

Vztah dětí předškolního věku k pohybovým aktivitám

Petra Kovalová

Bakalářská práce
2012



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2011/2012

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Petra KOVALOVÁ

Osobní číslo: H09074

Studijní program: B 7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy

Téma práce: Vztah dětí předškolního věku k pohybovým aktivitám

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti pohybu dětí předškolního věku

Příprava metodiky výzkumné části.

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníku.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

BLAHUTKOVÁ, Marie. Psychomotorika. Brno: Pf MU, 2007. ISBN 978-80-210-3067-1

CHRÁSKA, M. Metody pedagogického výzkumu. Praha: Grada, 1997. ISBN 978-80-247-1369-4.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. Vývojová psychologie. Praha: Grada Publishing, 2006 ISBN 80-247-1284-9.

PRŮCHA, Jan. Moderní pedagogika. 4., aktualiz. a dopl. vyd. Praha : Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-503-5.

VOLFOVÁ, Hana; KOLOVSKÁ, Ilona. Předškoláci v pohybu : cvičíme jako myška, kočka a pejsek. 1. vyd. Praha : Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2317-4.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Zdeněk Melichárek, Ph.D.

Ústav tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce:

22. listopadu 2011

Termín odevzdání bakalářské práce:

4. května 2012

Ve Zlíně dne 12. ledna 2012



doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.

děkanka



Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.

ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby 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 užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně 26.4.2012

Teoia Kovalová

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

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

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

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

(3) *Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího 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 užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

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

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá vztahem dětí předškolního věku k pohybovým aktivitám.

Teoretická část vymezuje základní pojmy z oblasti vývoje dítěte předškolního věku, zabývá se tělesnou výchovou dětí, rovinou pohybu a pohybových aktivit. Zmiňuji i mimoškolní trávení času, které se taktéž týká pohybové aktivity.

Praktickou část tvoří výzkum, který probíhal prostřednictvím dotazníkového šetření. Zjišťování informací od rodičů a učitelek mateřských škol v návaznosti na pohybové aktivity. Tento výzkum zkoumá míru pohybové aktivity v mateřské škole i mimo ni. Výzkum byl také zaměřen na pohybové dovednosti, které by měly ovládat děti předškolního věku.

Klíčová slova: předškolní věk, pohybová aktivita, tělesná výchova, mateřská škola, volný čas

ABSTRACT

This thesis deals with the relationship between preschool children and physical activities. The theoretical part defines the basic concepts of preschool child development, physical education, movement and physical activities.

The practical research involved a questionnaire and a survey of parents and teachers in kindergartens in relation to physical activities and beyond. My research also focused on skills which should help control preschool children.

Key words: preschool, physical activity, physical education, kindergarten, leisure

Děkuji Mgr. Zdeňkovi Melichárkovi za odborné vedení, cenné rady, podněty a připomínky při zpracování mé bakalářské práce.

Dále pak prof. PhDr. Peterovi Gavorovi, CSc. za odborné rady a pedagogům jednotlivých mateřských škol za vstřícnost a otevřenost při realizaci výzkumu.

V neposlední řadě bych chtěla vyjádřit poděkování všem respondentům za pomoc při sběru údajů.

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

Ve Zlíně dne 26. dubna 2012

Petra Kovalová

OBSAH

ÚVOD.....	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 TĚLESNÝ A PSYCHICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	12
1.1 VYMEZENÍ OBDOBÍ.....	12
1.2 KOGNITIVNÍ VÝVOJ.....	13
1.3 MOTORICKÝ VÝVOJ	15
1.4 EMOČNÍ A SOCIÁLNÍ VÝVOJ	16
2 PROBLEMATIKA TĚLESNÉ VÝCHOVY V MATEŘSKÉ ŠKOLE	17
2.1 TĚLESNÁ VÝCHOVA.....	17
2.2 DIDAKTIKA TĚLESNÉ VÝCHOVY	17
2.3 PŘEDŠKOLNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA.....	18
2.4 VYMEZENÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY DLE RÁMCOVÉHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU PRO PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ (RVP PV)	19
2.4.1 Vzdělávání, výchova a cíle v tělesné výchově	19
2.5 ČINNOSTI PŘEDŠKOLNÍHO PEDAGOGA V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ.....	20
3 POHYBOVÁ AKTIVITA.....	21
3.1 POHYB V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU.....	21
3.1.1 Pohybové schopnosti a dovednosti	22
3.1.2 Děti a jejich vztah ke sportu.....	24
3.1.3 Pohybové činnosti prostřednictvím hry v mateřské škole	25
3.2 POHYBOVÁ STIMULACE DÍTĚTE V RODINĚ	26
3.2.1 Mimoškolní volný čas dětí	26
3.2.2 Rodinná zařízení pro mimoškolní aktivity ve Zlínském kraji.....	27
4 PROBLÉMY V NEDOSTATKU PA.....	28
4.1 PŘÍČINY NEDOSTATKŮ V POHYBOVÉ AKTIVITĚ.....	28
4.1.1 Anatomicky nekoordinované držení těla.....	28
4.1.2 Stravovací návyky	29
4.1.2.1 Problémy stravování dětí předškolní věku.....	30
4.1.3 Výskyt obezity a nadváhy.....	30
II PRAKTICKÁ ČÁST	31
5 VÝZKUMNÁ ČÁST	32

5.1	CÍL VÝZKUMU	32
5.2	VÝZKUMNÉ OTÁZKY	32
5.3	DRUH VÝZKUMU	33
5.4	VÝZKUMNÝ VZOREK	33
5.5	METODICKÝ POSTUP	33
5.6	REALIZACE VÝZKUMU	34
6	ANALÝZA VÝZKUMU	35
6.1	DOTAZNÍK PRO RODIČE	35
6.1.1	Informativní položky	35
6.1.2	Pohyb v mateřské škole	36
6.1.3	Pohyb v mimo školních aktivitách	38
6.1.4	Nedostatky v pohybové oblasti	44
6.2	DOTAZNÍK PRO UČITELKY	46
6.3	POZOROVACÍ ARCH	51
6.3.1	Nelokomoční dovednosti	51
6.3.2	Lokomoční dovednosti	52
6.3.3	Manipulační dovednosti	53
7	VYHODNOCENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK	54
7.1.1	Výzkumná otázka č. 1.	54
7.1.2	Výzkumná otázka č. 2.	54
7.1.3	Výzkumná otázka č. 3.	55
7.1.4	Výzkumná otázka č. 4.	56
7.1.5	Výzkumná otázka č. 5.	56
7.1.6	Výzkumná otázka č. 6.	57
7.1.7	Výzkumná otázka č. 7.	58
7.2	SRHRNUTÍ	59
7.3	APLIKAČNÍ ROZMĚR	59
	ZÁVĚR	60
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	61
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	63
	SEZNAM OBRÁZKŮ	64
	SEZNAM TABULEK	65
	SEZNAM PŘÍLOH	66

ÚVOD

Tato bakalářská práce se zabývá vztahem dětí předškolního věku k pohybovým aktivitám. Jedná se o téma, které bude pravděpodobně souviset s mým budoucím povoláním učitelky v mateřské škole. Proto jsem si ho vybrala a rozhodla se jím zabývat jak z teoretického, tak i z praktického hlediska.

Pohyb je důležitou součástí každodenního života každého jedince. K nedílné součásti správného vývoje dítěte patří i pohybové aktivity. Každá mateřská škola by se tedy měla aktivně podílet na rozvoji fyzických schopností dítěte a zařazovat do svých programů co nejvíce pohybu. Pro dítě je důležitý rozvoj pohybu, pokud mu není dopřán, může negativně ovlivnit jeho psychomotorický vývoj. Pro děti je pohybová aktivita důležitá nejen z tohoto důvodu, ale představuje také výdej jejich přebytečné energie.

Sociální prostředí ovlivňuje moderního člověka a v současné přetechnizované společnosti se ukazují záporné následky civilizačního procesu na zdravotní stav a funkční schopnosti lidského organismu. Je potřeba si uvědomit, že společenské poslání tělesné výchovy jako zdroje adaptačních schopností, ovlivňuje člověka zejména v jeho období růstu a vývoje. V tomto období také přibývá více dětí předškolního věku, které mají problémy s nadváhou a obezitou. Tyto problémy nastávají například právě z nedostatku pohybu.

Cílem této bakalářské práce je obecně seznámit se základními pojmy vztahující se k problematice pohybových aktivit. Zjistit tělesnou zdatnost a pohybové dovednosti dětí předškolního věku pomocí vyplnění dotazníků od rodičů, učitelek z mateřských škol a pozorovacího archu, který se týká základních pohybových dovedností.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 TĚLESNÝ A PSYCHICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

1.1 Vymezení období

V této části uvádím a definuji pojmy, které souvisí s pohybovou aktivitou, a které jsou s ní významově spojeny. Zahrnuji zde poznatky, které jsou důležité z hlediska vývoje předškolního dítěte. Tyto poznatky úzce souvisejí především s poznatky všeobecné psychologie, také psychologie osobnosti i sociální psychologie apod. Ve všeskerém psychologickém vzdělávání figuruje název vývojová psychologie, proto jsem vymezila tento název z hlediska všeobecné přehlednosti. Tato vývojová psychologie zkoumá a studuje psychické změny prožívání a chování člověka během celého jeho života. Sleduje psychické procesy, stavy a vlastnosti v každém stádiu života. Tj. od narození až po smrt (Kuric, 2000). V této části se zabývám konkrétním stádiem a to období předškolního věku. Toto období je také často nazýváno věkem mateřské školy.

Otázkou pro mne bylo nejdříve určení věkové kategorie tohoto stádia. Jak uvádí Kuric (2000, s. 61): „Stádium předškolního dětství zahrnuje čtvrtý až šestý rok života dítěte. Z různých důvodů existují výjimky směrem nahoru i dolů.“ Kdežto jak uvádí Vágnerová (2005, s. 173): „Předškolní období trvá od 3 do 6 let.“ Nebo jak uvádí Mertin, Gillernová (2010, s. 13): „Za předškolní období je v některých odborných pracích považováno celé období od narození až po nástup do školy. Totéž uvádí Langmaier, Krejčířová (2006, s. 87): „V širokém slova smyslu se předškolní věk označuje celé období od narození (někdy i včetně prenatálního) až do vstupu do školy.“ Ve většině vývojovopsychologických publikacích je tato etapa chápána jako věk mezi třetím až šestým rokem dítěte“ I jiní vývojoví psychologové se zabývají rozdělením a charakteristikou vývojových období lidského života a každé stádium přehledně zdůvodňují. Takovéto široké pojetí mají své významy. Pro tuto práci bylo podstatné, že toto období je vymezeno zejména od 3 do 6 (7) let. V tomto stádiu se značně projevují změny jako přeměna postavy, pohybová obratnost, rozvíjí se kontakty s dalšími lidmi, především s vrstevníky, dítě získává nové zkušenosti a dovednosti, které ovlivňují a rozvíjejí jeho sociální vstřícnost. V tomto období nedochází k žádným zásadním proměnám osobnosti, jde spíše o její plynulý rozvoj. V dalších částech proto rozvádím

kognitivní, motorický, emoční a sociální vývoj, který je podstatný pro toto období předškolního věku.

1.2 Kognitivní vývoj

„Jedná se o vývoj poznávacích funkcí u člověka během jeho života. Existuje mnoho teorií kognitivního vývoje, lišících se počtem fází, jejich označováním a časovým vymezením. Mezi nejznámější patří teorie švýcarského psychologa J. Piageta“ (Průcha a kol., 2003, s. 102).

Poznávací procesy u dětí předškolního věku se mnohostranně rozvíjejí. Vývoj jednotlivých poznávacích procesů má své charakteristické rysy. Jedním z nich je vnímání. Dítě vnímá především předměty, které upoutají jeho pozornost, zejména ty, které mají vztah k nějaké činnosti. Sluchově je zase schopné rozlišovat různé zvukové zdroje a upřesňuje si také čich a chuť. Významný je hmat, kterým dítě dokáže rozlišovat mnohé předměty a také je i pojmenovat. Rozvoj vnímání je ovlivněn myšlením a vlastní zkušeností dítěte. Dalšími činiteli je paměť, myšlení a řeč, které jsou rozvíjené v této oblasti PV.

Paměť – je jednou z nejdůležitějších kognitivních funkcí člověka. V psychologickém smyslu slova mluvíme o paměti jen tam, kde se vyskytuje vzpomínka, vzpomínání a ukládání do paměti, jako psychické jevy a procesy. Zjednodušeně lze říci, že si pamatujeme to, co jsme v minulosti vnímali, tedy určitou osobu, předmět, nebo děj. Abychom mohli tuto funkci naplňovat, vystihují nám ji stádia paměti. Nejdříve uložení, podržení a následné vybavení (Říčan, 2009). Paměť rozdělujeme na dlouhodobou, krátkodobou, mechanickou a logickou. První projevy paměti se dostávají na konci předškolního období. Začne převládat paměť mechanická, postupně se rozvíjí i paměť logická.

Myšlení - je to psychická (vnitřní) manipulace se symboly, představami a vjemy. Myšlení je jeden ze způsobů zpracování informací. Dochází zde k výrazné vývojové změně. Dítě uvažuje v celostních pojmech, zaměřuje se na to, co už vidělo na základě toho, co u toho prožilo. Na počátku tohoto období už dokáže identifikovat jednotlivé druhy věcí (jablko, panenka...), ale nechápe však souvislosti mezi nimi. Prudký rozvoj začíná až mezi 4. - 6. rokem, kdy dítě začne chápat, že některé předměty můžeme pojmenovat společným názvem (stromy, hračky...).

Myšlení dělíme na konkrétní, které manipuluje s vjemy, u dětí PV je to například při skládání puzzle. Názorné myšlení operuje s představami, nejčastěji vizuálními, to jsou například geometrické příklady. V posledním případě abstraktního myšlení, operují se znaky neboli symboly, logickými, matematickými i verbálními (Říčan, 2009).

Řeč – „Jazyk je chápán a používán na úrovni, která odpovídá stupni rozvoje poznávacích procesů“ (Vágnerová, 2005, s. 194). Na začátku předškolního období nejdříve dítě zajímá příčina, ptají se „proč“. V PV si děti osvojují 2000 až 2500 nových výrazů, před vstupem do školy už je to 3000 až 4000 slov. Ve srovnání s dítětem, které má tři roky, je to velký posun vpřed. Řeč se tedy stává součástí dorozumívání. Velkou část vytváří sluchové vnímání pro rozvoj řeči. Dítě se naučí správně vyslovovat všechny hlásky včetně náročných **r** a **ř**, dobře napodobuje intonaci a naučí se i zazpívat jednoduchou píseň. Mluvení dospělých s dětmi vede nejen ke komunikaci, ale i k sociálnímu rozvoji. Taktéž je to i u mluvení s vrstevníky. Dítě, žijící ve vícejazyčném prostředí, se v tomto věku snadno naučí dorozumívát se v různých jazycích. Naše jazykově homogenní prostředí nedává dítěti dost příležitostí k využití této vývojové schopnosti (Šimíčková-Čížková, 2008).

Chápání prostoru, času a počtu

V rámci prostoru neumí dobře odhadovat prostorové vztahy. Předškolní děti mají tendenci přeceňovat velikost nejbližších objektů, protože se jim zdají velké, a podceňovat velikost vzdálenější, protože je vidí jako malé. Dovedou bez problémů rozlišovat polohu nahoře a dole, avšak poloha vpravo – vlevo je pro ně složitější. Děti měří čas prostřednictvím určitých událostí a opakujících se jevů (zejména pokud jsou nějak subjektivně významné). Rozlišují delší a kratší dobu. Děti se koncentrují na přítomnost. Pro členění času využívají nanejvýš dnů v týdnu, měsíce či roční období, které již umí vyjmenovat. Čas pro děti není příliš důležitou součástí. Na počátku předškolního věku znají názvy čísel, ale ještě plně nechápou jejich podstatu. Chápou základní kategorie „málo“ nebo „hodně“, ví, že když něco přidáme, celkový počet se zvyšuje, když něco ubereme, tak klesá. Do 5 let mívají děti problémy s pochopením vztahů mezi čísly. Většinou umí zpaměti základní číselnou řadu, ale často ještě nechápou význam jednotlivých čísel ani logiku jejich řazení (přeskakují, vynechávají). Dětem ještě není zcela jasné, že pořadí čísel je závazné a že nelze nějaké přeskakovat nebo používat dvakrát (Vágnerová, 2005).

1.3 Motorický vývoj

Stále se zdokonaluje, zlepšuje se pohybová koordinace, hbitost. Čtyřleté dítě už nejen dobře utíká a seběhne hbitě ze schodů, ale i skáče, hopsá, leze po žebříku, seskočí z nízké lavičky, stojí déle na jedné noze, umí házet míč. Dítě cvičí zručnost i v mnohých hrách s pískem, s kostkami, s plastelínou a zejména při kresbě, kde se uplatní rychlý růst jeho rozumového pochopení světa (Langmeier, 2006).

