

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra primární a preprimární pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vliv sportu a pohybu na psychické a fyzické zdraví dítěte

Bc. Aneta Kaňovská

Olomouc 2024

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Miluše Rašková, Ph. D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Vliv sportu a pohybu na psychické a fyzické zdraví dítěte pod vedením doc. PaedDr. Miluše Raškové, Ph. D. vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů uvedené v seznamu použitých zdrojů.

V Olomouci dne

.....

Bc. Aneta Kaňovská

Poděkování

Upřímně bych na tomto místě chtěla poděkovat doc. PaedDr. Miluši Raškové Ph. D., za odborné, cenné rady, připomínky a informace, které mi pomohly k vypracování mé diplomové práce.

Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům, kteří se podíleli na zpracování výzkumu ve výzkumné části diplomové práce.

Anotace

Jméno a příjmení:	Bc. Aneta Kaňovská
Katedra:	Primární pedagogika.
Vedoucí práce:	doc. PaedDr. Miluše Rašková, Ph. D.
Rok obhajoby:	2024

Název práce:	Vliv sportu a pohybu na psychické a fyzické zdraví dítěte
Název v angličtině:	The Impact of sport and exercise on a child's mental and physical health
Zvolený typ práce:	Diplomová
Anotace práce:	<p>Diplomová práce se zaměřuje na vliv pohybu na fyzické a psychické zdraví dítěte. V teoretické části jsou popsány obecné definice týkající se pohybu a zdraví. Dále je zde uvedena základní charakteristika předškolního dítěte a jeho vývojové procesy, základní pohybové dovednosti dítěte a spolupráce rodičů a mateřské školy v rámci pohybu.</p> <p>Výzkumná část se věnuje dotazování rodičů dětí na téma nezbytnosti pohybu pro dětské zdraví. Nadále se dotazník zabývá informovaností rodičů o pohybu v mateřské škole a zda se dostatečně věnují svým dětem v jejich volném čase. Na zpracování se zvolilo dotazníkové šetření, který obsahuje výzkumnou část.</p>
Klíčová slova:	dítě, mateřská škola, předškolní věk, zdraví, pohyb, psychika, sport, spolupráce, rodiče
Anotace v angličtině:	The diploma thesis focuses on the influence of movement on the physical and psychological health of child. In the theoretical part, general definitions related to movement and health are described. Furthermore, the basic characteristics of

	<p>the preschool child and its developmental skills of the child and the cooperation of parents and kindergarten in the framework of movement are presented here. The research part is dedicated to interviewing parents of children on the topic of the necessity of exercise for children's health. We also deal with parents' awareness of activities in the kindergarten and whether they devote enough time to their children in their free time. A questionnaire survey was chosen for the processing, which includes a research part.</p>
Klíčová slova v angličtině:	child, kindergarten, preschool age, health, movement, psyche, sport, cooperation, parents
Přílohy vázané v práci:	6 příloh
Rozsah práce:	81 stran
Jazyk práce:	český

Obsah

Anotace.....	4
Úvod.....	1
1. Zdraví a pohyb dítěte předškolního věku.....	4
1.1. Definice zdraví.....	4
1.2. Zdraví v kurikulárním dokumentu mateřské školy.....	5
1.3. Definice pohybu.....	8
1.4. Význam pohybu pro dítě.....	9
1.5. Pohyb v kurikulárním dokumentu MŠ.....	10
2. Vývoj dítěte předškolního věku.....	12
2.1. Charakteristika dítěte předškolního věku.....	12
2.2. Vývoj poznávacích procesů u dětí předškolního věku.....	13
2.3. Vývoj emocí a motivace u dítěte předškolního věku.....	15
2.4. Vývoj motoriky u dítěte předškolního věku.....	17
2.5. Socializace u dítěte předškolního věku.....	18
3. Pohybové kompetence dítěte v předškolním věku.....	20
3.1. Nelokomoční dovednosti.....	20
3.2. Lokomoční dovednosti.....	22
4. Dítě a rodiče v mateřské škole.....	24
4.1. Přístupy k dítěti v mateřské škole.....	24
4.2. Přístupy rodičů ve spolupráci s mateřskou školou.....	29
4.2.1. Spolupráce s mateřskou školou.....	31
4.2.2. Spolupráce rodičů v rámci zdraví v kurikulárním dokumentu MŠ.....	32
5. Výzkumná část.....	35
5.1. Kvantitativní výzkum.....	35
5.2. Design výzkumu.....	37
5.3. Výzkumný problém.....	37
5.4. Stanovení výzkumných cílů.....	38
5.4.1. Hlavní cíl práce.....	38
5.4.2. Formulace dílčích cílů a předpokladů.....	38
5.5. Stanovení výzkumných otázek.....	39
5.5.1. Hlavní výzkumná otázka:.....	39
5.5.2. Dílčí výzkumné otázky:.....	39
5.6. Metoda výzkumu a sběr dat.....	40
5.7. Výzkumný soubor.....	41

5.8. Realizace výzkumu	41
6. Popis dat	42
6.1. Vyhodnocení dat z dotazníkového šetření	42
Odkaz na dotazníkové šetření	61
7. Interpretace dat	62
Závěr.....	66
Seznam literárních zdrojů.....	70
Seznam internetových zdrojů	73
Seznam zkratk	74
Seznam grafů.....	75
Seznam příloh.....	76

Úvod

Studie z roku 2020 ukázala, že české děti předškolního věku jsou aktivně založení jedinci a dvě třetiny z celkového počtu sportují. Je potřeba však věnovat pozornost tomu, zda vyžití za účelem sportu v různých klubech či kroužcích stačí k naplnění dostatečného množství pohybu dítěte. Ten se v čím dál rozšířenějším časovém rozmezí vytrácí, až lze říci, mizí ze života. Dětem chybí spontánní hra venku. (MŠMT ČR, 2020)

V rámci zahraničního výzkumu, který se věnuje systematickému přehledu v oblasti psychologických a sociálních přínosů účasti ve sportu pro děti, byly upřednostněny určité specifické pokyny týkající se úrovně fyzické aktivity, která je nezbytná pro zajištění zdravotních přínosů. Bylo hlášeno mnoho různých psychologických a sociálních přínosů pro zdraví, přičemž nejčastěji šlo o zlepšení sebevědomí a sociální interakce následované méně depresivními symptomy. Sport lze považovat za spojence, který zlepšuje psychosociální zdraví. Doporučuje se, aby děti trávily svůj volný čas pohybem, ve snaze nejen zlepšit fyzické zdraví ve vztahu k daným záležitostem, jako je krize obezity, ale také zlepšit psychologické a sociální zdravotní výsledky. Výzkumy nadále prokázaly, že fyzická aktivita má příznivé účinky na depresi, úzkost, sebeúctu a kognitivní funkce. (Rochelle M Eime, Janet A Young, Jack T Harvey, Melanie J Charity, Warren R Payne, 2013, s. 98)

Ke zpracování tématu mé diplomové práce Vliv pohybu pro fyzické a psychické zdraví dítěte mě vedlo především stále více negativní přístup k fyzické aktivitě. Pohyb dětí je v současnosti velmi diskutované téma, avšak co se týče pohybu dětí v mateřských školách v České republice, v cílové skupině dané věkové kategorie je téma prakticky velmi zřídka prodiskutováno. Z tohoto důvodu mě zajímalo, jak se děti a jejich zákonní zástupci staví k pohybu, a to nejen v předškolní instituci, ale i mimo ní. Hlavní cíl mé diplomové práce byl: „Definovat, změřit, objasnit a zjistit značnou úroveň orientace rodičů dětí předškolního věku v pohybu, který je jednou z nezbytnou součástí pro kvalitní rozvoj jejich dítěte, z hlediska psychického a fyzického zdraví. Interpretovat výsledky úrovně orientace, uvést vztahy a propojenost mezi mateřskou školou a zákonnými zástupci“. Dílčími cíli poté byly zvoleny: „Provéřit a dokázat důležitost pohybových kroužků v mateřské škole. Posoudit a určit, zda rodiče využívají možnost návštěvy pohybových kroužků, pokud jsou nabízeny mateřskou školou“, „Zjistit, dokázat a objasnit, že pokud

bude pohyb stěžejní částí v každodenním režimu mateřské školy, pak dítě bude mít denní režim pohybu dostatečný“ a „Zdůvodnit a prověřit potřebnost sdělování dítěti rodičem, proč je pro něho pohyb důležitý. Vysvětlit a reprodukovat, že sdělování nezbytnosti pohybu dítěti vede k pozitivnímu přístupu dítěte k pohybu“.

Diplomová práce je rozdělena do dvou částí, kterými jsou část teoretická, na kterou navazuje část výzkumná. Teoretická část se věnuje objasněním základních obecných definic, které jsou spojeny s tématem zdraví, tím rozumíme pojmy zdraví či pohyb. Pojmy jsou poté rozebrány z pohledu státního platného kurikulárního dokumentu mateřských škol. Dále popisuje celkové vývojové spektrum dítěte předškolního věku, rozvoj všech poznávacích procesů, emocí, motivace, motoriky a především socializace. V práci jsou také objasněny základní dovednosti, které by dítě předškolního věku mělo zvládat. Těmito dovednostmi rozumíme zvláště lokomoční a nelokomoční schopnosti. V poslední části teoretického zkoumání je pozornost zaměřena na spolupráci rodičů dětí navštěvujících mateřské školy v rámci pohybu a zdraví.

Teoretická část je následována částí výzkumnou, kde cílem bylo dotazování zákonných zástupců dětí prostřednictvím kvantitativního šetření, jehož tématem je přehled rodičů o tom, jak se jejich potomek staví k fyzické aktivitě a zda oni sami disponují přehledem o každodenním programu v mateřské škole vzhledem k pohybu. Nadále bylo zjišťováno, zda rodiče umožňují dítěti navštěvovat různé pohybové kroužky, a to jak v mateřské škole, tak ve volném čase.

V dnešní uspěchané době se stále více snažíme předhánět v otázce, kdo má více pohybu a kdo méně. I přesto, že se tento trend stává čím dál více populárním, mnoho dospělých nedisponuje příliš rozšířeným přehledem o tom, proč je pohyb pro zdraví důležitý. Problém lze proto spatřit v samotných dospělých, nikoli dětech, a to z důvodu přílišného vyvíjení tlaku na dítě či naopak. Pohyb se v předškolním věku stává nejdůležitějším prostředkem k socializaci dítěte, proto je třeba jej k němu vést bez sebemenšího tlaku či nechtění k pohybu.

Dítě v mateřské škole poznává a učí se o vlivu pohybu na fyzické a psychické zdraví dítěte a bere v potaz především plnohodnotné učení o fyzické aktivitě a zdravé psychice, kterou je potřeba každodenně promítat do života dětí. Vědění o důležitosti pohybu by měl zaznamenat každý jedinec, jelikož jeho celkové zdraví se poté stává průvodcem jeho celým životem.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Zdraví a pohyb dítěte předškolního věku

Pro pozitivní vývoj a růst dítěte předškolního věku je potřeba vnímat jeho zdraví. Aby bylo dítě zdravé, jak z fyzické, tak psychické oblasti, patří mezi nezanedbatelné dostatečné množství pohybu a aktivity. V první kapitole diplomové práce bude popsána definice pohybu a zdraví dítěte, dále zde bude nastíněna důležitost pohybu pro zdraví dítěte. V souvislosti se zdravím a pohybem budou objasněny pojmy týkající se těchto témat a budou popsány souvislosti spojené s danými slovy. Kapitola tedy umožňuje nahlédnout do diskutovaného tématu objevující se v každé současné mateřské škole a tvoří zde důležitou část.

1.1. Definice zdraví

Celosvětově se nejznámější definice zdraví vymezuje až příliš základními, obecnými aspekty. V pozdějších letech proto byly přijaty různé doplňky a konkrétní specifika. Definice pojmu zdraví byla dlouhodobě doplňována, stálá charakteristika se objevila až v roce 1977, jejíž přesné znění zní „schopnost vést sociálně a ekonomicky produktivní život“. Zmíněná definice posunula zdraví na úplný okraj, kdy jeho úkolem přestalo být zdraví samo o sobě, ale stalo se procesem, který vede k harmonickému rozvoji lidu. Rok 1999 již vymezuje definici zdraví jako „snížení úmrtnosti, nemocnosti a postižení v důsledku zjištěných nemocí, poruch a nárůst pocíťované úrovně zdraví“. Rok 1999 byl součástí rozvoje zdravotního potenciálu, který se považuje za nejvyšší příčku, jaké lze ve zdraví dosáhnout. (Čeledová, Čevela, 2010, s. 14)

Zdraví považujeme podle Světové zdravotnické organizace za „úplné tělesné, duševní a sociální blaho“. Jedná se o stav, kdy je jedinec schopný a zároveň ochotný plnit všechny své životní potřeby v oblasti tělesného, duševního a společenského aspektu (potřeby psychické, biologické a sociální).

Zdraví je však ovlivněno mnoha faktory z hlediska vnitřní a vnější strany.

