

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

**Pohybová aktivita dětí se zaměřením na  
předškolní věk**

*Bakalářská práce*

Autor: Monika Čihulová  
Studijní program: B7505 Specializace v pedagogice  
Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy  
Vedoucí práce: Mgr. Dana Feltlová, Ph.D.



## Zadání bakalářské práce

**Autor:** **Monika Čihulová**

**Studium:** P14P0217

**Studijní program:** B7507 Specializace v pedagogice

**Studijní obor:** Učitelství pro mateřské školy

**Název bakalářské práce:** **Pohybová aktivita dětí se zaměřením na předškolní věk**  
Název bakalářské práce A): Physical activity of children with a focus on pre-school age

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Cílem bakalářské práce je za pomoci modifikovaného standardizovaného dotazníku určeného rodičům dětí z mateřských škol zjistit podmínky pro pohybovou aktivitu. Metody: dotazování, komparace

DVOŘÁKOVÁ, Hana (2006). Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání. Praha: RAABE. ISBN: 978-80-86307-88-6. DVOŘÁKOVÁ, Hana (1998). K některým problémům tělesné výchovy v současné mateřské škole. Praha: Karolinum. ISBN: 80-7184-497-7. MĚKOTA, Karel; CUBEREK, Roman(2007). Pohybové dovednosti, činnosti, výkony. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN: 978-80-2441-1728-8. DVOŘÁKOVÁ, Hana (2012). Školáci v pohybu - tělesná výchova v praxi. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-3733-1. MUŽÍK, Vladislav; KREJČÍ, Milada (1997). Tělesná výchova a zdraví. Olomouc: Hanex. ISBN:80-85783-17-7.

**Garantující pracoviště:** **Katedra tělesné výchovy a sportu,  
Pedagogická fakulta**

**Vedoucí práce:** Mgr. Dana Feltlová, Ph.D.

**Oponent:** Mgr. Dagmar Vodehnalová

**Datum zadání závěrečné práce:** 5.1.2016

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala pod vedením vedoucí bakalářské práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové

.....

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 1/2013 (Řád pro nakládání se školními a některými jinými autorskými díly na UHK).

Datum:.....

Podpis studenta:.....

## **Poděkování**

Děkuji Mgr. Daně Feltlové, Ph.D za odborné vedení a cenné rady, které mi při zpracování práce poskytla.

## **Anotace**

ČIHULOVÁ, Monika. *Pohybová aktivita dětí se zaměřením na předškolní věk* [Bakalářská práce]. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2017. 57 s.

Bakalářská práce se zabývá pohybovou aktivitou dětí v předškolním věku, jejich motivací k pohybovým činnostem ze strany učitelů v mateřské škole i ze strany rodiny. Práce obsahuje základní pojmy vztahující se k pohybové aktivitě dětí v předškolním věku, dále zjištění přístupu k vedení dětí k pohybovým aktivitám na základě dotazníkového šetření s rodiči a učitelkami v mateřských školách.

Klíčová slova: Předškolní věk, pohybová aktivita, vývoj dítěte, mateřská škola, zdraví, pohyb.

## **Annotation**

ČIHULOVÁ, Monika. *Physical activity of children with a focus on pre-school age* [Bachelor Degree Thesis]. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2017. 57 s.

The bachelor thesis deals with the physical activity of children in pre-school age, their motivation to the physical activities by the teachers in kindergarten and by the family. Thesis contains basic concepts related to the physical activity of pre-school children, as well as well as finding acces to motivate children to physical activities based on a questionnaire survey with parents and teachers in kindergartens.

Keywords: Pre-school age, physical aktivty, child development, kindergarten, health, fitness.

# OBSAH

<b>Úvod</b> .....	10
<b>1 Teorie</b> .....	11
1.1 Předškolní věk .....	11
1.1.1 Charakteristika předškolního věku .....	11
1.1.2 Osobnostní vývoj dítěte v předškolním věku.....	12
1.1.3 Tělesný a pohybový vývoj dítěte v předškolním věku .....	13
1.2 Pohybová aktivita v předškolním věku .....	14
1.2.1 Pohybové a tělovýchovné činnosti dětí předškolního věku.....	15
1.2.2 Podmínky a pohybová omezení pro pohybové činnosti předškolních dětí .....	17
1.2.3 Organizační formy a pedagogické zásady .....	19
1.2.4 Pohybové dovednosti předškolních dětí .....	21
1.3 Pohybové činnosti v systému předškolního vzdělávání .....	23
1.3.1 Charakteristika předškolního vzdělávání.....	24
1.3.2 Pohyb v Rámcovém vzdělávacím programu předškolního vzdělávání .....	24
1.4 Mimoškolní pohybová aktivita u dětí předškolního věku .....	25
<b>2 Cíl, vědecké otázky, úkoly práce</b> .....	28
2.1 Cíl .....	28
2.2 Vědecké otázky.....	28
2.3 Úkoly práce.....	29
<b>3 Metodologie práce</b> .....	30
3.1 Charakteristika souboru .....	30
3.2 Popis šetření.....	31
3.3 Metody a techniky sběru dat.....	31
3.4 Statistické metody.....	31
<b>4 Výsledky a diskuze</b> .....	32
4.1 Shrnutí výsledků dotazníků .....	32
4.2 Diskuze .....	50
<b>5 Závěr</b> .....	51
<b>Použitá literatura</b> .....	53
<b>Seznam tabulek</b> .....	55
<b>Seznam obrázků</b> .....	56
<b>Seznam příloh</b> .....	57
<b>Přílohy</b> .....	i



## Úvod

Téma bakalářské práce je zaměřeno na pohybovou aktivitu dětí v předškolním věku a reaguje tak na současný životní styl, který se vyznačuje nedostatkem pohybu. Mnoho dospělých si tento fakt již uvědomuje, přesto je tento nešvar nevědomky přenášen i na děti, pro které je pohybový rozvoj nejdůležitější právě v předškolním věku. Děti mají stále přílišný dostatek pasivního vyžití a to především s příchodem novějších technologických vynálezů, které se objevují v každé domácnosti. Věci, které jsou běžně k vidění venku, při aktivním způsobu života, jsou nyní uměle přenášeny do domovů.

Nedostatek aktivního pohybu má za následek špatný rozvoj osobnosti, fyzické a psychické kondice dětí, a může vést až ke vzniku zdravotních problémů. Ty však může způsobit také nevhodné přetěžování.

Přesto však dochází k trendu rozvoje různých aktivit u dospělých i dětí. Může jít však až o nepřiměřené nároky jak při pohybových činnostech, tak při výtvarných, jazykových a hudebních. Děti navštěvují příliš mnoho kroužků, což se může stát až nepřínosným a pro děti odrazujícím. Je nutné dohlížet na náročnost a přiměřenost jednotlivých činností.

Prostřednictvím bakalářské práce bych chtěla zjistit, jak jsou děti vedeny k pohybu v mateřských školách i v rodinném prostředí. V tomto případě se také zaměřím na rodiče dětí a jejich přístup k pohybovým činnostem, které se dále odrážejí ve výchově jejich ratolestí.

# 1 Teorie

## 1.1 Předškolní věk

Předškolní věk je pro dítě významným vývojovým stadiem. Dochází k výrazným pohybovým, poznávacím, citovým a společenským změnám, a to zejména díky nástupu do mateřské školy (Lisá, Kňourková, 1986).

### 1.1.1 Charakteristika předškolního věku

Období předškolního věku trvá přibližně v období od 3 do 6 let, není však považováno za ukončené právě dosažením věku šesti let, ale především nástupem do školy. Toto rozmezí může být proto proměnlivé až do 7 let. Dítě se v tomto věku zbavuje vázanosti na rodinu, nastupuje do mateřské školy, kde získává nové přátele, seznamuje se s novými pravidly a nabývá návyky pro budoucí život. Ne nadarmo se říká, že toto období je nejkrásnější z celého vývoje právě díky tomu, kolik nových zážitků dítě získává. *„Období předškolní je nejpozoruhodnější etapou vývoje lidského jedince, spojuje vše, co bylo u dítěte vrozeno s tím, co se výchovou a učením stane zlatým mostem k budoucí dospělé osobnosti. Je to doba, na kterou si již v dospělosti vzpomínáme, ke které se vracíme, která zanechává v naší paměti již mnohé stopy“* (Lisá, Kňourková, 1986. s. 174).

Třileté až pětileté děti bývají plné energie, zvědavosti a nadšení. Jsou neustále v pohybu a do všeho, co je zaujme, se pouštějí naplno. V tomto období se dále rozvíjejí motorické schopnosti. Dle Šimíčkové-Čížkové (2003) se ve všem, co děti v tomto věku dělají, projevuje kreativita a fantazie, ať je to hraní, malování, nebo vyprávění. Výrazně se rozšiřuje slovní zásoba a rozvíjí intelekt, takže se dítě může postupně přesněji vyjadřovat, dokáže lépe řešit problémy a plánovat dopředu. Předškolní děti jsou velmi silně přesvědčeny o pravdivosti svých názorů. Zároveň si však také začínají uvědomovat potřeby ostatních a do určité míry získávají kontrolu nad svým chováním.

Prostředí v mateřské škole je navíc přizpůsobeno dětským potřebám hmotně i nehmotně. Učí se zde novým pohybům a to nejen získaným spontánně, ale především také zdravotně za dohledu učitelek. Ty by měly dbát na správné procvičování

rozvíjejícího se dětského těla, správné provádění cviků, ale také držení těla. Dále se u dětí výrazně rozvíjí řeč v interakci s ostatními dětmi a činnostmi ve školce.

### 1.1.2 Osobnostní vývoj dítěte v předškolním věku

Právě ve věku od 3 do 6 let se začínají formovat základy osobnosti. Děti se stávají samostatnějšími, nejsou tolik vázány na rodiče, což podmiňuje nástup dítěte do mateřské školy. Zde se setkávají s novými impulsy, které jejich dosavadní chování ovlivňují. Vágnerová (2000) uvádí, že předškolní věk je stále plný objevování, děti si tak uvědomují své schopnosti a možnosti, navazují nové kontakty nejen s ostatními dětmi, ale i s učitelkami. Dítě v tomto období objevuje stále nové podněty v kterémkoliv prostředí, jaké navštíví. Projevuje se jejich fantazie a kreativita, rozvíjí se jejich intelekt, a slovní zásoba, díky čemuž se dokáže lépe dorozumět a vyjadřovat. Získávají kontrolu nad svým chováním, ale stále jsou silně přesvědčeny o správnosti a pravdivosti svých názorů.

Ke konci předškolního období je již zřejmá větší energetická výdrž dětí. Nepotřebují po obědě spánek, zvyšuje se doba výdrže chůze. Zatímco na počátku předškolního věku je dětská pozornost spíše přelétavá, postupem času se dítě dokáže déle soustředit a dochází k tzv. úmyslné pozornosti. Vývoj poznávacích procesů je v předškolním věku velmi intenzivní, dítě se zaměřuje na větší předměty, případně předměty vázající se přímo k dané činnosti, kterou provádí. Je spíše intuitivní a není schopné plně logického myšlení, tudíž je omezené. Zvětšuje se znalost barevného spektra, děti umí určit i doposud neobvyklé barvy. Jejich hmat nyní dokáže nejen určovat strukturu předmětů, ale dokáže předměty také identifikovat. Po čichové a chuťové stránce vnímají slané, sladké, hořké, kyselé. Sluch předškolního dítěte rozeznává okolní zvuky, jako jsou vozidla, ptáčí zpěv, zvuk deště apod. (Šimíčková-Čížková, 2003). Paměť stále uchovává spíše prožitá události. Úmyslné zapamatování přichází až na konci předškolního období.

Hra je u dětí předškolního věku důležitá pro jejich osobnostní vývoj. „*Hra a vyprávění jsou dalším způsobem vyjádření vlastní interpretace reality a postoje ke světu*“ (Vágnerová, 2000, s. 110). Využívají her různého typu – společenské, soutěživé, konstrukční – a všechny se složitějšími pravidly. Jsou známy i rozdíly mezi hrou chlapců a dívek. Zatímco dívky jsou klidnější, jejich hra je stereotypní, chlapci jsou originálnější a tvořivější. Dítě školsky zralé je již více zvědavé, nelpí tolik na hře. Dle

Šimíčkové-Čížkové (2003) má školsky zralé dítě zájem o nové poznatky a dovednosti, je aktivnější a také je schopné občasně vytrvalejší, cílevědomé činnosti. Přesto je však hra nedílnou součástí i u těchto dětí, slouží k relaxaci, odreagování a má mentálně hygienický význam.

### 1.1.3 Tělesný a pohybový vývoj dítěte v předškolním věku

V předškolním období dochází k nabývání schopností a intenzity tělesného pohybu a to právě díky změnám ve stoupající výšce a váze dětí. Dítě ztrácí na buclatosti a viditelněji se vytahuje, kosti jsou stále ještě měkké, neboť ještě nedošlo k úplné osifikaci kostí a to i na zápěstích. Nicméně tento proces je dovršen právě kolem šestého věku, což je předpokladem pro správné pohyby jemné motoriky. Právě kvůli takovým změnám v růstu může docházet k většímu nebezpečí ortopedických poruch či kosterních onemocnění (Bacus, 2009). „*Po stránce tělesně (somatické) se dětské tělíčko vyvíjí velmi rychle a v průběhu prvního roku jeho hmotnost vzroste průměrně třikrát, zhruba na 10 kg, a do šestého roku pak ještě dvakrát, tedy na 20 – 25 kg*“ (Dvořáková, 2006, str. 3).

Rozvíjí se i funkčnost dětských orgánů, zejména srdeční a cévní systém, dýchací systém, kdy bylo zjištěno, že se plicní objem při zátěži příliš nezvětšuje, čímž dochází k vyšší frekvenci srdečního tepu. „*Při spontánní aktivitě se srdeční frekvence pohybuje dlouhodobě (desítky minut) nad 150, ale i nad 180 tepy za minutu.*“ (Dvořáková, 2006, str. 4). Přesto děti zvládají spíše dlouhodobější zátěž o vyšší intenzitě, ne však vedoucí k vyčerpání. Pro děti tohoto věku je velice důležité dbát na pravidelný režim, to znamená správné rozložení jídla, spánku, zábavy a bdění. V prostředí mateřské školy je pak důležité předcházet špatným návykům a učitelé by měli věnovat pozornost správnému provádění cviků, případně se některým dokonce vyhýbat kvůli prozatím nedostatečnému vývinu kostí a svalů (Dvořáková, 2006).

Intenzivní rozvoj mozku má za následek také rozvoj motorických funkcí. Zatímco počátkem předškolního věku dítě příliš nezvládá koordinace pohybů hrubé motoriky, v průběhu tohoto období si je osvojuje. Dítě se stává hbitějším, zvládá náročnější pohyby, u kterých se musí soustředit a zapojit větší množství svalů. V tomto věku nemají tolik zábran a pohyby se učí snáze, proto je potřeba je neustále rozvíjet. Čím

více pohybů dítě zvládá, tím lépe se zapojuje do sociální interakce se svým okolím a nabývá tak nových zkušeností.

Jak uvádí Dvořáková (2001), v oblasti hrubé motoriky dítě získává přesnější pohyblivost a dokáže tak ovlivnit větší pohyby jako je skákání, rychlost běhu, prolézání, chůzi do schodů neprovádí přísunem nohy, ale nohy dokáže střídát, udrží rovnováhu na jedné noze, chodí po nerovném terénu. Učí se manipulovat s míčem, kutálí jej, hází a chytá. Dnes již není neobvyklé, že děti v předškolním věku lyžují, jezdí na kole, plavou, nebo se věnují dalším sportům.

V závislosti na rozvoji jemné motoriky jsou děti manuálně zručnější a zvládají preciznější činnosti, u kterých je třeba pečlivost a přesnost. Dovedou manipulovat s materiály různých druhů jako je papír, modelína, stavebnice, lepidlo. Umí pracovat s nůžkami, mají správný úchop psacích potřeb, sami používají příbor a kartáček, čímž se dostávají do základních úkonů sebeobsluhy. Ve věku od 4 let se již vyhraňuje jednostranná orientace oko-ruka, kdy převládá činnost jedné z hemisfér. V některých případech může docházet k nevyhraněné lateralitě, která se nazývá ambidextrie (Šimíčková-Čížková, 2003).

