

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PEDAGOGIKY

**AKTIVIZACE POHYBU PROSTŘEDNICTVÍM GESTICKÉ
MALBY**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Adéla Marková

Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Václava Klimentová

Plzeň, 2023

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

V Plzni, 2023

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Touto cestou bych ráda poděkovala své vedoucí práce Mgr. Václavě Klimtové, za její odborné vedení práce, cenné rady, oporu a čas. Dále bych ráda poděkovala své rodině za podporu při celé době studia.

Obsah

Úvod	6
1 Charakteristika předškolního věku dítěte	8
1.1 Biologické aspekty předškolního věku dítěte	8
1.2 Psychické aspekty předškolního věku dítěte	9
1.3 Sociální aspekty předškolního věku dítěte	10
2 Rámcový vzdělávací program	11
2.1 RVP PV a pohyb.....	12
2.2 RVP PV a kresba.....	12
3 Charakteristika pohybu	14
3.1 Pohybová gramotnost	15
3.2 Význam pohybu v předškolním období dítěte.....	15
3.3 Aktivizace pohybu předškoláků.....	17
4 Charakteristika gestické malby.....	19
4.1 Působení výtvarných činností na zdraví	20
4.2 Motivace dětí předškolního věku k výtvarným činnostem	21
5 Metodologie práce.....	24
5.1 Výzkumný nástroj.....	24
5.2 Výzkumný soubor	24
5.3 Příprava a realizace aktivit.....	25
5.4 Reflexe aktivit.....	32
5.5 Metodika k realizaci aktivizace pohybů pomocí gestické malby.....	33
Závěr	36
Resumé.....	37
Seznam obrázků.....	40

TEORETICKÁ ČÁST

Úvod

Tato bakalářská práce s názvem „*Aktivizace pohybu prostřednictvím gestické malby*“, bude zaměřena na charakteristiku vývojového období dítěte, se specifikací na předškolní věk s intencí na jeho vztah k pohybu a vyjádření emocí a kreativity pomocí gestické malby. Pohybová aktivita je přirozenou součástí života. V předškolním věku dítěte je pohyb stěžejní nejen pro správný tělesný vývoj, ale i pro vytvoření si správného vztahu k pohybu prostřednictvím rozvoje psychických funkcí (Dvořáková 2011). Pro rozvoj pohybových dovedností je nezbytné vhodné prostředí, například tělocvična, kde se odehrává většina sportů ve školním věku. U předškoláků je pohyb intenzivní a je žádoucí ho usměrněným způsobem podporovat, a proto je vhodné využít maximálně dostupné prostředí, pokud sportovní hřiště nebo tělocvična není v dosahu. Dalším důležitým projevem je kresba. V dětském věku má vývoj projevu pomocí kresby a barev svoje zákonitosti a hierarchii. Kresba je, konkrétně ve vývojovém předškolním období pro děti velmi důležitou činností. Jak uvádí Vágnerová (2021), kresba je projevem jeho subjektivního vnímání okolního světa, a to i v kontextu s jeho psychickým laděním. Díky tomuto projevu lze lépe porozumět jejich vnímání sama sebe, okolních vztahů, vnějšího prostředí a lépe tak rozpoznat jejich psychický vývoj. Schopnost grafického projevu je také velmi podstatnou součástí při posuzování školní zralosti před nástupem do školního vzdělávání. Koordinace pohybu má zásadní význam v projevu jedince v průběhu celého života. Obdobně je to i tvořivostí. Obojí je žádoucí vhodným způsobem podporovat. Vystupuje zde otázka, lze propojit pohyb s kreativitou? Ano, s pohybem se lze setkat i v umění, a to v různém propojení. Převážně jde o propojení motorického projevu těla a kreativního vyjádření. Proto z výše uvedených důvodů je motivem této práce zrealizovat propojení těchto dvou aktivit a provázat dva na první pohled odlišné celky.

Obsah práce se bude skládat z následných kapitol. První kapitola bude zaměřena na vystižení hlavních rysů vývojového předškolního období dítěte z pohledu biologických, psychických a sociálních potřeb dítěte. Druhá kapitola bude věnována Rámcovému vzdělávacímu programu pro předškolní vzdělávání, který je základním dokumentem a obecně závazným rámcem vzdělávacích programů českého vzdělávacího systému. Aspekt bude zaměřen na rozvoj dovedností a schopností v kresbě a pohybu. Obsah třetí kapitoly bude věnován charakteristice pohybu a jeho významu pro dítě v předškolním období.

Poslední kapitola teoretické části poskytne čtenářům základní deskripci gestické malby a nástin možností jejího vyjádření pohybem v průběhu dějin umění.

Empirická část bakalářské práce bude věnována popisu realizovaných aktivit pro děti předškolního věku, které se pokusí o propojení dvou odlišných oblastí a hravou formou naplní obsah předškolního vzdělávání. Cílem této práce je vytvoření aktivity, kde budou využity komplexní pohybové schopnosti dětí v předškolním období se vzájemným propojením a realizací výtvarného projevu dítěte s využitím jejich maximální kreativity. Tato aktivita bude mít stanovené limity a při úspěšné realizaci bude vytvořen metodický plán pro představenou aktivitu. Dílčím cílem bude také charakterizovat a vystihnout možnosti aktivizace pohybu předškolního dítěte.

1 Charakteristika předškolního věku dítěte

Podle české pediatrické společnosti (dále ČPS) je předškolním obdobím věk dítěte po ukončeném třetím roce do doby školní zralosti, obvykle šestý rok (ČPS 2023). Toto období bývá obvykle spojeno s nástupem do mateřské školy. Dítě čeká odpoutávání se od matky po delší časové období a je zahájen proces začleňování do kolektivu. To je první velký mezník pro dítě v předškolním období. Druhým je pak nástup ke školnímu vzdělávání, pokud splňuje podmínky školní zralosti. *„Konec této fáze má individuálně rozličnou časovou lokalizaci, protože není určen jen fyzickým věkem, ale hlavně sociálním mezníkem, nástupem do školy. Ten s věkem dítěte sice souvisí, ale může oscilovat v rozmezí jednoho eventuálně více let.“* (Vágnerová 1997, s. 107). Zda je dítě zralé pro školní vzdělávání vždy prvotně posuzuje učitelka v mateřské škole. V případě potřeby rodič zahajuje spolupráci s pedagogicko-psychologickou poradnou a jejími odborníky pomocí diagnostiky. Pro určení zralosti je často využíván tzv. Jiráskův test. Celkově lze říci, že se předškolní období vyznačuje hrou a rozmachem kognitivním funkcí. Rozvoj poznávání je v tomto období velmi intenzivní. Důkazem je často pokládaná obligátní otázka „proč“. Dítě se velmi rádo zapojuje do jakékoli činnosti, a právě formou her se seznamuje s jednotlivými úkony a tím se stává samostatnější. To lze kupříkladu vyzorovat ve snaze o samostatné oblékání.

1.1 Biologické aspekty předškolního věku dítěte

Po fyzické stránce dítě významně sílí a roste. V předškolním období dosahuje růstu o pět až deset centimetrů ročně a je pozorován i nárůst váhy, až do 25 kilogramů. Nárůst se projevuje i u svalové hmoty a upevňují se dlouhé kosti a páteř. Proto je správná regulace pohybu nezbytná, aby nedošlo k vývojovému poškození ve formě skoliózy nebo některých druhů kýl. V oblasti pohybu má dítě už lépe osvojenou jemnou i hrubou motoriku, ta se ale dále vyvíjí. Dítě dokáže být vytrvalejší a pohybově přesnější. Pohyby dítěte nabývají na sofistikovanosti a spontánnosti a jsou nyní omezeny jeho vědomou vůlí. Je dosaženo přesnosti v ovládnutí dominantní ruky. Pohybová samostatnost má potenciál a napomáhá důvěře a sebevědomí dítěte a jeho sebeprosazení (Kuric a Vašina, 1987).

Z důvodu, že v tomto věku dítěte se utváří obranyschopnost, je nezbytný dostatečný příjem výživy. Tělo ke správnému růstu a vývoji potřebuje dostatek vitamínů, minerálů a živin v maximální možné míře, a to nejen z důvodu, že v tomto věku dítěte se utváří jeho obranyschopnost. Často může rodič zaznamenat, že energetický výdej dítěte je mnohem

větší, než jeho a dítě je takzvaně neunavitelné. Proto je důležité, aby jídelníček předškoláka obsahoval kompletní složky zdravé výživy, k nimž patří bílkoviny, tuky, sacharidy, vitamíny, minerální látky a dostatek vhodných tekutin. Ty by měly představovat přibližně 100 mililitrů na jeden kilogram váhy. Zcela nevhodný je nadměrný příjem sacharidů, protože vede k nárůstu váhy dítěte a náchylnosti k častějším onemocněním. Z nápojů je vhodné vyloučit slazené limonády a bublinkové nápoje (Švingalová 2003).