Základem tohoto vývoje je, že se mění pohybové funkce dítěte. Je vedeno k poznávání vlastního těla prostřednictvím pohybových aktivit. Především by mělo být u dětí cílem prožívání radosti z pohybu, protože dítě je aktivnější, jeho pohyby jsou ladnější a elegantnější. Hry jsou spojovány často s pohybem. V rámci psychomotoriky lze s úspěchem využívat i pro mimoškolní pohybovou aktivitu. Tělesný vývoj je poměrně rychlý. Dítě ztrácí baculacitost a stává se štíhlejším. Celé stádium předškolního dětství je dobou intenzivního tělesného pohybu. V pěti letech je to růst končetin. Pevnost kostí není ještě dokonalá, proto mohou vznikat různé ortopedické poruchy. CNS už nepodléhá působení vnějších podnětů, je odolnější (Kuric, 2000).

Na počátku se zdokonaluje hrubá motorika, kde pohyby rukou a nohou jsou málo koordinované. Dítě zvládá základy sebeobsluhy (obleče se, nají se, zaváže si tkaničky). Taktéž je to i u dalších pohybů jako běhání, skákání apod. Dítě se postupně ke konci předškolního období zdokonaluje a zvládá i složitější pohybové činnosti. Ovládá určité pohybové schopnosti a dovednosti, které uvádím ve zvláštní kapitole „3.1.3 Pohybové schopnosti a dovednosti“.

Jemná motorika udává ovládání manipulačních činností. Dítě je schopno před vstupem do školy držet tužku, stříhat nůžkami, ale také házet a chytat míč. Dítě si rádo hraje s různými materiály a tím rádo napodobuje jejich zvláštnosti podle různých předmětů prostřednictvím hmatu. Tyto předměty třeba řadí, tvaruje (plastelína) nebo přirovnává k dalším předmětům. Kolem 4. roku života se u dítěte projevuje lateralita, která určuje, jestli bude dítě pravák nebo levák (Šimíčková-Čížková, 2008).

Související je i rozvoj kresby dítěte. Ve dvou letech dítě spontánně „čará“, později dokáže napodobit určitý jednoduchý tvar, až pak je schopno vyjádřit kresbou postavu člověka. Ty-

to výtvořily jsou většinou odrazem značné kreativity dětí. Tříleté dítě jej zobrazí spíše čmáranicí a popíše ji. Kdežto čtyřleté dítě již dokáže nakreslit realističtější obraz (tzv. hlavonožce). Kresba pětiletého dítěte je detailnější, dokáže znázornit hlavu, trup, nohy, ruce, ústa, nos a oči. Na konci šestého roku (před začátkem školní docházky) je dítě mnohem zdokonalenější (Langmeier, Krejčířová, 2006).

1.4 Emoční a sociální vývoj

Tento vývoj souvisí se způsobem, jakým dítě zpracovává hodnocení ostatními lidmi. Hodnocení dítěte druhými ovlivňuje i jeho sebehodnocení. Emocionálně významnou autoritou jsou pro předškolní děti především rodiče. Dítě přijímá jejich hodnocení a názory, které pro něj představují určitý ideál, jemuž se chce podobat. Vedle toho je u dítěte také důležitá potřeba jistoty, zázemí a pocit bezpečí.

U dítěte předškolního věku se projevují způsoby emočního prožívání. Mohou to být projevy strachu, které si dítě vytváří ve své fantazii jako například imaginární osobu. Tyto výtvořily mohou mít silný i slabý charakter, záleží na představitosti dítěte. Naopak pozitivním projevem je veselost. Dítě začíná chápat význam humorné situace. Má schopnost bavit se navzájem různými vtipy s vrstevníky, která se projevuje jako důvěrnost ke kamarádkým vztahům (Vágnerová, 2005).

V sociálním kontextu se objevují city jako láska, sympatie a nesympatie, soucit a pocit sounáležitosti. Socializace dítěte probíhá i mimo rámec rodiny tj. nejbližší prostředí, příbuzných, známých. Tyto vztahy, ať už v edukačních procesech nebo kombinací s pohybem při různých aktivitách, přispívají k socializaci předškolního dítěte. PV můžeme chápat i jako předpřípravu na život ve společnosti. Sociální prostředí probíhá v závislosti na struktuře a sociálních charakteristikách její populace. Vliv zaměstnanosti matek vyvolalo potřebu budovat instituce předškolního vzdělávání. V České republice je relativně vysoký počet dětí, které navštěvují tyto zařízení. Je známo, že v důsledku zaneprázdněnosti matek v zaměstnání, popř. i v „druhém zaměstnání“, vzniká v domácnosti sociální deficit. Na úkor toho je ovlivněn sociální vývoj dítěte. Kritickým obdobím se stává, když dítě vstupuje do širší společnosti. Velká část dětí nemá možnost dostávat se s rodiči do interakcí, majících charakter edukačních procesů, protože jsou zaneprázdněni jinými činnostmi (Průcha, 2009). Proto se vytváří různé druhy kompenzačních zařízení, které uvádím v dalších částech této práce.

2 PROBLEMATIKA TĚLESNÉ VÝCHOVY V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Podle mnoha autorů je lze tělesnou výchovu definovat mnoha způsoby. Jedná se jak o rozvíjení tělesných a pohybových schopností a dovedností, fyzické a psychické odolnosti, tak o součást obsahu všeobecného vzdělávání, součást života dětí v mateřské škole a poté i na základní, střední a vysoké škole. Součástí obsahu předmětu jsou základy sportovních her a jiné sportovní disciplíny (Průcha a kol., 2003).

Cílem tělesné výchovy je shromáždit takové poznatky a dovednosti, které by podpořili společenskou péči o výchovu a vzdělávání dětí v mateřské škole. Tak aby byly respektovány a naplňovány potřeby dětí v oblasti motorické, emocionální i sociální. Hlavně by měl být rozvíjen potenciál každého dítěte v těchto oblastech.

2.1 Tělesná výchova

Je důležité, aby dítě vědělo, proč je pro život a zdraví potřebný pohyb a sport. V mateřské škole vedeme děti k zodpovědnosti za vlastní duševní i fyzické zdraví. Pohyb, pohybové aktivity, tělesné cvičení patří k základním prostředkům tělesné výchovy, které významně participují na zdravém vývoji lidského organismu, je nevyhnutelné, aby toto poznání bylo zprostředkováno přiměřeně a správně. Cílem je u dětí posilovat přirozený zájem o pohyb. Vytvářet základy uvědomělého aktivního vztahu a postoje dětí k tělovýchovné a sportovní aktivitě. Dítě by také mělo vědět, proč je pro nás prospěšné se otužovat. A také co je pro zdraví dobré a co mu naopak škodí (Sivák, Kršjaková, Sokol, 2001).

2.2 Didaktika tělesné výchovy

Každý ji nazývá mnohostranně. Pro mne je zde významné, že jde o pedagogickou disciplínu neboli také o teorii vyučování. Autor první systematické didaktiky byl J. A. Komenský. V jeho pojetí zahrnovala didaktika celou teorii vzdělávání, tedy systém vyučování na jednotlivých věkových stupních, obsah vzdělávání, vyučovací předměty, metody a zásady vyučování. Předmětem didaktiky se staly cíle, obsah, metody a organizační formy ve vyučování. Problémy jednotlivých stupňů a typů vzdělávání se zabývají oborové didaktiky. Specifickými problémy vyučování v jednotlivých vyučovacích předmětech se zabývají předmětové didaktiky. Pro tuto práci je důležitá didaktika tělesné výchovy (Průcha, 2006).

Pojem didaktika tělesné výchovy je užíván ve dvojitým smyslu: akademické vědní disciplíny (součást kinantropologie – soustava věd o sportu) i pedagogiky jako studijní předmět v curricula pregraduální přípravy učitelů v tělesné výchově. Tělovýchovný proces je naplňován při nástupu školní docházky. Uskutečňuje se různými skupinami lidí rozlišovaných podle věku, pohlaví, zdravotního stavu, úrovně tělesné zdatnosti, pohybové sportovní výkonnosti a zájmu. Tyto rozlišnosti vyžadují přístup k vysvětlování a uplatňování obsahu, organizačních metod, forem práce a postupů v pohybové aktivitě (Vilímová, 2002).

2.3 Předškolní tělesná výchova

V této části uvádím, z jakých důvodů bereme tělesnou výchovu jako takovou pro předškolní děti. Jde zde o osvojování a zdokonalování pohybových návyků a dovedností, rozvíjí se kondiční a koordinační pohybové schopnosti. V mateřské škole se neuvádí pojem tělesná výchova, protože všeobecně si pod tímto názvem představujeme, že dítě má po určitou dobu vykonávat určité prvky (cviky), bez toho, aby byly vykonávány prostřednictvím her. Dětem předškolního věku je poskytována „tělesná výchova“ formou hry, i když má i své tělovýchovné chvílky. V denním režimu bychom měli utvářet trvalý vztah dětí k pohybovým aktivitám. Záleží na pedagogovi, který by je měl k tomu citlivým způsobem vést.

Vztah k tělesnému pohybu bychom měli v dětech rozvíjet a podporovat už od útlého věku. Pohyb by se měl stát jednou ze základních životních potřeb. Motivace jednoduchou říkankou a veselé ilustrace k provedení cviku jim umožní prožívat pohyb a fyzické cvičení jako hru a zábavu, při níž objeví vlastní tělo a jeho možnosti. Říkanek motivují k pohybu, metodický popis cviku upozorňuje, nač si dát pozor, na co se zaměřit i jak při tom dýchat (Suchá, Hegerová, 2009).

Tělesná výchova se v mateřské škole realizuje v různých částech denního režimu, ale mezi nejdůležitější patří cvičební jednotka. Jedná se o různé pohybové činnosti, které lze rozdělit do pěti metodicky na sebe navazujících částí, které mají své odlišné funkce i průběh. Jsou to části: úvodní, rušná, průpravná, hlavní a závěrečná. Dítě by v předškolním věku mělo ovládat základní pohybové dovednosti, které rozvíjíme právě v tělesné výchově, tedy v cvičební jednotce (Volfová, Kolovská, 2008). Tyto dovednosti jsou rozvedeny dále v kapitole pohybové aktivity.

2.4 Vymezení tělesné výchovy dle Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání (RVP PV)

Výchozím materiálem, který se zabývá tělesnou výchovou PV, je Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (RVP PV). Stanovuje cíle v podobě záměrů a cíle v podobě výstupů.

Konkrétněji se jedná o rámcové cíle, které vyjadřují univerzální záměry. Klíčové kompetence, které představují výstupy (to, co je dosažitelné v předškolním věku). Dílčí cíle vyjadřují konkrétní záměry, které jsou příslušné k samotné vzdělávací oblasti. A v poslední řadě dílčí výstupy, což jsou poznatky, dovednosti, postoje a hodnoty, které odpovídají dílčím cílům. Tělesná výchova je zde vymezena v jedné z pěti vzdělávacích oblastí a to v oblasti dítě a jeho tělo. Ta obsahuje dílčí vzdělávací cíle, což znamená to, co pedagog podporuje. Dále obsahuje vzdělávací nabídku, kterou pedagog dítěti nabízí. Očekávané výstupy, to co by dítě na konci předškolního období mělo dokázat. A v poslední řadě rizika, které by mohly ohrožovat vzdělávací záměr pedagoga. Záměrem této oblasti je podporovat a stimulovat biologický vývoj dítěte. Podporovat jeho fyzickou pohodu a především zlepšovat jeho tělesnou zdatnost. Podporovat rozvoj dítěte v pohybových schopnostech a dovednostech, vést děti ke zdravému životnímu stylu (Smolíková a kol., 2004).

2.4.1 Vzdělávání, výchova a cíle v tělesné výchově

Dle vzdělávacího hlediska má rozvíjet schopnosti dětí, což je síla, vytrvalost, rychlost, obratnost dále pohybové dovednosti a návyky. Z hlediska výchovného charakteru má rozvíjet u dětí zájem o tělesnou výchovu. Tělesná výchova má pomáhat vychovávat základní charakterové vlastnosti, jako například ohleduplnost, sebeovládání aj. Cílem předškolního vzdělávání je obohacovat denní program dítěte. Rozvíjet osobnost dítěte, podporovat jeho tělesný rozvoj a zdraví. Důležitým úkolem je vytvářet dobré předpoklady pro další vzdělávání. Předškolní vzdělávání se maximálně přizpůsobuje vývojovým fyziologickým, kognitivním a emocionálním potřebám dětí, které jsem uvedla v části tělesného a psychického vývoje. Váže se k individuálním potřebám a možnostem jednotlivých dětí. Každému dítěti je potřeba poskytnout pomoc v míře jeho specifických potřeb. Proto je nutné, aby pedagog průběžně analyzoval a tím umožňoval společně vzdělávat děti v jedné třídě bez ohledu na jejich

jednotlivé schopnosti. V předškolním vzdělávání by měly být upřednostňovány aktivity spontánní i řízené, vzájemně provázané a vyvážené (Smolíková a kol., 2004).

2.5 Činnosti předškolního pedagoga v tělesné výchově

Obecně vychází ze školních (třídních) vzdělávacích programů, které zpracovává v souladu s požadavky Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání. Pedagog by měl plánovat, řídit a celkově naplňovat veškeré cíle. Konkrétněji ke vztahu k tělesné výchově, by měl zprostředkovávat a realizovat záměry na rozvoj osobnosti dětí. Má vzdělávat tak, aby se děti v tělesné výchově cítily v pohodě po stránce fyzické. Respektovat jejich biologické dispozice.

Podstatná je úloha pedagoga při organizovaných hrách. Má je vybírat s určitým záměrem, organizovat a připravovat si pomůcky. Dále promyslet obsah náplně pohybové hry a samozřejmě motivovat. Cíl pohybové hry může mít svůj charakter motivační, relaxační nebo stimulační a pohybový. Poslední zmiňovaný slouží právě k aktivizování. Vedení učitelkou může být přímé zúčastněné (vše stanovuje učitelka), přímé nezúčastněné (učitelka není součástí hry, ale jen přihlíží a dohlíží) a nepřímé (aktivity si děti volí samy). Nakonec činností vede učitelka reflexi. Nároky na pedagoga jsou i v oblasti osobní, musí mít ochotu s dětmi si hrát, mít smysl pro humor, schopnost organizovat, mít dobrou představitost, předvídatelnost, slovně pohybové činnosti dokázat popsat a vysvětlit. Pedagog by měl také ovládat pohybové dovednosti, zacházet se sportovním náčiním a jinými pomůckami, tak aby je dokázal správně dítěti předvést. Dokázat vybrat adekvátní pomůcky ke vztahu k prostoru a cíli. Členit a integrovat různé pohybové dovednosti podle věku a schopností dětí. Posilovat jejich sebedůvěru a sebevědomí (Kotátková, 2005).

Pedagog odpovídá za výsledky vzdělání a výchovy. Měl by mít určitý vztah k pohybovým aktivitám. Je všeobecně dáno, že pedagog, který nemá žádný vztah k pohybu, nenaplnuje, nevzbuzuje ani dokonce nerozvíjí u dětí dostatečnou pohybovou aktivitu. Měl by tedy být dostatečně seznámen s pohybovým úkolem, který může být doprovázen slovním popisem, který musí být správný a perfektní.

3 POHYBOVÁ AKTIVITA

Pro dítě je pohyb nenahraditelný pro utváření a usměrňování vývoje. Řada odborníků poukazuje na rozpor mezi potřebou pohybu a pohybovým režimem dětí. V nižších věkových kategoriích vzrůstá procento hypokinetických dětí. Pozitivní postoj a vztah člověka k pohybovým aktivitám se utváří právě období dětství. Výrazný podíl má rodina a také škola. Základy vztahu k pohybovým aktivitám pokládá rodina, jako sociální skupina, ve které se dítě narodí a ve které žije a vyrůstá. Životní styl je pro dítě vzorem (Miklánková, 2009).

3.1 Pohyb v předškolním věku

V tomto období se realizuje PA jako spontánní nebo řízená činnost především prostřednictvím her. Dítě reaguje, střídá intenzitu a dobu trvání jednotlivých druhů pohybové aktivity. Není potřeba mu do nich zasahovat, ale je možné je částečně usměrňovat. Taktéž stimulovat nové pohybové možnosti. Klade se i důraz na předcházení nebezpečí úrazu (Máček, 2011).

„Pohybová aktivita jako pedagogický pojem bývá rezervován jen pro tu skupinu činností, při nichž musí člověk projevit vyšší úroveň iniciativy, samostatnosti, musí vynaložit větší úsilí, postupovat energičtěji, být celkově výkonnější a efektivnější“ (Průcha a kol., s. 2002). Pro přirozený vývoj dětského organismu je dostatek právě PA. Je to jedna ze základních životních aktivit. Má bezprostřední význam, když je prohlubována. Pro většinu předškolních dětí je důležitá kvalita a kvantita spontánního volného pohybu. Podkladem pro dobrý budoucí zdravotní stav v dospělosti mohou být např. i různé účasti na sportovních soutěžích, díky tomu, že dítě aktivně provozuje sportovní činnost.

Vedle biologických faktorů hraje důležitou roli především prostředí, tj. dostatečný bezpečný prostor pro hru nebo i pohybově stimulující předměty aj. Samozřejmostí je i vzdělanost pedagogů, která je popsána v samostatné kapitole.