## 1.2 Pohybová aktivita v předškolním věku

*„Pohyb zahrnuje všechny děje, při nichž dochází k fyzikální změně hmoty. V nejobecnějším smyslu je výrazem pohyb označována jakákoliv změna v čase. Různé druhy pohybu jsou studovány v mnoha vědních oborech. Pohyb člověka je schopnost pohybovat se v prostoru a čase pomocí svalové činnosti. Vědomé přemístění v prostoru a čase je označováno jako pohybová aktivita“* (Mužík, Vlček, 2010, s. 193).

*„Pohyb je uváděn jako zdroj poznání, komunikace a vřazování dítěte do společnosti. Nelze jej proto v dětském věku pominout“* (Dvořáková, 2009, s. 9).

Pohybovou aktivitu jako činnost můžeme rozdělit na dvě podskupiny, a to na organizovanou pohybovou aktivitu a neorganizovanou pohybovou aktivitu. Organizovaná pohybová aktivita je jedinci zprostředkována přímo, a to buď jednotlivcem, skupinou či institucí, která se pohybem zabývá. Neorganizovaná pohybová aktivita je pak aktivita bez jakéhokoliv vedení, je čistě spontánní a emotivně ovlivněna.

Pohyb je součástí života každého jedince, v případě dětí jde o potřebu, kterou se snaží spontánně naplnit, a dle Dvořákové (2006) je základním praktickým, a hrovým prostředkem k získávání klíčových kompetencí. Kučera a Dylevský (1997) říkají, že pohyb je projevem psychické aktivity a dítě propojuje všechny mentální činnosti s konkrétním pohybem, čili dochází i ke kognitivním procesům ve spojitosti právě s pohybem. Dítě se při pohybových hrách učí novým pravidlům, ale také řeší nastalé problémy jako je překonání překážky, jak pracovat s různými typy náčiní, jak se při hře chovat, apod.

Dostatek pohybu zajišťuje normální růst a vývoj dětí, zvyšuje jejich tělesnou zdatnost, což kladně působí i na funkčnost vnitřních orgánů, svalů a obranyschopnosti organismu. Je prevencí obezity, snižuje klidový krevní tlak a zlepšuje prokrvení všech částí těla. Navíc také zmírňuje deprese díky zvýšené tvorbě endorfinu, který zlepšuje náladu, a přispívá k pocitu spokojenosti. Dále snižuje riziko vzniku srdečně-cévních onemocnění či cukrovky II. typu (Dvořáková, 2002).

Bohužel v dnešní době je i přes znalost výše uvedených výhod pohyb u všech věkových kategorií poměrně omezen. Dle Sigmunda a Sigmundové (2011) k tomu přispívá skutečnost, že celosvětově technologický, automobilový a urbanizační vývoj eliminuje běžné pohybové potřeby a možnosti lidí. *„Pohyb je základní složkou života pro mnoho živočišných druhů, ale během vývoje civilizace se pohyb stává čím dál tím méně nutnou složkou života člověka“* (Welk, 2002, s. 16).

Díky dostatku pohybu v dětství dochází k pozitivním návykům až do dospělosti. Vedle spontánní aktivity, která je neméně důležitá, je tedy zapotřebí vést děti k pohybu i řízenou činností již v mateřské škole. Na tuto problematiku jsem se zaměřila v praktické části práce (viz str. 35). Při vykonávání pohybových činností v mateřské škole, doma či na kroužcích je ale třeba dbát na jejich správné hodnocení. *„Nepřikládat tolik význam konkrétním dosahovaným výsledkům a výkonům, ale nabývání pozitivních vztahů, postojů a zájmů“* (Dvořáková, 2000, s. 12).

### **1.2.1 Pohybové a tělovýchovné činnosti dětí předškolního věku**

V rámci vzdělávání je poskytování pohybových činností prostředkem k určitým pohybovým kompetencím, dosažení zdravotně orientované zdatnosti v závislosti na

individuálních potřebách každého dítěte a již výše zmíněnému předcházení zdravotních komplikací v dospělosti. „*U dětí předškolního věku volíme převážně hravou formu, abychom udrželi zájem dítěte. Vyhýbáme se cvikům statického charakteru a jednostrannému zatěžování*“ (Lopata, 1986, s. 38).

Pohyb a tělovýchovné činnosti by měly hrát v životě dítěte neopomenutelnou roli a to z několika důvodů:

- prevence dětské nadváhy
- duševní hygiena – pomoc od stresu, napětí, únavy
- pohyb je základní potřeba, bez něj dítě zlobí
- napomáhá k socializaci dítěte
- schopnost vyrovnat se s prohrou, neúspěchem nebo naopak s úspěchem

K výše uvedeným důvodům se pak dle Dvořákové (2000) přidává také vyrovnání hendikepů a rozvoj talentu dítěte. Ve shrnutí je pak cílem tělesné výchovy v mateřské škole prostřednictvím pohybové aktivity přispět k uspokojení potřeb dítěte v oblasti motorické, emocionální a sociální se snahou rozvinout potenciál každého dítěte, aby směřoval k duševní, tělesné a sociální pohodě, čímž by podporoval pravidelný návyk pohybové aktivity.

Pro děti však není přínosné jen cvičení v mateřské škole, ale také cvičení s rodiči. Ti mohou s dítětem začít cvičit již od kojeneckého věku (s ohledem na vývin jemných tkání). Během dne se najde několik příležitostí, kdy společnou pohybovou chvílku zařadit, vše záleží na ochotě rodičů věnovat se dítěti. Je třeba brát v potaz denní dobu a podmínky, které jsou nejvhodnější, a ty poté dodržovat. I zde platí zásada pravidelnosti. V režimu dne Berdychová (1984) doporučuje tyto formy:

- Ranní cvičení – po spánku se ihned rozhybe tělo, cviky by měly být povzbudivé, známé a snadné. Trvání ranního cvičení by mělo být asi 10 minut.
- Dopolední zaměstnání – asi 15- 20 minut, dítě by mělo zapojit velké svalové skupiny. Hodí se sem procházky, jízda na kole, pohyb z místa a tyto činnosti je vhodné provádět na čerstvém vzduchu.
- Činnost po obědě – v tuto dobu zásadně zachováváme klid, protože dítě v předškolním věku by tento čas mělo věnovat spánku a odpočinku.

- Odpolední zaměstnání – asi 20 minut, zde by mělo mít dítě prostor rozvíjet nejrůznější pohyby, hrát si s hračkami, prozkoumávat skluzavky a prolézačky.
- Cvičení před večerí – v tuto dobu bývají rodiče doma a je vhodné tuto část dne věnovat učení novým cvikům, opakování her atd.
- Čas po večerí – zásadně necvičíme, dítě by mělo mít opět dostatek prostoru pro odpočinek, po jídle se také těžko cvičí a po cvičení se těžko usíná, což není večer žádoucí.

### **1.2.2 Podmínky a pohybová omezení pro pohybové činnosti předškolních dětí**

Jak již bylo uvedeno výše, pohyb je pro dětský vývoj důležitý nejen po fyzické, ale i duševní stránce a je potřeba jej rozvíjet již od útlého věku v mateřských školách. Tomu ale předchází správné organizační, materiální, prostorové a personální podmínky.

Prostorové podmínky dané školy závisí na tom, kde se nachází. Je rozdíl, zda je na vesnici či ve městě, zda má zahradu, hřiště, či blízka sportoviště, která se dají využít. V případě vesnických školek se dá předpokládat, že má zahradu či hřiště přímo ve svém areálu, nebo díky menší rozloze vesnic má poblíž hřiště veřejné sportoviště. Ve městských školkách je potřeba kompenzace těchto míst, například využíváním blízkých tělocvičen, spoluprací se sportovními oddíly, navíc mají také větší možnosti k častějším návštěvám zimního stadionu, plaveckého bazénu, a dalších sportovišť.

Dostatek prostoru by měl být ale i v ostatních částech školky, čili i mezi židličkami, mezi jednotlivými stanovišti ve venkovních prostorách, v šatnách apod. Materiální podmínky nemusí přímo úměrně souviset s prostorovými podmínkami. Mateřské školy, které mají k dispozici zahradu, mohou tato místa různě upravit pískovišti, terénními úpravami, malým hřištěm, prolézačkami apod. Stejná vybavení mohou být k dispozici na veřejných prostranstvích jak na vesnici, tak v městech. Co se může více lišit je vybavenost tělocvičen ve školkách. Pestrost nářadí a náčiní se liší podle velikosti školky a také podle umístění – zda školka pořizuje vybavení do vlastních prostor, či využívá veřejných tělocvičen, kde je veškeré náčiní k dispozici. Spokojenost učitelů s vybavením mateřských škol je přibližena v praktické části práce (viz strana 37).



Děti se učí novým věcem i během spontánních činností, je proto důležité dbát na to, aby měly co nejvíce podnětů dostupných právě pro tyto situace. Nicméně je zde nutnost nastavit pravidla pro bezpečí všech dětí.

Organizace činností se může lišit podle zařazení pohybu do krátkých či delších časových úseků. Odvíjí se od toho, kdy jsou pohybové činnosti vykonávány a jestli jsou vkládány do tematických bloků, jednodenních činností, využívá-li se školní nebo veřejná tělocvična, jde-li o spontánní nebo řízenou činnost. Je třeba všechny tyto proměny střídat, avšak je důležité dbát na určitý režim, který dává dětem jistotu a lépe se pak orientují v čase a harmonogramu. I když se činnosti střídají, mohou být vzájemně propojeny každodenními rituály, jako je přivítání v kroužku, relaxace po činnostech apod.

Také je třeba zdůraznit zvyk, který je v mateřských školách často zbytečně zařazován, a to jsou striktně dané přípravy. *„Není nutné denně provádět klasickou rozcvičku ve složení „rušná hra, přirozené cviky, zdravotní cviky, relaxace, zklidňující hra“, ale je potřeba motivovat děti k pohybu“* (Svobodová, 2010, s. 94).

V případě personálních podmínek je zapotřebí mít ve školce dostatečný počet učitelek, které jsou seznámeny s potřebami dětí, mají znalosti o pohybových dispozicích dětí, dbají na jejich bezpečnost a vytvářejí příjemnou atmosféru. Stanovují pravidla, nejlépe však ve spolupráci s dětmi, podle kterých se řídí během celého roku. Jde v nich zejména o bezpečnost, naučení se ohleduplnosti a spolupráce s ostatními dětmi. Dále je nejen u pohybových činností zapotřebí větrat místnost, případně regulovat teplotu v místnosti, kontrolovat přiměřené oblečení i při venkovních aktivitách, hlídat hygienické potřeby dětí jako je potřeba toalety, pitného režimu, relaxace apod. Na příjemném klimatu třídy se podílí nejen pedagogičtí pracovníci, ale i nepedagogičtí, je tedy nutná snaha všech zaměstnanců školy.

Pohybové činnosti je důležité přizpůsobit prostoru. V případě činností uvnitř školy volíme takové hry a činnosti, které jsou méně náročné volný a větší pohyb. Jde spíše činnosti klidnější, naopak při venkovních činnostech můžeme zvolit větší pohyby, běhací hry, vycházky, apod. Nicméně vše záleží na velikosti prostoru a počtu dětí.

Kvůli nedokončenému vývoji dochází u dětí v předškolním věku k omezením v pohybu. Učitelka by měla znát specifika tohoto období a přizpůsobovat jim cvičení, případně je

upravovat, dopomáhat apod. Je třeba si uvědomit, že problematickými cviky či pohyby může být všechno, co není úplně běžné pro dětské potřeby a co musí dlouhodobě opakovat.

Pohybová omezení by měla být zejména u cviků, kde se dle Dvořákové (2000) objevují tyto pohyby:

- Kotouly vzad – aby si děti neporanily krční páteř. Naopak kotoul vpřed děti učíme, aby si při spontánním vykonávání tohoto pohybu nepřivedly zranění stavěním se na hlavu apod.
- Visy a prosté vzpory – kvůli nedokončené osifikaci kostí, zejména v dlouhodobém provádění. Při spontánních činnostech, kdy je děti s oblibou provádějí na různých průlezkách, je neomezujeme. Zde tělo samo cítí, kdy je třeba přestat, nedochází k dlouhodobému přetěžování.
- Duskoky na tvrdou zem – tento cvik můžeme zařadit s využitím žíněnky či podložky pro měkčí dopad, čímž se tolik nezatíží kolena a kotníky.
- Nepřiměřená zátěž – dítě může nosit zátěž odpovídající 10% jeho hmotnosti.
- Dlouhodobé statické zatížení – nesvědčí jak při stání, tak při sezení. Zde je třeba kompenzovat pohybem.
- Záklony – záklon by se neměl provádět s kulatými zády a zvednutými rameny. Měl by vycházet z hrudní části páteře s protažením krku. Stejně také omezujeme záklony bederní, které je nutné kompenzovat.

### **1.2.3 Organizační formy a pedagogické zásady**

Při spontánních pohybových aktivitách si děti volí činnost samy, dle nabídky nářadí, náčiní, podle nálady a prostředí. Jde o spontánní aktivitu, díky které se děti navzájem učí a určují si pravidla. Není to plně neřízená činnost, na počátku hry paní učitelka stanoví základní bezpečnostní pravidla a v průběhu hry je dětem nápomocna. Spontánními pohybovými aktivitami se respektují přirozené potřeby dětí, rozvíjí se jejich samostatnost, zodpovědnost, vztah k ostatním dětem, tvořivost, podporuje se jejich vlastní aktivita.

Řízená činnost vzniká na základě programu, který si pro děti připravila paní učitelka. Jsou zde určitá pravidla a pokyny, podle kterých se děti řídí. Je pod jejím vedením, není

tedy spontánní. Přesto jí však spontánní činnost může předcházet. Paní učitelka na ní může navázat, aby činnost obohatila či naopak usměrnila. Řízená činnost může mít různou délku, avšak musí děti zaujmout. Proto musí mít učitelka připravený zásobník her, zajímavé motivace a musí umět případně improvizovat. Je důležité, aby byly vybírány takové činnosti, do kterých se můžou zapojit všechny děti, tzn. neškatulkovat děti podle schopností a dovedností (Dvořáková, 2000).

Individuální, skupinové a hromadné činnosti pohybové činnosti jsou aktivity společenské a kolektivní. Při spontánních činnostech si děti utvářejí svá vlastní uskupení nebo si hrají jednotlivě. Tato rozdílnost se dá navodit i v případě řízené činnosti. Děti se do aktivit zapojovat mohou a nemusí, ale je na paní učitelce, aby vytvořila takový program, který zaujme co nejvíce dětí. I při řízených aktivitách ale vznikají okamžiky, kdy je členění důležité pro správný chod činnosti, anebo je to přímým záměrem, protože každé toto členění má dle Dvořákové (2000) své výhody i nevýhody:

- individuální činnosti – věnujeme se jednomu dítěti, jeho individuálním potřebám. Plusem tohoto dělení je právě individuální přístup, mínusem pak časová náročnost a vznikající prostoje v činnostech.
- skupinová činnost – děti jsou rozděleny do skupin buď náhodně, nebo podle různých kritérií, jako je věk, úroveň dovedností, vyvážení sil, aj. Patří sem cvičení ve družstvech (nevznikají prostoje), na stanovištích, kruhové tréninky atd. Plusem skupinových činností je individuální přístup a nevznikající prostoje. Mínusem je nesoustavný dohled.
- hromadná činnost – při této organizaci cvičí všechny děti společně. Cvičí buď frontálně (všechny děti vedle sebe, na značkách, volně v prostoru,..) nebo proudově (za sebou). Plusem je organizace v dávkování, nevznikají prostoje, mínusem je pak nedostatečný nebo žádný individuální přístup.

Pohybová aktivita dětí by neměla být zaměřena jen na dosahování maximálních výsledků, ale měla by mít i funkci výchovnou. K tomu je třeba uplatňovat určité zásady a správně je aplikovat při výuce. Dle Periče (2004) dělíme pedagogické zásady na zásadu uvědomělosti a aktivity, zásadu názornosti, zásadu soustavnosti, zásadu přiměřenosti a zásadu trvalosti.

Zásada uvědomělosti a aktivity je důležitá pro pochopení smyslu a podstaty daného pohybového cvičení, které s dětmi provádíme. Děti by se měly aktivně účastnit. Uvědomělost zde spočívá na učiteli, aby dokázal rozvíjet schopnosti dětí a zároveň se poučil, případně rozpoznal své chyby.

