

Pohybové aktivity motivované pohádkou pro děti s nadváhou a obezitou

Alice Skopalíková

Bakalářská práce
2024



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav školní pedagogiky

Akademický rok: 2023/2024

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: Alice Skopalíková
Osobní číslo: H21990
Studijní program: B0112P300001 Učitelství pro mateřské školy
Forma studia: Prezenční
Téma práce: Pohybové aktivity motivované pohádkou pro děti s nadváhou a obezitou

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury týkající se prevence dětské obezity v předškolním věku.
Vymezení teoretických východisek zaměřených na rozvoj lokomočních dovedností dětí s nadváhou a obezitou.
Zpracování sady aktivit motivovaných pohádkou pro děti s nadváhou a obezitou.
Realizace a ověření sady aktivit.
Evaluace sady aktivit, vyhodnocení výsledků a doporučení pro praxi.

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

Seznam doporučené literatury:

- Fraňková, S., Pařízková, J., & Malichová, E. (2015). *Dítě s nadváhou a jeho problémy*. Portál.
Machová, J., & Kubátová, D. (2015). *Výchova ke zdraví*. Grada.
Marinov, Z., & Pastucha, D. (2012). *Praktická dětská obezitologie*. Grada.
More, J. (2013). *Infant, child and adolescent nutrition: a practical handbook*. CRC Press, Taylor & Francis Group.
Müllerová, D. (2009). *Obezita – prevence a léčba*. Mladá fronta.

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Antonín Zderčík, Ph.D.**
Ústav školní pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce: **11. ledna 2024**
Termín odevzdání bakalářské práce: **26. dubna 2024**

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan



doc. PhDr. Mgr. Marcela Janíková, Ph.D.
ředitelka ústavu

Ve Zlíně dne 11. ledna 2024

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

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

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně
24.4.2024

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

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

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být těž nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlédnutí veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě

pracovních vysoké školy; ale se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

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

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

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

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

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

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

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

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

ABSTRAKT

Bakalářská práce má teoreticko-aplikační charakter a zabývá se vhodnými pohybovými aktivitami pro děti s nadváhou a obezitou. Hlavní cílem práce je tvorba, realizace a evaluace sady aktivit motivovaných pohádkou vhodných pro děti předškolního věku, které mají problémy s nadváhou a obezitou. Teoretická část práce se zabývá vymezením nadváhy a obezity a jejich pojíci se riziky, dále pak pohybovými aktivitami a možnostmi léčby. Praktická část obsahuje vytvořenou sadu aktivit s vhodnými pohybovými činnostmi pro děti předškolního věku s nadváhou a obezitou. Tato sada aktivit byla následně ověřena v lázních zabývajících se léčbou pohybového aparátu a obezity u dětí. Následně byla sepsána evaluace a doporučení pro praxi, kde je zmíněno, že vytvořenou sadu aktivit je možno využít i v mateřských školách, kde děti s těmito obtížemi docházejí.

Klíčová slova: obezita, nadváha, pohybové aktivity motivované pohádkou, prevence, děti s nadváhou a obezitou

ABSTRACT

The bachelor's thesis has a theoretical and applied nature and deals with suitable physical activities for overweight and obese children. The main goal of the work is the creation, implementation and evaluation of a set of activities motivated by a fairy tale suitable for preschool children who have problems with overweight and obesity. The theoretical part of the work deals with the definition of overweight and obesity and their associated risks, as well as physical activities and treatment options. The practical part contains a created set of activities with suitable physical activities for preschool children with overweight and obesity. This set of activities was subsequently verified in spas dealing with the treatment of the musculoskeletal system and obesity in children. Following the verification, an evaluation and recommendations for practice were written, where it is mentioned that the created set of activities can also be used in kindergartens where children with these difficulties attend.

Keywords: obesity, overweight, physical activities motivated by a fairy tale, prevention, overweight and obese children

Poděkování

Ráda bych poděkovala svému vedoucímu PhDr. Antonínovi Zderčíkovi, Ph.D. za cenné rady, ochotu, vstřícnost, trpělivost a čas, který mi věnoval po dobu zpracovávání mé bakalářské práce. Také bych chtěla poděkovat lázním za možnost uskutečnění praktické části. A v neposlední řadě mé rodině za podporu.

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

OBSAH

ÚVOD.....	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 OBEZITA A NADVÁHA	12
1.1 POJMY NADVÁHA A OBEZITA	12
1.2 PŘÍČINY NADVÁHY A OBEZITY U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	13
1.3 RIZIKA A OMEZENÍ TĚCHTO PROBLÉMŮ U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	14
1.4 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ DĚTSKOU OBEZITU A NADVÁHU	15
1.4.1 Rodinné a životní prostředí	15
1.4.2 Psychologický stav	16
1.4.3 Společnost	17
1.5 PREVENCE OBEZITY A NADVÁHY U DĚTÍ.....	18
1.5.1 Správné stravování	19
2 POHYBOVÉ AKTIVITY A MOŽNOSTI LÉČBY	21
2.1 MOTIVACE K POHYBU	21
2.2 MNOŽSTVÍ POHYBU U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	23
2.3 VHODNÉ POHYBOVÉ AKTIVITY PRO DĚTI.....	23
2.4 POHYBOVÁ AKTIVITA PRO DĚTI S NADVÁHOU A OBEZITOU	24
2.5 ZPŮSOBY REDUKCE NADVÁHY A OBEZITY	25
Možnosti léčby	26
2.5.1 Zařízení na podporu redukce obezity a nadváhy.....	27
II PRAKTICKÁ ČÁST	28
3 ÚVOD K PRAKTICKÉ ČÁSTI.....	29
3.1 CÍL PRÁCE	29
3.2 TVORBA SADY AKTIVIT	29
3.3 REALIZACE SADY AKTIVIT.....	30
3.3.1 Evaluace sady aktivit.....	30
4 JEDNOTLIVÉ SADY AKTIVIT.....	32
4.1 O ČERVENÉ KARKULCE	32
4.1.1 Průběh činností.....	32
4.1.2 Reflexe	37
4.2 O ŠÍPKOVÉ RŮŽENCE	39
4.2.1 Průběh činností.....	39
4.2.2 Reflexe	44
4.3 O PERNÍKOVÉ CHALOUPCE	46
4.3.1 Průběh činností.....	46

4.3.2	Hodnocení	51
4.4	O ZLATÉ RYBĚ	52
4.4.1	Průběh činnosti	52
4.4.2	Hodnocení	57
4.5	O SMOLÍČKOVI PACHOLÍČKOVI	58
4.5.1	Průběh činnosti	59
4.5.2	Hodnocení	63
ZÁVĚR		66
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY		67
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK		69
SEZNAM TABULEK		70
SEZNAM PŘÍLOH		71

ÚVOD

Téma, které jsem si zvolila pro svou bakalářskou práci, je zaměřeno na pohybové aktivity pro děti s nadváhou a obezitou, které jsou motivované pohádkou. Tuto oblast jsem si zvolila, protože mě zajímala tato problematika a chtěla jsem vytvořit vhodné pohybové aktivity právě pro děti s tímto omezením. Zkoumané zdravotní omezení je celosvětové a stále narůstá počet jedinců s nadváhou a obezitou. Nadváha je předzvěst obezity, se kterou se pojí další zdravotní problémy. Obezitu je důležité podchytit co nejdříve, aby nenastaly další zdravotní komplikace. U dítěte předškolního věku je důležité podpořit pozitivní vztah k pohybu, který často děti s problémy nadváhy a obezity nemají. Můj vztah k pohybu je velmi kladný, a proto bych jej chtěla vzbudit i u těchto dětí. Ke sportu jsem byla vedena celý život, sportovala jsem společně s rodinou, ale i sama, několik let jsem tančila. V posledních letech se spíše věnuji posilování a zlepšování své fyzické kondice, která je i u těchto dětí důležitá. Vhodnou motivací, jak děti zaujmou je, aby pohybovou aktivitu nevnímaly jako povinnost, ale jako zábavu. Pohádka může sloužit jako vhodný motivační prvek pro získání pozornosti dítěte. Proto jsem pohybové hry a zdravotní cviky zakomponovala do klasických dětských pohádek. Tato práce je rozdělena na dvě části – teoretickou a praktickou.

Teoretická část je dělena do dvou kapitol a má za cíl přiblížit pojmy jako je nadváha a obezita. Uvádím také rizika, která při těchto zdravotních problémech mohou nastat, ale i faktory, jež zapříčiňují její vznik. Ve druhé kapitole se věnuji pohybové aktivitě, pro niž je důležitá samotná motivace. Dále zmiňuji nejen vhodné aktivity, ale i množství pohybu u dětí předškolního věku, ale i to, jaká by měla být pohybová aktivita u dětí s problémy obezity a nadváhy. V závěru druhé kapitoly se zabývám způsoby, jak redukovat nadváhu a obezitu a možnosti jejich léčby.

Druhá kapitola navazuje na praktickou část a jejím hlavním cílem bylo vytvořit, realizovat a evaluovat sadu aktivit motivovaných pohádkou pro děti s nadváhou a obezitou. Sada je tvořena pěti aktivitami, při jejíž tvorbě jsem zvolila pohádky spíše klasické, které by děti v rámci předškolního vzdělávání měly znát. Nejen že pohádky děti lépe motivují k pohybové aktivitě, ale také jim přinášejí ponaučení. Díky zařazeným cvikům a pohybovým činnostem se u dítěte rozvíjí síla, vytrvalost a flexibilita. Ověření vytvořené sady proběhlo v lázních v oblasti Jeseníků s dětmi v předškolním věku. Každá aktivita je samostatně hodnocena v rámci sebereflexe, hodnocení dětí a hodnocení trenéra, který s dětmi pracuje. Celkové shrnutí i s doporučením pro praxi sepisují v úplném závěru.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 OBEZITA A NADVÁHA

V první kapitole se budu věnovat obecným pojetím obezity a nadváhy. Zaměřím si na hlavní příčiny, které ovlivňují vznik obezity a nadváhy u předškolních dětí, ale také na rizika, jež mohou s těmito obtížemi nastat. Důležitou roli ve výskytu těchto problémů hrají i faktory které mohou vznik potlačit.

1.1 Pojmy nadváha a obezita

Pastucha ve své knize popisuje, že slovo obezita vznikla z latinského *obesus*, který nese význam dobře živený tučný. „Obezita neznamena nadměrnou hmotnost, ale nadměrné nakupení tukové tkáně“ (Pastucha, 2011, s.11).

Obezitu a nadváhu ve své knize Machová společně s Kubátovou (2015) popisují jako důsledek nadměrného hromadění tuku v podkožní tkáni, ale i okolo vnitřních orgánů. Projevy jsou značné především tím, že jednice se oproti ostatním odlišuje vyšší tělesnou hmotností jedinců ve stejném věku. „V současné praxi se používá hodnocení hmotnosti ve vztahu k výšce podle hodnoty tzv. body mass indexu, ve zkratce BMI, jehož velikost silně souvisí s množstvím tělesného tuku. Vypočítá se podle vzorce (hmotnost v kilogramech dělená druhou odmocninou výšky v metrech)“ (Machová, 2015, s. 235).

Vzorce pro výpočet BMI:

$$BMI = \frac{\text{hmotnost (kg)}}{\text{výška}^2 \text{ (m)}}$$

(Machová, 2015, s. 235)

Kategorie BMI, podle které lze určit obezitu, závisí na rozdílech ve věku a pohlaví především u dětí. Tyto kritéria jsou důležitá pro měření nadváhy a obezity. Za nadváhu se tedy považuje, když poměr hmotnosti a výšky jedince přesahuje více než dvě směrodatné odchylky nad střední hodnoty standardů WHO pro růst dětí. Nadváha je tedy stav nadměrného ukládání tuku do těla jedince. Podle světové zdravotnické organizace můžeme obezitu vysvětlit jako chronické komplexní onemocnění definované nadměrným ukládáním tuku, které může poškodit zdraví (WHO, 2024).

Obezita je chronické onemocnění, které lze charakterizovat nadměrným hromaděním tuku, měla by však být odlišena od zvýšené tělesné hmotnosti. Neměli bychom do jedné skupiny dávat obézní jedince a jedince, kteří jsou chudí, ale mají velké množství tělesné hmoty, proto mohou být klasifikováni jako jedinci s nadváhou (Mantzoros, 2006).

Tyto dvě tvrzení mají stejný význam, přikláním se však k tvrzení od WHO, které je výstižné, avšak informace od Mantzorose berou v potaz i odchylky obezity, jako je velké množství tělesné hmoty proměněné ve svaly.

Měření obezity u dětí není stejné jako u dospělých, BMI se vždy musí upravit podle jejich věku a váhy, zatím co u dospělých je BMI obecně stanoveno a podle něj se odvozuje, zda je jedinec obézní či ne. U dětí je teda obezita definována jako BMI vyšší než 95 percentil s ohledem na věk a pohlaví (Mantzoros, 2006).

Tuk v těle má i svoji důležitou funkci jakožto zásobárnu energie, kterou si jedinec vytváří přijímáním potravy. Slouží také jako zdroj energie při nedostatku cukru v těle a také jako izolační vrstva, která udržuje teplo (Machová & Kubátová, 2015).

Müllerová (2009) ale ve své knize uvádí, že ve velkém množství se tuková tkáň může stát rizikem a pro jedince obtíží. Velký vliv má totiž na celkovou statiku těla a pohybový aparát, také může zamezovat plynulému dýchání, ale i zhoršovat fyziologické funkce organismu. Organismus tímto vlivem nezvládá plnit své funkce, zhoršuje se metabolismus a funkce žláz, do kterého tak vstupují nepříznivé látky, které celkově zhoršují tělní systém. Vymezení definice obezity u dětí není jednoduchá, jelikož se dětský organismus neustále mění a vyvíjí a s ním i množství tuku. Ovšem mezi 5.-8. rokem u dětí nastává rozvoj tukové tkáně, který je zasažen trendem a v posledních 50 letech se posouvá až do mladšího školního věku. Značí to však riziko, čím dříve se rozvíjí tuková tkáň, tím závažnější je nárůst obezity.

1.2 Příčiny nadváhy a obezity u dětí předškolního věku

Jednou z příčin vzniku obezity se uvádí přílišné přijímání potravy u jedince, který nevykonává žádnou nebo velmi malou pohybovou aktivitu. Lidé si často odůvodňují, proč se mohou přejídat v rámci různých životních situací, z důvodu, že mají chuť. Velkou roli hraje i vaření tradičních tučných jídel, nebo nakupování potravin, které jsou nepotřebné, ale chuťové pohárky jej vyžadují. Velmi často se obezita také vyskytuje u jedinců, kteří jsou obklopeni technologiemi a nejsou tak nuceni k fyzickým aktivitám, jejich způsob života je spíše sedavý. Za příčiny vzniku obezity a nadváhy lze považovat i dědičnost, která určitým způsobem ovlivňuje i spalování tuků a případnou velikost bazálního metabolismu. Dědičnost může až z 50 % ovlivnit vznik obezity (Machová & Kubátová, 2015). Tuto informaci zmiňuje i Kytnarová (2023, s.1), která tvrdí: „Genetické faktory mají vliv na změny tělesné hmotnosti přibližně 40-70 procent.“ Genetika ovlivňuje také metabolismus, ale i to, jak jedinec vnímá pocit hladu a případnou sytost, děti trpící těmito problémy ji často

nevnímají. Když se stravují potravinami s vysokou energetickou hodnotou, narušuje to jejich schopnost chuti k jídlu a nastává tak pasivní přejídání (Kytnarová, 2023).

Za přirozenou příčinu nadváhy také můžeme považovat náchylnost k ukládání tukových zásob. U obezity však dochází až k nadměrnému ukládání do tukové tkáně, což škodí zdraví. V současné době má lidstvo větší dostupnost k potravě, která se spíše stala průmyslovou výrobou. Populace postupným vývojem vědy a techniky začala ztrácet potřebu pohybovat se a upřednostňuje spíše pasivní odpočinek před tím aktivním. Kladením větších psychických nároků na dítě v odpoledních hodinách, má potřebu konzumovat potraviny spíše ve večerních hodinách, a to vede již zmíněnému přejídání (Marinov & Pastucha, 2012). Ovšem rodiče učí své děti si jídlo spojovat s příjemnými pocity, proto je za úspěch často odměňují především sladkostmi. Samotná sladkost se nepoužívá jen při odměně za úspěch, ale i jako placebo při léčbě bolesti např. při pádu, kdy si dítě odře koleno, rodič dá dítěti jako bolestné sladkou odměnu. Dítě tak není schopno rozeznávat hlavní rozdíly mezi potřebou hladu a psychickou oporou (Kytnarová, 2023).

Vznik obezity má ve většině případů více faktorů, avšak těmi hlavními jsou obezitogenní prostředí, psychika a genetika. Především prostředí zvyšuje pravděpodobnost obezity nejen u jednotlivců ale i u celé populace, a to z důvodů že je malá dostupnost zdravých a udržitelných potravin za příznivé ceny (WHO, 2024).

Vliv může mít i nedostatek spánku, užívání léků, jako jsou psychofarmaka, nebo i různá onemocnění, které mohou zapříčinit vznik obezity. U dětí se projevují nemoci jako hypotyreóza, kdy je omezena funkčnost štítné žlázy nebo třeba také Cushingův syndrom. Jedná se o onemocnění, které neumožňuje správné fungování nadledvin a projevuje se především nárůstem hmotnosti a hypertenzí (NZIP, n.d.).

Aktuálním problémem u obézních dětí ve školních zařízeních je, že jim poskytováno málo kvalitně organizovaných pohybových příležitostí. (Machová, 2015).

1.3 Rizika a omezení těchto problémů u dětí předškolního věku

Jedinec trpící obezitou nejenom, že zatěžuje kosterní a svalový systém, ale také toto riziko může vést k problémům s páteří a klouby. V návaznosti na to se může u jedince projevit např. hypertenze, cukrovka a mnoho dalších nemocí, které ovlivňují kvalitu a délku života (Gregora & Zákostelecká, 2009).

Obezita je brána jako závažné chronické onemocnění, které sebou nese zdravotní komplikace a v krajních případech zkracuje život. Vše se však odvíjí od míry a typu obezity. Nadváha má také určitá rizika, které se při nárůstu tuku v těle mohou zhoršovat. Machová s Kubátovou (2015) rozdělují zdravotní komplikace obezity na mechanické a metabolické, do mechanických komplikací patří již zmíněné zatěžování kloubů a šlach, ale mohou nastat dýchací potíže. Naproti tomu do metabolických řadí hypertenzi, cukrovku, zvýšený cholesterol a také různá kardiovaskulární onemocnění. U dětí je obezita mnohem závažnější, kvůli rostoucímu tělu. Můžou vzniknout problémy s páteří jako jsou kulatá záda, zvětšená lordóza, nebo případná skolióza, u dolních končetin hrozí problémy s plochou nohou či vbočení kolen.