Vnitřními faktory rozumíme především genetickou výbavu dítěte, která je získávána od obou z rodičů a v jejich pohlavních genetických buňkách. Geny následně přenáší zákonitosti spojené s vývojem druhu i jedince, předpoklady ke vzniku charakteristických vlastností a znaků. Pokud dojde k poškození této genetické informace, většinou u starších

zákonných zástupců, může dojít k neživotnosti plodu či k propuknutí některých nemocí a vad.

Mezi vnitřní faktory poté lze zařadit zevní prostředí, zdravý životní styl či zdravotní péči, kdy zevní prostředí představuje souhrn všech vlivů, se kterými se jedinec dostává do kontaktu. Faktory mohou být chemického, biologického, fyzikálního či sociálního charakteru. Vzhledem k tomu, že člověk tvoří součást veškerého prostředí, je s těmito faktory v nepřetržitém kontaktu. Rozhodujícími aspekty se pro člověka stávají zvláště faktory tvořící zevní prostředí. Tím je např. ovzduší, všechny potraviny, klimatické podmínky a jejich změny, sociální podmínky či pitná voda.

Jak již bylo zmíněno, ke zdravému vývoji jedince přispívá zdravý životní styl, který je dán historickým vývojem společnosti v určitém prostoru, vymezenými zvláštnostmi malých skupin a obecně zkušenostmi rodiny. Způsob vedení života je dán obecným vzorcem chování zahrnující postoj k životu, žebříček priorit, a to, kde se jedinec nachází v rodině či ve společnosti. (Klíma, 2003, s. 18 - 19).

1.2. Zdraví v kurikulárním dokumentu mateřské školy

Jeden z hlavních úkolů předškolního vzdělávání institucionálního charakteru je podpora rodinné výchovy, přičemž by z hlediska pomoci měla jedinci zajistit klidné prostředí s pozitivní atmosférou a dostatečným výběrem mnohostranných a přiměřených podnětů ke každému dítěti individuálně, které vedou k jeho rozvoji v rámci všestranného zdraví fyzického, psychického a sociálního. Výchova obohacuje dětský denní pravidelný režim a předává mu odbornou zdravotnickou péči. Vzdělávání a výchova v mateřské škole by měla ze života a celoživotní cesty udělat snadnější cestu za jeho cíli. Jeho stěžejní podstata proto tkví v individuálním rozvoji osobnosti předškolního dítěte, podpoře tělesné zdatnosti a již řečeného zdraví, jeho vnímanou pohodu a spokojenost. V maximální škále se přizpůsobuje vývojovým potřebám emocionálním, fyziologickým, kognitivním a sociálním.

V Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní výchovu (RVP PV) se v oblasti biologického charakteru stává největším úsilím snaha o stimulaci, podporu v růstu a neurosvalový rozvoj jedince. Jeho fyzická pohoda, stupňující se fyzická zdatnost a jeho zdraví jsou stěžejním úkazem celého předškolního vzdělávání. Pedagog jej vede

k dokonalé sebeobsluze a vytvoření zdravých životních návyků a postojů, což souvisí s následným celoživotním psychickým i fyzickým zdravím.

Učitel by měl u dítěte podporovat dílčí vzdělávací cíle, které souvisí s jeho fyzickým i psychickým vývojem, jimiž jsou např. uvědomění si vlastního těla, podpora a rozvoj všech pohybových kompetencí, dovedností a s nimi se spojující jejich následné zdokonalování, a to jak v oblasti jemné motoriky, tak v oblasti hrubé motoriky. Pedagog má za úkol učit dítě ovládnutím celkového pohybového aparátu a lidských tělesných funkcí. Nadále se jedná o rozvoj a užívání veškerých smyslů, rozvoj psychické i fyzické zdatnosti, osvojení si vědění o tělesné konstrukci a jeho zdraví a o důležitosti pohybových aktivit a jejich kvalita. Osvojení si vědění a schopností, které jsou nezbytné k podpoře zdraví, bezpečí a jistoty, osobního klidu a klidného prostředí. Oblast biologická se snaží také o stoprocentní rozvoj fyzické i psychické zdatnosti a o vytvoření zdravých životních zvyků a základů pro zdravý životní styl.

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání v biologické oblasti zmiňuje tzv. očekávané výstupy. Tyto výstupy by dítě na konci předškolního období mělo bez větších problémů zvládnout. Očekávanými výstupy v rámci fyzického a psychického zdraví rozumíme zachování správného držení těla, dále zvládnutí základních pohybových kompetencí, prostorové orientace a každodenního způsobu pohybu v normálním prostředí (např. překonávání překážky, házení a chytání balonu či aktivity ve skupině vrstevníků). Dítě by mělo být schopno vnímat všemi lidskými smysly, ovládat koordinaci ruky a oka, ovládat jemnou i hrubou motoriku. Mezi nejdůležitější částí předškolního vzdělávání, které dítě na jeho konci dokáže, je zvládnutí samostatnosti a sebeobsluhy, uplatnění hygienických a zdravotních návyků, jedná se především o osobní hygienu, pozření pokrmů a tekutin, umění se o sebe postarat a mít přehled ve svých osobních věcech. V neposlední řadě Rámcový vzdělávací program nadále udává dovednost pojmenovávat různé části těla, některého jeho orgány, znát tělesnou strukturu a jeho vývoj, mít povědomí o základních vlastnostech a pojmech spojené s tématem zdraví, motorika, pohyb a sport. Dítě rozlišuje a ví, co prospívá našemu zdraví, na druhé straně má přehled o tom, co mu škodí. Jeho povědomí obsahuje vědomosti o nezbytnosti významu péče o zdraví a čistotu, o významu pravidelného denního pohybu a zdravého životního stylu. S tématem zdraví v kurikulárním dokumentu se pojí také dětské povědomí o tom, jakým způsobem lze vykonávat ochranu a pomoc při osobním zdraví, jeho bezpečí či o tom, kde lze v případě potřeby najít hledanou pomoc, na koho se může jedinec obrátit, komu zavolat či jaké způsoby pomoci využít.

Každé učení sebou nese určitá rizika na jejich cestě k dokonalosti. V dokumentu, který je platný pro všechny institucionální mateřské školy v České republice, se popisují rizika, která mohou vést k ohrožení cílů výchovných záměrů pedagogů. Kdybychom se stále věnovali stránce biologické, tedy oblasti dítě a jeho tělo, jedná se o rizika, která nevyhovují jedincovým potřebám a nejsou v souladu se zásadami zdravé výživy. Dítěti není poskytován potřebný respekt k jeho osobním individuálním potřebám, jež chápeme jako potřeba pohybu, spánku a odpočinku, osobní volnosti a celkového klidu. Omezování samostatnosti ničí kladný vývoj k psychickému zdraví dítěte, není mu dáвана dostatečná škála příležitostí k výkonům. Velké riziko nastává v případě nerespektování odlišných tělesných a smyslových funkcí a motorických schopností každého dítěte. RVP PV značí hlavní problém ve výchově a vzdělávání nízká znalost zdravotního stavu a problémů jedince, podávání zkreslených poznatků o lidském těle, jeho postupného růstu a vývoji, o funkcích některých částí a orgánů, špatné informace o možnostech pomoci, ochrany a ohrožení zdraví. Můžeme se také setkat s nepřiměřenými vzorci chování dospělých osob v klimatu předškolní instituce.

Podmínky předškolního vzdělávání je potřeba dodržovat z hlediska legislativního vymezení příslušnými právními normami. V návaznosti na tyto normy Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání podrobně rozepisuje a rozšiřuje podmínky, které jsou obsahem tématu mé diplomové práce. Kurikulum rozdělilo životosprávu jako jednu z podmínek, která by měla být plně vyhovující. Všem dětem navštěvující mateřskou školu by měla být ve všech směrech poskytována vyvážená a plnohodnotná strava. Přiměřená skladba jídelníčku, dodržování zdravé techniky pro chystání pokrmů a tekutin, dané zmíněné aspekty jsou považovány za hlavní specifika k vytvoření si své vlastní existence zdravého já. Denní režim dětí je složený z dostatečného pobytu venku, kdy jeho program je přizpůsobený momentálnímu stavu podnebí. Pedagogové by měli sami vést zásady zdravého životního stylu, jelikož dítě v učiteli vidí svůj přirozený vzor.

Jako další z podmínek zvolené zákonem jsou podmínky psychosociální, které jsou naplněny, pokud se děti i dospělí v mateřské škole necítí ohroženi, jsou spokojeni a cítí se ze školního prostředí bezpečí a jistoty. Zaměstnanci školy plně respektují potřeby dětí, které vycházejí z jejich fyzických, ale především psychických zásad. Pomáhají uspokojovat tyto potřeby, se kterými by měli jednat bez veškerého násilí, přirozenou a citlivou cestou. Dětská psychika je postavena na vnímání, že každý jsme si rovni. Z tohoto důvodu by žádné z dětí nemělo být znevýhodňováno, zde se však staví do opozice

zvýhodňování kvalit. Jedincovi je v omezeném množství dopřávána volnost a svoboda, se kterou se pojí vyváženost určitých omezení plynoucí z nutnosti zvolených pravidel mateřské školy, které dětem vytváří řád a učí děti dovednosti pravidelné socializace.

1.3. Definice pohybu

Autorka Kateřina Volná charakterizuje pohyb jako základní projev života, který má dopad na všechny pochody v lidském těle. Dříve byl pohyb považován za prevenci ve zdravotnictví, kdy u některých nemocí působil jako účinné léčivo. Zdraví však obsahuje tři základní úrovně. Zde mluvíme o úrovni fyzické, psychické a sociální. Výběrem správných tělesných cvičení docílíme zpevnění zdravého vývoje jedince v každé řečené úrovni a zároveň napomáháme ke vzájemnému propojení těchto oblastí. (Volná, 2015, s. 7)

Pohyb lze definovat jako základní formu myšlení. Pedagog Gerd Schrafer chápe pohybovou aktivitu jako obor samostatného a elementárního charakteru, který umožňuje rozvíjet základní orientaci v prostoru a při určitých činnostech. Patří mezi základní prostředky seznamování se s prostředím okolo dítěte, jeho následným učením, jak lze ovládnout své tělo, jak se vypořádat s okolním prostředím, a tím nabýt a nasbírat potřebné zkušenosti do svého budoucího rozvoje. Je to prostředek, jak dítě může vyjádřit své pocity a myšlenky a jak následně navázat komunikaci s ostatními dětmi i dospělými. Pohybem se získávají předpoklady pro získání sebevědomí a sebedůvěry, hodnocení vlastního já a vzájemného porovnávání. Zkušenosti, které jsou nasbírány pomocí pohybu, strukturují praktické aktivity, jsou však nadále východiskem pro představu dítěte o významu pohybu pro jeho zdraví. Pomocí těchto zkušeností si postupně budují obecné základy pro obraz světa i o představě vlastního já. Pohyb je proto intenzivním odrazovým můstkem pro rozvoj řeči. (Dvořáková, 2002, s. 13)

1.4. Význam pohybu pro dítě

Vzhledem ke zdokonalování se v pohybových činnostech se dítě stává mnohem sebevědomějším a méně závislým na svém okolí. S přibývajícím časem se pohybové zkušenosti dítěte rozšiřují a jsou potřebným aspektem pro rozvoj individuality. Důvěra spojená s vlastním tělem se v rámci tělesných zkušeností vytváří již v prvních letech života dítěte. Pohybovou činností se nadále rozvíjí schopnost vnímání a smysl pro vnímání rovnováhy. Během pohybu se dítě seznamuje se schopnostmi, možnostmi a v neposlední řadě také riziky, které činnosti obnáší. (Braun, 2014, s. 101). Mezi obzvláště kladné a dobré příležitosti nabízené k pohybu dětí, patří především pohyb v přírodě, kde se jim otevírá větší prostor. Nadále mají možnost rozvíjet další příklady pohybu a mohou experimentovat. Zdokonaluje se paleta nejrůznějších pohybů hrubé motoriky, a to za mohutného dodatku kyslíku, který je jednou z nezbytných částí mozkové hemisféry.

Pohyb vede ke zlepšení v oblasti svalů a šlach, dokáže však rozvíjet i fantazii. Dítě předškolního věku si rádo představuje vymyšlené situace, které se rodí v jejich myšlenkách, zastávají určité role, díky kterým prožívají nezapomenutelné zážitky a dobrodružství. Postupně se vytváří i vyjadřovací schopnosti, jelikož hry, které jsou iniciovány fantazií, jsou spojené s vyprávěním, přičemž dítě jim dává řád a strukturu, kterou během celé hry řídí.

Se stoupajícími zkušenostmi pohybu dětí ve stále větším prostoru přibývají také nová dobrodružství a procvičuje se socializace s druhými lidmi. Pohybové hry se většinou odehrávají ve stejných věkových skupinách, kdy se děti od sebe navzájem učí a vzájemně se pozorují. Hra je vede ke spolupráci, musí se umět domlouvat, být schopny dodržovat pravidla, brát ohled na každého člena individuálně a pomáhat každému dítěti patřící do herní skupiny. Během pohybu se v jedinci uvolňuje napětí a agrese, naproti tomu se upevňují sociální vazby. Pohybové aktivity se však dítě může věnovat i samo. Situace poté rozvíjí postupné poznávání druhých dětí, v jejichž blízkosti se „nedopatřením“ ocitne. Takto vznikají nové představy a podoby sdílení a děti si je průběžně zkouší podle své touhy a potřeby. (Braun, 2014, s. 102)

1.5. Pohyb v kurikulárním dokumentu MŠ

Je dokázáno, že pohyb je celoživotní cestou, která začíná především v předškolním věku. Provází jedince na jeho dobrodružné, spontánní cestě. Povinností mateřské školy je nabízet takové podmínky, které budou tuto cestu pozitivně podporovat a nabízet různé možné aktivity.

