dobré a ani jeho nejbližší okolí není vždycky dobré a tím se dítě učí vidět realističtěji. Pohádky dítěti tedy přenáší myšlenku, že v životě se vždy vyskytnou nějaké komplikace, které ale jde vždy nějakým způsobem vyřešit a k životu prostě patří. Ukazují mu, že v životě je možno se potkat s nemocí, smrtí či jinými strastmi. Dítě se díky pohádce ale také identifikuje s dobrem, protože soucítí s hrdinou při jeho bojích a zároveň má radost z vítězství hrdiny. Není tomu tak, ale jen proto, že dítě fandí dobru, ale zejména proto, že počínání hrdiny v něm zanechává velkou odezvu (Bettelheim, 2017).

Pohádky či jiné literární žánry mohou být jedním z nejvhodnějších prostředků pro rozvoj všech klíčových kompetencí a vzdělávacích oblastí najednou. Prostřednictvím nich dítě vstupuje do kulturního světa, protože se díky nim učí komunikaci a porozumění a také rozvíjí svou slovní zásobu (Gebhartová, 2011).

10 Pohybová pohádka

Pohybová pohádka je, jak už vyplývá z názvu, spojením pohybu a pohádky. Jedná se o motivování dětí příběhem dané pohádky a následným využitím tří až sedmi pohybových her, které se svým charakterem k dané pohádce hodí. Pohybové hry na sebe ale musí vhodně navazovat a musí korespondovat s námětem dané pohádky – musí vytvářet integrovaný celek. Pohybová pohádka je tedy velice vhodná k zařazení u dětí předškolního věku, protože děti jsou „vtaženy“ do děje pohádky a jejich míra pozornosti, soustředění a motivace k činnosti se tím výrazně zvyšuje (Mazal, Chlopková, 1994).

Podle Vlčka, Pálenské, Jakubcové a kol. (2017) je pohybová pohádka propojením pohybu, pohádky a také hry. Pohádka je zde velikým motivačním prvkem, díky kterému se dítě na pohybovou aktivitu těší a vnímá ji jako zábavnou.

Pohybová pohádka nabízí dětem možnost „vstoupit“ do děje pohádky prostřednictvím pohybových činností. Děti tak tedy propojují děj pohádky s učením se novým pohybovým schopnostem a dovednostem. Před začátkem cvičení by se dětem vždy měla pohádka stručně převyprávět, aby i ty děti, které pohádku neznají, mohly do děje „vstoupit“. Na konci cvičení je dobré si připomenout ponaučení, které z pohádky plyne nebo si případně pohádku znovu připomenout (Volfová, 2019).

11 Projekt „Pohybové pohádky“

Praktická část je věnována projektu s názvem „Pohybové pohádky“, který má spojovat znalost pohádek a rozvíjení schopností a dovedností při pohybových hrách. Cílem praktické části je vytvořit, zrealizovat a reflektovat tento projekt.

Projekt se dá využít jak na deset týdnů, celý školní rok nebo dokonce i jen jednorázovým vybráním jedné z pohybových pohádek. Pohádky jsme zvolili jednak takové, které většinou děti dobře znají, ale zároveň takové, které by je mohly obohatit o nové poznatky. Vždy ale záleží na skupině dětí, jak s nimi pracují rodiče i učitelé v mateřské škole, protože někdy je i zdánlivě známá pohádka dítěti cizí.

Projekt se skládá z úvodní lekce, osmi pohybových pohádek a závěrečné lekce. V úvodní lekci zjišťujeme, jak děti klasické pohádky znají a jaké znají nejvíce a v závěrečné lekci se poté snažíme hravou formou zjistit, zda dětem projekt „Pohybové pohádky“ něčím přispěl a zda nyní znají dané pohádky lépe.

11.1 Realizace projektu

Každá lekce z projektu koresponduje s tělovýchovnou lekcí. Je zde úvodní, průpravná, hlavní i závěrečná část, ale v jednotlivých lekcích je takto již nezmiňujeme, zmiňujeme pouze názvy jednotlivých her či aktivit.

Co se týče organizace, pak se jedná o hromadnou či frontální formu, která se odehrává v herně na koberci. Jedná se řízenou činnost, kdy časová dotace každé z pohybových pohádek je zhruba 40 minut.

Každou pohybovou pohádku jsme natáčeli a následně jsme z každé lekce sestříhali video, na kterém jsou ve zkrácené verzi vidět všechny pohybové hry a jiné pohybové činnosti na danou pohybovou pohádku. Tato videa jsou umístěna na platformě „Youtube“ (viz odkaz níže). V metodických materiálech níže jsou odkazy vloženy také, vždy přímo konkrétní video k dané pohybové pohádce.

[Pohybové pohádky - YouTube](#)

Realizace tohoto projektu nám byla umožněna v MŠ Pohádka v Liberci ve třídě „Medvědi“. V této třídě je 24 dětí ve věku od 5 do 7 let. Od všech rodičů dětí z této třídy

máme podepsaný „Souhlas s pořízením a použitím fotografií a videozáznamu dítěte.“ (viz Příloha č. 1).

Každá lekce obsahuje téma, cíl a konkretizované očekávané výstupy, pomůcky, obsah a reflexe učitele. V obsahu jsou pak sepsané pohybové hry a činnosti tak, jak by měly jít při lekci za sebou.

11.2 Motivace při pohybových pohádkách

Motivace probíhá vždy maňáskem víly z pohádkové říše (viz Příloha č. 2), která dětem říká: „Zdravím vás, milé děti, dnes jsem vás opět přišla vzít do pohádkové říše na návštěvu za novou pohádkou.“. Následně se děti snaží uhodnout, za kterou pohádkou se jdou dnes podívat za pomoci nápověd, které jsou pro každou pohádku jiné a nějakým způsobem je charakterizují. Doporučené materiály vhodné k nápovědám jsou napsané vždy u dané pohybové pohádky v bodu „pomůcky“. Po uhodnutí dětem vyprávíme pohádku pomocí obrázků (viz Přílohy č. 3-8), jednoduchých loutek či ji pouze vyprávíme (viz Tabulka č. 1). A na závěr motivace děti do příběhu „vtáhneme“ tím, že použijeme zaklínadlo: „Čáry, máry, fuk, ať jsi holka nebo kluk. Pryč teď dáme všechny sváry, míříme teď do pohádky.“ Následně se volně přechází do pohybových činností.

Motivace se liší u úvodní hodiny, kde víla z pohádkové říše říká: „Přišla jsem za vámi, protože se v pohádkové říši všechny bytosti bojí, že děti již neznají žádné klasické pohádky a že časem se tím pohádková říše zničí.“. Liší se také u závěrečné hodiny, kde víla z pohádkové říše říká: „Dnes se, děti, vydáte do pohádkové říše naposledy, ale doufám, že si nějaké pohádky pamatujete a že na ně už nikdy nezapomenete, abychom v pohádkové říši mohli dále šťastně žít a dělat vám radost.“. A následně je naposledy přeneseno zaklínadlem do pohádkové říše, kde budou plnit různé úkoly.

Tabulka 1: Způsoby motivace k pohybovým pohádkám

Pohybová pohádka	Způsob vyprávění pohádky
Perníková chaloupka	Vyprávění s obrázky
O veliké řepě	Vyprávění pomocí loutek z ruliček od toaletního papíru
O Koblížkovi	Vyprávění rovnou s pohybem
Tři prasátka	Vyprávění s obrázky
O Budulínkovi	Vyprávění s obrázky
O dvanácti měsíčkách	Vyprávění s obrázky (skončit u sesbírání jablek, zbytek dovyprávět při relaxaci)
O Popelce	Vyprávění
O Růžence	Vyprávění

11.3 Zakončení a reflexe při pohybových pohádkách

Zakončení a reflexe je provedena tak, že děti přeneseme zpět do školky pomocí jiného zaklínadla: „Čáry, máry, fuk, ať jsi holka nebo kluk, musíme teď všichni zpátky, vrátíme se z té pohádky.“. Následně se víla z pohádkové říše dětí ptá: „Líbila se vám dnešní pohádka? Bavily vás činnosti, které jsme dnes dělali? Proč ano nebo proč ne?“. A děti budou na tyto otázky odpovídat červeným či zeleným „smajlíkem“ (viz Příloha č. 9), které má každé dítě před sebou (červený = ne, zelený = ano). Poté děti mohou slovně doplnit, co se jim líbilo nejvíce, co nejméně atp. Pokud zbyde čas a děti pořád dokáží udržet pozornost, pak bychom zařadili i seřazení děje pohádky pomocí obrázků a zopakování ponaučení, které z dané pohádky plyne.

11.4 Sborník pohybových pohádek

TÉMA: Pohádkové kouzlení (úvodní lekce)

CÍL: Seznámit děti s projektem a zjistit dosavadní znalosti dětí o klasických pohádkách.

- Dítě odpovídá pohotově na otázky.
- Dítě zná pohádkové postavy a dokáže je pantomimicky napodobit.
- Dítě dokáže vyjádřit svůj názor a odpovídá upřímně.
- Dítě reaguje na signál při pohybové hře.

POMŮCKY: Maňásek víly, 3 barevné papíry (červený, zelený a oranžový).

OBSAH:

- Otázky víly

„Ráda bych od každého z vás věděla, kterou pohádku máte nejraději?“

„Znáte nějaké pohádky, o kterých jste si povídali ve školce nebo četli doma s rodiči?“

„Dokáže mi někdo říct, jaké pohádkové bytosti v pohádce mohou být.“

- Dítě řekne název postavy a vymyslí k ní nějaký charakteristický pohyb a my ostatní tento pohyb poté napodobíme.

- Názorová škála

- Povíme dětem, že na jedné straně místnosti je „ANO“ (zelený papír na zemi) a na druhé „NE“ (červený papír na zemi), ale že se při této hře nemusí pohybovat pouze mezi „ANO“ nebo „NE“, ale že mohou využít i prostor pro „NEVÍM“ (oranžový papír na zemi). Dětem budeme pokládat různé otázky a podle jejich osobního názoru se posouvají po škále zmíněné výše.

- Děti také upozorníme na to, že každý jsme jiný, stejně jako ty pohádkové postavy, a proto ať se snaží odpovídat upřímně – nikdo zde není vítěz ani poražený a nic není dobře nebo špatně.

- Věty:

„Doma mi rodiče čtou z knížky. Mám rád pohádky. Rád koukám na pohádky v televizi. Mám rád kreslené pohádky. Mám rád, když dobro zvítězí nad zlem. Znam pohádku O perníkové chaloupce, O dvanácti měsíčkách, O Koblížkovi, O Budulínkovi, O červené řepě, O Zlatovlásce atd. Znam ještě jiné pohádky než, které jsem tu zmínila já.“

- Reakce na poslední větu *„Znam ještě jiné pohádky než, které jsem tu zmínila já“*:

- Děti, které odpověděly „ANO“ mohou říci, jaké ještě znají a ostatní se mohou přidat, pokud je napadne ještě něco jiného.
- Promlouvání víly podle toho, co zjistila o znalosti dětí:
„Jsem ráda, že jste mi pomohly zjistit, jestli děti mají pořád rády pohádky, ale i přesto se sem ještě několikrát vrátím, abych vám vyprávěla o těch, které mám nejraději já, a nebojte, nebude to nuda, budeme společně na pohádky hrát hry a cvičit. Ted' si zkusíme alespoň jednu hru.“
- „Čáry, máry, fuk,..."
 - Děti volně běhají po prostoru a na zahrání na bubínek musí všichni poslouchat, v koho je začarujeme (např. „Čáry, máry, fuk, ať jsou ze všech dětí princezny atp.).
 - Můžeme dětem ukázat, jak se mají jako daná postava pohybovat, nebo můžeme děti nechat, ať si vymyslí libovolný pohyb podle sebe. Postavy můžeme vymýšlet pouze my nebo mohou být do vymyšlení zapojeny i samotné děti.
- Relaxace:
 - Děti si lehnou na záda a nadechují se nosem do břicha a vydechují pusou a přitom mají za úkol představit si, jak taková pohádková říše může asi vypadat.