Pastucha společně s Marinovem (2012) uvedli další rizika, které mohou u dětí předškolního věku nastat. Obezita může zabraňovat dítěti v obratnosti a správnému držení těla, které se projevuje pádem. Ostatní děti tak mohou toto dítě brát za nemotorné a posmívat se mu.

1.4 Faktory ovlivňující dětskou obezitu a nadváhu

Mezi činitele, kteří ovlivňují formování jedince z hlediska vývoje, patří od počátku rodina, jež se následně rozrůstá do širokého okolí, ať už to jsou vrstevníci nebo společnost, do níž se dítě průběžně začleňuje. Velmi však dítě ovlivňují vlivy vnějšího okolí, jako jsou třeba hromadné sdělovací prostředky. Pro správný rozvoj jedince je důležité uvědomování si vlastního těla, pocitu zdraví a psychické pohody. Už v dětství nastávají kritická období, na které má vliv chování, jednání a celkový životní styl. Nové, ale i starší výzkumy ukázaly zhoršené pocity psychického zdraví u dětí s těmito obtížemi. Tělo dítěte z velké části formuje i jeho osobnost. „Osobnost je výsledkem dynamické interakce mezi biologickými, kulturními, sociálními a psychologickými vlivy“ (Fraňková, 2007, s.178).

1.4.1 Rodinné a životní prostředí

Rodina utváří biologicko-psychosociální systém, který je velmi dynamický, jelikož na ni působí velké množství podnětů. Rodina hraje velkou roli ve výchově, která je ovlivněna zkušenostmi, představami a postoji. V tomto směru je i velmi důležitý postoj ke zdravému životnímu stylu, nebo to jakým způsobem se rodiny stravují. Fraňková et al. (2015) také zmiňuje problémy, které ovlivňují nezdravé stravování způsobené finanční situací, kdy rodiče nemají dostatek finančních prostředků na kupování zdravých a kvalitních potravin. Proto raději upřednostňují pořizování méně kvalitních výrobků za nižší ceny. Rodiny se také

spíše stravují mimo domov a nevaří tak pokrmy z čerstvých surovin. Dalšími důvody jsou časová náročnost na přípravu jídel u rodičů s vyšším pracovním vytížením, nebo nezdravé stravovací návyky starších rodičů.

Hlavními aktéry podílející se na výchově a utváření jedince jako takového jsou rodiče. Dítě je tak ovlivňováno jejich názory a přístupy nejen k jídlu, které dítě přijímá nevědomky, ale je jimi výrazně ovlivněno. V knize bylo také zjištěno, že rodiny obézních dětí preferují často česká jídla, která jsou typická tím, že jsou velmi tučná, kalorická a těžce stravitelná. Při stravování mimo domov se často využívá rychlé stravování typu fast food, kde dítě jí nevhodné potraviny. Děti pororce u svých rodičů vnímají jako normální a často je nehodnotí. V pozdějším věku se chlapci snaží velikostí vyrovnat svému otci, dívky jsou naopak kritické (Fraňková et al., 2015).

Pařízková (2007, s. 13) píše: „Vrozené genetické předpoklady zřejmě poskytují zvýšenou nebo naopak omezenou schopnost organismu hromadit v určitých podmínkách nadměrné množství tuku spolu se všemi metabolickými a zdravotními problémy, ale nemohou vysvětlit veškeré příčiny obezity.“ Vliv na obezitu má i prostředí ve kterém dítě žije. Ve větších městech mají děti více finančních možností a příležitostí ke stravování ve fast foodech. Vyšší BMI rodičů ovlivňuje nadváhu a obezitu u dítěte, která je prokázána mnohokrát častěji než u dětí, jejichž rodiče mají nižší BMI. Stravovací návyky těchto dětí jsou velmi stereotypní, a důsledkem toho je, že s obtížemi přijímají jakékoli změny v jídelníčku. Rodiče se příliš pestrostí jídla nezabývají. Avšak v předškolním věku nastává období, kdy dítě nová jídla zkoušet nechce, a proto by rodiče neměli nechtěné jídlo dětem dávat, aby u nich nevznikla averze. Také by rodiče neměli děti odměňovat po konzumaci neoblíbené potraviny potravinou oblíbenou. V neposlední řadě by neměli dítě nutit, aby připravené jídlo na talíři dojedlo, kvůli tomu se mohou začít vyskytovat problémy s tělesnou hmotností (Pařízková & Lisá, 2007).

1.4.2 Psychologický stav

Nadváha hraje roli už u dětí v předškolním věku, kdy se dostávají do kontaktu s vrstevníky a jsou hodnoceni ze strany dalších dětí. Proto je dobré sledovat to, jaký vztah k jídlu a celkově jídelnímu chování dítě má. Nastavením dobrého vztahu ke svému tělu je možné předejít poruchám chování. Dítě předškolního věku je schopno hodnotit svoje vlastní tělo a určit, jestli je hubené nebo spíše korpulentní. Po čtvrtém roce života začínají děti chápat rozdíly mezi tlustým a velkým, malým a hubeným. Začínají také využívat nelichotivá

označení, tlustá, pro vrstevníky jak stejného, tak opačného pohlaví. Většina obézních dětí je k sobě více kritická a své tělo hodnotí hůř než děti s normální hmotností. Více se však nespokojenost s vlastním tělem objevuje u dívek než u chlapců (Pařízková & Lisá, 2007).

Dle Fraňkové et al. (2015) s proměnou jednice jako takého souvisí změna v činnosti organismu, která se odráží ve fungování organismu a má vliv na psychiku chování. Zdravé dítě oproti dítěti disponující větší hmotností může fungovat lépe, často má navrch.

Nejčastějším psychologickým problémem je deprese, která může předcházet poruchám chování a projevit se tak následnou obezitou či nadváhou u dítěte. Obézní děti trpí nadváhou, především tedy dívky si vytvářejí negativní vztah ke svým tělesným proporcím a snaží se redukovat svou tělesnou hmotnost. Dítě se často po příchodu mezi vrstevníky stává předmětem škádlení a posměchu, bývá označováno i jako hloupé a nezajímavé. Ostatní vrstevníci tyto děti vyčleňují z kolektivu, nechtějí s nimi hrát společné hry a postupem času obézní jedinci přejímají názory ostatních o sobě samém, což může vést k pocitu méněcennosti (Pařízková & Lisá, 2007).

1.4.3 Společnost

Současná generace upouští od pohybu a tělesné námahy, dřív tomu tak nebylo, a proto nynější populace trpí intenzivnější hypokinezi neboli nedostatkem pohybu. Hypokineze, která je součástí životního stylu dnešní společnosti nepřispívá ke zdraví, ale naopak s ní přibývá více chronických onemocnění (Machová & Kubátová, 2015).

Obezita se stává globálním problémem, který se vyskytuje už i u dětí předškolního věku, a to nejen ve vyspělých zemích, ale i těch méně vyspělých především kvůli ekonomickým a sociálním podmínkám. „V USA procento nadváhy a obezity u dětí dosahuje až 30 %“ (Pařízková, 2007, s.13). To, jak lidé pohlíželi na obezitu v historii, se lišilo především tím, jestli se jednalo o dospělého nebo dítě. V některých obdobích, kdy byl nedostatek jídla, byla obezita považována dokonce za blahobyt. I u dětí se obezita v rámci historie brala jako výhoda, měly větší šanci na přežití a odolnost vůči nemocem. To se však v průběhu let výrazně změnilo a nyní se obezita bere jako negativní faktor (Pařízková & Lisá, 2007).

Čím dál tím významnějším faktorem ve společnosti je úbytek pohybové aktivity a lidé se spíše přiklánějí k sedavému životnímu stylu. U dětí se to projevuje např. vysedáváním u počítače, televize (Müllerová, 2009).

Velkou roli hrají i hromadné sdělovací prostředky, které v reklamách představují spíše potraviny a výrobky, které nejsou zdravé, nejčastěji sladkosti, na nichž si chuťové pohárky vytvářejí závislost. Avšak zdravé potraviny vidíme v reklamách jen zřídka. Můžeme si také všimnout atraktivních obrázků na potravinách, které děti lákají. Často jsou vytvořeny sběratelské edice, dárky a různé odměny, které na děti působí a získávají tak jejich zájem. Reklama zaměřená na děti je velkým problémem, protože se motivací k pohybu téměř nezabývá, neřeší fyzickou zdatnost, ba naopak se snaží zaujmout potencionální cílovou skupinu přístroji na redukci hmotnosti, nebo potravinovými doplňky na hubnutí. Pojetí obezity v rámci různých zemích se liší nejen životním stylem. Různé kultury mají také různé názory, na to co je zdravé. Proto již v mateřské škole nastávají problémy, kdy do škol začínají chodit děti jiných kultur. Často se totiž liší od našich zvyklostí a musejí se tak adaptovat na daný režim (Pařízková & Lisá, 2007).

1.5 Prevence obezity a nadváhy u dětí

Prevence jako taková by měla předcházet vzniku nemoci, jak u jedince, tak i u celé společnosti. Machová s Kubátovou (2015) prevenci dělí podle času, a to na primární, sekundární a terciální. Primární prevence má za cíl zabránit vzniku nemoci, která se ještě neprojevila a realizovat činnosti, které zabrání jejímu vzniku. V druhé neboli sekundární prevence je důležité problém řešit co nejefektivněji a předejít nežádoucímu průběhu či zamezit komplikacím. V případě třetí, čili terciální prevence je snahou zamezit co největším následkům nemoci a umožnit tak nejlepší kvalitu života, pomáhají k tomu např. rehabilitace. Dále také uvádí, že prevencí je znalost, normální tělesné hmotnosti a snaha svou hmotnost průběžně kontrolovat, jelikož přechod do nadváhy je pozvolný.

Prevence je jediná účinná léčba obezity. Samotné vedení správného životního stylu omezuje následné problémy s obezitou, nejen u dětí, ale i u dospělého jedince. Spoustu jedinců se však nedokáže řídit jednoduchou rovnicí: energetický příjem = energetický výdej. Neboli tolik, kolik jedinec přijme energie v rámci stravy, tolik energie by následně měl vydat při pohybu (Marinov & Pastucha, 2012).

Pohybová hra je klíčová u dětí s problémy nadváhy a obezity, jelikož slouží k prevenci jejímu vzniku. Jedná se o jakoukoliv obvyklou aktivitu nebo sportovní činnost, která se provozuje pravidelně. U pohybových aktivit je zapojeno celé tělo, především kosterní svalstvo, při pohybu tělo zároveň spotřebovává energii, avšak největším benefitem těchto aktivit je zvýšení tělesné zdatnosti na přiměřené úrovni s ohledem na možnosti a věk dítěte.

(Pastucha, 2011). Podle Machové a Kubátové (2015) je pohyb nepřírozenějším předpokladem, který upevňuje fungování fyziologických funkcí organismu.

Marinov s Pastuchou (2012) ve své knize však uvádějí, že by se s pravidelným pohyb či tělesnou výchovou mělo začít už v mateřské škole, jelikož děti s radostí přivítají jakoukoli pohybovou aktivitu, rozcvičku či hru, při které si velmi rychle osvojí jednoduché pohyby. Důležité je, aby pohyb dětem přinášel radost, jak v rámci relaxačních her, u kterých si odpočinou, tak u pestrých pohybových her. Díky těmto aktivitám si děti nejen posílí celé tělo ale i jeho správné držení. Děti by měly být během dne vedeny k jednoduchým pohybovým úkonům, jako je chůze po schodech místo eskalátorů nebo výtahů, chůze pěšky do mateřské školy ale i samotný pohyb při pomáhání doma. Důležité je u dětí klást důraz na správně provedené pohybové úkony, které je baví a vytváří si díky nim k pohybu pozitivní vztah. V tomto věku děti pohybové aktivity neberou jako povinnost, ale dělají je spíše pro radost a pobavení. Zásadní je u dítěte projevit chuť k pohybu a zároveň u něj dosáhnout uspokojení z tělesného cvičení. Machová a Kubátová (2015) píší, že při uspokojení z pohybové aktivity dochází k vyplavování dopaminu, který vzbuzuje pocit štěstí a odbourává tak stres a všelijaké patologické jevy. Proto je právě pohyb vhodný jako preventivní opatření před vznikem nemocí.

Podpora pohybové aktivity je významný pojem, který je již několik desítek let probíráán jak ze strany široké veřejnosti, tak i ze strany odborníků. Ti se však upínají k systémové a preventivní podpoře, jejíž hlavním cílem je spojení oboru sportu a medicíny, který by měl napomáhat k pohybové aktivitě (Pastucha, 2011).

1.5.1 Správné stravování

Stravování v rámci celého dne by mělo být rozděleno do pěti menších porcích, neměla by být opomíjena snídaně. Večeře u tak malých dětí by měla proběhnout do 18 hodiny a na jídlo by dítě mělo mít dostatečný čas. Vyvážená a pestrá strava, která obsahuje dostatečné množství vitamínů a vlákniny, je základ. Při žádném pokrmu by nemělo chybět ovoce nebo zelenina, některé potraviny by měly být nahrazeny za více výživné např. bílé pečivo za celozrnné, živočišný tuk nahrazen rostlinným, smažené jídlo za tepelně upravené párou, vařením nebo pečením a sladké, případně moučná jídla by měla být úplně vynechána. Machová s Kubátovou navíc ještě ve své knize zmiňují, že je důležité slazené nápoje nahradit těmi nesladkými, vhodné tedy nejsou ani džusy (Gregora & Zákostecká, 2009; Machová & Kubátová, 2015).

Přísné diety nejsou úplně vhodné, jelikož při nich není dodržen správný poměr živin mohla by nastat porucha růstu, avšak nastavit omezený energetický příjem o 500kcal na den je bezpečný pro ubytok hmotnosti (Gregora & Zákostecká, 2009). O dietě se ve své knize zmiňuje i Pařízková s Lisou (2007), podle nich by měl být kalorický obsah redukční diety stanoven tak, aby negativně neovlivňoval růst a vývoj mozku dítěte. Jak ve své knize píše, není ani vhodné redukovat hmotnost kvůli riziku, jež by při snížení energetického příjmu mohlo nastat. Naopak preferuje snížení energetického příjmu velmi pozvolna nebo konstantní udržení energetického příjmu. Znamená to, že dítě nahradí sladkosti za ovoce a sycené tekutiny za ty nesycené. Těch by za den dítě v předškolním věku mělo přijmout 1,6 litru. Pitný režim tvoří neodmyslitelnou součást zdravého stravování, díky kterému nedochází k únavě, podrážděnosti nebo bolesti hlavy. „Základem pitného režimu je pitná voda (z vodovodu nebo neperlivá stolní voda)“ (Kunešová & Hlavatá, 2007, s. 143). Pokud dítě má s příjmem čisté vody problémy, může ji rodič dochutit sirupy, které neobsahují konzervační látky a barviva nebo ji nahradit různými čaji či ředěnými džusy, důležitá je však pestrost (Pařízková & Lisá, 2007).

Zákostecká s Gregorou (2009) ve své knize popisují vhodný dietní plán metodou semaforu, který je pochopitelný pro děti předškolního věku. Plán je strukturovaně rozdělen podle věku dítěte, potraviny jsou rozděleny podle obsahu energie jako semafor do tří skupin. Do první zelené skupiny patří potraviny bohaté na vlákninu, minerály a vitamíny, mající malé množství energie. Je to především zelenina, takže ji dítě může jíst neomezeně. Druhá skupina je žlutá, náleží do ní potraviny s průměrnou nutriční hodnotou, tedy většina potravin. Není vhodné tuto skupinu konzumovat neomezeně, ale jsou vhodné pro redukční dietu. Třetí skupina je označena červeně, ta obsahuje potraviny s vysokým obsahem tuků nebo s jednoduchými cukry, proto je povoleno tyto potraviny konzumovat 4x do týdne. Do prevence obezity spadá také pohybová aktivita, které bude věnována následující kapitola.

2 POHYBOVÉ AKTIVITY A MOŽNOSTI LÉČBY

Dle Kubátové a Machové (2015) je pohyb základním projevem člověka nebo jakéhokoli živočišného organismu. Díky pohybu se zdokonaluje nejen pohybová soustava, ale celková činnost pohybového aparátu. Pohyb má také vliv na schopnost vnímat, tedy smyslovou soustavu, ale zároveň na soustavu regulační. Na pohybovou aktivitu má vliv pohybový aparát, který zajišťuje polohu a pohyb těla. Jeho hlavními složkami jsou podsystemy opěrný, nosný, výkonný a také řídicí. Hendl a Dobrý (2011, s.16) definují pohybovou aktivitu jako: „Druh nebo druhy pohybu člověka, které jsou výsledkem svalové práce provázené zvýšením energetického výdeje, charakterizované svébytnými vnitřními determinantami a vnější podobou.“ Jednodušeji vysvětluje pohybovou aktivitu Sekot (2015, s.8) a to jako: „Tělesný pohyb vyžadující výdej energie a přinášející pozitivní zdravotní účinky.“ K této definici se přiklání spíše. Dále však Sekot (2015) zmiňuje, že pohybová aktivita prováděná v mírném tempu a pravidelně, přispívá ke zdraví, avšak její energetický výdej je 150 kalorií.

Pasivní pohyb slouží k přenosu síly, zatím co pohyb aktivní je jejím zdrojem. Důležitá je efektivnost pohybového aparátu, kterou zaručuje správné fungování CNS. Díky pohybu je zdraví ustálenější, po svalové stránce silnější a rozvíjí se tak tělesná zdatnost. Ta je složena z koordinace, svalové síly, vytrvalosti a mobility kloubů, šlach a vazů. Vytrvalost je pro tělesnou zdatnost nejdůležitější, zajišťuje správné fungování srdce, krevního oběhu, plic a také svalů. Vše však můžeme posilovat za pomoci pohybových aktivit (Machová & Kubátová, 2015).

Podle Volfové s Kolovskou (2007) se pohybové aktivity dělí na nelokomoční, lokomoční a manipulační. Nelokomoční pohybové dovednosti se týkají především změny poloh těla na místě, jde tedy o udržování rovnováhy, zvládnání se pohybovat různými částmi těla, ale také vnímat své tělo a jednotlivé polohy. Lokomoční dovednosti jsou zaměřeny na přemísťování se v prostoru pomocí lezení, plazení, poskoků, běhu a také chůze. A jako poslední jsou manipulační aktivity, při kterých je důležité manipulování s náčiním, které můžeme házet, chytat, ale také do něj kopat.