1.2 Psychické aspekty předškolního věku dítěte

Pro toto období je charakteristická výrazná převaha změn v psychické i sociální oblasti. Jean Piaget toto vývojové období nazývá předoperačním stádiem, kdy od dvou do čtyř let dominuje předpojmové myšlení a od čtyř do sedmi let je to stádium názorného myšlení. Ve výtvarném projevu podle Piageta se také objevuje sémiotická funkce, což znamená schopnost něco si představit (Čáp a Mareš, 2007). V předškolním věku, tedy od tří do šesti let, se také utváří individualita a osobnost jedince. Myšlení je názorné a ovlivněno momentálním děním. Dítě si začíná vytvářet vlastní identitu, která je nezbytná pro vývoj zdravého sebevědomí. Z důvodu rozumových schopností je vlastní sebehodnocení vysoce závislé na rodičích a okolí. Zajímá se o vztahy a jejich souvislosti. Velký posun lze zaznamenat ve vnímání. Celek vnímá dítě jako souhrn malých částí, a ještě nezvládne rozeznat vztahy mezi nimi. Zrakové a sluchové vnímání se zdokonaluje. „*Předškolák postupně přechází od smyslů vázaných na hmat ke smyslům vázaným na zrak či sluch*“ (Šulová 2010, s. 75). Dítě již dokáže pojmenovat barvy a velmi rádo začíná napodobovat slyšené zvuky. Čas a jeho vyjádření v tomto období nedokáže vnímat, orientuje se nejčastěji na přítomnost. Řečová schopnost se rozvíjí velmi rychle. Ve třech letech převážně vždy správně odpoví na dotaz, jak se jmenuje. Díky posлуchání pohádek se zdokonaluje jeho představivost a následné krátké vyjádření děje. V pěti letech se dokáže naučit při často slyšeném textu i věty nazpaměť. Okolo šestého roku dokáže rozpoznat slova s podobným významem a dokáže verbalizovat slova stejného zvuku, ale jiného významu. Také dokáže charakterizovat správné a špatné situace. Již porozumí pojům jako: nejdříve, předtím, nyní, potom a dokáže seřadit obrázky podle vývoje děje. Při znalostním testu již většina dětí správně určí i počty předkládaných předmětů (Švingalová, 2003). Na konci předškolního období se dítě zřetelně odpoutává od rodiny a navazuje nové přátelské vztahy, které jsou i mimo její rámec.

1.3 Sociální aspekty předškolního věku dítěte

Z pohledu socializace je období předškolního věku asi nejdůležitější ze všech etap v životě. Začíná období, kdy se dítě začíná osamostatňovat, navazuje nové kontakty a samo se začíná prosazovat. Vše je propojeno se začátkem docházky do mateřské školy nebo předškolního vzdělávání. Dítě poznává nové sociální role a postupně si začíná osvojovat určité normy chování. Po třetím roce věku už má dítě kamarády, z nichž jsou někteří oblíbenější a začínají se zapojovat do společných herních aktivit. V tomto období se začíná projevat i vzdor a soupeřivost mezi svými vrstevníky. Pokud jsou ale děti vedeny ke správným návykům chování, dokáží být velmi empatické vůči smutku nebo bolesti druhého, což lze vnímat jako základ prosociálního chování. Po čtvrtém roce mají již schopnost orientovat se v programu dne, pomáhat dospělým a je schopné samostatné hry. Pro utváření vhodných charakterových vlastností je důležité dítě správně vést a použít vhodnou míru pochvaly a vysvětlení. V kolektivu se učí vzájemné kooperaci. Okolo pátého a šestého roku dítě naplno přebírá vzory chování v rodině, které bude i v budoucnu uplatňovat ve svém chování a jednání. Fantazijní představy předškoláka jsou často doplňovány myšlenkami a vnímá je jako pravdivé (Švingalová, 2003).

2 Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání tvoří obecně závazný rámec pro tvorbu předškolních vzdělávacích programů. V České republice byly Rámcové vzdělávací programy (dále RVP) pro všechny obory vzdělávání zavedeny zákonem č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) (Edu 2021). Poslední změna v RVP PV byla provedena 14. července 2021. RVP ve svém obsahu představuje systém základních kurikulárních dokumentů vzdělávání, které dělí na dvě úrovně, a to státní a školní. Státní úroveň tvoří Národní program vzdělávání a RVP vzdělávacích programů v České republice. Obsahem školní úrovně jsou jednotlivé vzdělávací programy škol (dále jen ŠVP), které si školy tvoří sami a podle nichž probíhá výuka na jednotlivých školách.

Hlavní principy Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání představují několik závazných bodů, které musí ŠVP Mateřské školy (dále MŠ) splňovat. Zásadním bodem je akceptace vývojových specifik dětí a uzpůsobovat tak metody, formy a obsah vzdělávání tak, aby se každé dítě mohlo rozvíjet ve vzdělávání dle svých potřeb a možností. Další nezbytnou zásadou je, aby vzdělávání v MŠ bylo zaměřeno k hladkému získávání klíčových kompetencí, na které bude navazovat v základním vzdělávání. Mezi principy je také zahrnuta kvalita vzdělávání, která musí být pravidelně monitorována a díky níž je možné zajistit i srovnatelnou pedagogickou účinnost ŠVP PV jednotlivých zařízení. RVP PV také dává možnost mateřským školám využívat ve vzdělávání dětí různé formy a metody s ohledem na specifika jednotlivých dětí. Vzdělávací obsah RVP PV obsahuje základní tři cíle, které představují rozvoj dítěte včetně jeho učení a poznání. Druhým cílem je osvojení hodnot a třetím cíl se zabývá osvojením osobnostních hodnot dítěte v rámci vzdělávání v MŠ. Na oblastní úrovni jsou uvedeny cíle dílčí, kterých je pět a navzájem se prolínají a navazují na sebe. Jsou to oblasti biologické, psychologické, interpersonální, sociálně-kulturní a environmentální. Při naplnění těchto cílů vznikají následně u vzdělávaného dítěte poznatky, dovednosti, hodnoty a postoje, které jsou podkladem k získání cílových kompetencí (Edu 2021). Záměrem předškolního vzdělávání je nabídnout širší výběr podnětů pro aktivní rozvoj dítěte a tím mu usnadňovat proces vzdělávání pro budoucí život. Důležité je zmínit, že předškolní vzdělávání má i diagnostickou funkci a při obtížích je díky tomu možné ihned zahájit speciálně pedagogickou podporu.

2.1 RVP PV a pohyb

Pohyb je nedílnou součástí každodenního života dítěte, a to již od jeho narození. V průběhu předškolního vzdělávání si osvojuje lokomoční pohyby, které zahrnují chůzi, běh, poskoky, lezení, schopnost pohybovat a orientovat se v prostoru jako jednotlivec i ve skupině či schopnost překonávat různé druhy překážek. Nelokomoční pohyby zahrnují schopnost znát hlavní názvosloví pohybů a poloh našeho těla (klek, sed, stoj, upažení, připažení, vzpažení, předklon, záklon) či dokázat přizpůsobit pohyby těla hudbě (pohyb do hudby). K lokomočním a nelokomočním pohybům také řadíme manipulační dovednosti. Ty představují schopnost znát a následně správným způsobem používat sportovní náčiní (lano, míče, stuhy, padáky, obruče, kladina). V Rámcovém vzdělávacím programu se pohybu a jeho cílům nejvíce věnuje oblast biologická – Dítě a jeho tělo. Hlavním bodem v této oblasti jsou dílčí vzdělávací cíle, které začínají u základního uvědomění si vlastního těla a vlivů, které působí na naše zdraví. Následující dílčí cíle se zaměřují na rozvoj pohybových dovedností, schopností a pohybové zdatnosti a gramotnosti a končí u vytváření zdravých životních návyků. Pro získání kompetencí v pohybové a tělesné aktivitě je doporučeno věnovat se oblastem základních i specifických pohybových dovedností, posilování tělesné zdatnosti a rozvíjení psychických, osobnostních a sociálních stránek osobnosti. Všechny tyto cíle a kompetence se vzájemně propojují a umožňují tak komplexní rozvoj a vývoj dítěte v předškolním věku (RVP 2005).