Zásada názornosti využívá prostředků k tomu, aby byl pohyb předveden co nejpřesněji. Dochází k tomu buď přímo, kdy učitel nebo někdo jiný demonstruje daný pohyb, nebo nepřímo, kde se využívá obrázků, videoukázek, fotografií apod. Dalšími prostředky, jak názorně předvést daný pohyb jsou návštěvy soutěží, vystoupení, závodů apod. Důležitá podmínka pro správnou názornost je co nejlepší provedení ukázky.

Zásadou soustavnosti docílíme toho, aby na sebe naučené prvky a dovednosti navazovaly a utvářely ucelený systém. Dále sem patří pravidelnost a systematická práce dle promyšleného plánu. Od jednoduchého po těžší, od známého po neznámé.

Zásada přiměřenosti vytváří požadavek, aby obsah, obtížnost a rozsah cvičení byl přizpůsoben fyzickému i psychickému vývoji dítěte. Je zde třeba dbát na individuální zvláštnosti dítěte. Můžeme toho dosáhnout například dělením do družstev apod.

Podstatou zásady trvalosti je, aby učitel nerozvíjel dovednosti a schopnosti jen na malý okamžik, ale aby si je děti vtiskly do paměti. Všechny tyto dovednosti se časem mohou ztrácet, proto je potřeba je opakovat a věnovat jim potřebný čas, ale zároveň je kombinovat a pravidelně je kontrolovat.

#### **1.2.4 Pohybové dovednosti v předškolním vzdělávání**

Pohybové dovednosti jsou komplexem psychomotorických projevů člověka. „*Jsou to učením získané předpoklady rychle a účelně provádět daný pohyb nebo určitou pohybovou činnost*“ (Perič, 2004, s. 13).

Motorické dovednosti jsou základním pohybovým předpokladem, který si člověk osvojuje přirozeně, běžnými činnostmi během svého vývoje. Řadí se sem základní pohyby potřebné k ovládnutí a poznávání svého těla, k poznání sociálních vztahů, rozlišení pohybu a poznávání vlastního těla. Dále je dělíme na dovednosti lokomoční a nelokomoční.

Lokomoční dovedností se rozumí přemísťování děla v prostoru všemi směry. Je velmi různorodá, zprvu se dítě plazí, poté leze, chodí, běhá, zvládne poskakovat, skákat a všechny tyto pohyby dokáže kombinovat. Pro rozšiřování koordinačních dovedností dětí v oblasti lokomoce, lze tyto pohyby rozšířit využitím pomůcek k přesunu těla. Například využitím bruslí, koloběžky, chůd, tříkolek, a dalších. Každý z těchto pohybů má ve vývoji dítěte své místo a není vhodné nutit dítě některé pohyby přeskakovat a učit je pohybu složitějšímu, než je pro jeho věk vhodné. Nicméně podporování již naučeného pohybu jeho zdokonalování a procvičování na škodu není (Dvořáková, 2006).

Při nelokomočních dovednostech dochází k pohybům částí těla na místě. Děti se nejdříve tyto pohyby učí nápodobou, později je provádějí i na základě slovních pokynů. Řadí se sem držení rovnováhy, polohy a pohyby částí těla a celého těla, např. stoj na jedné noze, vzpor, krčení, napínání, hmitání, houpání, kroužení, otáčení, převaly (Dvořáková, 2002).

Manipulační dovedností je dítě schopno přemístit předmět pomocí nohou, rukou, koleny, hlavou apod. Řadí se sem také přemísťování předmětu pomocí pálek, raket, holí a dalších. K učení větší koordinace těla je vhodné zařazovat i cvičení, díky nimž dítě přemísťuje jinými předměty než rukama. Příklady manipulačních dovedností jsou: ovládání náčiní (míč, švihadlo, kuželka, frisbee) a ovládání míče dalším náčiním (hokejkou, pálkou, raketou, aj.)

Ke sportovním dovednostem jsou již výše zmíněné motorické dovednosti. U dětí v předškolním věku je nejlepší čas k zahájení osvojování si sportovních dovedností, jako je plavání, lyžování, jízda na kole, bruslení aj. Přínosem sportovní specializace v raném věku je pravidelnost sportovní aktivity, kamarádství, organizace denního života, zlepšení zdatnosti a pohybových dovedností. Je však nutné dbát na to, aby děti nebyly přetěžovány (Dvořáková, 2006).

Hudebně pohybová výchova je v předškolním vzdělávání neoddelitelnou součástí tělesné výchovy a rozvoje pohybových dovedností. Dle Berdychové (1982) rozvíjí duševní harmonii dítěte, ze zdravotního hlediska má pak mnoho výhod pro rozvoj funkčnosti cévních a dýchacích orgánů a také celého podpůrného aparátu. Působí na správné držení těla, uvolňuje pohyby v kloubech díky protažení svalů a vazů. Vychází

z přirozených pohybů těla – chůze, běh, skok, poskok. Mimo to je také přínosná pro duševní rozvoj, vnímání estetického citění a probouzí v dětech emoce. Přináší mnoho nových poznatků z hudební nauky (rytmus, dynamika, melodika, aj.), ale také z umění výtvarného i dramatického.

Zdravotní cvičení je nutné zařazovat jako součást pohybové výchovy v mateřské škole. „*Dítě si hraje převážně ve skrčených polohách, takže téměř celý den nedochází k protažení prsního svalstva, ventilace hrudníku je ve hře omezována*“ (Berdychová, Bělinová, Brtníková, 1980, s. 48).

Zdravotním cvikem je i hluboké dýchání. Toho u dětí můžeme docílit například po rušné části hry, kdy se děti vydýchávají. Hlídáme správné pohyby hrudníku, maximální hluboký výdech a nádech. Zdravotními cviky také docílíme správného držení těla. Jeho znaky uvádí Berdychová (1982, s. 28):

- „*hlava vzpřímená, brada mírně zatažena k hrudníku*
- *hrudník mírně vyklenutý, při pohledu ze strany nejsou vidět vyčnívající lopatky*
- *břicho je zataženo*
- *obrysy těla při pohledu zezadu jsou symetrické.*“

Ke zdravotnímu cvičení spadají také zásady správného cvičení. Cvičit s dítětem je možné již od kojeneckého věku, je však nesmírně důležité mít na paměti, že jeho tkáň jsou citlivé a jsou vyžadovány speciální cviky. I v předškolním věku je třeba dbát na určitá omezení, aby nedošlo ke zranění dítěte (Berdychová, 1984).

### **1.3 Pohybové činnosti v systému předškolního vzdělávání**

Pohybové aktivity mají v životě člověka důležitou roli. Jsou dynamickým projevem vyjádření sebe sama, ale také díky nim dochází k interakci s vrstevníky či s prostředím, ve kterém vyrůstají. Jsou i prostředkem komunikace a mají nezastupitelný vliv na zdravotní stránku člověka a jeho duševní vyrovnanost (Mužík, Vlček, 2010).

### **1.3.1 Charakteristika předškolního vzdělávání**

Předškolní vzdělávání je v naší republice zajišťováno mateřskými školami, které celoplošně pracuje podle Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání (zkráceně RVP PV), který je platný od roku 2001. V roce 2004 a 2016 byl upraven. RVP PV je dokument, podle kterého se povinně řídí všechny mateřské školy, je to jakýsi rámec činností, který si mohou jednotlivé školy upravit nebo rozšířit dle svých potřeb. V takovém případě se rozděluje na Školní vzdělávací program (ŠVP) a v daných školách si pak může každá třída vytvořit ještě rozšířenější verzi navazující právě na ŠVP, která se nazývá Třídní vzdělávací program (TVP). Tato rozšíření si tvoří škola nebo třída sama, v závislosti na vybavení, umístění a podmínkách školy.

Mateřská škola má děti připravovat na jejich budoucí cestu životem a právě RVP PV jí k tomu dopomáhá. Hlavním úkolem je doplnit dítěti rodinnou výchovu právě v prostředí mateřské školy, a zajistit dostatek podnětů k aktivnímu rozvoji učení. Mateřská škola má poskytovat odbornou péči, podporovat jeho individuální rozvoj, rozvíjet vztahy mezi vrstevníky a jeho osobnost.

Hlavní podmínkou RVP PV je přizpůsobovat ke každému dítěti individuálně, vnímat jeho potřeby, přizpůsobit se jeho fyziologickým, kognitivním, sociálním a emocionálním potřebám. Podporuje se zážitkové učení, kooperativní učení hrou, spontánní sociální učení, které funguje na principu přirozené nápodoby (Dvořáková, 2006). Výuka by měla probíhat v integrovaných blocích, které dítěti nabízejí dostatečně bohatý vzdělávací obsah.

### **1.3.2 Pohyb v rámcovém vzdělávacím programu předškolního vzdělávání**

Rámcový vzdělávací program a jeho oblasti zahrnují kategorie, které se vzájemně prolínají a tvoří tak nabídku činností spadajících do všech vzdělávacích oblastí. Protože je pohyb základní potřebou dětí, je spojen s tělesným, psychickým a sociálním vývojem, tak i tyto části se v RVP vyskytují. Pro učitele (nebo rodiče) je to dostupné právě v kategoriích, jako jsou dílčí cíle, vzdělávací nabídka a očekávané výstupy (Smolíková, 2004).

Dítě a jeho tělo je biologická oblast, ve které je důležité dbát na fyziologický rozvoj organismu, důležitost pohybu, stimulovat růst a nervosvalový vývoj dítěte, rozvoj manipulačních, motorických a jinak pohybových dovedností (Kořátková, 2008), vedení ke zdravým životním návykům, sebe obslužným dovednostem a rozvíjení nejen pohybové, ale i psychické kultury. Patří sem díky rozvíjejícímu se pohybu také orientační dovednost, ke které je ale také potřeba dostatek prostoru a pomůcek.

Dítě a psychika je oblast psychologická, kde motorická dovednost najde také své uplatnění a to zejména v oblasti dýchání, kdy rozvíjíme jeho pravidelný rytmus při řeči, s čímž souvisí procvičování a ovládání mluvidel a neverbální vyjadřování. Tyto činnosti jsou důležité ke zvládnutí komunikace mezi dítětem a učitelem, rodinou či ostatními dětmi. Ke komunikaci patří i ovládání různých pohybových činností, které mohou dítě přivést k novým zážitkům a poznatkům, které v komunikaci využívá. Dítě napodobuje rodiče, učitelku, kamarády, učí se manipulovat s novými předměty, dochází ke smyslovému vnímání a rychlé schopnosti volby řešení (diskuze s kamarády apod.). Rozvíjí se také fantazie a tvořivost (Dvořáková, 2002).

Dítě a ten druhý patří do oblasti interpersonální, kde je důležité vytváření vztahů v životě dítěte. V případě pohybu volíme takové hry, kde jsou srozumitelná pravidla, která všechny děti dodržují. Navzájem se tak učí respektu, ohleduplnosti a celkové spolupráci (Dvořáková, 2002, 2006).

Dítě a společnost je oblast sociokulturní, která navazuje na předchozí oblast interpersonální. Zde je cílem naučit dítě spolupracovat s ostatními dětmi. V rámci pohybové aktivity se sem řadí hry v družstvech, kdy se dítě snaží přispět k výsledku všech a dosáhnout cíle, hry ve dvojicích, kdy spolupracuje s kamarádem, a další, kde dochází k navazování vztahů mezi dětmi (Dvořáková, 2002, 2006).

Dítě a svět je oblast environmentální, kde se děti seznamují se svým okolím. Nejen s prostory školy, ale i s místem bydliště, s tradicemi, které tomuto místu náleží, s přírodou v okolí, kde se učí zvládat odlišnosti v terénu. Zde je třeba upevňovat sounáležitost s přírodou a to právě procházkami, hrou v odlišném prostředí apod. (Dvořáková, 2002, 2006).



## **1.4 Mimoškolní pohybová aktivita u dětí předškolního věku**

V této kapitole se pojednává o mimoškolních pohybových aktivitách, to znamená ve volném čase dětí. Dělí se do dvou základních skupin a jsou neméně důležité než pohybové aktivity vykonávány ve školním prostředí.

### **1.4.1 Volný čas**

Volný čas je nezbytnou složkou pro vykonávání mimoškolní činnosti a pohybové aktivity. Dle Eisertové a Švestkové (2011) je to doba, která zůstane po odečtení z 24 hodin, které věnujeme škole, práci, péči o domácnost apod. S volným časem můžeme nakládat dle svého vlastního uvážení, činnosti, které budeme v té době vykonávat, vybíráme svobodně, tak, aby nás bavily a naplňovaly. Řadíme sem relaxační činnosti, zájmové činnosti, rekreace a regenerace, naopak sem nepatří povinnosti kolem rodiny a domácnosti, učení, základní péče o zevnějšek a další. Podle toho, jaké činnosti si ve volném čase volíme, se odvíjí náš životní styl.

Volný čas lze trávit aktivně a pasivně. Aktivní využití volného času je například plavání, kdežto pasivní přístup je pouze jeho sledování, přitom aktivní trávení volného času je důležité právě pro vytváření správného životního stylu.

### **1.4.2 Mimoškolní pohybové aktivity**

Mimoškolní pohybové aktivity se konají mimo výuku v mateřské škole, ve volném čase dětí. Lze je dělit na organizované a neorganizované.

Organizovaná mimoškolní pohybová aktivita se dále dělí dle toho, kdo je jejím zprostředkovatelem. Tím může být samostatná osoba, organizace, školní kluby, sportovní kluby a oddíly, nebo rodina.

Neorganizované mimoškolní pohybové aktivitě se věnuje jedinec bez dalších organizačních přístupů. Záleží jen na člověku, který ji vykonává, jak bude tato aktivita probíhat. Hraje zde roli nálada a rozpoložení tohoto jedince (Dvořáková, 2006). Může to být běžný spontánní pohyb, jako cesta ze školy, ale také aktivita, která koresponduje s jinými povinnostmi. Tou může být výpomoc rodičům na zahradě, úklid pokoje, čištění

zubů aj. Při neorganizovaných aktivitách záleží na prostředí, kde dítě vyrůstá a na jeho návycích.

## **2 Cíl, vědecké otázky, úkoly práce**

### **2.1 Cíl**

Cílem bakalářské práce je za pomoci modifikovaného standardizovaného dotazníku určeného rodičům dětí z mateřských škol zjistit podmínky pro pohybovou aktivitu.

### **2.2 Vědecké otázky**

Pro zjištění lepších výsledků jsem vytvořila 2 dotazníky, jeden byl určený pro učitelky mateřských škol (Příloha A) a druhý pro rodiče dětí (Příloha B), které mateřskou školu navštěvují.

Vědecké otázky vyplývají z aktuální problematiky pohybové aktivity dětí předškolního věku. Zaměřuji se v nich na to, jak jsou dětem pohybové aktivity (dále jen PA) zprostředkovávány, jak často a jak dlouho PA provádějí. V případě otázek pro rodiče dětí jsem se zajímala o to, jaký vztah k PA mají, jakým PA se věnovali v dětství a nyní, kolik času PA věnují, jakým mimoškolním i školním PA se jejich děti věnují a jak je podporují.

V případě dotazníku pro učitele mateřských škol jsem se ptala na 16 otázek různých typů. Použila jsem otázky uzavřené a to zejména tam, kde nebylo možné či potřebné získávat jiné informace, například pohlaví, typ třídy, nebo organizační formy – zde je pravděpodobné, že učitelky praktikují metod více, avšak vzhledem k otázce, kterou z metod využívají nejvíce, je jednoznačná odpověď adekvátní.

Dále jsem využila několik otázek určených pro otevřenou výpověď. Dala jsem respondentům možnost vyjádřit své pocity ohledně vybavenosti školek, využívání náčiní apod.

Výzkumné otázky s testovými odpověďmi jsem použila také, k nim jsem ale povětšinou přidala i možnost vlastní výpovědi pro případ, že by výběr možností nebyl dostačující nebo pokud by respondenti chtěli odpověď nějak doplnit. Například při otázkách, kolik času věnují pohybovým řízeným činnostem, kde je mají možnost provozovat či jaké pohybové činnosti využívají nejvíce.

V dotaznících pro rodiče mateřských škol jsem se ptala na 10 otázek, jejichž zaměření bylo převážně na volné odpovědi (jaké pohybové aktivity provozují oni a jejich děti, v jaké vzdálenosti od místa bydliště aj.) a testové s možností doplňkové volné odpovědi (důležitost pohybových aktivit, nabídka pohybových aktivit ve školce, aj.).