2.1 Motivace k pohybu

Pro obecnou motivaci nejen k pohybu je nejúčinnější pochvala a pozitivní zpětná vazba, dítě tak podporuje k lepším výkonům (Vřešťálová, 2015).

U dětí v tak malém věku je motivace k redukci váhy dosti náročná. Častou jsou to však důvody kvůli zdraví, zlepšení zdravotní kondice, objevují se však i důvody, že si to přejí rodiče, nebo se děti chtějí líbit sami sobě ale i ostatním. „U obézního dítěte je důležité zaměřit se na jeho motivaci ke změně, pozitivně ovlivnit jeho postoje a cíle a u motivovaného dítěte a rodiny podpořit navýšení pohybové aktivity“ (Pastucha, 2011, s.85). Motivace a podpora by se měly vzájemně propojovat pro lepší pohybovou aktivitu, neměly by být však zaměňovány. „Motivace je psychologický proces vedoucí k energetizaci organismu, usměrňuje naše chování a jednání pro dosažení určitého cíle“ (Pastucha, 2011, s 86). Jedinec motivaci využívá k utváření náklonosti, díky které se přiklání k činnostem, které ho posouvají kupředu (Pastucha, 2011). Obézní děti se snažíme motivovat k pohybu podle jejich zájmů, u dívek je to často tanec, bruslení, plavání nebo i aerobik, u chlapců je to jakákoli forma míčových her (Marinov & Pastucha, 2012).

Děti nedokážou dlouho udržet pozornost, proto je vhodné, aby pohybové aktivity byly zábavné a často se střídaly. Pohyb by je měl bavit a přinášet jim radost. Děti při zápalu jednají spontánně a projevují svoji kreativitu. Motivačním prvkem mohou být i vrstevníci, se kterými vzájemně soutěží (Kaplan, 2020). Aby se u dítěte projevil pozitivní vztah k pohybu, je velmi klíčová vnitřní motivace a možnost volby aktivit, do které není nuceno. Právě pozitivní zážitek ze hry je motivací pro další hry či opakování té samé. Oblíbenou pohybovou činností je opičí dráha, která je neobvyklým prvkem u řízených činností (Sigmund, 2007).

Pohádky mají v předškolním věku velký vliv, dítě se ztotožňuje s hlavním hrdinou, pomáhá mu s pochopením určitých situací a případným řešením problémů. Funkcí je i rozvíjet dítě po psychické stránce a rozeznávat dobro od zla. Pohádky slouží i jako motivační prvek, kdy dítě rozvíjí svou fantazii a představivost, předávají významový a obrazový rámeček. Po získání pozornosti díky pohádce, může navázat další aktivitou, která dítě bude rozvíjet v rámci všech oblastí nejen té pohybové (Doláková, 2015). Jak ve své knize zmiňují i Marinov s Pastuchou (2012), děti předškolního věku se snažíme motivovat k pohybu hravým způsobem, např. vyprávěním. To slouží pro doplnění aktivit, při kterých dítě vykonává nějakou fyzickou zátěž. Zapojujeme do cvičení aerobní prvky, posílení svalů celého těla, ale neodmyslitelně i relaxaci.

2.2 Množství pohybu u dětí předškolního věku

Děti při fyzické aktivitě mají výdej energie zhruba 25-35 %, proto je významné jim dávat možnosti k aktivní hře, při které rozvíjejí celé tělo a vytvářejí si tak kladný vztah ke sportu i do budoucna. Pohyb v rámci dne by u dítěte měl být alespoň tři hodiny, je však rozložen v rámci celého dne. Od 5 let věku dítěte by měl být pohyb ve středí a vysoké intenzitě po dobu 60 minut (More, 2012; Sigmund, 2007). Podle Gregory a Zákostelecké (2009) by pohyb měl být u dětí vykonáván pravidelně, alespoň třikrát až čtyřikrát do týdne s přiměřenou zátěží v době půl hodiny až hodiny. V rámci pohybu by měla být u dětí podpořena vytrvalost, obratnost, rychlost a koordinace pohybů. WHO vydává doporučení, se kterými se ztotožňují zmínění autoři, ale také upozorňuje na to, aby dětem byly poskytnuty spravedlivé a bezpečné příležitosti k vykonávání sportovních aktivit a byly stanoveny tak, aby odpovídaly schopnostem jejich věku (WHO, 2020).

Dítě předškolního věku pohybem tráví 60 % svého času. Pohyb je z velké části spontánní, a uspokojuje tak své individuální potřeby, proto by neměl být nahrazován řízenými pohybovými činnostmi. V rámci hry se dítě volně pohybuje, běhá a neuvědomuje si tak povinnost k pohybu. Při pobytu venku v mateřské škole má dítě dostatečný pohyb, takže spontánní pohybová aktivita dítěte v rámci dne je 4-5 hodin (Pastucha, 2011). Nejen hra, ale i pohyb v rámci chůze do mateřské školy nebo při vykonávání domácích pracích, je důležitý. Americká organizace NASPE doporučuje, aby děti netrávily sezením u elektronických zařízení více než dvě hodiny (Hendl & Dobrý, 2011).

2.3 Vhodné pohybové aktivity pro děti

Pohybové činnosti by měly u dětí předškolního věku rozvíjet fyzickou zdatnost, ale i dovednosti v oblasti lokomoce. Do lokomočních činností řadíme běh, chůzi, poskoky a lezení. Díky pohybu se ale u dětí rozvíjí i manipulační schopnost, vytrvalost a zlepšuje se koordinace. Pohybové aktivity u dětí můžeme rozvíjet díky lokomočním činnostem, do kterých zapojíme klus, sprint nebo rychlý běh. Využívat může různé způsoby chůze po špičkách, po patách, ale vnitřní straně chodidla. K tomu lze využít i nerovný terén. Vhodné je i zapojit poskoky, přeskoky přes různé překážky nebo i podlézání. Děti mohou v rámci pohybových aktivit posilovat své svaly za pomoci přemísťování věcí, které jsou přiměřeně těžké jejím schopnostem. Brát zřetel je i důležité při posilovacích cvičích a jejich množství opakování. Všechny tyto aktivity lze využít v rámci cvičební jednotky, kterou popsala Volfová a Kolovská (2007). Cvičební jednotku rozdělují do 5 částí:

1. Úvodní část-zde probíhá úvodní organizace celé jednotky, jako kontrola vhodného oblečení a prostoru na cvičení, ale hlavně motivační část.
2. Rušná část-u dětí se zvyšuje tepová frekvence, jejich těla se zahřívají. Vhodné jsou základní lokomoční činnosti v nižší intenzitě.
3. Přípravná část-v této části je důležité se zaměřit na protažení a zpevnění jednotlivých částí těla, tak aby bylo připraveno na následující část.
4. Hlavní část-zde se děti učí novým pohybovým dovednostem, případně zdokonalují ty stávající. Využívají se zde především aktivity zaměřené na rychlost, vytrvalost, obratnost a sílu.
5. Závěrečná část-celé tělo zde zmírní svou fyzickou i psychickou intenzitu za pomoci aktivit relaxačního charakteru.

Dítě v předškolním věku se učí složitějším pohybovým schopnostem jako je koordinace těla a rovnováha, proto by se u něj měla začít podporovat pravidelná pohybová aktivita jako je např. bruslení, lyžování, nebo třeba plavání. Předškolní období se také nazývá jako období her a dítě díky nim tak nejlépe spolupracuje a zároveň ho rozvíjí sportovní a pohybové aktivity. V tomto období by měli rodiče v dítěti podporovat kladný vztah k pohybovým aktivitám, jelikož z naučených návyků a pozitivního vztahu bude čerpat v průběhu života. Důležité je dítě rozvíjet po celkové stránce a nezaměřovat se v tomto věku je na jeden sport, případně s ním provádět různé pohybové aktivity jako je jízda na kole, kopání do míče a spoustu dalších. V tomto věku je schopno se naučit spoustu různých sporů (Pastucha, 2011; Vyzivadeti, n.d.).

2.4 Pohybová aktivita pro děti s nadváhou a obezitou

Pohyb je hlavním pilířem při léčbě obezity u dětí. Také dechová a kompenzační cvičení jsou pro tyto děti vhodná, posilují u nich určité části těla. Důraz by však měl být kladen na všestrannost a neměly by tak být zatěžovány jen jednotlivé partie. Děti s nadváhou a obezitou mívají i komplikace s respirací, proto by se na dechové cvičení nemělo zapomínat. Nejdříve by se dítě při pohybu a pohybových cvičeních mělo naučit správně dýchat, to u obézních dětí ovlivňuje celkové držení těla. Přiměřeným a pravidelným pohybem se snižuje riziko kardiometabolických komplikací. U dětí starších 5 let se doporučuje minimálně 30 minut pohybové aktivity denně v mírné intenzitě, která by měla být propojena i s intenzivnější pohybovou zátěží též 30 minut. Opakovat by se měla aspoň třikrát do týdne.

Vždy bychom měli brát ohled na možnosti jednotlivých dětí, z hlediska zdravotního a socio-ekonomického stavu. Pastucha navíc zmiňuje, že by pohybové aktivity měly být navýšeny na přijatelnou úroveň, které je dítě schopno. V případě extrémního navýšení pohybové aktivity by u dítěte mohl nastat odpor k pohybu nebo v mezních případech i zdravotní komplikace (Marinov & Pastucha, 2012; Pastucha, 2011).

Vhodná pohybová aktivita rozvíjí nejen všechny svalové skupiny, ale zároveň i psychickou stránku, díky ní v dítěti probouzí pozitivní emocionální pocity. Pohyb u dítěte zvyšuje důvěru v sebe samotného a odprošťuje ho tak nad myšlenkami každodenních obav (Marinov & Pastucha, 2012).

More (2012) do vhodných aktivity střední intenzity řadí svižnou chůzi, tanec, plavání, trampolíny, gymnastiku, cyklistiku, ale i pohybové hry. Mezi ty s vyšší intenzitou řadíme skákání, lezení a cviky s vlastní vahou. Marinov společně s Pastuchou (2012) vhodné pohybové aktivity nedělí dle intenzity, uvádí však více možností a klade důraz, aby u aktivit dítě mělo co nejvíce odlehčené těžiště kvůli poškození nosných kloubů. Vhodnými pohybovými aktivitami jsou tedy: kondiční tělocvik a turistika, míčové hry, tenis, badminton, kopaná, zumba, házená a atletika.

Dalšími aktivitami jsou také:

- honičky na různé způsoby, děti se navzájem mohou vysvobozovat, více skupin chytačů nebo různé způsoby předávání chycení,
- přebíhání s pomůckami,
- posilování s protažením, využít lze pomůcky jako je overball, gymball,
- cvičení s vlastní vahou, kde se posiluje především vrchní část těla jakožto břišní a zádové svaly (Hrnčířková et al., n.d.).

2.5 Způsoby redukce nadváhy a obezity

Nadváha se doporučuje léčit v případě, že jedinec má zvýšený obvod pasu nebo se u něj vyskytly zdravotní problémy. Nejčastěji se při léčbě doporučuje změna stravy v podobě diety a navýšení pohybové aktivity. Cílem je redukovat váhu a zamezit jejímu dalšímu navyšování. Závažnější je obezita, která by se měla léčit za každé situace, odvíjí se to od stupně obezity, ale i zdravotních omezení, které s tímto onemocněním narůstají. Zde se klade za cíl, snížit hmotnost a co nejlépe nastavit jídelníček a pohybový režim tak, aby byl udržitelný a váha klesala (Machová & Kubátová, 2015).

Možnosti léčby

Z hlediska pohybu je léčba směřována spíše k tomu, aby se jedinec lépe orientoval v pohybovém režimu, a především v základních pravidlech cvičení. Důležité je také dbát na sestavování zátěžového programu, který by měl být jak kvantitativní, tak především kvalitativní. Avšak zcela individuální je zlepšování fyzické kondice, které se očekává. Důkaz je kladen na dosažení dlouhodobých výsledků, a to především zdravotních benefitů. Pohybová aktivita by v začátcích měla být pozvolná to však neznamená, že by neměla být účinná a cílevědomá. Rozvíjí se především obratnost, vytrvalost, síla a rychlost, obecně tedy celková fyzická zdatnost (Marinov & Pastucha, 2012).

Obezita a nadváha se dá léčit mnoha způsoby, Machová společně s Kubátovou (2015) však uvádí tři kategorie pro léčbu obezity, kterými jsou nízkenergetická dieta, zvýšená pohybová aktivita a změna životního stylu. Takzvaná dieta by měla být podobná jídelnímu zvyklostem jedince a sestavuje ji lékař. Striktní dieta se využívá jen na začátku léčby a při těžké obezitě, jedinec by však při ní neměl mít hlad. Striktní dieta, vede ke snížení hmotnosti, ale ne s dlouhodobým účinkem, vše by se mohlo vrátit zpět. Hlavním klíčem k úspěchu je vyvážená a pestrá strava. Dietní režim by měl obsahovat bílkoviny, sacharidy a tuky, jeho sestavení však klade důraz na věk dítěte. Pokrmy by měly být rozděleny v rámci dne a děti s těmito obtížemi by je měly konzumovat pomalu (Fraňková et al., 2015). U léčby obezity dietou by nemělo být opomíjeno optimální stanovení energetického příjmu. Samotné sestavování diety by mělo odpovídat růstovým potřebám dítěte, které se neustále vyvíjí, v krajních mezích to může mít negativní dopad (Machová & Kubátová, 2015; Müllerová, 2015).

Vyrovnaná normoenergetická dieta je uváděna jako jedna ze základních redukčních diet, která by měla být doplněna intenzivnější fyzickou aktivitou. Avšak snížení energetického příjmu by mělo být velmi mírné. U dětí v předškolním věku by měl energetický příjem rezonovat mezi 1300-1800 kcal za den. Vhodným omezením by mohlo být nahrazení sladkostí ovocem a konzumace nápojů s nižším obsahem cukrů (Pařízková & Lisá, 2007).

Další možností při léčbě obezity je účast v rodinných kurzech. Rodiče obézních dětí chodí do kurzu společně s dítětem a účastní se tak změny, případně, že je i rodič obézní, i u něj probíhá redukce hmotnosti. Sestavování cílů pro zlepšení zdravotního stavu by neměl působit jako jojo efekt, ale právě rodinné kurzy se snaží o efektivní a dlouhodobě udržitelný plán. Jedinci se naučí odmítat jídlo, při kterém se přejídá, a čelit narážkám ze svého okolí. Kurz je navržen na 8-10 lekcí, které probíhají jednou za týden. V rámci jednotlivých lekcí

jsou společné hodiny, které mají za úkol ukázat dětem zlepšení stravovacích a pohybových zvyklostí. Rodič s lektorem probírá správné sestavení stravy a řeší s ním různé problémy (Marinov & Pastucha, 2012).

Farmakologická terapie, neboli léčba za pomoci léků, se využívá u léčby obézních jedinců, kteří trpí ještě dalšími problémy, jako je diabetes druhého stupně a další. K této léčbě se přistupuje až po neúspěšné léčbě trvající nejméně půl roku. Farmakoterapie může snížit toto onemocnění, dokonce jej až odstranit. Tato léčba je vždy spojena s režimovým opatřením a s navýšením pohybové aktivity. Využívá se lék Metformin, který působí na glukózu a snižuje její vstřebávání a nezvyšuje tak tělesnou hmotnost (Marinov & Pastucha, 2012; Müllerová, 2009).

2.5.1 Zařízení na podporu redukce obezity a nadváhy

Dětské léčebny a lázně

Léčba v lázních a léčebnách je doporučována dětem už v předškolním věku, to však musí být podpořeno lékařem, který navrhne tuto léčbu. Doporučení dostávají především děti, které mají nabalující se problémy. Podchycení léčby včas má velmi efektivní účinky, jedinci se nesníží jen tělesná hmotnost, naučí se i správným stravovacím schopnostem a pravidelnému pohybovému režimu. „Bylo zjištěno, že během léčebného lázeňského pobytu nastává pokles hmotnosti u chlapců v průměru o 10-13 %, u dívek o 9-12 %“ (Machová, 2015. s. 244). Pobyt v lázních je rozdělen do turnusů po dobu čtyřech až šesti týdnů, děti v předškolním věku docházejí do mateřské školy. Děti mají nastavenou nízkoenergetickou dietu, jejíž součástí je i pravidelný pitný režim. Stravování je rozděleno během dne do 6 porcí, které každé dítě má na základě své hmotnosti a potřeb vyváženo jak energeticky, tak nutričně. Pohyb je zde realizován minimálně 3x denně, v rámci aerobních aktivit, relaxačních, posilovacích a protahovacích cvičení. Velkou roli zde hraje kognitivně-behaviorální psychologie, která pomáhá k motivaci a zlepšuje přístup jedinci k sobě samému. Průběžně se dítě schází i s nutriční terapeutkou, se kterou probírá stravování. Program v rámci celého pobytu musí být velmi pestrý, aby dítě nestrádalo. Po propuštění z lázní zde sehrávají velkou roli rodiče, kteří by nově naučené dovednosti měli podporovat a aplikovat do jejich běžného života (Boženský & Bednaříková, 2022; Machová & Kubátová, 2015; Marinov & Pastucha, 2012).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 ÚVOD K PRAKTICKÉ ČÁSTI

V praktické části jsem vytvořila sadu aktivit pro děti předškolního věku potýkající se s nadváhou a obezitou. Pro realizaci vytvořené sady aktivit jsem zvolila lázně, které se léčbou obézních dětí a problémů pohybového aparátu zabývají. Vytvořené aktivity jsem realizovala s dětmi předškolního věku, které měly problémy s nadváhou a obezitou. Počet dětí se podle turnusů a délce jejich pobytu měnil, v rozmezí od 8 do 13 dětí. Aktivity jsem volila tak, aby je bylo možno realizovat kdekoliv, jak v rámci lázní a různým zařízením zabývajících se léčbou obezity a nadváhy, tak i v prostředí mateřských škol, do nichž děti s těmito komplikacemi docházejí.

3.1 Cíl práce

Cílem práce je tvorba, realizace a evaluace sady aktivit motivovaných pohádkou vhodných pro děti předškolního věku, které mají problémy s nadváhou a obezitou.

3.2 Tvorba sady aktivit

Na základě doporučení uvedených v teoretické části práce bylo vytvořeno celkem 5 sad aktivit motivovaných pohádkami O Červené Karkulce, O šípkové Růžence, O perníkové chaloupce, O zlaté rybě, O Smolíčkovi pacholíčkovi.

U každé aktivity je uvedena doba trvání, pomůcky, počet dětí, prostor vhodný pro realizaci, ale také cíle z pohledu učitele ale i dítěte.