2.2 RVP PV a kresba

Výtvarná výchova a konkrétněji pak samotná kresba slouží jako prostředek pro naplňování cílů, a to hned v několika oblastech RVP PV. Výtvarné činnosti či aktivity jsou také jedním z hlavních prostředků, kterými rozvíjíme osobnost daného jedince, jeho schopnost získávat nové zkušenosti, vědomosti a osvojit si nové prožitky. Rámcový vzdělávací program předškolního vzdělávání obsahuje náležité výtvarné techniky, náměty a témata, kterými se mohou pedagogové předškolních zařízení řídit či, se jimi pouze inspirovat. Výtvarná výchova v předškolním věku dítěte si klade za cíl rozvíjet kreativitu a fantazii, seznámit děti s různými technikami a formami umění, seznámit je s odlišnými kulturami a jejich uměním, či si osvojit schopnosti výtvarně se vyjádřit a dokázat o vytvořeném díle následně hovořit (reflektivní komentář). Výtvarnou výchovu a její kvalitu ovlivňuje hned několik faktorů. Jedním z nich je prostředí MŠ (uspořádané, přívětivé,

dostatek prostoru pro činnosti i úložný prostor na pomůcky) a její okolí (zahrada k MŠ, možnost procházek v okolí), dále pak dostatek a kvalita výtvarných prostředků (pomůcky, nástroje, materiály), kvalifikace učitele a jeho odborná znalost výtvarné oblasti, či způsob a pojetí motivace dětí k výtvarné tvorbě, činnosti. V rámcově vzdělávacích cílech má i výtvarná výchova své dílčí cíle, které cílí na získání schopnosti u dítěte schopnost vyjádřit své představy, znát barvy, využívat celou plochu určenou k aktivitě a tím se podnítil zájem o výtvarné umění.

Kresba je podstatnou součástí rozvoje grafomotoriky, která je základem po písemný projev dítěte. Už v mateřské škole je vhodné, aby si dítě fixovalo správný úchop při kresbě. Při potížích se zahajují grafomotorické cvičení, která jsou součástí předškolní přípravy dítěte. Před nástupem do základního vzdělávání, absolvuje dítě takzvaný test zralosti, což je grafický test školní zralosti. Ten je tvořen třemi úkoly. Prvním je kresba lidské postavy, druhým je pokus o napodobení psacího písma a ve třetím má předškolák obkreslit deset teček. Tento test orientačně vyjadřuje vyspělost jemné motoriky a schopnost souběžné motorické a oční koordinace.

3 Charakteristika pohybu

Pohyb je běžným a jedním z nejpodstatnějších projevů živého lidského těla, které se postupem času vyvíjelo a kultivovalo od prvotních gest pravěkého člověka. Krása pohybu je nekonečná ve své variabilitě, kdy se dokáže jedinec přizpůsobit dané objektivní realitě. Pohybem těla rozumíme veškerá místa nebo polohy. Každý pohyb vychází ze základní klidové polohy a opět se do klidové polohy vrací (Hogenová 1998).

Pohyb je hlavním atributem a součástí cesty, která existuje, stejně jako prvek potenciálu pro změnu polohy v prostoru a čase. Má pasivní složku, kterou tvoří kostra a aktivní složku složenou z kosterního svalstva. Pohybová činnost je vyjádřením pohybových schopností a dovedností, které jsou určeny k dosažení konkrétního pohybového cíle. Tento cíl je odvozen od požadavků organismu a je charakterizován jako cílevědomý, aktivní proces, který je řízen vnitřními potřebami objektu. Význam tělesné výchovy se zvyšuje se zvyšujícím se negativním vlivem prostředí a životního stylu. Pohyb musí mít za cíl prevenci a kompenzaci. (Hošková 1998, s. 175). Hlavním a také rozhodujícím faktorem, který ovlivňuje náš zdravotní stav je to, jaký druh pohybu vykonáváme a jak často se mu věnujeme. Pohybová aktivita působí a ovlivňuje náladu a duševní stav člověka. Odstraňuje únavu a zvyšuje fyzickou i psychickou výkonnost. Pohybová aktivita přináší pozitivní význam pro emocionální naladění člověka. Pokud se člověk pravidelně věnuje nějakému pohybu, je více odolný vůči stresovým situacím, netrpí tak často depresi a lépe se vyrovnává s nějakými obavami, více důvěřuje svým schopnostem a lépe zvládá své emoce. Pohybová aktivita také předchází vzniku úzkostným stavům a podporuje dobrou kvalitu spánku. U osob staršího věku pomáhá pohybová aktivita k prevenci vzniku demence či Alzheimerovy choroby.

Mužík a Vlček (2010) uvádí, že slovo pohyb užíváme v případě, kdy hmotný objekt mění svou vzájemnou polohu, vlastnosti, velikost, tvar nebo skupenství. Výraz pohyb tedy zahrnuje děje, při kterých dochází k fyzikálním změnám hmoty. Pohybem člověka zpravidla označujeme jeho způsobilost pohybu v prostoru a čase pomocí svalové činnosti. Uvědomělé přemísťování člověka obvykle označujeme výrazem pohybová aktivita.

3.1 Pohybová gramotnost

Pojem gramotnost chápeme především jako schopnost člověka psát, číst či počítat. V životě člověka však existuje také pojem pohybová gramotnost. Tato motorická schopnost je naším základem již od dětství a na jejích principech zakládáme zbytek našeho života. Významem pohybové gramotnosti může být to, že pohybově gramotný člověk si je vědom všech výhod i nevýhod, které může daná pohybová aktivita ztvárňovat. Aktivitu směřuje k vlastnímu prospěchu a dbá na to, aby byly přínosné pro jeho zdraví. Schopnost pohybu se zvyšuje s věkem spojeným s vývojem dítěte, zpočátku přirozeně, poté intenzivněji s pomocí rodičů, učitelů a dalších odborníků. Dítě získává v rámci pohybového úkolu zkušenost s vnímáním a korekcí držení těla ve vzájemném vztahu, to je základ pro jakýkoli budoucí pohyb či sport. Kromě fyzicky gramotného jedince můžeme definovat i jedince, který není určitým způsobem dostatečně gramotný, tento jedinec může mít zdravotní problémy (kvůli nedostatku pohybu nebo sedavému způsobu života). Dítě nebo dospělý bez dostatečných pohybových zkušeností bude mít v budoucnu omezenou mobilitu. Důležitým faktorem, jak naučit děti k volnému pohybu a pohybové gramotnosti, je jít dobrým příkladem. Například absolvovat s dětmi alespoň krátké procházky v přírodě, či ve městě, postačí i vycházky s domácími mazlíčky. Dále pak s dětmi provozovat rekreační sporty jako může být jízda na kole, in-line bruslích, hraní ping pongu či plavání. Všechny tyto aktivity napomáhají ke zlepšení pohybové gramotnosti již od útlého věku (Šance dětem 2023).

3.2 Význam pohybu v předškolním období dítěte

Ve výchově se pohyb uplatňuje ve všech oblastech. Je základní potřebou pro správný vývoj dítěte a je spojen s tělesným, psychickým a sociálním vývojem. Pohyb je dětem vlastní již od chvíle, kdy se začnou samostatně hýbat, je však důležité se u pohybových aktivit zaměřit na to, zda mají, či nemají dostatek pohybu a zda je, či není vhodný pro jejich věk. Jedině touto metodou v nich podpoříme zdravé pohybové tradice, které jsou známé jako pohybová gramotnost. To jim pomůže se zdravým myšlením i v dospělosti účastnit se pohybu a sportu.

Díky pohybu se děti seznamují s prostředím okolo sebe, učí se poznávat své tělo a správným způsobem se o něj starat a pečovat a získávají potřebné zkušenosti. Prostřednictvím pohybu děti získávají sebevědomí, jsou schopny vlastního sebehodnocení

či vzájemného srovnávání s vrstevníky. Pohybem vedeme děti i k vzájemné spolupráci a ohleduplnosti a využíváme ho i jako prostředek ke komunikaci s ostatními. Dítě v předškolním věku prochází velmi výrazným a stěžejním fyziologickým a biologickým vývojem. S tím se pojí i funkční úroveň orgánů těla a rozvoj pohybových dovedností. Zanedbávání nebo omezování jakéhokoliv vývoje v předškolním věku dítěte může zabrzdit či velmi poškodit jeho celkový vývoj.