Kurikulární dokument platný pro všechny mateřské školy v České republice Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (RVP PV) udává tři hlavní cíle výchovného vzdělávání, které by měly být naplněny na konci předškolního období. Těmito cíli se rozumí cíl rozvojový, postojoový a hodnotový. Formulace cílů určuje nabídku mnoha činností a příležitostí, které dítě dokáže rozvíjet v rámci dovedností a uvědomění si kladných hodnot, které by měly být jedinci ideálním způsobem podávány. Dítě by nadále mělo mít dostatečný prostor pro vývoj jeho samostatnosti, vlastního rozhodování a individuálního prosazení vlastní volby. Obecně tělesná výchova obsahuje obrovskou škálu aktivit a činností, které mohou být stěžejní pro naplňování určených tří cílů v Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání. V opačném případě jsou aktivity součástí života každého předškolního dítěte, a také poskytuje zdravotní péči při možných vznikajících nemocích.

V RVP PV jsou specifikovány tzv. rámcové cíle, které jsou nadále rozděleny do pěti rozvojových oblastí, které popisují osobnost dítěte. Ve zvolených oblastech jsou poté popsány specifické a různorodé aktivity a příležitosti, které postupně vedou k zapamatování a osvojení si kompetencí, jejichž poslání souvisí s pomocí dítěti se vyrovnávat s prostředím, které vnímá jako stále větší a širší. Kdybychom vyjmenovali tyto oblasti, jsou to:

1. **Oblast biologická**, která se dále specifikuje na dítě a jeho tělo.
2. **Oblast psychologická**, která se dále specifikuje na dítě a jeho psychika.
3. **Oblast interpersonální**, která se dále specifikuje na dítě a ten druhý.
4. **Oblast sociálně-kulturní**, která se dále specifikuje na dítě a společnost.
5. **Oblast environmentální**, která se dále specifikuje na dítě a svět.

Co se týče tělovýchovných pohybových aktivit, nejvíce mají přirozeně k první oblasti, tedy oblasti biologické. Pro potřebné naplnění kompetencí představují nazývané činnosti hlavní a především jediný prostředek pro jejich získání. Jejich vlastnosti se prolínají ke

zlepšování pohybových dovedností, zdatností v rámci tělesného a psychického zdraví, poznatků, mravů a správných postojů, které vedou ke zdravému zvládnutí životní cesty. Podstata jedince po biologické stránce mírně, až úzce souvisí s jeho celkovým rozvojem, proto lze říci, že biologická oblast zasahuje do všech zmiňovaných oblastí vzdělávání a výchovy.

V oblasti psychologické, tedy psychika dítěte, je motorický vývoj spojen se vzděláváním jazykové formy a logopedií. Motorika vnímá rytmus mluvy a její dýchání. Činnosti taktéž pomáhají k samostatnému vyjadřování vlastních pocitů a přispívá ke zdokonalení verbální i neverbální komunikace. Vybrané pohybové hry či aktivity se nadále zaměřují na osobní rozvoj smyslů a jejich celkové vnímání. V průběhu jejich provádění se vytváří nespočet situací, ve kterých si dítě procvičuje své myšlenkové pochody, které vedou k řešení nevyhnutelných problémů, okamžitá schopnost analyzovat a navrhnout řešení, zvětšující se rozsah poznatků, učení se pravidlům a v neposlední řadě rozvíjení fantazie, tvořivosti a umění reagovat na situaci.

I v dalších výše popsaných oblastech a vztahu k nim se otevírá vysoká nabídka motorických činností a her společenských a osobnostních vlastností. Jedinci předškolního věku je dáván prostor pro vytváření jejich sebepojetí a sebelásky, odvahy a zodpovědnosti. Není pochyb, že tyto aktivity mají výrazně pozitivní vliv na socializaci dítěte. Během hry se dítě učí respektovat druhé, práva jiných členů, učí se vzájemné komunikaci a pomoci. Morálka se proto stává důležitou částí výchovy k pohybu. V činnostech dítě vyhrává, ale i prohrává, chová se umírněně a respektuje individualitu každého spoluhráče apod. Motorický vývoj hraje významnou roli ve společenském kontextu v rámci kulturních hodnot, přírodních úkazů a k tradičním místům.

2. Vývoj dítěte předškolního věku

V druhé kapitole, která nese název „Vývoj dítěte předškolního věku“ bude představena obecná charakteristika dítěte předškolního věku, a to z hlediska jeho psychického i fyzického vývoje a s ním souvisejícím zdravím. Cílem kapitoly je nastínit základní vývojové stádia dítěte, tím rozumíme motorický, emoční a sociální vývoj a v neposlední řadě také rozvoj poznávacích procesů. Všechny zmiňované oblasti mají obrovský vliv na již výše uvedené zdraví dítěte. V kapitole bude dále blíže rozebrána jemná i hrubá motorika dítěte, která ve věku předškolního dítěte zaujímá velmi důležitou část pro jeho pozitivní růst.

2.1. Charakteristika dítěte předškolního věku

Období předškolního věku je charakterizováno obrovským skokem ve svém vývoji. Ukončením období batolete začíná období předškolního věku, které má trvání od 3 až 6 let věku dítěte. Můžeme tedy říci, že stádium přetrvává až do školní zralosti. Je na místě však podotknout, že konec této fáze vývoje není daný fyzickou, nýbrž sociální připraveností a celkovým zdravím pro vstup na základní školu. Charakteristickým znakem pro předškolní období je hra, která se pro dítě stává celým světem (Braun, 2014, s. 16). Intenzivně se rozvíjí pohybová aktivita, smyslové a sociální vnímání. S přibývajícými řečovými schopnostmi, které nadále rozvíjí hravou formou, se začleňuje do světa stále hlouběji a odkrývá jeho skutečnosti. Předškolní období se charakterizuje velkým rozvojem v oblasti II. signální soustavy, pochopením abstraktních pojmů a již zmiňované řeči. Dítě si během vývoje uvědomuje své „vlastní já“, kdy si postupně vytváří udržitelné mezilidské vztahy, a to především v kolektivu svých vrstevníků. Výrazný vývoj dovedností a znalostí přeskakuje upevnění sebekázně a sebekontroly, které patří mezi základní předpoklady pro vstup do školní docházky. Růst z psychické i fyzické oblasti předškolních dětí je stabilní, neobjevují se žádné větší výkyvy a většinou je pravidelný. Během období se začíná profilovat budoucí habitus těla dítěte (křehký, obézní či robustní), proto jsou určité odchylky od průměru těla velice časté. Lze říci, že šestileté dítě váží přibližně okolo 20 – 25 kg a jeho výška dosahuje cca 120 cm.

2.2. Vývoj poznávacích procesů u dětí předškolního věku

Vývoj poznávacích procesů u předškolního dítěte probíhá rychle a má vysoký podíl na zdraví v jeho budoucím vývoji. V oku dítěte jsou v tomhle věku především objekty, které považují za blízké. Mění se vnímání dítěte vůči celému světu, poznává, kam patří, avšak změna není bezprostředně zásadní. Poznávací procesy dělíme na řeč, vnímání, pozornost, paměť a myšlení.

Nezákladnější kořeny **řeči**, tedy jazykové či verbální produkce, lze nalézt již v prvních měsících života v podobě žvatlání. Žvatlání lze dokonce zaregistrovat i u neslyšících dětí. První slůvka u dětí zpozorujeme na začátku druhého roku, kdy se začínají měnit jeho jazykové vlastnosti. Ve třech letech již dítě používá složitější kombinace slov, otázky a především popírání. Větné nedostatky se postupně ztrácí mezi čtvrtým a pátým rokem a řeč se stává z větší části podobou řeči dospělých. Noam Chomsky zastával názor, že „dětí si na svět přinášejí vrozené znalosti o pravidlech a tvarech řeči, již od jejich narození disponují určitými hypotézy o tom, jak se jejich řeč, kterou získaly přirozenou cestou, používá a jak s ní pracovat“. (Gardner, 2005, s. 33). Řeč si každé dítě osvojuje prakticky stejně, rozdíl však můžeme spatřit např. v tom, jaké slovní druhy dítě začne používat jako první. Zatímco některé děti ze začátku pojmenovávají některé předměty, druhé se podstatným jménům zcela vyhýbají a do popředí se dostává určité zvolání či výkřiky. Mnoho dětí se také snaží napodobovat reakce či projevy dospělých, najdeme však skupinu dětí, která napodobování úplně vynechává. Jazyk je považován za základní potřebnou způsobilost vedoucí k celkovému rozvoji dítěte, tudíž se řadí jako základní dovednost pro pozitivní úspěchy ve škole a později také v zaměstnání. Aby byly jazykové dovednosti u dítěte postupně rozvíjeny, záleží na mnoha faktorech. V první řadě musí být kladen důraz na povídání si s dítětem. Dítě potřebuje svého partnera, který mu bude naslouchat a rozvíjet vzájemný rozhovor. Rozvíjení řeči je komplexní proces, který se dítě učí i v pozdějších letech, a to prostřednictvím podpory zájmů dítěte, jeho skutky a činnosti. Abychom u dětí podpořili tvořivou radost z řeči, využijeme nespočet her s hláskami, jazykovými hrami, různé rýmováčky nebo hravé slabikování. Tímto způsobem dále podporují rozvoj povědomí o rytmu a hláskové stavbě řeči.

Dalším důležitým poznávacím procesem je **vnímání**. Dítě se nechá velice snadno upoutat pohledem na výrazný detail, zvláště-li je daný jev středem aktuálního zájmu nebo potřeby. U vnímání se rozvíjí především sluchová a zraková percepce, která je nezbytnou

součástí pro další proces analýzy a syntézy při učení psaní a čtení. Dítě v předškolním věku vnímá především objekty, které působí nápadně, barevně a dokážou upoutat dětskou pozornost. V oblasti sluchu již dítě rozeznává různé typy zvuku, a to např. ptačí zpěv či zvuky aut. Co se týče chuťového vnímání, dětské chuťové buňky jsou již natolik rozvinuté, že dokáží rozeznat všechny druhy chuti, a to sladkou, slanou, hořkou i kyselou. Předškolní věk je nadále charakteristický i hojným využíváním hmatu, který pomůže dětem k rozpoznání různých předmětů či jevů. Je z větší části ovlivněno tím, jak dítě přemýšlí. Zatímco se všechny vjemové složky rozvíjí, jedna složka zaostává, a tou je vnímání prostoru a času, jelikož dítě žije pro okamžik.

Šimíčková-Čížková (2008, s. 69) specifikuje **pozornost** jako přelétavou a nestálou. Důvodem je krátkodobá pozornost u dětí. S postupem věku se však pozornost zlepšuje a jejich soustředění nabírá na intenzitě. U dítěte musíme brát v potaz také jeho temperament, nýbrž charakteristika jeho temperamentu uvádí a ovlivňuje, do jaké míry, jakým způsobem a v neposlední řadě, jak dlouho se dokáže soustředit na jednu určitou věc. V předškolním věku se nadále hojně rozvíjí představivost a s ní spojená fantazie. Představy dítěte jsou většinou živé, proto vedou k nerozeznání vjemu od reality.

Myšlení patří k nejvýraznějším vývojovým změnám v období předškolního věku. Od symbolického myšlení, které probíhá ve 3. – 4. roku života dítěte, se přechází k fázi názorného myšlení, které probíhá od 4 až do 8 let. Dítě je již plně vázáno na myšlenky, které ho vedou k tomu, na jakou věc či smysl právě nazírá. Jejich cesta vede od vnímání samostatných předmětů k soustavnému zobecňování. Dítě si začíná uvědomovat pojmy, které ho obklopují, a které následně vznikají na podstatě přesného vystižení určitých podobností. Jeho mysl se soustředí na to, co ve svém okolí viděly nebo vidí, avšak změna přichází již v podobě jednoduchého rozčleňování poznaných jevů. Myšlení dítěte v předškolním věku je doposud prelogické, jinak předoperační, tím rozumíme, že předškolák nedává přednost logickým operacím, nýbrž je stále vázáno na činnosti konkrétního charakteru a s nimi spojenou aktivitu dítěte. Ve stádiu názorného myšlení převládá egocentrismus, kdy je dítě příliš egocentrické. Má tendenci zkreslovat realitu, na které staví svou subjektivní preferenci. Dítě se stává středem pozornosti svého vlastního světa obsahující jeho představy a myšlenky, kdy se velice těžko do popředí dostává hledisko jiné osoby. Tohle přesvědčení lze omezit pomocí častého kontaktu s vrstevníky. S rozvojem myšlení je souvisejícím dětským znakem také magičnost, kdy si dění reálného

světa zkresluje a prohlubuje do svých fantazií. Vytváření si své vlastní fantazie má pozitivní vliv na psychiku dítěte.