## **2.3 Úkoly práce**

Pro vypracování práce jsem si nejdříve zvolila cíl, kterého chci dosáhnout (viz. Kapitola 2.1 Cíl, s. 20). Poté jsem si vyhledala potřebnou literaturu, která se zabývá danou problematikou a ze které jsem čerpala při psaní teoretické práce. Získané poznatky jsem také uplatnila při sestavování dotazníků, kterým předcházela kratší verze, původně vytvořená pro předvýzkum pro školní předmět Základy výzkumu ve společenských vědách. Kromě literatury, která se zabývá především pohybovými aktivitami dětí, jejich motivací, správným přístupem rodiny či vyučujících, jsem prostudovala také knihy týkající se vývojové psychologie. Díky nim jsem získala přehled o psychickém i fyzickém vývoji dětí, který navazuje na správné vykonávání pohybové aktivity.

Následovalo vytvoření dotazníků, kde jsem použila získané informace. Ty mi dopomohly k vytvoření dalších otázek pro respondenty, v případě této práce pro učitele MŠ a rodiče dětí navštěvující MŠ. Pomocí dotazníků jsem získala informace nad rámec teoretické části z odborné literatury a to ze subjektivních názorů respondentů, což je předpokladem ke splnění cílů této bakalářské práce.

Po vytvoření dotazníků jsem v dubnu a květnu 2016 provedla předvýzkum prostřednictvím online dotazníků na stránce [www.survio.cz](http://www.survio.cz), a po jeho úspěšném provedení jsem dotazníky aplikovala ve větším množství pro konečný výzkum. Dotazníky jsem rozdala učitelkám i rodičům v pěti mateřských školách a také jsem ho zveřejnila na internetu pro získání většího okruhu respondentů. Poté následovalo vyhodnocení a analýza výsledků.

## 3 Metodologie práce

### 3.1 Charakteristika souboru

Zkoumaný soubor pro tuto bakalářskou práci obsahuje celkem 77 dotazovaných, kteří se úspěšně zapojili do výzkumu vyplněním dotazníků. Jedná se o 26 učitelek mateřských škol ve věku od 20 do 53 let a o rodiče ve věku od 22 do 48 let.

Celkem 7 respondentů (dotazníky pro učitelky mateřských škol) bylo z mateřských škol, které jsem navštívila osobně, a to 2 z Hrubého Jeseníka, 2 z Oskořínku a 3 z Křince. Kvůli nedostatečnému počtu respondentů jsem dotazníky v online verzi umístila na stránky určené pro učitelky mateřských škol, kde jsem získala zbylých 19 respondentů.

V případě dotazníků určených pro rodiče jsem získala odpovědi od 16 respondentů z mateřské školy v Oskořínku, 14 respondentů z mateřské školy v Hrubém Jeseníku a zbylá data z online dotazníku umístěného na internetových stránkách pro učitele a rodiče dětí.

Mateřská škola v Hrubém Jeseníku se nachází ve Středočeském kraji, v okrese Nymburk. Spadá pod základní školu, která je spádovou pro obce Hrubý Jeseník, Oskořínka a Nový Dvůr. Mateřská škola sídlí v jiné budově než základní škola, nicméně na stejném pozemku, kde je k dispozici hřiště s prolézačkami a houpačkami pro mateřskou školu, pískoviště, altánek a malé sportoviště, které je určené i pro základní školu. Budova se nachází blízko velkého obecního hřiště, kde je nově postavené hřiště s prolézačkami. Školka je nedaleko přírody, celá vesnice je poměrně klidná a je kolem dostatek zeleně. Je zde jedna heterogenní třída.

Mateřská škola v Oskořínku se nachází ve Středočeském kraji, v okrese Nymburk. Jedná se o heterogenní jednotřídku. Mateřskou školu navštěvují děti nejen z Oskořínku, ale i z blízkých vesnic. Sídlí v budově obecního úřadu, v poklidné části obce. Sousedí s obecním parkem, veřejným hřištěm a k dispozici má také velkou zahradu s malým dopravním hřištěm.

Mateřská škola Sluníčko se nachází ve Středočeském kraji, ve městě Nymburk, které je také městem okresním. Školka má 3 třídy rozdělené dle věku. Ke školce náleží zahrada s dvěma pískovišti a zahradními prvky.

### **3.2 Popis šetření**

Výzkumné šetření jsem započala koncem února 2017 a ukončila v polovině dubna 2017. Dotazníky jsem rozdala do 5 mateřských škol, přijaty byly pouze ve 3 mateřských školách. Účastnili se jich jak učitelky, tak rodiče. Pro nedostatečnost respondentů jsem využila také online dotazníkového šetření.

### **3.3 Metody a techniky sběru dat**

Výzkumnou metodou pro mou bakalářskou práci byly dotazníky pro učitele mateřských škol (Příloha A) a pro rodiče dětí, které navštěvují mateřskou školu (Příloha B). Tato metoda je jednou z nejvíce používaných pro sběr informací, pro respondenty je příjemná z důvodu anonymity a rychlosti odpovědí, dále je jednoduchá na interpretaci a rychle díky ní získáme potřebné informace.

V použitých dotaznících zjišťuji pohybovou aktivitu (dále jen PA) dětí v prostředí mateřské školy a rodinného prostředí. Jak PA a jak často je děti provádějí, jaký vztah k PA mají rodiče, a jestli k nim vedou i své děti, dále pak jaké je zázemí v mateřských školách pro provozování PA, zda nabízejí kroužky/výcviky týkající se pohybu, nebo jestli si učitelky v této oblasti rozšiřují své znalosti.

### **3.4 Statistické metody**

Pro zpracování dat jsem využila standardní matematicko-statistické metody, v tomto případě aritmetický průměr a četnost. Pro přehledné znázornění dat jsem použila grafy a tabulky.

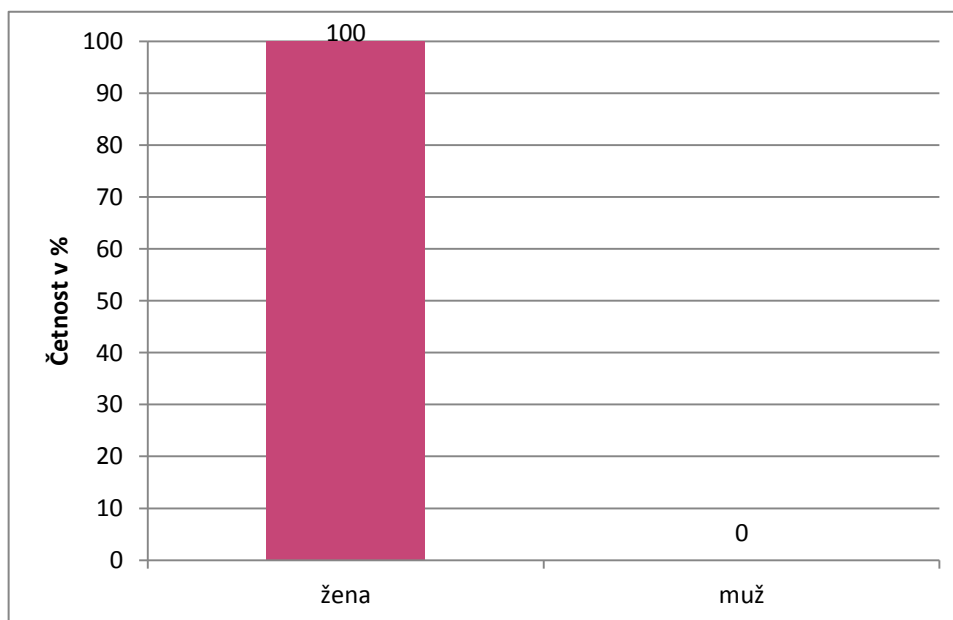
## 4. Výsledky a diskuze

### 4.1 Shrnutí výsledků dotazníků

Shrnutí výsledků dotazníku pro učitele mateřských škol: Tato část dotazníků byla vytvořena pro učitele a učitelky mateřských škol (Příloha 1) Obsahuje 16 otázek různého typu – uzavřené, otevřené, testové a kombinované.

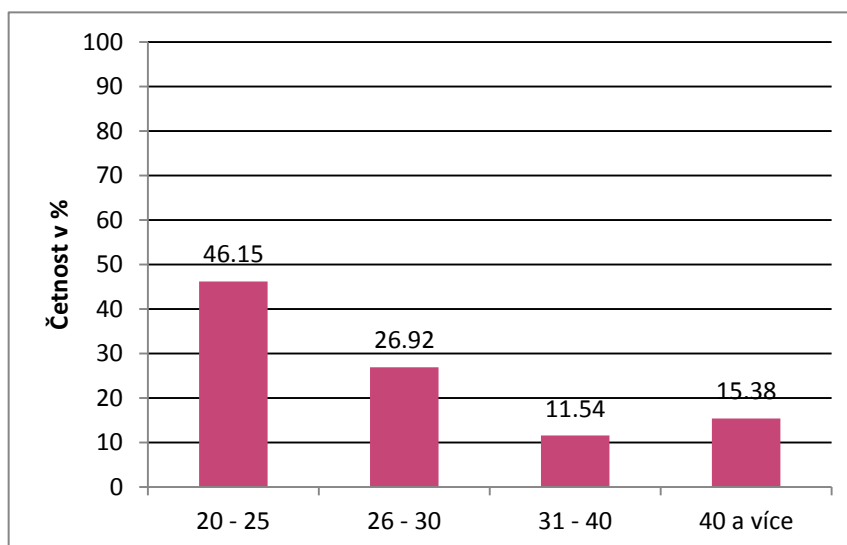
V první části dotazníku jsme se ptala na informace týkající se bližší charakteristiky respondentů a v další části jsem se zaměřila na otázky, které se blíže týkají tématu pohybové aktivity dětí.

#### 1. Vaše pohlaví



Obrázek 1 – Rozdělení respondentů dle pohlaví

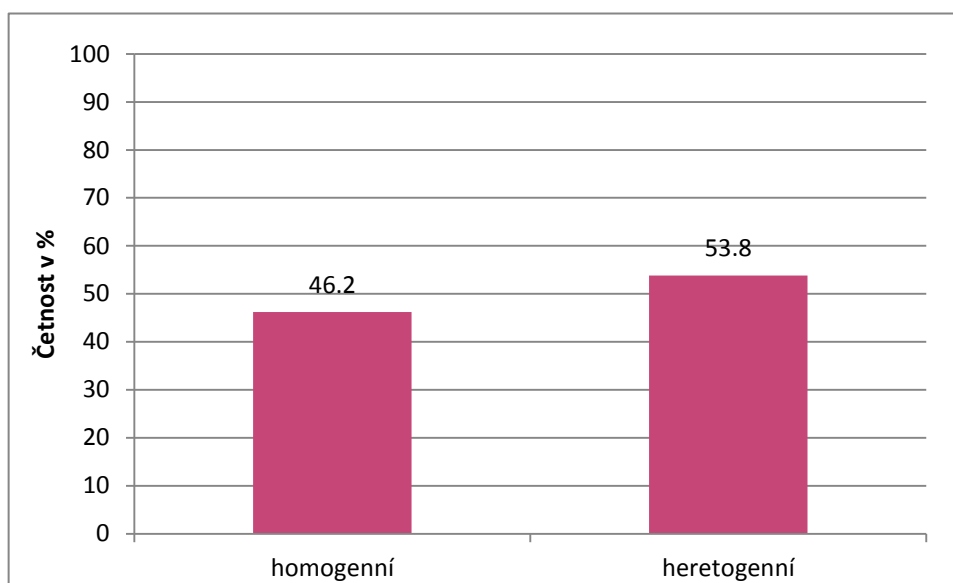
## 2. Jaký je Váš věk?



Obrázek 2 - Rozdělení respondentů dle věku

V otázce č. 1 jsem se ptala na pohlaví respondentů, kde mi 100 % odpovědělo shodně, čili následující otázku týkající se věku jsem znázornila grafem, kde jsem nerozeznávala pohlaví. Všech 26 respondentů byly ženy ve věku od 20 do 53 let, přičemž nejvyšší zastoupení respondentů bylo ve věku 25 let.

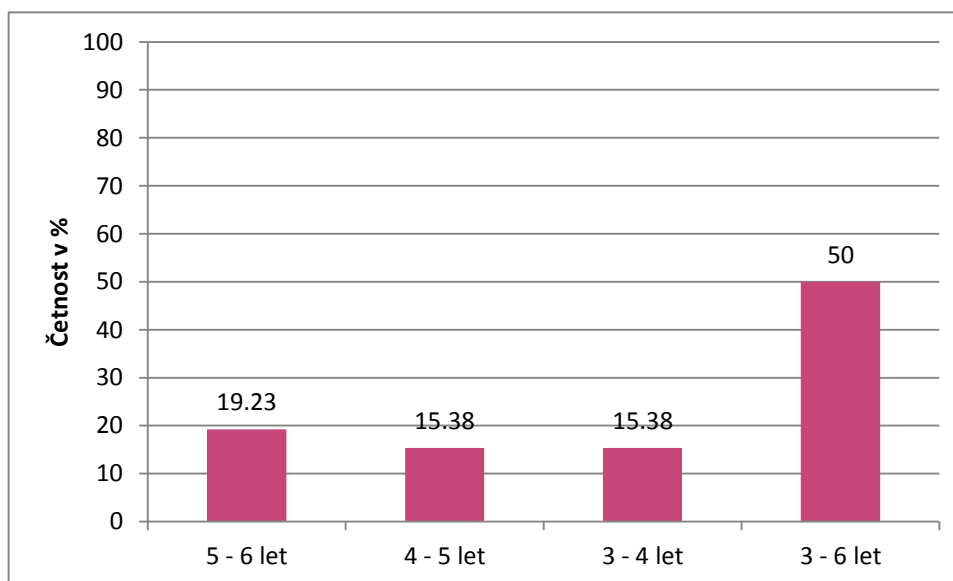
## 3. Učíte ve třídě



Obrázek 3 - Rozdělení respondentů dle třídy



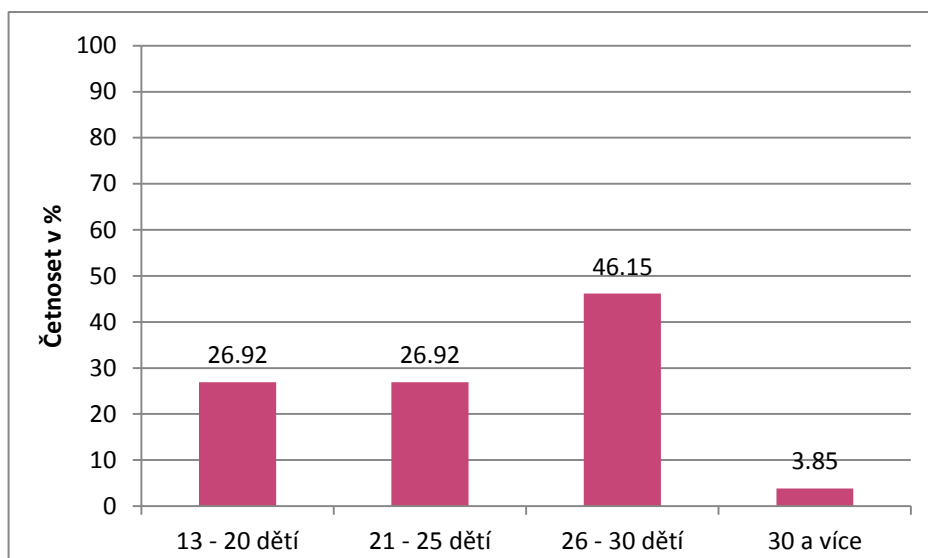
#### 4. Uveďte věkové rozmezí dětí, které učíte



Obrázek 4 - Věkové rozmezí dětí

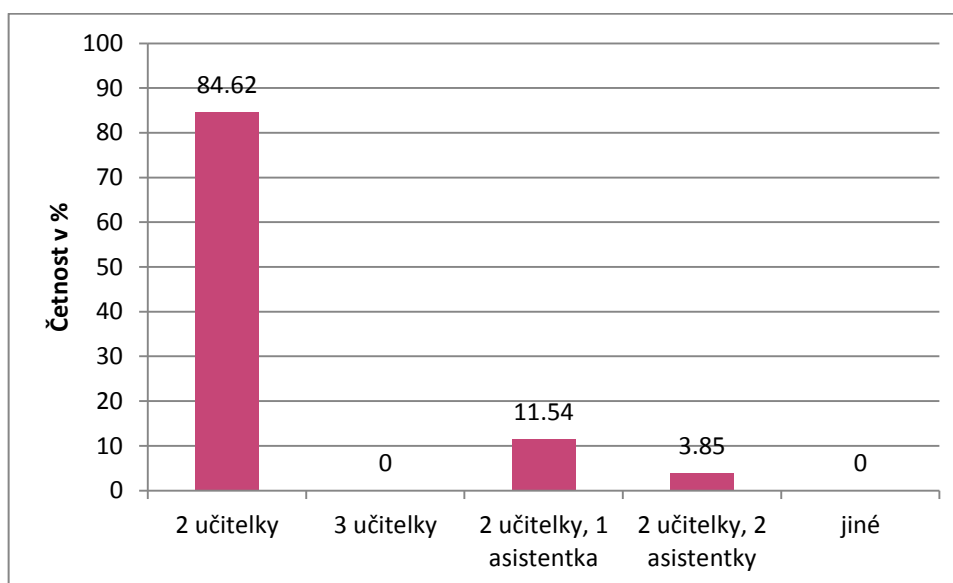
Otázka č. 3 byla zaměřena na rozdělení respondentů dle typu třídy, ve které učí. V mateřské škole to může být třída heterogenní (smíšená) či homogenní (dle věkových rozdílů). Obě skupiny zastupuje přibližně stejné procento respondentů (Obr. 3), přičemž největší skupinu dětí, které v takových třídách učí, jsou děti v rozmezí 3 - 6 let (Obr. 4), což odpovídá třídám heterogenním. V případě homogenních tříd bylo nejvyšší zastoupení respondentů od učitelek dětí v předškolním věku, tedy 5 – 6 let.