REFLEXE UČITELE:

Při odpovídání dětí na to, jaké pohádky mají nejraději, byla pouze jednou řečena „klasická“ pohádka, a to Šípková Růženka. Jinak děti odpovídaly: „Harry Potter, Scooby-Doo, Spongebob, Máša a medvěd, Bob a Bobek, Ariel, Želvy Ninja, Pat a Mat, Vlk a zajíc, Ledové království, Phineas a Ferb“. Zajímavý fakt byl, že děti nebyly schopné říci ani jednu pohádkovou postavu – nenapadlo je nic na „klasické“ pohádky, ale nenapadlo je říci ani nic z těch, co říkaly předtím. Aktivita „Názorová škála“ byla pro děti zajímavou a novou aktivitou a dle našeho názoru se snažily odpovídat upřímně. Při pohybové hře „Čáry, máry, fuk“ měly děti opět problém vymyslet nějakou pohádkovou postavu.

TÉMA: O perníkové chaloupce

POMŮCKY: Maňásek víly, obrázky děje pohádky, nápovědy (perník, jahody, chaloupka z papíru), pet víčka nebo molitanové míčky (červené, modré, fialové a růžové), košíček pro každou skupinu (4×), zalaminované perníčky z papíru (viz Příloha č. 10), branka, velké molitanové míče, krepové papíry, zelené a červené „smajlíky“.

CÍL: Nacvičit kutálení míče. (Ve větším prostoru možný nácvik kopání)

- Dítě pozorně poslouchá vyprávění pohádky „O perníkové chaloupce“ a porozumí jí.
- Dítě pochopí pravidla všech her a zapojuje se do nich.
- Dítě se naučí říkanku k pohybové hře „Dětičky, dětičky, pojd'te sem“.
- Dítě správně provede cviky v rozcvičce a říká u ní básničku.
- Dítě dokáže relaxovat.

OBSAH:

- „Sbírání lesních plodů“

„Co sbírali Jeníček a Mařenka, než se v lese ztratili?“

- Doprostřed herny dáme pet víčka či molitanové míčky v červené, modré, fialové a růžové barvě. Děti rozdělíme do 4 skupin podle počtu – každá skupina bude mít své stanoviště v jednom rohu herny a svůj košíček. Na náš povel vybíhá první dítě z každé skupiny a sebere jedno pet víčko nebo molitanový míček své barvy – dítě jej musí vhodit do košíčku a tlesknutím předat štafetu – poté běží další dítě.
- V průběhu se budou měnit i styly pohybu – běh popředu, běh po čtyřech, jako rak, skákání jako žába atp. – hra pokračuje, dokud nebudou sesbíraná všechna víčka.
- „Dětičky, dětičky, pojd'te sem“
 - Děti (Jeníčkové a Mařenky) stojí na jedné straně herny. Dítě stojící proti nim je ježibaba. Po odříkání říkanky děti (Jeníčkové a Mařenky) vybíhají a snaží se, aby je ježibaba, která běží proti nim, nechytla. Koho ježibaba chytí, ten se k ní musí přidat tak, že se spolu chytí za ruce a po odříkání básničky společně chytají zbylé děti. Děti, které dokáží ježibabě utéct, si na druhém konci tělocvičny mohou uloupnout perníček, který nám prozatím dají do košíčku nebo ho poté položí zpět na zem.

- Říkanka:

Dětičky, dětičky, pojd'te sem. (říká ježibaba)

Nepůjdeme. (říkají děti)

Pro koho? (říká ježibaba)

Pro ježibabu. (říkají děti)

Kde je? (říká ježibaba)

V chaloupce. (říkají děti)

Co tam dělá? (říká ježibaba)

Perníky peče. (říkají děti)

Dětičky, dětičky, najezte se. (říká ježibaba)

- Rozcvičení na básničku se zalaminovanými perníčky (Horová, 2017, s. 128 – 129)
„U chaloupky z perníku, (stoj rozkročný, vzpažit s perníčkem v obou rukách)
Mařenka a Jeníček, (hluboký ohnutý předklon trupu, dotknout se perníčkem země a poté výpon a vzpažení, perníček v obou rukách)
musí zůstat potichu. (ruce s perníčkem do předpažení a následně předpažit skřem – střídání těchto dvou poloh na slabiky ve verši)
Perníček je vysoko, (sed, vzpažit s perníčkem v ruce a rovná záda)
šplhají až na střechu, (sed, vzpažit, hluboký ohnutý předklon trupu a dotknout se perníčkem špiček nohou)
Ježibaba dobře ví, (sed, předpažit s perníčkem v rukách, poté upažit pravou s perníčkem a poté upažit levou s perníčkem – střídání těchto poloh na slabiky ve verši)
že dělají neplechu. (sed, předpažit s perníčkem, úklon hlavy vpravo a vlevo)
U chaloupky z perníku, (stoj rozkročný, vzpažit s perníčkem v obou rukách)
čihá baba za vrátky. (dřep, perníček v rukách)
Kdo zná konec pohádky?“ (výskok do stoje 2×)

- Nácvik kutálení na branku

„Snažíme se ježibabu dostat do pece“

- Branka je nazdobená jako pec pomocí krepových papírů v oranžové, červené, žluté a černé barvě. Děti jsou rozděleny na dvě družstva – každé dítě z družstva kutálí míč na branku. Kolikrát se dané družstvo trefo, tolik má bodů, a to nakonec vyhrává (druhé družstvo kouká a počítá body).

- „Pečení perníčků“
 - Děti rozdělíme na jednotlivé suroviny potřebné pro výrobu perníčků (vajínka, máslo, med, cukr, mouka, kypřící prášek a perníkové koření). Následně budeme říkat, jakou surovinu přidáváme do misky, a dané děti k nám přijdou a postupně budeme vytvářet hada ze všech surovin/dětí – poté povedeme hada tak, že se pomalu budeme stáčet do klubíčka, protože musíme všechny suroviny poctivě smíchat dohromady. Poté dáme těsto do lednice, aby si chvíli odpočinulo, a tak si lehneme na záda a dýcháme „do břicha“. Následně musíme těsto vyválet, takže každé dítě válí sudy ze strany na stranu a poté se musí vykrájet různé tvary (každé dítě nám pošeptá, jak by chtělo jako perníček vypadat a my mu následně přejedeme po břichu, jakože jsme ho vykrojili). Jako poslední se musí perníček ozdobit – každé dítě si samo podle pokynů přejede přes ruce, bříško, stehna nebo mohou děti vytvořit dvojice a přejíždět si po zádech navzájem.

ODKAZ NA VIDEO:

[Pohybová pohádka - O perníkové chaloupce \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

REFLEXE UČITELE:

Děti ihned podle návodů poznaly, o jakou pohádku se jedná. Zaujalo je začarování jich kouzlem a doopravdy si myslely, že se přesunuly do pohádky. Hru „Sbírání lesních plodů“ jsme museli trochu upravit, jelikož dětí bylo pouze devět – vytvořili jsme tedy pouze tři družstva po třech dětech. Ničemu tato změna ale nevadila, jelikož si děti alespoň více zaběhaly. Hra „Dětičky, dětičky, pojděte sem“ dopadla také podle našich představ a děti tato modifikace bavila zejména díky zalaminovaným perníkům, které se musely snažit „uloupit“. Samozřejmě jsme museli dětem s básničkou radit, ale kdyby hru hrály vícekrát, tak by jí již znaly a šlo by jim to lépe. Rozcvičení na básničku bylo zvoleno vhodně a myslíme si, že děti cvičení touto formou zaujalo a při druhém opakování se již i snažily říkat básničku s námi. Děti se snažily provádět cviky správně a nebylo nutné je v průběhu opravovat. V MŠ bohužel neměli branku, proto jsme zaimprovizovali a vytvořili jsme „branku“ z lezeckého oblouku. Děti zaujalo to, že byl nazdobený a více je to motivovalo. Původní plán byl, aby děti nacvičovaly kop na branku, ale bohužel prostor v MŠ (umístěné větráky na stropě herny) to nedovolil. Proto jsme zvolili nácvik kutálení, který byl ale pro děti v tomto věku dost lehký – příště bychom kutálení zvolili spíše pro mladší děti. Relaxační činnost motivovaná pečením perníčků dětem přišla

zajímavá a vtipná. Děti se do všech činností aktivně zapojovaly a v reflexi nám říkaly, že je činnosti bavily a děj pohádky i ponaučení si také zapamatovaly.

TÉMA: O veliké řepě

POMŮCKY: Maňásek víly, jednoduché loutky z ruliček od toaletního papíru k ději pohádky, nápovědy (loutka myšky, brýle a červená kulička z papíru), píšťalka, molitanové míče, zelené a červené „smajlíky“.

CÍL: Procvičit si orientaci v prostoru a spolupráci.

- Dítě pozorně poslouchá vyprávění pohádky „O veliké řepě“ a porozumí jí.
- Dítě má přehled v prostorové orientaci – první, poslední, před, za, ...
- Dítě pochopí pravidla hry „Honička v řetěze“.
- Dítě zvládne jógový pozdrav slunci.
- Dítě manipuluje s míčem tak, že napomáhá skupině se zvládnutím daného úkolu.
- Dítěti nevadí dotyky jiného dítěte.

OBSAH:

- Běh s reakcí na signál – předvedení dané postavy na písknutí
 - Dětem nejprve ukážeme, jak budou děti jednotlivé postavy z pohádky předvádět.
 - Dědeček – výpon, vzpažit,
 - babička – hluboký ohnutý předklon trupu, dotknout se rukama špiček nohou,
 - vnučka – stoj, ruce v bok, otočit se kolem své osy,
 - pejsek – kousek kolem svého místa chůze po čtyřech a říkání „haf“,
 - kočička – vzpor klečmo prohnuté a říkání „mňau“,
 - myška – dřep, „schoulit“ hlavu ke kolenům.
 - Děti poté běhají volně po prostoru a při písknutí se zastaví a poslouchají, jakou postavu mají předvést – následně můžeme úkol ztížit i tak, že budeme s dětmi trénovat pojmy pro orientaci v prostoru (např. předved'te toho, co stojí v řadě jako první, poslední, za pejskem, před vnučkou atd.).
- „Honička v řetěze“ (Mazal, 2007, s. 12)
 - Nejprve určíme jednoho honiče (dědečka), který chce všem ukázat, jak velká řepa mu vyrostla, proto chytá ostatní děti. Pokud někoho z dětí chytne, tak se spolu obě děti chytí za ruce a chytají ostatní děti společně. Takto budou postupovat pořád dál, dokud nebudou mít v řetěze spojených šest dětí. Poté se stává honičem někdo jiný.