Mezi hlavní rizika nedostatečného pohybu během vývoje v předškolním období můžeme řadit omezení kapacity všech orgánových systémů, které se projevují na jejich zátěži v dospělosti. Při nedostatku pohybu dochází k nedostatečnému výdeji energie a hrozí tak riziko obezity. Při nízké svalové síle, která může vést nejen k vadnému držení těla, vystouplé břišní stěně či vadné klenbě nohou, ale také při nedostatku koordinace pohybů u dítěte vede k demotivaci pohybu a distanci od zkoušení nových věcí, se kterými nemá dítě zkušenosti. Pro děti je pohyb přirozenou potřebou. Nicméně od chvíle, kdy se začnou samy pohybovat, je vhodné se zaměřit na to, jakým pohybovým aktivitám se věnují, zda mají pohybu dostatek a zda je pro jejich věk vhodný. Jen tak v nich vypěstujeme zdravé pohybové návyky, tzv. pohybovou gramotnost, která jim umožní přistupovat k pohybovým a sportovním aktivitám zodpovědně i v dospělosti. Díky této gramotnosti si budou po celý život vybírat správný pohyb, tedy takový, který pro ně bude vhodný a zdravý. Ne každé dítě je pohybově talentované, ale to neznamená, že pohyb nepotřebuje a že by se mu nemělo a nemohlo po celý život věnovat (Nováková, 2016). Ve vzdělávání dětí slouží pohybové aktivity jako prostředek k dosažení určité pohybové úrovně, zdatnosti a individuálních potřeb dítěte a předchází vzniku zdravotních potíží a komplikací nejen v dětství, ale i v dospělosti. *„U dětí předškolního věku volíme převážně hravou formu, abychom udrželi zájem dítěte. Vyhýbáme se cvikům statického charakteru a jednostrannému zatěžování“* (Lopata, 1986 s. 38).

Přirovnávání pohybu k něčemu, co znají (běžíme jako tygr po čtyřech, plazíme se jako had, skáčeme jako žába). Cvičíme podle příběhu. Necháme je samotně vymýšlet nové variace a reagujeme na dané rozpoložení třídy. Nebojíme se změnit již připravené tělovýchovné jednotky, pokud děti něco zaujme, oprostíme se od daného tématu a můžeme dojít k mnohem kreativnějším variacím daného cvičení. Cviky neopakujeme častokrát za sebou, abychom udrželi pozornost dětí. Pohyb propojujeme i s mezioborovými činnostmi (ptáme se dětí, jak se jmenují jednotlivé části těla, kde je najdeme, jak se správně procvičit).

3.3 Aktivizace pohybu předškoláků

Pro získání pozornosti a aktivizaci pohybu předškolních dětí je motivace nezbytnou součástí pedagogické činnosti. Motivace může mít mnoho podob, avšak v oblasti pohybu se nejvíce využívá hra (slouží jako prostředek motivace). *„Hra je nositelem vnitřní motivace, emocí, a prožitků a také citové angažovanosti, která silně podporuje učení.“* (Průcha a Kořátková 2013, s. 106).

Vést dítě k pohybu či sportu můžeme hned několika způsoby a poslouží nám k tomu správná motivace. Jedním ze způsobů, jak dítě přimět k pohybu, je být pro něj dobrým vzorem. V předškolním věku děti přirozeně napodobují své rodiče a je tak pouze na nich jaké stanovisko ke sportu a pohybu zaujmou. Pohyb jako takový nemusí být pouze o vykonávání určitého sportu či cvičení. Děti můžeme vést k pohybu například prostřednictvím výletů či procházek. Dítě v předškolním věku rádo prozkoumává a objevuje svět kolem sebe a získává tak nové zážitky. Mezi pohybové aktivity můžeme řadit pomocné práce na zahradě či v domácnosti, venčení psa, krátkou procházku nebo hraní na hřišti, dechová cvičení, hry s rovnovážnými prvky, ranní rozcvičky se zapojením cviků jógy. K aktivizaci pohybu nám mohou složit takové činnosti, při kterých je dítě aktivně zapojeno do jejich chodu. Příkladem takové činnosti může být malba přírodninami v lese, na louce (nejlépe v nerovném terénu), kdy mají děti za úkol nasbírat různé druhy přírodních nástrojů (květiny, klacíky, hlínu, kameny) a jimi následně tvořit. Při takových venkovních aktivitách nezapomínáme na poučení o bezpečnosti. Abychom zamezili sedavému způsobu života u dětí a jejich volný čas nevyplňovali pouze sezením u počítače, televize či telefonu, můžeme jim nabídnout takovou volnočasovou aktivitu, která je bude bavit a zároveň je přiměje k pohybu. Zabráníme tak tomu, že děti nebudou nuceny docházet na kroužky, které je nebaví a následně odrazují od jakékoliv aktivity. Jako motivací k pohybu mohou sloužit i dětské tábory či jednodenní sportovní akce.

Autoři Čáp a Mareš (2001, s. 92) charakterizují motivaci následovně: *„Termín motivace je odvozen z latinského movere – hýbati, pohybovati. Velmi obecně formulováno, motivace znamená souhrn hybných momentů v činnostech, prožívání chování a osobnosti. Hybnými momenty rozumíme to, co člověka podněcuje, pobízí, aby něco dělal, reagoval, nebo naopak, co ho tlumí, co mu zabraňuje něco konat, reagovat.“*

Pohybové výkony v předškolním věku dítěte jsou ovlivněny vnitřní i vnější motivací. Jestliže děti nejsou v pohybu pozitivně podporovány, či jsou dokonce svými rodiči v pohybových aktivitách omezovány, je zřejmé, že děti postupem času ztrácejí o pohyb zájem a jejich pohybová aktivita se tak následně snižuje. U dětí je tak při výkonu určité pohybové aktivity velmi stěžejní podpora, povzbuzení. Děti v mladším školním věku si velmi dobře uvědomují své úspěchy či neúspěchy a své výkony se pak snaží srovnávat s výkony svých vrstevníků nebo také s výkony dospělých (Langmeier a Krejčířová, 2006).

4 Charakteristika gestické malby

Výraz gestická malba se formovala v polovině 40. let na území Spojených států amerických a můžeme ji také najít pod názvem akční malba. Tato forma výtvarného projevu spadá pod abstraktní umění, které se soustředí na svou nefigurativnost a bezpředmětnost. Abstraktní umění není jednotným směrem a už v jeho počátcích se rozdělilo do dvou skupin, směrů. První skupinu tvoří umělci, kteří se zaměřují na tvorbu v duchu abstraktního expresionismu a jejich díla se soustředí na barvu a gesto daného obrazu. Nejvýznamnějšími představiteli tohoto směru jsou Jackson Pollock, Barnett Newman či Mark Rothko. Druhá skupina umělců se zaměřuje na tvorbu geometrické abstrakce. Ta se soustředí na linie a tvary a v průběhu času se její pojetí měnilo a rozdělovalo do dalších směrů jako je orfismus, konstruktivismus či Bauhaus. Mezi představitele geometrické abstrakce řadíme Františka Kupku, Piet Mondrian či Kazimir Malevič. Malíři, kteří se soustředí na akční malbu, se vyznačují tím, že své dílo staví na samotném procesu tvorby, tento proces je pro dílo podstatným měřítkem. Prostřednictvím abstrakce se umělci snaží přiblížit takové stránky okolního světa, které není možné spatřit pouhým okem. Ve svých dílech umělců tedy nejde o vyobrazení konkrétních situací či realistických předmětů, ale k vyjádření svého záměru využívají především barvu, linii, strukturu nebo tvar. K umělcovu projevu v rámci malby se jako výrazový prostředek uplatňuje gesto. Jde o nejpřirozenější symbolickou formu, která nám umožňuje se samostatně vyjádřit, a to nejen v uměleckém smyslu. Na gestech a spontánním pohybu umělce, který zanechává stopy na plátně je založen samotný akt malby v oblasti gestické malby. Gesta jsou v malířském projevu výrazovou formou, která umožňuje propojit reálné vnímání světa s vnímáním fantazijním, a proto jsou pro vyobrazení osobnosti člověka a jeho celistvost nevhodnější – vyjadřují povahu umělce. Výtvarné gesto se skládá ze záznamu zážitku, který se přenáší zpětně na diváka při kolektivním transferu uměleckého procesu. Zdá se, že svobodný gestický projev umělců ve XX. století umocňuje výrazový prvek s návratem k prapůvodnímu zážitku vnímání pohybu jako kreativní složce lidské osobnosti (Hogenová 1998). Během tvorby se umělci pokoušeli vyjádřit své vědomé i nevědomé emoce. Jedná se o tvorbu spontánní, ale přesto kontrolovanou, dynamickou a výrazovou. Někteří umělci dokonce upustili od běžných uměleckých nástrojů, jako byly například stojany, štětce nebo palety. Barva byla na plátno nanášena přímo z tuby nebo z plechovky (Glennová 2007).

