

Pohybové činnosti dětí v denním režimu mateřských škol

Lucie Křížková

Bakalářská práce
2022



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav školní pedagogiky

Akademický rok: 2021/2022

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Lucie Křížková**
Osobní číslo: **H190070**
Studijní program: **B0112P300001 Učitelství pro mateřské školy**
Forma studia: **Prezenční**
Téma práce: **Pohybové činnosti dětí v denním režimu mateřských škol**

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury o významu aktivního pohybu u dětí předškolního věku.
Vymezení teoretických východisek o pohybových činnostech dětí v podmínkách mateřských škol.
Příprava metodiky empirické části, stanovení výzkumných cílů a výzkumných otázek.
Realizace kvantitativně orientovaného výzkumu prostřednictvím dotazníku pro učitele mateřských škol a analýzy vybraných školních dokumentů.
Zpracování, vyhodnocení a interpretace získaných dat.
Prezentace a shrnutí výsledků výzkumu, doporučení pro praxi mateřských škol.

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

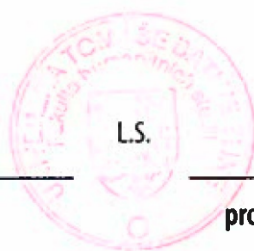
Seznam doporučené literatury:

- Archer, C., & Siraj, I. (2016). *Encouraging physical development through movement-play*. Los Angeles: SAGE.
- Dvořáková, H. (2011). *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe.
- Engelthalerová, Z. (2015). *Cvičíme s dětmi: dítě a jeho tělo*. Praha: Raabe.
- Miklánková, L., Sigmund, E., & Frömel, K. (2011). Dítě v předškolním věku a jeho pohybový režim. *e-Pedagogium*, 11(1), 78-88.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. et Mgr. Viktor Pacholík, Ph.D.**
Ústav školní pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce: **12. října 2021**
Termín odevzdání bakalářské práce: **29. dubna 2022**

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan



prof. PaedDr. Adriana Wiegerová, Ph.D.
ředitelka ústavu

Ve Zlíně dne 12. října 2021



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(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a). V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně 11. 4. 2022

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.

 Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

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

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

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim 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 zaměřuje na pohybové činnosti dětí během dne v mateřské škole. Cílem teoretické části práce je popsat pohybové kompetence dítěte předškolního věku, popsat denní režim mateřské školy a shrnout poznatky o pohybových činnostech v mateřské škole. Praktická část seznamuje s kvantitativně orientovaným výzkumem, jehož cílem bylo získat přehled o realizaci pohybových činností v běžném režimu mateřských škol. K realizaci výzkumu bylo využito metody dotazníku a analýzy příprav učitelek. Dotazníkového šetření se zúčastnilo 102 učitelek mateřských škol z různých krajů České republiky. Výsledky ukazují, že nejčastěji jsou realizovány pohybové hry a zdravotně preventivní cvičení. Z výsledků také vyplývá, že někteří učitelé v mateřských školách nerealizují vycházky. Na základě získaných výsledků jsou navržena doporučení pro praxi.

Klíčová slova: pohybová činnost, denní režim, pohybový režim, pohyb dětí, předškolní věk

ABSTRACT

The bachelor thesis focuses on the physical activities of children during the day in kindergarten. The aim of the theoretical part of the work is to describe the physical competencies of a preschool child, to describe the daily regime of the kindergarten and to summarize the knowledge about physical activities in the kindergarten. The practical part acquaints with quantitatively oriented research, the aim of which was to obtain an overview of the implementation of physical activities in the current regime of kindergartens. The method of questionnaire and analysis of teacher training was used to carry out the research. 102 kindergarten teachers from various regions of the Czech Republic took part in the questionnaire survey. The results show that movement games and preventive health exercises are most often implemented. The results also show that some teachers in kindergartens do not take outings. Based on the obtained results, recommendations for practice are proposed.

Keywords: physical activity, daily regime, exercise regimen, movement of children, preschool age

Poděkování

Ráda bych poděkovala svému vedoucímu bakalářské práce, Mgr. et Mgr. Viktorovi Pacholíkovi, Ph.D., za odborné vedení a cenné rady, které mi poskytl během zpracování této práce.

Velké poděkování patří mé rodině, především mamince, za neustálou podporu po celou dobu mého studia a trpělivost, kterou se mnou měli zejména v posledních měsících tvorby této práce. V poslední řadě také děkuji svým přátelům za důvěru, kterou mi projevíli.

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

OBSAH

ÚVOD.....	9
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 POHYB DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU.....	11
1.1 VÝVOJOVÉ ASPEKTY POHYBU DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU.....	11
1.2 VÝZNAM POHYBU U DĚTÍ	14
1.3 POHYBOVÉ KOMPETENCE DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	15
1.3.1 Pohybové dovednosti	15
1.3.2 Tělesná zdatnost	17
1.3.3 Pohybové schopnosti.....	18
2 POHYBOVÁ ČINNOST V PROSTŘEDÍ MATEŘSKÉ ŠKOLY.....	19
2.1 DENNÍ REŽIM.....	19
2.2 POHYBOVÁ ČINNOST	22
2.2.1 Spontánní pohybové činnosti	22
2.2.2 Řízené pohybové činnosti	23
2.3 PODMÍNKY PRO REALIZACI POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ.....	26
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	27
3 METODOLOGIE VÝZKUMU.....	28
3.1 CÍLE VÝZKUMU	28
3.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	28
3.3 METODA SBĚRU DAT	29
3.4 VÝZKUMNÝ NÁSTROJ	29
3.5 VÝZKUMNÝ SOUBOR	30
3.6 REALIZACE VÝZKUMU.....	30
4 INTERPRETACE ZÍSKANÝCH DAT.....	31
4.1 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ.....	31
4.2 ANALÝZA PŘÍPRAV UČITELEK.....	42
5 SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	44
5.1 DISKUZE.....	46
5.2 DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	47
ZÁVĚR	48
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	49
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	52
SEZNAM GRAFŮ	53
SEZNAM PŘÍLOH.....	54

ÚVOD

Pohyb je neodmyslitelnou součástí života každého jedince a je jednou ze základních fyziologických potřeb člověka. Pravidelnou pohybovou činností můžeme podpořit správný vývoj a funkci lidských orgánů, předejít mnohým zdravotním problémům a také zlepšit naše duševní zdraví.

Změna životního stylu v důsledku využívání moderních technologií vede k rostoucímu množství pohybové nečinnosti. Důsledkem je zvyšující se počet lidí trpících nadváhou nebo obezitou, což se projevuje i v řadách dětí. Rostoucí obavy o zdravotní stav našich nejmenších nás přivádí k tomu, že potřeba pohybové činnosti nebyla nikdy větší (Archer & Siraj, 2015). Proto bychom měli kladný vztah k pohybu utvářet u dětí již v nejmenším věku.

Bakalářská práce je členěna na dvě části, a to na část teoretickou a na část praktickou.

Cílem teoretické části práce je popsat pohybové kompetence dítěte předškolního věku, popsat denní režim mateřské školy a shrnout poznatky o pohybových činnostech v mateřské škole. V úvodu této části vymezím vývojové aspekty pohybu u dětí předškolního věku, charakterizují pohybové kompetence, které by si měly děti v průběhu předškolního vzdělávání osvojit, a také objasním význam pohybu v životě dítěte. V další části pak popíši strukturu denního režimu mateřské školy a uvedu, jak v něm mohou být pohybové činnosti zastoupeny.

Praktická část je věnována provedení výzkumnému šetření, jehož cílem je popsat realizaci pohybových činností v běžném režimu mateřských škol a na základě získaných dat stanovit doporučení pro praxi. Cílem této práce je tedy získat přehled o realizaci pohybových činností v mateřských školách.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 POHYB DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Cílem této kapitoly je charakterizovat oblasti vývoje dítěte předškolního věku v souvislosti s pohybem a popsat pohybové kompetence, které by si mělo dítě na konci předškolního vzdělávání osvojit. V této kapitole také přibližuji význam pohybu v životě dítěte.

Od narození se prostřednictvím přirozeného pohybu rozvíjí svalový aparát dítěte a utváří se tzv. svalový korzet, který je potřebný ke správnému držení těla v různých polohách (Janošková, Šeráková, & Mužík, 2018). Aktivní pohyb dítěte přináší z hlediska jeho vývoje mnoho výhod, neboť se učí především svým tělem. Pohybové a smyslové prožitky jsou klíčové pro sociální a emocionální vývoj dítěte, jeho chování a učení (Archer & Siraj, 2015).

1.1 Vývojové aspekty pohybu dětí předškolního věku

Předškolním věkem označujeme období mezi 3-6 rokem dítěte, které končí nástupem dítěte do základní školy. Jedná se o období, které se vyznačuje změnami v oblasti sociální, psychické a fyzické (Zumr, 2019).

Verbální vývoj

Verbální sdělení nám poskytuje mnoho informací. V předškolním věku vyvstávají u dětí otázky „proč“ nebo „jak“, díky kterým si dítě rozšiřuje své znalosti a slovní zásobu a také rozvíjí své vyjadřování. Zároveň se snaží o pochopení příčinných souvislostí. Dotazy dětí jsou velmi různorodé a s přibývajícím věkem se jejich četnost zvětšuje. Mnohdy odpověď na otázku vyvolá další dotazy dětí, jejichž prostřednictvím se snaží hlouběji porozumět situaci nebo objektu. Dítě se snaží napodobit verbální projev, který si osvojuje při komunikaci se staršími dětmi nebo dospělými (Vágnerová & Lisá, 2021). Rozvoji mluvené řeči předchází řeč těla, která je základní součástí komunikace. Gesta a řeč těla slouží dětem ke sdělování zpráv mezi vrstevníky i dospělými lidmi a naopak. Rozvíjení pohybového slovníku umožní dětem lépe porozumět řeči těla ostatních. Překládáním pohybů do mluvené řeči se děti setkávají s novými slovy, která si mohou zažít a poté je samy používat. Pohybový slovník, jak o něm hovoří Archer & Siraj (2015) zahrnuje podstatná jména, která pojmenovávají části lidského těla, slovesa spojená s pohybem (lehnout si, posadit se), příslovce, které dětem pomohou lépe pochopit pojmy, jako rychle, pomalu a také předložky, jako nahoru, dolů, před, za a další.

Emoční a sociální vývoj

Jak navazovat přátelství, komunikovat a vycházet s ostatními v prvních šesti letech se snáze uskutečňuje prostřednictvím fyzické aktivity. V rámci pohybových činností a her si děti osvojují pravidla chování, vyjadřují své emoce a učí se číst mimiku druhých. Prostřednictvím každodenních herních činností rozvíjíme sociální vazby, emocionální zdraví a podporujeme sociální učení (Archer & Siraj, 2015). Dítě projevuje radost z pohybu, respektuje ostatní a nebojí se vyjádřit svůj názor. Spolupracuje ve skupině s ostatními a při hře nebo činnostech se učí dodržovat stanovená pravidla (Dvořáková, 2011a). Předškolní období je období přípravy na život ve společnosti a vědomé rodinné zázemí u dítěte podporuje zvládnání nových rolí a adaptaci na nové prostředí (Vágnerová & Lisá, 2021). Na začátku předškolního období u dětí převažuje společná hra, která později přichází ve hru kooperativní, při které jsou role dětí rozděleny a každý tak přispívá ke společné hře (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Kognitivní vývoj

Kognitivní vývoj probíhá v předškolním období velmi rychle. Učení z pohledu kognice, paměti a chování probíhá skrze fyzickou aktivitu. Opakováním specifických pohybových vzorců dochází ke stimulaci oblastí mozku a rozvíjí se schopnost klidně sedět, soustředit se a ovládat pohyby rukou a očí (Archer & Siraj, 2015). V předškolním věku se zvyšují nároky na zapamatování si většího množství informací, jako je zapamatování si složitějších pokynů nebo změny pravidel při hře. Regulace pozornosti se více rozvíjí až ke konci předškolního období. Mnohé pohyby těla jsou v tomto období již zautomatizovány, a proto nezatěžují pozornost dítěte, což mu umožňuje soustředit svou pozornost na jiné věci. To stejné se děje i z hlediska paměti. Dítě v důsledku různých okolností mění své chování a učí se reagovat jinak. Odlišně se bude chovat v mateřské škole a jinak v domácím prostředí (Vágnerová & Lisá, 2021). Dítě by mělo být schopné pojmenovat části svého těla, znát různé směry vzhledem k jeho pozici, získat povědomí o činnosti srdce a jeho reakci na tělesnou zátěž a také si uvědomovat důležitost pohybu pro lidské zdraví (Dvořáková, 2011a).

Tělesný vývoj

V předškolním období se objevují významné změny tělesných proporcí, dochází k nárůstu tělesné hmotnosti a délky končetin. Začínají se rozvíjet velké svalové skupiny, které jsou prozatím nedostatečně zpevněny vazivem kloubů. Rozvíjí se dechová i oběhová soustava, dítě se dokáže snadno unavit, ale stejně tak i rychle zregenerovat. V tomto období

také probíhá rozvoj mozku, což dětem umožňuje lepší nervosvalovou koordinaci (Zumr, 2019). Hmotnost tříletého dítěte je přibližně 16 kg (Dvořáková, 2014). Do šesti let věku dítěte se jeho hmotnost zvýší zhruba na 20 – 25 kg. Typickou postavou pro tříleté dítě je batolecí proporcionalita postavy, pro kterou jsou charakteristické krátké končetiny a vystouplé břicho. V poměru k tělu se hlava dítěte jeví jako poměrně velká a kulovitá. Ve čtyřech až šesti letech můžeme u dětí pozorovat změny v rychlejším růstu délky končetin a dítě už je schopné zatáhnout své vypouklé břicho (Dvořáková, 2011b). V tomto období ještě nejsou dostatečně osifikovány kosti a zpevněny kloubní spojení, a proto se nedoporučuje jednostranná zátěž dětí, ale naopak zařazování různorodých činností. Také se v tomto období nedoporučuje nošení těžkých věcí a provádění visů (Dvořáková, 2011a). Srdce a plíce dětí mají menší objem a v důsledku zátěže okamžitě dochází ke zvýšení dechové a tepové frekvence (Dvořáková, 2011b).

Motorický vývoj

Mnohými pedagogy je toto období označováno jako „zlatý věk motoriky“, jelikož se u dítěte projevuje zvýšená potřeba pohybu a dochází k dynamickému rozvoji motoriky (Pastucha, 2011). Děti využívají svých schopností a dochází k lepší koordinaci pohybů. Rozvíjí se také jemná motorika dětí a zlepšuje se jejich obratnost. Při činnostech převažuje hra dětí, která rozvíjí jejich pohybové schopnosti a dovednosti a působí na jejich myšlení, učení i fantazii (Mužík, Šeráková, & Janošková, 2019). Pohybový vývoj dítěte je spjat s jeho celkovým rozvojem, jehož prostřednictvím dítě získává nové zkušenosti a poznatky. Zvědavost a touha objevovat okolí přirozeně podporuje rozvíjení motoriky dítěte (Vágnerová & Lisá, 2021). V předškolním období se zlepšuje hrubá a jemná motorika a dochází k rozvoji síly a rychlosti pohybu. Rozvíjí se pohybová koordinace a děti mají zájem o pohybovou hru (Farková, 2017). V tomto období preferují dynamický pohyb před statickým zatěžováním a dávají přednost rychlému střídání pohybových aktivit. Již v předškolním období se začíná projevovat soutěživost a zvýšená potřeba po fyzické výkonnosti (Zumr, 2019). Aby děti chápaly prostorové vztahy, musí si nejdříve osvojit polohu a velikost svého těla, což lze provádět prostřednictvím pohybu. Pohyb je klíčovým předpokladem tělesného vývoje dítěte a je neoddelitelně spjat s ostatními oblastmi učení (Archer & Siraj, 2015).

V předškolním období dítě již ovládá běh a jeho jednotlivé složky, jako jsou skoky a poskoky a zvládá jednoduchou manipulaci s míčem. Ve třech letech dokáže chytit letící míč jeho přitisknutím k tělu (Pastucha, 2011). Tříleté dítě ovládá pohyby různými částmi těla (pažemi, hlavou, nohama,...), které vycházejí z pohybu větších kloubů a postupně

přecházejí do záměrného pohybování s menšími částmi těla. Dítě ve třech letech zvládá základní pohybové dovednosti v různých polohách těla (Dvořáková, 2014). Začíná běhat a dokáže se pohybovat skoky snožmo. Naopak šestileté dítě dovede stát a poskakovat na jedné noze, houpe se na houpačce a zvládá hod míčem (Farková, 2017). Ve čtyřech letech zvládá chůzi po špičkách a snaží se o korigování rovnováhy, která při této činnosti může být problémem. Kolem pátého roku dítěte se již rovnovážné dovednosti zlepšují a v tomto období také dokáže chytit letící míč (Pastucha, 2011).