- Důležité je upozornit na to, že chytají pouze krajní děti a že se nesmí řetěz roztrhnout.

- Jógový pozdrav slunci (viz Příloha č. 11)

„Co potřebujeme, děti, k tomu, aby nám jakákoliv rostlina mohla vyrůst?“ – „Ano, je to déšť a sluníčko, ale jelikož venku nám teď prší docela dost, ale sluníčko už moc nesvítí, tak bychom si ho mohli přivolat cvičením.“

- „Kdo dříve vytáhne řepu“

- Děti rozdělíme do dvou družstev a každé družstvo poté vytvoří zástup. Děti stojí zády k prostoru herny a na písknutí začne první dítě podávat druhému dítěti nad hlavou molitanový míč a ve chvíli, kdy už první dítě míč nemá v ruce, vybíhá a stoupne si na konec zástupu. Druhé dítě míč předá třetímu a také běží na konec zástupu. Takto to pokračuje až do chvíle, kdy se jedno z družstev nedostane do předem stanoveného cíle.
- Poté je možné vyměnit způsob podávání míčů. Děti si mohou míč podávat i mezi nohama nebo otočením trupu do strany.

- „Všichni jdou zpět domů“

„Protože se nám společnými silami nakonec podařilo vytáhnout řepu ze země, tak si nyní zasloužíme odpočinek.“

- Děti vytvoří dvojice a jedno z dětí „masíruje“ to druhé (poté se vymění).
 - **„Dědeček jde těžkými kroky zpět do chaloupky“** („obtiskávání“ celé dlaně kamarádovi na záda).
 - **„Babička si pomáhá hůlkou“** („tečkovat“ kamarádovi libovolně záda)
 - **„Vnučka rychle utíká“** („běhání“ kamarádovi po zádech střídavě všemi pěti prsty).
 - **„Pejsek dělá po cestě domů loužičky“** (napodobování tvaru loužičky na kamarádových zádech).
 - **„Jde i kočička“** („hlazení“ kamarádových zad bez použití prstů).
 - **„Nakonec rychle utíká myška“** (ukazováčkem a prostředníčkem „běhat“ po kamarádových zádech).

ODKAZ NA VIDEO:

[Pohybová pohádka - O veliké řepě \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

REFLEXE UČITELE:

Tentokrát jsme se rozhodli pro těžší nápovědy – chtěli jsme děti trochu zmást brýlemi a červenou barvou. Děti na pohádku podle těchto nápověd ale nepřišly, což vůbec nevadilo, protože když jsme se jich poté ptali, proč tam dané nápovědy byly, tak již děti tvořily souvislosti s daným příběhem. Děti zaujaly i „loutky“ postav z pohádky z ruliček od toaletního papíru – líbila se jim změna, že to nejsou pouze obrázky. Při první hře na měnění se v postavy děti neměly problém – ze začátku jsme jim ukazovali jednotlivé cviky, poté jsme jim radili i při hře, ale čím více se postavy opakovaly, tím více děti již věděly, co mají dělat. Šly jim dobře i prostorové pojmy a děti, které nevěděly, se mohly podívat na ostatní děti. „Honičku v řetěze“ bychom příště raději volili do většího prostoru nebo bychom nechali děti „pospojovat“ maximálně do čtveřice – přišlo nám, že děti nejsou zvyklé běhat takto v řadě za ruku, a to by mohlo zapříčinit pád. Jógový pozdrav slunci děti zaujal, ale bylo vidět, že nejsou na jógu zvyklé – nevěděly, jak se jednotlivé pozice dělají správně atp. Původně jsme do hlavní části chtěli zařadit přetahovanou s lanem, ale bohužel, kvůli bezpečnosti dětí jsme toto nemohli vyzkoušet – myslíme si ale, že je to zajímavá aktivita, která se k této pohádce hodí a rozvíjí spolupráci dětí a jejich silovou zdatnost. Zařadila jsme tedy předávanou míče v družstvech. Náš předpoklad byl, že to pro děti nebude zase až tak těžká činnost, ale opak se stal pravdou, když děti nechápaly, co mají dělat. Nakonec se nám ale podařilo jim činnost vysvětlit a dětem to šlo následně již lépe. Poté nám paní učitelka řekla, že to bylo proto, že jsou děti zvyklé dělat tuto činnost jiným způsobem. Relaxace děti moc bavila, byly rády, že mohou být ve dvojicích. V reflexi nám některé děti řekly, že začátek lekce na ně byl moc rychlý a únavný, některé děti nám ale naopak řekly, že nejvíce je bavily právě hry na začátku a některé zase, že je nejvíce bavila relaxace.

TÉMA: O Koblížkovi

POMŮCKY: Maňásek víly, obrázky děje pohádky, nápovědy (hádanka liška a mouka), podložky v počtu dětí, hmatové pytlíčky v počtu dětí (látka naplněná rýží), masážní míčky, zelené a červené „smajlíky“.

CÍL: Procvičit si správné držení těla a rovnováhu.

- Dítě pozorně poslouchá vyprávění pohádky „O Koblížkovi“ a porozumí jí.
- Dítě napodobuje cviky podle paní učitelky.
- Dítě pochopí pravidla hry „Evoluce“ a v případě potřeby si dokáže poradit pomocí obrázků děje.
- Dítě spolupracuje s jiným dítětem při relaxaci.
- Dítě reflektuje, jak se mu činnosti líbily.

OBSAH:

- Převyprávění pohádky s pohybem (Bartoš, Erben, Kožíšek a kol., 2001) - viz Příloha č. 12
 - **Nametla trochu mouky z truhly**, (napodobování „nametávání“)
 - **zamísila těsto smetanou**, (prohmatávání stehen, lýtek, paží atp.)
 - **usmažila na másle koblížek**, (zahřátí dlaní třením o sebe a následné položení dlaní na určité části těla – za krk, na čelo, na břicho atp.)
 - **položila ho na okno vystydnout**, (nádech nosem a výdechem pusou na imaginární koblížek)
 - **hop, skočil dolů**, (výskok ze dřepu do stoje a opět do dřepu)
 - **kutálel se po cestě**, (válení sudů k další podložce po pravé ruce)
 - **najednou jde proti němu zajíc**, (poskakování ve dřepu s rukama na hlavě napodobující uši)
 - **poslouchej, co ti zazpívám**, (běh dokola po podložkách)
 - **hop a skok**, (dvakrát výskok ze dřepu do stoje a opět do dřepu)
 - **odkutálel se pryč**, (válení sudů na další podložku po pravé ruce)
 - **najednou proti němu vlk**, (přezení na podložku po pravé ruce po čtyřech)
 - **poslouchej, co ti zazpívám**, (běh dokola po podložkách)
 - **hop a skok**, (dvakrát výskok ze dřepu do stoje a opět do dřepu)
 - **kutálí se koblížek lesem**, (válení sudů na podložku po pravé ruce)

- **najednou proti němu medvěd**, (stoj, houpání z jedné nohy na druhou a ruce napodobující tlapy)
- **poslouchej, co ti zazpívám**, (běh dokola po podložkách)
- **hop a skok**, (dvakrát výskok ze dřepu do stoje a zase do dřepu)
- **kutálí se koblížek lesem**, (válení sudů na další podložku po pravé ruce)
- **a najednou proti němu liška**, (vzpor klečmo prohnuté a protahování šije otáčením se „za ocasem“)
- **a hned zpíval svou písničku** – běh dokola po podložkách,
- **sedl si jí na tlamu** – sed zkřížný skrčmo.
- „Evoluce“
 - Všechny děti stojí, a když hra začne, tak chodí po prostoru tak, že „motají“ předloktí kolem sebe a říkají u toho: „Já Koblížek, Koblížek,...“. Jakmile jeden Koblížek potká druhého Koblížka, tak si mezi sebou stříhají „kámen, nůžky, papír“. Ten, který prohraje, tak zůstává Koblížkem a hledá jiného Koblížka a ten, který vyhraje, se stává zajícem. Zajíc skáče ve dřepu s rukama místo uší a hledá dalšího zajíce a opět mezi sebou stříhají. Kdo vyhraje, stává se vlkem – ten se pohybuje po čtyřech a u toho vyje. Vlk si opět „stříhá“ s vlkem a kdo vyhraje, stává se medvědem. Medvěd chodí ve stoje houpavým krokem s rukama napodobujícíma tlapy. Medvěd si „stříhá“ s medvědem, a kdo vyhraje, se stává liškou a tím pádem vítězí. Hra nekončí, ale dané dítě/děti již nehrají.
 - Dětem mohou být nápomocné obrázky ve správném pořadí, na které se v průběhu hry mohou podívat, pokud by nevěděly, co následuje.
- „Postavy z pohádky“
 - Dědeček (výpon, vzpažit).
 - Babička (stoj, hluboký předklon trupu, dotknout se špiček).
 - Koblížek (dřep, ruce spojit nad hlavou, aby kolem těla dělaly jakýsi kruh).
 - Zajíc (pozice „kamene“ – klek sedmo, vzpažit, předklon trupu).
 - Vlk (pozice „psa“ – vzpor klečmo).
 - Medvěd (sed zkřížný skrčmo, narovnat záda).
 - Liška (pozice „kočky“ – vzpor klečmo prohnuté, otáčení hlavou doprava a doleva – koukání si „na ocas“).

- „Koblížek sedí lišce na čumáku“

„Koblížek také musel chvíli lišce sedět na čumáčku, a to nebyla jednoduchá věc, musel dokázat udržet rovnováhu. Víte, děti, co to rovnováha je? My si to teď vyzkoušíme.“

- Každé z dětí dostane jeden tzv. hmatový pytlíček (viz Příloha č. 13), který si dají na hlavu a nejprve pouze zkouší chodit po prostoru. Následně můžeme zkusit jít do podřepu, do dřepu, do sedu atp. tak, aby nám nejlépe pytlíček z hlavy nespadl.
- Dítě si poté může hmatový pytlíček dát i na nárt a může se pokusit nohou různě pohupovat tak, aby mu pytlíček z nohy nespadl. Pak nohy i vymění.
- Děti hmatové pytlíčky vrátí tak, že utvoří kruh a pokusí se trefit hmatovým pytlíčkem do košíčku, který držíme.
- Relaxace ve dvojicích:
 - Každé dvojici dáme jeden masážní míček. Jedno dítě leží na břiše a druhé mu podle našich pokynů koulí po těle masážním míčkem a následně se vymění.