4.1 Působení výtvarných činností na zdraví

V kapitole „*Cíle předškolního vzdělávání*“ byl charakterizován záměr, jak s dětmi pracovat, tak aby bylo dosaženo jednotlivých kompetencí a stále docházelo k prohlubování a získávání dovedností a vědomostí. Ve výtvarných činnostech je cílem sebevyjádření, a sebezpečetí vlastní identity. Toho lze dosáhnout pomocí rozvoje tvořivosti, činnostních postupů, realizovaných dle vlastních představ. Kreativní a výtvarnou činností dochází u dítěte k rozvoji schopností seberealizace, což má přímý vliv na jeho psychiku. V rámci konkrétních způsobů je možné zmínit například expresivní terapii, která představuje léčbu uměním a může být využívána i při potížích v sociálním prostředí, u dětí s psychickými poruchami, s poruchou učení nebo hyperkinetickým syndromem. Dále je velmi dobrý efekt uváděn při léčbě závislostí či neuróz. Terapie uměním, při které jsou využívány výtvarné prostředky, pomáhá vyrovnat se se stresovými situacemi a lépe vnímat a ovládat své emoce, pozitivně rozvíjí a uvolňuje mysl. Výtvarné umění se využívá nejen k léčbě, ale také je využíváno ve vzdělávání či při rozvoji osobnosti. Umění pomáhá vyjadřovat emoce (posttraumatická stresová porucha, lidé ve vězení), bojovat proti samotě (senioři, matky na mateřské dovolené), má stejný vliv na zdraví, jako když přestanete kouřit, a pomáhá při zapojení do sociálního života (od sborového zpívání po společné pletení (Macháčková 2018)). Při expresivní terapii se využívá buďto individuální, či skupinové terapie v závislosti na druhu potřebné léčby. Lidé se v rámci terapie uměním věnují kresbě, malbě, tvorbě koláží. Využívají různých netradičních metod a technik, pracují s keramickou hlinou, ale mohou se věnovat i fotografické tvorbě nebo v dnešní době i tvorbě grafické. Mezi další terapie prostřednictvím umění se řadí i muzikoterapie, dramaterapie – divadelní terapie či arteterapie. Při muzikoterapii se využívá v procesu léčby hudba. Gerlichová (2006) popisuje muzikoterapii jako celostní terapii, působí na všechny složky člověka. Ve svém obsahu využívá hudbu a její nástroje (zpěv, zvuky, rytmus, tóny). Prostřednictvím divadelní terapie má člověk možnost své emoce či prožitky promítnout do své role, vystoupit ze své komfortní zóny a naučit se pracovat se svými emocemi. Dramaterapie usnadňuje uchopení a zmírnění sociálních, psychologických a fyzických problémů a zároveň je jednoduchým prostředkem k vyjádření sebe sama prostřednictvím kreativních komunikačních metod, usnadňuje jedinci rozpoznání sebe sama, včetně jejich verbální a neverbální složky (Valenta 2007). V rámci arteterapie probíhá léčba prostřednictvím výtvarné tvorby. Špičková-Fabrice (2002) ve své knize píše o slovech Jana Slavíka, který arteterapii popisuje jako formu

psychoterapeutické a psychodiagnostické léčby, která k terapeutickým účelům využívá metody a formy umění vhodné pro užší smysl výtvarného umění, případně jiných uměleckých oborů.

4.2 Motivace dětí předškolního věku k výtvarným činnostem

Kresba patří mezi základní projevy přirozeného vývoje dítěte. Představuje pro něj zábavu či hru, která přináší radost a v předškolním věku je možné ji vnímat jako způsob nonverbální komunikace mezi vnitřním a vnějším světem dítěte. Z kresby lze vyčíst, v jakém fázi vývoje se autor nachází. *„Důležitou součástí výtvarných činností dětí jsou i motivační hrátky, které dítě uvedou lépe do konkrétního tématu, seznámí ho s výtvarnými materiály, technikou apod. RVP PV předpokládá, že tato motivace nebude umělá, ale bude přirozeně vycházet z nějaké situace.“* (RVP 2007) Výhodou u motivace ve výtvarné výchově je fakt, že děti většinou rády kreslí a nemusí k tomu být ani vedeny, přesto je při práci v rámci výtvarné výchovy nezbytné dodržovat určitou strukturu. Je vhodné nejdříve děti motivovat již v rámci přípravy na činnost. Po samostatné činnosti na závěr přichází hodnocení, které slouží pro dítě jako určitá zpětná vazba a reflexe. K tomu lze například využít formativní hodnocení, kdy je reflexe určité výtvarné činnosti poskytována již během realizace výtvarného projevu. Při formativním hodnocení dochází k vlastnímu hodnocení, společnému hodnocení a poskytování zpětné vazby na základě společné diskuze (Edu.cz). Prostor k vyjádření svého názoru tak dostává jak autor díla, tak i ostatní zúčastnění. Při hodnocení výtvarného díla je důležité respektovat originalitu a individualitu autora a napomáhat tak dětem v sebepoznávání a ke schopnosti akceptovat odlišnosti a přijímat rozdílné názory. V rámci motivace k výtvarné činnosti je možné použít zajímavé pomůcky, básničky, příběhy či mezipředmětové propojení činností. Motivace má také důležitou úlohu ve vývoji úspěšnosti, posiluje vůli a autoregulaci. Úkolem pedagoga je nepotlačovat spontaneitu tvoření. Díky tomu nás mohou děti vtáhnout do světa své vlastní fantazie a představivosti. Prostřednictvím jejího působení vzniká jedinečná možnost společně objevovat jejich vlastní cestu poznávání u námi zvoleného tématu. Motivaci nejčastěji dělíme podle toho, jak na nás působí. Rozdělujeme ji na motivaci vnější a vnitřní. Na vnější motivaci, která bývá zpravidla zprostředkována, má vliv na okolní dění dané situace, její průběh a tlak na její výsledek. Mezi vnější motivační činitele řadíme odměny či tresty a pochvaly. Vnitřní motivace je zpravidla taková, která vychází z vnitřních pohnutek a potřeb

člověka, dítěte. Pedagog může v rámci motivace při výtvarných činnostech v předškolním vzdělávání využívat slovní motivaci, do které můžeme zařadit čtení či vyprávění příběhu, pohádky, pověsti, říkanky, poslech písničky či hry na hudební nástroje či rozhovor mezi žáky a pedagogem, který je motivačně založen. Komunikace mezi dítětem a učitelem má splňovat podmínky respektující a efektivní komunikace. Ta se může napomoci při rozvoji vnitřní motivace, pokud se dítě cítí v bezpečí a je respektováno. Dále také využití samotné hry, experimentování či prožitek dětí při dané aktivitě. Pomocí výtvarné tvorby mají děti možnost se seznámit s různými předměty a rozvíjet vlastní zručnost a kreativitu. Aby byla výtvarná činnost pro děti zajímavá a dokázala je zaujmout, měla by dětem dávat smysl. U dětí bychom měli využívat této přirozené potřeby výtvarně zobrazovat a objevovat. Zejména tím, že mu nabídneme možnost se v jeho výtvarné tvorbě osobně vyjádřit a realizovat (Stadlerová 2011).

PRAKTICKÁ ČÁST

5 Metodologie práce

Cílem této kvalifikační práce je vytvoření aktivit, které budou cílit na komplexní pohybové schopnosti dětí v předškolním období se vzájemným propojením výtvarného projevu dítěte s maximálním využitím jejich kreativity. Tato aktivita bude mít stanovené limity a při úspěšné realizaci bude vytvořen metodický plán. Dílčím cílem bude také charakterizovat a vystihnout možnosti aktivizace pohybu předškolního dítěte.

Metodikou pro získání stanoveného cíle bude popis, příprava, zachycení realizace a reflexe aktivit, při kterých dochází k propojení výtvarného projevu s pohybem. Pro provedení záměru se nejdříve uskuteční plánování jednotlivých aktivit, jejichž obsahem bude výtvarný projev a pohybová aktivita. Podstatnou součástí realizace je umožnění přístupu k výzkumnému nástroji, na kterém budou aktivity ověřovány. Výsledky aktivit budou následně reflektovány. Aby zpětná vazba měla konstruktivní a edukační charakter na principu uvědomění si nových aspektů, je nezbytné si stanovit limity jednotlivých aktivit (Korthagen et al. 2011). Švaříček a Šedřová (2014) uvádí, že při cíleném pozorování je vhodné, co nejpřesněji zachytit objektivní skutečnost, z tohoto důvodu, budou veškeré aktivity zdokumentovány formou fotografií, z nichž budou vybrány ty, které se pokusí explicitně zachytit jádro aktivity a následně budou přiloženy k popisu jednotlivých aktivit.