Všechny zmíněné oblasti vývoje jsou mezi sebou provázány a vzájemně se překrývají. Když si dítě osvojí dovednost z jedné oblasti, má to dopad i na ostatní oblasti vývoje (Archer & Siraj, 2015).

1.2 Význam pohybu u dětí

Dobré zdraví je považované za jeden z nejdůležitějších parametrů životních šancí dítěte, nicméně kombinací změn ve stravovacích návycích spojených s nižší fyzickou aktivitou a sedavým chováním má za následek znepokojivý nárůst obezity v dětském věku (Archer & Siraj, 2015). Výchova k pohybové činnosti a tělovýchovné činnosti samotné mají podstatný vliv na vývoj člověka a zároveň slouží jako prevence před civilizačními onemocněními. Prevence před těmito problémy je založena na zdravém způsobu života a zařazení pohybové aktivity. Proto je i v mateřských školách realizace pohybu součástí výchovně vzdělávacího procesu s cílem rozvíjení pohybových schopností a osvojení si pohybových dovedností, díky kterým se utváří tělesná zdatnost dítěte (Dvořáková & Engelthalerová, 2017).

V kontextu celosvětového trendu v dětské obezitě se významu fyzické aktivity věnuje značná pozornost. Účast dětí na fyzické aktivitě je jedním z klíčových předpokladů právě v boji proti obezitě (Vidoni, Lorenz, & Terson de Paleville, 2014). WHO (2021) uvádí, že v roce 2020 trpělo obezitou nebo nadváhou 39 milionů dětí mladších 5 let. Fyzická aktivita zmírňuje riziko srdečních onemocnění, cukrovku 2. typu, osteoporózy, hypertenze a kardiovaskulárních onemocnění a zlepšuje kognitivní schopnosti. Pohyb je stimulem neurologického systému, který propojuje mozek a vytváří množství spojení, která jsou důležitým základem pro budoucí učení a vývoj dítěte. Utváření pohybových návyků a podpora pohybu po celý život může zvrátit tendenci ke sklonu k obezitě a nemocem a také zlepšit zdraví mozku, odolnost, učení a paměť (Archer & Siraj, 2015). Pro každého jedince představuje pohyb nezbytnou životní potřebu a to i s ohledem na jeho budoucí život. Proto

se již v útlém věku dětí soustředíme na utváření správných návyků k jeho realizaci a ke zdravému životnímu stylu (Mužík, Šeráková, & Janošková, 2019).

Pravidelně realizovaná pohybová činnost v raném věku je důležitá nejen z hlediska zdravé tělesné hmoty, ale přináší i řadu fyziologických a psychosociálních benefitů (Timmons et al., 2007). Neměli bychom zapomínat také na to, že učitelka je pro dítě často velkým vzorem a proto bychom jim měli jít příkladem.

1.3 Pohybové kompetence dětí předškolního věku

Prostředkem k získání pohybových kompetencí jsou tělesné a pohybové činnosti. Tyto kompetence můžeme rozdělit do tří oblastí. První oblast tvoří osvojování si pohybových dovedností, které se dělí na základní a specifické – sportovní. Další oblastí je posilování tělesné zdatnosti, kam můžeme zařadit aerobní vytrvalost, svalovou sílu a pohyblivost. Poslední oblastí je oblast kognitivní a afektivní, ve které jde o rozvíjení psychické, sociální a osobnostní stránky jedince. Děti by si během předškolního vzdělávání měly osvojit určité kompetence spadající do těchto oblastí (Dvořáková, 2011a).

Dítě užívá své pohybové dovednosti k dosažení určitého předmětu a k jeho poznání a stejně tak tato potřeba po poznání je stimulem pro rozvoj jeho pohybových kompetencí. Prvním projevem spojení pohybu a poznávacích schopností je dosažení polohy těla, jež umožňuje lepší orientaci v prostoru (Vágnerová & Lisá, 2021).

1.3.1 Pohybové dovednosti

Pohybové dovednosti patří mezi jedny z prvních dovedností, které si dítě osvojuje (Zumr, 2019). Křištofič (2006, s. 16) označuje pohybovou dovednost jako „*učení získanou způsobilost provádět specifický pohyb a korigovat jeho průběh na základě zpětnovazební kontroly.*“ Skrze opakování dochází ke stabilizaci pohybů a následnému osvojení si určité pohybové dovednosti. Usilujeme o vytvoření kvalitních pohybových základů a jejich rozvíjení v různých podmínkách. Pokud má dítě vytvořené kvalitní pohybové základy, umožňuje nám to více se soustředit na správnou techniku při nácviu nových dovedností. Při řízených pohybech, které jsou zpravidla pomalejší, lze díky zpětné vazbě provádět korekci pohybu (Křištofič, 2006). Úroveň pohybových dovedností je ovlivněna vrozenými předpoklady, jako jsou pohybové schopnosti nebo fyzický a psychický stav jedince. V procesu učení ji také ovlivňuje míra motivace, vnímání nebo porozumění. Pohybové

dovednosti lze členit na lokomoční, nelokomoční a manipulační (Dvořáková & Engelthalerová, 2017).

Lokomoční dovednosti

Lokomočními dovednostmi označujeme takové dovednosti, při kterých dochází k přemísťování těla v prostoru, jako je pohybování se prostřednictvím chůze nebo běhu, různými skoky nebo plazením a lezením (Volfová & Kolovská, 2008). Mezi lokomoční dovednosti, které by si měly děti v průběhu předškolního vzdělávání osvojit je pohyb různými způsoby a všemi směry v prostoru a dle pokynů. Pohybovat se různými druhy pohybu přes a mezi překážkami, umět se pohybovat různou kombinací skoků a zdolávat překážky (Dvořáková, 2011a).

Nelokomoční dovednosti

Mezi nelokomoční dovednosti řadíme změny poloh těla a pohyb jednotlivých částí těla na jednom místě (Volfová & Kolovská, 2008). Řadí se zde zaujímání různých poloh těla podle pokynů, pojmenování částí těla a jeho základních poloh a pohybů. Také do těchto dovedností patří pohybování částmi těla v různých podmínkách a to i s náčiním nebo bez náčiní. Nelokomoční dovednosti také obsahují pohyb kolem různých os svého těla. Mezi tyto pohyby můžeme zařadit převaly, obraty nebo kotouly (Dvořáková, 2011a).

Manipulační dovednosti

Mezi manipulační dovednosti se zařazuje manipulace s různými předměty či náčiním, kterými lze manipulovat pomocí rukou, nohou, kolen nebo hlavou. Předměty poté lze předávat, házet, kopat, odrážet, kutálet anebo balancovat. Mezi tyto dovednosti také řadíme odhadnutí pohybu náčiní a přizpůsobení mu vlastního pohybu, spolupracování ve skupině při ovládnutí náčiní a využití pomůcek k pohybu v různém prostředí, jako jsou tříkolky, plovací pomůcky, kola, boby, lyže nebo brusle (Dvořáková, 2011a).

Osvojenou dovedností rozumíme dosahování cíle s nejvyšší jistotou a s využitím minimálního času a potřebné energie (Křištofič, 2006).

1.3.2 Tělesná zdatnost

Pojmem zdatnost můžeme vyjádřit výkonnost či zručnost, v širším pojetí ji lze chápat jako odolnost proti bio-psycho-sociální zátěži organismu. V oblasti pohybu je zdatnost označením zejména fyzického stavu jedince. Tělesná zdatnost je nezbytným předpokladem pro fungování lidského organismu (Janošková, Šeráková, & Mužík, 2018). Dvořáková (2014, s. 12) definuje tělesnou zdatnost jako „*schopnost vyrovnávat se s různými náročnými situacemi, a to z hlediska psychiky (psychická zdatnost) i z hlediska tělesného (tělesná zdatnost)*.“

Psychickou zdatností rozumíme zvládání různých situací spojených s psychickou zátěží či tlakem a stresem. Takovým situacím mohou být děti vystavovány zejména při adaptování se na nové prostředí, odloučení od matky, komunikaci s cizím dospělým, navazování vztahů s ostatními dětmi, řešení sporů o hračky, konzumace jídla v cizím prostředí a další možné situace, které mohou v prostředí mateřské školy nastat. Psychickou zdatnost můžeme podpořit prostřednictvím pohybových her, během kterých děti občas čelí nepříjemným pocitům, obavám, dodržování stanovených pravidel nebo se srovnáváním se s neúspěchem.

Tělesnou zdatností chápeme schopnost zvládnout situace, které kladou nároky na tělesnou a funkční stránku jedince a zároveň souvisejí s jeho tělesným růstem (Dvořáková, 2014). Základem tělesné zdatnosti může být pohybování se lokomočními pohyby po delší dobu nebo zvládání přiměřené fyziologické zátěže. Součástí je také zpevnění a uvolnění svého těla dle návodu, nebo jeho protažení. (Dvořáková, 2011a).

Tělesnou zdatnost tvoří několik složek:

- **Aerobní zdatnost** vychází z funkčnosti vnitřních orgánů, respektive ze srdečně cévního a dýchacího systému. Je spjata s vytrvalostní schopností, která nám umožňuje pohybovat se po delší dobu. Realizací déletrvajícího pohybu ve střední nebo vyšší intenzitě, případně v intenzitě kolísavé, lze rozvíjet funkčnost vnitřních orgánů. To jsou charakteristiky i pro spontánní aktivitu či pohybové činnosti dětí.
- **Svalová zdatnost** závisí na síle a vytrvalosti svalstva.
- **Flexibilita** je zapříčiněna pohyblivostí v kloubech a pružností svalů (Dvořáková, 2014, s. 13)

1.3.3 Pohybové schopnosti

Pohybové schopnosti lze označit jako „*soubory vnitřních předpokladů k pohybové činnosti*“ Jsou limitovány vrozenými dispozicemi jedince, působením na tyto dispozice je lze do určité míry rozvíjet (Mužík, Šeráková, & Janošková, 2019). Každá pohybová činnost je založena na těchto vrozených předpokladech. Pohybové schopnosti tvoří základ pro ovládnutí těla a zvládnutí pohybových dovedností. Jednotlivé pohybové schopnosti se prolínají a vzájemně na sebe působí. U dětí jsou tyto schopnosti všestranně rozvíjeny (Dvořáková, 2011a).

Dělíme je na:

Rychlostní schopnosti umožňují realizaci pohybu v co nejkratším čase (Janošková, Šeráková, & Mužík, 2018). Je do určité míry ovlivněna dědičností, ale dá se rozvíjet tréninkem (Vobr, 2013).

Silové schopnosti vychází z překonání vnějšího odporu svalovou kontrakcí (Vobr, 2013).

Obratnostní schopnosti jsou prováděny přesnou realizací pohybu v prostoru a čase (Janošková, Šeráková, & Mužík, 2018). Je to schopnost přiblížit pohyb modelovému tvaru, tedy schopnost chápat prostor a čas při realizaci pohybu (Vobr, 2013).

Vytrvalostní schopnosti umožňují realizaci pohybové činnosti v delším čase (Janošková, Šeráková, & Mužík, 2018). Jedná se o provádění činností bez poklesu jejich intenzity (Vobr, 2013). Vytrvalostní zatížení dále dělíme na aerobní (dostatečné zásobení svalů kyslíkem) a anaerobní (nedostatečné zásobení svalů kyslíkem) (Janošková, Šeráková, & Mužík, 2018).

2 POHYBOVÁ ČINNOST V PROSTŘEDÍ MATEŘSKÉ ŠKOLY

V této kapitole vymezím hlavní terminologické pojmy související s pohybovou činností a režimem dne v mateřské škole a popíši možnosti realizace pohybových činností v mateřské škole.

Úroveň pohybové aktivity předškolních dětí je značně ovlivněna prostředím, ve kterém se dítě nachází. Zda má dostatek prostoru pro hru nebo to, zda má k dispozici hračky podněcující k pohybu. Vliv má také vzdělanost učitelek a denní režim mateřské školy (Sigmund et al., 2007).

2.1 Denní režim

Jednou ze základních psychických potřeb dítěte a člověka obecně, je potřeba určité stálosti a řádu, společně také s potřebou svobody a možnosti volby. Pro zabezpečení zdravého vývoje dítěte v předškolním období je žádoucí tyto potřeby vyvážit. Pocit volnosti je dítěti ponechán již při volbě vlastní činnosti (Havlová, Havlínová & Vencálková, 2008).

Režim můžeme charakterizovat jako uspořádání činností, které jsou realizované v pravidelném intervalu (Kolář, 2012). Organizace dne v mateřské škole a pravidelné opakování činností utváří základy životních stereotypů, které ovlivní životní styl dětí i do budoucna (Havlová, Havlínová & Vencálková, 2008). Denní režim v mateřské škole je tvořen s ohledem na zdravý životní styl a je založen na pravidelnosti příjmu potravy, pohybu a spontánních a řízených činnostech (Dvořáková, 2014). Uspořádání dne v mateřské škole respektuje biorytmus dítěte, kolísání denní křivky výkonu a také je založeno na pravidelnosti opakování činností. Hlavním přínosem je utváření základů pro zdravý rozvoj dětí a formování zdravých stereotypů (Havlová, Havlínová & Vencálková, 2008).

Zde uvádím uspořádání dne v mateřské škole podporující zdraví, které je upraveno z hlediska zdravé životosprávy:

Režim dne by měl být sestaven tak, aby dětem poskytoval mnoho příležitostí pro realizaci spontánního pohybu a k jejich spontánní hře. Respektuje časový interval mezi jídly, který je maximálně tříhodinový. Během dne v mateřské škole je dostatečně zajištěn pobyt ve venkovním prostředí, a to nejméně na 2 hodiny denně. Délka odpoledního spánku dětí je sestavena po diskuzi s rodiči a při respektování individuálních potřeb dětí. V režimu dne jsou také obsaženy fyziologické potřeby dětí (strava, pitný režim, hygiena) a střídání náročnějších činností s odpočinkem a dbá na klidné přechody mezi těmito činnostmi. Režim

dne lze modifikovat podle aktuálních podmínek MŠ. Sled činností je vymezen pouze rámcově. Lze jej tedy podle potřeb školy upravovat, ovšem za předpokladu dodržování intervalu mezi jídly, trávení volného času venku, s respektováním doby určené k odpočinku a s ohledem na individuální potřeby dětí (Havlová, Havlínová & Vencálková, 2008).

Stravování

V mateřské škole je strava dětí připravována podle zdravotně hygienických parametrů, takže má být pestrá a nutričně vyvážená. U dětí jsou při stravování utvářeny pokládány základy zdravého životního stylu a zároveň se učí sebeobsluze. Děti by neměly být do jídla nuceny, jelikož to může mít za následek vyřazení pokrmu z jídelníčku a vytvoření psychického odporu. Dětem by měl být poskytnut dostatek času a prostředí pro klidné najezení se (Svobodová, 2010). Dětem poskytujeme také dostatek tekutin pro zajištění pitného režimu. (Havlová, Havlínová & Vencálková, 2008).

Odpočinek a hygiena

Dítě předškolního věku potřebuje až 12 hodin spánku denně. V mateřské škole jsou děti ke spánku ukládány v pravidelnou dobu a je nutné zajistit vhodné mikroklima a klidné prostředí pro jejich odpočinek (Havlová, Havlínová & Vencálková, 2008). U starších dětí není potřeba odpočinku po dopoledních činnostech tak vysoká. K regeneraci sil jim často postačí čas při četbě pohádky. V čase odpočinku jsou starším dětem nabízeny klidové činnosti a činnosti zaměřené na jejich individuální práci. Mateřská škola je také prostředím, ve kterém by se měly upevňovat hygienické návyky dětí, jako je čištění zubů, hygiena rukou nebo použití toalety. (Svobodová, 2010).

Spontánní činnosti dětí

Synonymem pro tento termín je také volná hra dětí. Dítě si samostatně volí, co bude obsahem jeho činnosti. Ve volné hře si vybírá kamarády pro hru, hračky, i to, jak bude hra realizována. Dítěti nejsou předkládány návrhy ani názory, jak by měla hra vypadat, herní činnost je čistě ponechána na dítěti. Jeho činnost by však neměla děti nebo dospělé v jeho blízkosti nikterak ohrožovat. Pro spontánní hry dětí by měla být předem stanovena pravidla a učitelka by neměla hru dětí přerušovat, pokud jsou tato pravidla dodržena. Pedagog může do hry dětí výjimečně vstupovat v roli spoluhráče a iniciovat hru dětí hračkami nebo svými nápady (Svobodová, 2010).