ODKAZ NA VIDEO:

[Pohybová pohádka - O Koblížkovi \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

REFLEXE UČITELE:

Převyprávění pohádky rovnou s pohybem bylo pro děti zajímavou obměnou motivace, ale jelikož bylo dětí v tento den zrovna velký počet, tak bylo těžké udržet jejich pozornost. Nejtěžší částí při převyprávění pohádky rovnou s pohybem byla část s válením sudů na druhou podložku, jelikož měly problém je válet na správnou stranu a zastavit se hned na té podložce vedle sebe. Co se týče pohybové hry „Evoluce“, tak tu jsme se s dětmi snažili nacvičit lehčí variantou – jen třemi zvířaty, ale bohužel ani tak nebyly schopné tuto hru pochopit. Museli bychom tuto hru s dětmi nacvičovat delší dobu, aby jí postupně pochopily. Rozcvičení bylo v pořádku, ale děti již moc nebavilo, jelikož jsme mnoho cviků dělali již u převyprávění pohádky, ale i přesto se snažily cviky dělat správně. Nejlepší činností podle nás i dětí bylo cvičení na rovnováhu s hmatovými pytlíčky. Děti se zklidnily a doopravdy se snažily, aby jim pytlíček z hlavy nespadl. Byla to pro ně zároveň i nová zajímavá činnost s novou pomůckou. Relaxace byla pro děti také zajímavá a zábavná, jelikož práce s masážními míčky byla pro ně taky nová. Celkově hodnotíme tuto pohybovou pohádku kladně, ale do úvodní části bychom zařadili jiné pohybové hry a aktivity.

TÉMA: O třech prasátkách

POMŮCKY: Maňásek víly, obrázky děje pohádky, nápovědy (sláma, klacíky, cihly), 3 velké obruče, padák, molitanový míček, rolničky, zelené a červené „smajlíky“.

CÍL: Procvičit si práci s padákem a spolupracovat.

- Dítě zná děj pohádky „Tři prasátka“ a dokáže podle něj seřadit obrázky.
- Dítě se orientuje v prostoru.
- Dítě reaguje na zvukový a zrakový signál.
- Dítě vnímá pokyny u hry „Prasátko řeklo ...“ a snaží se neudělat chybu.
- Dítě respektuje pokyny učitele při práci s padákem.
- Dítě se nadechuje nosem do břicha a vydechuje pusou.
- Dítě dokáže vyjádřit svůj názor.

OBSAH:

- „Domečky“
 - V prostoru jsou 3 velké obruče (v jedné je sláma, ve druhé klacík a ve třetí je cihla) – děti běhají volně po prostoru a na zvukové znamení a podívání se nás, který materiál držíme nad hlavou, se snaží co nejrychleji dostat do daného domečku (obruče).
- „Prasátka a vlk“
 - Vybereme jedno dítě, které bude představovat vlka a jedno, které bude představovat prasátko bez domečku. Ostatní děti dostanou malou obruč, kterou položí libovolně do prostoru – tyto děti si do dané obruče stoupnou. Následně na písknutí vybíhá z jedné strany vlk a z druhé prasátko. Prasátko se před vlkem může zachránit tak, že vběhne k jinému prasátku do domečku. Jelikož ale v domečku dvě prasátka být nemůžou, tak druhé prasátko musí z domečku vyběhnout a opět se musí snažit vlkovi utéct. Pokud vlk prasátko chytí, tak se role mění. Pokud by vlk po dobu cca 2 minut nikoho nechytil, pak vyměníme role.
- „Prasátko řeklo, ...“

„Protože nejstarší prasátko bylo nejchytřejší, tak se dvěma mladším prasátkům snažilo pořádkem radit. Ty ho ale poslouchaly jen někdy.“

- Děti stojí v prostoru tak, aby na nás dobře viděly – předcvičujeme, ale děti po nás dané cviky opakuji pouze tehdy, když před cvikem řekneme „Prasátko řeklo, ...“ – pokud toto slovní spojení před daným cvikem

neřekneme, ale dítě ho přesto udělá, pak udělalo chybu a musí za to udělat dva dřepy.

- Práce s padákem

„Vlk na chvíli odešel přemýšlet, jak by se k prasátkům do domečku mohl dostat. Prasátka mezitím vesele chodila kolem domečků.“

- Padák položený na zemi a děti chodí okolo něj (ve směru hodinových ručiček, ve výponu, po patách, proti směru hodinových ručiček atp.).

„Najednou ale přišel zpět a prasátka to nečekala, tak se rychle běžela schovat do domečku“

- Schování se do domečku dané barvy na padáku, kterou řekneme (např. žlutá).

„Vlk nejdříve lehce foukl do domečku, ale poté postupně začal foukat víc a víc“

- Děti drží padák oběma rukama a všichni společně ho nadzvedáváme pouze maličko, poté více a poté úplně nejvíce.

„Domeček se ale ani nehnul“

„Vlk se tedy rozhodl, že do domečku vlez komínem.“

- Děti pořád drží padák oběma rukama, ale nyní budou mít za úkol dostat molitanový míček (vlka) pomocí pohybu padáku do díry uprostřed padáku (komína).

„Vlk se do komína tedy dostal, ale prasátka mezitím v krbu zatopila, takže si vlk o oheň spálil svůj ocas a rychle se snažil z komína dostat pryč.“

- Děti si sednou na zem, drží se oběma rukama padáku a nohy mají pod ním. Následně se lehce zakloní a koupou nataženýma nohama do padáku (vyklepávají nohy).

- Relaxace s padákem

„Vlk utekl tak rychle, že ho ani nikdo nezahlédl a prasátka už nyní mohou klidně spát a nemusí se ničeho bát.“

- Děti leží na zádech přikryté padákem a nadechují se nosem „do břicha“ a vydechují pusou.

ODKAZ NA VIDEO:

[Pohybová pohádka - O třech prasátkách \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

REFLEXE UČITELE:

Pohybová hra „Domečky“ děti bavila a mně osobně se líbilo, že děti spolu spolupracovaly a vždy byly schopné pustit do kruhu kolem obruče všechny děti. Hra „Prasátka a vlk“ měla mezi dětmi velký úspěch, bavilo je být jak v roli prasátek, tak v roli vlka. I děti, které zrovna neběhaly, byly zainteresované do toho, kdy si k nim jiné dítě stoupne, a budou muset vyběhnout. Hra „Prasátko řeklo...“ nebyla pro děti vůbec jednoduchá. Děti měly problém poznat, kdy se spletly a některé děti nebyly schopné pochopit pravidla. Práce s padákem děti byla pro děti velkým zážitkem, ale některé byly tak nadšené, že nedokázaly vůbec poslouchat naše pokyny. Na tyto děti si poté ostatní děti stěžovaly i v reflexi. Jinak si myslíme, že cíl v rozvoji spolupráce byl naplněn.

TÉMA: O Budulínkovi

POMŮCKY: Maňásek víly, obrázky děje pohádky, nápovědy (hrášek, bubínek, obrázek nory), šátky nebo pruhy krepového papíru, lano, zelené a červené „smajlíky“.

CÍL: Procvičit si postřeh – reakci na signál.

- Dítě pozorně poslouchá vyprávění pohádky „O Budulínkovi“ a porozumí jí.
- Dítě se orientuje v prostoru a reaguje na změny pohybu.
- Dítě procvičí svou výdrž ve hře „Liščí ocásky“.
- Dítě u rozcvičení říká básničku.
- Dítě si samo rozhodne, kdy chce začít relaxovat.

OBSAH:

- Běh po prostoru se změnami pohybu (zahrání na bubínek = změna pohybu)
 - Liška běží po lavici – chůze pata špička a upažit.
 - Liška běží po světlici – běh.
 - Liška se vyhýbá stromům – klus přísunný (cval).
 - Liška podlézá spadlý strom – plazení po břiše.
 - Liška přeskakuje kaluž – skoky „žabáky“.
 - Liška skáče do nory – skoky snožmo.
- „Na liščí ocásky“

„Budulínek se v noře s lištičkami nudil, a tak vymyslel takovou pěknou hru „Na liščí ocásky“, tak bychom si jí nyní mohli zkusit zahrát.“

- Jedno dítě je určeno jako honič (Budulínek) a ostatní děti si za kalhoty zastrčí šátek a stanou se honěnými (liškami). Budulínek se snaží všem liškám sebrat jejich ocásky, a jelikož liška bez ocásku již není liška, po jeho sebrání dítě vypadává ze hry a sedá si na lavičku.
- Rozcvičení na básničku
 - **Byl jednou jeden domeček,** (stoj rozkročný, vzpažit dovnitř)
v tom domečku stoleček. (stoj rozkročný, vzpažit, rovný předklon trupu)
Na stolečku mistička, (stoj rozkročný, hluboký ohnutý předklon)
za oknem už lištička. (vzpor klečmo)
Budulínku, dej mi hrášku, (sed roznožný, předpažit, dotknout se nejprve pravé nohy a poté levé)
povozím tě na ocásku. (leh skrčmo, nadzvednout pánev)
Lištička hop a skok, (2x výskok ze dřepu)

do nory už jen krok. (klek sedmo, vzpažit, předklon trupu)

Lištičky se smály, (sed na patách, rovná záda, úsměv)

s Budulínkem si už hrály. (sed zkřížný skrčmo, rovná záda, ruce ze vzpažení do připažení)

Babička a dědeček, (sed krčmo ohnutě a sed skrčmo prohnutě)

Fidli, fidli na housličky, (sed, nápodoba hry na housle)

bum bum na bubínek. (sed, „pleskání“ o nohy)

Domů už jde Budulínek. (stoj, nápodoba chůze)

- „Z nory do nory“
 - Všechny děti stojí vně kruhu z lana – tento prostor pro děti znamená „z nory“. Děti následně skáčou dovnitř nebo ven z kruhu podle našich pokynů – „do nory“ (přeskok lana dovnitř kruhu) a „z nory“ (přeskok lana pozadu ven z kruhu). Kdo se v některém pokynu splete, ten vypadává ze hry.
- „Budulínek jde domů“
 - Děti chodí volně po prostoru do rytmu hraní na bubínek (představují Budulínka, který jde domů) a každé dítě se samo rozhodne, kdy „Budulínek“ došel domů a lehl si na pec – v tuto chvíli si dítě pomaličku lehá na zem a nadechuje se nosem do břicha a vydechuje pusou.

ODKAZ NA VIDEO:

[Pohybová pohádka - O Budulínkovi \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

REFLEXE UČITELE:

Tato pohybová pohádka se dětem líbila celá. Bavily je všechny aktivity – jak běh se změnami pohybu, tak hra „Na liščí ocásky“, rozcvičení na básničku i hra „Z nory do nory“. U hry „Na liščí ocásky“ jsme děti rozdělili na poloviny, jelikož jich v tento den přišlo do mateřské školy hodně a kvůli menšímu prostoru to bylo takto vhodnější. Děti, co v danou chvíli pouze seděly, si naopak mohly odpočinout a musíme říci, že zaujatě koukaly na hru druhé skupiny a dětem i fandily. Básnička k rozcvičce vymyšlená námi se dětem také líbila, jelikož to zmiňovaly i v reflexi a při cvičení se doopravdy snažily jí s námi říkat. Hra „Z nory do nory“ byla pro děti něco úplně nového, ačkoliv jsme to neočekávali, protože obměnu této hry (Z vody do vody) děti běžně znají. Nicméně je to velice bavilo a zaujalo, a kdyby mohly, tak by jí mohly hrát pořád dokola. I paní učitelce se líbila a říkala, že jí sama bude zařazovat v různých obměnách na různá témata.

K relaxaci zde nebyla použita žádná zajímavá činnost, ale zároveň svůj účel odpočinku a vydýchání splnila.