5.1 Výzkumný nástroj

Výzkumným nástrojem pro dosažení plánovaných cílů bude práce dětí na jednotlivých aktivitách s využitím zúčastněného pozorování pohybové interakce mezi dětmi, jejich vzájemnou komunikací a schopností reagovat na zadané pokyny vedoucí k výtvarné činnosti. Zkoumané jevy, kategorie (to, jak děti k aktivitě přistupují, zda se jim líbí či ne, jestli je aktivita vhodná pro daný věk, či jestli se zapojují všechny děti) budou, jak je již výše zmíněno, zdokumentovány k následné reflexi. Druhým výzkumným nástrojem budou výtvarná díla vytvořená dětmi.

5.2 Výzkumný soubor

Výzkumným souborem v tomto šetření se staly děti předškolního vzdělávání v oslovené mateřské škole, kde vedení MŠ projevilo souhlas k realizaci aktivit za účelem získání podkladů pro vznik této bakalářské práce. Pro tyto aktivity byla vybrána cílová skupina dětí od tří do šesti let. Maximální náplň realizace jednotlivých aktivit byla stanovena

na dvacet dětí. Rodiče výzkumného vzorku byli předem informováni a podepsali souhlas k realizaci plánovaných aktivit. Zákonní zástupci byli dále informováni, že provedené aktivity budou výhradně sloužit pro zpracování empirické části této kvalifikační práce, čímž stvrdili souhlas i s pořízením fotografií. Tímto je naplněna etika realizace získaných výstupů.

5.3 Příprava a realizace aktivit

V rámci přípravy bylo nejdříve nezbytné zvolit vhodnou MŠ, která by byla ochotna ke spolupráci a realizaci plánovaného záměru. Osloveno bylo celkem pět předškolních vzdělávacích zařízení formou e-mailu. S plánem a předběžnými cíli záměru, které tvoří podklad této praktické části práce, souhlasila jedna z oslovených Mateřských škola. Nejdříve proběhla informační schůzka s vedením oslovené mateřské školy. Po získání souhlasu ředitelky, následovala setkání s učitelkami jednotlivých tříd. Také ony s realizací plánované aktivity vyslovily souhlas. Dalším důležitým krokem bylo získání písemného souhlasu zákonných zástupců dětí, aby nebyl porušen etický rámec výzkumu. V rámci přípravy po technické stránce bylo nezbytné zajistit prostředky, pomůcky a místa k plánovaným aktivitám. Důležitým kritériem bylo zajistit následnou hygienu po výkonu aktivit, a to jak v prostorách MŠ, tak i po pohybu na zahradě.

Realizace plánovaných aktivit se zúčastnily dvě třídy dětí ve věku od tří do šesti let. Děti byly předcházející den informovány učitelkami o mém příchodu a byly jim předběžně popsány základní body aktivit. Tímto krokem dosáhly učitelky jisté míry motivace u dětí, které se na výtvarné tvoření těšily.

a) Akční malba

TÉMA: Stopy na souši i ve vodě

POPIS AKTIVITY: Stěžejní aktivitou této činnosti bylo vytvořit na velký kartonový papír řeku, krajinu, kopce, a to ze dvou druhů barevných hlín, které měly děti k dispozici. Poté měly možnost z výběru plastových figur různých druhů zvířat. Nejprve vždy bylo vybrané zvíře dítětem představeno svým názvem a charakteristickým projevem. Poté byly děti vyzvány, aby svá zvířata postavila na stůl, kde, již byl připraven velký šedý karton. Ten sloužil jako podkladová deska. Nejdříve se práce ujala učitelka, která z šedé keramické hlíny vytvořila klikatící se řeku, která byla následně posypána modrou barvou. Prvním úkolem dětí bylo pomocí jednoho prstu vytvořit malinké a klikaté potůčky, které se vylévají z řeky. Když byl vytvořen dostatek potůčků, byla na každou stranu kartonu přidána hromádka hnědé

keramické hmoty, která představovala hlínu. Děti jí pomocí celé své dlaně a prstů ruky roztíraly mezi jednotlivé potůčky do všech koutů kartonu. Po vytvoření řeky a jejího okolí, si děti na pomoc přivolaly vybraná zvířátka, která se pohybovala na ploše kartonu. Děti tak vytvářely otisky stop do hlíny. Následný den proběhlo dotvoření společného díla za pomoci rýže, mleté kávy a fazolí.

REFLEXE: Aktivita s použitím keramické hlíny byla realizována za pomoci jedné učitelky a asistentky. Aktivita byla zhodnocena jako náročná z důvodu následné hygieny dětí po aktivitě a celkového úklidu. V rámci náročnosti by aktivita byla vhodnější pouze pro děti šestileté, např. v přípravném ročníku základního vzdělávání nebo pro mladší školní věk dětí. Při následné skupinové reflexi byla vlastními autory nejlépe hodnocena část, kdy se do tvorby zapojily i hračky a vytvářely v hlíně stopy zvířat.

Po této zkušenosti lze konstatovat, že aktivitu je vhodnější realizovat spíše u starších dětí předškolního vzdělávání a její realizaci směřovat do vnějších prostor mateřské školy.



Obrázek č. 1: Tvorba řeky

Foto autor



Obrázek č. 2: Tvorba okolí řeky 1 Foto autor



Obrázek č. 3: Tvorba řeky a okolí 2



Obrázek č. 4: Stopy 2

Foto autor



Obrázek č. 5: Stopy 2

Foto autor



Obrázek č. 6: Cesty

Foto autor

b) Slash painting

TÉMA: Emoce

POPIS AKTIVITY: Pro výtvarnou tvorbu byly zvoleny dvě protikladné emoce, kterým děti rozumí a chápou jejich význam, a to hněv a radost. Úkolem bylo zvolit pro určitou emoci jednu barvu, která podle úsudku dětí vystihuje jejich podstatu. Tato aktivita pobíhala ve venkovních prostorách z důvodu příznivého počasí. Nejdříve byly namíchány jednotlivé barvy a poté měly děti možnost, pro realizaci aktivity, využít plochy z kartónů stejné velikosti a barvy, opřené o plot zahrady mateřské školy. Následně se děti postavily do řady za sebe a postupně přistupovaly k barvám. Každé dítě si volilo barvu dle vlastního výběru pro znázornění hněvu a následně si vybíralo barvu radosti. Děti barvu nanášely pomocí injekčních stříkaček a trvala po dobu, dokud se všechny neprostřídaly.

REFLEXE: V rámci reflexe byla s dětmi vedena diskuse, z jakého důvodu zvolily jimi vybranou barvu pro znázornění smutku či radosti a co cítí, když vidí tmavé nebo zářivé a jasné barvy. Také bylo prodiskutováno téma společné práce. Zazněly klady i zápory skupinové práce a děti měly možnost se vyjádřit, proč a kdy raději, pracují samostatně nebo ve skupině. Z organizačního hlediska byl nevhodně zvolený formát podkladového kartonu, který představoval výtvarnou plochu. Nedostatečně byl také zvolen počet pedagogů, kteří dětem napomáhali při tvorbě z důvodu velké motivovanosti a zapálení dětí do tvorby.



Obrázek č. 7 + č. 8: Průběh tvorby – Radost a Smutek

Foto autor



Obrázek č. 9 + č. 10: Průběh tvorby



Foto autor



Obrázek č. 11: Výsledné dílo – Hněv



Obrázek č. 12: Výsledné dílo – Radost

c) Experimentální malba

TÉMA: Nástěnná malba v pravěku – otisky

MOTIVACE: Dětem, které měli zájem se do činnosti dobrovolně zapojit, byly vysvětleny základní informace o tom, co je to nástěnná malba, a že její vznik je nejpravděpodobněji v pravěku. V rámci pohádky se děti dozvěděly příklady dochovaných nástěnných maleb a také způsoby, jak takové malby v pravěké době vznikaly.

POPIS AKTIVITY: Následně byly dětem před výtvarnou plochu, kterou zde představovala venkovní stěna, postaveny tři druhy keramické hlíny. Ta byla již předem promíchána s vodou, aby měla měkčí konzistenci a dětem se lépe pracovalo. Dále následovala samostatná tvorba malých umělců. Děti malovaly pomocí svých dlaní a prstů, na pomoc si mohly vzít houbičky na nádobí. Některým dětem se po hrubším povrchu zdi malovalo lépe a některé tvořily s obtížemi. Starší děti se pokoušely o realističtější tvorbu, kterou znázorňovaly například postavy lidí či zvířat. Děti mladšího věku více experimentovaly a seznamovaly se s novou metodou výtvarné tvorby.