Řízené činnosti

Řízenými činnostmi označujeme pedagogem záměrně a cílevědomě připravené činnosti nebo byly improvizovaně zorganizovány s vidinou jasného vzdělávacího cíle. Řízené činnosti mohou probíhat s jednotlivci, skupinou nebo se všemi dětmi a mohou být zařazeny kdykoliv během dne v mateřské škole. Nejčastěji se objevují v dopoledních činnostech před realizací pobytu venku. Nicméně Svobodová (2010) uvádí, že toto zařazení v tomto čase není nejlepší, neboť se v praxi setkáváme s tím, že děti přicházejí do mateřských škol až před dopolední svačinou a nemají tak dostatek pro spontánní hru.

Pobyt venku

Dětem by měl být umožněn dostatek volného pohybu na čerstvém vzduchu. Ideálním prostředím pro tuto část dne jsou školní zahrady. Pro děti z městského prostředí může být zahrada místem pro bezpečný pohyb v přírodě. Realizace pobytu venku formou vycházek nám umožňuje pozorovat měnící se přírodu v různých ročních obdobích. Jako jedno z rizik uvádí vynechávání nebo zkracování pobytu venku nebo třeba nedostatečné vybavení školní zahrady (Svobodová, 2010).

V souvislosti se zařazením pohybu během dne se setkáváme s termínem pohybový režim, jež je označením pro „*souhrn všech pravidelných pohybových činností, které jsou součástí denního režimu člověka.*“ (Mužík, Mužíková, & Dvořáková, 2014, s. 13). Sekot (2019, s. 58) o něm píše jako o „*uspořádání opakovaných pohybových činností v konkrétním časovém intervalu života,...*“

Zařazení pohybu během dne v mateřské škole má své důvody, jelikož pohyb vychází z potřeb dítěte a je jeho biologickou potřebou. Pozitivně působí také na psychiku dítěte a rozvíjí jeho sociální vztahy. Pokud u dítěte nedochází k uspokojení potřeby pohybu, může to ovlivnit i jeho chování. Dlouhodobou absencí pohybu u něj můžeme způsobit nevratné změny v oblasti fyziologické, psychické i v oblasti sociálních vztahů (Dvořáková, 2011a).

Pro dostatečné zajištění fyzické aktivity dítěte v mateřské škole je doporučováno minimálně 180 minut (3 hodiny) fyzické aktivity dětí denně (Archer & Siraj, 2015). Dvořáková (2011a) hovoří až o 5 hodinách pohybu denně. Pastucha (2011) vymezuje pro období předškolního věku vysokou potřebu pohybu v délce trvání asi 6 hodin denně.

Mateřská škola každodenně zabezpečuje podmínky pro

1. „Získávání a zdokonalování pohybových dovedností nelokomočních, lokomočních a manipulačních
2. Posilování tělesné- svalové a aerobní- i psychické zdatnosti
3. Rozvoj pozitivních hodnot ve vztahu k pohybovým činnostem a zdravému životnímu stylu
4. Posílení samostatnosti, schopnosti rozhodovat se“ (Dvořáková, 2011a, s. 92).

2.2 Pohybová činnost

Pohybová činnost je jednou ze základních fyziologických potřeb dítěte a dospělého člověka a zároveň je také důležitou součástí pro správný vývoj a funkci lidských orgánů (Janošková, Šeráková, & Mužík, 2018). Pohybovou činností lze označit „*specifický druh jasně vymezeného pohybového jednání, které je projevem určitých pohybových schopností, dovedností a vědomostí.*“ (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999, in Mužík, Šeráková, & Janošková, 2019).

V souvislosti s pohybovou činností se v literatuře také setkáváme s pojmem pohybová aktivita. Tu definují jako „*komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka.*“ (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999, in Mužík, Šeráková, & Janošková, 2019). Světová zdravotnická organizace (WHO) pohybovou aktivitu definuje jako „*jakýkoli tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, která zvyšuje výdaj energie nad klidovou úroveň.*“

Pohybové činnosti se realizují spontánně i řízeně, a to individuálně, ve skupinách nebo hromadně (Dvořáková, 2011a). Při zařazování pohybových činností vycházíme z respektování biorytmů dítěte a křivky výkonnosti (Havlová, Havlínová & Vencálková, 2008).

2.2.1 Spontánní pohybové činnosti

Spontánní pohyb dítěte přispívá k udržení těla v odpovídající kondici (Mužík, Mužíková, & Dvořáková, 2014). Spontánní pohybové činnosti tvoří u dětí předškolního věku několik hodin denně. Janošková, Šeráková, & Mužík (2018) na základě tvrzení mnohých autorů považují za nedostatečné věnování se spontánním pohybovým aktivitám pouhých 60 minut denně. Podle Pastuchy (2011) je z celkového množství pohybu během dne nejvíce

zastoupena právě spontánní pohybová aktivita dítěte a je jí věnováno 4,5 hodiny denně. Spontánní pohyb vychází z autoregulace dítěte a zrcadlí nám jeho individuální pohybové potřeby (Hewes, 2014). Pro realizaci spontánních pohybových činností stanovujeme v mateřské škole pravidla užívání pomůcek a prostoru určených k pohybu (Dvořáková, 2011a).

2.2.2 Řízené pohybové činnosti

Spontánní aktivita by měla být doplněna řízenou pohybovou aktivitou v délce trvání alespoň 60 minut (Janošková, Šeráková, & Mužík, 2018). Řízená forma pohybu by však neměla být náhradou za pohyb spontánní (Pastucha, 2011). Při řízených činnostech jsou pohybové činnosti doplněny o konkrétní pokyny, např. při realizaci cvičení na nářadí (Dvořáková, 2011a).

Formy řízených pohybových činností:

Pohybové chvílky

Tato forma může mít různou funkci vzhledem k aktuálním potřebám. Může být realizována jako kompenzace sedavého pohybu a zařazením cviků dochází k odpočinku od neměnného pohybu. Může být také realizována jako regenerační či relaxační chvílka, která může pomáhat od psychického zatížení a nevyžaduje přesné pohyby. Při jejím využití se vychází z toho, co již děti umí, např. zařazení básničky s pohybem. Přípravná pohybová chvílka je zařazována jako příprava na realizaci další činnosti, např. prstová cvičení před výtvarnými činnostmi (Dvořáková, 2011a). Výhodou zařazení pohybových chviliek je časová nenáročnost, což umožňuje zařazení pohybu kdykoliv během dne.

Delší pohybový celek

Může se realizovat v rámci určitého tématu, kdy spojuje hru s motivovaným cvičením. Dětem jsou k těmto příležitostem nabídnuty různé pomůcky či náčiní. Tento celek může být časově delší, pokud zde dětem předem připravíme nářadí. Při cvičení s náčiním nebo na nářadí vycházíme z individuálních potřeb dětí (Dvořáková, 2011a).

Cvičební jednotka

Cvičební jednotka je tvořena pěti částmi, které se odlišují funkcí a průběhem a které na sebe metodicky navazují. Zahrnuje část úvodní, rušnou, průpravnou, hlavní a část závěrečnou (Volfová & Kolovská, 2008). Ačkoli učitelka promýšlí jednotlivé části cvičební jednotky, na dítě by to mělo vždy působit jako komplexní celek (Šeráková & Nováková, 2016).

Úvodní část cvičební jednotky plní především organizační funkci a je určena k motivaci dětí. Slouží ke shromáždění dětí a sdělení obsahu cvičení jim přiměřenou formou. Během toho učitelka zkontroluje aktuální zdravotní stav dětí, jejich oblečení a obuv určenou ke cvičení (Volfová & Kolovská, 2008). Tato část jednotky by měla být ze všech částí nejkratší (Šeráková & Nováková, 2016).

V **rušné části** jsou zařazovány pohybové hry nebo pohybové činnosti, jako je běh, poskoky nebo lezení a můžeme k jejich realizaci využít náčiní a náradí. Je vhodné zařadit pohybové činnosti s nižší intenzitou zatížení a vyhnout se honičkám, štafetovým a soutěživým hrám (Volfová & Kolovská, 2008). Štafetové soutěže v družstvech jsou nejen časově náročné, ale i z hlediska míry pohybové aktivity dítěte neefektivní (Dvořáková, 2012). Hry a činnosti slouží především k přípravě organismu na zátěž v hlavní části cvičební jednotky a k prokrvení svalstva (Janošková, Šeráková, & Mužík, 2018). A také ke zvýšení dechové a tepové frekvence (Volfová & Kolovská, 2008). Rušná pohybová činnost má na dítě vliv i z hlediska psychologického. Vhodně zvolená pohybová činnost navozuje radostnou náladu a vzbuzuje zájem o cvičení. Dbáme na to, aby se děti již v této části neunavily, proto volíme krátké pohybové hry se zařazením základních lokomočních dovedností v délce trvání max. 3-5 minut (Šeráková & Nováková, 2016).

Průpravná část je určena k přípravě svalstva, na které je vyvíjena zátěž v hlavní části cvičební jednotky. Slouží k protažení a aktivaci svalstva a k podpoře správného držení těla. Děti v dostatečném prostoru provádějí cviky podle cvičitele a obsahem této části je zařazení kompenzačních cviků uvolňovacích, zpevňovacích a protahovacích (Volfová & Kolovská, 2008). Zařazením těchto cvičení můžeme předejít zraněním vzniklých v souvislosti s pohybem. Cviky vychází z činností, které jsou obsahem další části jednotky. Pokud je naším cílem v hlavní části rozvíjet házení míčem, dbáme na dostatečné rozcvičení v oblasti paží a rukou. Cvičení by mělo být doplněno o komentář učitele, který upozorňuje na chybné provedení cviků (Dvořáková, 2012). Názorná ukázka provedená učitelem utváří u dítěte představu o správném provedení cviku (Volfová & Kolovská, 2008).

Hlavní část jednotky slouží k nácviku a upevnění nových dovedností, k opakování dovedností již osvojených a zatížení organismu, v jehož důsledku dochází ke zvýšení fyzické zdatnosti dítěte (Dvořáková, 2012). Pohybové činnosti a hry zaměřené na rychlost zařazujeme na začátek této části jednotky, stejně tak jako koordinační cvičení a nácvik nových pohybových dovedností, z důvodu větší soustředěnosti dítěte na přesnější provádění pohybu. Naopak na konci hlavní části volíme činnosti vytrvalostního charakteru. Silové

schopnosti dětí jsou rozvíjeny přirozenými pohybovými činnostmi. Zdokonalování dovedností a pohybové činnosti zaměřené na obratnost dětí by měly být prostupovat celou cvičební jednotkou (Volfová & Kolovská, 2008).

V závěrečné části cvičební jednotky se objevují pomalejší činnosti vedoucí ke zklidnění organismu a snížení tepové a dechové frekvence dítěte. Zařazovány jsou pohybové činnosti, pohybové hry a psychomotorická cvičení s nízkou mírou zatížení (Volfová & Kolovská, 2008). Jelikož je hlavní funkcí této části kompenzace fyzické zátěže, obsahem jsou také relaxační, dechová a protahovací cvičení. V závěru je provedeno zhodnocení cvičení a pochvala dětí (Šeráková & Nováková, 2016).

Pobyt venku

Venkovní prostředí umožňuje dětem rozvíjet poznatky o jejich světě. Je místem inspirujícím děti k učení a prostředím, které děti vybízí ke zkoumání, hře s přírodními materiály a umožňuje jim být pohybově aktivní. Děti se při pobytu venku bezprostředně setkávají s přírodou, což přispívá k budování kladného vztahu k přírodě. Spadané stromy mohou dětem sloužit k přemísťování se, skákání z místa na místo, posuzování vzdáleností, testování balančních schopností a poskytují jim příležitosti k lezení. Pobyt venku zahrnuje zahrady, dětská hřiště, parky, pole a další. Realizace činností ve zmíněných prostředích stimuluje neurologický systém a rozvíjí schopnosti řešení problémů, jejichž prostřednictvím si zlepšují sebevědomí a zdraví. Děti s nízkými pohybovými kompetencemi bývají v tomto prostředí méně aktivní, tráví méně času pohybovými činnostmi a v menší míře také využívají hry na vybavení školního hřiště (Archer & Siraj, 2015). Pobyt venku nabízí dostatek prostoru pro zařazování spontánních i řízených pohybových činností.

Goddard Blythe (2005, in Archer & Siraj, 2015) uvádí, že došlo k selhání poskytnout prostor, čas a podmínky, ve kterých se fyzická aktivita může odehrávat.

2.3 Podmínky pro realizaci pohybových činností

Klíčovým předpokladem pro rozvoj základních pohybových dovedností je vytvoření dostatku příležitostí pro pohybové činnosti (Dvořáková, 2014). Velkou roli má také vytvoření podnětného prostředí, jež je základem úspěchu pro pohybový režim dětí nejen v mateřské škole (Mužík, Mužíková, & Dvořáková, 2014).

Podmínky, které by měly být v mateřských školách vytvářeny pro pohybové činnosti, jsou následující podmínky časové, prostorové, materiální, personální a sociální.

Časové podmínky jsou zabezpečeny obsahem pravidelného zařazování spontánních a řízených činností v režimu dne školy. Aby byly zabezpečeny prostorové podmínky, děti by měly mít k dispozici relativně volný prostor pro realizaci pohybu (Dvořáková, 2011b). Další z podmínek pro rozvoj pohybové činnosti u dětí je tvorba dostatečného prostoru, jeho vhodné uspořádání a celková vybavenost prostředí ať už venkovního či vnitřního. Při realizaci pohybových činností také dbáme na tělesnou a psychickou úroveň jednotlivých dětí (Havlová, Havlínová & Vencálková, 2008).

Pro spontánní pohyb dětí je stejně tak důležité poskytnutí podnětného prostředí. V prostoru jsou stále k dispozici pomůcky, například míče a míčky, švihadla, kuželky, balanční plochy, lavičky, žebřiny a další pomůcky, které mají stanovená pravidla pro jejich užití, ale jsou dětem poskytnuty volně k použití (Dvořáková, 2011a). Manipulace s náčiním rozvíjí koordinaci pohybů dítěte. Předškolák s využitím pomůcky při pohybových činnostech trénuje svou zdatnost a odolnost, a to nejen fyzickou, ale také psychickou. Při volbě pomůcek dbáme na jejich bezpečnost, čistotu a na snadnou omyvatelnost. Výběr pomůcky volíme také s ohledem na věk dětí a dbáme na jejich dostatek (Kubecová, 2019).

Personální a sociální podmínky spočívají ve vzdělanostní úrovni učitele mateřské školy a k jeho vztahu k pohybovým činnostem. Tvorba příjemné atmosféry pro pohybové činnosti může jejich rozvoj podpořit, nebo naopak utlumit. V mateřské škole jsou stanovena pravidla, která jsou pro děti jednoduchá k zapamatování. Pravidelnost činností, utváření hygienických návyků, pravidelné cvičení, propojení poznatků o těle a funkci vnitřních orgánů, společně také s učitelským vzorem ovlivňují tvorbu návyků a postojů pro život (Dvořáková, 2011b).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 METODOLOGIE VÝZKUMU

Pro empirickou část bakalářské práce jsem zvolila kvantitativní výzkumný design. Chráska (2016, s. 11) vymezuje kvantitativní výzkum v pedagogice jako „*záměrnou a systematickou činnost, při které se empirickými metodami zkoumají (ověřují, verifikují, testují) hypotézy o vztazích mezi pedagogickými jevy.*“ Výzkumná část byla realizovaná prostřednictvím dotazníkového šetření doplněného analýzou příprav učitelek mateřských škol.

Cílem výzkumného šetření bylo získat přehled o realizaci pohybových činností v denním režimu mateřských škol a odpovědět na předem stanovené výzkumné otázky, jež jsou charakterizovány v následující části.

3.1 Cíle výzkumu

Hlavní výzkumný cíl:

Cílem výzkumu je popsat realizaci pohybových činností v běžném režimu mateřských škol.

Dílčí výzkumné cíle:

Na základě hlavního výzkumného cíle byly formulovány následující dílčí výzkumné cíle.

- Zjistit zastoupení pohybových činností v běžném režimu mateřských škol.
- Popsat skladbu pohybových činností v mateřských školách.
- Popsat možnosti pro realizaci pohybových činností v mateřských školách.

3.2 Výzkumné otázky

Hlavní výzkumná otázka:

Jak jsou realizovány pohybové činnosti v běžném režimu mateřských škol?