#### 5. Jaký je počet dětí ve Vaší třídě?



Obrázek 5 – Počet dětí ve třídě

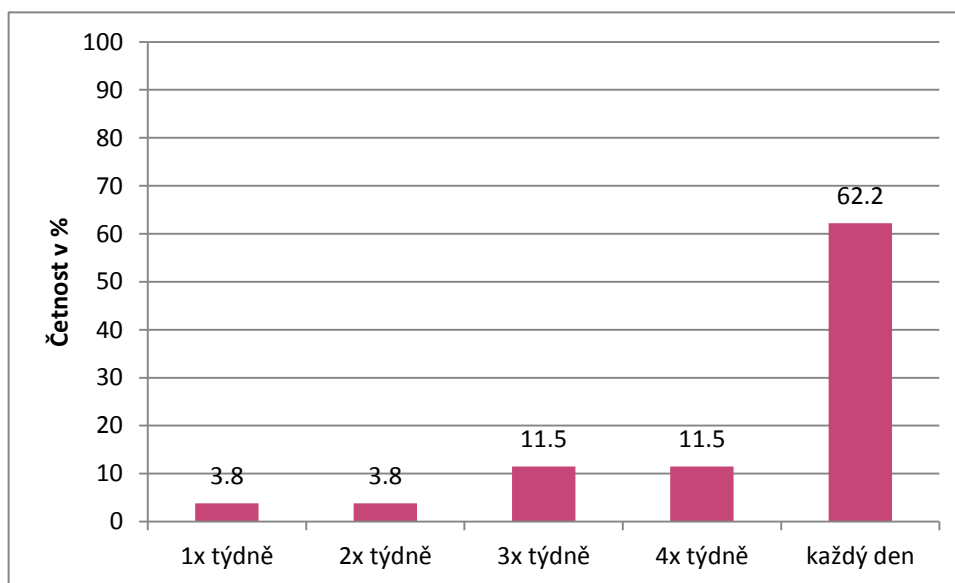
## 6. Jaký je počet učitelek a asistentek ve Vaší třídě?



Obrázek 6 – Počet učitelek a asistentek ve třídě

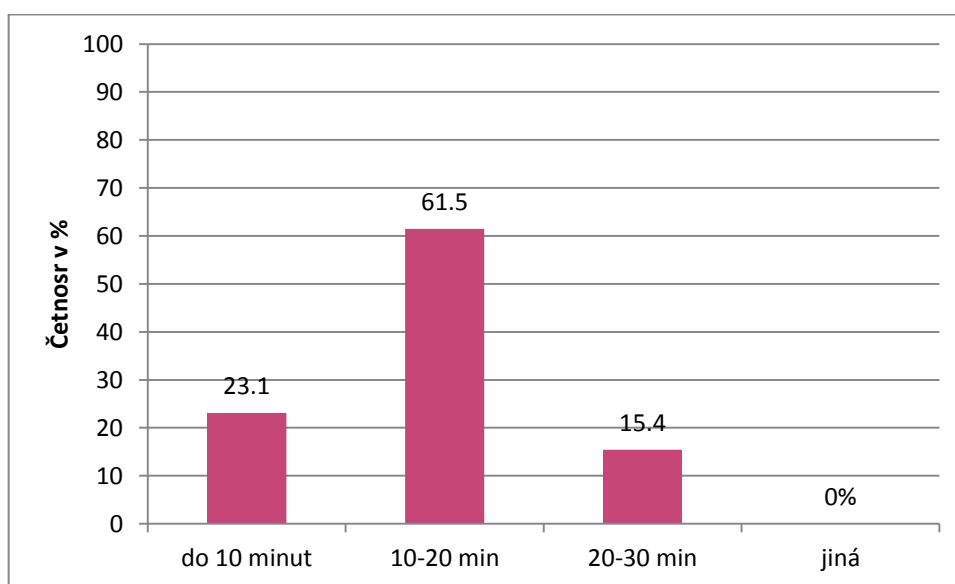
Pomocí otázek 5 a 6 jsem zjišťovala, jaký je počet učitelek na počet dětí ve třídě. To může mít vliv na individuální přístup při pohybových aktivitách. Nejvyšší počet dětí, tj. 26 – 30 dětí ve třídě, je nejčastěji zvolená odpověď (Obr. 5). Následuje 13 – 20 dětí a 21 – 25 dětí na stejné procentuální pozici. Více jak 30 dětí ve třídě zvolil jen 1 respondent. Oproti tomu počet učitelek ve třídách je poměrně nízký (Obr. 6), nejčastější zvolenou odpovědí byly 2 učitelky na jednu třídu. Což je v porovnání s nejvyššími procentuálními hodnotami u počtu dětí nevyvážené.

7. Jak často zařazujete řízené pohybové činnosti do výuky? (ne spontánní činnosti dětí)



Obrázek 7 – Četnost zařazení pohybových činností do výuky

8. Kolik minut věnujete řízené pohybové činnosti?

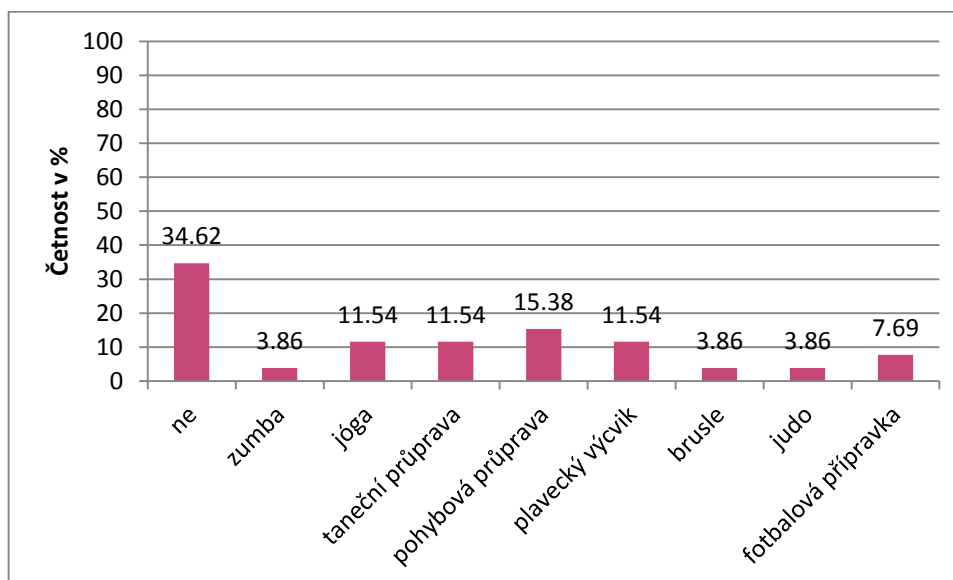


Obrázek 8 – Časová dotace řízené činnosti

Prostřednictvím šesté otázky jsem zjistila, že většina respondentů zařazuje řízené pohybové činnosti do výuky každý den, případně většinu týdne (Obr. 7). Věnují jí nejčastěji 10 – 20 minut (Obr. 8), což je dle mého úsudku z vykonané praxe přiměřený

čas. Některé školky využívají nad rámec řízených pohybových činností také kurzy a kroužky pro děti. Tomu se věnuji v dalších otázkách.

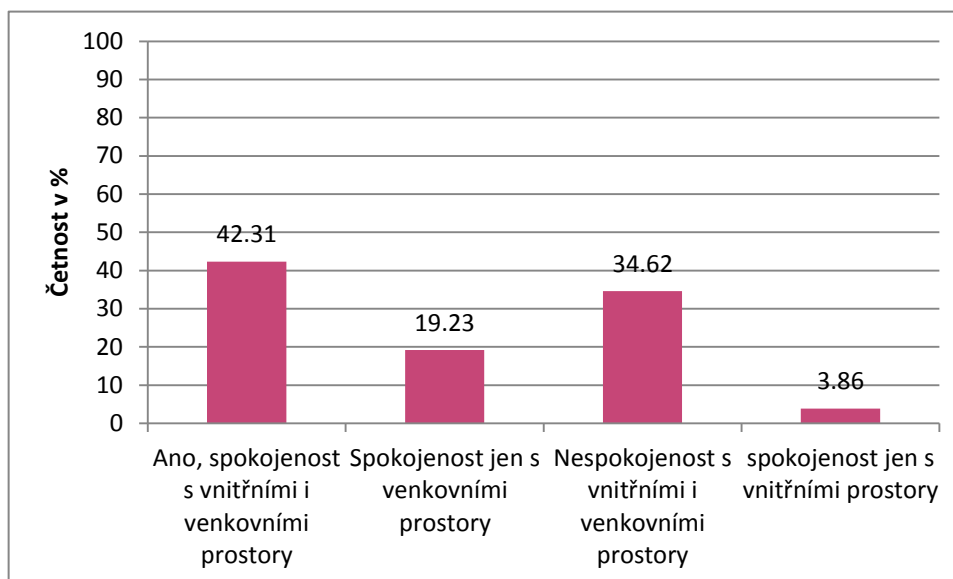
9. Využíváte některých pohybových kroužku či kurzů určených pro MŠ? Pokud ano, uveďte jaké.



Obrázek 9 – Využití pohybových kroužků pro MŠ

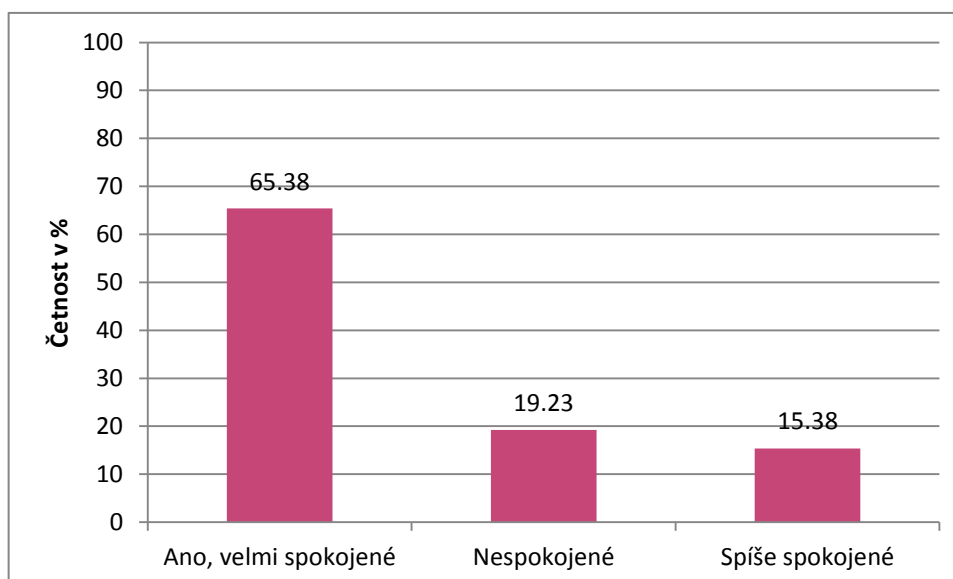
Pouze 9 respondentů odpovědělo, že jejich mateřská škola nenabízí či nevyužívá žádné kroužky a výcviky (Obr. 9). Vzhledem k počtu respondentů se zde objevila široká škála pohybových aktivit, které se konají nad rámec řízené činnosti mateřské školy. Některé aktivity jsou v mateřských školách běžné, jako například pohybová příprava a plavecký výcvik, čemuž odpovídá i procentuální zastoupení. Naopak je pro mě zajímavým zjištěním, že školky využívají kroužky juda a zumby.

10. Jste spokojen/a s prostorovými podmínkami (tělocvična, zahrada,...) ve vaší škole, určenými pro pohybové aktivity? Prosím, odůvodněte.



Obrázek 10 – Spokojenost s prostorovými podmínkami

11. Jste spokojen/a s materiálními podmínkami (pomůcky ke cvičení, nářadí, náčiní,...) ve vaší škole, určenými pro pohybové aktivity? Prosím, odůvodněte.

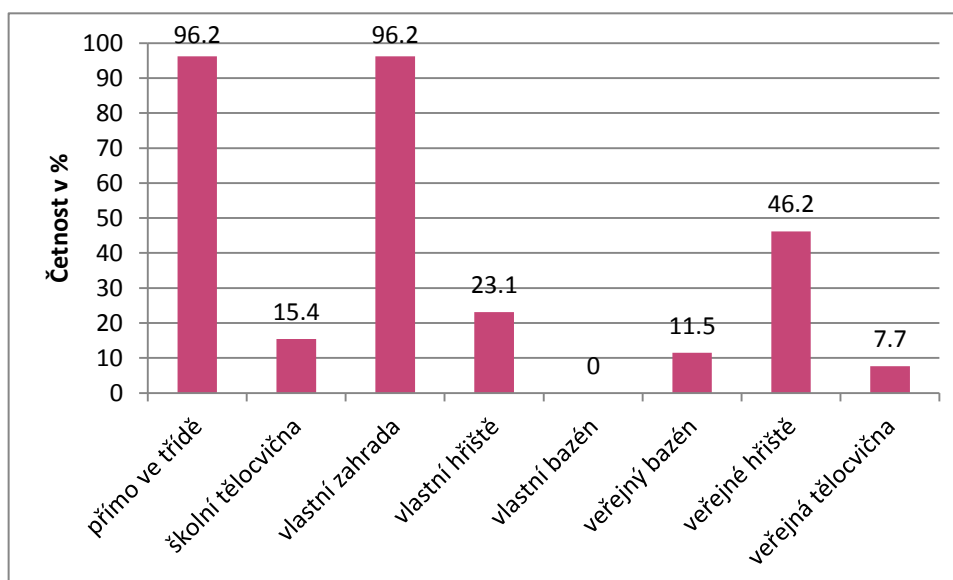


Obrázek 11 – Spokojenost s materiálními podmínkami

Otázky 10 a 11 se zabývají spokojeností učitelů s prostorovými a materiálními podmínkami jejich školy pro provozování pohybových činností. Téměř totožné

výsledky přinesla absolutní spokojenost či absolutní nespokojenost s vnitřními i venkovními podmínkami (Obr. 10). Důvody nespokojenosti, které respondenti uváděli, byly především malé vnitřní a venkovní prostory, které nedostačovaly počtu dětí, nebo chybějící zahrada a tělocvična. Tuto ztrátu si školy kompenzují návštěvou veřejných sportovišť. S materiálními podmínkami bylo více jak 60 % respondentů velmi spokojených (Obr. 11). Spíše nespokojených a nespokojených byl téměř stejný počet respondentů. Za nedostatky považují málo náčiní pro všechny děti, nedostatečné zahradní prvky, a zastaralé pomůcky. Velmi spokojení uvedli mnoho typů náčiní a neustále se rozrůstající zásobník pomůcek.