Proces myšlení je z hlediska času dlouhodobou záležitostí, které je třeba věnovat dostatek pozornosti. Dítě předškolního věku není schopno uvažovat komplexně, jejich dovednosti jim dovolují přemýšlet pouze o jednom aspektu. Velmi těžce nese změny a jejich myšlení je zejména rigidní a fantazijní.

2.3. Vývoj emocí a motivace u dítěte předškolního věku

Emoce a motivace u dítěte předškolního věku úzce souvisí s touhou a potřebou být aktivní. Aktivita, o které mluvíme, se nadále projevuje především verbálně, občas také plynulým tokem otázek. U dítěte lze pozorovat projev lokomotoriky, čímž rozumíme neustálé poskakování, poposedávání či všelijaké pohyby, které lze však vysvětlit růstem dlouhých kostí, osifikací kostry a potřebou být vždy v pohybu. Proto tuto aktivitu přisuzujeme především psychosociálním a biologickým aspektům.

Nelze však vyloučit, že vedle silné potřeby aktivity a iniciativy nesmíme opomenout také výraznou potřebu jistoty, stability, zázemí a bezpečí. Stabilní zázemí vyvolává v dítěti příliv energie, která vyústí v neutuchající chuť do zkoumání a zvědavosti. Když dítě začne vnímat své zázemí jako nestabilní, jeho chuť do zkoumání a zvědavosti slábně, přestává experimentovat a jeho celkové emoce a myšlení znejistí. V tomto důsledku musí být dítě obklopeno dostatečnými sociálními kontakty, citovými vazbami, celkovým společenským uznáním jeho identity a seberealizace.

Vůle je další pojem, který se v tomto období často zmiňuje, jelikož právě v předškolním věkovém rozmezí života je výrazně kolísavá. Vůli lze považovat za tzv. kolektivní nákazu. Autoři Václav Mertin a Ilona Gillnerová (2003, s. 15) uvádí, že předškolní dítě je nejvíce frustrován převážně tím, že mu neumožňujeme dostatečně projevovat aktivitu a být každodenně v kontaktu se svými vrstevníky a kamarády. Dítě disponující zdravým tělem i duší, se poměrně bez žádných starostí a obav vyrovnává s přechodnými nároky, stresovými situacemi, avšak o to hůře snášejí dlouhodobé neuspokojování základních dětských potřeb. Na základě neuspokojení těchto potřeb přichází na řadu klasické formy obranných mechanismů v podobě agresivních projevů

chování vůči okolí i sobě samému. Dítě se stáhne do svého světa a přestává si hrát. Komunikace zcela vymizí a začíná se stranit ostatním dětem.

V životním úseku 3 až 6 let je důležité formovat základní citové vazby a projevy. Prožívání dítěte v předškolním věku vysoce nabírá na intenzitě, má však krátkodobého trvání a je proměnlivé. Dítě již plně ovládá své citové projevy, dokáže hodnotit své úsudky a chování či zlobit se na svou osobu.

Mezi vrstevníky se vysoce rozvíjí schopnost a chuť spolupracovat, nadále se rozvíjí také cit pro pochopení druhého. V tomto období je důležitý vztah matky a otce, jemuž dítě věnuje velkou část jeho pozornosti. S postupným vývojem emocí a s rozšířením okolí sociálních kontaktů souvisí **morálně-etický vývoj** předškolního dítěte. V období kolem třetího roku má již dítě uchopeny základní sociální normy. Z toho plyne i související rozvoj svědomí. E. H. Erikson v těchto letech života dítěte považuje za klíčový konflikt mezi iniciativou a pocitem viny, kdy konflikt popisuje jako přísné vlastní vědomí dítěte, kdy na sebe jde raději žalovat dospělému za očekáváním případného trestu, než aby nadále přežíval s pocitem viny. J. Piaget zase spojuje období před nástupem do školní docházky s tzv. heteronomní morálkou, která pro jiné lidi určuje určité příkazy, zejména pro lidi, ze kterých mají děti respekt a autoritu.

Mnoho autorů popsalo, že dítě v předškolním věku v dospělém vidí autoritu, kterou prezentuje tzv. imanentní spravedlností. Dítě se v tomto období zcela vžije do chování dospělého, jelikož jej považuje za správné. Role dospělých, a to nejen rodičů, ale i prarodičů či ostatních příbuzných, se stává důležitým aspektem pro formování morálního cítění dítěte. Taktéž vytváření etických principů v dítěti je ve věku 3 – 6 let nezastupitelnou formou učení. Aby se vytvořily základy morálně-etického kontextu ve vývoji dítěte, je důležité ze strany dospělého věnovat předškolnímu dítěti přiměřeně dostatečnou pozornost a především mnoho společně stráveného času, jelikož dospělý se stává největším vzorem a modelem pro dítě.

2.4. Vývoj motoriky u dítěte předškolního věku

Motorika, čili pohybová schopnost organismu se u dítěte předškolního věku téměř zdokonaluje, dochází k rozšíření hybnosti a hbitosti, a také ke kvalitnější pohybové koordinaci celého těla. Pohyby začínají být mnohem plynulejší, ucelenější a přesnější. Stávají se elegantnějšími, což zaručuje, že dítě dokáže během společných aktivit strávené s rodiči či jinými dospělými brilantně pozorovat a následně napodobovat sportovní činnosti. V období předškolních let se také více rozvíjí zručnost, než tomu bylo v batolecím období. Dítě si rádo hraje např. na pískovišti, kde staví bábovky, avšak v pokročilém stádiu období již dítě za pomoci dospělého zvládne postavit hrad, tunel apod. Životní období předškolních dětí je ideální pro naučení různých typů sportů, např. lyžování, plavání popřípadě jízda na kole. Hry jsou rovněž dopodrobna spojeny s pohybem. Motorický vývoj je spojený s celkovou činností dítěte, je umožněn takový pohyb a podmínky, aby vedly k rozvoji motorických schopností a dovedností. Koordinace těla nadále úzce souvisí s uměním sebeobsluhy, kdy je dítě již schopno se samostatně oblékat, svlékat, uklízet, dokonce si samo zavázat tkaničky.

Současně dochází i k rozvoji jemné motoriky, která je však značně omezována osifikací ruky, tedy přeměnou chrupavky na kost. Dítě začíná zapojovat ruce v podobě hraní si s různými předměty a materiály (kostky, plastelína, knoflíky atd.). Během čtvrtého roku se do popředí dostává vyhranění laterality a dítě je v návaznosti na dominanci jedné z mozkové hemisféry buď pravák nebo levák.

Zdokonaluje se rovněž vývoj kresby. Od tzv. spontánních čaranic, kdy čára představuje „kolečko“ a ve většině případů je dítětem popisováno jinak, než doopravdy vypadá, se přechází ke schopnosti výborně napodobit základní obrys tvaru. Dítě ztvárňuje postavu člověka, a to nejprve v podobě hlavonožce. Výtvarný projev předškolního dítěte (3 – 6 let) je povětšinou výrazně kreativní. Dospělí zástupci by jej měli plně podporovat s možností plného spontánního uměleckého vyjadřování, a to především poskytnutím podmínek, které vytvoří vhodný pracovní prostor, různé druhy materiálů a dostatečné množství podnětů.

2.5. Socializace u dítěte předškolního věku

Výchovné programy zaměřené na dítě navádí k zaměření se na rozvoj sociálně-psychologických schopností, zvláště na stimulaci a kultivaci jejich emočních prožitků. Ve hře, která se pro předškolní věk stává nezbytná, se rozvíjí sebepoznání, jedinec se seznamuje s vrstevníky i dospělými, nabývá na komunikativních dovednostech a předpokladech ke kooperativní spolupráci. Děti předškolního věku si rády hrají, rády soutěží a následně se radují z herních odměn, což má psychologicky pozitivní význam pro jeho celkové zdraví, jelikož omezuje stres a negativní emoce. Každá aktivita obsahuje široký obsah možností, které dítě rozvíjí, a to v mnoha oblastech, především v rámci emocionální, senzomotorické, etické a řečové oblasti, která souvisí s celkovým vývojem dítěte po stránce fyzické i psychické.

Proces socializace u dítěte předškolního věku vede ke změnám ve třech klíčových rovinách:

První rovinou je zkvalitnění a vývoj **sociální reaktivity**. Vývoj dítěte se uskutečňuje v plynulém přechodu od narození, avšak období, o kterém mluvíme, dítěti poskytuje možnost zkvalitnění odlišných vztahů s vrstevníky staršími, mladšími, opačného pohlaví i stejného pohlaví, rovněž také s rodiči, prarodiči a širší rodinou. Procvičuje se sociální činnost, diferencují se a vytváří se kvality vyšší úrovně.

V druhé rovině dochází k rozvoji **sociálních kontrol** (přijetí společensky žádoucích norem chování). Jedná se o postupný proces, kdy o ukotvení zvolených sociálních norem mluvíme přibližně až kolem třetího roku.

Poslední rovinou, a zároveň nejvýznamnější, je rovina **osvojování si sociální role**. Tento proces se uskutečňuje uvnitř i vně rodiny. Dítě pozoruje chování členů rodiny náležící k daným rolím, např. otec, matka, chlapec, dívka. Odpozorované chování nadále modifikuje a uplatňuje mimo rodinu, většinou ve skupině svých vrstevníků. Dítě v předškolním věku dokáže samo pojmenovat některé své role, které samo představuje, což lze zařadit jako důležitý krok v procesu formování svého vlastního já.

S procesem socializace je nutno podotknout, že v předškolním období je na místě věnovat dostatečnou pozornost významným sociálním vztahům, které si dítě vytváří.

Výrazný růst sociálních kontaktů a připisujícího **významu vrstevníků** je známou skutečností v období předškolního věku dítěte. Neutuchající rozvíjení kognitivních struktur, řečových schopností, myšlení a schopnosti dítěte se omezit od přímého kontaktu s dospělým, umožňuje dítěti poznávat čím dál více svých budoucích spolužáků a kamarádů. I když je předškolní dítě stále intenzivně vázáno na svého zákonného zástupce a rodinné zázemí, rádo se vydává na cesty mimo domov porovnávat své „síly“ se svými vrstevníky. Vrstevníci pomáhají dítěti s potřebou hry, kdy je schopno si vyzkoušet již zmíněné sociální role, různé typy chování, kdy následně eviduje reakce jeho okolí na ně. Komunikace je základem pro snadnější zařazení dítěte do kolektivu.

V rodinném zázemí není významná jen rodičovská komunikace, ale taktéž pevné vazby se sourozenci, kteří tvoří celoživotní pouto. Je důležité se poohlížet na to, zda je sourozenec staršího nebo mladšího věku a jaké má pohlaví. Vztah se svým sourozencem pozitivně umožňuje procvičení interakce mezi nimi.

Vedle vztahu se sourozenci se staví jako velmi podstatný jev v socializaci jedince také vztah s prarodiči. Prarodiči poskytují dítěti předškolního věku jakousi náhradu rodičovské lásky s určitými specifickými podklady. Disponují neustálým pozitivním naladěním, mají zpravidla více času a většinou bývají tolerantnější vůči prohřeškům dětí. Vůči staršímu věku prarodičů se kolem nich vyskytuje více nemocí, někdy i smrt, což pomáhá dítěti vřele pochopit určitou kontinuitu života. Rodiče by za každých okolností měli vztah s prarodiči podporovat i za případů mezigeneračních konfliktů.

3. Pohybové kompetence dítěte v předškolním věku

Ve třetí kapitole se budeme zabývat obecnými kompetencemi pohybového aparátu dítěte předškolního věku, které by jedinec měl splňovat. Kapitola dále nastíní stručné popsání a rozdělení těchto kompetencí v rámci Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání.

Ve spojitosti s uvědoměním si tělesného i psychického růstu a celkového vývoje dítěte předškolního věku, byl v oblasti tělesného učení a výchovy zpracován rámcový obsah činností a aktivit, které by se měly plnit vzhledem k dětskému věku a jejichž prostřednictvím se rozvíjí zvláště tělesné a pohybové kompetence jedince. Dané aktivity vedou k osvojování základních dovedností, které zasahují i do dalších stránek dětské osobnosti. Konkretizující požadavky, které jsou vypsány v Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání (RVP PV) a mohou být předpokladem pro zpracování podkladů pro Školní vzdělávací program (ŠVP).