Obdobně je to i u dětí žijících v rodinných domech se zahradou, které mají vyšší denní pohybovou aktivitu než děti ze sídliště. Velkou součástí pohybu je ovládání pohybových dovedností. Děti by měly mít dostatek času a možností k osvojení dovedností. Je podstatná radost z nového či opakovaného pohybu. Děti jsou rády z vlastního výkonu a především, když ho mohou porovnávat s předchozími výkony. Důležitá je i vnitřní motivace a spokojenost při pohybové aktivitě. Tvoří podmínku pro vytváření pozitivního vztahu do budouc-

nosti k pohybovým aktivitám. Vnitřně motivované děti mají větší zájem o její další provozování v tělesné výchově při nástupu školní docházky (Sigmund, 2007).

3.1.1 Pohybové schopnosti a dovednosti

Pohybové schopnosti a dovednosti nejsou jediné termíny, se kterými se setkáváme. K dalším patří třeba intenzita a objem zatížení. Představme si intenzitu jako rychlost pohybu – čím vyšší rychlost, tím vyšší intenzita. Dítě může plavat, běhat nebo jet na kole pomalu a potom tedy říkáme, že intenzita pohybu je nízká. Nebo naopak může co nejrychleji běžet, plavat, cvičit, tj. s vysokou intenzitou. Objem nám zase určuje velikost zatížení. Můžeme běžet dlouho, zvednout několikrát velkou hmotnost – to znamená, že zatížení bylo ve velkém objemu. Objem je zkrátka kvantitativní ukazatel zatížení a popisuje nám, kolikrát nebo jak dlouho jsme dané cvičení prováděli (Perič, 2008).

Jak jsem zmiňovala v motorickém vývoji je pro dítě důležitou součástí ovládnutí základních pohybových dovedností.

Pro tuto práci, která se zaměřuje na vztah dětí k pohybovým aktivitám, je podstatné níže uvedené dělení základních pohybových dovedností, bez kterých by dítě nebylo schopno mít jakýkoliv vztah k pohybu. Kdyby nemělo pohybové schopnosti a nezvládalo základní pohybové dovednosti, obtížněji by vykonávalo pohybové aktivity.

Dělení pohybových dovedností dle Volfové, Kolovské (Volfová, Kolovská, 2008):

Nelokomoční – jde o změny poloh těla a pohyby částí těla na místě. Mezi tyto dovednosti patří základní polohy, které jsou důležité při vnímání vlastního těla, jsou to pohyby, kterými zahajujeme a končíme jednotlivé cvičební tvary. Postupným osvojováním správného provádění těchto prvků si je děti předškolního věku zautomatizovávají:

- *Leh na zádech pokrčmo* - Dolní končetiny jsou pokrčené, paže podél těla dlaněmi vzhůru, podsazená pánev.
- *Leh na zádech* - Probíhá bez pokrčených dolních končetin, ty jsou snožené a volně protažené do dálky. Bedra jsou 3cm od podložky.
- *Leh na břicho* - Dolní končetiny protažené do dálky, čelo a nártý na podložce, podsazená pánev.

- *Sed zkřížený skrčmo (turecký)* – Skrčené a skřížené dolní končetiny, vnější strana chodidel na zemi. Paže jsou volně podél trupu a dlaně na kolenou.
- *Sed* – Snožené dolní končetiny a natažené do dálky, paže volně podél trupu, narovnaná záda.
- *Klek sedmo* – Podsazená pánev, skrčené dolní končetiny, bérce a nártý jsou na zemi, poloha chodidel je rovnoběžně, paže volně podél těla, narovnaná záda.
- *Vzpor klečmo* – Podsazená pánev, páteř je vodorovně, paže jsou kolmo k podložce, celá plocha dlaní je na zemi v šíři ramen, dolní končetiny jsou pokrčené, stehna kolmo k zemi, bérce a nártý rovnoběžně.
- *Podpor na předloktích klečmo sedmo* – Klečmo probíhá s podsazenou pánví, páteř vytažená směrem od pánve, paže jsou kolmo k zemi, předloktí a celá plocha dlaní jsou na zemi. Dolní končetiny jsou pokrčené. Z této polohy podpor na předloktích sedmo, jen změna probíhá u dolních končetin, kde pánev je opřená o dolní končetiny.
- *Stoj* – Podsazená pánev, páteř vytažená směrem od pánve přes temeno hlavy vzhůru, brada je v pravém úhlu, oči se dívají vpřed, dolní končetiny mírně rozkročeny a špičky u sebe.

Lokomoční – jedná se o přemísťování těla v prostoru

- *Plazení a lezení* - Obojí dovednosti je potřeba vykonávat koordinčně správně. Plazení vpřed, vzad, přes překážky i volně po prostoru. U lezení, které si děti často pleťou s plazením, je důležité dodržování ve vzporu dřepmo. Děti tyto dovednosti lépe chápou např. prostřednictvím zvířátek.
- *Chůze a běh* - Přes celá chodidla, koordinčně s pažemi. Mohou být vykonávány na místě, v prostoru, bez bot, apod.
- *Poskoky a skoky* - Prováděné snožmo nebo ve vzporu dřepmo, jde o současný odraz z obou chodidel
- *Převaly* - Z polohy lehu na břicho, jenom z lehu a z polohy sed skrčmo, dřep – Důležité je zapojení podsazené pánve, břišního a hýžd'ového svalstva. Tyto pohyby známe jako tzv. „válení sudů“ nebo „kolébka“. Nejprve se nacvičují z polohy lehu

na břicho, poté jen z lehu například na boku, až pak z polohy v sedu skrčmo, dřep. Provádíme je vždy na měkké podložce, abychom předešli nebezpečí úrazu.

- *Obraty* - Jedná se o otočení o 45°, 90°, 180°, 360°. Na místě, při chůzi, běhu, výskoku, v omezeném prostoru, na lavičce apod.
- *Pořadová cvičení* - Zahrnují dělení, rozdělování, řazení dětí do řad, zástupů, dvojic apod.

Manipulační – ovládání předmětu různými částmi těla

- *Manipulace s míčem (horními a dolními končetinami)* – Házení, chytání a kopání jsou možnostmi manipulace s míčem. Dlaněmi a prsty ovládá dítě jemnou manipulaci. Poté to může být podávání nebo koulení míče kolem částí svého těla nebo volně v prostoru, ve dvojicích až po házení a chytání různými způsoby. Chodidly a prsty dolních končetin opět ovládá jemnou manipulaci. Může poskakovat s míčem mezi koleny, kopat vnitřní stranou nohy (střídání pravé a levé), provádět přihrávky ve dvojicích k postupnému zpracovávání míče.
- *Ovládání předmětu jiným předmětem (ovládací nebo ovládané předměty)* – V případech ovládacích to mohou být různé tyče, kroužky, rakety na tenis, létající talíř, ale i PET lahve a různé kelímky. U ovládaných předmětů jsou to zejména různé druhy míčů, švihadla i obruče

3.1.2 Děti a jejich vztah ke sportu

Sportovní aktivita je institucionalizovaná PA, která vyžaduje fyzické úsilí. Účast ve sportu je věc dobrovolná. Akceptují se příslušná pravidla a zásady. Sport je významné socializační prostředí, které přispívá k harmonii mezilidských vztahů. Míra organizovanosti sportovních činností je v případě dětí velmi významná. Závisí na zájmu rodiny, příbuzných a známých tj. nejbližšího okolí. Rodiče zpravidla projevují výrazný zájem o rekreační sportování svých dětí. Do sportovní motivace dětí se taktéž zapojují, zejména ti, kteří vykazují zkušenosti z minulosti nebo přítomnosti. Orientace na vrcholový sport není příliš vysoká, ale má třeba oporu ze strany otců, kteří mají osobní zkušenosti s kariérou vrcholového sportovce. Této problematice se týkají i dědičné dispozice. Je přirozené, že z ontogenetického hlediska je u dětí předškolního věku největší zájem o aktivity, které jsou sdílené vzájemně

s rodiči nebo pod jejich dohledem. Ze sportovních aktivit nejvíce děti přitahuje jízda na kole, kolečkových bruslích, míčové hry a celkově pobyt venku (Sekot, 2003).

Celý systém motivace dětí by měl přispívat k získávání potřeby pohybu v životě každého z nás. Člověk svou biologickou podstatou potřebuje a průběžně uplatňuje jisté pohybové aktivity po celý život. Sport patří mezi emočně přitažlivý předmět. Pohybový režim poukazuje na kapacitu sportovních aktivit nezbytných pro udržování dobrého fyzického i zdravotního stavu. V tomto smyslu při zohledňování kritéria jedince jako je pohlaví, věk, kondice, zdravotní stav, ale i postoje a zájmy ukazuje, že by se měly děti předškolního věku věnovat týdně pravidelné sportovní činnosti minimálně 14 – 16 hodin. Sport je ovlivňován i prostřednictvím mateřské školy ze strany nabízených aktivit, které jsou nebo mohou být přidružené. Další vazbou mohou být i národní a mezinárodní organizace, které se zabývají o to, proč, jak a kdy se děti věnují sportu (Sekot, 2003).

3.1.3 Pohybové činnosti prostřednictvím hry v mateřské škole

Každá mateřská škola má mít své dostatečně velké prostory, které mají vyhovovat pohybovým činnostem dětí. Ve svém zaměření režimu dne má naplňovat a zajišťovat zdravý vývoj dítěte pro optimální rozvoj pohybových schopností a dovedností. Pro pohybovou činnost je motiv podnětem aktivity. Dítěti má umožňovat spontánní pohyb, ale také řízený s ohledem na Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání.

Hra souvisí se skutečností, ve kterém dítě žije. Dítě se prostřednictvím her přirozeně učí, hledá v nich řešení, obavy aj. Dítě z hry načerpává i uvolňuje energii. Nápomocí jsou mu hračky a další předměty, které jsou ve vybavení mateřské školy. Ve hře se dítě realizuje podle svých možností, zkušeností a zájmů. Uplatňuje své potřeby něco konat, činit, poznávat a hledat. Rodiče a pedagogové často vnímají spontánní pohybové hry jako nepřijatelné. Dítě totiž jejím prostřednictvím s radostí opakuje a nabývá tělesné a pohybové dovednosti, ve kterých se následně zdokonaluje. Všichni, co mají zájem na rozvoji dítěte, by se měli zaměřit na to, aby se děti mohly svobodně pohybovat. Kolem 3. roku můžeme vyzorovat, že si děti „trénují“ a opakují nové pohybové dovednosti. Dítě je velmi vynalézavé, začíná naplňovat určité záměry a cíle. Kolem 4. roku začíná napodobovat určité znaky sportovních her. Někdy to vede k tomu, že rodič začíná uvažovat o tom, že by jeho dítě mohlo navštěvovat konkrétní sportovní kroužek. Dítě využívá maximálního rozsahu pohybů, hraje si s možnostmi vlastního těla. V 5. a 6. roce dítě zkouší specifické pohybové

možnosti. Především vyhledává pomůcky, které mu napomáhají k přirozené lokomoci. Jsou jimi např. kolo, koloběžka, lyže a sánky i různé nafukovací předměty, které využívají ve vodě. Po zvládnutí předchozích období, které byly projevem konstruování s vlastním tělem, se jejich záměry obrací na gymnastické prvky a především poměřování pohybových dovedností s vrstevníky. V tomto věku se díky tomu opatřují pravidla pro pohybové hry (Koťátková, 2005).

3.2 Pohybová stimulace dítěte v rodině

Nejpřirozenějším způsobem stimulace pro pohyb je životní styl v rodině. Je to sociální skupina, která poskytuje vzory chování a jednání. Rodiče by v každém případě měli jít příkladem. Podnětné by mělo být i prostředí a okolí, které dítě obklopuje, formuje a ovlivňuje. Výzkumy, zaměřené na souvislost mezi sportováním rodičů a dětí, potvrdily významný vztah mezi pohybovou aktivitou rodičů a dětí. K nejvýznamnějším charakteristikám patří vzdělání rodičů, které ve vývoji dítěte nejvíce ovlivňují sociálně-ekonomické faktory. Pokud se dítě chce věnovat sportu, záleží na rozsahu závislosti dětí a na ochotě rodičů investovat peníze a čas. PA jsou příležitostí pro rozvoj rodinných vztahů a soudržnosti. V budoucím životě dětí lze konstatovat, že „kopírují“ životní styl rodičů. Pokud se vyskytují PA u rodičů, můžeme předpokládat, že se bude odvíjet i nadále v dospělém životě jejich dětí (Miklánková, 2009).

3.2.1 Mimoškolní volný čas dětí

Má své zvláštnosti, od volného času dospělých se hodně liší. Děti mají relativně hodně volného času, více než dospělí. Pod pojmem volný čas se běžně zahrnuje rekreace, zábava, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání apod. Jsou i podmínky, které nepatří do volného času dětí předškolního věku, nemělo by sem patřit vyučování a činnosti s nimi související. Součástí volného času dětí nejsou ani činnosti zabezpečující biologické hledisko člověka jako např. jídlo, spánek, hygiena, zdravotní péče. Z těchto činností si někdy lidé tvoří i svého koníčka. Míra ovlivňování volného času dětí předškolního věku záleží na věku dítěte, na jeho sociální i mentální vyspělosti. Je ovlivněno i prostředím, ve kterém dítě žije, tj. zejména rodina. Rodina by měla mít zájem na tom, jak jejich děti tento čas tráví. Nejen oni, ale i společnost (Pávková a kol., 2002). Důležitou roli hraje formování společenských vztahů a utváření dalších předpokladů pro uplatnění v dospělosti.

Pojem volného času „se zabývá pojetím a cíly, obsahem a způsoby výchovného zhodnocování volného času, organizacemi a institucemi, které tyto aktivity uskutečňují nebo pro ně vytvářejí podmínky“ (Hájek a kol., 2008 s. 12). Z této stránky bere i v úvahu individuální zvláštnosti ve volném čase. Uvažuje do jaké míry a jakým způsobem činnosti ve volném čase přispívají k uspokojování biologických a psychických potřeb. Myslím, že by mělo hlavně podporovat aktivitu dětí, poskytovat jim prostor pro jejich spontánnost a uspokojovat potřeby jejich dojmů.

V dětském věku mají volnočasové aktivity za podpory dospělých pozitivní vliv na rozvoj osobnosti a vytváření vztahů k okolí. Tomuto napomáhá facilitátor, který je pomocníkem, který usnadňuje, ulehčuje, podněcuje a oživuje. Jeho posláním je vést a podporovat děti ve volnočasových aktivitách (Pavková a kol., 2002).

3.2.2 Rodinná zařízení pro mimoškolní aktivity ve Zlínském kraji

Zajišťují zázemí pro rodiče s dětmi nebo jen pro děti. Ve Zlínském kraji je mnoho zařízení, která poskytují mimoškolní „péči“. Existuje i hodně internetových stránek, na kterých je většinou všechny nalezneme. V části sociálního vývoje jsem se zmiňovala o kompenzačních zařízeních, která jsou zřizována už třeba z nedostatku volného času rodičů pro jejich děti. Díky zaneprázdněnosti rodičů děti mohou tato centra navštěvovat v odpoledních hodinách.

Mezi střediska volného času zařazujeme z pravidla domy dětí a mládeže. Mají širokou zájmovou působnost. Jejich služby mohou využívat děti, rodiče s dětmi a mimo jiné potom žáci, studenti apod. Zájmová činnost, jako příležitostná, zahrnuje nabídku organizovaných příležitostných akcí. Je organizovaná nebo přímo řízená pedagogem a je časově vymezena. Pravidelná zájmová činnost organizovaná, označuje spíše kroužek, klub soubor aj. Je určena pro děti, které jsou přihlášeny k pravidelné docházce. Dále jsou to táborové činnosti, osvětové činnosti, individuální práce s účastníky vedoucí k rozvoji nadání, nabídka otevřených spontánních aktivit i organizace, které vytváří soutěže a přehlídky spojené s MŠMT ČR (Hájek a kol., 2008).

4 PROBLÉMY V NEDOSTATKU PA

V této části rozvádím nedostatky vůči pohybové aktivitě dětí předškolního věku, který spočívá v optimálním vývoji pohybového systému. Z hlediska správného držení těla, výživové stránky i sklonu k obezitě.

4.1 Příčiny nedostatků v pohybové aktivitě

Nedostatek a nízká intenzita pohybové aktivity v předškolním věku může ohrozit další vývoj i zdravotní stav a výkonnost v dospělosti. Pokud zanedbáváme pohybovou aktivitu, naše svaly ochabují a nahrazuje je tuk, neboť energetický příjem je vyšší než spotřeba. Celková hmotnost se zvyšuje a dochází ke zdravotním problémům s klouby, srdcem, diabetem atd. Otázka zdraví má své důležité místo. Ve vztahu k smyslu života se mnozí zabývají tak intenzivně, že vznikají nové pohledy na význam zdravého životního stylu u každého znás. Od raného dětství jsme zahlcováni požadavky ze strany rodiny a společnosti, tím dochází k zatěžování organismu. Zdravotní potíže se projevují více v dětském věku. Jak v kontaktech se skupinou, tak i problémy přímo u jedinců, a to třeba s nastávajícími problémy s komunikací i se sebepřijímáním (Blahutková, 2007).

Neobratné dítě začíná mít mezi vrstevníky potíže už v mladším školním věku. Nejtíže je ovšem prožívá ve středním školním věku, aniž si to učitelé a rodiče uvědomují. Neúspěchy v pohybových aktivitách dítě i dospívající prožívá hůře než neúspěchy v kognitivní oblasti (Průcha a kol., 2009).