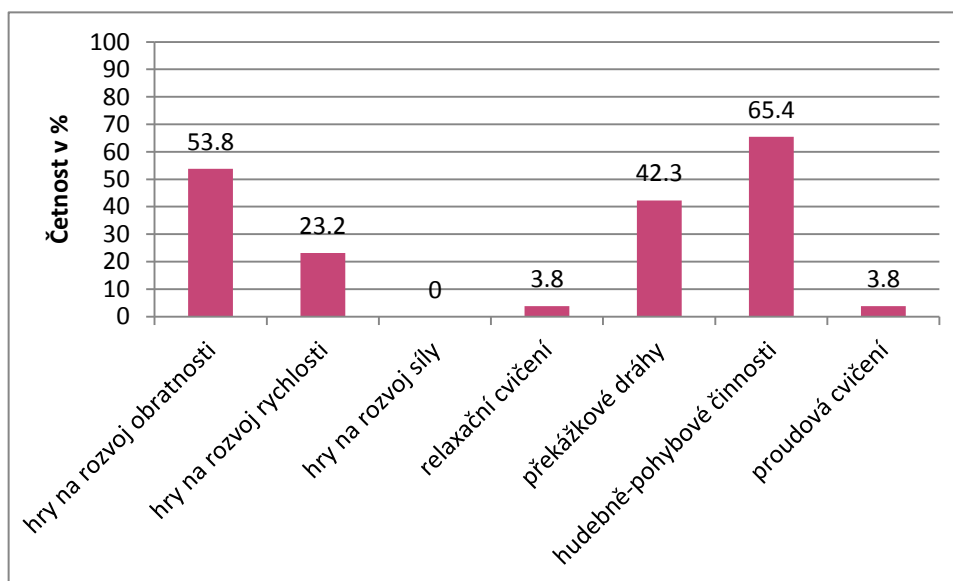
## 12. Kde všude máte možnost provozovat řízené pohybové aktivity?



Obrázek 12 – Prostorové možnosti k řízeným činnostem

Pro řízenou činnost využívá většina dotazovaných (96,2 %) prostory vlastní mateřské školy, tedy 25 respondentů z 26 (Obr. 12). Probíhají v prostorách třídy a vlastní zahrady. Téměř polovina respondentů uvedla, že dalším častým místem, kde mají možnost řízené aktivity vykonávat, je veřejné hřiště (46,2 %). Velmi malé množství má možnost využít vlastní tělocvičnu (15,4 %).

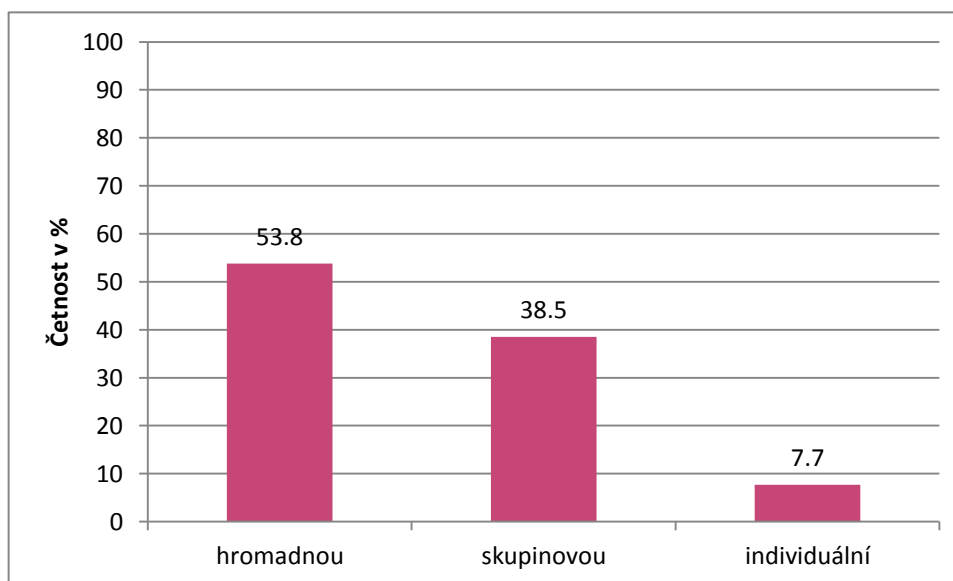
13. Vyberte 2 pohybové činnosti, které zařazujete do výuky nejčastěji.



Obrázek 13 – Nejpoužívanější činnosti

Nejpoužívanějším typem pohybové činnosti je dle výsledků (Obr. 13) hudebně-pohybová činnost, kterou zvolilo 65,4 % respondentů. Dalšími hojně využívanými činnostmi jsou hry na rozvoj obratnosti a překážkové dráhy. Nejméně využívaná jsou proudová cvičení a relaxační cvičení. Žádný z respondentů neuvedl hry na rozvoj síly.

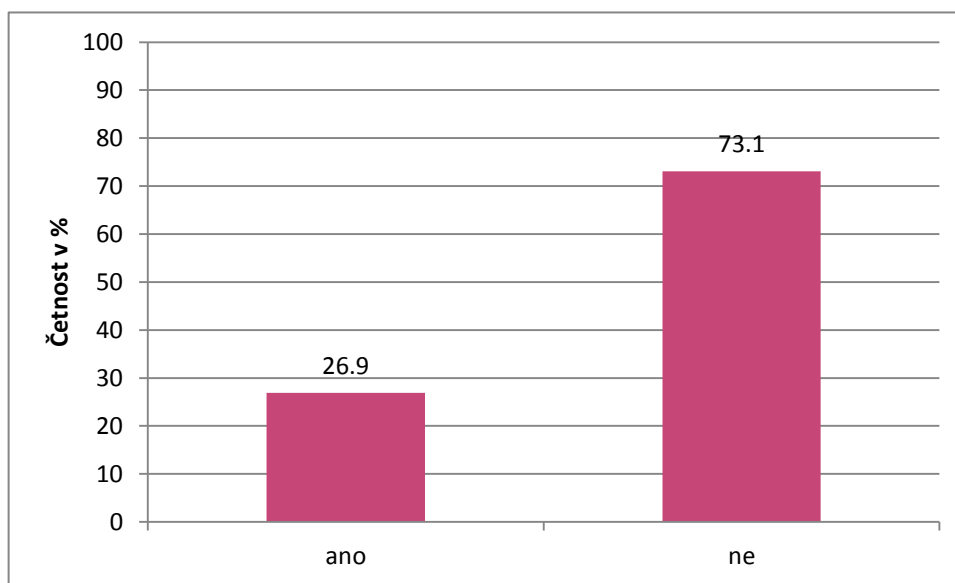
14. Jakou organizační formu využíváte při řízených činnostech nejčastěji?



Obrázek 14 – Nejvyužívanější organizovaná forma

Při řízených činnostech je nejčastěji využívána hromadná organizační forma (Obr. 14), kterou zvolilo 53,8 % respondentů. Naopak velmi málo využívaná je forma individuální, což koresponduje s otázkou č. 1, kdy je pro individuální přístup nepřiměřené množství dětí a učitelů, takže se k ní dostávají zřídka.

15. Navštěvujete kurzy pro učitele, které jsou zaměřeny na rozvíjení pohybových aktivit dětí?

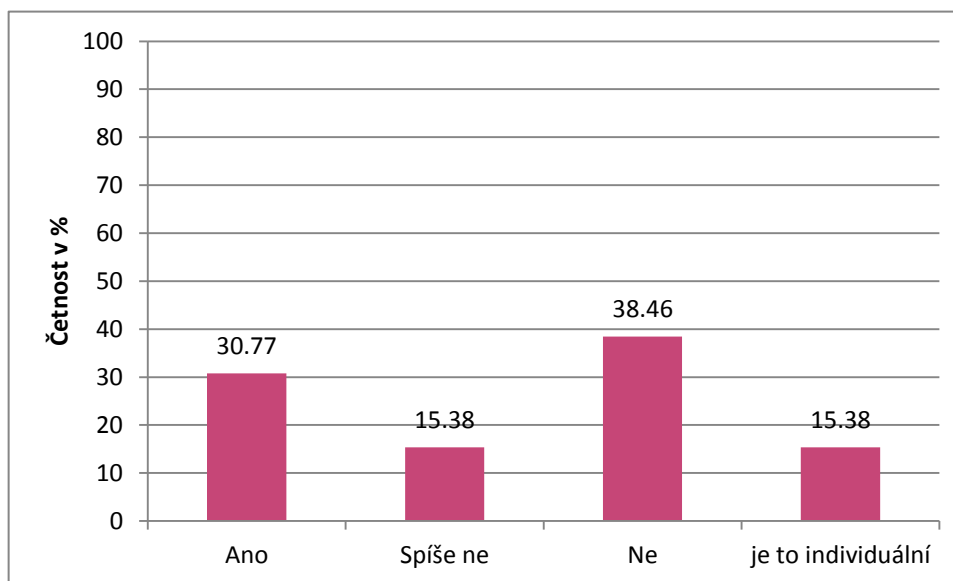


Obrázek 15 – Návštěvnost rozvíjejících kurzů pro učitele

V této otázce jsem došla k překvapivému zjištění (Obr. 15), že většina dotazovaných se dále nevzdělává pomocí kurzů pro učitele v oblasti rozvoje pohybových aktivit dětí. Pouze 26,9 % respondentů uvedlo, že tak činí.



16. Jste spokojen/a s úrovní pohybových schopností a dovedností předškolních dětí?  
Můžete odůvodnit.



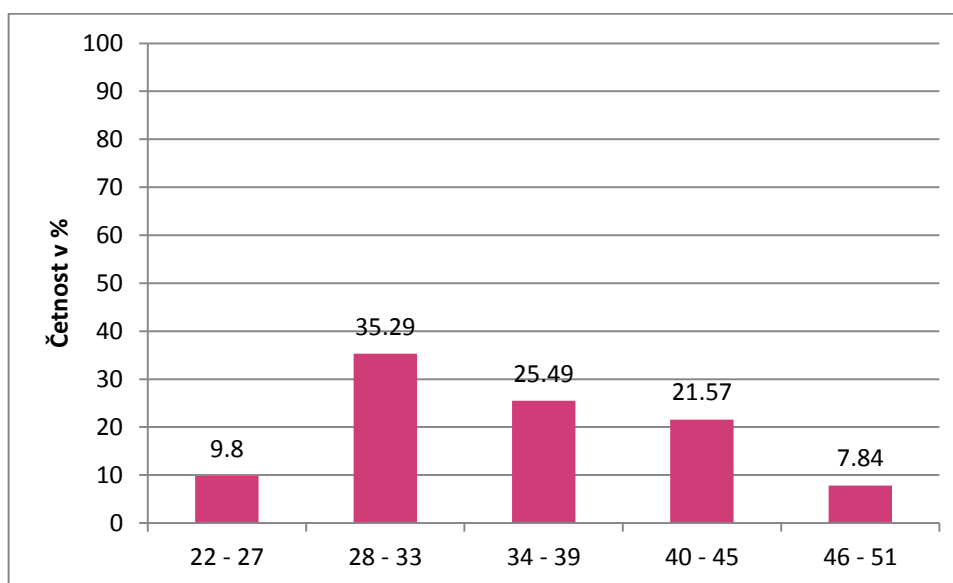
Obrázek 16 – Spokojenost s pohybovou schopností a dovedností dětí

Ohledně spokojenosti s úrovní pohybových schopností a dovedností dětí, jsou respondenti téměř shodně spokojeni či nespokojeni (Obr. 16). Stejně procento je pak spíše nespokojeno, nebo uvádí, že je to velice individuální. Jako bližší specifikaci k nespokojenosti bylo uvedeno, že děti mají pohyb pouze ve školce, jsou dříve unavené, mají problémy s obratností a výdrží, problémy s chůzí a postojem.

Shrnutí výsledků dotazníku pro rodiče dětí předškolního věku: Tato část dotazníků byla vytvořena pro rodiče dětí předškolního věku (Příloha B). Obsahuje 10 otázek různého typu – uzavřené, otevřené, testové a kombinované.

V první části dotazníku jsem se zajímala o bližší charakteristiku respondentů a v další části jsem se zaměřila na otázky týkající se tématu.

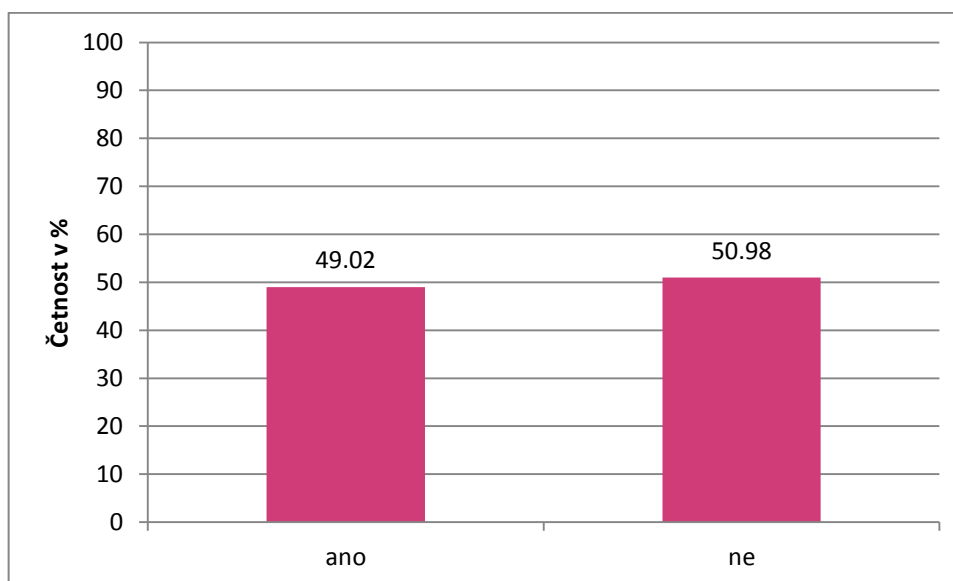
## 1. Jaký je Váš věk?



Obrázek 17 – Rozdělení respondentů dle věku

Tento typ otázky byl volný, ale pro lepší přehlednost jsem věk dotazovaných shrnula do 5 skupin (Obr. 17). Nejčastější věk respondentů je mezi 28 a 33 lety, nejméně pak 46 – 51 a 22 – 27.

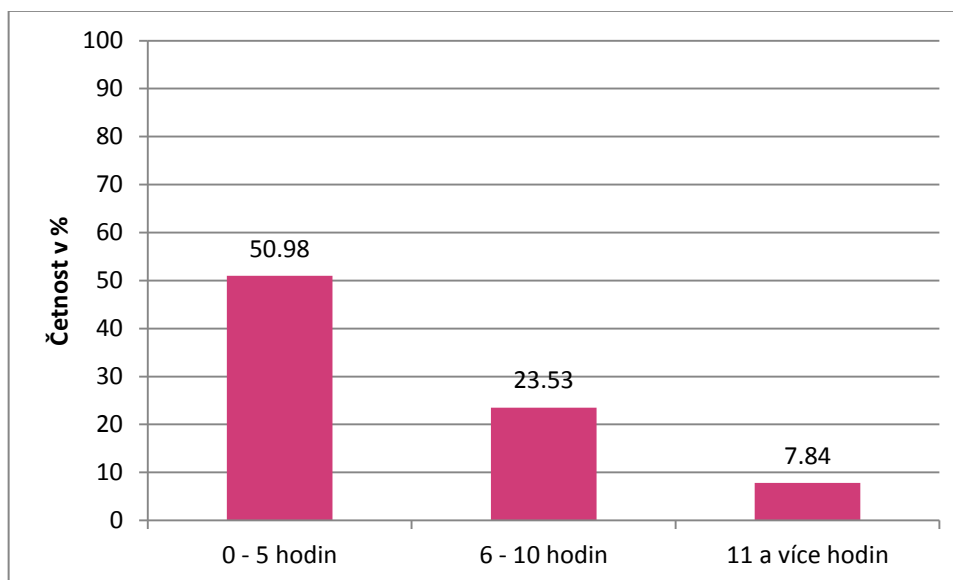
## 2. Věnujete se pravidelně nějakému sportu? Pokud ano uveďte jakému.



Obrázek 18 – Pohybové činnosti rodičů dětí PV

Z výsledků vyplývá (Obr. 18), že téměř stejné procento respondentů se pohybovým aktivitám věnuje i nevěnuje. Procentuální hodnota je téměř stejná, v počtu respondentů jich 26 odpovědělo záporně a 25 kladně. K tomu doplnili, které z aktivit vykonávají. Nejčastější odpovědí byla cyklistika, lyžování a plavání.