Tělesné a pohybové činnosti by měly být prostředkem k získání kompetencí v oblasti osvojování si pohybových dovedností základních i specifických, čili sportovních. Dále mluvíme o oblasti posilování tělesné zdatnosti – aerobní vytrvalosti, svalové síly a pohyblivosti. V neposlední řadě je to oblast kognitivní a afektivní, které rozvíjí psychické, osobnostní a sociální stránky osobnosti. (Dvořáková, 1998, s. 112)

V průběhu předškolní výchovy a vzdělávání v mateřské škole by děti měly být schopny získat dané kompetence:

- Pohybové dovednosti
- Tělesnou zdatnost
- Kognitivní a afektivní oblast

(Dvořáková, 1998. s. 112)

3.1. Nelokomoční dovednosti

Jakákoliv aktivita vedoucí k pohybu, je velmi nezbytná pro vnímání vlastního těla, jeho jednotlivých součástí a současně s tím i jejich ovládnutí v měnících se polohách a podmínkách. Pro správné provedení základních poloh a pohybů, které se objevují v každodenním životě dítěte, je zavádějící dokonale provést vlastní řízený pohyb. Je však

důležité i pro správné fungování tělesných funkcí. Mezi základní nelokomoční dovednosti patří leh pokrčmo, leh na břicho, sed turecký, vzpor klečmo, stoj a pohyby paží.

Leh pokrčmo, neboli na zádech, se vyznačuje pokrčenými dolními končetinami, kdy chodidla jsou v rovnoběžné ose s celou jejich plochou na podložce. Paže jsou poté uvolněné, podélně vedle těla a dlaně směřují vzhůru. S výdechem se podsadí pánev společně se zapojením oploštělých břišních a hýžd'ových svalů a lehkým podsunutím dolní části pánve směřující ke stehnům. Pohyb dále pokračuje úplným přitažením brady směrem k hrudníku a následným vytažením páteře od pánve, poté přes temeno hlavy a do dálky. Ramena jsou v pozici, kdy jsou stažena směrem ke karimatce a dolů do pánve, lopatky zaujímají po celou dobu polohu celé plochy na podložce a jejich dolní úhel se stahuje směrem k páteři.

Dalším nelokomočním pohybem rozumíme **leh na břicho**, kdy jsou dolní končetiny snožené a protažené do dálky, nártý zaujímají polohu položení na podložce. Paže jsou uvolněné, podélně kolem těla, dlaně položené na zemi. Následuje výdech, kdy podsadíme pánev současně se zapojením břišního a hýžd'ového svalstva a poté lehkým podsunutím dolní části pánve směrem k zemi. Čelo je položeno na podložce, páteř je vytažená směřující od pánve dále přes temeno až do dálky. Ramena se stahují k pánvi na podložku přitažením dolních úhlů lopatek až k páteři.

Sed turecký (zkřížný skrčmo) představuje pohyb skrčených a zkřížených nohou, kdy pravá nebo levá noha se dá přes sebe a vnější část chodidel je na podložce. Paže jsou mírně skrčené až pokrčené ve volné poloze podél trupu, dlaně jsou položeny na kolenou. S dalším výdechem se podsadí pánev soustavně se zapojením již zmíněného oploštělého břišního svalstva a nadále mírným podsunutím v dolní oblasti pánve. Pohyb pokračuje přitažením brady k hrudníku, pohledem zorniček dopředu, vytáhnutím páteře směřující od pánve až přes temeno hlavy vzhůru. Ramena jsou stažena dolů, kdy směřují k pánvi společně s přitažením úhlů dolních částí lopatek až k pánvi.

Následující pohyb, který bude představen, je **vzpor klečmo**, kdy pohyb představuje pokrčené nohy a stehna zůstávají položena kolmo na karimatce. Taktéž nártý a bérce jsou položeny na podložce, přitom chodidla a bérce jsou postaveny do rovnoběžného úhlu. Paže jsou v kolmém posazení s podložkou, stejně jako stehna a celé dlaně v oblasti šířky ramen.

Prsty na obou horních končetinách jsou plně natažené, směřující dopředu. S následujícím výdechem se pokusíme podsadit pánev vpřed se společným pohybem oploštělých břišních a hýžd'ových svalů, nadále lehkým podsazením části pánve dolního typu směřující až ke stěně břišní. Hlava zaujímá vytaženou polohu od pánve až přes temeno směrem dál, brada se co nejvíce přitáhne k hrudníku. Nelze opomenout pohyb očí, který míří doprostřed mezi celé plochy dlaní až na podložku. Ramena jsou dokonale stažena k pánvi a vytváří společnou souhru lopatek, které jsou přitaženy k páteři.

Jako poslední nelokomoční pohyb, které by dítě předškolního věku mělo zvládat, je **stoj**. Zaujmeme pozici mírného stoje rozkročeného, dolní končetiny co nejvíce natáhneme směrem vpřed, zatímco se snažíme o rovnoměrnou rozlohu váhy na celoplošném levém i pravém chodidle. Horní končetiny jsou volné, svislé, kolmo podél trupu. Následuje výdech, kdy pánev podsadíme se souběžným pohybem výše uvedeného oploštělého hýžd'ového a břišního svalstva a opět lehkým podsazením dolní oblasti pánve. Brada se dotýká hrudníku, oči kontrolujeme pohledem cestou vpřed a páteř následujeme úplným vytažením od pánve až k temenu hlavy nahoru. Obě ramena jsou dole, směřující k pánvi a s pohybem společně s decentním přitáhnutím lopatek k dolnímu úhlu k páteři.

Mezi základní pohyby jednotlivých částí těla dítěte v mateřské škole nadále řadíme **pohyby paží**. Zde se jedná především o upažení, připažení, vzpažení, a tzv. **svícen** či **pohyby dolních končetin** v sedu a v lehu na zádech, vzporu klečmo a v neposlední řadě také určení výchozího a konečného postavení nohou položených na náčiní (např. na koberečku, destičce či podložce).

3.2. Lokomoční dovednosti

Mezi základní lokomoční dovednosti patří **plazení**. Aby byl pohyb úspěšně vykonán, je potřeba jej provádět koordinačně bez chyby, což zahrnuje pravidelné vyměňování pravé, a poté levé horní i dolní končetiny. Pánevní a břišní svalstvo je pevně přitisknuté ke karimatce. Správné posazení pánve usnadňuje plazení pod nízkou překážkou. V případě, že je plazení koordinačně chybně provedeno, lze využít metody tzv. pasivního pohybu, kdy je celá plocha dlaní nastavena přímo proti chodidlu.

Lezení, stejně jako plazení, je taktéž třeba dělat správně v rámci koordinace. Přesněji řečeno střídáním levé a pravé ruky a nohy. Začátek pohybu započiná v poloze vzporu dřepmo, rozprostřením veškeré hmotnosti celoplošně na dlaně i chodidla, kdy dlaně jsou napřímené s nataženými prsty a bříška směřujeme silou do podložky. Lezení se v mateřské škole nejčastěji praktikuje na žebřinách, s úchopem dlaní a uloženým palcem pod laťkou či lezení, kdy dítě zaujímá polohu vzporu dřepmo společně s pokrčenými dolními končetinami.

Pohybem přes chodidla na celou plochu, kdy jsou konečky prstů přitlačeny k zemi, nazýváme **chůzi či běh**. Pohyby provádíme souběžně se správným držením a koordinací paží.

Mezi další základní lokomoční dovednosti lze zařadit **poskoky a skoky**. Poskok snožmo závisí na odraze obou chodidel z podložky zároveň ve stejném čase. Dovednost dětem můžeme zpestřit uložením malého měkkého balonu mezi kolenní klouby nebo kotníky. Míč následně usnadní kladné položení nohou a současné odražení obou chodidel ze země. Poskok či skok je možno provádět také v pozici vzporu dřepmo, kdy pohyb vychází z plného přenesení váhy z oblasti chodidel na dlaně, poté následný odskok z pravého i levého chodidla. Při daném lokomočním pohybu lze také využít možnosti malého měkkého míčku. Přenos hmotnosti směrem k dlaním lépe usnadňuje položení destiček uprostřed dlaní s jejich souběžným posunem.

Jedny z posledních dovedností patřící do kategorie lokomočních pohybů jsou **převaly**. Dominantním se zde stává správné držení pánve, která by měla být podsazená dohromady se začleněním břicha, hýždí a kompletním zpevněním celého těla. Tzv. „válení sudů“ představuje pohyb, kdy převal započneme pohybem pánve podél osy, nikoliv pažemi a dolními končetinami. Nezbytné je nejprve nacvičit převal z lehu na zádech či na břišním svalstvu, až do lehu na boku. Až poté po nácvičení následuje převal kolem celé své osy. „Kolébka“ je druh převalu kolem příčné osy. Nejdůležitější částí cviku se zde stává přitažení nohou k trupu. Paže jsou souběžně s hlavou v předklonu. Celkového zpevnění těla zde hraje významnou, neopomíjející roli. Převaly cvičíme vždy na měkké karimatce. (Dvořáková, 1998)

4. Dítě a rodiče v mateřské škole

V kapitole Dítě a rodiče v mateřské škole budou popsány přístupy k dítěti v mateřské škole, které jsou v současnosti doporučovány všem pedagogům v mateřských školách. Dítě předškolního věku lze považovat za fyzicky i psychicky zdravé, je – li nahlíženo na jeho individuální zvláštnosti a odlišnosti s respektem a úctou. Kapitola přináší stručný přehled aspektů, které by měly být během výchovně vzdělávacího procesu naplňovány. Dále se kapitola zaměřuje na spolupráci rodičů a mateřské školy, která je nedílnou součástí pozitivního klimatu školy a utváření vztahů mezi nimi. Spolupráce rodičů a mateřské školy v dítěti vytváří pocit začlenění se do veškerého dění.

4.1. Přístupy k dítěti v mateřské škole

Události, které přišly po roce 1990 v rámci společensko-politických změn, přinesly zorientování mateřských škol v oblasti kolektivních cílů, které byly stanoveny se zaměřením na dosažený věk, na školní metody a na techniky práce v jednotlivých mateřských školách k samotnému dítěti a k jeho individuálním potřebám v rámci citového, socializačního a vzdělávacího charakteru. Mateřské školy se v letech 1948 – 1990 plně otevřely svou prací rodinám dítěte předškolního věku a přivítaly možnosti pro vstup alternativních přístupů a směrů do našeho současného, výchovně vzdělávacího systému. (Špaňhelová, 2004)

Již před sedmnácti lety se mateřské školy začaly zaměřovat na přístupy k dětem v rámci rozvoje a vývoje každé individuální jednotlivé osobnosti a jejího charakteru. Současně se taktéž snažily zaměřit na kultivaci vzájemných vztahů v kolektivu dětské skupiny. Každodenní působení dítěte v mateřské škole nabízí jedinci mnohostrannou kvalitu, která přináší socializaci s dětmi stejné věkové kategorie.

Zdraví dítěte se odráží ve všestranném rozvoji jeho osobnosti, na kterou má obrovský podíl mateřská škola. Nedirektivní přístupy, které jsou hojně využívány učitelkami pracujících v mateřských školách, upozorňují na to, že člověk průběžně plní své možnosti, které jsou předem dané a je tvůrcem vlastního já. Aby přístupy byly naplněny v maximálním možném rozsahu, je potřeba tvořit kvalitní životní podmínky, důvěru ve vztazích s lidmi a mít u sebe člověka, který dotyčnému zlehčuje proces vzdělávání.

Aby však bylo dítě fyzicky i psychicky zdravé, je potřeba nedirektivní přístupy naplňovat současně. Nelze si určit pouze jeden z určených přístupů, který nepatří mezi negativní vnímání dané věci. Náročnou podmínkou je tedy uplatňovat všechny přístupy současně. Naplnění těchto směrů vede obvykle ke kladnému rozvoji dítěte předškolního věku, a to jak po psychické, tak i fyzické stránce.

Prvním nedirektivním přístupem k dítěti je **akceptace**. Akceptace představuje porozumění dítěte a jeho následné přijetí bez určitých podmínek a překážek. Rozsah naprostého naplnění přijetí druhého se odráží v tom, jak jsme schopni přijmout sami sebe. S tím souvisí vnitřní stabilita člověka a jeho vnější či vnitřní okolnosti, které si sebou nese. Nejdůležitějším aspektem ve vztahu učitelek k dětem či naopak, je přijímat bez veškerých předsudků a bez odmítání jejich charakteristických odlišností. Verbální i neverbální komunikace se v akceptaci stává potřebným jevem, kterým sdělujeme své vnitřní přijetí druhého jedince. Komunikace by neměla obsahovat kritické postoje, hodnocení či odsuzování. Autorka Soňa Kořátková (2008, s. 92) uvádí, že akceptace má své místo v přirozeném pochopení, v toleranci neklidu a nejistoty dítěte, které jde do mateřské školy. Vzájemné pochopení a podpoření navzájem všech zúčastněných osob vede k celkové kladné atmosféře a klimatu, což v dítěti vyvolává pocit psychické pohody a klidu.

Empatie zaujímá druhou největší roli v přístupu pochopení dítěte. Lze ji pochopit jako vcítění se do prožitků jiného člověka a tvoří nezbytnou část v nedirektivních přístupech k dítěti. Charakterizuje se porozuměním druhého v souvislosti s komplexním a detailním pochopením jeho stavu. Jedná se o um s odlišnou intenzitou zachytit dané přesnosti, které dítě v aktuální chvíli prožívá. Empatický přístup vnímá spíše emoce, než myšlenky a jejich obsah. Pedagogové by měli mít přednost k rozpoznání momentálního stavu dítěte, přičemž mezi ně dělíme spěch, neklid, radost, spokojenost či dobrou náladu. Umění vcítit se do druhého vysvětluje pochopení situace a stavu, ve kterém se dítě nachází a jeho uvítání takového, jaký v danou chvíli je.