Následně je podrobně popsán průběh činnosti, ve které je jako motivace uveden text dané pohádky. Dále jsou popsány jednotlivé aktivity, kdy ke každé je samostatná motivace a organizace, jak daná aktivita bude probíhat. K určitým aktivitám jsou přiloženy nákresy, které slouží k lepší představě.

Motivaci a organizaci naleznete v tabulkách: 1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13,15,16,17,19,20,21,22

Zdravotní cviky naleznete v tabulkách: 5,9,14,18,23

Pohádky jsem modifikovala na základě internetových stránek Pohádkozem (Pohádkozem, n.d.).

Cíle sady aktivit:

- Vzbudit u dětí zájem o pohybovou aktivitu
- Rozvíjet u dětí pohybovou činnost pomocí motivace pohádkou

- Zlepšit u dětí kardiovaskulární soustavu

Zvolené metody:

V rámci pohybových aktivit jsem využila metody: popis, vysvětlování, instruktáž, vyprávění, rozhovor, pozorování, nápodoba a manipulování.

3.3 Realizace sady aktivit

Realizace sady aktivit probíhala v lázních, ve kterých se zabývají léčbou pohybového aparátu a obezity u dětí. Lázně se nacházejí v Jeseníkách. Jejich cílem není jen změna tělesné váhy u dítěte, ale celkové si zvykání na zdravý životní styl a zlepšení psychiky. Jejich mottem je „změna s úsměvem“. Jeden turnus trvá čtyři týdny, po které je pro děti sestaven rozmanitý program. Děti se při pobytu nejen vzdělávají, ale také jim je poskytnuto spoustu zájmových kroužků, edukačních programů a pohybových aktivity.

Realizace aktivit probíhala vždy jednou týdně po dobu měsíce a půl, přesněji tedy v únoru až březnu.

Počet dětí se při každé realizované aktivitě lišil, jelikož se dětem měnily turnusy. Počet se však pohyboval mezi osmi až třinácti dětmi.

U realizace aktivit byl přítomen trenér dětí, který s nimi tráví většinu dne. Trenér je středního věku, děti k němu mají respekt, ale má s nimi i velmi dobrý vztah. Specializuje se na děti s obezitou a nadváhou, pro které vytváří pohybový režim v rámci jejich pohybových schopností a dovedností. Neustále se vzdělává v nových možnostech, jak děti ke sportu motivovat a jaké využívat vhodné pohybové metody.

3.3.1 Evaluace sady aktivit

Evaluace probíhala na třech úrovních a to sebereflexe, evaluace dětí a evaluace trenéra.

- Sebereflexe-Zde jsem hodnotila, jak probíhala práce s dětmi v rámci pohybových aktivit. Jestli jsem zvolila správné cíle a jestli zvolené aktivity byly pro děti vhodné.
- Evaluace dětí-Probíhala v komunitním kruhu po ukončení sady aktivit, kdy děti byly tázány na otázky v rámci strukturovaného rozhovoru. Na základě jejich odpovědí, jsem byla schopna posoudit, jak se jim v průběhu dařilo, případně jak je aktivity bavily a co jim případně nešlo, nebo co by si chtěly zopakovat.

- Evaluace trenérem-Zde byly aktivity hodnoceny odborníkem za pomoci nestrukturovaného rozhovoru. Trenér hodnotil vhodnost zvolení daných aktivit ve vztahu k dětem s nadváhou a obezitou, jejich účinnost, ale také mou práci s dětmi a celkový pohled na námět zvolené praktické části.

4 JEDNOTLIVÉ SADY AKTIVIT

V následující kapitole uvádím jednotlivé aktivity motivované pohádkami.

4.1 O Červené karkulce

Doba trvání: 30 minut

Pomůcky: kužely, vytištěné obrázky kamene, jahod a pohádky Červená karkulka, tyče, lano, triangl, karta cviků

Počet dětí: min. 6

Prostor: tělocvična, herna

Cíl z pohledu učitele:

- Rozvíjet silové schopnosti u dítěte

Cíl z pohledu dítěte:

- Posílit svaly horních končetin a trupu

4.1.1 Průběh činností

Dětem budu vyprávět pohádku, při níž budou dělat různé pohybové aktivity.

Úvodní motivace:

Dětem nejdříve ukážu charakteristický obrázek pohádky o Červené karkulce a následně naváži otázkami: „Děti znáte hlavní postavy pohádky O Červené karkulce? Proč se Červená karkulka jmenovala červená? Tak si děti představte, že jste se najednou v takové pohádce ocitly.“

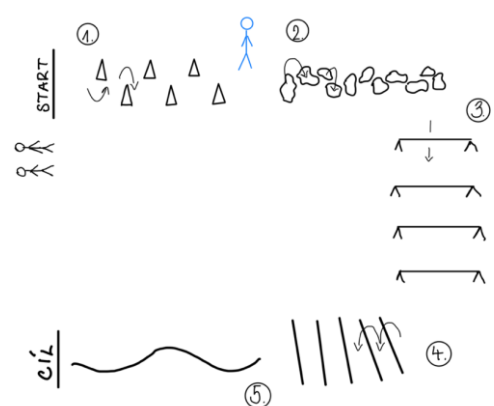
Děti se posadí na obrázky jahod, které budou položeny na zemi a poslouchají pohádku.

Text pohádky:

Byla jednou jedna holčička, která se jmenovala Červená karkulka kvůli jejímu červenému čepečku, který neustále nosila. Spokojeně žila se svojí maminkou a tatínkem. Nedaleko na kraji lesa bydlela její babička, ta byla ale nemocná, a tak maminka poslala Červenou karkulku s košíčkem plným dobrot za ní. Před cestou ji ale varovala, ať jde hezky po cestičce a nikam nezachází.

- Opičí dráha

Tabulka 1- Motivace a organizace opičí dráhy-aktivita č.1

<p>Motivace:</p> <p>Dětem řeknu: „<i>Děti představte si, že jste se ocitly na takové cestě a musíte projít těmito překážkami.</i>“</p> <p>Paní učitelka má v prostoru předem nachystanou opičí dráhu. Společně s dětmi projdu všechna stanoviště a společně si ukáží, co na každém stanovišti dělat.</p>	<p>Organizace:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Slalom mezi stromy (slalom mezi kužely) 2. Chůze po kamenech přes potok (chůze po přichystaných obrázcích ve tvaru kamene) 3. Podlezení spadlého stromu (podlezení pod tyčemi) 4. Přeskakování větví (přeskoky snožmo, přes tyče položené na podlaze) 5. Chůze po kládě spadlého stromu (chůze po laně) <p>Jednotlivé stanoviště budou děti realizovat 2- 3x.</p> <p>Nákres:</p>  <p>The diagram illustrates the layout of the monkey trail activity. It begins at a 'START' line with two stick figures. Station 1 (1) is a slalom course between several triangles representing cones. Station 2 (2) shows a stick figure walking on stones (represented by irregular shapes) over a stream. Station 3 (3) depicts a stick figure crawling under a horizontal line representing a fallen tree, with several vertical lines below it representing branches to crawl under. Station 4 (4) shows a stick figure jumping over a series of vertical lines representing branches. Station 5 (5) shows a stick figure walking on a wavy line representing a rope. The course ends at a 'CÍL' (Goal) line.</p>
---	--

Text pohádky:

Červená karkulka šla po vyšlapané cestičce a najednou si všimla červených jahůdek, které chtěla posbírat, protože vypadaly velmi lahodně.

- Hra najdi jahodu

Tabulka 2- *Motivace a organizace hry najdi jahodu-aktivita č.1*

Motivace:	Organizace:
<p>Dětem řeknu: „<i>Děti pomůžeme Červené karkulce najít jahody?</i>“</p>	<p>Po prostoru rozmístím přichystané obrázky jahod, děti budou různě pobíhat a na zvukový signál (cinknutí pomocí trianglu) si vždy na jednu jahodu stoupnou. Hru budeme opakovat asi 4x.</p>

Text pohádky:

Najednou se při sbírání jahod dostala hlouběji do lesa a objevil se před ní vlk. A ptá se jí: „Kam Karkulko jdeš?“ Karkulka odpovídá: „Za babičkou vlku, je nemocná tak jí nesu nějaké dobroty.“ Zvědavě se vlk ještě zeptal: „A kde bydlí tvá babička?“ Karkulka zdvořile odpověděla: „Tady nedaleko u lesa v chaloupce s červenou střechou.“ Vlk se zamyslel a říká: „Poradím ti zkratku, tady zaboč doleva a pak doprava, půjdeš po takové hezké lesní cestě.“ A tak šla Karkulka cestou, kterou jí vlk poradil, on se mezitím tím vydal k chaloupce, v které bydlela babička. Před dveřmi zavolal: „Babičko, to jsem já Karkulka“ a vstoupil do chaloupky. Skočil na babičku a celou ji spolkl a oblékl si její čepec. Za chvíli přišla Karkulka a volá: „Babičko to jsem já Karkulka“ Vlk líbezným hlasem odpovídá: „Vstup dál, dítě moje.“ Karkulka vstoupila a položila košík s dobrotami na stůl u postele.

- Do této části pohádky zapojím děti, které budou odpovídat na otázky které zazní v pohádce, odpovědi budou také přečteny, děti se jen připojí. Bude to sloužit jako příprava na další pohybovou hru.

Prohlížela si babičku a ptá se jí: „Babičko, proč máš tak velké uši?“ Vlk odpoví: „To abych tě lépe slyšela.“

„A babičko, proč máš tak velké oči?“ Vlk nevrle odpovídá: „To abych tě lépe viděla.“

Karkulka se dál ptá: „A babičko, proč máš tak velké zuby?“ Vlk mlsně odpoví: „To abych tě mohla sežrat!“ A vrhnul se na Karkulku a celou ji spolkl.

- Pohybová hra na Červenou karkulku a vlka

Tabulka 3- Motivace a organizace pohybové hry-aktivita č.1

Motivace:	Organizace:
<p>Dětem řeknu: „<i>Děti představte si, že jste teď Červené karkulky a snažte se vlkovi uniknout.</i>“</p>	<p>Dětem představím pravidla hry. Nejprve si určíme jedno dítě, které bude představovat vlka, ten bude stát na jedné straně místnosti a na druhé straně budou stát ostatní děti jako Karkulky. Karkulky budou volat na vlka a vlk jim bude odpovídat. Po dopovězení poslední věty se vlk rozběhne na Karkulky a bude se jich snažit co nejvíce pochyťat. Toho, koho chytne se stává vlkem. Hra končí, až vlci pochyťají všechny Karkulky.</p>

Text pohádky:


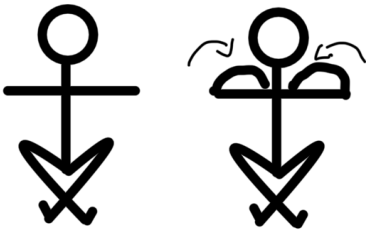
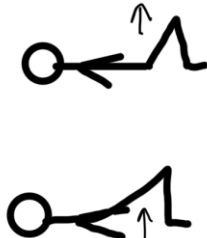
Poté vlk tvrdě usnul a zanedlouho šel okolo myslivec, slyšel hlasité chrápání, a tak se šel podívat do chaloupky, kde uviděl vlka a slyšel hlasité volání babičky a Karkulky. Hned ho napadlo, že jsou uvnitř vlka, a tak mu rozpáral břicho.

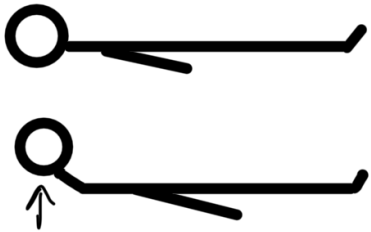

- Zdravotní cviky

Tabulka 4- Motivace a organizace zdravotních cviků-aktivita č.1

<p>Motivace:</p> <p>Dětem řeknu: „<i>Děti před tím než mu ten myslivec to břicho rozpáral, musel se ještě protáhnout a posílit svaly, aby na to vytáhnutí měl sílu. Zkusíme to s ním.</i>“</p>	<p>Organizace:</p> <p>Každému dítěti rozdám jahodu, na kterou si stoupne do prostoru, tak aby mělo kolem sebe místo a dobře vidělo na předcvičujícího. Obrázek bude sloužit jako značka pro místo kde děti mají stát. Předcvičující stojí naproti dětem a předcvičuje dané cviky.</p>
---	--

Tabulka 5- Zdravotní cviky-aktivita č.1

Terminologický postup + fyziologický účinek	Nákres
<p>1. VP: podpor na předloktí vzadu sedmo</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1. skrčit přednožmo P nohu ○ 2. totéž opačně s druhou nohu <p><u>Fyziologický účinek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Posílení břišních svalů 	
<p>2. VP: turecký sed</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1. ruce pokrčit upažmo na ramena <p><u>Fyziologický účinek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Posílení paží 	
<p>3. VP: leh pokrčmo</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1. ruce připažit ○ 2. hýždě do vzporu <p><u>Fyziologický účinek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Posílení hýždí 	

<p>4. VP: leh na břiše</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1. ruce připažit ○ 2. dívání se na špičky <p><u>Fyziologický účinek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Posílení břišních svalů 	
<p>5. VP: stoj mírně rozkročný</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1. ruce upažit a vydržet 10s <p><u>Fyziologický účinek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Posílení paží 	

Text pohádky

Nakonec tedy vytáhl Červenou karkulku i babičku z břicha ven. Všichni společně vlka vytáhli ven z chaloupky, naskládali mu do břicha kamení a znovu ho zašili. Vlk se poté probudil a měl obrovskou žízeň, běžel k potůčku, když se ale k vodní hladině přiklonil, aby se napil, celý se převážil a skončil v ní. A tak už o vlku dlouho nikdo neslyšel.

4.1.2 Reflexe

Sebehodnocení

Celkově hodnotím výstup zdařile, plán aktivit jsem splnila přesně podle předchozího navrhnutí. Aktivity jsem realizovala s 12 dětmi. Stanové cíle jsem v rámci aktivit dokázala splnit. Před začátkem bylo vhodné děti seznámit s následujícím průběhem na který jsem navázala motivací. Při první aktivitě jsem vybrala jedno dítě, které ostatním dětem chtělo ukázat co mají na jednotlivých stanovištích v rámci opičí dráhy dělat. Všechny pomůcky jsem dopředu měla připraveny, aby při výstupu nevznikaly prodlevy. Při realizaci nastaly menší neočekávaná problémy, jako vlnění lana, po kterém děti měly přecházet. Proto jsem u stanoviště stála a v průběhu lano zpátky natahovala. Příště bych lano položila tak aby případně nevadilo, že se zvlíní, anebo bych spíše použila pásku na zem, po které by děti měly přejít. Příště bych i třetí stanoviště upravila, pod tyče, které děti měly podlézat bych dala buď žíněnku anebo tyče zvýšila a děti by je podlézaly v podřepu po čtyřech. To proto aby neměly tak velký nápor na kolena. Před každou aktivitou jsem dětem stanovila pravidla,

kteří jim říkaly kde se můžou a nemůžou pohybovat. Kladla jsem velký důraz na jejich bezpečí. Motivace před začátkem další pohybové aktivity děti ještě více namotivovala, takže plnila svoji funkci velmi dobře. V případě potřeby v říkání říkanky jsem dětem pomohla. Zdravotní cviky jsem dětem nejdříve předvedla, poté se všichni připojily a já s nimi dvě až tři opakování cvičila, při dalších opakováních jsem mezi nimi chodila a případně je opravovala nebo jim dopomohla. Po celou dobu jsem rytmizovala cvičení pomocí počítání, u některých cviků jsem i říkala, jak správně mají dýchat. Po každé aktivitě měly chvíli čas si odpočinout a já mezi tím pokračovala čtením pohádky, myslím že tohle propojení bylo velmi užitečné a děti pár minut v klidu ocenily. Při potřebě se napít jsem jim nechala pár sekund vždy po aktivitě.

Děti

Na závěr jsem si s dětmi sedla do komunitního kruhu, ve kterém jsem řekla tři otázky, a podle odpovědí jsem byla schopna získat zpětnou vazbu.

První otázka: Která aktivita vás bavila nejvíce?

Děti postupně odpovídaly, nejvíce však byla zmíněna hra s jahodami. Tři děti řekly, že je nejvíce bavila hra na Vlka a Karkulku.

Jeden chlapec říkal: „Bavilo mě všechno, ale nejvíce ta opičí dráha.“

Druhá otázka: Která aktivita vás bavila nejméně?

Některé děti nebavilo skákání přes tyče v opičí dráze, nejvíce však byly zmíněny zdravotní cviky.

Třetí otázka: Která aktivita vám podle vás nejvíce šla?

Odpovědi na tuto otázku byly různorodé, každý byl dobrý v něčem jiném, důležité ale bylo, aby se děti dokázaly pochválit i samy. Některé děti byly i velmi upřímné, občas totiž dodaly, které aktivity pro ně byly obtížné.

Celkové chování dětí bylo velmi hezké a byly k sobě ohleduplné.

Trenér

Zpětná vazba od trenéra, který s dětmi trénuje byla velmi pozitivní. Celý nápad na pohádkové aktivity se mu líbil. Moji připravenost i reagování na určité situace také ocenil. Celkové sestavení aktivit v rámci pohádky jak z pohledu návaznosti, tak množství byly pro tento věk dětí ideální.

4.2 O Šípkové Růžence

Doba trvání: 20-30 minut

Pomůcky: reproduktor, karta cviků

Počet dětí: min. 8

Prostor: tělocvična, herna

Cíl z pohledu učitele:

- Rozvíjet u dětí základní lokomoční dovednosti
- Podpořit u dětí hudebně-pohybové dovednosti

Cíl z pohledu dítěte:

- Pohybovat se v určených polohách
- Zvládnout tanec v rytmu

4.2.1 Průběh činností

Dětem budu vyprávět pohádku, při níž budou dělat různé pohybové aktivity.

Úvodní motivace:

S dětmi se posadím do komunitního kruhu a nejdříve se jich zeptám: „*Děti víte, co se v této pohádce stalo princezně jménem Růženka?*“

Děti budou nejdříve volně ležet na podlaze a zhluboka dýchat a já začnu číst pohádku.

Text pohádky

Velmi dávno žil jeden král s královnou, kteří měli jediné přání a tím bylo, aby se jim narodilo dítě. Jednou když královna odpočívala a nařikala u jezírka, zjevila se před ní žába, která jí pověděla, že se její přání do roka a do dne splní. Po těchto slovech byla žába rychle pryč.