4.1.1 Anatomicky nekoordinované držení těla

V této části uvádím nekoordinované držení těla od hlavy až k patě a jejich možnosti náprav. V případě hlavy a krční páteře se často vyznačuje prohnutou šíjí a předsunutou hlavou. Další nekoordinované držení představuje brada, která je tlačena k hrudi a zasunutá je i spodní čelist. To může způsobovat ztížené dýchání. Koordinované držení hlavy a páteře je totiž pro lidský pohyb zásadní. V oblasti pánve a bederní páteře jde o to, že je překlopená dopředu, a to vestoje nebo dozadu a to vsedě. Bederní páteř je stlačená a svalstvo pánevního dna je neaktivní. Vzpřímené držení pánve je předpokladem pro celkovou statiku páteře. Když bereme páteř jako celek, vznikají nedostatky v oblasti lordózy. Lidská páteř má obecně tvar písmene S. Kulatá záda (kyfóza) a nadměrná prohnutí v kříži (lordóza) jsou

tudíž nepříznivé. Je potřeba na děti předškolního věku v této oblasti zaměřit pozornost. Další část se týká hrudního koše, kde obrys hrudníku není rovnoměrný a hrudní kost je vypouklá nebo propadlá. Tato pohyblivost hrudní páteře je důležitá pro pohyby, jako jsou chůze a běh. Ramena padají dopředu i při sezení. Když jsou vysoko vytažená, jde o svalovou nerovnováhu. Důležitá je tedy svalová rovnováha ramenního svalstva. Paže se při ohýbání vytáčí směrem ven, když jsou natažené, může se lopatka vysouvat zase dopředu. Jsou-li ramena a paže špatně koordinované, nevyužívají se tedy z hlediska funkčnosti správně. Ruce, zejména klouby na prstech, mohou být propadlé, na palci a malíku ztrácí svou schopnost čtení. Další případy jsou, když je ruka svěšená dolů. V předškolním věku jsou ruce velice zásadní pro veškerou funkčnost. Jakékoliv zúžení nebo zaoblení vedou ke ztrátě přesnosti pohybů prstů. Když postoupíme níže k oblasti kyčlím, mohou být nedostatky např. v oblasti stehen, která jsou otočena k sobě. Vestoje je kyčelní kloub zase ohnutý. Některé děti předvádí typ sedu (W- pozice), která zabraňuje vnější rotaci stehna v kyčelním kloubu. Hlezenní kolenní a kyčelní kloub není v poloze nad sebou, ani kolena a kotníky se neodotýkají. Proto vznikají „nohy do O a X“. Nepatrné odchylky v této části vedou k zatížení a opotřebování kloubní chrupavky. Je tedy třeba klást důraz na správnou koordinaci a vnímání nohou. Kdežto chodidla už jsou částí detailnější. Nedostatky se nacházejí u plochých nohou, vybočování palců do stran, vysoká klenba a „drápovitě“ zatnuté prsty. Klenba chodidla je sama o sobě stabilní, pro některé děti je podporou např. ortopedická vložka do bot. V celkové koordinaci těla hraje roli souhra všech výše zmiňovaných částí. Koordinaci těla se lze naučit a může se dále rozvíjet (Lauper, 2007).

4.1.2 Stravovací návyky

Jakmile začne dítě předškolního věku chodit do školky, stává se součástí sociální skupiny a vzdaluje se rodičovskému vlivu, zejména tomu výživovému. Jinými slovy rodič přestává mít pod kontrolou co dítě dělá a co hlavně jí. Zůstává pouze vliv večeře a jídla o víkendu. Někdy tomu bývá i snídaně. V tomto věku dítě vnímá reklamy v televizi. Která vzniká např. nebezpečí navštěvování fast foodů. V tomto případě zákazy nic nevyřeší. Rodiče by měli jít příkladem a poté vyvažovat návštěvu fast foodů nabídkou jiných potravin (Foršt, 2008).

4.1.2.1 Problémy stravování dětí předškolní věku

Dětské stravovací návyky se utvářejí v předškolním věku a ty si právě osvojují v mateřské škole a v rodině. Stravování v těchto institucích mívají nevalnou pověst. Každý, kdo si vzpomene z mého okolí na své období předškolního věku, se zmiňuje nejdříve o tom, co mu v mateřské škole nechutnalo a v horším případě bylo do jídla i nuceno.

Dítě předškolního věku by mělo dostávat mléko nebo mléčný výrobek v každém z denních jídel. Mléko a mléčné výrobky jsou cenným dodavatelem vápníku, bílkovin a vitaminů. Důležitým zdrojem vápníku jsou tvrdé a přírodní sýry. Cenným zdrojem bílkovin, ale i železa je maso, drůbež, vejce či ryba. Pestrá a plnohodnotná strava vede k zásadám správné výživy. Neměla by ovšem obsahovat uzeniny a smažená jídla. Děťmi oblíbené sladkosti přivádějí do organismu zbytečný cukr, který může být příčinou třeba vzniku zubních kazů. Nezbytné je dodržování i pitného režimu. U dětí PV je třeba v domácnosti doplňovat některé potraviny, které nezajišťuje mateřská škola. Zejména ovoce a zeleninu, nízkotučné mléčné výrobky a cereálie. Tímto způsobem se může zabránit nechutenství dítěte k jídlu. Samozřejmě, že nesmíme opomenout, že je podstatné u toho dodržovat základní hygienické návyky (Machová, Kubátová a kol., 2009).

4.1.3 Výskyt obezity a nadváhy

Výskyt dětské obezity ovlivňuje vztah k pohybové aktivitě. Dramatický nárůst nadváhy a obezity se v posledních 10 letech celosvětově zjišťuje právě u předškolních dětí. Zvýšený výskyt nadváhy a obezity u těchto dětí je vedle faktorů prostředí a nesprávného stravování přičítán právě snižující se pohybové aktivitě. Průměrná nadváha a obezita u 4letých dětí se projevuje celosvětově po roce 2002 zhruba přes 20 %. Pozitivní je zjištění vyšší PA ke vztahu k nižším hmotnostním přírůstkům a nízkým množstvím tuku v období adolescence. Děti se sníženým energetickým příjmem ke vztahu jeho výdeji ukazují nižší PA než u dětí s rovnovážným příjmem a výdejem. Díky nízké pohybové aktivitě, vyšší nadváze a obezitě je podstatná spojitost se sledováním televize a hraním počítačových her. Musíme brát také okolnosti ze strany rodičů, kde jejich případná obezita má vliv na jejich děti. Vzniká pozitivní vztah mezi normální tělesnou hmotností dětí a osvojenými pohybovými dovednostmi. Snižuje se pravděpodobnost vzniku obezity v průběhu dospívání (Sigmund, 2007).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 VÝZKUMNÁ ČÁST

Výzkum této bakalářské práce se týká pohybové aktivity dětí ve věku od 3 do 7 let, zejména jejich vztahu k těmto aktivitám, dále ovládnutí pohybových dovedností. Míru informovanosti rodičů a mateřské školy. Svě šetření jsem zaměřila na Zlínský kraj, konkrétně na čtyři vybrané mateřské školy. Stanovila jsem si cíle a dílčí cíle. Z dílčích cílů následně výzkumné otázky.

5.1 Cíl výzkumu

Hlavním cílem výzkumu je zjistit, jakým způsobem ovlivňují rodiče a učitelky mateřských škol děti předškolního věku v návaznosti na pohybové aktivity v mateřské škole i mimo ni.

Dílčí cíle:

- Zjistit intenzitu pohybové aktivity dětí předškolního věku.
- Zjistit informovanost rodičů jejich dětí předškolního věku v pohybových aktivitách v mateřských školách ve Zlínském kraji.
- Zjistit, jak ovlivňují rodiče a jejich aktivity výběr mimoškolních činností dětí předškolního věku ve Zlínském kraji.
- Pohled rodičů na přínos pohybové aktivity.
- Zdravotní stránka a vliv na pohybové aktivity.
- Role učitelky a mateřské školy v návaznosti na pohybové aktivity.
- Správnost provedení pohybových dovedností dětí předškolního věku.

5.2 Výzkumné otázky

1. Jaká je intenzita pohybové aktivity dětí předškolního věku?
2. Mají rodiče dostatek informací o pohybových aktivitách v mateřské škole?
3. Jak tráví rodiče čas s dětmi v mimoškolních aktivitách?
4. Jaký je názor rodičů na přínos pohybové aktivity v mateřských školách?
5. Ovlivňuje zdravotní stránka dítěte situaci v pohybových aktivitách?

6. Jakým způsobem se podílí učitelky a mateřská škola na rozvoji pohybových aktivit?

7. Ovládají děti předškolního věku pohybové dovednosti?

5.3 Druh výzkumu

Zvolila jsem kvantitativní výzkum, protože budu pracovat s větším počtem respondentů. Jedná se o výzkum, který pracuje s číselnými údaji, které se za pomoci matematické statistiky zpracovávají. Ve výzkumu se řeší jeden nebo více problémů. Tento vědecký problém potom představuje řadu navzájem propojených na sobě závislých kroků (Chráška, 2007).

5.4 Výzkumný vzorek

Výzkumný vzorek představovaly děti předškolního věku. Z každé mateřské školy ve věkovém rozmezí 3-6 (7) let. S dětmi jsem vyzkoušela pohybové dovednosti v rámci pozorovacího archu. Rodičům jsem předkládala dotazníky osobně nebo prostřednictvím pedagogů. Učitelkám jsem je předávala osobně. Vše z důvodů přesnějšího získávání dat.

5.5 Metodický postup

Určila jsem si téma této bakalářské práce a začala jsem shromažďovat teoretické informace týkající se problematiky předškolních dětí a jejich vztahu k pohybu. Své šetření jsem zaměřila na volně vybrané čtyři mateřské školy v oblasti Zlínského kraje.

Nejprve jsem sestavila dotazník s 12 otázkami pro rodiče dětí předškolního věku, který byl vytvořen dle vlastního uvážení a ověřen rodiči ze 4 mateřských škol ve Zlínském kraji. Tento dotazník se skládá ze čtyř částí, první část tvoří informativní data týkající se jejich věku a pohlaví. Druhá část byla zaměřena na otázky týkající se pohybu v mateřské škole u předškolních dětí. Třetí část byla zaměřena na otázky o oblasti pohybu v mimoškolních aktivitách. Poslední čtvrtá část byla zaměřena na nedostatky v pohybové oblasti. K šetření jsem použila otázky, které obsahovaly položky otevřené, uzavřené i polouzavřené. Dotazník byl anonymní, kvůli citlivosti otázek, které by mohly některým rodičům vadit. Dotazníky byly předávány osobně a prostřednictvím pedagogů.

Do každé vybrané třídy příslušné mateřské školy, byl předán dotazník pro učitelky. Obsahoval 9 otázek, týkajících se pohybových aktivit s dětmi v mateřské škole a vztahu učitelek k pohybu.

Pozorovací arch jsem vytvořila pro 15 dětí z každé příslušné mateřské školy, obsahoval nelokomoční, lokomoční a manipulační dovednosti, které byly vyzkoušeny s vybranými vzorky dětí a následně zapsány do tabulek, dle ovladatelnosti.

5.6 Realizace výzkumu

- Dotazníky pro rodiče - celkový počet dotazníků činil 100 respondentů. V každé mateřské škole bylo rozdáno 25 dotazníků. Ve dvou mateřských školách byly předány prostřednictvím pedagogů a do zbývajících jsem je předávala osobně. Abych předešla případným nejasnostem při vyplňování, vysvětlila jsem jednotlivé položky pedagogům a ty které jsem předávala osobně, jsem vysvětlila rodičům. Návratnost dotazníků činila 80 %. Z vyplněných dotazníků byly 4 nevyhovující, z důvodů neúplnosti dat. Lepší návratnost byla, když jsem předávala dotazníky osobně.
- Dotazníky pro učitelky – jednotlivým učitelkám v daných mateřských školách jsem rozdala dotazníky a osobně jim sdělila patřičný postup vyplnění.
- Pozorovací arch – byl stanoven tak, abych zaznamenala jednotlivou dovednost u vybraných 15 vzorků dětí v příslušné mateřské škole. K základním pohybovým dovednostem, které by měly ovládat děti předškolního věku, jsem přidala další nelokomoční dovednosti, které jsem uvedla v teoretické části, jestli je děti ovládají, protože jsou součástí ostatních dovedností.

6 ANALÝZA VÝZKUMU

Získaná data byla zpracována v programu Microsoft excel, položky byly znázorněny v grafech nebo sestaveny v tabulkách a slovně popsány. Analýza se týká dotazníku pro rodiče, dotazníku pro učitelky mateřských škol a pozorovacího archu.

6.1 Dotazník pro rodiče

6.1.1 Informativní položky

V této části uvádím informativní data respondentů o jejich dětech v předškolním věku, které jsou znázorněny pro větší přehlednost v tabulkách.

Položky dotazníku:

Otázka č. 1 - Určete věkovou kategorii Vašeho dítěte.

Věk	respondenti	procenta
3 roky	12	16%
4 roky	16	21%
5 let	36	47%
6 let	8	11%
7 let	4	5%
Celkem	76	100%

Tabulka 1 - věková kategorie

Pro tuto práci je podstatné období předškolního věku, které probíhá od 3 do 6 (7) let. Proto jsem zvolila tuto položku z důvodů přesného udání dat. Z celkového počtu 76 respondentů byla nejvíce zastoupena kategorie dětí ve věku 5 let. Nejméně byla zastoupena kategorie 6- 7 let, protože tyto děti mají například odklad školní docházky. Další méně početnou skupinou byly děti ve věku 3 let, které mohou do mateřských škol nastupovat později z důvodů délky trvání mateřských dovolených apod.

Otázka č. 2 - Pohlaví Vašeho dítěte.

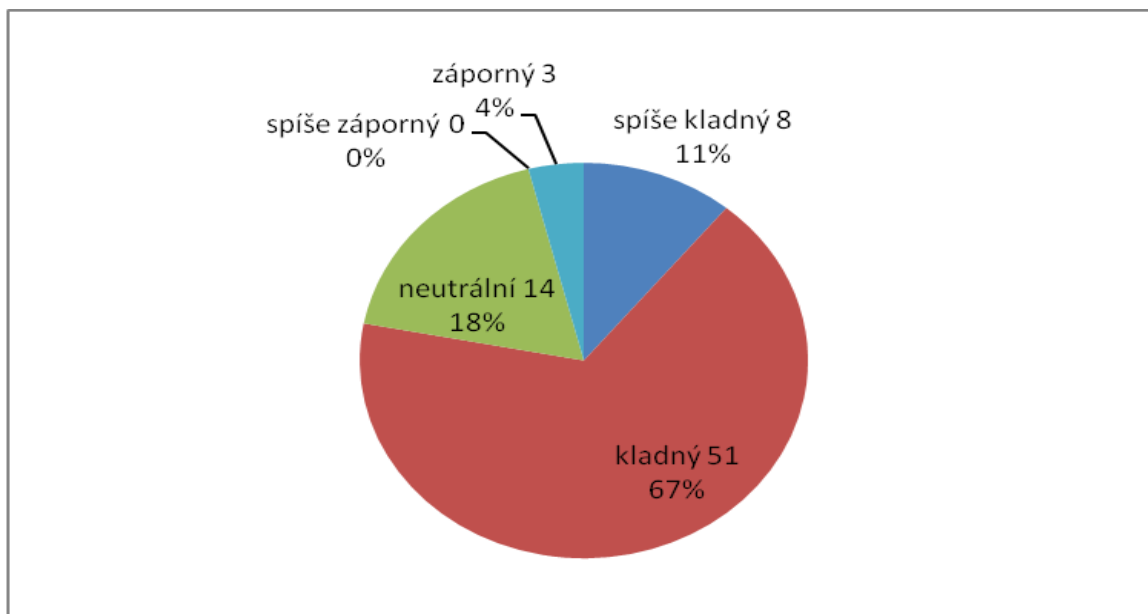
pohlaví	Respondeti	procenta
dívka	37	49%
chlapec	39	51%
celkem	76	100%

Tabulka 2 - pohlaví

V této části jsem zjišťovala, jaký je poměr dívek a chlapců předškolního věku. Bylo zjištěno, že ve čtyřech mateřských školách více převládá počet chlapců (51 %).