TÉMA: O dvanácti měsíčkách

POMŮCKY: Maňásek víly, obrázky děje pohádky, obrázky k nápovědě (fialky, jahody a jablíčka), pomůcky potřebné pro překážkovou dráhu (lano 3×, obruče 12×, podložka 6×), masážní míčky v počtu dětí, barevné kroužky nebo malé obruče, červené a zelené „smajlíky“.

CÍL: Rozvinout svou celkovou pohybovou zdatnost.

- Dítě udrží pozornost při vyprávění pohádky „Dvanáct měsíčků“ a porozumí jí.
- Dítě pochopí pravidla her.
- Dítě si zapamatuje slova písničky a zpívá s ostatními.
- Dítě pohotově reaguje na signály.
- Dítě správně provede cviky s molitanovým míčkem v rozcvičce.
- Dítě projde překážkovou dráhu správně a co nejrychleji.
- Dítě dýchá nosem do břicha a vydechuje pusou.

OBSAH:

- „Dvanáct měsíčků“

„Jak to, děti, v té pohádce bylo? Koho Maruška potkala nahoře v horách?“

- Děti stojí v kruhu a jedno dítě chodí vně kruhu na písničku „Měsíce“ (obměna písničky „Já do lesa nepojedu“ – viz Příloha č. 14) – při dozpívání se dítě chodící okolo kruhu dotkne dítěte, u kterého písnička skončila – toto dítě vybíhá ven z kruhu a snaží se chytit druhé dítě, než stihne zaběhnout na volné místo v kruhu.

- „Fialky, jahody, jablka“ (Kulhánková, 2007)

„Co všechno musela Maruška maceše s Holenou donést? Jakou barvu mají fialky, jahody a jablíčka?“

- Každé dítě má svůj kroužek, ve kterém stojí a jedno dítě je bez kroužku a chodí mezi ostatními (Maruška) – když se zastaví, tak řekne název jedné skupiny (např. jablíčka) – všechny děti z dané skupiny se rozeběhnou po prostoru a snaží se co nejrychleji dostat do jiného volného kroužku – do volného kroužku se snaží dostat i vyvolávající dítě – dítě bez kroužku se stává vyvolávajícím.
- Děti jsou rozděleny do třech skupin (fialky, jahody a jablíčka) – mohou být využity kroužky podle charakteristických barev (červená = jahody,

fialová = fialky a zelená = jablíčka) nebo různé barvy, kde je nutná větší funkce paměti.

- Růst jabloně a cvičení s jablíčkem (masážním míčkem) – viz Příloha č. 15
- Překážková dráha

„Protože Maruška ty Měsíčky, o kterých jsme před chvílí zpívali tu písničku, musela nejdříve najít vysoko v horách, tak my si teď zkusíme, jak těžká cesta to asi musela být.“

- Podle počtu dětí rozdělení na 3 skupiny – každá skupina má určený svůj název a barvu pet víček, které budou na konci sbírat (fialky = fialové, jahody = červené a jablíčka = zelené). Celá překážková dráha má 3 varianty – Maruška šla také třikrát (nákres viz Příloha č. 16).

„Maruška nejdříve musela projít přes zamrzlý rybník. Musela dávat pozor, aby se nepropadla ledem.“

- Chůze pata – špička po laně,
- chůze bokem po laně na jednu stranu,
- chůze bokem po laně na druhou stranu.

„Potom se musela Maruška brodit sněhem.“

- Dlouhé kroky z jedné obruče do druhé,
- skoky snožmo z jedné obruče do druhé,
- skoky po jedné noze z jedné obruče do druhé (dítě si může vybrat).

„Maruška také několikrát cestou spadla, ale vždy se nakonec zvedla a šla dál.“

- Válení sudů na jednu stranu,
- válení sudů na druhou stranu,
- přelezení žíněnky ve vzporu vzadu ležmo pokrčmo.

„Maruška nakonec vždy cestu k Měsíčkům zvládla, takže si od nich vzala svůj dar a utíkala rychle zpět domů.“

- Každé dítě na konci vezme jedno pet víčko v barvě svého týmu a běží co nejrychleji zpět - štafetu předává tak, že míček vloží do košíku – po vložení vybíhá další dítě nebo pro úsporu času a prodlev může druhé dítě vyjít, až první bude u obručí.

- Relaxace s vyprávěním a dýcháním „do břicha“

„Macecha s Holenou se vydaly za Měsíčky samy, protože chtěly jablíček ještě víc. Bloudily dlouho, ale nakonec Měsíčky nahoře v horách našly. Byly na ně ale zlé a neměly k nim žádnou úctu, proto Měsícci zhasly oheň a přivolaly takovou zimu, že macecha

a Holenou v lese umrzly. Maruška měla konečně klid a mohla dělat, co jí bavilo, a mohla si odpočinout. Zůstala jí chaloupka, kousek pole, kravička a časem se našel i hospodář, kterého si mohla vzít za muže. A žili spolu dobře a v míru. “

ODKAZ NA VIDEO:

[Pohybová pohádka - O dvanácti měsíčkách \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

REFLEXE UČITELE:

Podle obtížnosti návodů jsme zjistili, že pohádka „O dvanácti měsíčkách“ není pro děti tak známá jako ostatní – řekli bychom, že zhruba půlka dětí jí neznala vůbec. Při vyprávění byly děti hodně zaujaté do děje a tím, že jsme jí nedořekli do konce, se zvýšila jejich motivace pro dokončení cvičení. Hra „Dvanáct měsíčků“ s využitím hudby se dětem moc líbila, jen jim bylo líto, že se v roli Marušky nemohli vyměnit všichni. Při hře „Fialky, jahody a jablka“ nebyly děti tak zaujaté jako u hry předchozí, i přesto si ale trůfáme říci, že většinu dětí bavila, jelikož se doopravdy snažily si co nejrychleji najít nové místo. Rozcvičení s masážním míčkem bylo pro děti zajímavé a snažily se cviky provádět technicky správně a my jsme se snažili je v průběhu opravovat. Nejvíce dětem přišlo zajímavé koulení míčku mezi nohama ve tvaru ležaté osmičky, ježdění chodidlem po masážním míčku a zvedání míčku mezi chodidly do vzduchu. U překážkové dráhy byla náročnější organizace, protože děti musely chvíli čekat, jelikož jsme si jí nemohli připravit předem. Jelikož již nezbývalo moc času, tak jsme se rozhodli, že děti nebudou čekat na předání štafety tlesknutím, ale že další člen týmu bude moct vybíhat ve chvíli, kdy bude dítě před ním na konci lana. Relaxace byla pro děti zajímavá, proto, že se mohly dozvědět, jak pohádka dopadla. V reflexi dětí se tentokrát nevyskytovala žádná hra či činnost, která by se dětem nelíbila.

TÉMA: O Popelce

POMŮCKY: Maňásek víly, text pohádky k vyprávění, nápovědy (oříšky, střevíček a prstýnek), tamburína, bačkory dětí, prádelní guma, zelené a červené „smajlíky“.

CÍL: Procvičit reakci na signál, sebeobsluhu a rozvinout cit pro hudbu.

- Dítě udrží pozornost při vyprávění pohádky „O Popelce“ a porozumí jí.
- Dítě dokáže spočítat, kolik jich je ve skupině.
- Dítě pozná své bačkory a dokáže si je nazout.
- Dítě spojí mluvení s pohybem.
- Dítě spojí hudbu s pohybem.
- Dítě se nadechuje nosem do břicha a vydechuje pusou.

OBSAH:

- „Na oříšky“

„V pohádce jsme se dozvěděli, co dostala Popelka od tatínka darem. Co to bylo? Kolik jich bylo? My si teď vyzkoušíme, co by se stalo, kdyby jich tatínek přivezl jiné množství.“

- Děti volně běhají po prostoru na hraní na tamburínu. Při zastavení hraní řekneme množství oříšků – např. „dva oříšky“ a děti musí co nejrychleji vytvořit daný počet.

- „Najdi své střevíčky“

„Popelka se po pomoci holoubků dostala již potřetí na ples, ale ztratila tam svůj střevíček. My se nyní pokusíme najít své dva střevíčky ve třídě.“

- Děti si po místnosti roznesou své bačkory – dají si obě bačkory vedle sebe a na hraní na tamburínu opět běhají po prostoru tak, aby nikdo do žádných bačkor nekopl. Při zastavení hraní se děti musejí co nejrychleji dostat ke svým bačkorám a stoupnout si k nim.
- Následně na jedné straně herny bačkory promícháme a různě je rozmístíme (aby každá z dvojice byla jinde). Děti utvoří dva zástupy a na signál vybíhá první dvojice – každé z dětí se snaží co nejrychleji najít obě své bačkory, vzít je do rukou a utíkat s nimi zpět do zástupu. Štafeta se předává tlesknutím – poté vybíhá další. Po tom, co doběhne poslední, se všechny děti musí snažit si co nejrychleji bačkory obout – který tým bude celý dříve obutý, ten vyhrává.

- Rozcvičení na básničku (Novotný, 2012)

„Když už jsme našli své vlastní střevíčky, tak nyní si povíme básničkou, jak to doopravdy v té pohádce bylo.“

- **„Maličký střevíček na schodech leží,** (dřep, schoulená hlava)
ze zámku ke stáji dívka běží. (výpon, vzpažit – hluboký předklon trupu)
Na koně vyskočí a pádí k lesu, (výskok, nápodoba běhu)
princ za ní vybíhá, utíká z plesu. (široký stoj rozkročný, kývání rukama ze strany na stranu)
Nachází střevíček, dívku hledá. (sed, předklon trupu, dotknout se špiček – rovná záda, rozhlížení se doprava a doleva)
Která ho obuje, bude má žena! (sed roznožný – dotknout se špičky pravé nohy a poté levé nohy)
Střevíček zkusily malá i velká, (2x dřep)
ta, které však padnul, byla Popelka.“ („pukrle“ 3x)

- Tanec s prádelní gumou na píseň „Tři oříšky pro Popelku“

„Protože jsme ale neměli možnost navštívit plesy, na kterých byla sama Popelka a princ, tak si nyní uděláme takový svůj vlastní ples.“

- Všichni se chytíme prádelní gumy oběma rukama a vytvoříme tím kruh. Následně tančíme kroky podle hudby (viz video).

- Relaxace

„Protože měla Popelka po dlouhé době konečně klid a nemusela zastávat všechnu tuto těžkou práci, tak si mohla lehnout do postele a jen odpočívat.“

- Leh na zádech – nádech nosem do břicha, výdech pusou.