Přirozenost, opravdovost, pravdivost, zmíněné charakteristické rysy a významy jsou vysvětlovány ve slově **autenticita**, která představuje třetí vlastnost v obsahu nedirektivních přístupů. Autenticita se spojuje s osobní vyspělostí jedince, související s akceptováním svého vlastního já. Člověk, který je autentický, se snaží nic nepředstírat vůči druhým, neprojevuje se touha ze sebe dělat někoho jiného, než ve skutečnosti je a než se cítí. V roli učitelky se tato vlastnost pozná tak, že pedagog na sebe nebere roli dokonalého experta na

výchovu a vzdělávání či experta na cokoli odlišného v rámci vykonávající práce, což se odráží především v roli rodičů. Jeho chování vůči dítěti je přirozené, a to za každé situace, ve které se dítě s dospělým nachází. Autenticita pomáhá dítěti lépe porozumět pocitům druhým a následně tyto pocity společně sdílet s ostatními.

Uvedené tři znaky nedirektivního přístupu, což je již uvedená akceptace, empatie a autenticita, tvoří komplexní vlastnost. Když jsou dohromady kladně uplatňovány, přináší dítěti lehčí začlenění do vztahů, větší přehlednost se ve vztazích orientovat, schopnost vcítit se do pocitů a smyslů druhého, což vzbuzuje důvěru, která do dítěte přinese klid na duši a vnitřní vyrovnanost. Dané psychické procesy pomáhají vytvořit zdravé vnímání lidí, a tím pomáhají vytvořit psychickou pohodu i do dalších let života dítěte.

Mezi další neodmyslitelně důležité procesy ve výchově dítěte v mateřské škole je **aktivní naslouchání** jedince. Naslouchání je základní potřeba komunikace mezi lidmi, a její hodnota se pohybuje na identické škále jako sdělování a vyjadřování vlastních myšlenek a pocitů. Občas se dokonce považuje i za důležitější, a to proto, že v situaci, kdy se aktivní naslouchání nevyskytuje, většinou vzniká nedorozumění vyplývající z určitého pocitu nezájmu, nechuti a nepochopení druhého. Jedinec, který nenaslouchá, se ocitá v prostředí, kdy zrovna sám hovoří, čili tehdy, pakliže se zabývá bádáním nad tím, co chce ostatním přítomným v daný moment sdělit. V mezilidské komunikaci mezi pedagogy a dětmi, ale i pedagogy a rodiči, zaujímá aktivní naslouchání jednu z nejdůležitějších částí k vývoji zdravého, psychického zdraví dítěte, a jeho pozitivní rozvoj vytváří kladné fungování vztahů a socializaci. Jeho základní hodnoty spočívají v soustředěnosti a pozornosti na to, co komunikující v daný moment hovoří, ve snaze pochopit jak obsah konverzace, tak jeho emocionální stav. Naslouchající, ať už se jedná o dítě či dospělého, vnímá a rozumí náladě komunikujícího, chápe jeho reakce a pocity. Pro člověka, který v momentě hovoří a sděluje, je důležité u naslouchajícího rozpoznat radost, zájem, chtěnou účast a údiv v konverzaci. Při tom naslouchající jedinec rozkrývá dojmy druhého, např. zde lze zařadit různé obavy, strachy, únavu, neklid, nejistotu apod. Dítě, které je z pozice pedagoga nebo rodiče stoprocentně nasloucháno, rozpozná v mimice druhého porozumění a pochopení pro danou situaci, pociťuje emoční pouto, zájem a přijetí bez kritiky. Projevy empatie jsou pro každého člověka méně snadné, pro někoho více, lze se je však naučit. Jak již bylo zmíněno, aktivní projev empatie je důležitý především v profesní schopnosti jednat s dětmi, rodiči a ostatními pedagogy působící v mateřské škole.

J. Alta uvádí skutečnost, že **empatický rozhovor** je takovým typem rozhovoru, který je součástí kvality. „Osoba, která je v dominantním postavení, však tuto pozici nevyužívá a úmyslně ji přenechává druhé osobě. Projevuje se při tom umění naslouchat druhému, mlčet, lépe vniknout do problému a společně tak nalézt řešení.“ (Hartl, 1994) Empatický rozhovor sebou nese všechny aspekty přístupů nedirektivních vlastností, které již byly uvedeny výše, a jsou potřebné k běžné komunikaci mezi pedagogem a dítětem v mateřské škole k navození kvalitního psychického a vnitřního rozpoložení. Jedinec řídící empatický rozhovor poskytuje druhému jedinci vcítění se do jeho aktuálního postoje a stavu, snaží se vnímat a následně uvést zájem o jeho vjemy. Partner se v konverzaci ve chvíli stává naprostým středem pozornosti a soustředěnosti. Lze říci, že vstupujeme do jeho povídání a on je náš velitel, který nás obsahem rozhovoru provádí. Tento druh rozhovoru lze považovat za vhodný v interpersonální komunikaci, respektive v situaci, ve které cítíme, že se v psychickém nitru dítěte či dospělého děje něco negativního, ale i pozitivního, a tím nás naslouchající vyzývá k navýšení naší schopnosti vnímat, vcítit se a přijmout ho takový, jaký je. V empatickém rozhovoru většinou mlčíme a dáváme více možností pro vyjádření svých pocitů druhému. I přesto naše slovní pojetí obsahuje určité formy, a to např. formy souhlasných projevů, neustálé opakování nejdůležitějších částí nebo pochvala za snahu se s dotyčným problémem vyrovnat. Vedle verbální složky rozhovoru je nezbytnou složkou také neverbální strana komunikace. Je dáno, že verbální a neverbální obsah konverzace by měl být v dostačující rovnováze. Neverbální komunikace má velký význam pro děti předškolního věku, jelikož jsou velmi citlivé a jejich pozornost je často soustřeďována právě na složky neverbální komunikace. Za tyto projevy považujeme např. přiblížení se a vzdálení se, kde míra dostatečné vzdálenosti mezi mluvícími závisí na individualitě každého dítěte či dospělého. Je proto nutné dodržovat respekt k potřebám komunikujících. Další obvyklý způsob neverbální konverzace jsou gesta, která mohou být kamarádká, otevřená, oproti tomu uzavřená, nemající žádný účel či gesta znázorňující neklid a nepohodu. Mezi další projevy nadále patří také mimika – úsměv, radost, strach, pohyby úst, svalů a těla. Také zde řadíme oční kontakty, intonaci hlasu a v neposlední řadě dotyky. Empatický rozhovor je potřebný především v konverzaci s dětmi, jak je již uvedeno výše. V situaci, kdy dítěti není dobře, má problém se socializací mezi ostatní, je na místě vést rozhovor ve spojení pedagog – zákonný zástupce a naopak.

Posledním aspektem k vytvoření komplexního nedirektivního přístupu je **pozitivní školní prostředí a atmosféra**. Jeho vliv se odráží ve stavu psychického i fyzického napětí

dítěte předškolního věku. V instituci mateřská škola je pro kvalitní práci podstatné mezilidské vztahy uvnitř ní. Související jsou charakteristické vlastnosti všech osob působících ve škole a jejich názory na vzdělávání a výchovu. Kvalitní školní atmosféru ovlivňuje ekonomické zajištění. Nejistotu v mateřské škole většinou zajišťuje špatné fungování instituce, nefungující třídy, a jejich následné rušení nebo přehnané naplňování tříd velkým počtem dětí. Aktuálně se na mnoha místech naší země rozšířil trend spojování mateřských škol pod jednu právní subjektivitu. Tím chápeme, že dvě i více mateřských škol disponuje jednou ředitelkou a jedním finančním rozpočtem pro celou budovu. Slučování více škol dohromady však výrazně narušilo prostředí školy a její klima. Situace se dotýká také zákonných zástupců dětí, kteří pocítují, že způsob sjednocování škol je nedostačující pro pozitivní rozvoj jejich dětí a snaží se o změnu stávajících možností. V průběhu školního roku mají pedagogové právo vědět, co zhoršuje či zlepšuje kvalitu klimatu, jak spolupracovat, schopnost řešit konflikty, jak se navzájem podporovat a motivovat, aby bylo zajištěno kvalitní vzdělávání, které by mateřská škola měla dítěti poskytovat. V rámci atmosféry uvnitř školy jsou neméně důležití rodiče dětí, a to zvláště v době, kdy se o děti zajímají, kladně ji hodnotí a vytváří oporu pro její pracovníky. Spolupráce mezi rodiči a mateřskou školou působí sice nepřímě, ale má výrazný vliv na motivaci svého potomka do chuti vzdělávat se a být součástí mezilidských vztahů v lidské společnosti. (Kořátková, 2008)

4.2. Přístupy rodičů ve spolupráci s mateřskou školou

Zákonní zástupci dětí již před druhým rokem života jejich potomka začínají přirozenou cestou pocítovat, že se dítě zajímá a vnímá potřebu zapojit se v dětském kolektivu. Je na místě proto dítěti jejich potřebu zprostředkovat a naučit je daného kontaktu s dětmi. Prostřednictvím vlastního pozorování jsou rodiče schopni posuzovat, jestli má jejich potomek zájem o komunikaci se svými vrstevníky či nikoliv. Nutno však podotknout, že i když na první pohled lze rozeznat, že dítě si mezi dětmi rozumí a je spokojené, stav nemusí přetrvávat bez přítomnosti dospělého člověka. Každý jedinec je jiný a má odlišné individuální potřeby. Dětské dispozice na základě této skutečnosti proto obvykle dozrají během 3 – 4 roku.

Vstup dítěte do mateřské školy provází protichůdné reakce zákonných zástupců, jelikož navštěvování školní instituce pro děti od 3 – 6 let je obrovský přelom v životě dětí i rodičů. Tyto protichůdné reakce jsou spojeny zcela s reakcí matky, která je v rozporu s neklidem spojeným s dělením se o vychovávání svého dítěte s dalšími osobami, což značí určitou rozporuplnost jejich pocitů, ve kterých převažuje touha, aby se dítě osamostatnilo, nad touhou mít ho i nadále jen pro sebe.

Jelikož nejde o krátkodobé pohlídání dítěte, je nutné pochopit a přijmout pravidla, kterými mateřská škola disponuje a s nimi související ochotou podpořit je i u dítěte. Uznání pravidel zákonným zástupcem vede jak ke klidu z fyzické, tak i psychické stránky dítěte. Učitelky se v mateřské škole stále častěji dostávají do situace, kdy je jim dítě předáno v nápadně špatném zdravotním stavu, i přesto jsou rodiči ujišťovány, že je jejich potomek zcela zdravý. Nepřiměřený stav vycházející z přesvědčení rodičů přichází tehdy, kdy po učitelce vyžadují podávání lékařských medikamentů dítěti. Pokud na neuváženou žádost dojde i přes nějaké pochybnosti, dítě pobyt v mateřské škole přežívá, nezapojuje se do obvyklých denních aktivit, a především je situace velmi problematická a neohleduplná vůči jeho zdravým vrstevníkům. (Špaňhelová, 2004)

Vstup do mateřské školy se pro dítě stává velkou zátěží po psychické i fyzické stránce, jelikož se ocitá v novém prostředí, se kterým se doposud nesešlo. Aby se traumatu předcházelo, využívá se doporučujícího desatera pro rodiče dítěte:

- 1. Chodit s dítětem mezi ostatní děti,** a to i když má sourozence. Navštěvovat místa, ve kterých se nacházejí a hrají si ostatní děti působící ve stejné mateřské škole.
- 2. Nechat potomka v péči jiného člověka,** aby se postupně začalo pozitivně socializovat a začalo se tzv. „otužovat“.
- 3. Brát v potaz dovednosti sebeobsluhy,** s následným oceněním i minimalistických výsledků, např. při jídle, při koupání, při oblékání nebo při úklidu.
- 4. Upravit si čas tak, aby dítě nikdy nemělo pocit, že je na něho vyvíjen tlak spěchu,** a to zejména v případě, má-li věci udělat bez pomoci druhého. Je potřeba počítat s tím, že dítěti bude příprava trvat o něco déle než nám. Nutno začít s činnostmi dříve, aby nebylo dítě vystaveno tlaku.
- 5. Rozložit si čas na podnikání každodenní společně strávené chvíle u hry,** ať už nad knihou či časopisem, a tím vést dítě k verbálnímu projevu.
- 6. Rozložit si čas na každodenní čtení pohádky před spaním.** Čtením se zvětšuje slovní zásoba, logické pochopení obsahu pohádky a pochopení gramatické stavby českého jazyka.
- 7. V průběhu dne využívat každé příležitosti si s dítětem povídat.** Hojně dítěti poskytovat volný prostor pro vyjádření svých dojmů a pocitů, naslouchat mu, reagovat na to, co nám sděluje, aby nedošlo k pocitu nepochopení ze strany rodiče.
- 8. Oceňovat a chválit úspěchy dítěte,** naproti tomu povzbuzovat dítě v případě jeho neúspěchu.
- 9. Vyvarovat se pokárání,** např. „Počkej, až zítra půjdeš do mateřské školy!“ Dítě dostane pocit strachu z předškolní instituce.
- 10. Přehnaně nevychvalovat mateřskou školu.** Předcházení vzniku nereálných představ, a s tím spojených pocitů zklamání.