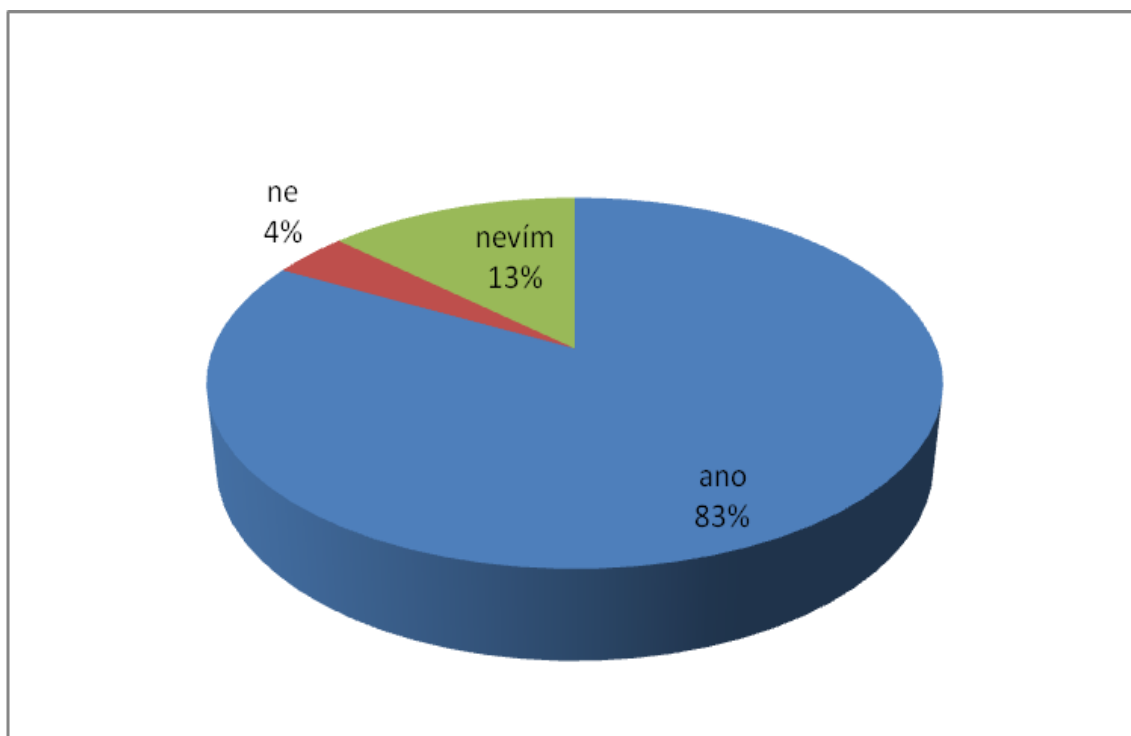
6.1.2 Pohyb v mateřské škole

Část se týká dětí předškolního věku, zda mají vztah k pohybu v mateřské škole, odpovídá-li dostatečný prostor pro provozování pohybových aktivit. Také mimo jiné, jestli jsou pro rodinu tyto aktivity důležité.

Otázka č. 3 - Jaký je vztah Vašeho dítěte k pohybu?

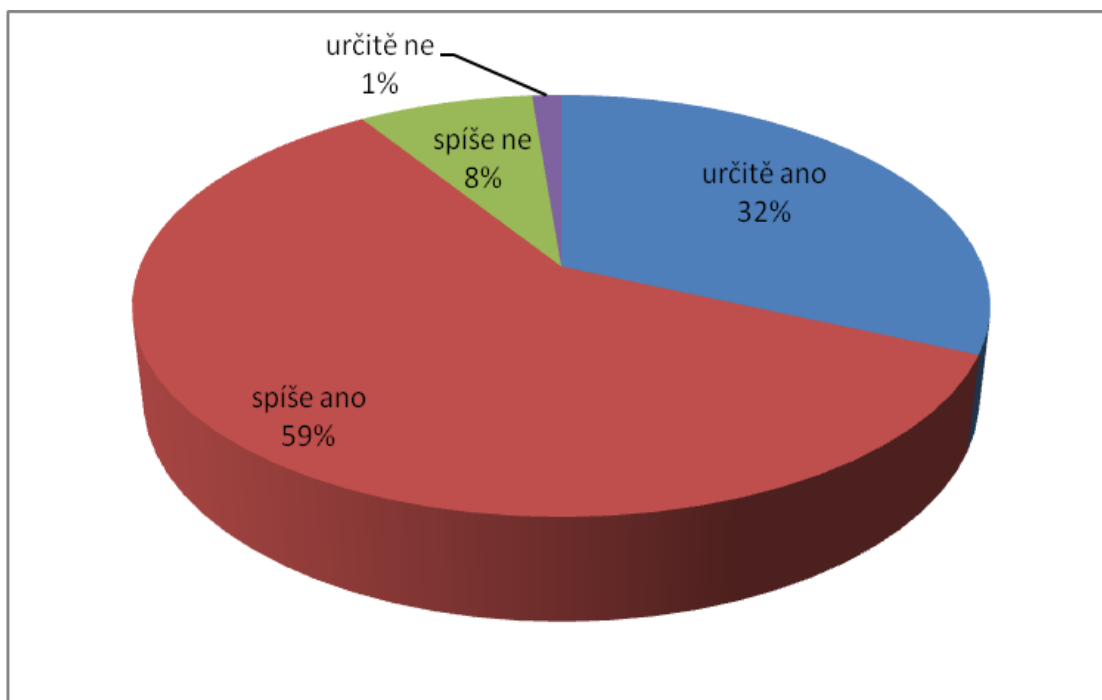
Obrázek 1 - vztah dítěte k pohybu

Největší část 67 % odpovídali respondenti, že vztah jejich dítě u pohybu je kladný. Našli se i tři jedinci, kteří zcela záporně určili, že jejich dítě nemá žádný vztah k pohybu. Ačkoliv nulovou položkou se stala odpověď spíše záporná.

Otázka č. 4 – Má Vaše dítě v mateřské škole dostatek pohybu?

Obrázek 2 - dostatek pohybu v mateřské škole

Větší část respondentů (83 %), zaznamenalo, že jejich děti mají dostatek pohybu v mateřské škole, díky informacím, které mohou získávat od učitelek, ředitelek i vnějšího okolí. Z celkového počtu, 76 dotazovaných, odpovědělo 10 respondentů (13 %), že neví a nemají tím pádem přehled o pohybových aktivitách v mateřské škole. Nejmenší část respondentů tvrdila, že 4 % dětí nemají žádný pohyb, což tomu neodpovídá, protože každé dítě má určitým způsobem minimální pohyb. Jak prostřednictvím her, které se vesměs týkají pohybu, tak i při pobytu venku.

Otázka č. 5 – Jsou pro Vás a pro Vaše dítě důležité pohybové aktivity v MŠ?

Obrázek 3 - důležitost pohybových aktivit

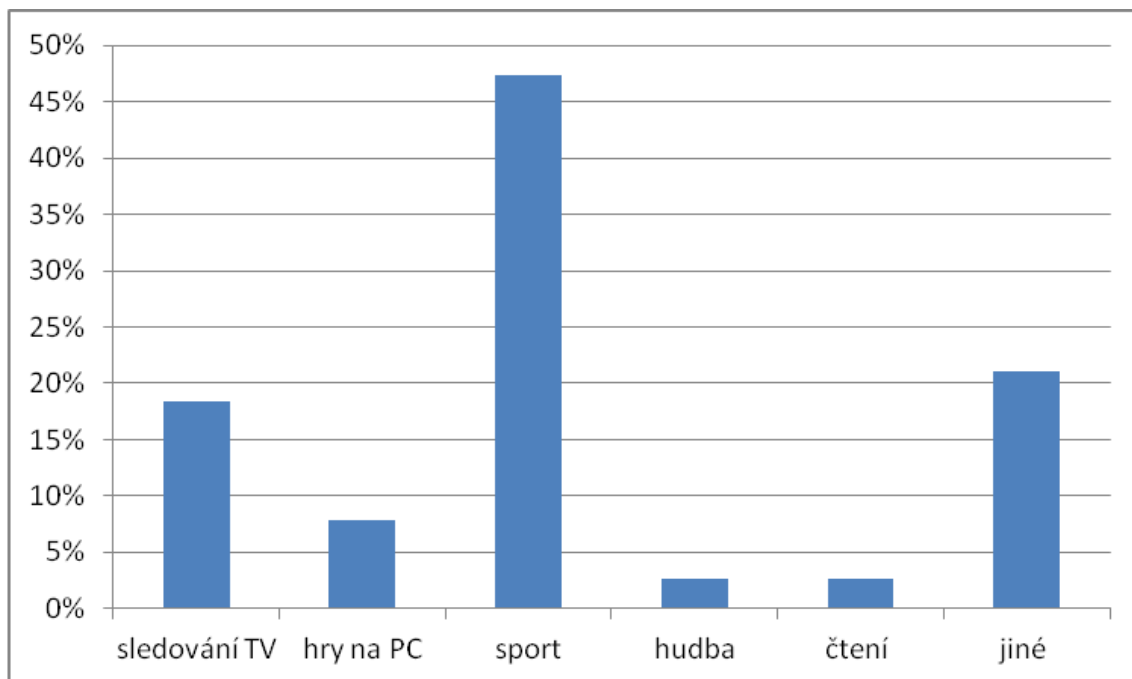
45 (59 %) respondentů uvedlo, že jsou pro ně spíše důležité pohybové aktivity v mateřské škole. Kdežto pouhých 24 (32 %) respondentů potvrdilo, že určitě jsou důležité. Díky tomu si větší část není jistá důležitostí podstaty pohybu v mateřské škole. Navzdory tomu uvedlo 6 (8 %) respondentů, že jsou pro ně méně důležité. Nejmenší část potvrdil pouze jeden respondent, který uvedl, že pro něj ani pro jeho dítě určitě nejsou podstatné pohybové aktivity.

6.1.3 Pohyb v mimo školních aktivitách

Tato část se týká pohybu mimo školních aktivit. Jaký je vztah a přístup rodičů v mimo školních aktivitách jejich dětí, jak tento čas děti nejraději tráví. Taktéž kolik času denně věnují svému dítěti. A v poslední řadě pokud děti navštěvují nějaké pohybové kroužky.

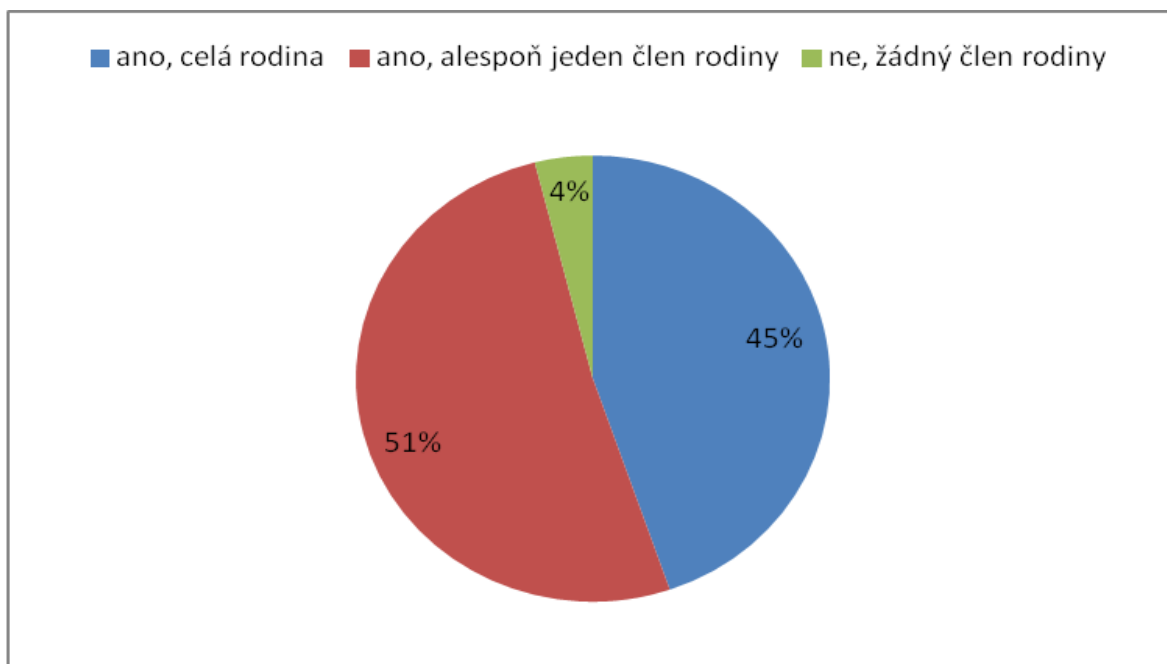
Otázka č. 6 – Jak tráví Vaše děti nejradyji volný čas?

Respondenti mohli vybrat jednu položku, pokud se jim nehodila mohli vybrat v položce „jiné“ jinou činnost, kterou provozují jejich děti.



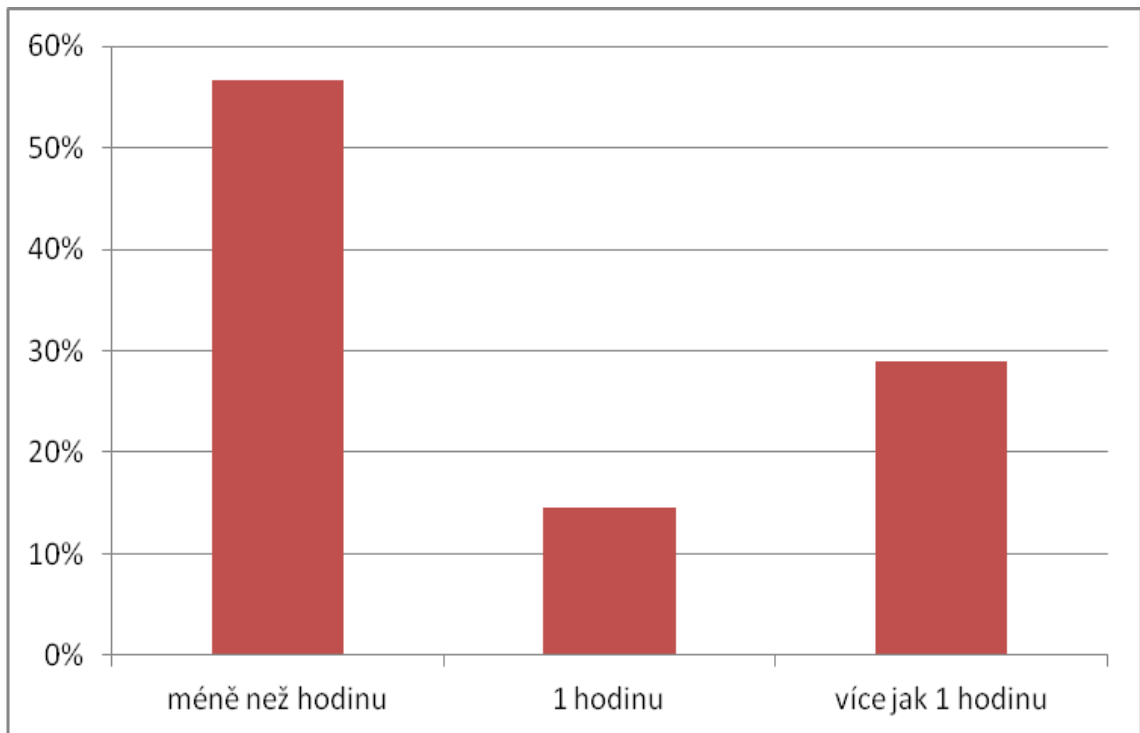
Obrázek 4 - trávení volného času

Z nabídky trávení volného času nejvíce odpovídali respondenti, že jejich děti se věnují sportu a to z celkového počtu 76 bylo 36 (47 %) odpovědí. Druhou větší částí odpovědělo 16 (21 %) respondentů, v otevřené odpovědi, kde mohli zvolit jinou možnost. Tato položka obsahovala dětské hřiště, kterou zvolilo 6 respondentů. Spontánní hru - 4 respondenti, kombinace zmiňovaných položek – 1 respondent, kreslení a malování – 3 respondenti, hry venku – 1 respondent a výlety taktéž – 1 respondent. V další řadě uvedlo 14 (18 %) respondentů, trávení volného času jako sledování TV a 6 (8 %) respondentů hrou na PC. Nejmenší skupinou se stala hudba a čtení v poměru 3 %, kde odpověděli 2 respondenti.

Otázka č. 7 – Jako rodina, máte vztah k pohybovým aktivitám?

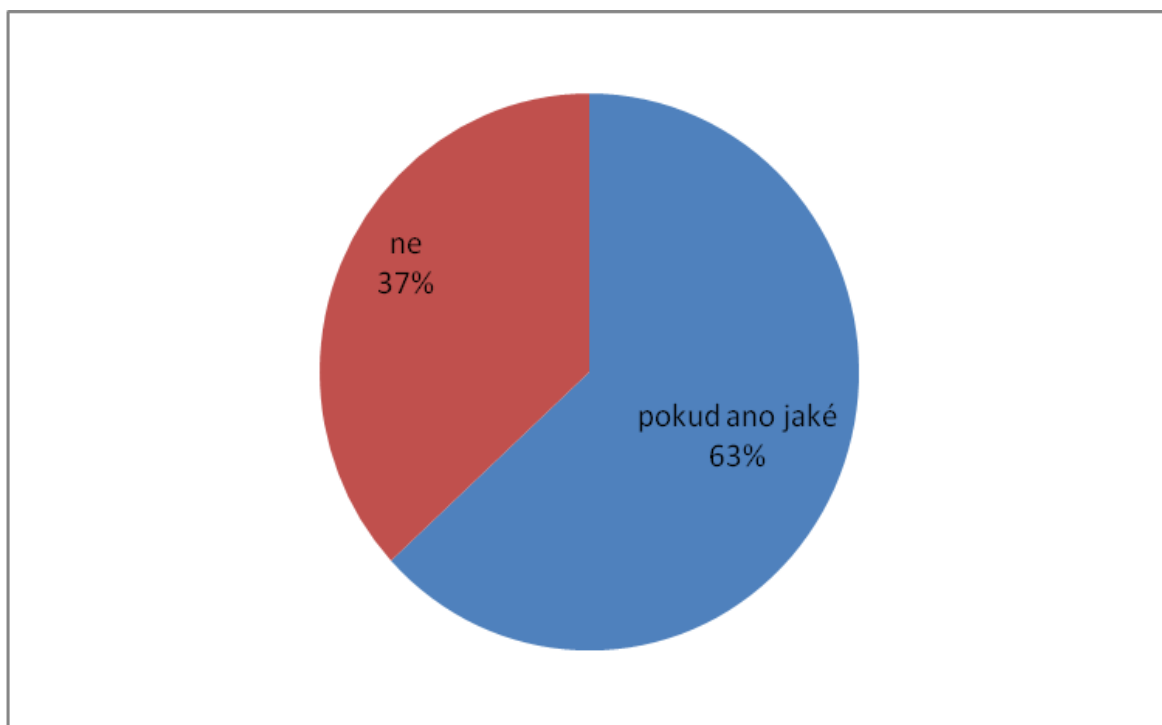
Obrázek 5 - vztah rodiny k pohybovým aktivitám

Z 51% uvedli respondenti, že jeden člen v rodině má určitý vztah k pohybovým aktivitám. Kdežto 45 % uvádí, že celá rodina, tzn. každý člen se věnuje nějaké pohybové aktivitě. Nejméně respondentů (4 %) odpovědlo, že žádný člen rodiny nemá žádný vztah k pohybové aktivitě.