- Pohyby podle pokynů

Tabulka 6- Motivace a organizace činnosti pohyb podle pokynů-aktivita č.2

Motivace:	Organizace:
Dětem říkám: „ <i>Královna ještě chvíli seděla u jezírka a přemýšlela nad tím, co jí žába sdělila. Přitom se zaposlouchala do</i>	Děti budou dělat různé pohyby po prostoru tělocvičny. Při změně pohybu vždy

<p><i>zvuků přírody a zvířat které byly v královské zahradě. My si děti představíme, jaké tak asi zvířata se v zahradě mohla pohybovat. “</i></p>	<p>zatleskám a určím další pohyb, který dětem i názorně předvedu.</p> <p>Pohyby: poletování jako pták (lehký běh a při tom mávání pažemi), běh jako kůň (běh ve cvalu), poskakování jako zajíc (skoky snožmo ve stoje), plazení se jako ještěrka (plazení se po zemi), chůze jako pes (chůze pokrčmo s rukama na podlaze), poletování jako včelka (rychlý běh), chůze jako páv (pomalé nakračování od špičky až po patu nohy)</p>
---	---

Text pohádky

Do roka a do dne, jak žába řekla se stalo a králi s královnou se narodila holčička, dali jí jméno Růženka. V království se tak uspořádala velká hostina, na které nechyběly ani sudičky, bylo jich ale mnoho, a tak jednu z nich král nepozval. Ostatní sudičky Růžence popřály a podarovaly dary, když měla jít na řadu poslední vtrhla do dveří sudička, která nebyla pozvána. Sudička se přišla pomstít, a tak Růžence prorokovala, že až jí bude patnáct let, píchne se o vřeteno a usne navěky. Poté přišla na řadu poslední sudička, která prorokovala, že nezemře, ale jen usne na dlouhých sto let.

- Hra na sochy

Tabulka 7- *Motivace a organizace hry na sochy-aktivita č. 2*

<p>Motivace:</p> <p>Dětem říkám: „<i>Děti představte si, jak by vypadal celý zámek, kdyby v něm všichni usnuli a nic se nehýbalo. My si teď zahrajeme hru, při které si vyzkoušíme, jaké to je, když se z nás z ničeho nic stanou sochy,</i>“</p>	<p>Organizace:</p> <p>Děti pobíhají volně po prostoru tělocvičny, při běhu jim hraje hudba z reproduktoru. Když se hudba zastaví, zastaví se i všechny děti a stanou se z nich sochy. Děti se po celou dobu zastavené písni nesmějí hýbat.</p>
--	---

Text pohádky

Když nastal den jejich patnáctých narozenin, Růženka se procházela po zámku a najednou došla k věži, kde ještě nikdy před tím nebyla, vyšla dlouhé točivé schody a otevřela malé dvířka. Ve věži byla stařenka, která předla. Růženku zajímalo vřetenno, a tak přišla blíž. Když se ho omylem dotknula a píchla se, tak se věštba vyplnila. Princezna upadla do hlubokého spánku a celý zámek s ní.

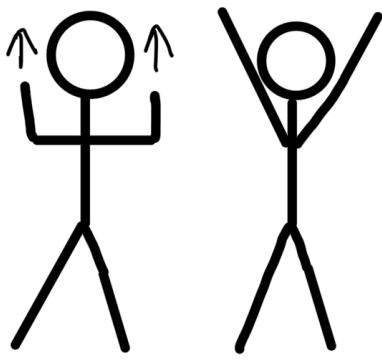
Postupně začal celý zámek obrůstat šípkovými keři, až se celý pod ně skryl. Vyprávělo se, že je tam spí krásná dívky, všichni se ji snažili vysvobodit, ale marně, protože šípkové keře byly velmi silné.

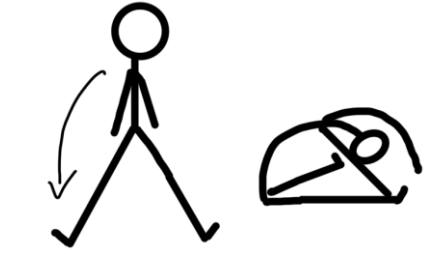
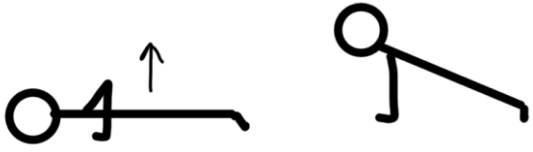
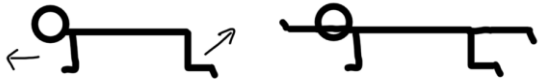

- Zdravotní cviky

Tabulka 8- *Motivace a organizace zdravotních cviků-aktivita č.2*

<p>Motivace:</p> <p>Dětem říkám: „Protože děti, když princ chtěl vysvobodit princeznu, co musel mít, aby to zvládl? Ano, musel mít odvahu ale i sílu, a my si teď představíme, že jsme ti princové a chceme vysvobodit princeznu, proto si zacvičíme abychom byli silní a ty růže dokázaly pokácet“</p>	<p>Organizace:</p> <p>Děti stojí volně po ploše tělocvičny, tak aby každé dítě mělo kolem sebe místo a dobře vidělo na předcvičujícího.</p>
--	--

Tabulka 9- *Zdravotní cviky-aktivita č. 2*

<p>Terminologický postup + fyziologický účinek</p>	<p>Nákres</p>
<p>1. VP: stoj rozkročný</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1. ruce v upažení, pokrčené v loktech, dlaně směřují dopředu ○ 2. ruce zvedají do vzpažení <p><u>Fyziologický účinek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Posílení paží 	

<p>2. VP: sed roznožný</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1. přitahování hlavy k P a L noze <p><u>Fyziologický účinek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Protahování zádových a stehenních svalů 	
<p>3. VP: leh na břicho, ruce pokrčmo při těle</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1. ruce do vzpažení <p><u>Fyziologický účinek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Posílení paží 	
<p>4. VP: vzpor klečmo</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1. ruku předpažit a zároveň nohu zanožit-vždy obrácená strany (6x) <p><u>Fyziologický účinek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Posílení břišních, zádových a stehenních svalů 	
<p>5. VP: sed skrčmo, ruce drží nohy u těla</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1. Zhoupnutí do lehu a zpět do sedu <p><u>Fyziologický účinek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Posílení břišních svalů 	

Text pohádky

Po velmi dlouhé době zavítal do království princ, který když slyšel o zakleté princezně, chtěl ji vysvobodit. Staříček, který mu o spící princezně říkal ho i varoval, že je to velmi nebezpečné a že už nikdo se sto let nezvládnul do zámku dostat. Když se princ blížil k šípkovým keřům a do prvního sekl svým mečem, začaly před ním ustupovat, protože to bylo právě sto let. Princ postupně prohledal celý spící zámek, než ji našel. Když ji spatřil nemohl

z ní oči spustit, políbil ji, tím zlomil kletbu a princezna se probudila. Prohlédla si prince, vzali se za ruce a šli za králem a královnou, kteří samou radostí začali pořádat svatbu.

- Choreografie na píseň Tanec princezen

Píseň Tanec princezen od Míši Růžičkové. Náskry tanečních kroků viz příloha č. 1.

Tabulka 10- Motivace a organizace choreografie-aktivita č. 2

Motivace:	Organizace:
<p>Dětem říkám: „<i>Tak děti, my jsme se teď ocitly na svatbě, a protože se na ní především tančí, zatančíme si také.</i>“</p>	<p>Předehra-troubení trumpet (8x (2x do P, 2x do L-předstírání hry na trumpetu)</p> <p>La la la la....(5X ruce ve vzpažení, pomalým pohybem do připázení přitom hýbaní prsty-</p> <p>Na zámku se chystá, (1X otevření náruče)</p> <p>pohádkový bál, (2X ruce v bok, podřep na P a L stranu)</p> <p>pro nejhezčí princeznu je trůn (1X ukázání šatů)</p> <p>a hostů plný sál. (2X ruce v bok, podřep na P a L stranu)</p> <p>Kočár se už zapřahá, (poskok, předstírání jízdy na koni)</p> <p>princ se uklání (hluboký úklon do předu)</p> <p>princezna je nádherná (2X ruce v bok, celá otočka)</p> <p>už dlouho o ní sní. (-/-)</p> <p>Refrén:</p> <p>Tanec princezen, (ruce v bok, poskoky P a L nohy ve předu)</p> <p>tanec princezen, (-/-)</p> <p>tančí celý zámek (2x úkroky šikmo vpřed, 2x krok k sobě, ruce vzhůru jako nohy)</p> <p>tančí celá zem. (-/-)</p> <p>pod nohama jen, (-/-)</p> <p>houpe se mi zem (-/-)</p> <p>je to tanec princezen (ruce v bok, poskoky P a L nohy ve předu)</p>

	<p>Tvá korunka se třpytí (ruce nad hlavu ukázání korunky, hýbání prsty)</p> <p>tvé vlasy létají (ruce nad hlavou, pohyb směrem dolů, hýbání prsty)</p> <p>tvoje oči září (ruce u očí v pěst a rozevřít)</p> <p>až dech se zatají. (ruce před ústa, 2x podřep)</p> <p>Tančíš jako vánek (ruce podél těla, otočka a podřep)</p> <p>a stále nemáš dost, (-//-)</p> <p>svět se kolem točí (4x do každé strany mlýnek rukama)</p> <p>jako kolotoč.</p> <p>Už se svatba chystá (2x úkroky do P a do L, ruce v bok)</p> <p>kdo se bude brát? (-//-)</p> <p>princ své lásce stále (2x úkroky do P a do L, ruce kreslí srdce)</p> <p>šeptá: „mám tě rád“ (-//-)</p>
--	--

4.2.2 Reflexe

Sebereflexe

Realizace pohybových aktivit motivované pohádkou O Šípkové Růžence se mi podařila s dětmi zrealizovat bez problému i když jsem o 5 minut přetáhla plánovaný čas. Stanovené cíle jsem splnila a volba této pohádky měla u dětí úspěch. Pohybové aktivity jsem realizovala s osmi dětmi a většina byly dívky. Úvodní motivace u dětí vzbudila okamžitý zájem. Při první aktivitě jsem s dětmi cvičila taky, situace si to vyžadovala z důvodů abych dětem udávala nějaké tempo a případně mohly napodobovat pohyb. Každý pohyb jsem se snažila realizovat alespoň 20 sekund, na některých dětech šlo vidět, že už nemůžou, ale nevzdávaly se. Nejdříve se děti moc nesnažily, ale když jsem se k nim připojila byl jejich výkon o dost lepší. V rámci pohybových her děti dodržovaly stanovená pravidla a já tak dohlížela na bezpečnost. Při zdravotních cvičích mi od paní trenérky bylo doporučeno ať si vezmeme na cvičení podložky, že to pro děti bude příjemnější. Některé cviky byly pro děti náročnější, proto jsem se vždy snažila děti opravit a navést k jeho správnému provedení. Jeden cvik byl

pro děti v tak malém věku velmi obtížný, konkrétně to byl cvik č. 4, důležitá u něj byla koordinace celého těla a také jeho zpevnění, to některé děti skrz své omezení nezvládly. Při dalším cvičení s touto pohádkou bych cvik změnila tak, aby při jeho provedení natahovaly jen jednu končetinu a prostřídaly je tak všechny postupně. Při oznámení tanečku se děti zaradovaly, podle jejich výrazů ve tváři a snaživosti je tahle aktivita velmi bavila. Některé kroky byly náročnější, ale i tak děti tančily nejlépe jak mohly. Kdybychom choreografii zopakovali ještě několikrát určitě by to pro děti byla o dost snazší a možná by ji znaly už i z paměti. Při reflexi u dětí jsem udělala chybu, že jsem se zeptala na více otázek najednou, a tak mi děti odpověděly vždy jen na jednu nebo dvě otázky, každý vždy jen na tu co si zapamatoval. Měla jsem sice na střídačku více odpovědí, ale ne od všech dětí na všechny otázky. Proto se příště zaměřím na to, aby když se zeptám na jednu otázku, tak mi odpověděly všechny děti a poté budu pokračovat otázkou další. Celkový výstup byl komplexní jak v aktivní i pasivní části a aktivity na sebe plynule navazovaly. Způsobené to bylo i tím, že jsem všechny potřebné pomůcky měla dopředu připraveny.

Děti

S dětmi jsem se posadila do komunitního kruhu, kde jsem je všechny moc pochválila za jejich snaživost a že si vedly opravdu dobře. Dále jsem navázala otázkami, které mi umožnily získat zpětnou vazbu.

První otázka: Která aktivita vás bavila nejvíce?

Nejdříve všechny děti společně vykřikly, že je bavilo všechno. Když jsem se pak ptala ale individuálně tak většina dívek zmínila, že je nejvíce bavila taneční choreografie. Jedna dívka: „Nejvíce se mi líbilo, jak jsme tancovali jako princezny.“ U chlapců byla častější odpověď hra na sochy.

Druhá otázka: Která aktivita vás bavila nejméně?

Pár dětí zmínilo první aktivitu, kde se pohybovaly jako zvířata. Často však bylo zmíněno, že nebyla aktivita, která je nebavila.

Třetí otázka: Která aktivita vám podle vás šla nejlépe?

Podle odpovědí všech dětí jim šlo všechno dobře. Jedna dívka řekla: „Šlo mi všechno až na toho zajíce.“ Dívka tím myslela zvířecí pohyb v první aktivitě.

Trenér

Dnes jsem na hodnocení měla paní trenérku, která mi dala spoustu užitečných rad. V případné nouzi mi ochotně pomohla, aby děti jednotlivé cviky prováděly správně. Při zdravotních cvicích mi doporučila ať cvičíme na podložkách. V rámci zdravotních cviků jsem dostala i radu, že bych mohla zapojit i více cviků na protažení, protože děti, která mají problémy s nadváhou či obezitou mají velmi zkrácené svaly. Po ukončení jsem od ní dostala pochvalu: „Toto cvičení bylo velmi inspirativní, budu ho také využívat u tak malých dětí.“

4.3 O perníkové chaloupce

Doba trvání: 20 minut

Pomůcky: šátek, tenisové míčky, kužely, overbally, karta cviků

Počet dětí: min.8

Prostor: tělocvična, herna

Cíl z pohledu učitele:

- Rozvíjet u dětí manipulační dovednosti
- Podpořit u dětí fyzickou vytrvalost

Cíl z pohledu dítěte:

- Manipulovat s míčem
- Pohybovat se v určitém tempu

4.3.1 Průběh činností

Dětem bude vyprávěna pohádka, do které jsou zapojeny pohybové aktivity, které děti budou realizovat.

Úvodní motivace:

Dětem řeknu: „*Děti, já vám teď zkusím říct pár slov, které vystihují jednu pohádku, a vy ji zkusíte uhádnout. Chaloupka, dvě děti, lopata, perníček. Víte, co to je za pohádku? A jak ta pohádka byla celá od začátku až do konce? Já vám ji teď povím a zároveň si u ní i zacvičíme.*“

Děti se posadí kolem lana do kruhu a poslouchají pohádku.

Text pohádky:

V jedné chaloupce u lesa bydlel tatínek se svými dvěma dětmi, jmenovaly se Jeníček a Mařenka. Žila tam s nimi i jejich macecha, která děti neměla ráda. Velmi často hubovala, že jsou chudí a že nemají co jíst, když živi ještě další hladové krky. Proto muže přemlouvala, aby děti odvedl hluboko do lesa, a tak se také po dlouhém hučení od ženy stalo.

Tatínek dal před cestou Jeníčkovu do šátku kousek chleba. Jeníček po cestě ulamoval kousičky chleba, aby si označil cestu. Cesta vedla dál a dál do lesa, kde ještě nikdy nebyli, až došli na palouček. Tam tatínek děti nechal ať si odpočinou a on, že se půjde podívat dál po nějakých houbách. Jeníček s Mařenkou čekali na paloučku, chvíle jim byla ale dlouhá, tatínek se totiž stále nevracel.

- Přebíhaná s pomůckou

Tabulka 11- Motivace a organizace pohybové činnosti-aktivita č.3

Motivace:	Organizace:
<p>Dětem říkám: „<i>Děti si při dlouhém čekání chtěly zkrátit čas, a tak sbíraly maliny. Nás je ale spousta, a proto maliny budeme sbírat postupně.</i>“</p> <p>- Obměna</p>	<p>Děti si rozdělím do dvou týmů. Každý bude mít za úkol co nejrychleji přemístit míčky ze šátku na jedné straně tělocvičny zpět ke svému týmu. Děti stojí v zástupu, vždy vyběhne jedno dítě směrem k šátku s míčky, vezme jeden míček a utíká zpět, štafetu předá plácnutím druhého dítěte po rameni. Míček drží v ruce, aby na něm nikdo neuklouznul. Až doběhne poslední hráč hra končí.</p> <p>- Obměna</p>
<p>Dětem říkám: „<i>Na paloučku jsou občas nějaké pařezy a Jeníček s Mařenkou se jim museli vyhnout.</i>“</p>	<p>Děti opět stojí ve dvou družstvech v zástupu. A jejím úkolem bude přebíhat a vzít míček a přinést jej na stranu svého družstva. Cesta teď už bude ale obtížnější, a to v tom, že budou běžet slalom mezi kužely (pařezy). Hra zase skončí až doběhne poslední hráč.</p>

Text pohádky

Najednou se začalo stmívat, Mařenka začala mít strach a plakat, že cestu domů už nenajdou. Jeníček ji uklidňoval, že cestu označil kousky chlebu, který mu tatínek dal. Chtěly se tedy vydat po cestě zpět, ale droby už tam nebyly, viděli jen ptáčky, jak je zobají jeden po druhém. Mařenku tedy napadlo, že vyleze na strom a rozhlédne se, jestli neuvidí nějaké světýlko. Doopravdy, v dáli zahlédla světýlko, a tak se vydaly tím směrem, až došli s chaloupce. Ta chaloupka nebyla vůbec obyčejná, byla celá z perníku. Jeníček si hned jeden kousek odloupl, protože byl hladový. Najednou z chaloupky vyběhla ježibaba a říká: „Kdo mi to tady loupe perníček?“ a Jeníček jemným hláskem odpoví: „To nic, to jenom větříček.“ Ježibab zaleze zpátky do chaloupky a Jeníček uloupne další kousek. Vtom ježibaba vyběhne znovu a děti, které se krčily za chaloupkou, začne honit.