(Koťátková, 2008, s. 76)

Ve většině případů každé z pravidel rodiče přirozeně praktikují, avšak půl roku před nástupem do mateřské školy je potřeba zvýšit pozornost nad těmito aspekty, vzhledem k individuálním zvláštnostem každého dítěte. Dítě se v mateřské škole učí vývoji svého psychického a fyzického zdraví, učí se výchově a socializaci, proto se objevuje určitá komplikace v podobě tlačení na dítě hned na začátku všech nových změn, které ho čekají, a to negativním postojem ze strany zákonných zástupců.

4.2.1. Spolupráce s mateřskou školou

Již před rokem 1989, kdy byly programy práce pro všechny mateřské školy bez výjimky povinné, lze najít pravidla a požadavky na spolupráci mateřské školy se zákonnými zástupci dětí. Nicméně realita byla naprosto odlišná. Dříve instituce pro předškolní vzdělávání dokonce určovaly i takový základní podklad pro spolupráci, jako je verbální i neverbální komunikace s pedagogy. Byly zvolené prostory a místa ve škole, kam měli rodiče volný přístup, přesto se do tříd svých potomků dostali pouze tehdy, když se pořádaly akce, jako jsou besídky či různé schůzky.

Současnost poukazuje na rozsáhlejší možnosti spolupráce rodičů s pedagogy, určité aspekty však přetrvávají dodnes. Základními charakteristickými spolupracemi s rodinou lze považovat třídní schůzky, konzultace s učitelkami, den otevřených dveří, besídky a jiné aktivity pořádající mateřskou školou. Mateřská škola dále nabízí také přítomnost rodičů při různých výletech či exkurzích. Zapojení rodičů do aktivit má významný vliv na rozvoj pohybu i zdravé psychiky u dětí, jelikož v rámci společných výletů a spojených akcí se dítě rádo zapojuje do her a aktivit, přičemž hra u jedinců vyvolává spokojenost s ohledem na všechny poznávací procesy, které již byly uvedeny a podrobněji popsány v kapitole 2.

Většina současných pedagogů se však přesto shodnou, že se rodiče do výše uvedených procesů konajících se v předškolní instituci příliš nezapojují. Jedná se spíše o formální komunikaci. Učitelé si to vysvětlují způsobem takovým, kdy rodič nemá o dítě dostatečný zájem.

Problém může tkvět v tom, že rodiče ze školy necítí pozitivní klima a příjemnou atmosféru, zdráhá je nevědomí o tom, jaké chování mají a mohou uplatňovat. Nepodporují či nechtějí bližší kontaktní vztah a vazby s pedagogy a ostatními zákonnými zástupci dětí. Mohou si taktéž připadat sledování a hodnocení z hlediska jejich výchovných metod a technik. Dané aspekty může mít na svědomí mírná znalost školního prostředí a s tím spojená nízká či dokonce žádná důvěra v něj. Nedůvěru způsobuje taktéž negativní vzpomínky rodičů, když byli oni sami dětmi a nezažili všestranné soužití a přátelské mezilidské vztahy se svými rodiči a vrstevníky. Nastává tedy otázka, zda je dítě schopno svými psychickými a fyzickými vývojovými procesy porozumět tomu, jestli rodiče souzní a spolupracují se školou a zda je schopno vcítit se do situace. Zde hovoříme o sociálním učení dítěte předškolního věku, které vede ke správným emočním nábojům, a které napomáhá k pozitivnímu vyhodnocení stávající situace.

Rezervovanost rodičů vůči škole se však dá vysvětlit i jinými důvody, které nelze odstranit pouze jednorázovými společnými akcemi a aktivitami. Jedná se o proces, který sebou nese dlouhodobou záležitost z obou stran, na jehož konci stojí vzájemné souznění a důvěra.

Instituce mateřské školy z vnější pozice nabízí dostatečné možnosti, ale z vnitřní strany zde nevznikla příliš velká propojenost obou celků, o kterých zde mluvíme, lze tedy říci, že rodina a škola i nadále stojí v opozici „My a Oni“. Aby mateřská škola spolu se zákonnými zástupci přispívala k pozitivnímu vývoji dítěte, měly by mít obě strany snahu přistoupit na to, aby vzniklo společné „My“. „My“ představuje komunitní blízkost rodičů a pedagogů v oblasti propojení komunitních a mezilidských vztahů. Jak již však bylo popsáno, pro jeho stoprocentní naplnění je třeba pracovat dlouhodobě. (Kotátková, 2008)

4.2.2. Spolupráce rodičů v rámci zdraví v kurikulárním dokumentu MŠ

Legislativní rámec Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání se zabývá spoluúčastí zákonných zástupců dětí na učení a výchově. Každý rodič by se měl aktivně podílet na spolupráci a vzájemné důvěře s pedagogy, v případě, že má zájem ze svého potomka vychovat psychicky stabilního a vyrovnaného jedince se schopností spolupráce. (RVP PV, 2021, s. 34)

Vzhledem k tomu byly vytvořeny podmínky, které jsou považovány za pozitivní, jestliže v mezilidských vztazích mezi rodiči a zaměstnanci mateřské školy vzniká oboustranný respekt, důvěra, otevřenost vůči konfliktům a především ochota se podílet na vzdělávání společně. Spolupráce se poté rozvíjí na základě dlouhodobého partnerství mezi oběma skupinami. Učitelé mají za úkol také sledovat stav dítěte z hlediska kognitivních sociálních, psychických a fyzických procesů a zohledňovat konkrétní potřeby dítěte, respektive celé rodiny, při tom se snaží situaci pochopit, porozumět a vyhovět. Rodiče se mohou spolupodílet na dění v předškolní instituci, mohou být přítomni u různých programů a podle svých kompetencí mohou dokonce vstupovat do her svých dětí, čímž dítěti poskytnou jistou ochranu a klidný pocit na duši. Stres je zcela odbourán a do popředí se dostává psychická pohoda a radost z přítomnosti jeho zákonných zástupců při hraní. Zaměstnanci školy mají povinnost průběžně informovat rodiče o tom, jak si jeho dítě vede v osobních pokrocích, v jeho individuálním rozvoji a učení. Zde spolupráce tkví ve společném postupu, případně řešení, jak dítěti pomoci na jeho cestě k celkovému zdraví.

Učitelé jsou povinni zprostředkovávat ochranu před soukromí rodiny a zachovávají diskrétní zónu ve vnitřních záležitostech. Ohleduplnost a taktnost jsou vlastnosti, které by při udržení vzájemné důvěry neměly chybět, jsou-li si vědomi, že se potýkají s důvěrnými poznatky. Nezasahují jim do života a snaží se vyvarovat se příliš velké horlivosti či poskytování nechtěných a nevyžádaných informací.

Hlavním úkolem institucionálního předškolního vzdělávání je podporovat rodinnou výchovu a v určitých situacích napomáhat zákonným zástupcům v péči o jejich dítě, jelikož stěžejním se zde stává celkový rozvoj dítěte před nástupem do povinné školní docházky, kdy by dítě mělo být psychicky i fyzicky schopné se vypořádat s nástrahami budoucího školního života. V krajním případě mateřská škola nabízí poradenský servis i mnohočetné osvětové činnosti v souvislosti s otázkami ohledně výchovy a vzdělávání dětí předškolního věku. (RVP PV, 2021, s. 35)

VÝZKUMNÁ ČÁST

5. Výzkumná část

Výzkumná část diplomové práce nesoucí téma „Vliv sportu a pohybu na fyzické a psychické zdraví dítěte“ je zaměřena na výzkum kvantitativního typu, jehož výsledky budou dosaženy pomocí dotazníkového šetření. Obecnou definicí kvantitativního výzkumu se bude nadále zabývat krátká kapitola, která popíše, co kvantitativní výzkum je. Na základě výzkumu budou poté vyhodnoceny závěry vycházející z výsledků dotazníkového šetření.

5.1. Kvantitativní výzkum

Slovo kvantita se dá přeložit jako mnohost, četnost, velikost či množství. Z filozofie je to cokoliv, na co je možno odpovědět otázkou „kolik“? Jedná se tedy o charakteristickou vlastnost, kterou lze změřit a následně vyhodnotit číselným koeficientem.

Hlavním cílem studie je především nahromadit statistická data z výzkumného souboru (Gulová, 2013).

Vzorem pro kvantitativní výzkum v oblasti sociálních věd se staly metody přírodního učení. Tyto metody udávají, že chování lidí se v určité míře měří a předpovídá. Využívají se náhodné možnosti, experimenty a dopodrobna strukturovaný sběr výsledků za pomoci různých technik, jako je např. dotazník, test či pozorování. Koncepty jsou v průběhu šetření zjišťovány pomocí měřítek, které v pozdějším znění získávají celková data z výsledků, které jsou popisovány, s cílem je co nejvíce možným způsobem explodovat, ověřovat a vyhodnocovat. (Hendl, 2005, s. 46)

Autor Pavlica a kol. ve své knize popisuje charakteristické rysy kvantitativního výzkumu, jež jsou:

1. **Nezávislost** – výzkum je nezávislý na zkoumaných podnětech;
2. **Hodnotová svoboda a autonomie vědy** – volba toho, jakými možnostmi a jakým způsobem bude zkoumáno, by mělo být determinováno objektivními kritérii, tím chápeme např. výsledky z minulých šetření, vyhodnocující stejné problémy;
3. **Kauzalita** – cíl sociální vědy by měl obsahovat identifikaci kauzálních vztahů a zákonitostí mezi sebou, které vnímají postupnost projevů lidí;

4. **Hypoteticko-deduktivní přístup** – přístup říká, že věda se pravidelně rozvíjí vzhledem k procesu správně formulovat a testovat hypotézy, které jsou součástí základních pravidel a pojmů;
5. **Operacionalizace** – názvy ze sociální vědy by měly být operacionalizovány, což znamená, že pojmy jsou změněny do mluvy předem zvolených projevů, aby bylo dovoleno umožnit kvantitativní šetření;
6. **Redukcionismus** – problémy lépe pochopíme tak, že jsou redukovány na co nejjednodušší součástky;
7. **Generalizace** – během zkoumání je třeba nasbírat dostatečně široké vzorky zkoumaných osob;
8. **Průřezová analýza** – pravidla a zákonitosti jsou lépe identifikovány, pokud jsou různě variovány.

(Pavlica a kol. 2000, s. 27 – 28)

Základní vlastností kvantitativního výzkumu je to, jak osoba, která výzkum provádí, aktivně navede změnu situace, okolností a zkušeností dotazovaných, s následným sledováním změny osob.

Pan Hendl ve své knize „Kvalitativní výzkum – základní metody a aplikace“ také popisuje typické vlastnosti, které kvantitativní výzkum nese. Těmito vlastnostmi jsou:

- Výběr jedinců ze známé populace
- Přiřazení osob do konkrétních skupin
- Vyvolání předem naplánované změny všech podmínek
- Měření nízkého rozpočtu identifikovaných proměnných
- Zkontrolování ostatních proměnných
- Popsání chování proměnných, kde se většinou testuje daná hypotéza

(Hendl, 2005, s. 47)

5.2. Design výzkumu

Na základě charakteru teoretické části diplomové práce, která se zabývá především psychickým a fyzickým zdravím dítěte, bude výzkumná část zaměřena na témata obsahující zmíněné podklady. V hlavní části empirické části bude podrobně popsán, jaký výzkumný problém bude výzkumné šetření obsahovat a co bude zkoumáno. Nadále se práce věnuje stanovením cílů vycházejících z šetření, určení dílčích cílů a předpokladů. Budou navozeny výzkumné otázky, z nichž budou určeny dílčí výzkumné otázky, které budou zodpovězeny na konci šetření. V kapitolách bude obsažen popis průběhu výzkumu, jakým způsobem byl realizován a obsah výzkumného souboru. V poslední části poté proběhne dokumentace a následná interpretace zjištěných dat. Poté bude popsáno, zda byly stanovené cíle naplněny.

5.3. Výzkumný problém

Stěžejním tématem pro stanovení výzkumného problému je zjistit, zda se zákonní zástupci dětí navštěvující mateřskou školu orientují v tom, proč je pro jejich potomky pohyb důležitý. Rodičů se také ptáme, zda si jsou vědomi, že je pohyb vnímán jako hlavní složka všech aspektů zdraví. Dále je zjišťováno, jestli rodiče ví, jak probíhá celkový každodenní pohyb a celková informovanost o tom, jak a kde je v předškolní instituci téma pohybu zařazeno. Nadále je v šetření zkoumáno, zda rodiče své děti učí, že má pohyb obrovský vliv na jejich fyzické i psychické zdraví a zda i po opuštění mateřské školy jejich jedinci naplňují svůj volný program pohybem.