Otázka č. 8 – Kolik času denně věnujete Vašemu dítěti v mimoškolních aktivitách?

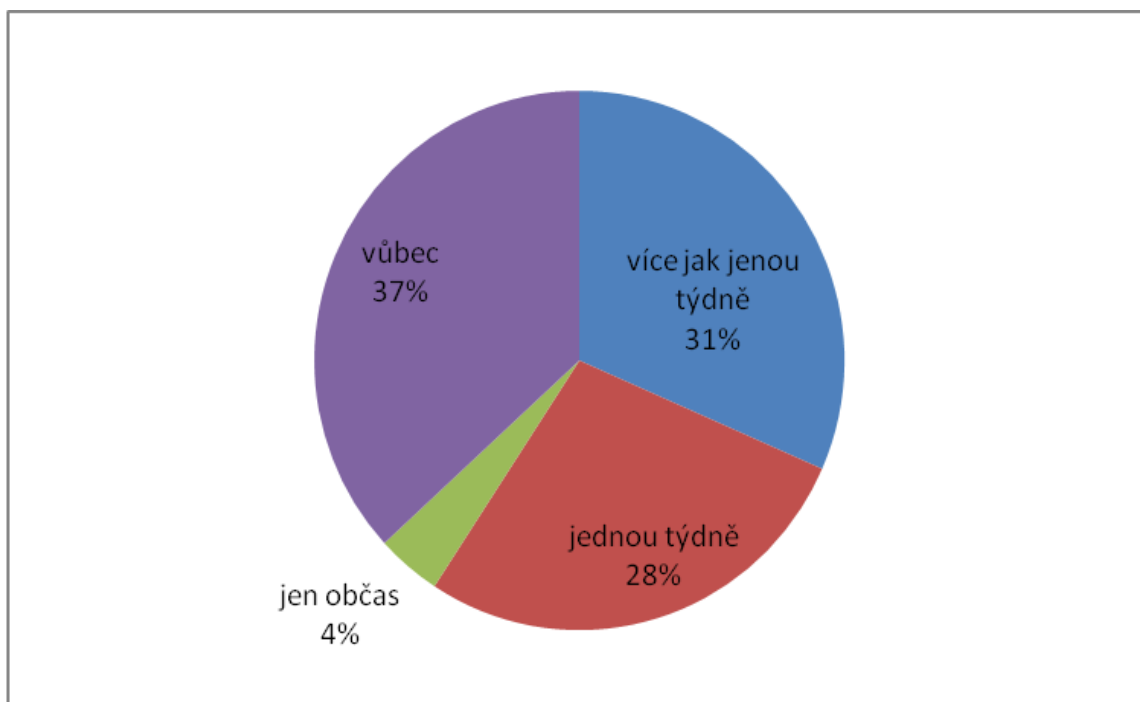
Obrázek 6 - čas, který tráví rodiče s dětmi

Z grafu vychází, že 43 (57 %) respondentů se denně věnuje svému dítěti, méně jak jednu hodinu týdně v mimoškolních aktivitách. 22 (29 %) respondentů uvedlo více než 1 hodinu týdně, což jsou většinou děti, které se věnují více např. nějakým sportovním kroužkům. A nejméně, tedy 11 (14 %) respondentů uvedlo přesně 1 hodinu.

Otázka č. 9 – Navštěvuje Vaše dítě nějaké pohybové kroužky?

Obrázek 7 - pohybové kroužky, které navštěvují děti předškolního věku

48 (63 %) respondentů uvedlo, že jejich děti navštěvují tyto pohybové kroužky, 14 dětí provozuje lední hokej, 1 – tanec, 1 – volejbal, 5 – aerobik, 2 – plavání, 1 – cvičení, 4 - gymnastiku, 4 – balet, 12 – fotbal, 4 – judo. Zbývajících 28 (37 %) respondentů uvedlo, že se jejich děti nevěnují žádnému pohybovému kroužku.

Otázka č. 10 - Pokud ano, jak často tyto kroužky navštěvuje?

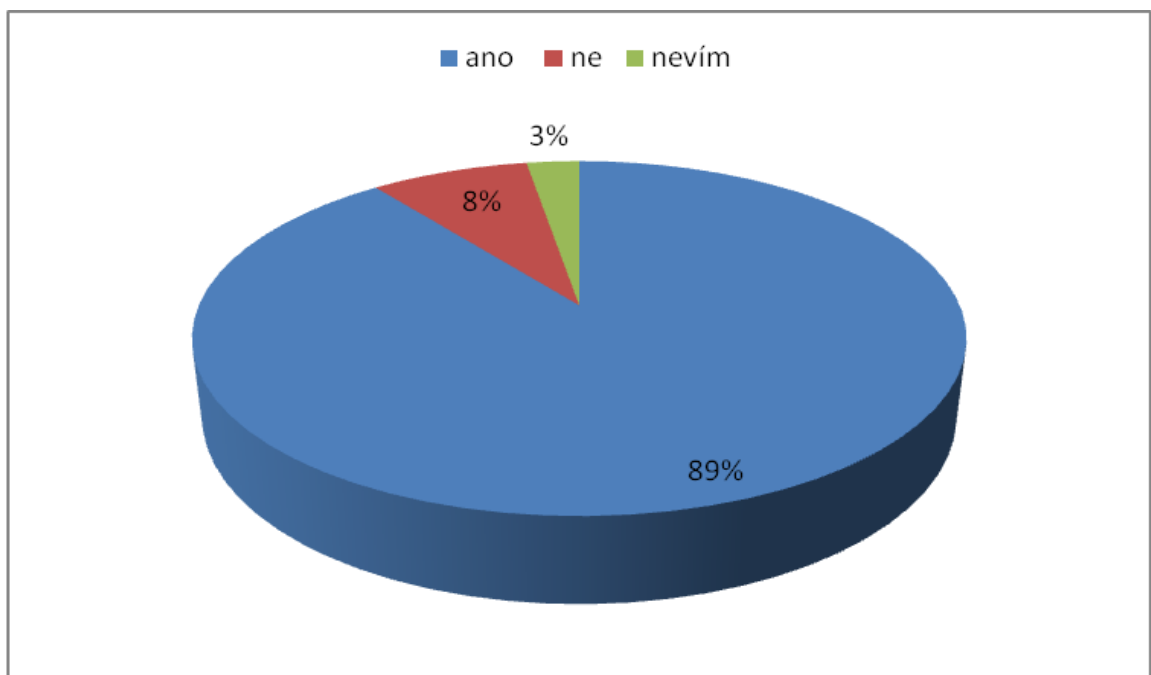
Obrázek 8 - návštěvnost mimoškolních pohybových kroužků

J zřejmé, že odpovídá počet návštěvnosti pohybového kroužku, tak i počet určité návštěvnosti pohybové aktivity. 24 (31 %) dětí se věnuje této činnosti více než jednou týdně a 21 (28 %) dětí jednou týdně. Nejmenší skupinu tvoří 3 (4 %) dětí, které navštěvují tyto kroužky jen občas.

6.1.4 Nedostatky v pohybové oblasti

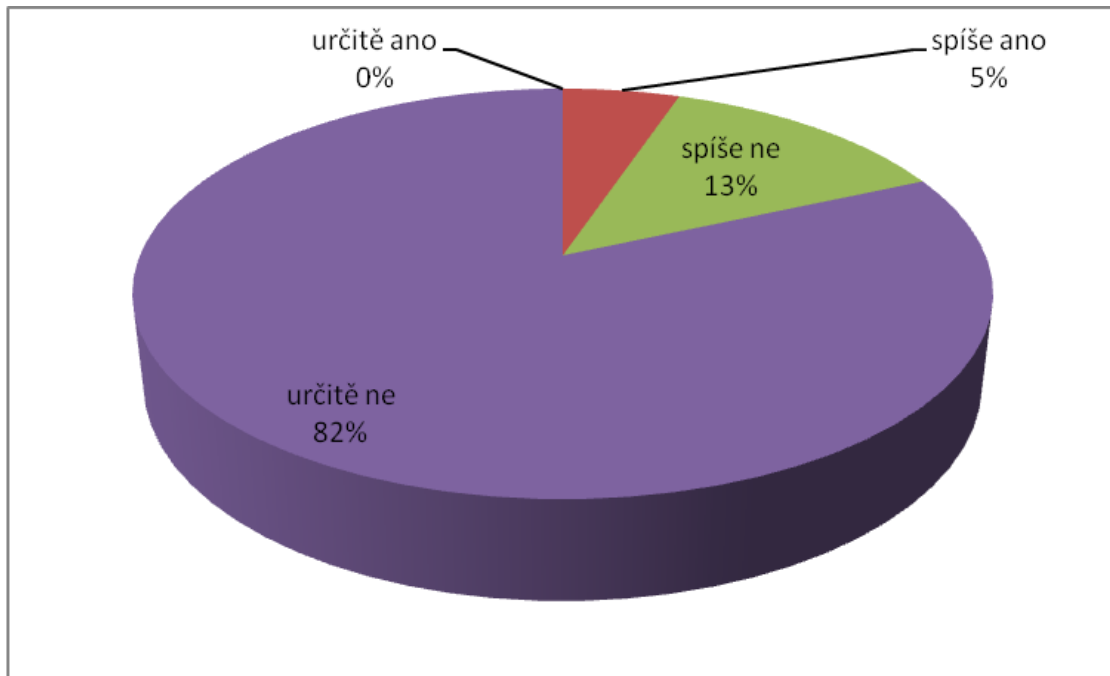
Tato oblast může být citlivým tématem pro rodiče. Zařadila jsem tedy tento typ položek na závěr dotazníku. Jedná se o položky z hlediska zdravé výživy a obezity.

Otázka č. 11 - Dodržuje Vaše dítě správné stravovací návyky?



Obrázek 9 - dodržovanost stravovacích návyků dítěte předškolního věku

Z celkového počtu 76 respondentů, odpovědělo 89 %, že jejich dítě dodržuje správné stravovací návyky, 8 % uvedlo, že jejich děti tyto návyky nedodržuje a 3 % si nejsou odpovědi jistí.

Otázka č. 12 - Myslíte si, že má Vaše dítě z nedostatku pohybu sklon k obezitě?

Obrázek 10 - sklon k obezitě

Z této položky největší část (82 %) rodičů tvrdí, že jejich děti nemají sklon k obezitě. 13 % se domnívá, že jejich dítě tento sklon spíše nemá a zbývajících 5 % spíše ano. Nulovou položkou se stala odpověď určitě ano.

6.2 Dotazník pro učitelky

Tato část se zabývá odpověďmi čtyř učitelek z vybraných mateřských škol, kde jsem dávala dotazníky pro rodiče a následně dotazníky do jedné třídy z každé příslušné mateřské školy.

Otázka č. 1. – Dokážete rozpoznat, jestli jsou děti pohybově zdatné?

	Respondenti	procenta
Ano	4	100%
Ne	0	0%
Celkem	4	100%

Tabulka 3 - pohybová zdatnost v mateřské škole

Všechny učitelky uvedly, že jsou jejich děti ve třídě pohybově zdatné. Každá učitelka má určité pedagogické vzdělání, které obsahuje i vzdělání tělesné výchovy. Měla by tedy znát pohybové schopnosti a dovednosti dětí předškolního věku.

Otázka č. 2. - Poskytujete rodičům dostatek informací o tom jak je jejich dítě pohybově zdatné?

	respondenti	procenta
určitě ano	0	0%
spíše ano	4	100%
spíše ne	0	0%
určitě ne	0	0%
Celkem	4	100%

Tabulka 4 - poskytnutí informací o pohybové zdatnosti dětí předškolního věku

100% učitelek uvádí, že poskytují v dostatečné míře informace o pohybové zdatnosti. Jednou z náplní pedagoga je nejen poskytovat informace o tělesné aktivitě dítěte, ale i o dalším vývoji, rozvoji a různých předškolních činnostech.

Otázka č. 3. - Jaký máte vztah k pohybovým aktivitám?

	respondenti	procenta
Kladný	4	100%
Neutrální	0	0%
Záporný	0	0%
Celkem	4	100%

Tabulka 5 - vztah učitelek mateřských škol k pohybovým aktivitám

100 % učitelek uvedlo, že má osobně tj. i mimo mateřskou školu, vztah k pohybu či pohybové aktivitě. Nulovou položkou se staly odpovědi neutrální a záporné. Každá učitelka by měla mít určitý vztah k jakékoliv činnosti s dětmi.

Otázka č. 4. – Mají děti, v MŠ dostatek prostoru a vybavení provozovat pohybové aktivity?

	respondenti	procenta
Ano	4	100%
Ne	0	0%
Nevím	0	0%
Celkem	4	100%

Tabulka 6 - dostatek prostoru a vybavení v mateřské škole

Prostory v mateřských školách by se měly řídit podle hygienických norem apod. Kdežto vybavení mateřské školy se od každé může lišit. V některých mohou mít dokonce navíc tělocvičnu a v některých pouze vyhraničený prostor pro tělesnou výchovu, pohybovou aktivitu, herní činnosti apod. Z celkového počtu 4 učitelek odpověděly všechny, že v mateřské škole je dostatek prostoru i vybavení pro pohybové činnosti.

Otázka č. 5. – Myslíte si, že tento prostor využívají?

	respondenti	procenta
Ano	3	75%
ano, dle pokynů	1	25%
Ne	0	0%
Celkem	4	100%

Tabulka 7 - využití prostoru v mateřské škole

Využití prostoru v mateřské škole pro pohybové činnosti bylo zjištěno, že 75 % učitelů jej využívá, tudíž i děti. 25 % bylo zjištěno, že tento prostor děti využívají dle pokynů učitelů. Žádná učitelka neuvědomila, že by prostor nebyl využit.

Otázka č. 6. - Kolik času si myslíte, že by mělo denně dítě předškolního věku věnovat pohybovým aktivitám v řízené činnosti v MŠ?

	respondenti	Procenta
5- 10 minut	0	0%
10-20 minut	1	25%
20 - 60 minut	3	75%
více jak 60 minut	0	0%
celkem	4	100%

Tabulka 8 - strávený čas v řízených pohybových aktivitách

Žádná z respondentek neuvědomila, že by se v denní řízené činnosti mělo věnovat více než 60 minut, protože by mohly například vzniknout následky přetěžování dětí předškolního věku v pohybové aktivitě. Z celkového počtu 4 učitelů bylo zjištěno, že 3 se věnují pohybové aktivitě v řízené činnosti 20- 60 minut. 1 učitelka uvedla 10 – 20 minut, přičemž tento výsledek odpovídá stanovené denní aktivitě s dětmi předškolního věku.

Otázka č. 7. – Kolikrát týdně se věnujete pohybové aktivitě s dětmi v MŠ?

	respondenti	procenta
1 - 2krát	0	0%
3 - 4krát	2	50%
5krát	2	50%
Celkem	4	100%

Tabulka 9 - týdenní pohybová aktivita v mateřské škole

Bylo zjištěno, že učitelky vykonávají pohybovou aktivitu s dětmi z 50 % 5krát týdně a z 50 % 3 – 4krát týdně. Nulovou položkou se stalo 1 – 2krát týdně. Učitelky tedy naplňují pohybovou aktivitu v nedostatečné míře. Tato aktivita by se měla provozovat každý den. Prostřednictvím pohybových her, tělesné výchovy apod.

Otázka č. 8. - Jaká je reakce dětí na Vámi stanovenou pohybovou činnost

	Respondenti	procenta
Pozitivní	3	75%
Neutrální	1	25%
Negativní	0	0%
Celkem	4	100%

Tabulka 10 - reakce dětí na pohybovou činnost

Přípravenost učitelek je důležitou součástí celého vzdělávání i v konkrétních pohybových činnostech. Z celkového počtu učitelek uvedly 3 (75 %) pozitivní reakce dětí. Jedna učitelka uvedla (25 %) neutrální reakci. V 0 % se nevyskytovala negativní reakce od dětí na pohybovou činnost.