ODKAZ NA VIDEO:

[Pohybová pohádka - O Popelce \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

REFLEXE UČITELE:

Podle návodů děti jednoduše poznaly, o kterou pohádku se jedná a vůbec jim nevadilo, že tentokrát nebyla pohádka vyprávěná za pomoci obrázků. Hra „Na oříšky“ měla u dětí velký úspěch, bavilo je, že musely udělat rychle skupinky v daném počtu a také, že musely kontrolovat, zda to mají správně i ostatní skupiny. Hra „Najdi své střevíčky“ byla pro děti také zábavná, ale ne tolik jako „Na oříšky“. Zde děti určitě zaujalo více, když ve dvou družstvech běhaly pro své bačkory a následně si je musely obout. Rozcvičení na

básničku bylo pro děti jako vždy zajímavým zpestřením a líbilo se jim to. Tanec s prádelní gumou byl více úspěšný u holčiček, což se dalo očekávat, ale je nutné zařazovat i činnosti, které jsou bližší holčičkám, ale které by i chlapci měli zvládnout. Taneček se ale jinak povedl, a kdyby byl větší prostor pro trénování, byl by hezký například na besídku. Relaxace byla jednoduchá, ale účelná, která se hodila do děje pohádky. Děti celou pohybovou pohádku reflektovaly kladně. Většinou nám říkaly, že se jim líbilo všechno, taneček nebo hra „Na oříšky“

TÉMA: O Šípkové Růžence

POMŮCKY: Maňásek víly, text pohádky k vyprávění, nápovědy (růže, jehla), klavír, tactile discs (hmatové disky), zelené a červené „smajlíky“.

CÍL: Rozvinout hmatové vnímání.

- Dítě udrží pozornost při vyprávění pohádky „O Šípkové Růžence“ a porozumí jí.
- Dítě rozpozná emoci z hry na klavír.
- Dítě pochopí pravidla hry „Na sudičku, Růženku a prince“.
- Dítě vymyslí alespoň jeden cvik na protažení a správně ho předvede.
- Dítě projde překážkovou dráhu a dokáže hmatově rozeznat správnou dvojici.
- Dítě se nebojí dotyku jiné osoby, zkusí zatnout sval a zase ho povolit.

OBSAH:

- „Na zlé a hodné sudičky“

„V pohádce se objevily jak hodné, tak také jedna zlá sudička, že? Co přisoudila Růžence? My si nyní vyzkoušíme, jestli byste poznaly, která sudička je hodná a která je zlá.“

- Děti se pohybují volně po prostoru tak, jak jim hraní na klavír evokuje – zlá sudička, hodná sudička, smutek, radost atp.

- „Na sudičku, Růženku a prince“

- Jedno dítě určíme jako honiče (zlou sudičku) a jedno jako zachránce (prince). Když se někoho dotkne sudička, tak se z něj stane Šípková Růženka – ta zůstane nehybně stát na místě, kde ji honič chytil. Zachránit ji ale může princ, který jí zachrání pohlazením po tváři. Honič nemůže chytil zachránce ani jiné dítě, které je zrovna zachraňováno.

- Rozcvičení

„Protože princezna spala celých sto let, tak byla hrozně rozlámaná a ztuhlá, když vstala, a tak se rozhodla, že si zacvičí.“

- Děti stojí volně po prostoru a každé se pokusí vymyslet jeden cvik, který si společně všichni zacvičíme.

- Psychomotorická překážková dráha

„Princ se musel dostat do zámku přes šípkové keře, které dost píchají. My si nyní vyzkoušíme, jak mu to asi bylo příjemné nebo nepříjemné“

- Překážková dráha z dotykových disků, kamenů atp. – každé dítě si svým tempem projde dvakrát překážkovou dráhu.

- Hra na přiřazování stejných povrchů – vždy k nám půjde dvojice dětí, které si v pytlíkách osahají malý dotykový disk (každý z dvojice jiný) a následně se pokusí najít správný velký dotykový disk tak, že si na něj stoupne – my s ostatními dětmi následně zjistíme, zda dítě stojí správně a pokud ano, tak se ho zeptáme, jestli mu je příjemné na daném disku stát či nikoli, jestli je hladký nebo jaký mu připadá atp.
- Takto se vystřídají všechny děti (jeden disk může být použit i vícekrát).
- Relaxace
 - Děti utvoří dvojice – jedno dítě leží na zádech, má zavřené oči a pouze vnímá, na které místo se ho druhý z dvojice dotkne (podle toho, kde se ho dotkne, se musí dítě pokusit lehce daný sval zatnout a poté zase úplně povolit své tělo). Dětem, které jsou v roli, že se kamaráda dotýkají, řekneme, že se ho mohou dotknout pouze na rukách nebo nohách a že se ho dotknou jen lehce jedním prstíkem. Po cca čtyřech dotykách se děti vymění.

ODKAZ NA VIDEO:

[Pohybová pohádka - O Šípkové Růžence \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

REFLEXE UČITELE:

Tato pohybová pohádka byla svou skladbou asi nejjednodušší na přípravu, a i přesto se povedla a děti bavila. Do hry „Na zlé a hodné sudičky“ se vžily tak, že se snažily napodobit i mimické výrazy daných postav. Hra „Na zlou sudičku, Růženku a prince“ dětem přišla zábavná proto, že to byla pouze obměna pro ně již známé hry, u které dobře znají pravidla. U rozcvičení, kdy každé dítě mohlo vymyslet svůj vlastní cvik, bylo vidět, že některé děti o tom doopravdy přemýšlí a některé chtějí jen zapůsobit na kolektiv nějakou „hloupostí“, i přesto si ale myslíme, že na tento styl nejsou zvyklé a přišlo jim to zajímavé. Největším úspěchem bylo přiřazování správných dvojic hmatem, protože i děti, co už si hmatovou hru vyzkoušely, byly potichu a doopravdy sledovaly, zda další dítě také pozná správnou dvojici. Bohužel jsme již nestihli zařadit do lekce relaxaci, ale hmatová hra se dala využít i jako relaxace, protože na dětech bylo vidět, že si odpočinuly. V reflexi děti celou lekci hodnotily kladně a nikdo neříkal o žádné hře žádný negativní komentář.

TÉMA: Zazvonil zvonec a pohádkám je konec (závěrečná lekce)

POMŮCKY: Maňásek víly, triangel, nápovědy k pohádkám.

CÍL: Zjistit, co si děti z lekcí zapamatovaly a zda mají větší povědomí o pohádkách.

- Dítě vymyslí charakteristický znak nějaké pohádky (pohyb, větu, zvyk atp.)
- Dítě přemýšlí v souvislostech a dokáže tím určit správnou dvojici.
- Dítě pozná pohádku na základě obrázků děje, které dokáže i správně sestavit do časové posloupnosti.
- Dítě spolupracuje s ostatními a dokáže popsat obrázek celou větou.
- Dítě vyjádří svůj názor a snaží se si vzpomenout na jednu z her, co ho bavila.

OBSAH:

- Živé pexeso
 - Vybereme dvě až tři děti (aby zbyl sudý počet dětí ve třídě) a ty jdou za dveře. My děti mezitím rozdělíme do dvojic a každé dvojici určíme jednu pohádku. Následně použijeme jednu z variant napsaných níže. Dvojice dětí za dveřmi jde zpět do třídy a následně vyvolává po jménech kamarády, kteří nějakým způsobem předvedou svou pohádku. Děti musí najít co nejvíce dvojic a správně určit, o jakou pohádku se jedná. Vyhrává to dítě, které má dvojic více.
 - Možné jsou dvě varianty – první z nich je, že se dvojice spolu dohodne, jak danou pohádku předvést (pantomimicky, charakteristickou větou, zvukem atp.) nebo jim v krajním případě něco poradíme, a druhou variantou je, že dvojici rozdáme dva obrázky z děje pohádky a při řešení jejich jména pouze otočí obrázek směrem k hádajícímu (pořád je nutné, aby hledající vytvářel souvislosti).
- Skupinová práce – děj pohádky
 - Děti rozdělíme do šesti skupin dle počtu a každé skupině dáme obrázky děje jedné z pohádek. Úkolem každé skupiny bude si obrázky prohlédnout, určit podle nich, o kterou pohádku se jedná a následně děj pohádky správně seřadit zleva doprava. Následně necháme děje všech pohádek seřazené na zemi a postupně půjdeme všichni ke každé z nich. Ostatní děti vždy určí, o jakou pohádku se jedná a zda je seřazená správně. Děti, co danou pohádku seřadily, se poté mohou pokusit pohádku odvyprávět tak, že každý z nich jednoduše popíše děj jednoho z obrázků.

- Hádanka – jaká pohádka zde chybí:
 - Děti se zeptáme, jaké dvě pohádky z těch, na které jsme společně cvičily, zde chybí a zda by byl někdo schopný nám říci, o čem pohádka je, kdo v ní vystupuje atp.
- reflexe a zakončení:
 - Děti reflektují celý projekt k pohybovým pohádkám pomocí „smajlíků“ jako u všech předešlých lekcí – mohou i říci, která pohybová pohádka se jim líbila nejvíce, která nejméně atp.
 - Následně se děti zeptáme, zda si pamatují nějakou hru, kterou jsme na některou z pohádek hrály a chtěly by si ji zahrát znovu – pokud ano, pak bychom dětem navrhli, že si je zahrajeme v následující činnosti či jiné dny
 - Víla se s dětmi rozloučí s tím, že doufá, že je opět brzy uvidí a rozdá jim diplomy za výlety do pohádkové říše, kterými udělaly všem pohádkovým postavám velkou radost.

REFLEXE UČITELE:

Děti výše zmíněné hry bavily a přišly jim zajímavé. U vyprávění pohádek bylo samozřejmě těžší udržet jejich pozornost, ale pokud by to bylo možné, pak by se tyto činnosti mohly naplánovat na více dní. Děti si ale jinak všechny pohádky pamatovaly dobře, znaly jejich děj i jejich charakteristické znaky. V reflexi celý projekt hodnotily kladně s tím, že nám většina řekla, že se jim líbilo všechno. Některé děti ještě vyzdvihly některé hry jako „Dvanáct měsíčků“, „Z nory do nory“, „Prasátka a domečky“ a „Na oříšky“.

Závěr

Pohybové pohádky jsou pro děti zajímavým zpestřením jinak poměrně rutinní podoby pohybových činností v mateřské škole. Děti byly jako kdyby „vtaženy“ přímo do příběhu a tím se zvyšovala jejich motivace k následujícím pohybovým činnostem. Děti se vždy těšily z toho, že jsme přišli a byly zvědavé, jaká pohádka cvičením bude provázet dnes.

Původně jsme u každé pohybové pohádky měli zmíněnou i motivaci a reflexi, ale jelikož jsme se snažili o co největší propojení jednotlivých pohybových pohádek do celku, tak jsme se rozhodli, že motivaci a reflexi sjednotíme pomocí maňáska víly z pohádkové říše. Dalším důvodem pro tento krok bylo také to, aby byly metodické listy pro čtenáře co nejvíce přehledné a pochopitelné.

V Mateřské škole Pohádka jsme měli dobré zázemí pro náš projekt, jelikož je zde velká herna, která v mnoha mateřských školách chybí. Děti jsou zde zvyklé, jak na pravidelné cvičení, tak i na klasické pohádky. Na pravidelnou pohybovou aktivitu se soustředí, jak paní učitelky, tak i organizace, která sem často dochází s dětmi cvičit. Klasické pohádky zde děti poměrně dobře znají, jelikož s nimi paní učitelky často pracují. Takto tomu často není ve všech mateřských školách. Naším názorem je, že kdybychom tento projekt ověřovali i v jiné mateřské škole, pak že by závěr mohl být jiný. Jednalo by se především o to, že děti by zde své znalosti neprohlubovaly, ale spíše je získávaly. To ovšem nic nemění na tom, že prostřednictvím pohybu si děti danou pohádku mohou více zafixovat.