Dílčí výzkumné otázky:

Při formulaci dílčích výzkumných otázek jsem vycházela z předem stanovených dílčích výzkumných cílů.

VO1: Jaké je zastoupení pohybových činností v běžném režimu mateřských škol?

VO2: Jaká je skladba pohybových činností v mateřských školách?

VO3: Jaké jsou možnosti pro realizaci pohybových činností v mateřských školách?

3.3 Metoda sběru dat

Data výzkumné části práce byla získávána prostřednictvím metody dotazníku doplněného frekvenční analýzou příprav učitelek MŠ. Dotazník je nejvíce užívanou metodou zjišťování údajů. Dle Gavory (2010, s. 99) se jedná o „*způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí*.“ Metoda dotazníku je vhodná k zjišťování názorů, postojů a informací o určitém jevu nebo realitě (Svobodová, 2010). Nicméně získaná data mohou být zkreslena odpověďmi respondentů, kteří neuvádějí jaká je skutečná pedagogická realita, nýbrž to, jak oni sami sebe vidí nebo jak chtějí být viděni. Nespornou výhodou dotazníku je oslovení velkého množství respondentů a rychlé a ekonomické shromažďování dat (Chráška, 2016; Gavora, 2010). Pro sběr dat byl zvolen dostupný výběr respondentů získaných pomocí metody sněhové koule. Odkaz na dotazník byl odeslán 41 respondentům.

K ověření a validizaci dat získaných pomocí metody dotazníku jsem zvolila obsahovou analýzu příprav učitelek MŠ. Jedná se o kvantifikaci obsahových prvků a vyjádření jejich frekvence. Obsah příprav je kvalitativní a je převeden na kvantitativní míru (Gavora, 2010).

3.4 Výzkumný nástroj

Pro získání odpovědí na stanovené výzkumné otázky jsem využila nestandardizovaný dotazník. Dotazník byl určen pouze pro učitele mateřských škol. Pokyny pro vyplnění dotazníku byly předem vymezeny v jeho úvodní části, společně také s cílem výzkumu. Dotazník byl vytvořen v online podobě na webových stránkách Survio.com. Odkaz na dotazník jsem distribuovala prostřednictvím sociálních sítí a emailových adres mezi své kamarádky a známé, které pracují v mateřských školách a poprosila jsem je o následné přeposlání jejich kolegyním. Také jsem emailem požádala ředitelky dostupných mateřských škol o rozeslání dotazníku mezi své učitele.

Dotazník obsahuje 28 položek. Z toho 18 položek je strukturovaných a respondent vybírá z předem stanovených odpovědí, 3 položky jsou nestrukturované a zbývajících 9 položek je polostrukturovaných a umožňují tak respondentům sdělení vlastní odpovědi, pokud nesdílí názor s žádnou z uvedených. Dotazník byl zcela anonymní a jeho vyplnění bylo dobrovolné. Zaznamenáním odpovědí respondent udělil souhlas se zpracováním údajů pro účely této bakalářské práce. Výzkumné šetření trvalo 14 dní a probíhalo v březnu 2022.

Pro analýzu příprav učitelek jsem oslovila učitelky působící v mateřských školách v blízkém okolí, které mi poskytly přípravy na edukační činnost v rozsahu jednoho týdne.

3.5 Výzkumný soubor

Základní výzkumný soubor tvořili učitelé MŠ z celé České republiky. Do samotného výzkumného šetření se zapojilo 105 učitelek mateřských škol ze 7 krajů České republiky. 3 dotazníky byly vyřazeny pro nevalidní nebo neúplné odpovědi. Výběrový soubor tedy tvořilo 102 respondentů, z toho všichni respondenti (100%) byly ženského pohlaví. Pro výběr respondentů jsem zvolila dostupný výběr výzkumného souboru. Učitelky mateřských škol byly zvoleny jako cílová skupina z toho důvodu, jelikož provádí přímou pedagogickou práci s dětmi a mají tak přehled o realizaci pohybových činností v mateřské škole. Prostřednictvím jejich odpovědí můžeme získat větší a přesnější vhled do této problematiky. Věkové rozmezí respondentů bylo od 20 do 63 let. Do výzkumného šetření se zapojilo 43 (42%) respondentů ze Zlínského kraje a tvořili tak nejčetnější skupinu všech respondentů. Dále zde byli respondenti z následujících krajů: Olomoucký kraj – 16x, Moravskoslezský kraj – 15x, Jihomoravský kraj – 11x, Středočeský kraj – 7x, Plzeňský kraj – 6x, Ústecký kraj – 4x. Umístění jednotlivých mateřských škol bylo v 59 (58%) případech na vesnici a 43 (42%) respondentů uvedlo, že se jejich mateřská škola nachází ve městě. Pro analýzu příprav učitelek jsem zvolila dostupný výběr výzkumného souboru. Přípravy mi poskytly učitelky, se kterými se osobně znám a které pracují v mateřských školách a jejich kolegyně. Přípravy na edukační činnost v rozsahu jednoho týdne jsem získala od 20 učitelek z 6 mateřských škol, které jsou umístěny v okrese Kroměříž ve Zlínském kraji.

3.6 Realizace výzkumu

Na začátku jsem vytvořila seznam položek dotazníku, které vycházely z dílčích výzkumných otázek. Poté jsem otázky do dotazníku konzultovala s vedoucím bakalářské práce. Společně jsme upravili znění některých otázek a obohatili jej o nové. Takto vytvořený dotazník jsem následně podrobila předvýzkumu. Jeho realizace proběhla na konci února 2022. Do předvýzkumu jsem oslovila pět učitelek, které aktuálně působí v mateřských školách a požádala je o zpětnou vazbu. Tyto respondentky jsem také požádala, aby dotazník již znovu nevyplňovaly. Realizace předvýzkumu a získaná zpětná vazba mi umožnila přeformulovat některé z otázek, aby byly pro respondenty srozumitelnější. Některé z otázek jsem vyřadila, abych zkrátila délku dotazníku. Následně jsem prostřednictvím opraveného dotazníku realizovala sběr dat. Dotazník jsem rozeslala 41 respondentům a ti jej dále distribuovali mezi své kolegyně v mateřských školách. Celkově byl dotazník otevřen 190 lidmi, ale vyplnilo jej pouze 105 osob. Úspěšnost vyplnění tedy činila 55,3%.

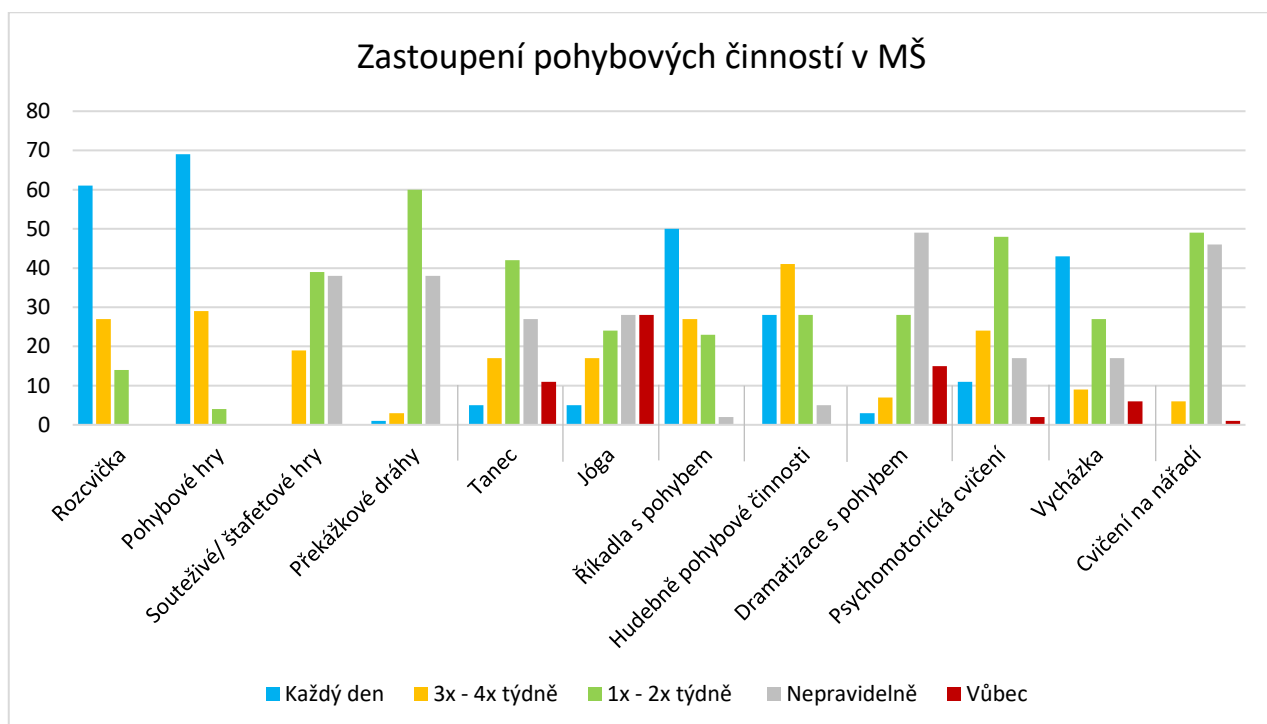
4 INTERPRETACE ZÍSKANÝCH DAT

Tato část představuje shrnutí výsledků výzkumného šetření realizovaného formou dotazníkového šetření a uvedení jednotlivých položek dotazníku v grafické podobě. Pro vizualizaci a zpřehlednění dat bylo využito vytváření grafů v programu Microsoft Excel.

Vybrané položky z dotazníkového šetření budou dále ověřovány prostřednictvím analýzy příprav učitelek mateřských škol.

4.1 Dotazníkové šetření

Položka č. 11 *Uved'te, jak často zařazujete následující pohybové činnosti v mateřské škole:*

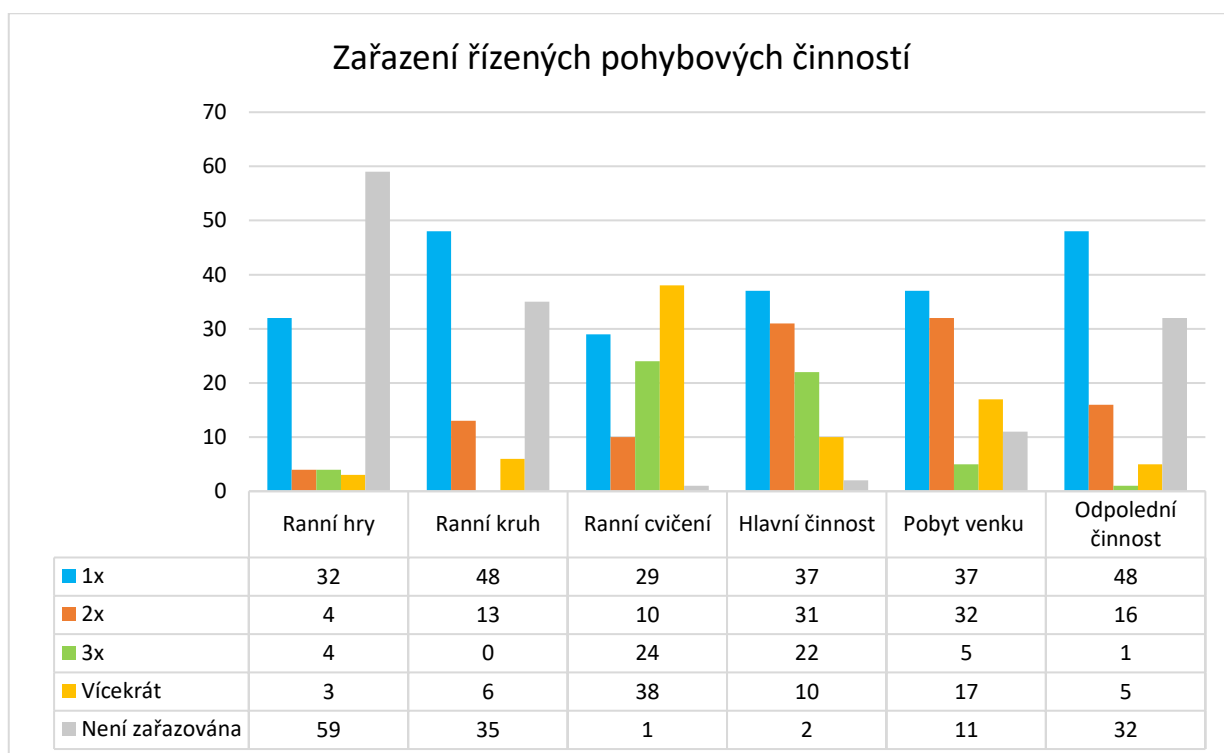


Graf 1 Zastoupení pohybových činností v MŠ

Graf č. 1 znázorňuje odpovědi respondentů na položku č. 11, týkající se četnosti zařazování vybraných pohybových činností v mateřské škole. Z grafu je patrné, že nejčastěji jsou zařazovány pohybové hry. 67,6% respondentů uvádí, že jsou realizovány každodenně. Druhou nejčastěji zařazovanou pohybovou činností je rozcvička či realizace zdravotně preventivních cvičení, 59,8% respondentů uvedlo, že zařazují tyto činnosti každodenně. Z výsledků vyplývá, že nejméně zařazovanými činnostmi jsou jógová cvičení. 27,5% respondentů uvedlo, že tuto pohybovou činnost v mateřské škole vůbec nerealizují.

Jako druhá vůbec nerealizovaná činnost byla označena dramatizace s pohybem, toto tvrzení uvedlo 14,7% respondentů. Dramatizaci uvádí Dvořáková (2011b) jako činnost podporující prožitek z pohybu. Nedostatek nabídky pohybových činností a nerealizování řízených cvičení může vést k utváření nesprávných pohybových návyků dětí (Bursová, 2001, in Dvořáková, 2014). 5,8% (6) respondentů v mateřské škole vůbec nerealizuje vycházky. 4 z 6 respondentů uvádějí, že je jejich mateřská škola umístěna ve městě a pobyt venku je ve všech šesti případech nejčastěji realizován pohybem na školní zahradě či v blízkém okolí mateřské školy. Svůj vliv na tuto skutečnost má pravděpodobně také věk respondentů, nejčastěji je tato možnost odpovědi volena učitelkami s vyšším věkem (46 – 59 let) a to ve 4 z 6 případů.