REFLEXE: Výtvarné vyjádření na stěnu bylo pro děti novou činností a svou radost a nadšení dávaly spontánně najevo svými nonverbálními projevy. Na tvorbě obrazců se zúčastnily aktivity téměř všechny děti ze třídy. Slunečné počasí podpořilo dobrou náladu a děti po tvorbě s hlínou spontánně běhaly k loužím, aby se omyly. Tím byl dán nutný vyšší počet dospělých, aby byly řádně odeslány a omyty v umývárně. Přínosným faktorem bylo, že po



Obrázek č. 13 + č. 14: Průběh tvorby

Foto autor

dokončení tvorby se děti chodily na své výtvary dívat a se zájmem vedly konverzaci, kdo co namaloval a co asi kresby představovaly.



Obrázek č. 15: Průběh tvorby

Foto autor



Obrázek č. 16: Průběh tvorby

Foto autor

5.4 Reflexe aktivit

V rámci reflexe dochází k zhodnocení dosažených výsledků s předem stanovenými kritérii. Tato kritéria byla stanovena s ohledem na realizaci a účel aktivit, a také na jejich obsahové naplnění, při zajištění vhodných pomůcek a odpovídajících prostor pro realizaci.

Kritérium náročnosti: Toto kritérium bylo stanoveno na základě poznatků vývojové psychologie předškolního věku, kdy podle Piageta, by dítě ve věku tří až šesti let mělo být schopno určité představy. V neposlední řadě je nezbytné ocenit náročnost s ohledem na individuální schopnosti dětí.

Obsahové kritérium: Obsahové kritérium ukazuje, do jaké míry dokázaly děti pochopit zadaný úkol a následně ho interpretovat pomocí malby na různé podklady s odlišnými materiály, či zda bylo nutné výklad obsahu, náplně aktivity následně více vysvětlit, rozvést či názorně ukázat.

Kritérium naplnění záměru: Zde dochází ke zpětnému zhodnocení, zda se průběh aktivity vyvíjel dle plánu nebo bylo nutné improvizovat a zda záměr aktivity byl po proběhlé činnosti naplněn či ne. Z důvodu získaných odpovědí žáků při reflexi, je toto kritérium velmi dobře hodnotitelné.

V rámci vlastní reflexe zrealizovaných výtvarných aktivit, které proběhly ve dvou blocích, níže jsou uvedeny hlavní postřehy autorky výzkumu z cíleného pozorování. První blok byl realizován ve vnitřních prostorách Mateřské školy z důvodu nepříznivého počasí. V objektu mateřské školy nebyl dostatečný prostor pro zapojení celého těla do výtvarné tvorby, a tak byla věnována pozornost rozvoji jemné motoriky (tvoření potůčků se zapojením prstů a okolí řeky pomocí celé dlaně). Druhý blok byl díky přízní počasí uskutečněn venku a tím vznikla možnost využít prostor celé zahrady, která náleží k mateřské škole. Zde už děti do tvorby zapojily nejen prsty a dlaně, ale také celé své tělo. Před realizací výtvarných aktivit byly rodiče dětí informováni a seznámeni s jejich průběhem a také byli instruováni o tom, že je potřeba dětem do MŠ přinést náhradní oblečení, které budou moci použít při tvorbě. Zrealizované výtvarné aktivity byly zaměřeny na rozvoj jemné i hrubé motoriky, kdy děti do tvorby zapojovaly celé své tělo nebo jeho části (prsty, dlaně). V rámci aktivit děti rozvíjely svou fantazii a představivost a v neposlední řadě také své komunikační dovednosti při práci ve skupině.

5.5 Metodika k realizaci aktivizace pohybů pomocí gestické malby

a) Akční malba

TÉMA: Stopy na souši i ve vodě

POMŮCKY: Větší karton, keramická hlína různé barvy, potravinářské barvivo, hračky ve formě zvířat z plastu, rýže, káva, fazole

POČET DĚTÍ: Dle počtu pedagogů – maximum 20

VĚK DĚTÍ: Doporučuji pět až šest let

ORGANIZAČNÍ FORMA: Skupinová

METODY: Vyprávění, popis, diskuse, rozhovor

CÍLE AKTIVITY: Seznámení dětí s novým výtvarným prostředkem. Rozvoj jemné motoriky pomocí pohybové aktivity.

KOMPETENCE: Kompetence k učení – uplatnění dosavadně získaných zkušeností k danému tématu a jejich následné použití v rámci výtvarné činnosti. Kompetence k řešení problémů – k realizaci činnosti používá fantazii, představivost a experimentuje v rámci výtvarné tvorby. Komunikativní kompetence – snaha o komunikaci prostřednictvím výtvarných prostředků, vyjádření emočního ladění.

ČASOVÁ DOTACE: 1 hodina

POPIS PRŮBĚHU AKTIVITY: Do nanesené šedé hlíny na kartónu se tvoří potůčky, které jsou následně posypány modrou barvou. Hnědá barva představuje hlínu. Děti následně pomocí figurek vytváří v hlíně stopy.

Kritérium náročnosti: Aktivita je zhodnocena jako středně náročná, a to z důvodu možných nevyhovujících vnitřních prostor MŠ. Doporučeno je volit i dostatečný počet pedagogů. Také je na místě zvážit možnosti následné hygieny po výkonu aktivity.

Kritérium obsahové: Obsah aktivity je pro děti snadno pochopitelný. Při výkladu záměru aktivity může být zvolena názorná ukázka, které přispěje ke správnému pochopení cíle aktivity.

Kritérium naplnění záměru: Zhodnocení záměru aktivity dochází na podkladě tréninku a zlepšování jemné motoriky.

b) Slash painting

TÉMA: Emoce

POMŮCKY: Temperové barvy s vodou, stříkačky injekční, karton, oblečení vhodné pro tvorbu

POČET DĚTÍ: Do 20 dětí

VĚK DĚTÍ: Pět až šest let

ORGANIZAČNÍ FORMA: Individuální, skupinová

METODY: Vyprávění, popis, diskuse, rozhovor

CÍLE METODY: Hlavní náplní této aktivity je představit a seznámit děti s technikou slash paintingu, přiblížit téma emocí a znázornit je pomocí barev. Cílem je také snaha o vyjádření vlastního názoru, pocitů a emocí.

KOMPETENCE: Kompetence k učení – uplatnění získaných zkušeností k danému tématu a jejich následné použití v rámci výtvarné činnosti. Kompetence k řešení problémů – k realizaci činnosti používá fantazii, představivost a experimentuje v rámci výtvarné tvorby. Komunikativní kompetence – snaha o komunikaci prostřednictvím výtvarných prostředků, vyjádření svých pocitů a emocí, vyjádření vlastního názoru.

ČASOVÁ DOTACE: 45 minut

POPIS PRŮBĚHU AKTIVITY: Pro výtvarnou aktivitu se volí dvě protikladné emoce, kterým děti rozumí. Úkolem je vybrat pro např. kladné emoce – z jasných tónů barev a pro záporné nabídnout tmavé tóny. Děti si vybírají ze škály světlých i tmavých tónů barev sami, a na velký kartónový papír, pomocí stříkaček barvu nanášejí na kartón. Z organizačního hlediska je vhodné zvolit dostatečně velký formát kartónu, který představuje výtvarnou plochu.

Kritérium náročnosti: V rámci náročnějšího obsahu aktivity by aktivita byla vhodnější pro děti od pěti do šesti let. Vyšší náročnost prokazuje i reflexe aktivity, kdy je po dětech žádán reflektivní komentář k průběhu tvorby a následně vytvořeného díla (zdůvodnění výběru a použití barvy).

Kritérium obsahové: Pro naplnění obsahu bylo v průběhu činnosti někdy nutné přidávat doplňující komentář, ten posloužil jako účinné vodítko k dosažení záměru, aby děti zvládly dosáhnout stanoveného cíle.

Kritérium naplnění záměru: Naplnění záměru lze zhodnotit poté, co je dětmi poskytnuta adekvátní vazba ve formě rozlišení emocí na podkladě barev, s projevem určité představivosti.

c) Experimentální malba

TÉMA: Nástěnná malba v pravěku – otisky

POMŮCKY: Keramická hlína – různé barvy, houbičky na nádobí, stěna – prostor pro tvorbu

POČET DĚTÍ: 20 dětí

VĚK DĚTÍ: Rozmezí tři až šest let

ORGANIZAČNÍ FORMA: Skupinová

POUŽITÉ METODY: Vyprávění, popis, diskuse, rozhovor

CÍLE METODY: Aktivní pohybové zapojení se souběžným výtvarným projevem dítěte.

KOMPETENCE: K učení – uplatnění získaných zkušeností k danému tématu a jejich následná aplikace do tvorby. K řešení problémů – k realizaci činnosti používá fantazii, představivost a experimentuje v rámci netradiční výtvarné techniky. Komunikativní – komunikace prostřednictvím barev a těla, vyjádření svých pocitů a emocí, zhodnocení své tvorby.