Otázka č. 9. - Jaký si myslíte, že je celkový vztah dětí k pohybovým aktivitám?

	respondenti	Procenta
Pozitivní	3	75%
Neutrální	1	25%
Negativní	0	0%
Celkem	4	100%

Tabulka 11 - celkový vztah dětí k pohybovým aktivitám

Tato práce je zaměřena na vztah dětí k pohybovým aktivitám. Z tohoto důvodu bylo nutné zjistit celkový vztah dětí předškolního věku k pohybovým aktivitám i ze stránky učitelů mateřských škol. Bylo zjištěno, že 3 učitelky si myslí, že je pozitivní vztah k pohybovým aktivitám ve třídě. Od jedné bylo zjištěno, že tento vztah je neutrální. Žádná z učitelů neuváděla, že by děti mohly mít negativní vztah k pohybovým aktivitám. Jednou z možností zdůvodnění je, že součástí předškolního dítěte jsou činnosti, jako je např. hra, která je provozována prostřednictvím pohybových aktivit a jiných vzdělávacích nabídek.

6.3 Pozorovací arch

Jak jsem zmiňovala v teoretické části, děti v předškolním období by měly ovládat pohybové dovednosti. Pokud by to nebylo možné, obtížně by vykonávaly pohybovou aktivitu. A je zřejmé, že by si nevytvořily ani žádný vztah k ní. Sestavila jsem do tabulek nelokomoční, lokomoční a pohybové dovednosti, které by tyto děti měly ovládat. V každé příslušné mateřské škole, jsem zvolila 15 náhodně vybraných dětí. Celkový počet tedy ze čtyř mateřských škol činil 60 předškolních dětí. Zjištěná data jsem zapsala do tabulek, dle určité škály, která zjišťovala ovladatelnost dovedností.

6.3.1 Nelokomoční dovednosti

nelokomoční dovednosti	leh (na zádech) pokrčmo	leh na břicho	sed turecký (zkřížený skrčmo)	vzpor klečmo	stoj
velmi ovládá	10 (17 %)	36 (60 %)	23 (38 %)	18 (30 %)	55 (92 %)
spíše ovládá	0 (0 %)	14 (23 %)	12 (20 %)	11 (18 %)	0 (0 %)
ovládá	24 (40 %)	10 (17 %)	10 (17 %)	14 (23 %)	3 (5 %)
spíše neovládá	15 (25 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	2 (3 %)
vůbec neovládá	11 (18 %)	0 (0 %)	15 (25 %)	17 (28 %)	0 (0 %)
celkem	60 (100 %)	60 (100 %)	60 (100 %)	60 (100 %)	60 (100 %)

Tabulka 12 - nelokomoční dovednosti

Tyto dovednosti jsou základem pro vykonávání lokomočních a manipulačních dovedností. Pro tuto část bylo podstatné, jestli dítě nelokomoční dovednost velmi ovládá nebo vůbec. Zjistila jsem, že z celkového počtu 60 vzorku dětí z příslušných mateřských škol zcela ovládá nejlépe stoj a to 55 (92 %) dětí. Dále leh na břicho 36 (60 %) dětí. Sed turecký (zkřížený skrčmo). Vzpor klečmo 18 (30 %) dětí. V nejmenším počtu to byla dovednost leh

(na zádech) pokrčmo 10 (17%) dětí předškolního věku. V této dovednosti děti ovládaly leh, ale pokrčmo už bylo pro ně obtížnější. Z celkového počtu dětí vůbec neovládalo vzpor klečmo 17 (28 %), pro ty bylo u tohoto prvku obtížné mít dostatečně narovnanou páteř. Hned vzápětí sed turecký (zkřížený skrčmo) 15 (25 %), který byl pro děti složitější z důvodů zkřížení nohou (levá nebo pravá) přes sebe. 11 (18 %) dětí předškolního věku vůbec neovládá leh (na zádech) pokrčmo.

6.3.2 Lokomoční dovednosti

lokomoční dovednosti	plazení	Lezení	chůze	běh	poskoky	skoky
velmi ovládá	17 (28 %)	21 (35 %)	29 (48 %)	31 (52 %)	22 (37 %)	16 (27 %)
spíše ovládá	33 (55 %)	20 (33 %)	10 (17 %)	0 (0 %)	19 (32 %)	25 (42 %)
ovládá	7 (12 %)	9 (15 %)	8 (13 %)	14 (23 %)	0 (0 %)	0 (0 %)
spíše neovládá	0 (0 %)	4 (7 %)	0 (0 %)	15 (25 %)	12 (20 %)	8 (13 %)
vůbec neovládá	3 (5 %)	6 (10 %)	13 (22 %)	0 (0 %)	7 (12 %)	11 (18 %)
celkem	60 (100 %)	60 (100%)	60 (100%)	60 (100 %)	60 (100 %)	60 (100 %)

Tabulka 13 - lokomoční dovednosti

Jako velmi ovladatelnou činnosti jsem zjistila, že 52 % dětí předškolního věku dokonale ovládá běh. Hned vzápětí to byla chůze, 48 % dětí. Následně položky 37 % dětí poskoky, 35 % lezení, 28 % plazení a nejméně 27 % skoky. Bylo zjištěno, že 5 % dětí v plazení vůbec neovládá lokomoční dovednosti, následně 10 % v lezení, 12 % v poskocích, 18 % ve skocích. Běh tvoří nulovou položku.

6.3.3 Manipulační dovednosti

manipulační dovednosti	házení	chytání	kopání	ovládání předmětu jiným předmětem (kroužek)
velmi ovládá	15 (25 %)	15 (25 %)	13 (22 %)	15 (25 %)
spíše ovládá	14 (23 %)	18 (30 %)	12 (20 %)	23 (38 %)
ovládá	21 (35 %)	8 (13 %)	16 (27 %)	15 (25 %)
spíše neovládá	10 (17 %)	8 (13 %)	7 (12 %)	7 (12 %)
vůbec neovládá	0 (0 %)	11 (18 %)	12 (20 %)	0 (0 %)
celkem	60 (100 %)	60 (100 %)	60 (100 %)	60 (100 %)

Tabulka 14 - manipulační dovednosti

Z celkového počtu 60 dětí bylo zjištěno, že 35 % dětí ovládá dovednost házení. Z 30 % spíše ovládá chytání a z 27 % ovládá kopání. Ovládat předmět jiným předmětem spíše ovládá 38 % dětí. Dovednosti, které děti vůbec neovládají tvořil prvek kopání (20 %). Nulovou položku pro „vůbec neovládá“ tvořilo házení a ovládání předmětu jiným předmětem.

7 VYHODNOCENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK

V této části rozvádím odpovědi na jednotlivé výzkumné otázky.

7.1.1 Výzkumná otázka č. 1.

Jaká je intenzita pohybové aktivity dětí předškolního věku?

Intenzita pohybové aktivity může být ovlivněna v jisté spojitosti, jak vztahem dítěte k pohybu, tak závisí i na dostatku prostoru a vybavení pro provozování pohybových aktivit, v mateřské škole a v rodině. Další část, a to objem intenzity tvoří čas, který by mělo denně dítě věnovat pohybovým aktivitám v mateřské škole v řízených činnostech. Učitelky mateřských škol uvedly, že by tento čas měl být 20 – 60 minut. Což je odpověď 75 % většiny respondentů. Našla se i doba 10 – 20 minut, což má odpovídat denní pohybové aktivitě v mateřské škole v rámci řízené činnosti. Tuto možnost zvolilo pouze 25 % respondentů. Bylo zjištěno, že učitelky vykonávají PA s dětmi z 50 % 5krát týdně a z 50 % 3-4krát týdně. Dítě předškolního věku se má denně věnovat pohybu v mateřské škole. Záleží na pedagogovi, v jakém množství ji naplňuje. 3-4krát je tedy v podstatě nedostačující. 67 % rodičů odpovědělo, že jejich děti mají vztah k pohybu. Děti se v podstatě denně pohybují ať už jakýmkoliv způsobem. Tím tedy vlastně splňují určitý pohybový režim. Předškolní děti mají pohybovou aktivitu v mateřské škole. Taktéž je tomu tak i v rodině. Myslím, že děti předškolního věku mají dostatek možností pro provozování PA, v prostoru mateřské školy i mimo ni.

7.1.2 Výzkumná otázka č. 2.

Mají rodiče dostatek informací o pohybových aktivitách v mateřské škole?

Zaměřila jsem se na šetření dostatečnosti pohybu v mateřských školách. Tyto informace jsem zjistila prostřednictvím rodičů předškolních dětí, kteří uvedli z 83 %, že jejich dítě má v mateřské škole dostatečný pohyb. Nesmíme oponenout, že důležitou součástí zaujímá právě pohyb v náplni režimu dne v mateřské škole. 100% učitelek totiž uvádí, že poskytují informace o pohybové činnosti (což se jednalo v odpovědi spíše ano než určitě ano). Jak vyplynulo z šetření, jde vidět, že rodiče jsou si jisti s obeznámením o pohybu ze stran učitelek. Kdežto učitelky neuvedli úplnou shodu. Komunikace s rodiči je nedílnou součástí, a

proto by učitelky měly zcela znát vškeré pohybové činnosti dětí. Poskytovat rodičům o PA více informací, které se dějí v mateřské škole.

7.1.3 Výzkumná otázka č. 3.

Jak tráví rodiče čas s dětmi v mimoškolních aktivitách?

Velkou část zaujímají rodiče v postavení naplňování volného času s dětmi mimo mateřskou školu. V další řadě to jsou vrstevníci z mateřských škol, důležití jsou i vrstevníci z blízkého okolí dětí a nejbližší rodina. Zaměřila jsem své šetření mimoškolních aktivit na provozování takových pohybových aktivit, které provozují rodiče s dětmi nebo bez nich. Respondenti nejvíce uváděli, že jejich děti naplňují nejraději volný čas sportem, kterému se patřičně věnují. Sport může být pro rodiče myšlen obecně tak, jak ho bere v úvahu každý podle sebe. Dítě předškolního věku může vykonávat sportovní činnosti s rodiči i bez nich celoročně. Z nabízených činností v dotazníkovém šetření tvořila druhou největší část položka otevřené otázky. Zde mohli respondenti (rodiče) zvolit naplňování volného času dětí. Pro respondenty je nepatřičnou součástí návštěva venkovních hřišť samozřejmě v závislosti na místě bydliště. Pro určité rodiče je stále důležitá hra, výlety a jiné pobyty venku mimo mateřskou školu.

Četba a hudba v předškolním věku, významně důležitá, tvořila nejmenší skupinu odpovědí od respondentů a to v poměru 3 %. Dětem v předškolním věku se prostřednictvím četby rozvíjí například slovní zásoba. Navíc rodiče v dnešní přetechnizované době raději pustí dětem pohádku v TV nebo na DVD. Zarážející je, že v předškolním věku děti znají hry na PC a u něj tím pádem tráví spousty času. Není to ovlivněné jen dobou, ale také zodpovědností a přístupem rodičů k volbě mimoškolní aktivity. Kresba a malba zaujala taky nepatřičné místo v mimoškolních aktivitách.

Z výsledků výzkumu se denně rodič věnuje mimoškolním aktivitám svým dětem méně než jednu hodinu týdně. Jak je zmiňované v teoretické části, měla by náplň už jen pohybových aktivit činit 14 – 16 hodin týdně. V dotazníkovém šetření jsem zjistila, že aspoň 29 % respondentů uvádí, že se svým dětem věnuje více než 1 hodinu týdně. Což se může přibližovat zmiňovanému počtu, když přičteme celkovou pohybovou aktivitu, která je provozována i v mateřské škole. Je zřetelné, že tato skupina respondentů má děti, které se věnují více mimoškolním nebo pohybovým aktivitám. Díky tomu většina respondentů uváděla, že jejich děti navštěvují pohybové kroužky. V otevřené otázce měli možnost tuto skutečnost

vypsat. Našli se i takoví respondenti, kteří se dětem v podstatě vůbec nevěnují. Ale tuto skupinu tvořila nepatrná část.

7.1.4 Výzkumná otázka č. 4

Jaký je názor rodičů na přínos pohybové aktivity v mateřských školách?

59 % rodičů uvedlo, že jsou pro ně spíše důležité pohybové aktivity v mateřských školách. Ačkoliv nepotvrdili, že by pro ně byly určité důležité. V tomto směru jsem zjistila, že rodiče si nejsou jistí nebo nemusí mít ani přehled o pohybové aktivitě dětí předškolního věku. Navzdory tomu uvedlo 8 % rodičů, že jsou tyto aktivity pro ně méně důležité. Při šetření formou dotazníků, které jsem předávala osobně, se tyto odpovědi rodiče snažili zaznamenávat jednoznačně, ale většinou se u této otázky více času pozastavili. Dané je, že důležitou součástí je individualita dítěte. Každý člověk má přece jinou povahu. Pohybová aktivita učí děti ke vztahu jednotlivých pohybových činností na základě vzdělávacích nabídek. Zlepšuje se jejich pohyblivost, kondice, stravovací návyky, nevede ke sklonu k obezitě, také rozvíjí spolupráci. Také jde i o soutěživost, kterou by dítě předškolního věku mělo znát, aby se vyvarovalo třeba nepříjemným situacím. Tyto informace by rodiče měli znát.

7.1.5 Výzkumná otázka č. 5

Ovlivňuje zdravotní stránka dítěte situaci v pohybových aktivitách?

Tato oblast je citlivým tématem pro rodiče, zařadila jsem tedy tento typ položek na závěr dotazníkového šetření. 89 % rodičů odpovědělo, že jejich dítě dodržuje správné stravovací návyky. Toto téma se často probírá v médiích. Většinou se projevují u dětí školního věku a výše, ale jsou i zmínky, které se projevují i v předškolním věku, samozřejmě, že nejsou až tak časté. Zase je to ovlivněno dnešní dobou, zejména tím, že dítě třeba častěji sleduje televizi a získává tím nepřehledné množství informací. Čím více dítě sleduje televizi, tím více má informací a tím pádem mohou být některé velmi ovlivnitelné. Zejména, co se týče televizních reklam tykajících se výživy, ať už mají pozitivní charakter nebo negativní. Každý rodič přece vidí, co má jeho dítě denně k jídlu. Záleží tedy na něm, jak tyto stravovací návyky bude ovlivňovat v celém vývoji svého dítěte. Zejména v předškolním období, kdy dítě nemá dispozice k tomu, aby si jídlo připravovalo samo.

Další stravovací návyky ovlivňuje i mateřská škola. Pokud to není zrovna typ mateřské školy založený na programu podpory zdraví, tak většina mateřských škol má stanoven svůj vlastní „jídelníček“ dle uvážení a vyvážení potřebných zdravých potravin pro dítě.

8 % rodičů dokonce uvedlo, že jejich děti nedodržují stravovací návyky a 3 % si nejsou jistí odpovědí. Díky tomu 82 % rodičů tvrdí, že jejich děti nemají sklon k obezitě. Podstatná je i odpověď, že 5 % rodičů tvrdí, že jejich dítě má spíše sklon k obezitě. Buďme rádi, že tyto výsledky nemají značně opačná data.

7.1.6 Výzkumná otázka č. 6

Jakým způsobem se podílí učitelky a mateřská škola na rozvoji pohybových aktivit?

Na počátku tvoří základ kladný vztah dítěte k pohybu. Také jestli ho má dostatek v mateřské škole. K tomu se vztahují odpovědi od rodičů z dotazníkového šetření. 67 % rodičů odpovědělo, že má jejich dítě vztah k pohybu a 83 % zaznamenalo, že je tomu tak i v mateřské škole. Z jedné stránky, jak se zjistilo z výzkumu, je ovlivněn podíl na prostoru a vybavení pohybových aktivit. Tento prostor by se měl vytvářet, jak z hlediska požadavků hygienických norem, tak i celkovou stavbou budovy apod. Některé mateřské školy mají dokonce i svou vlastní tělocvičnu. Některé pouze vyhraněný prostor pro tělesnou výchovu, pohybovou aktivitu, herní činnosti aj. Zavádějící je tedy, že 100% učitelek odpovědělo, že v mateřských školách je dostatek prostoru pro pohybovou aktivitu. Vybavení v jednotlivých třídách se může lišit volby mateřské školy. Využití prostoru v mateřské škole pro pohybové činnosti bylo zjištěno, že 75 % učitelek jej využívá, tudíž i děti. Žádná z nich neuvedla, že by prostor nebyl využit.

Z další stránky je důležitost i vztahu učitelky ke sportovním aktivitám. Pokud má učitelka aspoň trochu vztah k pohybovým aktivitám, je zřejmé, že pohybové činnosti naplňuje i v mateřské škole s dětmi. 100 % učitelek uvedlo, že má osobně, tj. i mimo mateřskou školu vztah k pohybu či pohybové aktivitě. Každá učitelka by tedy měla mít určitý vztah k jakékoliv pohybové činnosti s dětmi.

7.1.7 Výzkumná otázka č. 7

Ovládají děti předškolního věku pohybové dovednosti?

Z dotazníkového šetření od rodičů vyplývá, že pokud dítě navštěvuje pohybové kroužky, ovládá základní pohybové dovednosti. Ve většině pohybových kroužků se totiž naplňují základní pohybové dovednosti prostřednictvím prvků daného zaměření kroužku. Pozitivním zjištěním bylo, že většina respondentů (63 %) uvádí, že děti navštěvují určité pohybové kroužky.