Položka č. 12 *Jak často je zařazena řízená pohybová činnost v jednotlivých částech dne?*

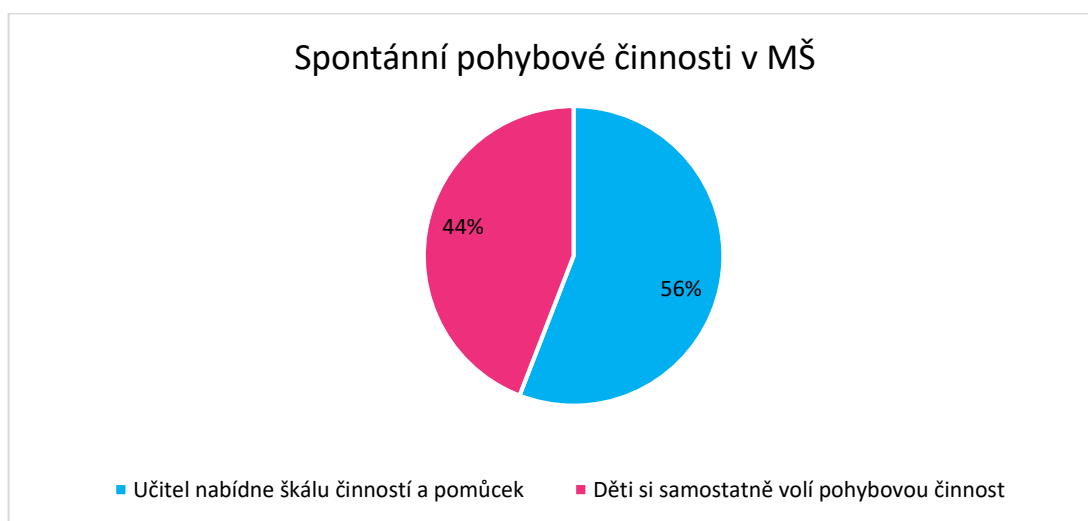


Graf 2 Zařazení řízených pohybových činností

Graficky znázorněná položka č. 12 zjišťuje zařazení řízených pohybových činností (dále jen ŘPČ) v rámci celého dne v MŠ. Z grafu vyplývá, že ŘPČ jsou nejčastěji realizovány při ranním cvičení. Pro tuto část dne zvolilo odpověď „vícekrát“ 37,3% respondentů. Druhou částí dne, ve které jsou nejvíce realizovány ŘPČ, je hlavní činnost. Pouze dva respondenti uvádějí, že v hlavní činnosti ŘPČ nezařazují vůbec. Nejméně nebo bez zařazení ŘPČ se setkáváme během ranních her a v ranním kruhu. V odpoledních činnostech není ŘPČ

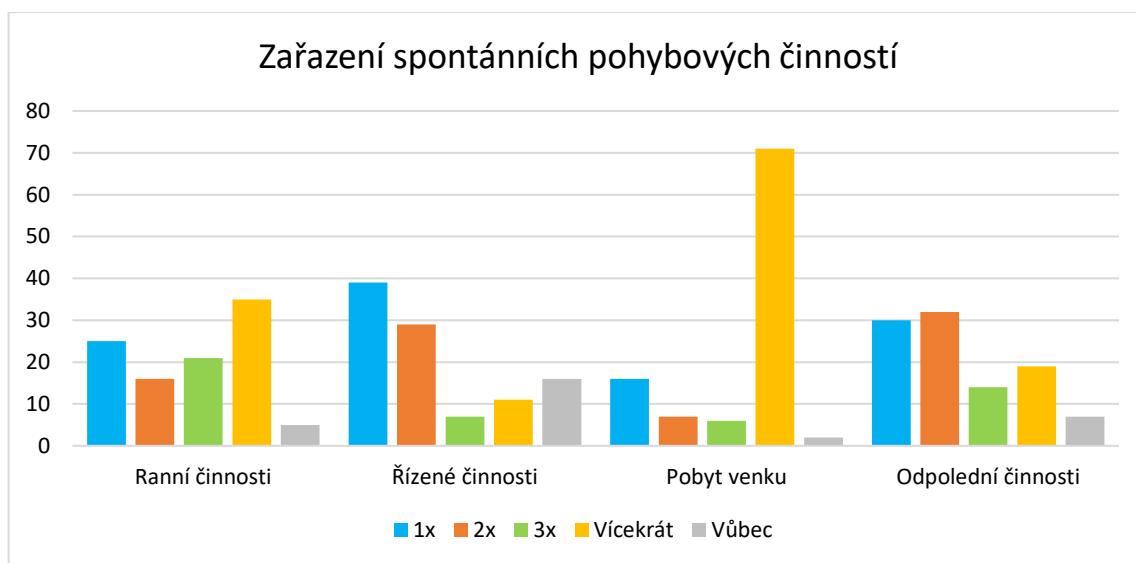
zařazována 31,3% respondenty nebo je zařazena pouze 1x, což uvádí 47,1% respondentů. Jak můžeme vyčíst z grafu č. 4, tak během ranních a odpoledních činností jsou ve velké míře zařazovány spontánní pohybové činnosti dětí. Učitelka mateřské školy by měla podporovat děti k pohybu a využívat spontánně vzniklých příležitostí k jeho realizaci. To souvisí i se záměrným plánováním a navozováním situací, které podpoří pohybovou činnost dětí s ohledem na jejich individuální potřeby (Dvořáková, 2014).

Položka č. 13 *Při spontánních činnostech:*



Graf 3 Realizace spontánních činností v MŠ

Grafické znázornění položky č. 13 nám vykresluje přístupy k realizaci spontánních pohybových činností. Ve větší míře respondenti uvádějí, že je dětem nabízena škála činností nebo pomůcek pro realizaci spontánních pohybových činností. 44% respondentů uvádí, že si děti pohybovou činnost volí samostatně. Učitelka by měla ve třídě stanovit taková pravidla, aby se děti nebály pohybově projevit v důsledku toho, zda jsou v dohledu učitelky či nikoliv. Měly by znát a dodržovat domluvená pravidla s uvědomím si potencionálního výskytu nebezpečí a s ohledem k ostatním dětem. Tvorba podnětného prostředí pro pohybovou činnost dětí navozuje situace, prostřednictvím kterých děti samostatně překonávají pohybové úkoly. Dvořáková také doporučuje povzbuzovat děti v realizaci pohybových činností a poskytovat jim případnou pomoc, ale v žádném případě je do činností nenutit (Dvořáková, 2011b). Z následné analýzy dat bylo zjištěno, že respondenti, kteří uvádějí, že spontánní pohybovou činnost si děti volí samostatně, mají mateřskou školu umístěnou na vesnici. V procentuálním zastoupení se jednalo o 60%.

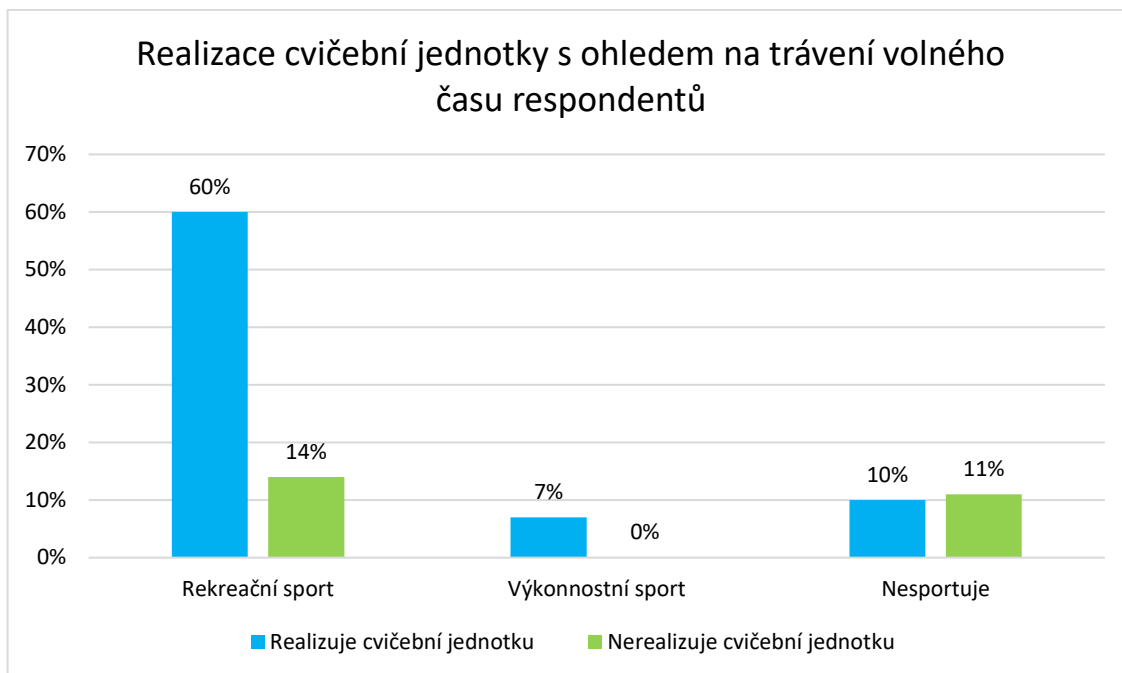
Položka č. 14 *Jak často je zařazena spontánní pohybová činnost dětí?*

Graf 4 Zařazení spontánních pohybových činností v MŠ

Z výše uvedeného grafu lze vyčíst, že nejvíce jsou spontánní pohybové činnosti zařazeny při pobytu venku. Dle četnosti spontánních pohybových činností můžeme říci, že nejvíce prostoru k jejich realizaci mají děti téměř shodně v rámci ranních a odpoledních činností (liší se pouze dvěma odpověďmi respondentů). Naopak nejméně prostoru pro spontánní pohyb mají děti v řízených činnostech.

Položka č. 15 a č. 16 *Využíváte v mateřské škole formu cvičební jednotky?*

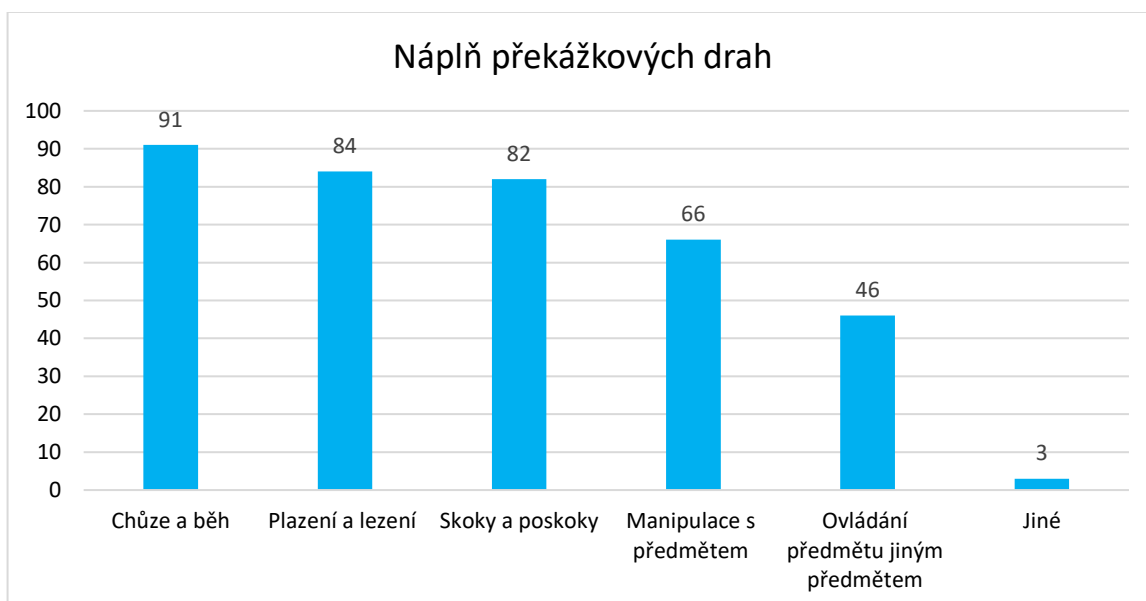
Z odpovědí respondentů vyplynulo, že 74,5% dotazovaných využívá v mateřské škole formu cvičební jednotky, dalších 25,5% uvádí, že tuto formu nevyužívají. Nejčastějšími důvody pro nerealizování cvičební jednotky v MŠ je dle odpovědí respondentů neznalost či nezkušenost s touto formou cvičení, časová náročnost a prostorové podmínky mateřské školy, které neumožňují dostatek prostoru pro pohyb. Realizaci cvičební jednotky respondenti nevolí také z důvodu práce s nejmenšími dětmi a pro některé z nich se jeví tato forma cvičební jednotky jako zastaralá a pro děti neatraktivní. Respondenti také uvádějí, že pokud zařazují cvičební jednotku, nerealizují všechny části. Toto tvrzení uvádí 9 z 26 respondentů. Někteří z respondentů uvedlo, že je cvičební jednotka složena z úvodní části, rozcvičky (tedy průpravné části), a následně je ukončena relaxačními činnostmi. Tuto skutečnost uvedli 4 z nich, ostatní respondenti neuvádějí, které části jsou realizované a které nikoliv. Na tuto skutečnost upozorňuje i Dvořáková (2011a), která uvádí, že hlavní část cvičební jednotky je učitelkami mateřských škol někdy zcela vynechávána.



Graf 5 Realizace cvičební jednotky s ohledem na trávení volného času respondentů

Graf č. 5 ukazuje, že 60% respondentů, kteří se ve svém volném čase rekreačně věnují pohybu, zařazují do programu dne cvičební jednotku, zatímco 14% rekreačně sportujících uvedlo, že cvičební jednotku v mateřské škole nerealizují. Také všichni respondenti, kteří provádějí sport na výkonnostní úrovni (procentuální zastoupení 7%) zařazují v mateřské škole formu cvičební jednotky.

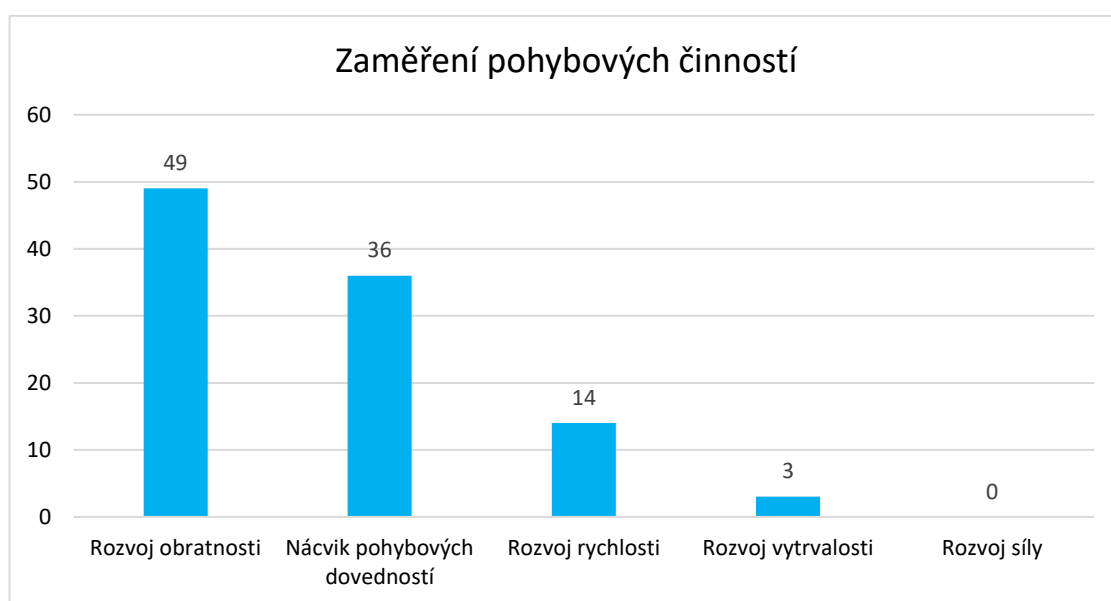
Položka č. 17 *Při realizaci překážkových drah je jejich náplň:*



Graf 6 Realizace překážkových drah

Tato položka umožňovala označení více odpovědí, popřípadě doplnění o odpověď vlastní. Z grafického znázornění vyplývá, že obsahem překážkových drah je převážně chůze a běh. Tuto odpověď označilo 91% respondentů. Druhou nejčastěji označenou odpovědí je plazení a lezení, tuto odpověď zvolilo 84% respondentů. V menší míře a to v 46% odpovědí respondentů byla vybrána odpověď „ovládání předmětu jiným předmětem“. V odpovědi „jiné“ respondenti uvádějí, že jsou součástí překážkových drah také balanční a motorická cvičení. Jelikož nebylo uvedeno, co je náplní těchto cvičení, nelze jasně určit, o jakou lokomoční činnost se jedná.

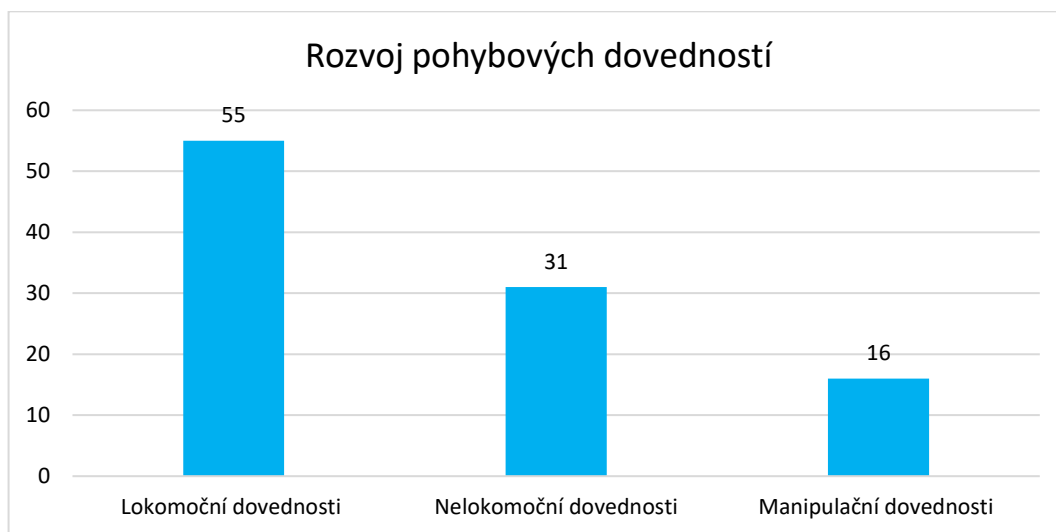
Položka č. 18 ***Pohybové činnosti jsou nejčastěji zaměřeny na:***



Graf 7 Zaměření pohybových činností

Položka č. 18 zjišťuje zaměření pohybových činností v mateřské škole. Z výsledků je zřejmé, že se pohybové činnosti nejčastěji realizují za účelem rozvoje obratnosti. Tuto možnost zvolilo 48,0% respondentů výzkumu. Ve 13,7% respondenti uvádějí, že zaměření pohybových činností je především na rozvoj rychlosti. V nejmenší míře je pak zastoupena odpověď zaměření pohybových činností na rozvoj vytrvalosti, tato možnost byla zvolena pouze 3 (2,9%) respondenty. Žádný z respondentů nevedl, že jsou pohybové činnosti soustředěny na rozvoj síly.