- Honěná na ježibabu a děti

Tabulka 12- Motivace a organizace pohybové hry-aktivita č.3

Motivace:	Organizace:
<p>Dětem říkám: „Děti představte si, že jste u chaloupky a najednou zevnitř vyběhne ježibaba, která vás chce chytit. Snažte se jí tedy utéct!“</p>	<p>Ve skupině dětí zvolím jednu ježibabu, a aby ji děti poznaly bude mít kolem hlavy uvázaný šátek. Úkolem ježibaby bude, aby pochytila všechny děti. To dítě, které bude chyceno zůstane stát na místě. Až ježibaba pochytila všechny děti, vymění se zase její role a ježibabou bude jiné dítě.</p> <p>Hru můžeme zopakovat tak 3-4x.</p>

Text pohádky

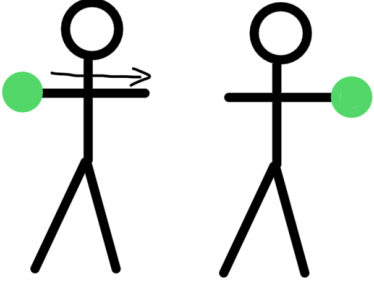
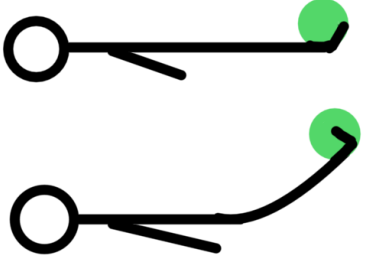

Když ježibaba děti chytla, odvedla je do své chaloupky, kde je zavřela do klece. Každý den je krmila spousty perníku, až děti byly baculaté, rozhodla se, že děti sní. Zatopila v peci a chtěla Jeníčka posadit na lopatu. Jeníček ale nevěděl, jak se na ni sedá a nejdříve se potřeboval protáhnout, aby to dokázal.

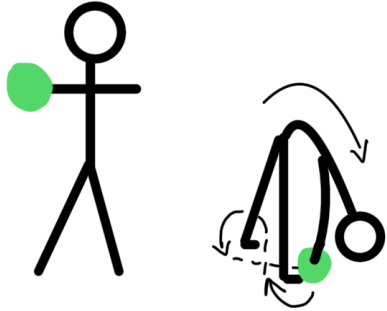
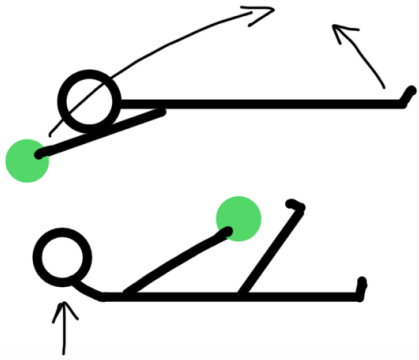
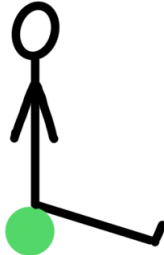
- Zdravotní cviky s míčem

Tabulka 13- Motivace a organizace zdravotních cviků-aktivita č.3

<p>Motivace:</p> <p>Dětem říkám: „<i>Děti představte si, že jste Jeníček a pojdte si zacvičit, abychom byli silní.</i>“</p>	<p>Organizace:</p> <p>Každému dítěti rozdám overball se kterým bude cvičit. Dítě si stoupne po ploše na místo, tak aby dobře viděl na předcvičujícího. Předcvičující stojí naproti dětem a předcvičuje dané cviky.</p>
--	---

Tabulka 14- Zdravotní cviky s míčem-aktivita č.3

Terminologický postup + fyziologický účinek	Nákres
<p>1. VP: stoj rozkročný</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1. ruce v upažení ○ 2. předávání míče v předpažení z jedné ruky do druhé. <p><u>Fyziologický účinek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Posílení paží 	
<p>2. VP: leh na zádech</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1. nohy nataženy a mezi kotníky drží míč ○ 2. dolní končeni zvedu do vzduchu a pokrčmo k podložce. <p><u>Fyziologický účinek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Posílení břišních svalů 	
<p>3. VP: leh pokrčmo</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1. dítě drží oběma rukama míč ve vodorovné poloze ○ 2. pomalým pohybem zvedá tělo do sedu a v ruce stále drží míč. <p><u>Fyziologický účinek</u></p>	

<p>- Posílení břišních svalů</p>	
<p>4. VP: stoj rozkročmo</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1. trup v hlubokém předklonu ○ 2. míč si předávám z P ruky do L mezi nohama (proplétání) <p><u>Fyziologický účinek</u></p> <p>- Protahování stehenních svalů</p>	
<p>5. VP: leh na zádech, držení míče v jedné ruce</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1. přitáh P nohy a L ruky-držící míč, dotek chodidla a zpět do lehu ○ 2. opačně přitáh L nohy a P ruky <p><u>Fyziologický účinek</u></p> <p>- Posílení břišních svalů</p>	
<p>6. VP: sed na míči</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ postupné zvedání končetin do vzduchu <p><u>Fyziologický účinek</u></p> <p>- Rovnováha těla</p>	

Text pohádky

Mařenka najednou ježibabě řekla, že neví, jestli je pec dostatečně rozehřátá, a tak ji ježibaba šla vyzkoušet, když se k ní naklonila Mařenka neváhala a ježibabu do ní strčila. Děti rychle zavřely dvířka od pece a utekly z chaloupky. Utíkaly, co jim síly stačily, když najednou uviděly tatínka. Ten je odvedl celý šťastný zpátky do chaloupky, kde už zlá macecha nežíla. Všichni tam společně žijí dodnes.

4.3.2 Hodnocení

Sebehodnocení

Realizaci aktivit hodnotím velmi pozitivně. Dokázala jsem naplnit všechny stanovené cíle. Aktivity jsem zvolila vhodně a Všechny děti je i nad své obtíže zvládaly bez problému, když jim nějaká aktivita nešla, snažila jsem se je podpořit, aby u aktivit podaly co nejlepší výkon. Děti do činností byly zapáleny, myslím si, že velmi tomu pomohla i pohádka, která je dětem známá. Počtem aktivit byl dostačující, naplnila jsem předpokládaný čas 25 minut. Po každé aktivitě děti měly možnost se vydýchat a odpočinout si, mezi tím jsem dětem četla pohádku, vždy jsem jim dala i prostor, aby se napily, pokud potřebovaly. Při pohybových hrách děti dodržovaly dohodnutá pravidla, nevznikl tak žádný problém. Děti při první hře byly velmi soutěživé a snažily se do toho dát všechno, proto po ukončení potřebovaly i pár minut, aby si odpočinuly. Neustále chtěly přidávat další možnosti běhu k metě, napadaly mě však další možnosti což bylo velkou výhodou. Při honičce se děti trochu roz dováděly a bylo složitější je pak zklidnit, aby mohly vnímat další část pohádky. Při zdravotních cvicích jsem děti vedla pomocí rytmizace případně jsem říkala, jak mají dýchat. Každý cvik jsem jim nejdříve předvedla a děti to následně zopakovaly, já mezi nimi chodila a případně jsem jim pomohla se správným provedením cviku. Myslím, že celkový výstup byl velmi komplexní a aktivity na sebe plynule navazovaly.

Děti

S dětmi jsem si po ukončení sedla do komunitního kruhu, ve kterém jsem si od nich pomocí otázek vyžádala zpětnou vazbu. Dětem jsem poslala po kruhu overball a jeden po druhém odpovídaly na otázky.

První otázka: Která aktivita vás bavila nejvíce?

U každého dítěte zazněla odpověď, že je aktivity bavily, ale když jsem navázala otázkou, která aktivita nejvíce tak to byla právě hra kdy si předávaly štafetu a běhaly od mety k metě. Párkrát zazněl i hra na honěnou. Jedna dívka také řekla: „Skvělé bylo to cvičení!“

Druhá otázka: Která aktivita vás bavila nejméně?

Při této otázce bylo často zmíněno, že děti nejméně bavily zdravotní cviky a dvakrát byla zmíněna aktivita na honěnou. U jednoho chlapce to bylo kvůli tomu, že nemohl pochytat všechny děti. Chlapec: „Nebavilo mě to, nepochytil jsem všechny.“

Třetí otázka: Která aktivita vám podle vás nejvíce šla?

Většina dětí říkala že jim šly všechny aktivity, jen pár dětí řeklo určitou aktivitu. Nejvíce se však chválily za štafetu.

Trenér

Zpětná vazba od trenéra dětí byla pozitivní, celý námět pohybových her motivovaných pohádkou se mu líbil. Pro děti v předškolním věku především s problémy obezity a nadváhy je jakákoli motivace velmi důležitá. Trenér: „Vaše aktivity byly velmi příjemně motivovány a šlo vidět, že děti aktivity provádějí s radostí, a ne s donucením.“ Některé zdravotní cviky byly sice pro děti obtížnější, ale s dopomocí je zvládly, při větším počtu dětí by trenér volil jednodušší cviky. Trenér: „Také velkou výhodou bylo, že je aktivity motivovaly ke cvičení a každé dítě si tak zacvičilo a nemělo možnost na nějaké odmlouvání, slovně jste je podpořila což je velmi důležité.“

4.4 O zlaté rybě

Doba trvání: 20-30 minut

Pomůcky: reproduktor, stuhy, karta cviků, vytištěné obrázky ryb

Počet dětí: min. 8

Prostor: tělocvična, herna

Cíl z pohledu učitele:

- Rozvíjet u dětí manipulační dovednosti
- Podpořit u dětí schopnost dodržovat pravidla

Cíl z pohledu dítěte:

- Manipulovat s míčem
- Dodržovat pravidla u pohybových her

4.4.1 Průběh činnosti

Dětem budu vyprávět pohádku, do které jsou zapojeny pohybové aktivity, které děti budou realizovat.

Úvodní motivace:

Dětem říkám: „Víte děti, kdo dokáže splnit přání v pohádkách? – zlatá ryba, čert, kouzelník... Máte taky nějaké přání? A jaké? Ted' vám povyprávím pohádku O zlaté rybě, u které si i zacvičíme a zahrajeme nějaké hry.“

Text pohádky

Byl jeden ostrov uprostřed moře, na kterém žil rybář se svou ženou. Oba byli velmi chudí a bydleli ve staré chaloupce. Rybář jako každý den velmi brzo ráno vyplul lodkou na moře, aby ulovil nějakou rybu k obědu.

V ten den bylo krásně, svítalo sluníčko a rybář rozhodil síť na moře. Trpělivě čekal až uloví nějakou rybu, najednou ho z jeho sítě oslnila obrovská záře. Byla tak silná, že rybář síť co nejdříve vylovil, aby se podíval, co je to zač. Uviděl tam však malou zlatou rybku.

- Hra rybičky, rybičky, rybáři jedou

Tabulka 15- Motivace a organizace pohybové hry-aktivita č.4

<p>Motivace:</p> <p>Dětem řeknu: „Děti, ted' se najednou stanete rybáři a pokusíte se pochytat všechny ryby v moři.“</p>	<p>Organizace:</p> <p>S dětmi si stoupnu do hloučku a vysvětlím jim pravidla, pokud je neznají. Vyznačím v prostoru hrací plochu, ve které se děti mohou pohybovat. V tělocvičně to budou lajny. Jedno z dětí bude rybář, který bude mít za úkol pochytat ostatní děti, ty budou představovat ryby. Úkol ryb bude proklouznout rybáři. Když je rybář chytne stávají se ryby rybáři a jejich úkolem je pochytat zbývající děti „ryby“. Rybáři tvoří postupně síť a drží se za ruce a běží po vyznačené ploše vedle sebe. Děti můžou běžet jen jedním směrem a nesmí se vracet. Po vysvětlení pravidel se děti zeptám, kdo by chtěl být rybář. Hru si zahrajeme přibližně 2-3x.</p>
---	--

Text pohádky

Ryba rybáři říká: „Když mě pustíš zpátky do vody, splním ti tři přání.“

Rybář byl velmi hodný, a tak malou rybu pustil zpátky do vody, nevyslovil však žádné přání a šel domů. Když ženě pověděl, co se mu stalo, ta mu rozkázala, aby se zpátky vrátil k moři a přinesl od zlaté rybky krásné šaty. Zpozzdáli na něj křičela: „Pokud je nepřineseš, nevracej se domů!“ Rybář šel k moři, když přišel ke břehu zavolal na zlatou rybku. Najednou z moře zajiskřila záře a na hladině se objevila zlatá rybka. Ptá se rybáře: „Co tě za mnou přivádí rybáři?“ Rybář říká, že jeho žena si přeje krásné šaty, rybka mu tedy odpověděla, ať jde domů, že jeho žena bude mít krásné nové šaty takové, jaké si přeje.

Když rybář přišel domů uviděl svoji ženu v krásných šatech, ta ho ale zase poslala zpátky za rybou, aby ji k těm šatům přinesl ještě šperky. Rybář se tedy velmi smutný vydal za rybkou, když ryba po zavolání opět připlula ke břehu, rybář jí řekl své druhé přání. Poté zase mohl jít domů, když přišel viděl na své ženě krásné zlaté šperky. To však jeho ženě nestačilo a poslala ho za rybou znovu. Když rybář přišel opět k moři, snažil se rybu vylovit.

- Honěná na rybáře a ryby

Tabulka 16- Motivace a organizace honěné na rybáře a ryby-aktivita č.4

Motivace:	Organizace:
<p>Dětem říkám: „Děti rybář od vás potřebuje pomoci, jeden z vás bude rybář a pomůže mu zlaté ryby v moři pochyvat.“</p>	<p>Každé dítě kromě později zvoleného rybáře dostane barevnou stuhu, kterou si umístí za kalhoty, jako ocásek. Poté se z dětí vybere jedno dítě, které bude rybář a bude mít za úkol pochyvat všechny stuhly. Jak dítě posbírání všechny stuhly je honec hry.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Obměna <p>Děti si budou ocásky chytat navzájem ten, kdo bude mít nejvíce stuh vyhrál.</p>

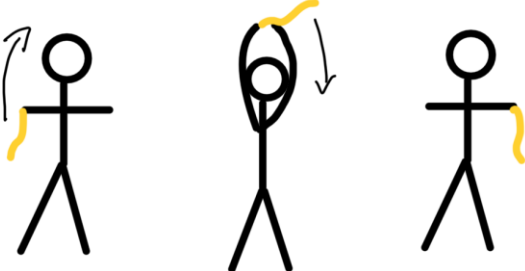
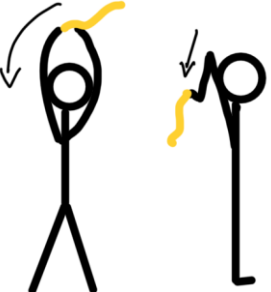
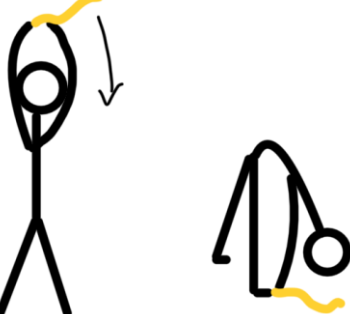
- Zdravotní cviky se stuhou

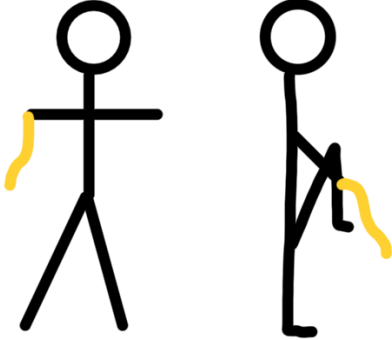
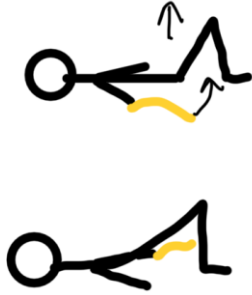
Tabulka 17- Motivace a organizace zdravotních cviků-aktivita č.4

Motivace:	Organizace:

<p>Dětem říkám: „<i>Děti, představte si, že jste rybáři a z těch všech cest jste vysílení. Proto se teď společně protáhneme a procvičíme naše svaly, abychom měly velkou sílu jako rybář, který ji měl opravdu hodně. Stuha, se kterou budeme cvičit bude náš prut.</i>“</p>	<p>Paní učitelka stojí naproti dětem, tak aby všechny na ni viděly. Před začátkem cvičení po prostoru rozmístí obrázky zlatých ryb, ty budou znázorňovat značky, na kterých děti při cvičení budou stát. Děti už z předchozí pohybové hry budou mít stuhu u sebe.</p>
--	---

Tabulka 18- Zdravotní cviky se stuhou-aktivita č. 4

<p>Terminologický postup + fyziologický účinek</p>	<p>Nákres</p>
<p>1. VP: stoj rozkročný, držení stuhu v P ruce</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1.ruce do vzpažení, pomalý pohyb do upažení, předání stuhu ○ 2. L ruka drží stuhu, pomalý pohyb do vzpažení, předání stuhu <p><u>Fyziologický účinek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Protážení paží a zádových svalů 	
<p>2. VP: stoj mírně rozkročný, stuhu držím oběma ruka ve vzpažení</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1. pokrčení v loktech směrem dozadu-pokrčmo lokty dozadu <p><u>Fyziologický účinek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Posílení paží 	
<p>3. VP: stoj rozkročný, ruce drží stuhu ve vzpažení</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1. hluboký předklon, ruce se dotknou chodidel ○ 2. zpět do vypnutí 	

<p><u>Fyziologický účinek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Protahení zádočných a stehenních svalů 	
<p>4. VP: stoj mírně rozkročný, stuhu držím v P ruce</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1. P noha přednožit pokrčmo, stuhu přitáhneme k pokrčené noze, výdrž 10 s ○ 2. výměna, také výdrž 10 s <p><u>Fyziologický účinek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Posílení celého těla, rovnováha 	
<p>5. VP: leh na zádech, nohy pokrčmo</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1. ruce připažit, v jedné ruce držím stuhu ○ 2. hýždě do vzporu, předání stuhy z P ruky do L <p><u>Fyziologický účinek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Posílení hýžděových svalů 	

Text pohádky

Rybář se tedy vydal za zlatou rybkou, když ji však sdělil další přání, ryba nic neřekla a odplula zpět do hlubin moře. Rybář se s nepořízenou vracel domů, avšak jejich velký palác z dálky neviděl. Uviděl jen jejich starou chalupu a ženu ve starých šatech. Žena plakala a rybář jí řekl: „Vidíš, chtěla jsi všechno a teď nemáš nic!“ Vše bylo zase jako dřív a rybář opět spokojeně chodil lovit ryby, ale zlatou rybkou už nikdy nechytil.