Předškolní období obsahuje i základní pohybové dovednosti, které by měly děti ovládat. Zjistil se výsledek v tabulkách ovladatelnosti pohybové dovednosti. Nelokomoční dovednosti jsou základem pro vykonávání lokomočních a manipulačních dovedností, které byly dále rozvedeny. V oblasti nelokomoční, dítě velmi ovládá stoj (92 %) a pak až třeba leh na břicho (60 %). V nejmenším počtu to byla dovednost leh (na zádech) pokrčmo (17%) dětí předškolního věku. V této dovednosti děti ovládaly leh, ale pokrčmo už bylo pro ně obtížnější. Z celkového počtu 60 dětí vůbec neovládalo vzpor klečmo, pro tyto děti bylo u tohoto prvku obtížné mít dostatečně narovnanou páteř. Vzápětí sed turecký (zkřížený skrčmo), který byl pro děti složitější z důvodů zkřížení nohou (levé nebo pravé) nohy přes sebe. Nakonec vyplývá, že děti předškolního věku vůbec neovládají leh (na zádech) pokrčmo (17%).

V oblasti lokomočních dovedností dítě ovládá dokonaleji běh (52%). Obecně když se podíváme kolem sebe a uvidíme dítě předškolního věku, většinou někde běhá, chodí, poskakuje, „poletuje“, skáče apod. Přesně v tomto pořadí: 48 % ovládá chůzi, 37 % dětí poskoky, 35 % lezení, 28 % plazení a nejméně 27 % skoky.

Manipulační dovednosti tomu byly obdobně: Z celkového počtu 60 dětí 35 % dětí ovládá dovednost házení. Z 30 % spíše ovládá chytání a z 27 % ovládá kopání. Ovládat předmět jiným předmětem spíše ovládá 38 % dětí.

Z tabulek těchto dovedností můžeme uvést, že děti v předškolním věku ovládají pohybové dovednosti v určitých poměrech uvedených výše.

7.2 Srhrnutí

V předškolním období se intenzivně rozvíjí všechny poznávací procesy. Dílčími cílemi bylo zjistit intenzitu PA, informace a přínos PA ze strany rodičů, mimoškolní činnosti dětí, roli učitelek v PA a zjištění jestli děti ovládají pohybové dovednosti.

Jak vyšlo z výsledků, (83 %) rodičů si je jisto, že jejich děti mají dostatečný pohyb v mateřské škole, díky informacím ze stran učitelek. 67 % rodičů uvádí kladný vztah k pohybu svých dětí. Pozitivní je, že je tomu tak i v rodině. 51 % rodičů uvádí nejméně jednoho člena v rodině, který má vztah k pohybovým aktivitám.

Pořád je dostatečný zájem o pohybové kroužky mimo mateřskou školu. Pokud zrovna ne navštěvují nějaký kroužek, vyplňují děti volný čas venku, malují si a nebo jezdí na výlety.

Učitelky mateřských škol, v rámci svého pedagogického vzdělání mají znát správnou metodiku pohybových dovedností dětí. V rámci šetření pedagožky uvedly 75 % pozitivní vztah dětí předškolního věku k pohybovým aktivitám. Pouze 25 % uvádí neutrální.

7.3 Aplikační rozměr

Teoretická část může zaujmout rodiče, kteří se zajímají o pohybovou aktivitu svých dětí, ale také učitelky z mateřských škol, které se podílejí na tvorbě pohybové aktivity a rozvíjení pohybových dovedností, které by měly děti předškolního věku ovládat. S rostoucím věkem se zdokonalují jednotlivé lokomoční a manipulační dovednosti na základě nelokomočních dovedností.

V rámci možností by měli rodiče své děti více zařazovat do mimoškolních pohybových aktivit, kde se mohou děti dále zdokonalovat. Všem dětem je potřeba denně poskytovat PA, jak v mateřské škole, tak i mimo ni. Ve větší míře je však potřeba rozvíjet pohybové dovednosti v mateřských školách. Učitelky by měly znát správnou metodiku. Naučit děti nejdříve správné provádění nelokomočních prvků. Jak vyplynulo z výsledků praktické části, je důležité, aby děti předškolního věku ovládaly tyto dovednosti vůči pohybové aktivitě. Doporučila bych, aby se učitelky dále vzdělávaly v této oblasti.

ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce byla problematika pohybových aktivit dětí předškolního věku a získání aktuálních informací o předškolní pohybové aktivitě dětí. Pokud vezmeme v potaz, že hlavní činností dítěte PV je hra, důležitou součástí tvoří právě pohybová aktivita, která je projevoována v různorodých pohybových činnostech.

Během prvních šesti let toho musí dítě pohybově mnoho zvládnout (jako je naučit se sedět, plazit, chodit, ale také běhat...)Všechny tyto aktivity musí být vykonány koordinovaně, harmonicky a čistě. Musí se tedy naučit vykonávat pohyb pružně, přesně, rychle a vyváženě. Čím je dítě starší, tím jsou motorické pohyby rozmanitější a ucelenější. V tomto věku si dítě nejen osvojuje nové poznatky, ale také si k nim vytváří určitý nový vztah.

V teoretické části jsme se dozvěděli, že součástí života dítěte a jeho her je pohyb. Také v zásadním dokumentu pro práci pedagogů v mateřské škole má pohybová aktivita své místo. Pohyb je v životě dítěte základním praktickým a hrovým prostředkem k získávání životních (klíčových) kompetencí. Základ pro práci s dětmi tvoří poznatky o tom, co je pro dítě v určitém období charakteristické, jaká jsou jeho věková a individuální specifika. Vycházíme především z vývoje, který propojuje složku funkční, psychickou, emoční, sociální a ve vazbě na ně jako projev vývoje i složku motorickou. I tělesná výchova zde byla konkrétně vymezena.

Praktická část mi poskytla nahlédnout do problematiky pohybové aktivity dětí předškolního věku. Pokud dáváme dítěti dostatek příležitostí k pohybu, rozvíjí a dále zkvalitňuje své základní pohybové dovednosti (lezení, plazení, chůze, skoky a jiné...) Tyto „získané“ pohybové dovednosti jsou důležitým vkladem dítěte do budoucího života i do formování aktivního přístupu k životu i k osobnímu zdraví. Pohybové dovednosti mohou být následovně využívány pro zdokonalování zejména lokomočních a manipulačních dovedností, pro rozvoj pohybových schopností, tedy i zdravého životního stylu. Jsou velmi podstatné pro vytváření vztahu k dalšímu pohybu v budoucnu.

Zajímavé bylo, že děti předškolního věku dodržují správné stravovací návyky. Výsledky výzkumu nemají negativní údaje o špatných stravovacích návycích a výskytu nadměrné obezity. Tyto výsledky totiž taktéž ovlivňují vztah k pohybovým aktivitám. Celkově nesmíme ovšem zapomínat na individuální zvláštnosti každého jedince.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BLAHUTKOVÁ, Marie. Psychomotorika. Brno: Pf MU, 2007. ISBN 978-80-210-3067-1
2. FORŠT, Jaroslav. *Bio&dítě : bio i nebio zdravá výživa*. 1. vyd. Praha: IFP Publishing & Engineering, 2008. 159 s. ISBN 978-80-903997-1-6.
3. HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008, 239 s. ISBN 978-807-3674-731.
4. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Vydání 1. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4
5. KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Dítě a mateřská škola*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008, 193 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-802-4715-681.
6. KURIC, Jozef. *Ontogenetická psychologie*. Brno: CERM, 2000, 179 s. ISBN 80-214-1844-3.
7. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
8. MÁČEK, Miloš a Jiří RADVANSKÝ. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. 1. vyd. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-695-3.
9. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 291 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.
10. PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2002. 231 s. ISBN 8071787116.
11. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing a.s., 2008. ISBN 978-80-247-2643-4
12. PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 4., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003, 322 s. ISBN 80-717-8772-8.
13. PRŮCHA, Jan. *Moderní pedagogika*. 4., aktualiz. a dopl. vyd. Praha : Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-503-5.

14. PRŮCHA, Jan. *Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru*. Vyd. 2. aktualiz. Praha: Portál, 2006. 271 s. ISBN 8071789445
15. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Editor Václav Mertin, Ilona Gillernová. Praha: Portál, 2010, 247 s. ISBN 978-807-3676-278.
16. ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2009. 300 s. ISBN 978-80-7367-560-8.
17. SEKOT, Aleš. *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003, 191 s. ISBN 80-731-5047-6.
18. SIVÁK, Jozef, Soňa KRŠJAKOVÁ a Peter SOKOL. *Tělesná výchova: 1. – 4. Ročník ZŠ, štandardy, metodika, testy*. Bratislava: Katedra telesnej výchovy Pedagogickej fakulty UK v Bratislave, 2001. ISBN 80-8046-123-6.
19. SUCHÁ, Romana a Vendula HEGEROVÁ. *Veršované rozcvičky pro kluky a holčičky*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009. 95 s. ISBN 978-80-7367-619-3
20. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. 175 s. ISBN 978-80-244-2141-4.
21. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I: dětství a dospívání*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.
22. VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002. 103 s. ISBN 80-7315-033-6
23. VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 112 s. Děti a sport. ISBN 978-802-4727-486.
24. VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu: cvičíme jako myška, kočka a pejsek*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 118 s. ISBN 978-802-4723-174.

INTERNETOVÉ ZDROJE:

1. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. 1. vydání. [online]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2006. 48 s. [cit. 2012-04-19]. ISBN 80-87000-00-5. Dostupné z WWW: <http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVP_PV-2004.pdf>.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

PA Pohybová aktivita.

MŠMT Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy.

PV Předškolní věk.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - vztah dítěte k pohybu	36
Obrázek 2 - dostatek pohybu v mateřské škole.....	37
Obrázek 3 - důležitost pohybových aktivit	38
Obrázek 4 - trávení volného času.....	39
Obrázek 5 - vztah rodiny k pohybovým aktivitám.....	40
Obrázek 6 - čas, který tráví rodiče s dětmi	41
Obrázek 7 - pohybové kroužky, které navštěvují děti předškolního věku	42
Obrázek 8 - návštěvnost mimoškolních pohybových kroužků	43
Obrázek 9 - dodržovanost stravovacích návyků dítěte předškolního věku.....	44
Obrázek 10 - sklon k obezitě	45

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 - věková kategorie.....	35
Tabulka 2 - pohlaví.....	36
Tabulka 3 - pohybová zdatnost v mateřské škole.....	46
Tabulka 4 - poskytnutí informací o pohybové zdatnosti dětí předškolního věku.....	46
Tabulka 5 - vztah učitelek mateřských škol k pohybovým aktivitám.....	47
Tabulka 6 - dostatek prostoru a vybavení v mateřské škole.....	47
Tabulka 7 - využití prostoru v mateřské škole.....	48
Tabulka 8 - strávený čas v řízených pohybových aktivitách.....	48
Tabulka 9 - týdenní pohybová aktivita v mateřské škole.....	49
Tabulka 10 - reakce dětí na pohybovou činnost.....	49
Tabulka 11 - celkový vztah dětí k pohybovým aktivitám.....	50
Tabulka 12 - nelokomoční dovednosti.....	51
Tabulka 13 - lokomoční dovednosti.....	52
Tabulka 14 - manipulační dovednosti.....	53

SEZNAM PŘÍLOH

- PI Dotazník pro rodiče
- PII Dotazník pro učitelky
- PIII Pozorovací arch

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK PRO RODIČE

DOTAZNÍK PRO RODIČE

Milí rodiče,

Jmenuji se Petra Kovalová a studuji 3. ročník Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, obor Učitelství pro MŠ. V rámci studia zpracovávám bakalářskou práci, ve které bych ráda zjistila, jaký je vztah dětí předškolního věku k pohybovým aktivitám v mateřské škole. Proto si vás dovoluji požádat o pravdivé vyplnění následujícího dotazníku. Všechny údaje uvedené v dotazníku budou využity pouze pro studijní účely.

Způsob vyplnění dotazníku:

Z nabídnutých odpovědí u každé otázky vyberte a zakřížkujte tu, která Vám nejlépe vyhovuje.

Děkuji za spolupráci!

1) Určete věkovou kategorii Vašeho dítěte:

- 3 roky
- 4 roky
- 5 let
- 6 let
- 7 let

2) Pohlaví Vašeho dítěte:

- dívka
- chlapec

3) Jaký je vztah Vašeho dítěte k pohybu?

- spíše kladný
- kladný
- neutrální
- spíše záporný
- záporný

4) Má Vaše dítě v mateřské škole dostatek pohybu?

- ano
- ne
- nevím

5) Jsou pro Vás a pro Vaše dítě důležité pohybové aktivity v MŠ?

- určitě ano
- spíše ano
- spíše ne
- určitě ne

6) Jak tráví Vaše děti nejraději volný čas? (Vyberte jednu možnost)

- sledování TV
- hry na PC
- sport
- hudba
- čtení
- jiné (vypište)

7) Jako rodina, máte vztah k pohybovým aktivitám?

- ano, celá rodina
- ano, alespoň jeden člen rodiny
- ne, žádný člen rodiny

8) Kolik času denně věnujete Vašemu dítěti v mimoškolních aktivitách?

- méně než hodinu
- 1 hodinu
- více jak 1 hodinu

9) Navštěvuje Vaše dítě nějaké pohybové kroužky?

- Pokud ano jaké?
- ne

10) Pokud ano, jak často tyto kroužky navštěvuje?

- více jak jednou týdně
- jednou týdně
- jen občas
- nikdy

11) Dodržuje Vaše dítě správné stravovací návyky?

- ano
- ne
- nevím

12) Myslíte si, že má vaše dítě z nedostatku pohybu sklon k obezitě?

- určitě ano
- spíše ano
- spíše ne
- určitě ne

Děkuji mnohokrát za ochotu a spolupráci.

Petra Kovalová

PŘÍLOHA P II: DOTAZNÍK PRO UČITELKY

DOTAZNÍK PRO UČITELKY

Milá paní učitelko,

Jmenuji se Petra Kovalová a navštěvuji 3. ročník Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, obor Učitelství pro MŠ. V rámci mého studia zpracovávám bakalářskou práci, ve které bych ráda zjistila, jaký je vztah dětí předškolního věku k pohybovým aktivitám ve Vaší mateřské škole. Proto si vás dovoluji požádat o pravdivé vyplnění následujícího dotazníku. Všechny údaje uvedené v dotazníku budou využity pouze pro studijní účely.

Způsob vyplnění dotazníku:

Z nabídnutých odpovědí u každé otázky vyberte a zakřížkujte tu, která Vám nejlépe vyhovuje.

Děkuji za spolupráci!

1. Dokážete rozpoznat, jestli jsou děti pohybové zdatné?

- ano
- ne

2. Poskytujete rodičům dostatek informací o tom jak je jejich dítě pohybové zdatné?

- určitě ano
- spíše ano
- spíše ne
- určitě ne

3. Jaký máte vztah k pohybovým aktivitám?

- kladný
- neutrální
- záporný

4. Mají děti, v MŠ dostatek prostoru a vybavení provozovat pohybové aktivity?

- ano
- ne
- nevím

5. Myslíte si, že tento prostor využívají?

- ano
- ano, dle pokynů
- ne

6. Kolik času si myslíte, že by mělo denně dítě předškolního věku věnovat pohybovým aktivitám v řízené činnosti v MŠ?

- 5-10 minut
- 10-20 minut
- 20 – 60 minut
- více jak 60 minut

7. Kolikrát týdně se věnujete pohybové aktivitě s dětmi v MŠ?

- 1-2krát
- 3-4krát
- 5krát

8. Jaká je reakce dětí na Vámi stanovenou pohybovou činnost?

- pozitivní
- neutrální
- negativní

9. Jaký si myslíte, že je celkový vztah dětí k pohybovým aktivitám?

- pozitivní
- neutrální
- negativní

Děkuji mnohokrát za ochotu a spolupráci.

Petra Kovalová

PŘÍLOHA PIII: POZOROVACÍ ARCH

POZOROVACÍ ARCH

Tento arch je pro 1 z 15 vybraných dětí z jedné třídy předškolních dětí v MŠ.

Prostřednictvím křížku se zaznamená, v jakém poměru dítě ovládá dovednost.

Nelokomoční dovednosti	velmi ovládá	spíše ovládá	ovládá	spíše neovládá	vůbec neovládá
LEH (NA ZÁDECH) POKRČMO					
LEH NA BŘÍŠE					
SED TURECKÝ (ZKŘÍŽENÝ SKRČMO)					
VZPOR KLEČMO					
STOJ					

Lokomoční dovednosti	velmi ovládá	spíše ovládá	ovládá	spíše neovládá	vůbec neovládá
PLAZENÍ					
LEZENÍ					
CHŮZE					
BĚH					
POSKOKY					
SKOKY					

Manipulační dovednosti	velmi ovládá	spíše ovládá	ovládá	spíše neovládá	vůbec neovládá
HÁZENÍ					
CHYTÁNÍ					
KOPÁNÍ					
OVLÁDÁNÍ PŘEDMĚTU JINÝM PŘEDMĚTEM (POUŽIT KROUŽEK)					