Položka č. 19 *Jaké pohybové dovednosti jsou u dětí cíleně rozvíjeny v rámci průpravných cvičení?*

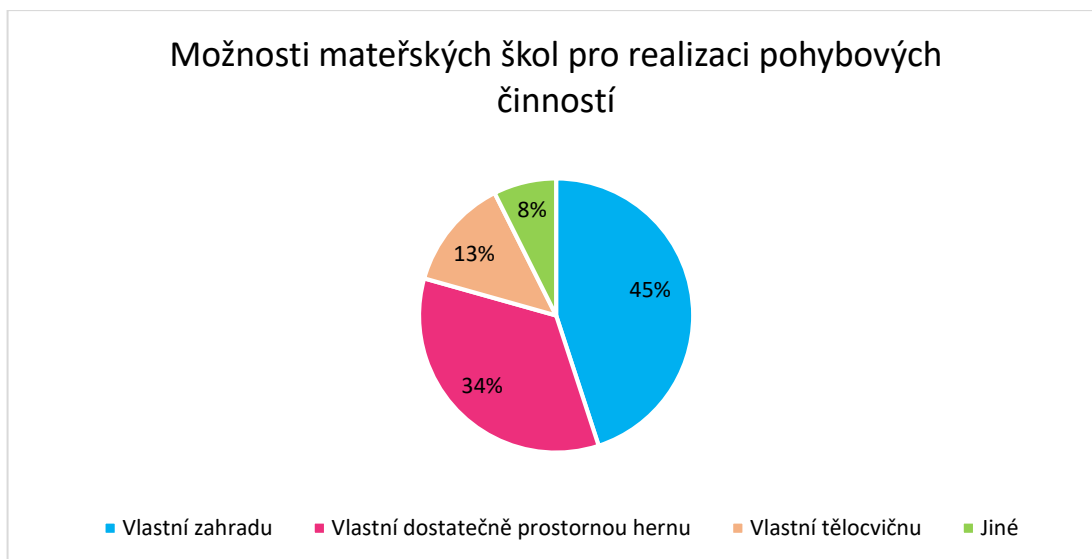


Graf 8 Rozvoj pohybových dovedností v průpravných cvičeních

Z grafického znázornění položky č. 19 vyplývá, že se v rámci průpravných cvičení 53,9% respondentů nejčastěji soustředí na rozvoj lokomočních dovedností. Druhou nejvíce zastoupenou odpovědí bylo rozvíjení nelokomočních dovedností. Tuto odpověď zvolilo 30,4% respondentů. Zbýlých 15,7% respondentů uvádí, že se při realizaci průpravných cvičení soustředí na rozvoj manipulačních dovedností. Dětem by měla být nabízena široká škála pohybových činností, která umožňuje rozvíjení různých pohybových dovedností. Zároveň zařazuje takové činnosti, jejichž prostřednictvím si děti procvičují polohy a pohyby těla spojené s jejich názvoslovím (Dvořáková, 2014). Archer & Siraj (2015) hovoří v této souvislosti o osvojení si pohybového slovníku.

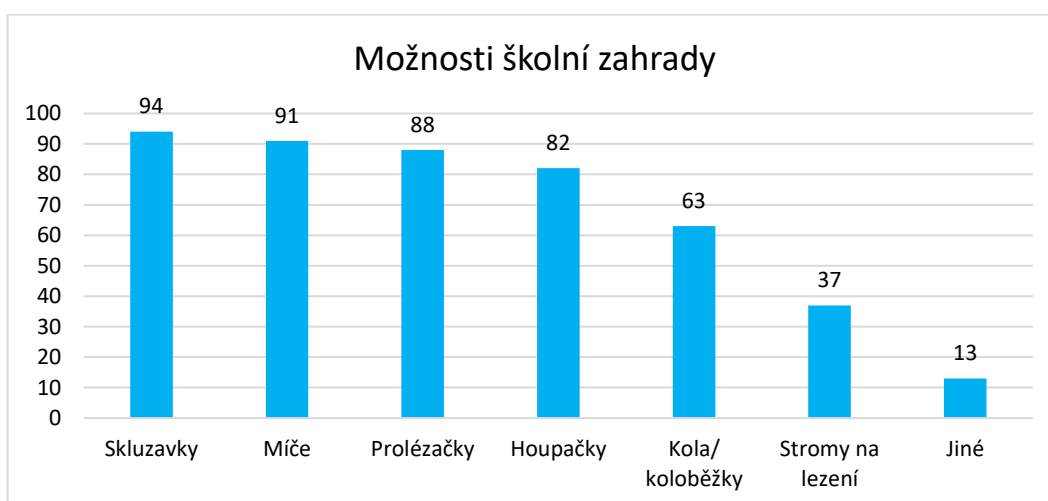
Položka č. 20 ***Pobyt venku je nejčastěji realizován:***

Z odpovědí respondentů vyplývá, že pobyt venku je ve větší míře realizován formou pohybu na pozemku školy nebo v jeho blízkém okolí, jako jsou veřejná hřiště, parky, lesy a jiné. Volbu této odpovědi využilo 81,4% respondentů, dalších 18,6% respondentů uvádí, že je pobyt venku realizován formou vycházky. 66,7% respondentů také uvádí, že v rámci vycházky realizují pohybové hry, nicméně dalších 33,3% respondentů uvedlo, že pohybové hry během vycházky nezařazují.

Položka č. 22 *Vaše mateřská škola má k dispozici:*

Graf 9 Možnosti mateřských škol pro realizaci pohybových činností

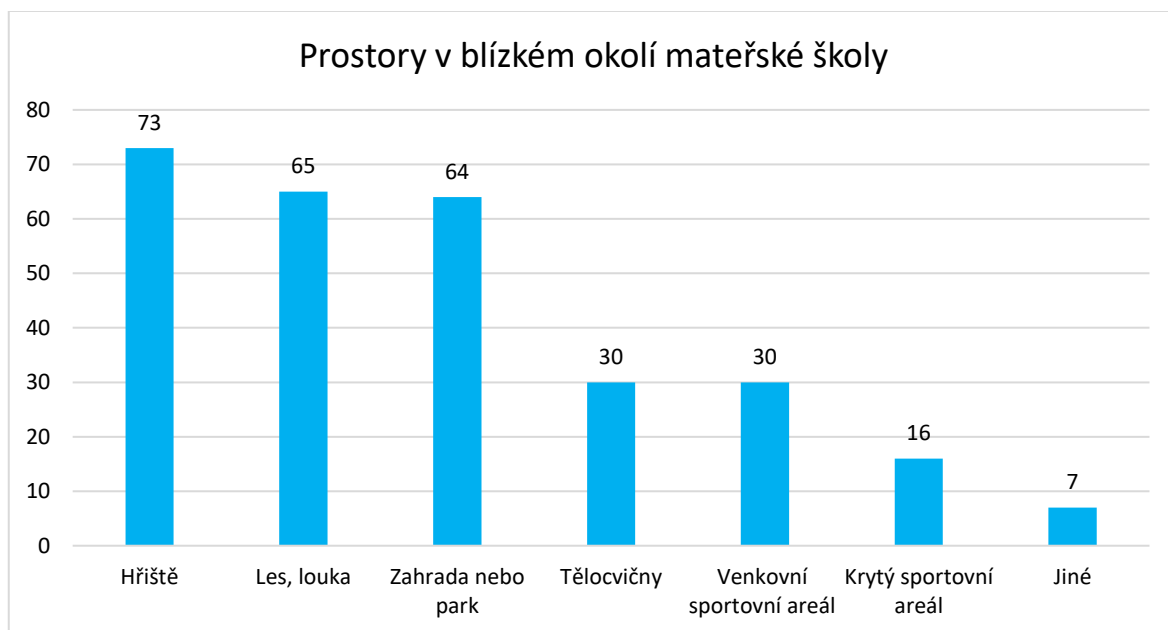
Graficky znázorněná položka č. 22 odpovídá na možnosti mateřské školy, které má pro realizaci pohybových činností. Tato otázka umožňovala výběr více odpovědí. Z grafu vyplývá, že nejčastěji má mateřská škola k dispozici vlastní zahradu, to uvádí 85 (45%) respondentů. Téměř čtvrtina respondentů (25, procentuálně 13,2%) uvádí, že mají k dispozici vlastní tělocvičny. V odpovědích respondentů se v kolonce *jiné* vyskytovala tato tvrzení: nedostatečně prostorné herny – 6x, prostorné chodby či jiné místnosti, které lze využít jako tělocvičnu – 4x, společná tělocvična se základní školou – 4x.

Položka č. 23 *Na zahradě mateřské školy děti mohou využít:*

Graf 10 Možnosti školní zahrady pro realizaci pohybových činností

Graf č. 10 vyobrazuje možnosti školních zahrad, kterých mohou děti využít k pohybu během pobytu na školní zahradě. Tato otázka umožňovala označení více odpovědí, případně mohli respondenti doplnit o vlastní odpověď. Nejvíce jsou na školních zahradách umístěny skluzavky (20,1%), dále 19,4% respondentů uvádí, že mají k dispozici na školních zahradách míče a v 18,8% prolézačky. Hra dětí na prolézačkách, podporování her s míči je dle Dvořákové (2014) vhodnými činnostmi pro rozvoj aerobní zdatnosti dětí. Lezení po prolézačkách u dětí podporuje správné držení těla a posiluje svalové skupiny jako je pletenec ramenní nebo zádové a hýžďové svalstvo. Z dotazníku také bylo zjištěno, že možnost stromů určených pro lezení vybralo 7,9% dotazovaných a ve 25 z 37 případů toto tvrzení uvádějí respondenti, jejichž mateřská škola je umístěna na vesnici. V odpovědi jiné, která byla zvolena 2,8% respondentů se vyskytovaly následující odpovědi: odrážedla, fotbalové branky, koše na házenou, švihadla, obruče, lezecké stěny, pohyblivé žebříky, přírodní chodník, balanční desky, lanové věže a vysuté kladiny.

Položka č. 24 *V blízkém okolí Vaší školy můžete využívat následující prostory:*



Graf 11 Prostory v blízkém okolí mateřské školy

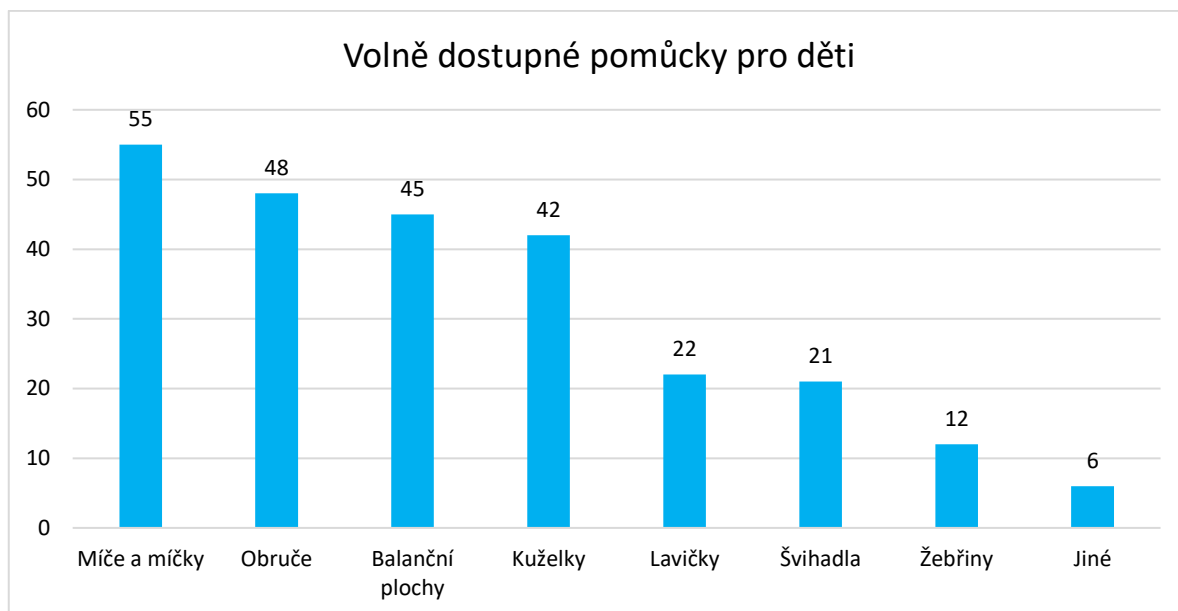
Graf č. 11 vyobrazuje odpovědi respondentů na otázku týkající se prostorových možností v blízkém okolí mateřské školy. Tato otázka nabízela označení více odpovědí. S nejvyšší četností (25,6%) jsou zastoupeny hřiště. Téměř shodně byly označeny lesy a louky (22,8%) a zahrady a parky (22,5%). Shodný počet měla odpověď tělocvičny a venkovní sportovní

areály, tyto odpovědi vybralo 10,5% respondentů. Jinou odpověď uvedlo 2,5% dotazovaných a uvádějí možnosti využití fit parků pro děti a Sokola.

Položka č. 25 *Děti mají volně k dispozici pomůcky pro pohybovou činnost, které mohou využít:*

Z odpovědí respondentů vyplývá, že 42,2% respondentů nemá v mateřské škole volně k dispozici pomůcky, které by děti mohly využít při spontánních pohybových činnostech. Naopak s tvrzením *ano* se ztotožňuje 57,8% dotazovaných respondentů.

Položka č. 26 *Vyberte z nabídky pomůcky, které jsou volně dostupné dětem během spontánních činností:*



Graf 12 Volně dostupné pomůcky pro spontánní pohyb dětí

Graficky znázorněná položka č. 26 zobrazuje pomůcky, které mají děti volně k dispozici během spontánních pohybových činností. Z grafu je patrné, že v největší míře mají děti k dispozici různé míče a míčky, tento fakt uvedlo 21,9% respondentů. V procentuální zastoupení 17,9% byla uvedena odpověď, že mají děti volně k dispozici balanční plochy. Učitelky by měly dle Dvořákové (2014) umožnit využití balančních ploch při jejich volné hře z toho důvodu, jelikož se díky nim rozvíjí rovnováha dítěte a držení těla. Děti mají v některých případech k dispozici také lavičky (8,8%), švihadla (8,4%) a žebřiny (4,8%). Domnívám se, že se tyto odpovědi objevovaly v menší četnosti zřejmě z toho důvodu, že při jejich používání během spontánních činností realizovaných bez přímého dohledu učitele hrozí větší riziko vzniku úrazů. Jinou odpověď zvolilo 2,4% respondentů.

Respondenti uvádějí, že mají děti během spontánních činností volně k dispozici švédské bedny, házečí kroužky, trampolínu, lezeckou stěnu, chůdy, stolní tenis, velké molitanové kostky, které slouží jako překážky, dřevěnou věž se skluzavkou nebo kladiny.