ČASOVÁ DOTACE: 40 minut

POPIS PRŮBĚHU AKTIVITY: Dětem jsou před výtvarnou plochu, kterou v této činnosti představuje stěna, postaveny tři druhy keramické hlíny. Ty se předem namíchají s vodou pro lepší konzistenci. Děti malují za pomoci svých dlaní a prstů nebo si berou na pomoc houbičky na nádobí.

Kritérium náročnosti: Tato aktivita je méně náročná a děti ji snadno pochopí a realizace je bez větších obtíží.

Kritérium obsahové: Toto kritérium představuje zhodnocení samostatnosti práce dítěte a zájem o danou aktivitu.

Kritérium naplnění záměru: Cíl a záměr aktivity lze poměrně bez obtíží naplnit v případě drobné motivační dopomoci.

Závěr

Tato bakalářská práce s názvem „Aktivizace pohybu prostřednictvím gestické malby“ byla zaměřena na charakteristiku předškolního vývojového období dítěte a jeho vztahu k pohybu a výtvarné tvorbě. Bakalářská práce disponuje dvěma částmi. První teoretická část obsahuje informace a fakta, která se vážou k náplni praktické části. První kapitola byla zaměřena na vystižení základních rysů, které jsou typické pro předškolní období, a to z pohledu biologických, psychických a sociálních potřeb dítěte. Druhá kapitola byla věnována Rámcovému vzdělávacímu programu pro předškolní vzdělávání, který je základním dokumentem a závazným rámcem vzdělávacích programů českého vzdělávacího programu. Obsah kapitoly byl zacílen na pojetí pohybu a kresby a možnosti jejich rozvoje v rámci předškolního vzdělávání. Třetí kapitola byla zaměřena na charakteristiku pohybu a jeho významu pro dítě v předškolním věku. Poslední, čtvrtá kapitola teoretické části poskytla základní deskripci gestické malby a možnosti jejího vyjádření prostřednictvím pohybu v průběhu dějin umění.

Pro praktickou část práce byl stanoven cíl zrealizovat aktivity pro děti v předškolním vzdělávání, které jsou navrženy tak, aby propojily pohybové schopnosti s výtvarným projevem dětí. Tento cíl byl zrealizován a jednotlivé fáze aktivit byly zdokumentovány. Pro zhodnocení náplně a účelnosti jednotlivých aktivit, byla stanovena kritéria, kterým při reflexi byly podrobeny. Nalezené nedostatky byly zhodnoceny jako marginální, proto byl vytvořen i metodický postup k jednotlivým aktivitám pro případné užití v předškolním vzdělávání.

V doporučení pro praxi se v rámci přípravy podobných aktivit jeví jako vhodné využití emočních karet, které děti mají šanci využívat při reflexi obdobných činností. Karty napomáhají ke zlepšení komunikačních dovedností. Dále v rámci budoucích plánovaných činností v aktivizaci projevu pomocí gestické malby by bylo vhodnější pracovat s menšími skupinami dětí, aby mohlo dojít k lepšímu projevu a udržení pozornosti.

Resumé

Téma této práce je zaměřena na předškolní věk dětí, výtvarný projev a pohyb. Cílem práce je zrealizovat aktivity, které přinesou vzájemné propojení výtvarného vyjádření pomocí aktivního pohybu dětí předškolního věku. Záměrem je vypracování metodiky pro realizaci této aktivity. V teoretické části jsou přestavena témata věnující se charakteristice vývojového období předškolního dítěte a Rámcovému vzdělávacímu plánu předškolního vzdělávání jako základnímu kurikulárnímu dokumentu. Další dvě kapitoly v teoretické části jsou věnovány pohybové gramotnosti a gestické malbě. Praktická část představuje záměr a způsob realizace aktivit s následnou reflexí a doporučenou metodologií pro aktivizaci pohybu dětí v předškolním věku pomocí gestické malby.

Seznam literatury

Čáp, J. a J. Mareš. 2007. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 9788073672737.

Dvořáková, H. 2011. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Dr. Josef Raabe. ISBN: 9788086307886.

Gerlichová, M. 2006. *Muzikoterapie při rehabilitaci pacientů po poranění mozku*. Arteterapie. ISSN 1214-4460.

Hogenová, A. 1998. *Pohyb a tělo: výběr filozofických textů*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-580-9.

Hošková, B. 1998. *Význam kvality pohybu v tělesné výchově a sportu*. In: Sborník referátů vědeckého semináře – Současné problémy tělesné výchovy a sportu. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta UJEP. ISBN 80-7044-228-X.

Kuric J., a L. Vašina. 1987. *Obecná a ontogenetická psychologie pro učitele*. Brno: Rektorát Univerzity J. E. Purkyně. ISBN: 55009A-85.

Langmeier, J. a D. Krejčíková. 2006. *Vývojová psychologie*. 2. aktualizované vydání Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1284-0.

Lopata, L. 1986. *Cvičí celá rodina*. Praha: Olympia.

Mužík, V. a P. Vlček. 2010. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví: výzkumné výsledky a projekty*. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD. ISBN 978-80-210-5371-7.

Průcha, J. a S. Kořátková. 2013. *Předškolní pedagogika: učebnice pro střední a vyšší odborné školy*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0495-4.

Stadlerová, H. 2011. *Po O: východiska a inspirace pro výtvarnou tvorbu dětí v předškolním vzdělávání*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5732-6.

Šicková-Fabrice J. 2002. *Základy arteterapie*, Praha, Portál. ISBN 80-7178-616-0.

Šulová L. 2010. *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: Karolinum. 2. vyd. ISBN 978-80-246-1820-3.

Švingalová, D. 2003. *Kapitoly z vývojové psychologie pro učitelství mateřských škol*. Liberec: Technická univerzita. ISBN 80-7083-697-0.

Švaříček, R. a K. Šed'ová. 2014. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. 2. vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0644-6.

Vágnerová, M. 1997. *Úvod do psychologie*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-421-7.

Vágnerová, M. a L. Lisá. 2021. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Univerzita Karlova. 3. vyd. přepracované a doplněné. ISBN 978-80-246-4961-0.

Valenta, M. 2007. *Dramaterapie*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1819-4.

Internetové zdroje

Edukační laboratoř. *Formativní hodnocení*. Online. [b.d.] .Dostupné z:

<https://www.edukacnilaborator.cz/formativnihodnoceni>. [Citováno 2023-26-6].

Glennová, M. *Akční malba*. Online. In: Artmuseum. 11. 11. 2007. Dostupné z:

http://www.artmuseum.cz/smer_y_list.php?smer_id=56. [Citováno 2022-12-11].

Korthagen, F., Kessels, J., Koster, B., Lagerwerf, B., & Wubbels, T. 2011. *Jak spojit praxi s teorií: Didaktika realistického vzdělávání učitelů*. Online. Brno: Paido.

DOI: <https://doi.org/10.14712/23362189.2016.317>. [Citováno 2023-25-6].

Macháčková, T. *Na zdraví přes kreativitu*. Online. 21. 9. 2018. Dostupné z:

<https://www.kreativnicesko.cz/clanky/na-zdravi-pres-kreativitu>. [Citováno 2022-15-12].

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT). *Rámcové vzdělávací programy*.

Online. 2022. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/>.

[Citováno 2023-25-6].

Nováková, T. *Význam pohybových aktivit u dětí*. Online. 15. 12. 2016 Dostupné z:

<https://sancedetem.cz/vyznam-pohybovych-aktivit-u-deti>. [Citováno 2022-10-11].

Vondrová, P. *Pojetí výtvarné výchovy v Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání*. Online. 2005. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/pojeti-telesne-vychovy-v-rvp-pv>. [Citováno 2023-25-6].

Seznam obrázků

Obrázek č. 1 Tvorba řeky.....	26
Obrázek č. 2 Tvorba okolí řeky.....	26
Obrázek č. 3 Tvorba řeky a okolí.....	27
Obrázek č. 4 Stopy.....	27
Obrázek č. 5 Tvoření cest.....	27
Obrázek č. 6 Cesty.....	27
Obrázek č. 7 Průběh tvorby – radost.....	28
Obrázek č. 8 Průběh tvorby – smutek.....	28
Obrázek č. 9 Průběh tvorby.....	29
Obrázek č. 10 Průběh tvorby.....	29
Obrázek č. 11 Výsledné dílo – Hněv.....	29
Obrázek č. 12 Výsledné dílo – Radost.....	29
Obrázek č. 13 Průběh tvorby.....	30
Obrázek č. 14 Průběh tvorby.....	30
Obrázek č. 15 Průběh tvorby.....	31
Obrázek č. 16 Průběh tvorby.....	30