- Relaxační aktivita

Tabulka 19- Motivace a organizace relaxace-aktivita č. 4

<p>Motivace:</p> <p>Dětem říkám: „Děti představte si, že jste u moře, zaposlouchejte se do šumění moře a</p>	<p>Organizace:</p> <p>Při poslední aktivitě si děti lehnou na podlahu. Z reproduktoru pustím zvuky</p>
---	---

<p><i>poklidně dýchejte. Představte si, že jste na dovolené u moře. Co všechno tam můžete dělat?“</i></p>	<p>šumění moře, děti v poklidu budou odpočívat a poslouchat hudbu. Na závěr si sedneme do tureckého sedu, chytíme do jedné ruky stuhu a pokusíme se do ní foukat různými způsoby.</p> <p>Způsoby dýchání: jemně, silný výdech, dlouhý výdech rozdělen na několik krátkých rychlých výdechů</p> <p>Po skončení hudby si sedne do kruhu a každý sdělí co by u moře dělal.</p>
---	---

4.4.2 Hodnocení

Sebehodnocení

Celkovou realizaci hodnotím kladně. Zvolená motivace nejen v rámci pohádky ale i motivace pře jednotlivými aktivitami byla pro děti velmi motivující a děti tak lépe navadila při vykonávání daných aktivit. Stanovené cíle jsem v rámci činností dokázala naplnit. Při druhé aktivitě, kterou bylo vzájemné chytání stuh byla tato hra pro děti náročná, jelikož na tak malý počet dětí byl prostor velký. Proto jsem v průběhu prostor upravila a prostor zmenšila na polovinu velké tělocvičny. Při zdravotních cvicích šlo na dětech vidět, že jsou po pohybových hrách docela unaveny, proto jsem zvolila poklidnější tempo. Nejdříve jsem se všemi dětmi vydýchala, aby se zklidnily. Zvolila jsem cvik, že jsem se nejdříve vypnuly co nejvíce do výšky a s pomalým výdechem jsem se dostaly do hlubokého předklonu. Poté jsem navázala cviky v kartě cviků, které jsem si připravila. Všechny cviky zvládly děti bez větších problémů, správné provedení jsem kontrolovala. Jednotlivé cviky jsem i rytmizovala, ale některé děti se tak soustředily na provedení, že cviky prováděly ve vlastním tempu. U posledního cviku, jsem děti nechala chvíli setrvat v poloze, aby posílily hýždě. Myslím si, že jsem dokázala adekvátně reagovat na vzniklé situace. Cvičení se stuhami mělo úspěch, v průběhu se mi však stuhy třepily, proto bych tomu příště předešla, aby to děti nerušilo. Případně bych i stuhy přišila na malé kroužky, které by si dítě mohlo i navléknout na prst a různě s ním kroužit. Doba trvání odpovídala navrženému času.

Děti

S dětmi jsem se posadila po ukončení celé aktivity do komunitního kruhu, kde jsem se jich ptala na otázky a díky jejich odpovědím jsem byla schopna získat zpětnou vazbu.

První otázka: Která aktivita vás bavila nejvíce?

Většina dětí řekla že všechny, proto jsem se ještě doptávala, ať vyberou jen jednu. Nejčastěji však zazněla hra, kdy si děti braly stuhy, verze, kde si je braly navzájem měla větší úspěch. Jedna dívka zmínila, že jí nejvíce bavilo cvičení se stuhou.

Druhá otázka: Která aktivita vás bavila nejméně?

Většina dětí odpověděla že nebyla žádná hra, která je nebavila. Jeden chlapec však řekl: „To poslední cvičení byla nuda.“ Dvakrát i zaznělo, že děti nebavily zdravotní cviky.

Třetí otázka: Která aktivita vám podle vás nejvíce šla?

Zde se všechny děti pochválily a říkaly, že jim šlo všechno. Jeden chlapec řekl: „Všechno mi šlo, až na to že jsem nedosáhl na zem.“

Trenér

Zpětnou vazbu od trenéra dětí jsem dostala v celku pozitivní. Aktivity naplňovaly vše, co by děti v předškolním věku měly zvládnout. Trenér: „Příště bych i zapojil více cviků na posílení středu těla, případně se více zaměřit na pohyby které jsem dětem nejbližší, a to jsou především zvířecí.“ Pochválena jsem byla za vhodně motivované hry i cviky. Trenér: „Vše na sebe hezky navazovalo a provázání pohádkou bylo ideální v tom, že si děti mezi jednotlivými pohybovými aktivitami mohly odpočinout.“

4.5 O Smolíčkovi pacholíčkovi

Doba trvání: 20-30 minut

Pomůcky: žádné

Počet dětí: min.8

Prostor: tělocvična, herna

Cíl z pohledu učitele:

- Rozvíjet silové schopnosti u dítěte
- Rozvíjet u dětí základní lokomoční dovednosti

Cíl z pohledu dítěte:

- Posílení svalů trupu
- Pohybovat se v určených polohách

4.5.1 Průběh činnosti

Dětem bude vyprávěna pohádka, do které jsou zapojeny pohybové aktivity, které děti budou realizovat.

Úvodní motivace:

Dětem říkám: „Děti vzpomenete si, jak se jmenuje pohádka, ve které měl jelen zlaté parohy a staral se o malého kloučka? Ano, je to pohádka O Smolíčkovi pacholíčkovi, já vám teď tuto pohádku připomenu a společně si u ní zacvičíme a zahrajeme hry.“

Text pohádky

Byl jednou jeden chlapec a ten se jmenoval Smolíček, bydlel s jelenem. Nebyl to jen tak obyčejný jelen, měl zlaté parohy a vždycky Smolíčka varoval, aby nikomu neotvíral, když byl sám doma. Jednou se jelen odešel pást na louku a po chvíli se za dveřmi začaly ozývat líbezná hlásky. „Smolíčku, pacholíčku, otevři nám svou světničku, jen dva prstíčky tam strčíme, jen se ohřejeme a hned zase půjdeme.“ Smolíček však nepodleh a neotevřel, vzpomněl si, co mu říkal jelen. Když se jelen vrátil zpátky domů, Smolíček mu povyprávěl, co se stalo. Jelen ho pochválil a opět mu připomenul, že kdyby otevřel mohly by ho jeskyňky unést. O pár dní později jelen zase odešel na pastvu.

- o Pohyb podle pokynů

Tabulka 20- Motivace a organizace pohybů podle pokynů-aktivita č.5

<p>Motivace:</p> <p>Dětem říkám: „Děti představte si, že jste jelenové a pasete se na louce. Pohybujete se při tom různými pohyby.“</p>	<p>Organizace:</p> <p>Všechny děti se postaví do řady na jednu stranu tělocvičny. Paní učitelka bude stát bokem a dávat dětem pokyny, jak se budou muset přemístit z jedné strany tělocvičny na druhou. Na druhé straně tělocvičny se zastaví a počkají na další pokyn. Pokud bude způsob přesunu složitější, paní učitelka jej dětem nejdříve ukáže.</p>
--	--

	Možnosti přesunů: běh, poskoky snožmo, běh se zakopáváním, běh se zvedáním kolen, běh po špičkách, běh stranou, lehký klus.
--	---

Text pohádky

Jeskyňky zase navštívily Smolíčka a volaly na něj líbeznými hlásky: „Smolíčku, pacholíčku, otevři nám svou světničku, jen dva prstíčky tam strčíme, jen se ohřejeme a hned zase půjdeme.“ Smolíček neotvíral, ale Jeskyňky se ho snažily zlákat. Smolíček po chvíli podlehl a otevřel malou škvírku. Jeskyňky tam však strčily své dlouhé prsty a nejednou byly v komůrce, popadly Smolíčka a utíkaly s ním pryč. Smolíček usilovně volal: „Za hory, za doly, mé zlaté parohy, kde se pasou? Smolíčka pacholíčka, jeskyňky nesou!“ Naštěstí se jelen pásł nedaleko a přiběhl Smolíčka zachránit.

- Honěná na Jeskyňky a Smolíčka

Tabulka 21- Motivace a organizace honěné na Jeskyňky a Smolíčka-aktivita č.5

<p>Motivace:</p> <p>Dětem říkám: „Děti myslíte si, že Smolíček dokáže jeskyňkám utéct? No my si to vyzkoušíme, co vy na to?“</p>	<p>Organizace:</p> <p>Paní učitelka mezi dětmi určí jednu Jeskyňku, Smolíčka a jelena. Úkolem jeskyňky bude pochyťat všechny Smolíčky, což budou ostatní děti. Poté z dětí ještě vybere jedno dítě, které bude jelen, ten bude chycené děti zachraňovat. Když dítě bude chyceno stoupne si do stoje rozkročného a vzpaží ruce, tak dítě, které je jelen pozná, že má dané dítě zachránit. Zachrání ho tím, že dítě oběhne dokola. Poté je dítě osvobozeno a může dále běhat. Konec hry je, když Jeskyňky pochyťají Smolíčky. Role ve hře můžeme prostřídat. Počet jeskyňek můžeme navýšit.</p>
---	---

Text pohádky


Jelen Smolíčkovi po návratu domů velmi vyhuboval a nakázal mu, aby dveře už nikdy neotevíral. Jeskyňky se už dlouho u chaloupky neukázaly a Smolíček na ně i zapomněl. Avšak se jednou za dveřmi ozvaly opět ty líbezné hlásky: „Smolíčku, pacholíčku, otevři nám svou světličku, jen dva prstíčky tam strčíme, jen se ohřejeme a hned zase půjdeme.“ Smolíček ale jeskyňkám odpověděl: „Kdepak Jeskyňky, vy byste mě zase unesly.“ Jeskyňky nařikaly a prosily. Po chvíli Smolíček podlehl a pootevřel dvířka, Jeskyňky neváhaly a hned byly v chaloupce, popadly chlapce a pelášily s ním opět do své jeskyně.

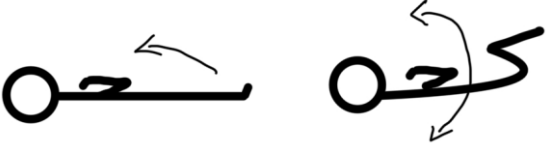
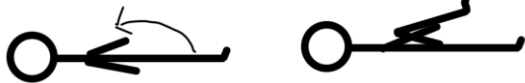

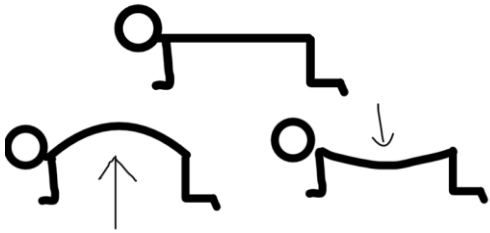
- Zdravotní cviky

Tabulka 22- Motivace a organizace zdravotních cviků-aktivita č. 5

<p>Motivace:</p> <p>P. uč. říká: „<i>Ted' pohádku na chvilku zastavíme. Zkusíme si představit, jak jelen musel být asi silný a rychlý. Co je ve skutečném světě rychlé? A co je silné? Znáte nějaké další zvíře, co je silné jako jelen v pohádce? Abychom mohly být také tak silní a rychlý jako tyto zvířata tak si zacvičíme.</i>“</p>	<p>Organizace:</p> <p>Děti si v prostoru stoupnou tak, aby měly kolem sebe dostatečný prostor na cvičení, také stojí tak, aby každé dítě vidělo na předcvičujícího.</p>
--	--

Tabulka 23- Zdravotní cviky-aktivita č. 5

Terminologický postup + fyziologický účinek	Nákres
<p>1. VP: turecký sed, ruce v upažení</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1. ruce se dotýkají ramen ○ 2. ruce jdou do vzpažení <p><u>Fyziologický účinek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Posílení paží 	

<p>2. VP: lež na zádech, ruce do tvaru svícnu</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1. nohy pokrčmo k tělu ○ 2. přetáčení se na P, L bok <p><u>Fyziologický účinek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Posílení břišních svalů 	
<p>3. VP: lež na zádech, ruce připažené</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1. nohy pokrčmo, přitah P nohy k bradě, nohu držíme pod kolenem <p><u>Fyziologický účinek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Protážení stehenních svalů 	
<p>4. VP: lež na břiše, ruce předpažit</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1. střídavě nadzvedávat P nohu, L ruku <p><u>Fyziologický účinek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Posílení břišních, hýžd'ových i stehenních svalů 	
<p>5. VP: vzpor klečmo</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1. při nádechu prohne záda, hlava směřuje vzhůru ○ 2. při výdechu ohneme záda, hlava směřuje dolů <p><u>Fyziologický účinek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Protážení zádočných svalů a posílení břišních svalů 	

Text pohádky

Smolíček hlasitě volal o pomoc, tentokrát ale marně, jelen se pásł moc daleko. Jeskyňky přiběhly do své jeskyně, kde ho krmily a krmily. Chtěly si ho vykrmit, aby ho mohly potom sníst. Smolíček jim po pár dnech musel ukázat prst, aby zhodnotily, jestli už je správná doba na to ho sníst. Smolíček se ještě naposledy pokusil zavolat o pomoc. Tentokrát to už uslyšel jelen, přiběhl, vzal Smolíčka na své parohy a pelášil s ním zpátky do jejich chaloupky. Od té doby už Smolíček zlým Jeskyňkám nikdy neotevřel.

4.5.2 Hodnocení

Sebehodnocení

Celkově výstup hodnotím kladně. Při mých otázkách děti velmi rychle reagovaly a odpovídaly správně, tím jsem se ujistila že většině dětí pohádku znají a úvodní motivace tak byla úspěšná. Celková organizace probíhala bez problému. Proto také mám z tohoto výstupu dobrý pocit. Stanovené cíle jsem v rámci pohybových aktivit také zvládla naplnit. Myslím si, že i pravidla k pohybovým hrám jsem vysvětlila smysluplně a děti je velmi rychle pochopily. Pro děti předškolního věku s problémy nadváhy a obezity si myslím, že jsem zvolila adekvátní aktivity. Děti s realizací her neměly větší obtíže, sice při honěné se více zapotily, což ale splnilo záměr. Především první aktivita byla pro děti náročná, zapojovaly při nich celé tělo a já se je snažila udržet v jednotné tepové frekvenci. Před samotnými zdravotními cviky jsem dětem rozdala podložky na cvičení, aby provedení jednotlivých cviků bylo pohodlnější. Cviky jsem se snažila volit jak na protažení, tak na posílení celého těla. Provedení cviků jsem dětem rytmizovala pomocí hlasu a při tom jsem jim neustále připomínala, jak mají dýchat. Časový rozsah 30 minut jsem o pár minut přetáhla.

Děti

S dětmi jsem si po ukončení aktivit sedla do komunitního kruhu, ve kterém jsem se zeptala na pár otázek, které mi umožnily získat zpětnou vazbu.

První otázka: Jaké aktivita vás nejvíce bavila?

U dětí byla opět nejčastější odpověď, že je bavilo všechno. Když jsem ale řekla ať vyberou jednu aktivitu, nejpočetněji zazněla honička na Jeskyňky, Smolíčka a jelena.

Druhá otázka: Která aktivita vás bavila nejméně?

Většina dětí, říkala že nebyla aktivita, která by je nebavila. Avšak jedna dívka řekla: „Já jsem se bála, že spadnu.“

Třetí otázka: Která aktivita vám podle vás nejvíce šla?

Děti se pochválily za honěnou, nejmíň však byla zmíněna první aktivita, kde děti dělaly průpravnou běžeckou abecedu. Jeden chlapec se pochválil za zdravotní cvičení, že se opravdu snažil provádět cviky správně tak jak jsem popisovala.

Trenér

Zpětná vazba od trenérky byla docela pozitivní, pochválila mě za nápad a celkovou motivaci. Byla jsem však upozorněna, že při zdravotním cvičení je vhodné s dětmi cvičit na cvičebních podložky, protože je podlaha velmi tvrdá a děti by z toho mohly bolet záda. Také bych příště mohla zapojit více cviků na protažení hlavy a krčních obratlů, aby děti protáhly a posílily celé tělo.

Celkové hodnocení sady aktivit a doporučení pro praxi

V rámci celkového hodnocení je potřebné vyzdvihnout, že motivace v každé aktivitě byla velmi úspěšná a splnila svůj účel. Reagování na vzniklé situace byly dostačující, v některých případech přítomnost trenéra byla užitečná v ohledu na jeho rady v realizaci. V některých činnostech pro lepší rytmizaci by bylo vhodné využít doprovod hudby. Stanovené cíle byly v rámci všech aktivit naplněny. Komplexnost výstupů v rámci aktivní a pasivní části výstupu byla promyšlená a v rámci čtení pohádky i efektivně využita pro odpočinek dětí. Časové vymezení pohybových aktivit bylo dvakrát přesáhnuto, proto je v praxi vhodné si u těchto dvou aktivit dát pozor na dostatek času pro realizaci. Zdravotní cviky byly převážně zvoleny vhodně, avšak u některých aktivit by mohl být přidán cvik navíc, abychom v rámci zdravotních cviků komplexně protáhly nebo posílili celé tělo.

Výše uvedené aktivity, které jsem navrhla a popsala jsou určeny pro pedagogy či trenéry, kteří se setkávají s dětmi s nadváhou a obezitou. Činnosti jsou především určeny na podporu pohybu u dětí s tímto omezením v předškolní věku od 3 do 7 let. Aktivity jsou navrženy pro skupinu dětí s minimálním počtem osm osob, z důvodu, že obsahují pohybové hry pro větší počet osob anebo případná družstva. Ty lze upravit i v rámci pohádky pro menší počet dětí.

Pro úspěšnou realizaci sady aktivit je velmi důležité, aby se pedagog seznámil s jednotlivými aktivitami a zajistil potřebné pomůcky. Předcházející příprava materiálů i samotných aktivit přispěje k plynulému průběhu a nenaruší, tak jejich celkovou formu a nevyvolá u dětí nepozornost. Při čtení jednotlivých úseků pohádky je vhodné pracovat s hlasem, aby čtení pro děti bylo zajímavé a ne monotónní. Před každou realizovanou

aktivitou je vhodné děti přesně seznámit s pravidly či průběhem dané aktivity proto, aby nevznikaly případná nedorozumění a celý průběh nebyl přerušen.

Každý cvik by měl být zopakován alespoň 8x. Důležité je také dbát na správné provedení zdravotních cviků a děti v průběhu náležitě opravovat a případně jim dopomoc ke správnému provedení. Také je důležité myslet na správné dýchání při cvičení, které je vhodné rytmizovat. Při realizaci choreografie u pohádky č. 2 je důležité se danou choreografií naučit z paměti. V částech, kde se využívá hudba, doporučuji mít přenosný reproduktor. Aktivity jsou totiž plánovány tak, aby mohly být realizovány jak v herně, tak v případné tělocvičně. Vždy je ale důležité dbát na bezpečnost dětí a zamezit možným rizikům. V neposlední řadě je důležitá motivace, která umožňuje děti do aktivit lépe zapojit. Proto je důležité na ni klást velký důraz.