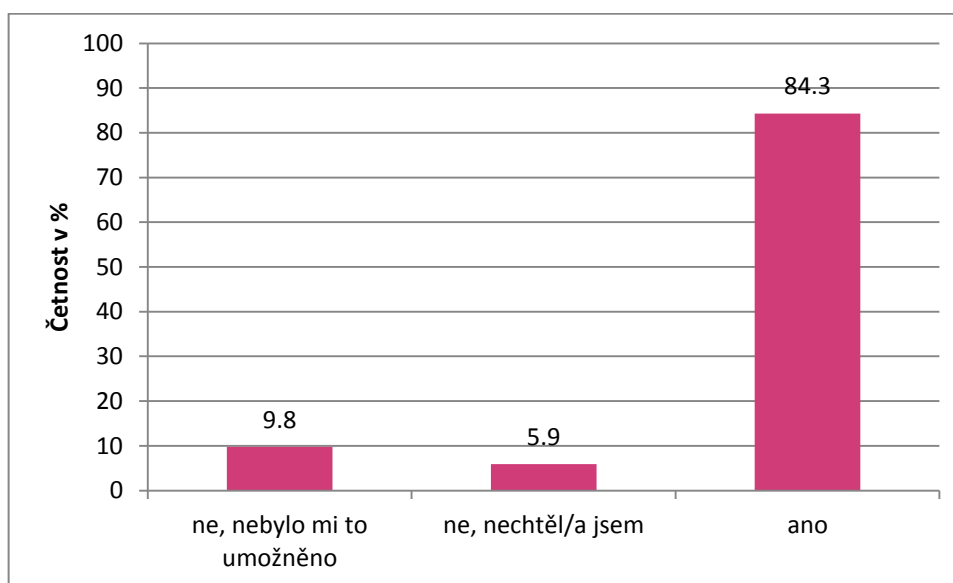
### 3. Kolik hodin týdně věnujete pohybovým aktivitám? (sport, túry, procházky?)



Obrázek 19 – Počet hodin PA týdně

Polovina dotazovaných uvedla, že jejich čas věnovaný pohybovým aktivitám nepřesahuje 5 hodin týdně (Obr. 19). K tomu dodali, že se jedná především o procházky a víkendové túry. Více jak 6 hodin týdně věnuje pohybovým aktivitám necelá čtvrtina dotazovaných.

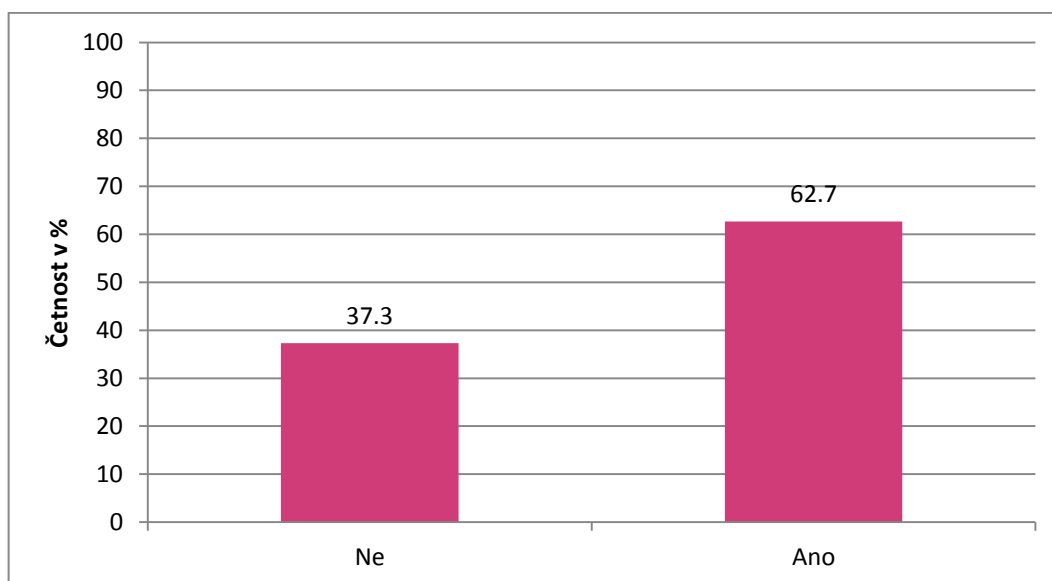
#### 4. Věnovali jste se v dětství nějakým pohybovým aktivitám?



Obrázek 20 – Pohybové aktivity rodičů v dětství

Většina dotazovaných (84,3 %) se v dětství věnovala pohybové aktivitě (Obr. 20). Nejčastěji fotbalu a jiným míčovým hrám, atletice, tanci, plavání a cyklistice. Jen 9,8 % respondentům nebyly pohybové aktivity umožněny a 5,9 % je vykonávat nechtělo.

#### 5. Navštěvují Vaše děti nějaký pohybový kroužek?



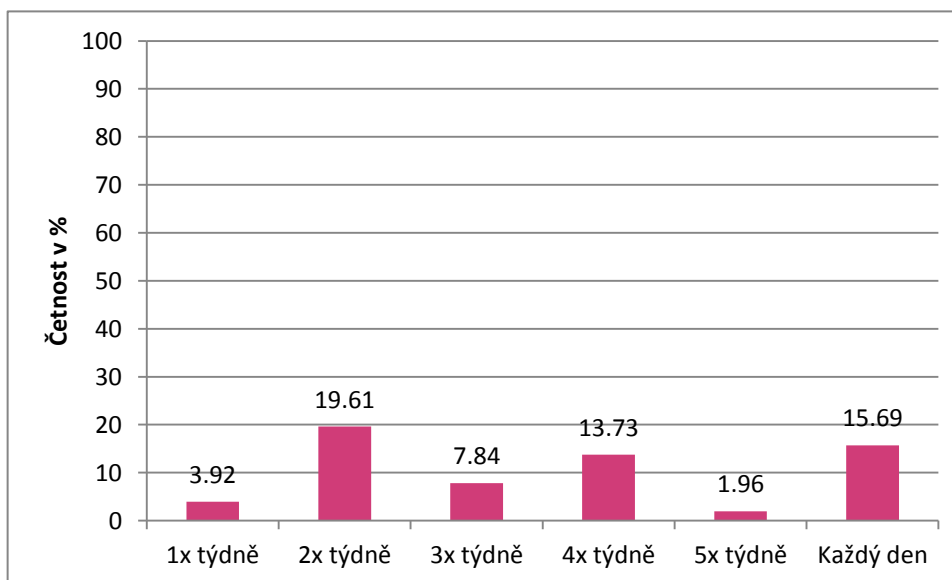
Obrázek 21 – Navštěvují děti pohybový kroužek?

Tabulka 1 - Pohybové kroužky dětí

Činnost	Počet respondentů	Činnost	Počet respondentů
skaut	2	lezení	1
plavání	8	Další míčové hry	6
tancování	8	karate	1
fotbal	7	mažoretky	1
sportovní kroužek	5	hokej	2
požární sport	3	gymnastika	3

37,3 % respondentů uvedlo (Obr. 21), že jejich děti nenavštěvují žádný pohybový kroužek, naproti tomu 62,7 % respondentů uvedlo, že jejich děti kroužky navštěvují. V doplňující otázce vypsali, které aktivity jejich děti provozují (Tab. 1). Nejčastěji to bylo plavání a tancování, dále fotbal a míčové hry. Většina respondentů uvedla více kroužků.

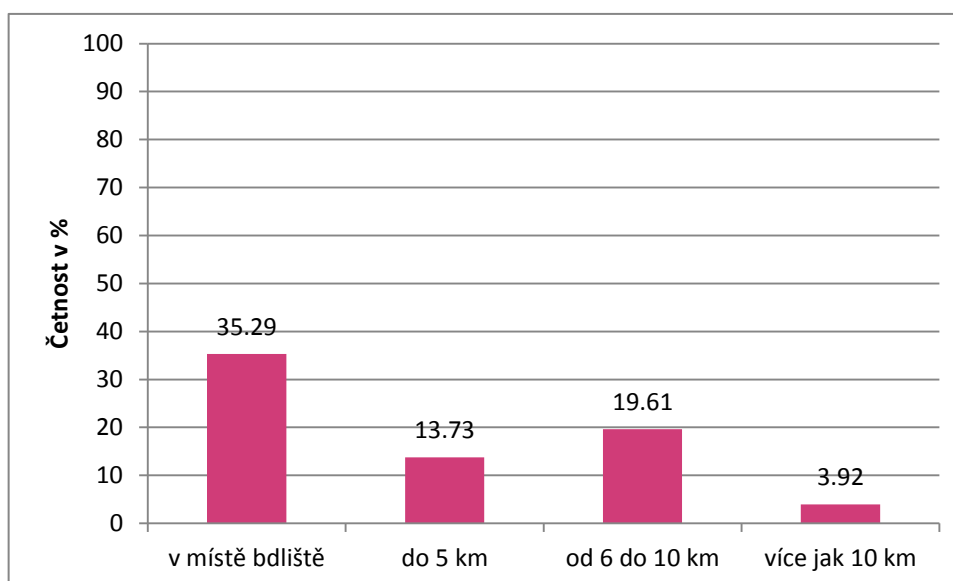
#### 6. Jak často Vaše děti provozují pohybové aktivity?



Obrázek 22 – Jak často provozují děti pohybové aktivity?

Dle výsledků této otázky (Obr. 22) se nejvíce děti věnuje pohybovým aktivitám mimo MŠ 2x týdně (19,61 %), dále každý den (15,69 %) nebo 4x týdně (13,73 %). Někteří rodiče vypisovali opětovně již výše uvedené kroužky a jejich týdenní zařazení. Na tomto porovnání byly rozpoznat rozdíly v jednotlivých rodinách, někde se děti věnují 4 dny v týdnu kroužků, v jiných kroužky nenavštěvují vůbec, nebo málo. U každodenních činností byly uváděny procházky s kombinací kroužků.

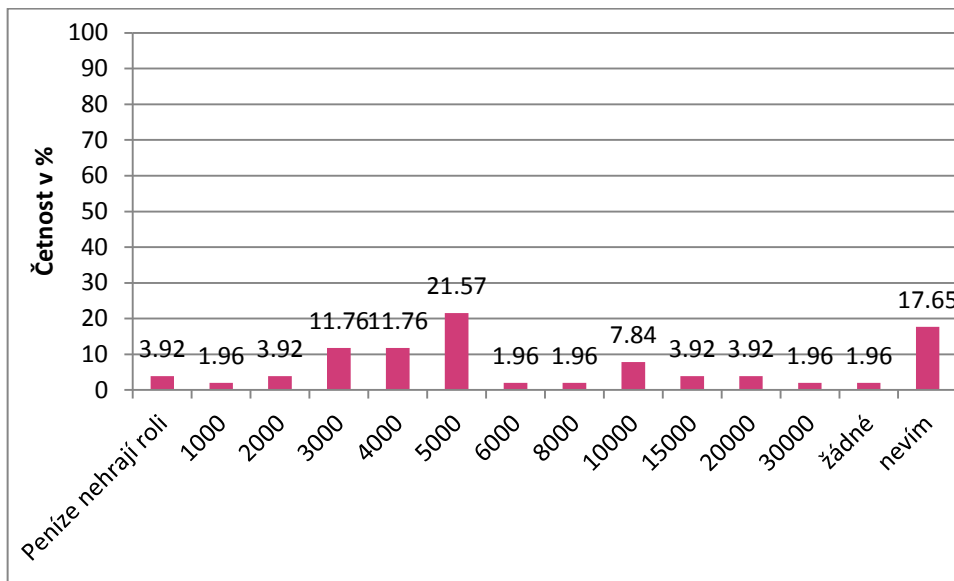
7. Provádějí Vaše děti pohybovou aktivitu v místě bydliště? Pokud ne, uveďte vzdálenost.



Obrázek 23 – Vzdálenost PA od místa bydliště

Většina dětí, v tomto případě 35,29 %, provádí pohybovou aktivitu v místě bydliště (Obr. 23). 19,61 % dětí pak za aktivitami dojíždí do 6 – 10 km vzdáleného místa, podobně tak jako 13,73 % dětí, které dojíždějí do vzdálenosti 5 km. Jen 3,92 % respondentů uvedlo, že jejich děti dojíždějí na pohybové kroužky více jak 10 km.

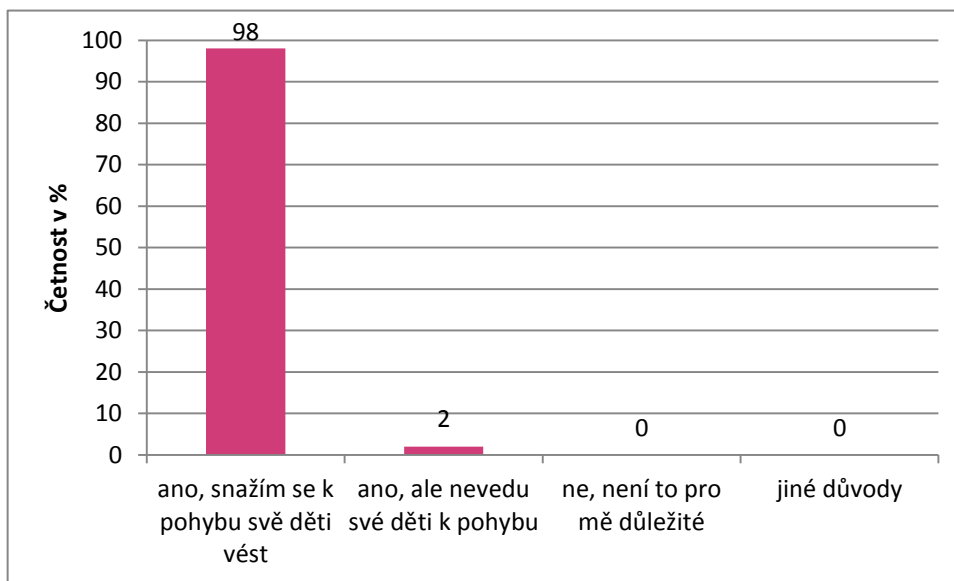
8. Jaké je finanční rozmezí, kterým jste ochotni podpořit Vaše děti v pohybových aktivitách? (Ročně)



Obrázek 24 – Finanční podpora PA dětí

Respondenti uvedli (Obr. 24), že jsou ochotni přispívat na pohybové aktivity svých dětí nejčastěji 5000,- Kč ročně. Celkem vysoké procento rodičů si není jisto, jakou finanční hodnotou by podpořili PA svých dětí. Celkem překvapivé jsou některé vyšší částky, například 10000,- Kč a výše uvedlo celkem 9 respondentů.

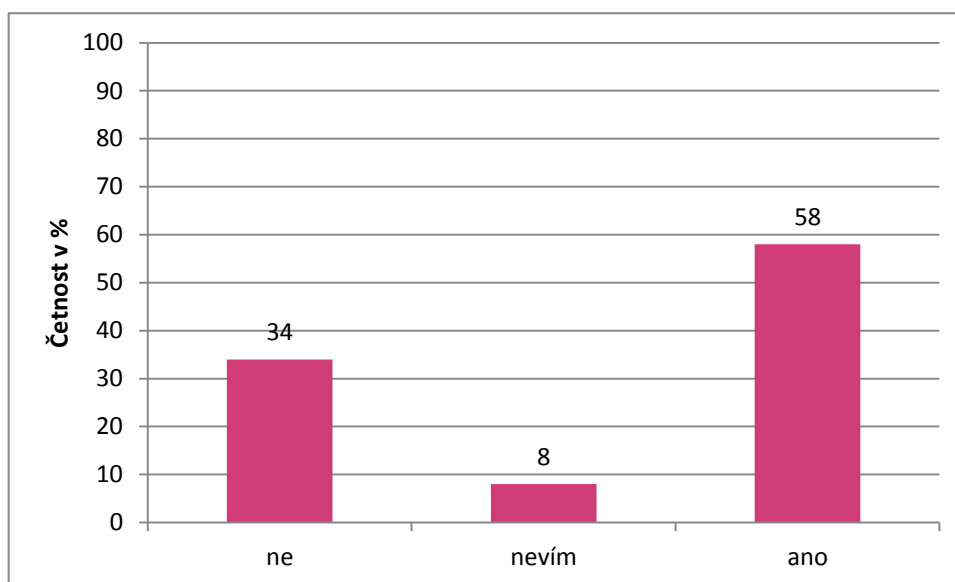
9. Je podle Vás důležité rozvíjet pohybovou aktivitu dětí?



Obrázek 25 – Důležitost PA

Téměř všichni respondenti uvedli (Obr. 25), že je podle nich rozvíjení pohybových aktivit jejich dětí důležité a také tak činí. Jen 1 respondent uvedl, že považuje za důležité děti k pohybu vést, ale on sám tak nečiní.