Položka č. 27 *Máte vymezený jeden den v týdnu, kdy se pohybovým činnostem věnujete více než jiné dny?*

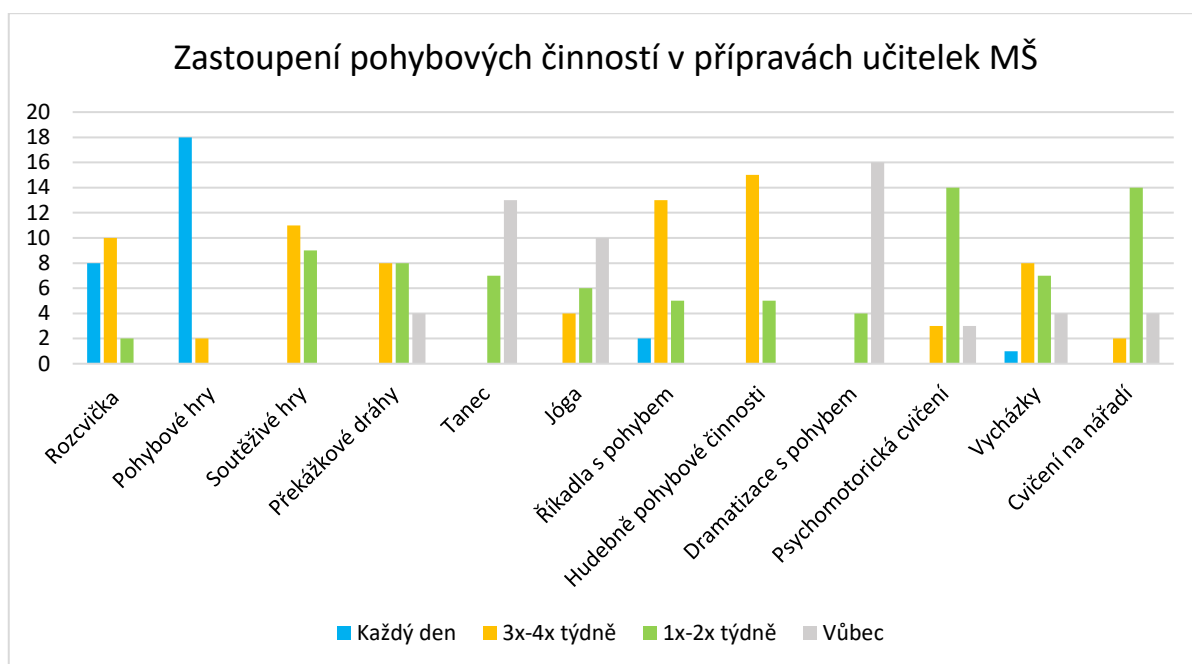
V odpovědích respondentů bylo uvedeno, že 47,1% respondentů má v mateřské škole vymezený den v týdnu, kdy jsou pohybové činnosti realizovány s větší četností. Zbýlých 52,9% respondentů uvedlo odpověď „ne“.

Položka č. 28 *Jaké jsou důvody pro volbu dne vymezeného pro realizaci pohybových činností?*

Jako hlavní důvod byl 45,9% respondentů uveden motivační důvod, např. pravidelné sportovní dny. 27,1% respondentů uvedlo, že důvodem je organizace a využívání prostorů, které jsou určeny pro pohyb. V 10 případech (20,8%) bylo uvedeno, že volba dne byla nařízena vedením školy a tuto volbu tedy respektují. 3 respondenti (6,3%) uvedli jako důvod volby tradice a zvyky školy.

4.2 Analýza příprav učitelek

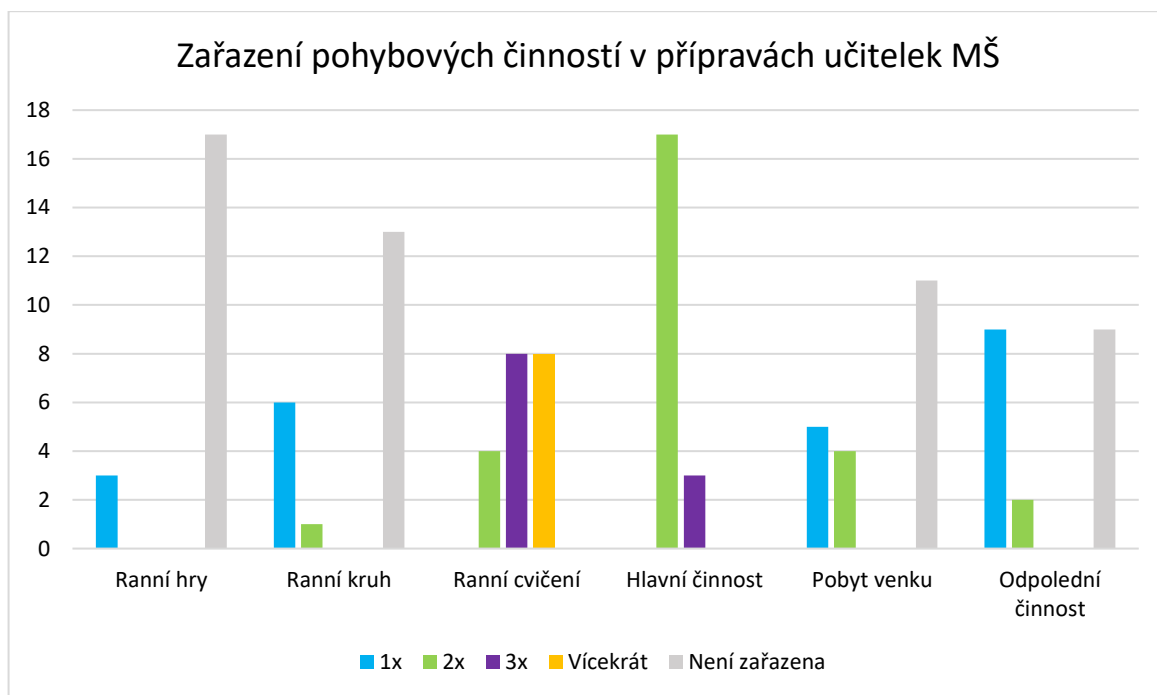
Při analýze příprav jsem pracovala s přípravami v rozsahu jednoho týdne, a proto nelze přesně určit, zda jsou některé činnosti zařazovány nepravidelně nebo nejsou v mateřské škole realizovány vůbec. V analýze příprav jsem tedy vypustila možnost *nepravidelně* a pracuji zde pouze s odpovědí *vůbec*.



Graf 13 Zastoupení pohybových činností v přípravách učitelek MŠ

Při analýze příprav učitelek bylo zjištěno, že nejčastěji realizovanou činností jsou pohybové hry. 90% učitelek je dle jejich příprav zařazuje každodenně. Toto tvrzení tedy potvrzuje zjištění získané dotazníkovým šetřením, ve kterém 67,7% učitelek uvedlo, že jsou realizovány každodenně a tvořily tak nejpočetnější odpověď. Druhou nejvíce zastoupenou pohybovou činností byla realizace rozcviček, ta se každodenně objevovala v přípravách 40% učitelek. Z dotazníkového šetření vyplynulo, že druhou nejvíce zastoupenou a každodenně realizovanou činností je rozcvička nebo realizace zdravotně preventivních cvičení. U 50% učitelů se při analýze příprav ukázalo, že se tato činnost objevila pouze 3x nebo 4x, což se odlišuje od výsledků získaných pomocí dotazníku. Jako nejméně zastoupená činnost v dotazníku byla obsažena jógová cvičení, což se potvrdilo i v přípravách učitelek. 80% učitelek toto cvičení v přípravách vůbec neuvádělo. Stejně tak u 80% učitelů nebyla v jejich přípravách zaznamenána dramatizace s pohybem. Naopak v přípravách se mnohem častěji vyskytovaly štafetové a soutěživé hry. V 55% příprav byly tyto hry zařazeny 3x nebo 4x

týdně, což se odlišuje od odpovědí respondentů získaných z dotazníku, ve kterých nejvíce uvádějí, že jsou tyto hry realizovány 1x až 2x týdně. V přípravách třech učitelek nebyly ani jednou zařazeny vycházky, nicméně pobyt venku byl dle jejich příprav realizován na zahradě mateřské školy. Z výsledků dotazníku také vyplývá, že říkadla s pohybem jsou nejčastěji realizovány každodenně, což vyvrací přípravy učitelek MŠ, dle kterých je patrné, že se nejvíce objevují pouze 3 krát nebo 4 krát týdně.



Graf 14 Zařazení řízených pohybových činností v přípravách učitelek MŠ

Grafické zpracování zpřehledňuje realizaci řízených pohybových činností uvedených v přípravách učitelek během dne v mateřské škole. Z příprav učitelek vyplývá, že jsou tyto činnosti nejvíce obsaženy v rámci ranního cvičení, což potvrzuje data získaná pomocí dotazníkového šetření. Přípravy učitelek také potvrzují, že je řízená pohybová činnost zařazena během hlavní činnosti dvakrát (85%) až třikrát (15%) a jedná se tedy o druhou část dne, ve které se nejvíce vyskytují řízené pohybové činnosti. Z dotazníkového šetření bylo zjištěno, že nejméně jsou tyto činnosti zastoupeny během ranních her a v ranním (komunitním) kruhu. Můžeme tedy říci, že se toto tvrzení shoduje s přípravami učitelek MŠ. Z příprav učitelek též vychází, že je v rámci odpoledních činností zařazena pouze jedna ŘPČ nebo se naopak žádá v této části dne nerealizuje, což opět potvrzuje odpovědi respondentů v dotazníku.

5 SHRNUÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

V této kapitole představím výsledky výzkumného šetření a zodpovím na dílčí výzkumné otázky a hlavní výzkumnou otázku, zabývající se realizací pohybových činností v mateřské škole. Získání dat prostřednictvím dotazníkového šetření a následného ověření přípravami učitelek mateřských škol umožnilo získat ucelenější představu o realizaci pohybových činností v mateřských školách.

HVO: Jak jsou realizovány pohybové činnosti v běžném režimu mateřských škol?

Hlavní výzkumná otázka zjišťuje, jak jsou realizovány pohybové činnosti v běžném režimu mateřských škol. Jelikož je pohyb dítěte neodmyslitelnou součástí každého jeho dne, je jasné, že se bude objevovat každodenně ať už v řízených nebo spontánních pohybových činnostech. Z výsledků vyplývá, jaké jsou nejčastěji realizované pohybové činnosti a také, že spontánní pohybová činnost dětí je nejčastěji realizována tak, že učitel nabídne dětem škálu činností nebo pomůcek a vzbudí tak u dítěte zájem o pohybovou činnost, to uvádí až 56% respondentů. Nicméně 57,8% dotazovaných uvádí, že mají děti volně dostupné pomůcky pro spontánní pohyb, které mohou využít. Pohybové činnosti, ať už jakkoli řízené či neřízené jsou obsaženy ve všech částech režimu dne mateřské školy, které umožňují dostatek času a prostoru pro jeho realizaci.

VO1: Jaké je zastoupení pohybových činností v běžném režimu mateřských škol?

Jak vyplývá z grafu č. 1 a grafu č. 13, každodenní realizace je nejvíce zastoupena u pohybových her, tento fakt potvrdily i přípravy učitelek. Výzkumným šetřením bylo zjištěno, že druhou nejčastěji realizovanou činností jsou rozcvičky a zdravotně preventivní cvičení. Respondenti uváděli, že rozcvičky jsou realizovány v mateřské škole každodenně, nicméně tento fakt po analýze příprav nebyl potvrzen. Bylo zjištěno, že se nejvíce vyskytují 3 krát až 4 krát týdně. Z grafického znázornění je také patrné, že jednou z dalších častých činností spojenou s pohybem je realizace říkadél nebo básniček, což bylo v dotazníku respondenty označeno jako jedna z nejvíce zastoupených, každodenně realizovaných pohybových činností, nicméně tuto skutečnost opět nepotvrdily přípravy učitelek, ze kterých vyplývá, že jsou nejčastěji realizovány pouze 3x nebo 4x týdně. V menší míře se v mateřských školách realizuje dramaturgie s pohybem a taneční činnosti, nejméně

zastoupena jsou pak jógová cvičení. Nedílnou součástí režimu dne v mateřské škole je také pobyt venku, který je mnohdy realizován formou vycházky. Z výsledků dotazníkového šetření vychází, že v některých případech se tato forma pobytu dne vůbec nerealizuje.

VO2: Jaká je skladba pohybových činností v mateřských školách?

Režim dne v mateřské škole je tvořen střídáním řízených a spontánních činností. Z grafického znázornění položky č. 12 je patrné, že nejvíce řízených pohybových činností je obsaženo v ranním cvičení. Nejméně jsou zařazeny během ranních her a ranního kruhu. Největší prostor pro realizaci spontánních pohybových činností je dětem ponechán během pobytu venku, což znázorňuje graf č. 4. Naopak nejméně prostoru je jim umožněno v dopoledních řízených činnostech. Řízené pohybové činnosti jsou nejčastěji zaměřeny na rozvoj obratnosti a nácvik nových pohybových dovedností. Právě tyto činnosti, jak dříve zmiňuji v teoretické části práce, by měly být provázány celou cvičební jednotkou. Žádný z respondentů neuvedl, že by pohybové činnosti nejčastěji soustředil na rozvoj síly. Z výsledků také vyplývá, že v rámci průpravných cvičení jsou nejčastěji zařazovány činnosti na rozvoj lokomočních dovedností.

VO3: Jaké jsou možnosti pro realizaci pohybových činností v mateřských školách?

Dotazníkové šetření také ukázalo, jaké má mateřská škola podmínky pro realizaci pohybových činností, konkrétně při zodpovězení této otázky vycházíme z položek č. 22 až č. 26 v dotazníku. Z výsledků položky č. 22 je patrné, že mateřské školy mají k dispozici v největším případě vlastní školní zahrady a až v 15% disponují vlastními tělocvičnami. Na zahradě mateřských škol pak mohou využít různých typů prolézaček, skluzavek, houpaček a realizovat činnosti s využitím vybraných pomůcek. Mateřské školy mají nejčastěji k dispozici v blízkosti mateřských škol hřiště. V menší četnosti jsou pak obsaženy odpovědi s přírodním prostředím, jako jsou lesy, louky nebo zahrady a parky. Možnost volby odpovědi těchto typů prostředí nejčastěji volili respondenti, jejichž mateřské školy byly umístěny na vesnicích. Velkou měrou a s procentuálním zastoupením 30% byly zastoupeny tělocvičny a venkovní sportovní areály, tuto možnost nejčastěji uváděli respondenti, kteří pracují v mateřských školách umístěných ve městech.

5.1 Diskuze

Z výsledků výzkumného šetření vyplynuly zajímavé výsledky hned v několika oblastech. Stejně tak jako bylo v našem dotazníkovém šetření zjištěno, že v některých případech nejsou realizovány vycházky, tak se tento fakt objevil i ve výzkumu Culkové & Francové (2020) kde bylo zjištěno, že 20% dotazovaných státních MŠ nikdy nerealizuje vycházky. Z jejich výzkumu také vyplývá, že jsou vycházky ve státních MŠ nejvíce realizovány 1x – 2x týdně, což se neshoduje s naším výzkumem, z jehož výsledků je patrné, že četnost vycházek je nejvíce zastoupena každodenně. Tuto možnost odpovědi vybralo 43 (42,2%) respondentů. Domnívám se, že důvodem pro nerealizování vycházek může být fakt, že je mateřská škola umístěna ve velkých krajských městech a učitelky nezařazují vycházky z tohoto důvodu. Nicméně všichni respondenti uvádějí, že mají k dispozici školní zahrady a pobyt venku je tedy realizován nejčastěji formou pohybu na zahradě nebo v jejím blízkém okolí. Pro pokračování výzkumného šetření by bylo zajímavé doplnit dotazník o položku zjišťující, jaké je přesnější umístění mateřských škol a určení tak, zda se nachází v menších či velkých krajských městech.

Překvapivá byla také komparace výsledků dotazníkového šetření s analýzou příprav učitelek. Data získaná z příprav se v některých otázkách značně odlišovala od odpovědi respondentů uvedených v dotazníku, např. při zjišťování frekvence realizace rozcviček v mateřské škole se ukázalo, že respondenti v dotazníku uvádějí, že jsou zařazovány každodenně, ale z analýzy příprav se ukázalo, že se tato forma činnosti objevuje méně, než uváděli, a to pouze 3x až 4x týdně. Zajímavým zjištěním byl také fakt, že jógová cvičení jsou mnohem více zařazovány učitelkami ve věkové kategorii 46 – 63 let, než respondenty ve věkovém rozmezí mezi 20 – 35 lety. Vliv trávení volného času pohybem respondentů na realizaci pohybových činností v MŠ se však v tomto výzkumu neukázal. Respondenti, kteří se věnují ve svém volném čase jógovým cvičením, nezařazují tyto činnosti v mateřské škole více než respondenti, kteří je ve svém volném čase nerealizují. To stejné se ukázalo i při tanečních činnostech.