Paní učitelky z mateřské školy Pohádka tento projekt také hodnotily kladně, jelikož se s touto formou pohybové činnosti dosud nesetkaly. Líbilo se jim především, že v každé pohybové pohádce byl prostor pro rozvoj více vzdělávacích oblastí najednou. Také je zaujaly pomůcky a obrázky, které jsme vyrobily či vytvořily, ale také že děti doopravdy vydržely 40 minut udržet pozornost, což není v tomto věku úplně běžné.

Naším názorem je, že se nám podařilo vytvořit zajímavý metodický materiál, který dokázal v netradiční formě probudit u dětí zájem o pohyb, a zároveň děti získaly možnost osvojit si klasické pohádky. Jak jsme již zmiňovali v reflexi závěrečné lekce, tak děti znaly základní znaky každé z pohádek, dokázaly je vyjmenovat a i převyprávět. Zároveň si děti pamatovaly i několik pohybových her, které si chtěly znovu zahrát, což samo o sobě svědčí o tom, že pohybové pohádky byly pro děti zajímavé.

Doufáme, že se touto bakalářskou prací dostanou pohybové pohádky do povědomí pedagogů v mateřských školách. Domníváme se, že jim bude metodický materiál sloužit jako inspirace. Pedagogové v mateřských školách mohou tento materiál využít již jako hotový, nebo se jím mohou pouze inspirovat a vymyslet si své vlastní pohybové pohádky.

Seznam použité literatury

- ALLEN, K. E., MAROTZ, L. R., 2002. *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-614-4.
- BARTOŠ, F., ERBEN, K. J., KOŽÍŠEK, J. a kol., 2001. *Špalíček pohádek a říkadel*. Ostrava: Librex. ISBN 978-80-7228-300-2.
- BETTELHEIM, B., 2017. *Za tajemstvím pohádek*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1172-3.
- ČAPEK, K., 1971. *Marsyas čili na okraj literatury*. Praha: Československý spisovatel.
- ČERNOUŠEK, M., 2019. *Děti a svět pohádek*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1434-2.
- DVOŘÁKOVÁ, H., HELLEROVÁ, E., PANOCHOVÁ, I., a kol., 1989. *Tělesná výchova v mateřské škole*. Praha: Naše vojsko.
- DVOŘÁKOVÁ, H., 2000. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 80-7290-005-6.
- DVOŘÁKOVÁ, H., 2007. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 978-80-7290.
- DVOŘÁKOVÁ, H., 2022. *Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání*. Praha: Raabe. ISBN 978-80-7496-519-7.
- GEBHARTOVÁ, V., 2011. *Jak a co číst dětem v MŠ*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-854-8.
- HOROVÁ, L., 2017. *Věci, které dobře známe, do říkanky zamícháme*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1255-3.
- KOŤÁTKOVÁ, S., 2005. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-0852-3.
- KULHÁNKOVÁ, E., 2007. *Cvičíme pro radost*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-035-

- LANGMEIER, J., KREJČÍKOVÁ, D., 2006. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-1248-0.
- MAZAL, F., CHLOPKOVÁ, J., 1994. *Pohybové pohádky předškoláků*. Olomouc: Hanex. ISBN 80-85783-04-05.
- MAZAL, F., 2007. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex. ISBN 978-80-85783-77-3.
- METELKOVÁ, T., 2021. Mají (stále) předškoláci rádi pohyb?. *Tělesná výchova a sport mládeže*, roč. 87, č. 1, s. 7–9. ISSN 1210-7689.
- MĚKOTA, K., CUBEREK, R., 2007. *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-1728-8.
- MĚKOTA, K., NOVOSAD, J., 2005. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-0981-X.
- MIŠURCOVÁ, V., FIŠER, J., FIXL, V., 1980. *Hra a hračka v životě dítěte*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- MOCNÁ, D., PETERKA, J., a kol., 2004. *Encyklopedie literárních žánrů*. Praha – Litomyšl: Paseka. ISBN 80-7185-669-X.
- MORAVCOVÁ, D., 2016. Pohybové aktivity dětí v mateřské škole. *Tělesná výchova a sport mládeže*, roč. 82, č. 4, s. 29–35. ISSN 1210-7689.
- NOVÁČEK, V., MUŽÍK, V., KOPŘIVOVÁ J., 2001. *Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita v Brně. ISBN 80-210-2642-1.
- NOVOTNÝ, M., 2012. Pohybové hry: pohádkové fantazie. *Metodický portál RVP: Metodický portál inspirace a zkušenosti učitelů* [online]. 21. 2. 2012 [vid. 2. 12. 2023]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/15219/POHYBOVE-HRY-POHADKOVE-FANTAZIE.html>
- OPRAVILOVÁ, E., 2003. *Předškolní pedagogika II. – hra (cesta k poznání předškolního dítěte)*. Technická univerzita v Liberci: Pedagogické fakulta. ISBN 80-70-83-786-1.

- PASTUCHA, D., 2011. *Pohyb v teorii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-4065-2.
- RICHTER, L., 2004. *Pohádka a divadlo*. Praha: Dobré divadlo dětem. ISBN 80-902975-2-8.
- SMOLÍKOVÁ, K., 2021. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: MŠMT.
- ŠMELOVÁ, E., PRÁŠILOVÁ, M. a kol., 2018. *Didaktika předškolního vzdělávání*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1302-4.
- THOROVÁ, K., 2015. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychicky od početí po smrt*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0714-6.
- VÁGNEROVÁ, M., LISÁ, L., 2021. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 978-80-246-4961-0.
- VLČEK, Petr, PÁLENSKÁ, Eva, JAKUBCOVÁ, Kristýna a kol., 2017. *Suchozemského pohybové pohádky* [online]. Brno: Masarykova univerzita. e-ISBN 978-80-210-8503-9. Dostupné z: <https://is.muni.cz/elportal/?id=1369920>
- VOLFOVÁ, H., 2019. *Pohádkové cvičení nejen pro předškoláky*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-0840-4.
- VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ I., 2008. *Předškoláci v pohybu: cvičíme jako myška, kočka a pejsek*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-2317-4.

Seznam příloh

Příloha č. 1 – Souhlas s pořízením a použitím fotografií a videozáznamu dítěte

Příloha č. 2 – Maňásek víly z pohádkové říše

Příloha č. 3 – Obrázky k pohádce „O perníkové chaloupce“

Příloha č. 4 – Loutky z ruliček od toaletního papíru k pohádce „O veliké řepě“

Příloha č. 5 – Obrázky k pohádce „O třech prasátkách“

Příloha č. 6 – Obrázky k pohádce „O Koblížkovi“

Příloha č. 7 – Obrázky k pohádce „O Budulínkovi“

Příloha č. 8 – Obrázky k pohádce „O dvanácti měsíčkách“

Příloha č. 9 – „Smajlíci“ k reflexi

Příloha č. 10 – Zalamované perníčky k pohádce „O perníkové chaloupce“

Příloha č. 11 – Jógový pozdrav slunci k pohádce „O veliké řepě“

Příloha č. 12 – Text k pohádce „O Koblížkovi“

Příloha č. 13 – Hmatové pytlíčky k pohádce „O Koblížkovi“

Příloha č. 14 – Noty k písni Měsíce k pohádce „O dvanácti měsíčkách“

Příloha č. 15 – Rozcvičení k pohádce „O dvanácti měsíčkách“

Příloha č. 16 – Nákres překážkové dráhy k pohádce „O dvanácti měsíčkách“

SOUHLAS S POŘÍZENÍM A POUŽITÍM FOTOGRAFIÍ A VIDEOZÁZNAMU DÍTĚTE

Souhlasím s tím, aby Šálková Adéla, studentka Technické univerzity v Liberci, Fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické, pořídila videozáznam a fotografie mého nezletilého dítěte.

Dále souhlasím s užitím pořízených fotografií, ať už v podobě hmotné či digitalizované (nehmotné), a to zejména následujícím způsobem:

Pořizovatel je oprávněn užit fotografie a videa výhradně pro účely bakalářské práce a využívat pro studijní účely.

V bakalářské práci nebude uvedeno jméno dítěte ani žádné osobní údaje.

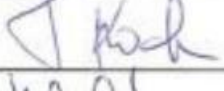
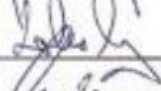
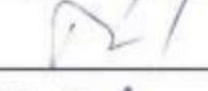
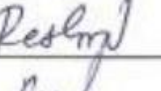
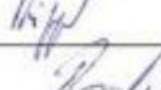
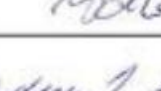
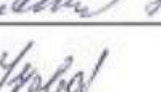
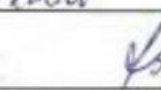
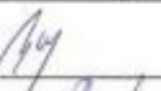
Prohlašuji, že výše uvedenému textu plně rozumím a stvrzuji ho svým podpisem dobrovolně.

V LIBERCI dne 11. 12. 2023

Jméno a příjmení dítěte	Podpis zákonného zástupce
BAŠTINEC VÍT	Baštinec
BERNY KAREL	Berny
BOCKOVÁ ELLA	Bocková
CERMANOVÁ VERONIKA	Cermanová
DOLECHEK JAN	Doleček
DVLEBA MATIAS	Dvleba
FROLÍK ARTHUR	Frolík
GA'BOR TOMÁŠ	Gábor

Jméno a příjmení dítěte

Podpis zákonného zástupce

HARTYCHOVÁ' OLDŘIŠKA	
KOCH MATĚJ	
KOLAROVSKÝ PETR	
METELEC FILIP	
NAJMANOVÁ' JARKA	
NEČASOVÁ' LUCIE	
ÖSZI SAMUEL	
PERŇINA MIKULÁŠ	
RESLOVÁ' VALERIE	
RIPPL MATYÁŠ	
RYDVALOVÁ' TEREZA	
SEDLAČKOVÁ' ELIŠKA	
SZABÓ' MATYÁŠ	
ŠTEINEROVÁ' ANNA	
VRBANDVÁ' MAGDALENA	
ZAVADIL VÁCLAV	

Příloha č. 2 – Maňásek víly z pohádkové říše



Příloha č. 3 – Obrázky k pohádce „O perníkové chaloupce“



Příloha č. 4 – Loutky z ruliček od toaletního papíru k pohádce „O veliké řepě“



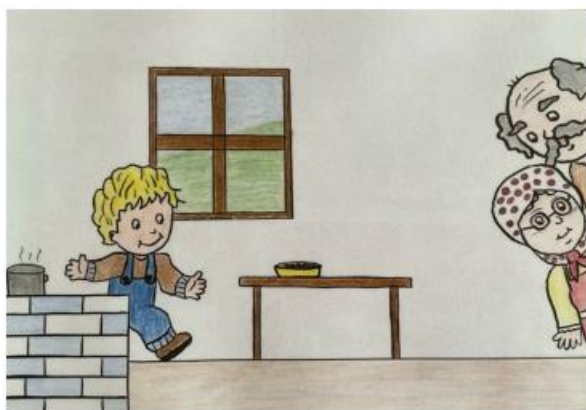
Příloha č. 5 – Obrázky k pohádce „O třech prasátkách“