Jako poslední bych chtěla zmínit, že aktivity byly realizovány v lázních, ve kterých se léčí pohybový aparát a děti s obezitou. Avšak aktivity, které jsem vytvořila, mohou být využity i v mateřských školách, ve kterých se děti s těmito problémy nachází.

ZÁVĚR

Bakalářská práce je zaměřena na pohybové aktivity motivované pohádkou pro děti s nadváhou a obezitou. Tento globální problém se týká nejen dětí v předškolním věku, ale řeší jej i jejich rodiče, pedagogové a společnost celkově. Cílem této práce bylo vytvořit sadu aktivit, kterou následně zrealizují a zhodnotím. Tím poskytnu námět k pohybovým aktivitám pro trenéry či učitele mateřských škol, kteří s těmito dětmi pracují.

Teoretická část byla věnována nejen vysvětlením pojmů nadváhy a obezity, ale také upozorněním na vznik různých pojmů se onemocněních a možností léčby. Za hlavní poznatky z teoretické části považuji, aby učitel či trenér, který chce s dětmi, u nichž se projeví nadváha či obezita, sestavit pohybové aktivity, měl vědomosti, v jaké intenzitě a časovém rozsahu tyto aktivity může realizovat. Měl by také určitě brát ohled na individuální specifika jednotlivých dětí.

V praktické části této bakalářské práce jsou navrženy aktivity, které je možné využít v praxi. Ty zároveň podporují a rozvíjejí pohybovou zdatnost, vytrvalost a flexibilitu u dětí s nadváhou a obezitou. Pohybové aktivity a zdravotní cviky byly zasazeny do děje pohádky, která děti zároveň motivuje a může přispět k lepším výkonům. U každé aktivity je rovněž podrobně sepsáno hodnocení v podobě sebereflexe, také zpětné vazby od dětí, ale i trenéra. Z celkového hodnocení vyplývá, že aktivity u dětí měly úspěch a stanovené cíle byly splněny. Doufám, že mnou navržené aktivity budou nápomocny k pestřejším pohybovým činnostem nejen v mateřských školách, ale i v různých zájmových či léčebných zařízeních pro děti v předškolním věku. V závěru práce je sepsáno celkové hodnocení a doporučení pro praxi.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- Boženský, J. et al. (2021) *Dětská obezita*. Institut postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví. <https://www.ipvz.cz/seznam-souboru/7139-publikace-detska-obezita-2021.pdf>
- Doláková, S. (2015). *Umíte to s pohádkou?: práce s příběhy v MŠ a ZŠ*. Portál.
- Fraňková, S., Pařízková, J., & Malichová, E. (2015). *Dítě s nadváhou a jeho problémy*. Portál
- Gregora, M., & Zákostelecká, D. (2009). *Jidelniček kojenců a malých dětí: kojení a umělé mléko, nemléčné příkrmy, dětská obezita, vegetariánské stravování* (2., dopl. a aktualiz. vyd). Grada.
- Gesundheit.gv.at. *Nadváha a obezita u dětí a dospívajících*. Národní zdravotnický informační portál. <https://www.nzip.cz/clanek/1496-nadvaha-a-obezita-u-deti-a-dospivajících>
- Národní zdravotnický informační portál. (n.d.) *Nadváha a obezita u dětí a dospívajících*. <https://www.nzip.cz/clanek/1496-nadvaha-a-obezita-u-deti-a-dospivajících>
- Hendl, J., & Dobrý, L. (2011). *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Karolinum.
- Hrnčířiková, et al. (n.d.). *Manuál pro cvičitele*. Masarykova univerzita. https://is.muni.cz/th/oefcw/Priloha_8_-_Manual_pro_cvicitelce.doc
- Kaplan, A. (2020). *Pohybová neúspěšnost u žáků mladšího školního věku*. Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
- Kytnarová, J. (2023, 17.10.) *Obezita u dětí a její léčba. Šance dětem* <https://sancedetem.cz/obezita-u-deti-jeji-lecba#top>
- Machová, J., & Kubátová, D. (2015). *Výchova ke zdraví* (2., aktualizované vydání). Grada.
- Mantzoros, C. S. (Ed.). (2006). *Obesity and diabetes*. Humana Press. <http://www.loc.gov/catdir/toc/ecip0514/2005016101.html>
- Marinov, Z., & Pastucha, D. (2012). *Praktická dětská obezitologie*. Grada.
- More, J. (2013). *Infant, child and adolescent nutrition: a practical handbook*. CRC Press, Taylor & Francis Group.
- Müllerová, D. (2009). *Obezita-prevence a léčba*. Mladá fronta.
- Pařízková, J., & Lisá, L. (2007). *Obezita v dětství a dospívání: terapie a prevence*. Galén.
- Pastucha, D. (2011). *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Grada.
- Pohádkozem. (n.d.). *Pohádky pro děti ke čtení online*. <https://www.pohadkozem.cz>
- Sekot, A. (2015). *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Masarykova univerzita.
- Sigmund, E. (2007). *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. Hanex.
- Volfová, H., & Kolovská, I. (2008). *Předškoláci v pohybu: cvičíme jako myška, kočka a pejsek*. Grada.

Vřešťáková, A. (2015, 10.4.). *Motivace dětí v mateřské škole*. Mensa Česko Nadané děti. <https://deti.mensa.cz/index.php?pg=odborne-informace--predskolni-vek--rozvojitete&aid=466>

Výživa dětí. (2013). *Sportovní aktivity podle věku*. <https://vyzivadeti.cz/pro-rodice/hodi-sevedet/sportovni-aktivity-podle-veku/>

World Health Organization. (2020). *Who guidelines on psychical activity and sedentary behaviour*. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1>

World Health Organization. (1.3.2024). Obesity and overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

CNS-Centrální nervová soustava

Např.-například

Tzv.- takzvaný

USA-United States of America

WHO-World Health Organization-Světová zdravotnická organizace

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1- <i>Motivace a organizace opičí dráhy-aktivita č.1</i>	33
Tabulka 2- <i>Motivace a organizace hry najdi jahodu-aktivita č.1</i>	34
Tabulka 3- <i>Motivace a organizace pohybové hry-aktivita č.1</i>	35
Tabulka 4- <i>Motivace a organizace zdravotních cviků-aktivita č.1</i>	36
Tabulka 5- <i>Zdravotní cviky-aktivita č.1</i>	36
Tabulka 6- <i>Motivace a organizace činnosti pohyb podle pokynů-aktivita č.2</i>	39
Tabulka 7- <i>Motivace a organizace hry na sochy-aktivita č. 2</i>	40
Tabulka 8- <i>Motivace a organizace zdravotních cviků-aktivita č.2</i>	41
Tabulka 9- <i>Zdravotní cviky-aktivita č. 2</i>	41
Tabulka 10- <i>Motivace a organizace choreografie-aktivita č. 2</i>	43
Tabulka 11- <i>Motivace a organizace pohybové činnosti-aktivita č.3</i>	47
Tabulka 12- <i>Motivace a organizace pohybové hry-aktivita č.3</i>	48
Tabulka 13- <i>Motivace a organizace zdravotních cviků-aktivita č.3</i>	49
Tabulka 14- <i>Zdravotní cviky s míčem-aktivita č.3</i>	49
Tabulka 15- <i>Motivace a organizace pohybové hry-aktivita č.4</i>	53
Tabulka 16- <i>Motivace a organizace honěné na rybáře a ryby-aktivita č.4</i>	54
Tabulka 17- <i>Motivace a organizace zdravotních cviků-aktivita č.4</i>	54
Tabulka 18- <i>Zdravotní cviky se stuhou-aktivita č. 4</i>	55
Tabulka 19- <i>Motivace a organizace relaxace-aktivita č. 4</i>	56
Tabulka 20- <i>Motivace a organizace pohybů podle pokynů-aktivita č.5</i>	59
Tabulka 21- <i>Motivace a organizace honěné na Jeskyňky a Smolíčka-aktivita č.5</i>	60
Tabulka 22- <i>Motivace a organizace zdravotních cviků-aktivita č. 5</i>	61
Tabulka 23- <i>Zdravotní cviky-aktivita č. 5</i>	61

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Informovaný souhlas

Příloha P II: Obrázek kamene

Příloha P III: Obrázek jahody

Příloha P VI: Obrázek pohádky O Červené Karkulce

Příloha P V: Choreografie na píseň Tanec princezen

Příloha P VI: Obrázek ryby

PŘÍLOHA P I: NÁZEV PŘÍLOHY

Informovaný souhlas

Vážený rodiče,

Jmenuji se Alice Skopalíková a jsem studentkou třetího ročníku Učitelství pro mateřské školy na fakultě humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně. V rámci zakončení studia píšou bakalářskou práci s názvem Pohybové aktivity motivované pohádkou pro děti s nadváhou a obezitou, kterou píšou pod vedením PhDr. Antonína Zderčák Ph.D.

Proto se na Vás obracím s prosbou o zapojení Vašeho dítěte do realizace sady aktivit, která obsahuje pět aktivit motivovaných pohádkou. Získané výsledky využiji v rámci mé bakalářské práce zcela anonymně a budou sloužit pouze k ověření sady aktivit.

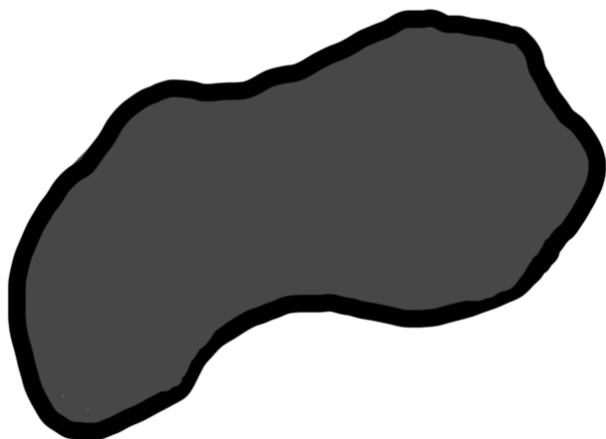
Předem děkuji za Vaši ochotu a důvěru.

Alice Skopalíková

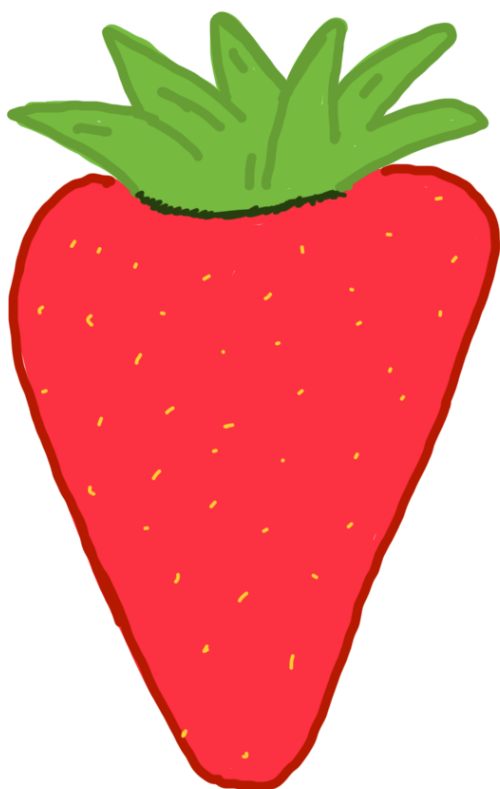
Jméno dítěte:

Souhlasím/nesouhlasím se zapojením dítěte do realizace sady aktivit.

Příloha II: Obrázek kamene



Příloha III: Obrázek jahody



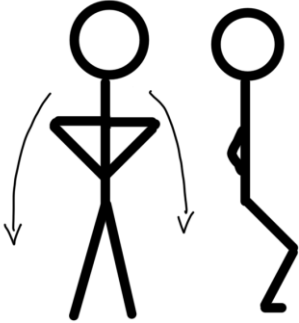
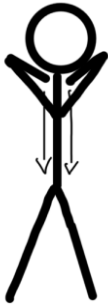
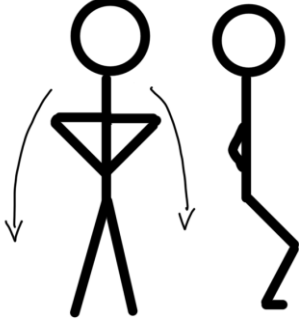


Příloha IV: Pohádka o Červené Karkulce



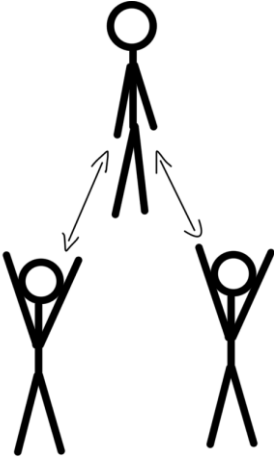




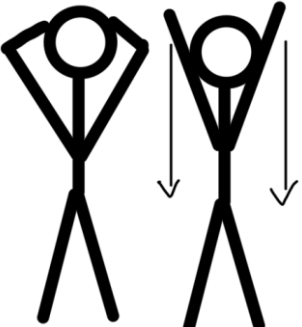

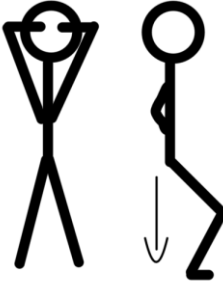
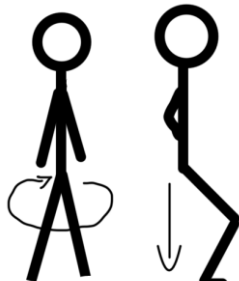

<https://www.puzzle-puzzle.cz/castorland-puzzle-cervena-karkulka-a-vlk-60-dilku-d123606/>

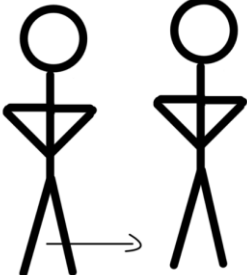
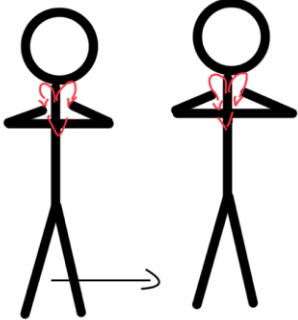
Příloha V: Choreografie na píseň Tanec princezen

<p>Předehra-troubení trumpet (8x (2x do P, 2x do L-předstírání hry na trumpetu)</p> <p>La la la la.....(5X ruce ve vzpažení, pomalým pohybem do připažení přitom hýbaní prsty-</p>	A stick figure diagram illustrating arm movements. The figure is shown in two positions. In the first position, the arms are raised high in a 'V' shape. A downward-pointing arrow indicates the transition to the second position, where the arms are lowered and bent at the elbows, with the hands near the chest.
<p>Na zámku se chystá, (1X otevření náruče)</p>	A stick figure diagram showing the arms extended horizontally to the sides, representing an open embrace.

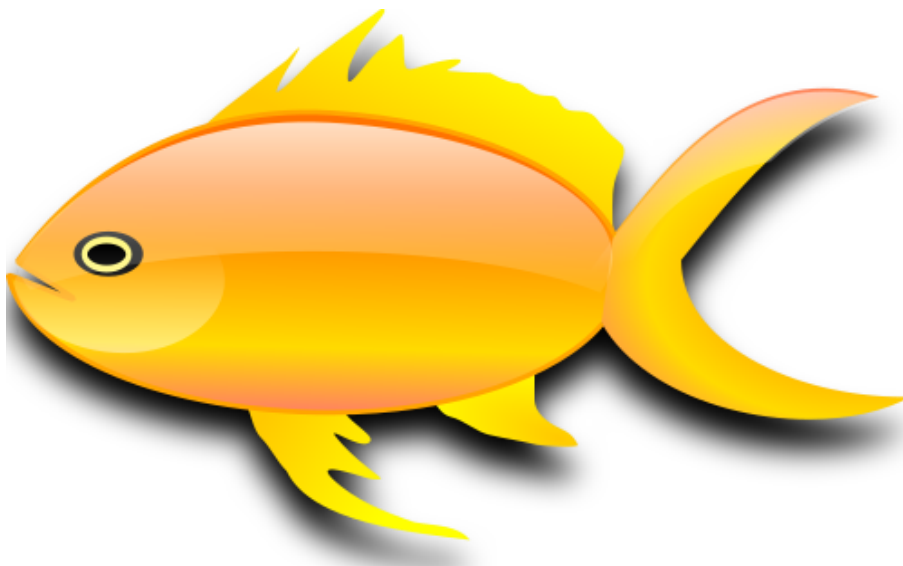
<p>pohádkový bál, (2X ruce v bok, podřep na P a L stranu)</p>	
<p>pro nejhezčí princeznu je trůn (1X ukázání šatů)</p>	
<p>a hostů plný sál. (2X ruce v bok, podřep na P a L stranu)</p>	
<p>Kočár se už zapřahá, (poskok, předstírání jízdy na koni)</p>	
<p>princ se uklání (hluboký úklon do předu)</p>	

<p>princezna je nádherná (2X ruce v bok, celá otočka) už dlouho o ní sní. (-//-)</p>	
<p>Refrén: Tanec princezen, (ruce v bok, poskoky P a L nohy ve předu) tanec princezen, (-//-)</p>	
<p>tančí celý zámek (2x úkroky šikmo vpřed, 2x krok k sobě, ruce vzhůru jako nohy) tančí celá zem. (-//-) pod nohama jen, (-//-) houpe se mi zem (-//-)</p>	
<p>je to tanec princezen (ruce v bok, poskoky P a L nohy ve předu)</p>	
<p>Tvá korunka se třpytí (ruce nad hlavu ukázání korunky, hýbání prsty)</p>	

<p>tvé vlasy létají (ruce nad hlavou, pohyb směrem dolů, hýbání prsty)</p>	
<p>tvoje oči září (ruce u očí v pěst a rozevřít)</p>	
<p>až dech se zatají. (ruce před ústa, 2x podřep)</p>	
<p>Tančíš jako vánek (ruce podél těla, otočka a podřep) a stále nemáš dost, (-//-)</p>	
<p>svět se kolem točí (4x do každé strany mlýnek rukama) jako kolotoč.</p>	

<p>Už se svatba chystá (2x úkroky do P a do L, ruce v bok) kdo se bude brát? (-//-)</p>	
<p>princ své lásce stále (2x úkroky do P a do L, ruce kreslí srdce) šeptá: „mám tě rád“ (-//-)</p>	

Příloha VI: Obrázek ryby



https://obrazky.superia.cz/zvirata/zlata_ryba.php