10. Nabízí školka Vašich dětí nějaké pohybové aktivity? (Plavecký výcvik, fotbalový kroužek,...)



Obrázek 26 – Nabídka pohybových aktivit v MŠ

Tabulka 2 – Nabízené aktivity v MŠ

Pohybová aktivita	Počet odpovědí
plavecký výcvik	25
sportovní kroužek	3
taneční kroužek	6
jóga	1
fotbal	1
lyžařský výcvik	6
gymnastika	1
atletika	1
brusle	2



Více než polovina respondentů uvedla (Obr. 26), že jejich mateřská škola nabízí pohybové aktivity pro děti. Nejčastěji nabízenou pohybovou aktivitou v mateřských školách je plavecký výcvik (Tab. 2). Dalšími, méně častými jsou pak taneční a lyžařský kroužek.

## 4.2 Diskuze

Při vyhodnocení dotazníků jsem dospěla k mnoha výsledkům, některé potvrzovaly mé domněnky, jiné pro mě byly mile i nemile překvapivé.

Z dotazníku pro učitele mateřských škol vyplynulo, že ve většině tříd je bohužel poměrně nízký počet učitelek na počet žáků, což může mít vliv na individuální přístup během výuky. Toto pravidlo se mi částečně potvrdilo v otázce č. 14, kde byl individuální přístup zvolen nejmenším počtem respondentů. Využívání hromadné či skupinové organizované formy není chybou, nicméně v případě pohybových aktivit je třeba dbát na správné dodržování zásad při cvičení, což vyžaduje značnou míru individuálního přístupu. Poměrně překvapivým zjištěním pro mě byly téměř shodné výsledky ohledně spokojenosti s prostorovými podmínkami školek. Zejména chybějící prostory pro vykonávání pohybových činností, kdy jsou učitelky nuceny využívat veřejných prostor. Materiální podmínky, čili nářadí, náčiní a ostatní pomůcky, které jsou pro pohybovou výchovu potřeba, jsou ve školkách spíše dostatečné či na velmi dobré úrovni. Dotazované učitelky uváděly, že jejich výbava se rozšiřuje dle potřeb, je nová, moderní a je jí dostatek. Zklamáním pro mě byly výsledky, které vzešly z otázky č. 15, a to zda učitelky navštěvují kurzy, které rozšiřují jejich znalosti v oblasti pohybového rozvoje dětí. Většina z nich odpověděla, že se v této oblasti nevzdělává.

V případě výsledků z dotazníků pro rodiče dětí předškolního věku jsem byla spíše potěšena. Z vyhodnocení vyplynulo, že rodiče své děti k pohybu vedou a jsou ochotni je podporovat. Objevilo se malé procento výjimek, kdy si rodiče sice uvědomovali důležitost pohybových aktivit u dětí, nicméně je k pohybu nevedli. Většina rodičů se nějaké pohybové činnosti věnovala v dětství a věnují se jim ve velké míře i do teď. Děti rodičů, kteří se pohybové aktivitě věnovali a věnují, navštěvují různé pohybové kroužky a jejich rodiče jsou ochotni je dovážet do míst mimo jejich bydliště. Co se finanční podpory týče, i zde je podpora ze strany rodičů znatelná. Většina rodičů je ochotna financovat pohybové aktivity dětí částkou kolem 5000,- Kč, případně i větší částkou.

## 5 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo shrnout aktuální poznatky o pohybových aktivitách dětí a zjistit, jak se na jejich rozvoji podílí mateřská škola a rodina. Dotazníkové šetření mi poskytlo náhled do této problematiky a s výsledky jsem poměrně spokojená.

Podmínky v mateřských školách se liší, nicméně velká část respondentů uvedla, že v mateřských školách je velký počet dětí vzhledem k malému počtu učitelek. Ve většině případů mají také nevyhovující prostorové podmínky pro vykonávání pohybových aktivit, které však viditelně zlepšují podmínky materiální. Navíc se velmi malé množství dotazovaných učitelek dále vzdělává v oblasti rozvoje pohybových aktivit. To je ale pro změnu kompenzováno pohybovými kroužky a sportovními výcviky, které mateřské školy nabízejí. Řízená pohybová aktivita je v mateřské škole provozována nejčastěji 10 – 20 minut.

Z dotazníků vyplynulo, že v rodinách dotazovaných jsou děti v mimoškolních pohybových aktivitách podporovány. Rodiče mají k pohybovým aktivitám dobrý vztah již od dětství, kdy se většina z nich nějaké věnovala. Téměř polovina dotazovaných se sportu věnuje dodnes. Svě děti vozí na tréninky nejen v místě bydliště, ale také do vzdálenosti až 15 km, a finanční podpora se pohybuje nejčastěji kolem 5000,- Kč ročně. Naprostá většina rodičů si je vědoma důležitosti rozvoje pohybové aktivity dětí a snaží se jejich zájem o sport rozvíjet.

### 5.1 Závěr pro praxi

Vzhledem k důležitosti rozvíjení pohybových aktivit u dětí je potřeba zařazovat takové aktivity, aby byly pro děti zajímavé a motivující pro další roky jejich života. Proto je v pořádku, pokud škola zařazuje i nové aktivity, jako je jóga pro děti, plavecké výcviky, judo aj. Zároveň by školy měly rozšiřovat a obnovovat prostředky potřebné při výuce, jako jsou pomůcky pro cvičení, náčiní a nářadí. Neméně důležité jsou také prostory, ať už vnitřní, nebo venkovní, které by měly být dostatečně velké a měly by obsahovat takové vybavení, které by děti podněcovalo k pohybu.

Totéž platí i s mimoškolními aktivitami, které mohou probíhat i prostřednictvím mateřské školy a jiných organizací či institucí. I zde je třeba motivovat rodiče k tomu, aby své děti ke sportu vedli, poukazovat na důležitost těchto činností, ale zároveň nesmí

docházet k přetěžování dětí právě aktivitami nad rámec výuky mateřské školy, což by mohlo děti od sportu ve výsledku odradit.

## Seznam použité literatury

- BACUS, A. (2009). *Vaše dítě ve věku od 3 do 6 let*. Praha: Portál. ISBN: 978-80-7367-563-9
- BERDYCHOVÁ, J. (1982). *Cvičte s dětmi*. Praha: Olympia. ISBN: 27-034-82
- BERDYCHOVÁ, J. (1984). *Mámo, táto, cvičte se mnou*. Praha: Olympia. ISBN: 27-007-84
- BERDYCHOVÁ, J., BĚLINOVÁ, L., BRTNÍKOVÁ, M. (1980). *Výchova dítěte předškolního věk.*, Praha: Horizont.
- DVOŘÁKOVÁ H. (2006). *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Dr. Josef Raabe. ISBN: 80-86307-27-1
- DVOŘÁKOVÁ, H. (2002). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál. ISBN: 80-7178-693-4
- DVOŘÁKOVÁ, H. (2009). *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Praha: Olympia. ISBN: 27-053-2001
- EISERTO VÁ, J., ŠVESTKOVÁ, R. (2011). *Pobytové a volnočasové aktivity se zaměřením na problematiku canisterapie*. 1. vydání. České Budějovice: Zdravotně sociální fakulta JU. ISBN 987-80-7394-294-6.
- HAVLÍNOVÁ, M a kol. (1995). *Zdravá mateřská škola*. Praha: Portál. ISBN: 80-7178-048-0
- KOŤÁTKOVÁ, S. (2008). *Dítě a mateřská škola*. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-4435-3
- KUČERA, M., DYLEVSKÝ, I. a kol. (1996). *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada. ISBN: 80-7169-258-1
- LISÁ L., KŇOURKOVÁ M. (1986). *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství. ISBN: 80-7178-876-7
- LOPATA, L. (1986). *Cvičí celá rodina*. Praha: Olympia. ISBN: 27-045-86
- MUŽÍK, V., VLČEK, P. et. al. (2010). *Škola, pohyb a zdraví*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 987-80-210-5371-7
- PERIČ, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Portál. ISBN: 80-247-0683-0

- SIGMUND, E., SIGMUNDOVÁ, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN: 978-80-244-2811-6
- SMOLÍKOVÁ, K. (2004). *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze. ISBN: 978-80-87000-33-5
- SVOBODOVÁ, E. a kol. (2010). *Vzdělávání v mateřské škole*. Praha: Portál. ISBN: 978-80-7367-774-9
- ŠIMÍČKOVÁ – ČÍŽKOVÁ, J. (2008). *Vývojová psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-0629-2
- VÁGNEROVÁ, M. (2000). *Vývojová psychologie – dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál. ISBN: 80-7178-308-0
- WELK, G. (2002). *Physical activity assessments for health-related research*. Champaign, IL: Human Kinetics. ISBN 0-7360-3748-9

## **Seznam tabulek**

Tabulka 1 – Pohybové kroužky dětí

Tabulka 2 – Nabízené aktivity v MŠ

## Seznam obrázků

Obrázek 1 – Rozdělení respondentů dle pohlaví

Obrázek 2 – Rozdělení respondentů dle věku

Obrázek 3 – Rozdělení respondentů dle třídy

Obrázek 4 – Věkové rozmezí dětí

Obrázek 5 – Počet dětí ve třídě

Obrázek 6 – Počet učitelek a asistentek ve třídě

Obrázek 7 – Četnost zařazení pohybových činností od výuky

Obrázek 8 – Časová dotace řízené činnosti

Obrázek 9 – Využití pohybových kroužků pro MŠ

Obrázek 10 – Spokojenost s prostorovými podmínkami

Obrázek 11 – Spokojenost s materiálními podmínkami

Obrázek 12 – Prostorové možnosti k řízeným činnostem

Obrázek 13 – Nejpoužívanější činnosti

Obrázek 14 – Nejvyužívanější organizační forma

Obrázek 15 – Návštěvnost rozvíjejících kurzů pro učitele

Obrázek 16 – Spokojenost s pohybovou schopností a dovedností dětí

Obrázek 17 – Rozdělení respondentů dle věku

Obrázek 18 – Pohybové činnosti rodičů dětí PV

Obrázek 19 – Počet hodin PA týdně

Obrázek 20 – Pohybové aktivity rodičů v dětství

Obrázek 21 – Navštěvují děti pohybové kroužky?

Obrázek 22 – Jak často provozují děti pohybové aktivity?

Obrázek 23 – Vzdálenost PA od místa bydliště

Obrázek 24 – Finanční podpora PA dětí

Obrázek 25 – Důležitost PA

Obrázek 26 – Nabídka pohybových aktivit v MŠ

## **Seznam příloh**

Příloha A – Dotazník pro učitele

Příloha B – Dotazník pro rodiče



# Přílohy

Příloha A – Dotazník pro učitele

## **Pohybová aktivita dětí se zaměřením na předškolní věk**

*Dotazníkové šetření pro učitele a učitelky v mateřských školách*

Dobrý den, jmenuji se Monika Čihulová a jsem studentkou Učitelství pro mateřské školy na Pedagogické fakultě v Hradci Králové. Byla bych moc ráda, pokud byste věnovali chvíli času tomuto dotazníku, jehož výsledky využiji v praktické části mé bakalářské práce na téma Pohybová aktivita dětí se zaměřením na předškolní věk. Dotazník je anonymní a jeho vyplnění Vám zabere maximálně 5 minut.

1. Jste
  - a. Muž
  - b. Žena
  
2. Jaký je Váš věk?  
.....
  
3. Učíte ve třídě
  - a. Homogenní
  - b. Heterogenní (smíšená)
  
4. Uved'te věkové rozmezí dětí, které učíte  
.....
  
5. Jaký je počet dětí ve vaší třídě?  
.....
  
6. Jaký je počet učitelek a asistentek ve Vaší třídě?
  - a) 2 učitelky
  - b) 3 učitelky
  - c) 2 učitelky, 1 asistentka
  - d) 2 učitelky, 2 asistentky
  - e) jiné: .....

7. Jak často zařazujete řízené pohybové činnosti do výuky? (ne spontánní činnosti dětí)
- 1x týdně
  - 2x týdně
  - 3x týdně
  - 4x týdně
  - Každý den
8. Kolik minut věnujete řízené pohybové činnosti?
- Do 10 minut
  - 10 – 20 minut
  - 20 – 30 minut
  - Více (uved'te):.....
9. Využíváte některých pohybových kroužků či kurzů určených pro děti MŠ? Pokud ano, uveďte jakých a jak často. (Např. plavecký výcvik, jóga pro děti,...)
- .....
- .....
10. Jste spokojen/a s prostorovými podmínkami (tělocvična, zahrada, ...) ve Vaší škole, určenými pro pohybové aktivity? Prosím, odůvodněte.
- .....
- .....
- .....
11. Jste spokojen/a s materiálními podmínkami (pomůcky ke cvičení, náradí, náčiní,...) ve Vaší škole, určenými pro pohybové aktivity? Prosím, odůvodněte.
- .....
- .....
- .....
12. Kde všude máte možnost provozovat řízené pohybové činnosti?
- Přímo ve třídě
  - Školní tělocvična
  - Vlastní zahrada
  - Vlastní hřiště

- e. Vlastní plavecký bazén
- f. Veřejný plavecký bazén
- g. Veřejné hřiště
- h. Veřejná tělocvična
- i. Jiné:.....  
.....

13. Vyberte 2 pohybové činnosti, které zařazujete do výuky nejčastěji (možnosti jsou i na další straně dotazníku)

- a. Hry na rozvoj obratnosti
- b. Hry na rozvoj rychlosti
- c. Hry na rozvoj síly
- d. Míčové hry
- e. Relaxační cvičení
- f. Překážkové dráhy
- g. Hudebně-pohybové činnosti
- h. Jiné: .....  
.....

14. Jakou organizační formu při řízených pohybových činnostech zařazujete nejčastěji?

- a. Hromadnou
- b. Skupinovou
- c. Individuální

15. Navštěvujete kurzy pro učitele, které jsou zaměřeny na rozvíjení pohybových aktivit dětí?

- a. Ano
- b. Ne

16. Jste spokojena s všeobecnou úrovní pohybových schopností a dovedností předškolních dětí? Můžete odůvodnit.

.....  
.....  
.....

Děkuji za Váš čas věnovaný k vyplnění dotazníku.

## Pohybová aktivita dětí se zaměřením na předškolní věk

### *Dotazníkové šetření pro rodiče dětí předškolního věku*

Dobrý den, jmenuji se Monika Čihulová a jsem studentkou Učitelství pro mateřské školy na Pedagogické fakultě v Hradci Králové. Byla bych moc ráda, pokud byste věnovali chvíli času tomuto dotazníku, jehož výsledky využiji v praktické části mé bakalářské práce na téma Pohybová aktivita dětí se zaměřením na předškolní věk. Dotazník je anonymní a jeho vyplnění Vám zabere maximálně 5 minut.

1. Jaký je Váš věk?

.....

2. Věnujete se pravidelně nějakému sportu? Pokud ano, uveďte jakému.

a. Ne

b. Ano, .....

.....

3. Kolik hodin týdně věnujete pohybovým aktivitám (sport, túry, procházky,..) ?

.....

4. Věnovali jste se ve svém dětství nějakým pohybovým aktivitám?

a. Ne, nebylo mi to umožněno

b. Ne, nechtěl/a jsem

c. Ano, napište jakým: .....

.....

5. Navštěvují Vaše děti nějaký pohybový kroužek?

a. Ne (přeskočte následující 2 otázky)

b. Ano, napište jaký: .....

.....

6. Jak často Vaše děti provozují pohybové aktivity? (Sportovní kroužky, túry, aj.?)

.....

7. Provádějí Vaše děti pohybovou aktivitu v místě bydliště? Pokud ne, uveďte vzdálenost.

.....  
.....

8. Jaké je finanční rozmezí, kterým jste ochotni podpořit Vaše děti v pohybových aktivitách? (ročně)

.....

9. Je podle Vás důležité rozvíjet pohybovou aktivitu u dětí?

a. Ano, snažím se k pohybu své děti vést

b. Ano, ale nevedu své děti k pohybu

c. Ne, není to podle mě důležité

d. Jiné: .....

10. Nabízí školka Vašich dětí nějaké pohybové aktivity? (plavecký výcvik, fotbalový kroužek,...)

a. Ne

b. Nevím

c. Ano, uveďte jaké: .....

Děkuji za Váš čas, který jste věnovali vyplnění dotazníku.