Příloha č. 6 – Obrázky k pohádce „O Koblížkovi“



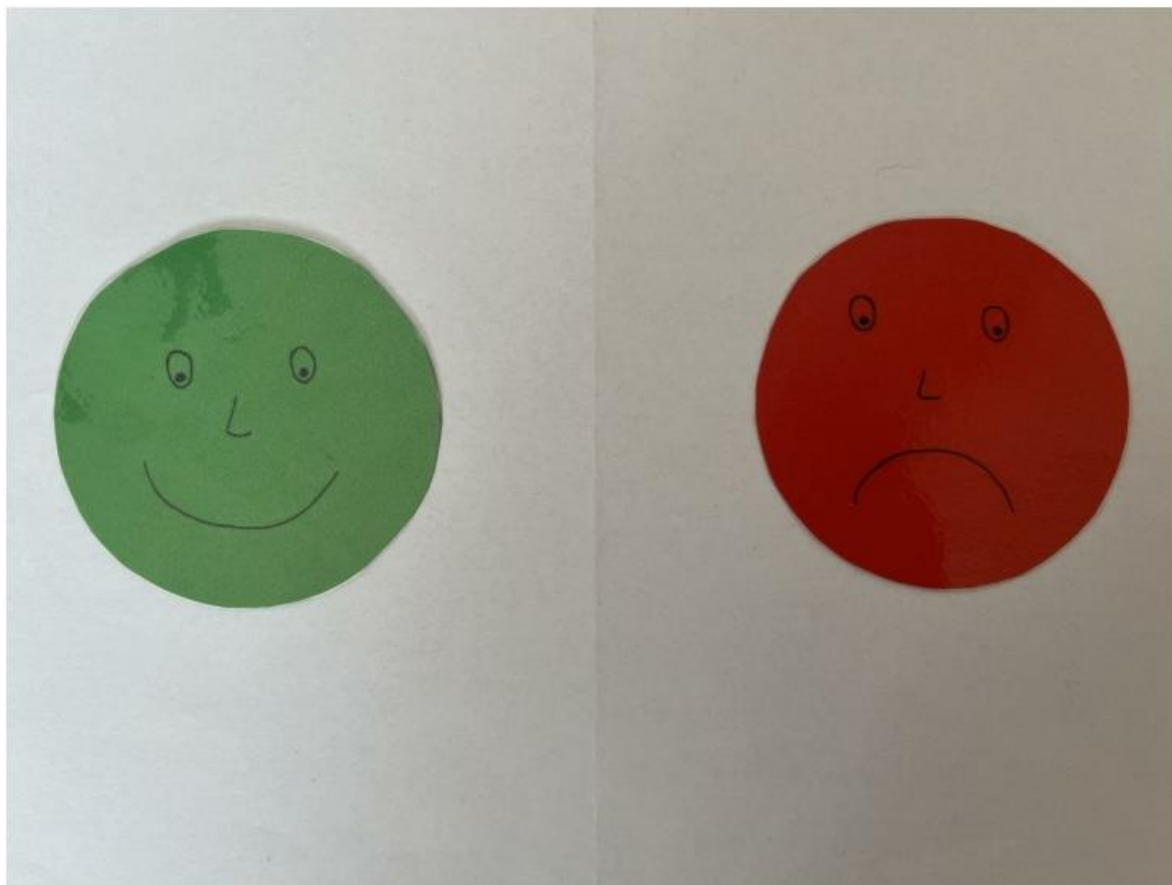
Příloha č. 7 – Obrázky k pohádce „O Budulínkovi“



Příloha č. 8 – Obrázky k pohádce „O dvanácti měsíčkách“



Příloha č. 9 – „Smajlíci“ k reflexi



Příloha č. 10 – Zalamínované perníčky k pohádce „O perníkové chaloupce“



1		Dobré ráno slunce vstává	6		A už svítí a už hřeje, už se na nás z nebe směje
2		Sláva	7		Na střeše už ptáček zpívá
3		To je dobrá zpráva	8		Sluníčko se na něj dívá
4		A už hřeje a už svítí	9		Už je tady nový den
5		Na střeše se zlatem třpytí	10		Ahoj slunce
			11		Tady jsem



O KOBLÍŽKOVÍ

Jednou prosil dědeček babičku: „Usmaž mi, babičko, koblížek.“

„Usmažila bych, ale z čeho? Nemám mouku.“

Nakonec babička přece jen nametla trochu mouky z truhly, zamísila těsto smetanou, usmažila na másle koblížek a položila ho na okno vystydnout.

Koblížkovi se na okně ale nelíbilo. Hop, skočil dolů a kutálel se po cestě. Najednou jde proti němu zajíc, a hned: „Koblížku, já tě sním.“

„I nesníš, zajíci, poslouchej, co ti zazpívám: Já koblížek, koblížek, na másle smažený, na okénku chlazený, dědečkovi a babičce jsem utekl, a tobě, zajíčku, taky uteču.“

Zajíc ho ani nezahlédl.

Hop a skok, kutálel se koblížek dál. Nejednou proti němu vlk.

„Koblížku, koblížku, já tě sním.“

„I nesníš, vlku, poslouchej, co ti zazpívám: Já koblížek, koblížek, na másle smažený, na okénku chlazený, dědečkovi a babičce jsem utekl, a tobě, vlku, taky uteču.“

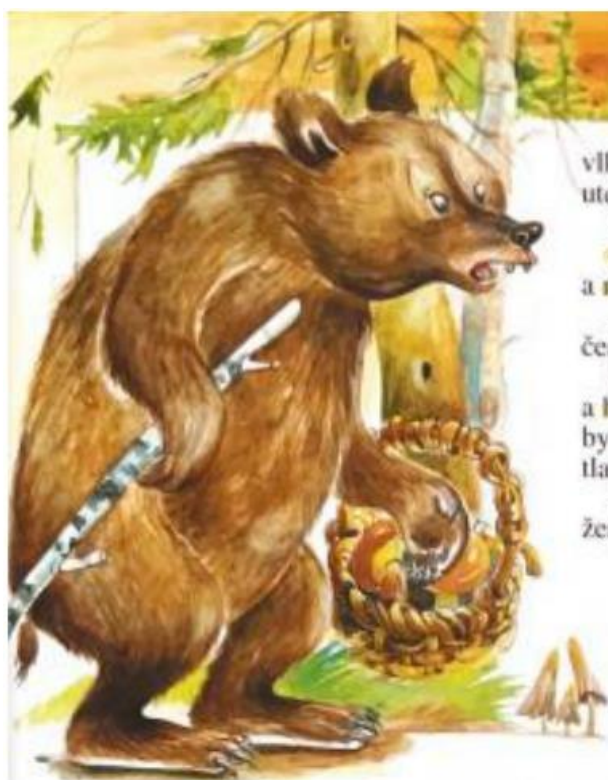
Vlk ho sotva zahlédl...

Hop a skok, kutálel se koblížek lesem. Najednou proti němu medvěd:

„Koblížku, koblížku, já tě sním.“

„I nesníš, medvěde, poslouchej, co ti zazpívám: Já koblížek, koblížek, na másle smažený, na okénku chlazený, dědečkovi a babičce jsem utekl, zajíčkovi jsem utekl,





vlkovi jsem utekl, a tobě, medvěde, taky uteču."

A medvěd ho sotva zahlédl.

Hop a skok, kutáli se koblížek lesem a najednou proti němu liška.

„Buď zdrav, koblížku. Jaký jsi krásný, červeňoučký.“

Koblížek byl rád, že ho liška chválí, a hned zpíval svou písničku. Liška jako by poslouchala, ale pořád blíž a blíž se tlačila.

„Já koblížek, koblížek, na másle smažený, na okénku chlazený, dědečkovi



a babičce jsem utekl, zajíčkovi jsem utekl, vlkovi jsem utekl i medvědovi jsem utekl. A tobě, liško, také uteču.“

„To je krásná písnička,“ pravila liška. „Ale jsem již stará a nedoslýchám. Sedni si mi na čumák a zazpívej ji znovu.“



Koblížek se zaradoval, že ho liška za zpěv chválí, sedl si ji na tlamu a zpíval: „Já koblížek, koblížek...“

A liška chlamst, spolkla koblížek.



Příloha č. 13 – Hmatové pytlíčky k pohádce „O Koblížkovi“



Příloha č. 14 – Noty k písni Měsíce k pohádce „O dvanácti měsíčkách“

MĚSÍCE
(obměna písně „Já do lesa nepojedu“)

Le-den ún-or břez-en du-ben kvě-ten čer-ven čer-ve-nou
or-pen zá-ří a pak ří-jen li-sto-pad a pro-si-nou.

Příloha č. 15 – Rozcvičení k pohádce „O dvanácti měsíčkách“

Číslo cviku	Grafické zobrazení	Názvoslovný popis	Fyziologický účinek	Motivace
1.		VP – dřep, schoulená hlava 1 – stoj, hluboký předklon trupu 2 – stoj, předklon trupu 3 – stoj rozkročný, vzpažit 4 – VP	Protažení celého těla	Strom začal pomaličku růst, když Měsíčky začali kouzlit.
2.		VP – stoj rozkročný, vzpažit 1 – úklon doprava 2 – úklon doleva 3 – VP	Protažení svalů zad a mezižeberních svalů	Strom se chvíli pohupoval ve větru a pak na něm vyrostlo první jablíčko.
3.		VP – stoj rozkročný, připažit, míček v jedné ruce 1 – výpon, vzpažit dónitř, míček v obou rukách 2 – VP	Posílení nožní klenby a protažení záďových svalů	Maruška už se pro něj natahuje, aby ho mohla utrhnout.
4.		VP – stoj rozkročný, připažit, míček v jedné ruce 1 – hluboký předklon trupu, dotknout se míčkem země 2 – VP	Protažení stehenních svalů	A dává ho do košíčku.
5.		VP – stoj rozkročný, připažit, míček v levé ruce 1 – upažit levou, otočit hlavu za míčkem doleva 2 – upažit pravou, otočit hlavu za míčkem doprava 3 – VP	Protažení šíjových svalů	Ostatní jablíčka spadla na zem a Maruška se rozhlíží, kde jsou.
6.		VP – stoj rozkročný, připažit, míček v jedné ruce 1 – hluboký předklon trupu, kutálení míčku mezi nohama do tvaru ležaté osmičky 2 – VP	Protažení stehenních svalů	Jedno našla a kutálela ho ke košíčku.
7.		VP – podpor na pažích vzadu sedmo, skříti nohy 1 – levou nohu natáhnout, pravou nohou jezdit dopředu a dozadu po míčku 2 – pravou nohu natáhnout, levou jezdit dopředu a dozadu po míčku 3 – VP	Uvolnění nožní klenby	Cestou si jednoho na zemi nevěšila a uklouzla po něm – potom si zkoušela, jak po něm mohla uklouznout.
8.		VP – podpor na předloktí vzadu sedmo, nohy na zemi a mezi nimi chycen míček 1 – přednožit, nenechat spadnout míček 2 – VP	Posílení břišních svalů	A pak si chvíli s jablíčky hrála, než si uvědomila, že musí rychle domů.

Příloha č. 16 – Nákres překážkové dráhy k pohádce „O dvanácti měsíčkách“