Doplnění metody dotazníku o analýzu příprav učitelek nám umožnilo utvořit si lepší představu o realizaci pohybových činností v mateřské škole a v některých případech vyvrátilo tvrzení respondentů uváděné v dotaznících. Volba této metody byla vhodně zvolena, protože poskytla hlubší vhled do realizace pohybových činností v mateřských školách, avšak nese sebou i svá rizika. Za největší riziko považuji to, že se přípravy učitelek mohly odlišovat od skutečně realizovaných činností v pedagogické praxi a není možné

si to nijak ověřit. Vycházíme tedy z předpokladu, že učitelky v poskytnutých přípravách skutečně uváděly to, co s dětmi realizovaly ve své přímé pedagogické práci. Skutečná realizace pohybových činností by se dala zkoumat metodou pozorování, avšak v rámci bakalářské práce na to nebylo dostatek prostoru. Pro realizaci výzkumného šetření bych doporučila analyzovat přípravy učitelek MŠ v dlouhodobějším časovém horizontu, a to v délce trvání minimálně dvou týdnů, protože díky tomu bychom přesněji dokázali určit, zda jsou některé vybrané pohybové činnosti realizovány nepravidelně nebo zda nejsou realizovány vůbec. Limitem bylo také získávání příprav učitelek mateřských škol, při kterém jsem se v několika případech setkala s učitelkami, které nesouhlasily s poskytnutím příprav. Učitelky poskytující přípravy, které ve svém výzkumu analyzuji, byly seznámeny s cílem výzkumného šetření a souhlasily s poskytnutím příprav pro účely této bakalářské práce.

Dalším limitem výzkumu shledávám také fakt, že v dotazníku nebyla uvedena položka zaměřující se na typ mateřské školy. Nemáme tedy přehled o tom, jaké typy mateřských škol se do výzkumu zapojily a zda se do výzkumu zapojily i mateřské školy s alternativní vzdělávacím programem.

5.2 Doporučení pro praxi

Z výzkumu vyplývá, že 44 (43,1%) dotazovaných respondentů neabsolvovalo žádné školení, přednášku nebo jakoukoliv jinou vzdělávací akci zaměřenou na realizaci pohybových činností v mateřské škole. Proto bych doporučila všem učitelkám mateřských škol, aby se dále vzdělávaly v této oblasti a rozvíjely tak své poznatky o nová zjištění a možnosti, která mohou následně implementovat do praxe s dětmi. Z odpovědí respondentů také vyplynulo, že účast na vzdělávacích akcích s vybranými pohybovými činnostmi se projevila v realizování těchto činností i v mateřských školách. Respondenti, kteří absolvovali vzdělávací akci zaměřenou na jógu nebo zdravotně preventivní činnosti, je zařazují při práci s dětmi ve větší míře. Můžeme tedy usuzovat, že si učitelky mateřských škol odnášejí ze vzdělávacích akcí znalosti, které dále využívají při práci s dětmi.

ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci se zabývám realizací pohybových činností v režimu dne mateřských škol.

Na začátku teoretické části práce vymezuji vývojové aspekty pohybu dítěte předškolního věku společně s jeho pohybovými kompetencemi, které by si mělo v průběhu předškolního vzdělávání osvojit. Také jsem zmínila, jaký význam má pohyb v životě dítěte. Ve druhé kapitole jsem se věnovala popsání pohybových činností a režimu dne mateřské školy. V poslední části teoretické práce jsem vymezila podmínky nutné pro realizaci pohybových činností v prostředí mateřských škol.

Praktická část práce navazuje na část teoretickou a předkládá kvantitativně orientované výzkumné šetření, které umožnilo vhled do realizace pohybových činností v běžném režimu mateřských škol. K realizaci výzkumu bylo využito metody dotazníku a analýzy příprav učitelek. Dotazníkového šetření se zúčastnilo 102 učitelek mateřských škol z různých krajů České republiky. Výsledky výzkumu ukázaly, že nejvíce jsou realizovány pohybové hry a zdravotně preventivní cvičení. Na základě získaných dat jsem v poslední části této práce stanovila doporučení pro praxi.

Jsem ráda, že jsem díky této práci mohla hlouběji proniknout do realizace pohybových činností v mateřských školách. Tvorba práce pro mě byla v mnohém přínosem, jelikož mi umožnila rozšířit si své znalosti, které jsem získala během studia, o nové poznatky.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. Archer, C., & Siraj, I. (2015). *Encouraging physical development through movement-play*. Los Angeles: SAGE. Dostupné z <https://proxy.k.utb.cz/login?url=https://sk.sagepub.com/Books/encouraging-physical-development-through-movement-play>
2. Culková, D., & Francová, L. (2020). Sonda do pohybové aktivity dětí ve státních mateřských školách, v lesních mateřských školách a v dětských lesních klubech. *Tělesná kultura*, 43(1), 16-25. doi: 10.5507/tk.2020.008
3. Dvořáková, H. (2011a). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]* (Vyd. 2., aktualiz.). Praha: Portál.
4. Dvořáková, H. (2011b). *Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání*. Praha: Portál.
5. Dvořáková, H. (2012). *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada.
6. Dvořáková, H. (2014). *Rozvíjíme tělesnou zdatnost dětí: dítě a jeho tělo*. Praha: Raabe.
7. Dvořáková, H. & Engelthalerová, Z. (2017). *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Karolinum.
8. Engelthalerová, Z., Kubecová, M., Kukačková, M., Košťálová, M., & Raušerová, A. (2019). *Rozvíjíme pohybovou koordinaci dětí*. Praha: Raabe.
9. Farková, M. (2017). *Vybrané kapitoly z psychologie* (Třetí, aktualizované vydání). Praha: Univerzita Jana Amose Komenského.
10. Gavora, P. (2010). *Úvod do pedagogického výzkumu* (2., rozš. české vyd). Brno: Paido.
12. Havlová, J., Havlínová, M., & Vencálková, E. (Eds.). (2008). *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: aktualizovaný modelová program podpory zdraví (dokument a metodika)* (3. aktualiz. vyd.). Praha: Portál.
13. Hewes, J. (2014). Seeking Balance in Motion: The Role of Spontaneous Free Play in Promoting Social and Emotional Health in Early Childhood Care and Education. *Children*, 1(3), 280–301. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/children1030280>

14. Chráska, M. (2016). *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu* (2., aktualizované vydání). Praha: Grada.
15. Janošková, H., Šeráková, H., & Mužík, V. (2018). *Zdravotně preventivní pohybové aktivity*. Brno: Masarykova univerzita. Dostupné z https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js18/pohybove_aktivity/web/index.html
16. Kolář, Z. (2012). *Výkladový slovník z pedagogiky: 583 vybraných hesel*. Praha: Grada.
17. Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí: koordinační a kondiční gymnastická cvičení*. Praha: Grada.
18. Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2., aktualiz. vyd). Praha: Grada.
19. Mužík, V., Mužíková, L., & Dvořáková, H. (2014). *Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ*. Vyd. 1. Praha: Národní ústav pro vzdělávání. Dostupné z https://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Edukacni_materialy/1_pohyb_a_vyziva_web.pdf
20. Mužík, V., Šeráková, H., & Janošková, H. (2019). *Abeceda pohybové aktivity dětí*. Brno: Masarykova univerzita. Dostupné z <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js19/abeceda/web/index.html>
21. Pastucha, D. (2011). *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada.
22. Sekot, A. (2019). *Rodiče a sport dětí*. Brno: Masarykova univerzita.
23. Šeráková, H., & Nováková, L. (2016). *Rušná a průpravná část v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ*. Brno: Masarykova univerzita. Dostupné z https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/ps16/pruprava_tv/web/index.html
24. Sigmund, E., De Ste Croix, M., Miklánková, L., & Frömel, K. (2007). Physical activity patterns of kindergarten children in comparison to teenagers and young adults. *European Journal of Public Health*, 17(6), 646-651. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckm033>
25. Svobodová, E. (2010). *Vzdělávání v mateřské škole: školní a třídní vzdělávací program*. Praha: Portál.

26. Timmons, B. W., Naylor, P. J., Pfeiffer, K. A. (2007). Physical activity for preschool children – how much and how?. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. 32(2), 122-134. <https://doi.org/10.1139/H07-112>
27. Vágnerová, M., & Lisá, L. (2021). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání* (Vydání třetí, přepracované a doplněné). Praha: Karolinum.
28. Vidoni, C., Lorenz, D. J., & Terson de Paleville, D. (2014). Incorporating a movement skill programme into a preschool daily schedule. *Early Child Development and Care*, 184(8), 1211-1222. <https://doi.org/10.1080/03004430.2013.856895>
29. Vobr, R. (2013). *Antropomotorika*. Brno: Masarykova univerzita.
30. Volfová, H., & Kolovská, I. (2008). *Předškoláci v pohybu: cvičíme jako myška, kočka a pejsek*. Praha: Grada.
31. World Health Organization. (2021, červen, 9). *Obesity and overweight*. Dostupné z <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
32. Zumr, T. (2019). *Kondiční příprava dětí a mládeže: Zásobník cvičení s moderními pomůckami*. Praha: Grada.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

apod. a podobně

č. číslo

MŠ mateřská škola

např. například

ŘPČ řízená pohybová činnost

WHO Světová zdravotnická organizace

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 Zastoupení pohybových činností v MŠ	31
Graf 2 Zařazení řízených pohybových činností	32
Graf 3 Realizace spontánních činností v MŠ	33
Graf 4 Zařazení spontánních pohybových činností v MŠ	34
Graf 5 Realizace cvičební jednotky s ohledem na trávení volného času respondentů	35
Graf 6 Realizace překážkových drah	35
Graf 7 Zaměření pohybových činností	36
Graf 8 Rozvoj pohybových dovedností v průpravných cvičeních	37
Graf 9 Možnosti mateřských škol pro realizaci pohybových činností	38
Graf 10 Možnosti školní zahrady pro realizaci pohybových činností	38
Graf 11 Prostory v blízkém okolí mateřské školy	39
Graf 12 Volně dostupné pomůcky pro spontánní pohyb dětí	40
Graf 13 Zastoupení pohybových činností v přípravách učitelek MŠ	42
Graf 14 Zařazení řízených pohybových činností v přípravách učitelek MŠ	43

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník pro učitele mateřských škol

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK PRO UČITELE MATEŘSKÝCH ŠKOL

Vážená paní učitelko/ Vážený pane učiteli.

Jmenuji se Lucie Křížková a jsem studentkou 3. ročníku Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, obor učitelství pro mateřské školy. V rámci bakalářské práce zkoumám zastoupení pohybových činností v denním režimu mateřských škol. Ráda bych Vás touto cestou požádala o vyplnění dotazníku, který bude součástí mé práce. Prosím Vás o pravdivé vyplnění všech odpovědí. Dotazník je zcela anonymní a získané údaje budou využity pouze pro účely mé bakalářské práce. Vyplněním dotazníku souhlasíte se zpracováním odpovědí. Děkuji za Váš čas věnovaný vyplnění dotazníku!

Lucie Křížková

1. Vyberte, prosím, Vaše pohlaví:

- Žena
- Muž

2. Jaký je Váš věk?

3. Jaká je délka Vaší praxe v mateřské škole?

- 0 – 5 let
- 6 – 10 let
- 11 – 15 let
- 16 – 20 let
- 21 let a více

4. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- Základní vzdělání
- Středoškolské vzdělání ukončené výučním listem
- Středoškolské vzdělání ukončené maturitní zkouškou
- Vyšší odborné vzdělání
- Vysokoškolské vzdělání

5. Absolvovala jste nějaký kurz/ školení/ přednášku/ seminář nebo jinou vzdělávací akci zaměřenou na pohybové činnosti?

- Ano
- Ne

6. Uveďte, prosím, co bylo obsahem vzdělávací akce:

7. Jestliže se ve volném čase věnujete pohybu, uveďte, jakým způsobem je realizován:

- Výkonnostní sport (členství ve sportovním klubu)
- Rekreačně (pod vedením trenéra či zkušené osoby)
- Rekreačně (z vlastní iniciativy, bez vedení další osoby)
- Ve volném čase se nevěnuji pohybu

8. Pokud se věnujete pohybu ve volném čase, vyberte, jak často jej realizujete:

	Každý den	min. 3x týdně	Alespoň 1x týdně	Nepravidelně	Vůbec
Rychlá chůze					
Procházky					
Výlety					
Běh					
Jóga					
Tanec					
Plavání (vodní sporty)					
Posilování					
Bojové sporty					
Jízda na kole/ bruslích					
Míčové sporty (volejbal, házená,...)					
Raketové sporty (tenis, squash, badminton,...)					

9. Uveďte, v jakém kraji se nachází mateřská škola, kde působíte:

- Hlavní město Praha
- Jihočeský kraj
- Jihomoravský kraj
- Karlovarský kraj
- Kraj Vysočina
- Královéhradecký kraj
- Liberecký kraj
- Moravskoslezský kraj

- Olomoucký kraj
- Pardubický kraj
- Plzeňský kraj
- Středočeský kraj
- Ústecký kraj
- Zlínský kraj

10. Mateřská škola, ve které působíte, je umístěna:

- Na vesnici
- Ve městě

11. Uved'te, jak často zařazujete následující pohybové činnosti v mateřské škole:

	Každý den	3-4x týdně	1-2x týdně	Nepravidelně	Vůbec
Rozcvička/zdravotně preventivní cvičení					
Pohybové hry					
Soutěživé/štafetové hry					
Překážkové dráhy					
Tanec					
Jóga					
Říkadla s pohybem					
Hudebně pohybové činnosti					
Dramatizace s pohybem					
Psychomotorická cvičení					
Vycházka					
Cvičení na nářadí (žebřiny, trampolína, švédská bedna, lavičky,...)					

12. Jak často je zařazena řízená pohybová činnost v jednotlivých částech dne?

	1 x	2x	3x	Vícekrát	Není zařazována
Ranní hry					
Ranní kruh					
Ranní cvičení					
Hlavní činnost					
Pobyt venku					
Odpolední činnost					

13. Při spontánních činnostech:

- Děti si samostatně volí pohybovou činnost
- Učitel nabídne škálu činností a pomůcek

14. Jak často je zařazena spontánní pohybová činnosti dětí v jednotlivých částech dne?

	1x	2x	3x	Vícekrát	Vůbec
Ranní činnosti					
Řízené činnosti					
Pobyt venku					
Odpolední činnosti					

15. Využíváte v mateřské škole formu cvičební jednotky? (*zahrnuje část úvodní, rušnou, průpravnou, hlavní a část závěrečnou)

- Ano
- Ne

16. Uveďte, proč nevyužíváte formu cvičební jednotky v mateřské škole?

17. Při realizaci překážkových drah je jejich náplní:

- Chůze a běh
- Skoky a poskoky

- Plazení a lezení
- Manipulace s předmětem (chytání, házení)
- Ovládání předmětu jiným předmětem (pálkou, hokejkou, tyčí,...)

18. Pohybové činnosti jsou nejčastěji zaměřeny na:

- Rozvoj rychlosti
- Rozvoj síly
- Rozvoj vytrvalosti
- Rozvoj obratnosti
- Návnik pohybových dovedností

19. Jaké pohybové dovednosti jsou u dětí cíleně rozvíjeny v rámci průpravných cvičení?

- Lokomoční dovednosti (pohyb těla různými způsoby)
- Nelokomoční dovednosti (změny poloh těla)
- Manipulační dovednosti (manipulace s předmětem/náčiním)

20. Pobyt venku je nejčastěji realizován:

- Formou vycházky
- Pohybem na pozemku školy, nebo v blízkém okolí (veřejná hřiště, parky, lesy,...)

21. Jsou v rámci vycházky zařazovány pohybové hry?

- Ano
- Ne

22. Vaše mateřská škola má k dispozici:

- Vlastní dostatečně prostornou hernu
- Vlastní tělocvičnu
- Vlastní zahradu
- Jiné (doplňte)...

23. Na zahradě mateřské školy děti mohou využít:

- Prolézačky
- Skluzavky
- Houpačky
- Kola/ koloběžky
- Míče
- Stromy na lezení

- Jiné (doplňte)...

24. V blízkém okolí Vaší školy můžete využívat následující prostory:

- Zahrada nebo park
- Les, louka
- Hřiště
- Venkovní sportovní areál (atletický stadion, víceúčelový sportovní areál,...)
- Krytý sportovní areál (sportovní haly apod.)
- Tělocvičny
- Jiné (doplňte)...

25. Děti mají volně k dispozici pomůcky pro pohybovou činnost, které mohou využít:

- Ano
- Ne

26. Vyberte z nabídky pomůcky, které jsou volně dostupné dětem během spontánních činností:

- Míče a míčky
- Obruče
- Kuželky
- Švihadla
- Balanční plochy
- Lavičky
- Žebřiny
- Jiné (doplňte)...

27. Máte vymezený jeden den v týdnu, kdy se pohybovým činností věnujete více než jiné dny?

- Ano
- Ne

28. Jaké jsou důvody pro volbu dne vymezeného pro realizaci pohybových činností?

- Organizační (využití prostorů určených pro pohyb)
- Motivační (pravidelné sportovní dny)
- Tradice/ zvyky školy
- Respektování nařízení vedení školy
- Jiné (doplňte)...