Autor Chráska ve své knize „Metody pedagogického výzkumu“ o kvantitativním výzkumu řeční, že *„Pokud lidé při poznávání používají vědeckého přístupu, potom se postupně dopracovávají k novým poznatkům, které jsou nezávislé vůči názorům, přáním či postojům badatele. Při kvalitním vědeckém poznávání je činnost vědce natolik kontrolována, že je téměř vyloučeno, aby se uplatnily jeho osobní názory, postoje, emoce.“* V rámci daného poznatku je nutné, aby byl výzkumník především objektivní a do šetření nezahrnoval své osobní dojmy, pocity či názory. Jeho osobnost by měla být čistě nezaujatá a měla by plně využít potřebné aspekty vědy. (Chráska, 2016, s. 10)

5.4. Stanovení výzkumných cílů

V této části bude stanoven hlavní cíl empirické části diplomové práce. Vzhledem k hlavnímu cíli práce budou poté stanoveny dílčí cíle a z toho plynoucí výzkumné otázky.

5.4.1. Hlavní cíl práce

- Definovat, změřit, objasnit a zjistit značnou úroveň orientace rodičů dětí předškolního věku v pohybu, který je jednou z nezbytnou součástí pro kvalitní rozvoj jejich dítěte, z hlediska psychického a fyzického zdraví. Interpretovat výsledky úrovně orientace, uvést vztahy a propojenost mezi mateřskou školou a zákonnými zástupci.

5.4.2. Formulace dílčích cílů a předpokladů

- Provéřit a dokázat důležitost pohybových kroužků v mateřské škole. Posoudit a určit, zda rodiče využívají možnost návštěvy pohybových kroužků, pokud jsou nabízeny mateřskou školou.
- Zjistit, dokázat a objasnit, že pokud bude pohyb stěžejní částí v každodenním režimu mateřské školy, pak dítě bude mít denní režim pohybu dostatečný.
- Zdůvodnit a prověřit potřebnost sdělování dítěti rodičem, proč je pro něho pohyb důležitý. Vysvětlit a reprodukovat, že sdělování nezbytnosti pohybu dítěti vede k pozitivnímu přístupu dítěte k pohybu.

5.5. Stanovení výzkumných otázek

Výzkumné otázky předcházejí přímo ze stanovení dílčích cílů. Vzhledem k tomu byla určena hlavní výzkumná otázka a dílčí výzkumné otázky.

5.5.1. Hlavní výzkumná otázka:

- Jaká je úroveň orientace rodičů dětí předškolního věku v pohybu, který je jednou z nezbytnou součástí pro kvalitní rozvoj jejich dítěte, z hlediska psychického a fyzického zdraví?

5.5.2. Dílčí výzkumné otázky:

- Zařazují mateřské školy do svého pravidelného chodu pohybové kroužky?
- Je pohyb pro mateřské školy stěžejní částí každodenního režimu?
- Sdělují rodiče svému dítěti, že je pohyb důležitý pro jejich fyzické i psychické zdraví?
- Tráví děti svůj volný čas po odchodu z mateřských škol dostatečným množstvím pohybu?

5.6. Metoda výzkumu a sběr dat

Vzhledem k výběru dotazovaných, tedy výzkumného souboru, byla v rámci výzkumné části vybrána metoda již výše zmíněného, kvantitativního charakteru. Tato metoda se ukázala jako nejvhodnější díky početné skupině respondentů, kteří tvoří nezbytnou součást pro naplnění výzkumných cílů. Vzhledem k velkému množství dotazovaných, byly vyvozeny poznatky, které jsou pravdivé a obsahují bezchybné číselné jevy.

Kvantitativní výzkum probíhal formou dotazníkového šetření. Dotazník se jeví jako dosti frekventovaná metoda, jejíž obsah se skládá ze získávání dat v pedagogickém výzkumu. Autor Gavora vymezuje dotazník jako „*Způsob, kterým jsou písemným sdělením kladeny otázky, jejichž výsledky slouží k získávání písemných odpovědí*“ (Gavora, 2000). Dotazník je tedy soustava otázek, které jsou předem připraveny, naformulovány a jejich seřazení má promyšlené umístění.

Metodě obsahující dotazník je zpravidla většinou vytýkáno, že nemá prostředky na to, aby kvalitně zjistila, jací respondenti jsou, ale vychází z toho, jací by respondenti chtěli být či jak by chtěli být viděni. R. M. W. Travers poukazuje na to, že jiné oblasti společenských věd zanechávají určitý odklon od využívání dotazníku směrem k rozhovoru, v pedagogice je však jeho frekvence stále rozšířená. Udává, že je to zřejmě dáno jeho zdánlivě lehkou stavbou a konstrukcí. (R. M. W. Travers, 1969)

Dotazníkové šetření v diplomové práci obsahuje otázky, které byly soustavně složeny na základě propojení teoretické části s empirickou, již se vztahují k tématu potřeby pohybu pro fyzické a psychické zdraví dítěte. Celkový počet otázek disponuje počtem 23, které jsou zvláště uzavřené. Dotazník obsahuje pouze 1 otevřenou otázku, která dává rodičům dětí prostor pro vyjádření jak pozitivním způsobem, tak negativním. V první části dotazníku je seznámení s výběrem tématu a informace o celkovém dotazníkovém šetření. Druhá část již obsahuje 23 výše uvedených otázek.

5.7. Výzkumný soubor

Jako výzkumný soubor byli do dotazníkového šetření zahrnuti zákonní zástupci dětí předškolního věku, které pravidelně navštěvují mateřskou školu. Určený výběrový soubor není omezen na již danou věkovou skupinu rodičů, prolínají se zde tedy různé generační spektra, a to především ve věkovém rozmezí 24 – 48 let.

5.8. Realizace výzkumu

Realizace výzkumu probíhala v období celého měsíce března roku 2023. Dotazník byl vytvořený na internetové stránce Survio.cz, který dotazník vložil do online podoby. Sběr jednotlivých dat byl na konci vyžadovaného počtu respondentů vygenerován a umožnil tak sdílení a rozesílání dalším možným respondentům.

Dotazník obsahuje celkově 23 položek:

- **18 uzavřených položek** – uzavřené otázky nedávají respondentovi možnost specifikovat odpovědi rozepsaným textem. V dotazníku lze najít uzavřené otázky typu dichotomického (2 odpovědi) Likertovu škálu (postoj respondentů).
- **2 položky seřazovací** – otázek seřazovacích se využívá ke zjištění důležitosti odpovědi dle mínění respondentů. V dotazníkovém šetření se seřazovací otázky řadí podle přiřazování čísel (umístění na žebříčku), kde respondent táhnutím myši přesune otázku na potřebné místo.
- **2 položky bodové** – bodové otázky byly ve výzkumném šetření použity pro rozdělení hodnot mezi jednotlivé položky. Bylo zvoleno 1000 bodů pro rozsáhlejší hodnocení a možnost bodování pro co nejvíce hodnot v otázce, a tím získání větších výsledků. Odpovědi na jednotlivé položky nám poté dávají informaci, jak respondent vnímá jednotlivé body či jak jsou pro něho důležité. Vždy musí být rozdělen celkový počet bodů, tedy 1000.
- **1 otevřená otázka** – otevřená otázka zkoumá různá specifika odpovědí od respondentů, která nelze vypsát jinak, než slovním rozbořem. Otevřené otázky slouží k tomu, aby výzkumník dokázal hlouběji pochopit a poznat pocity dotazujících, jeho pohled na zkoumající problém či detailní návrh na vylepšení.

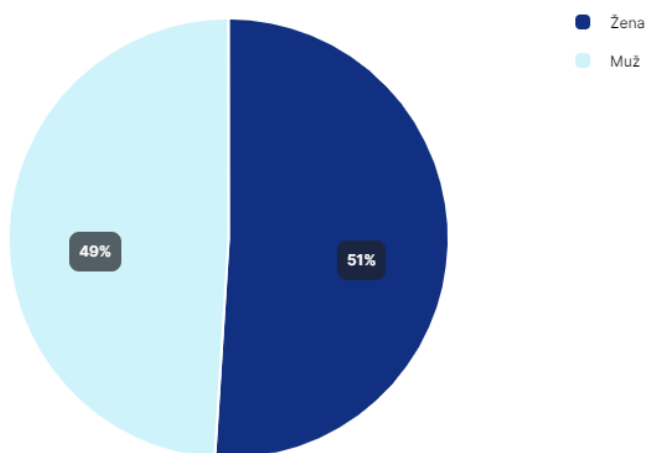
6. Popis dat

Celkový počet respondentů v konečných výsledcích obsahoval 100 zákonných zástupců dětí, kteří dotazník vyplnili. Na základě odpovědí byla poté sesbírána data z 23 otázek uzavřeného i otevřeného charakteru. Data byla následně zpracována do grafické podoby, kde ke každému grafu náleží stručný popis jeho celkového výsledku. Grafy mají většinou mnohočetná procenta výsledků vzhledem k rozšířeným možnostem zvolených odpovědí.

6.1. Vyhodnocení dat z dotazníkového šetření

1. Položka číslo 1 zkoumala obecnou charakteristiku v oblasti pohlaví respondentů. Výše uvedený počet respondentů, kteří hlasovali, byl 100, z toho dotazník vyplnilo 51 žen, což odpovídá přesně 51%. Vedle rozšířenějšího počtu žen stojí 49 mužů, tedy 49%. Šetření probíhalo především u rodičů dětí předškolního věku. Vzhledem k tomu se počet a pohlaví respondentů nedalo ovlivnit. Následující graf znázorňuje výsledky z dotazníkové položky. (viz příloha č.1)

1. Vaše pohlaví

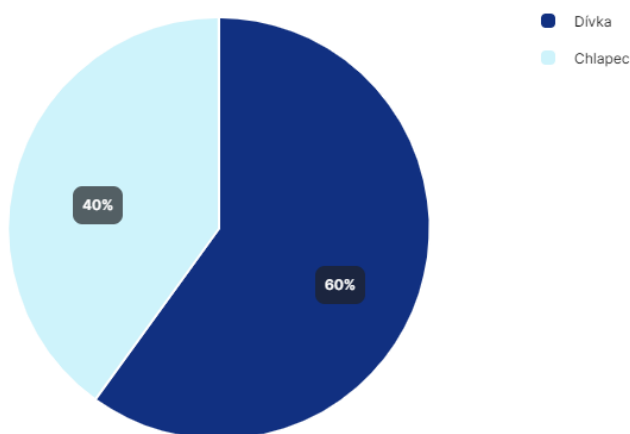


Graf č. 1 – Pohlaví výzkumníků

2. Otázka číslo 2 se ptala na věk všech odpovídajících respondentů, kteří se dotazníkovému šetření věnovali. Z výsledků je patrné, že nejrozšířenější věkovou skupinou se stala věková skupina rodičů mezi 28 – 30 lety, kdy věk 28 představoval výsledek 10%. Položka 30 let skončila na 9% a 29 let představuje 8%. Následující nejvíce početnou věkovou skupinou poté byli respondenti ve věku 35 let, jejichž konečný výsledek se zastavil na 7%. Respondenti nesoucí věk 35 let získali 6%. Výsledek 5%, tedy 5 odpovědí, ukazuje na věk 33, 31, 26 a 25, dá se tedy říci, že se zde jedná o mladší věkovou skupinu rodičů. Následující 4% patří ke skupině 32letých, 43letých, 40letých a v poslední řadě 38letých jedinců. Až 6 rodičům přisledá rozdělení na 3 odpovědi, z nichž každá získala 3%, a to v 36 letech a 34 letech. Jedincům, kteří již dosáhli věku 39 a 37, náleží 2% z celkového hlasování. Na dotazníkovém šetření se dokonce podíleli také respondenti starší věkové kategorie, čímž rozumíme například věkovou skupinu 50letých. Nejstarším respondentem se stal jedinec ve věku 59 let. (viz příloha č. 1)

3. Položka nesoucí označení 3 prozkoumala, zda děti zákonných zástupců, které pravidelně navštěvují mateřskou školu, jsou dívky či chlapci, přesněji řečeno jejich pohlaví. Z grafického znázornění odpovědí vyplynulo, že respondenti, kteří dotazník vyplňovali, mají dítě spíše ženského pohlaví, kdy v přesném znázornění je dívek 60% a chlapců 40%. Grafická forma poskytuje možnost bližšího náhledu na celkový výsledek. (viz příloha č. 1)

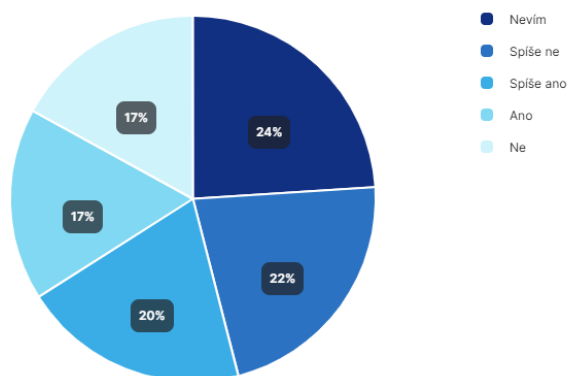
3. Pohlaví vašeho dítěte



Graf č. 2 – Pohlaví dítěte

4. Otázka číslo 4 se jako poslední zabývala charakteristickými vlastnostmi a věkovými kategoriemi. Tentokrát se jednalo o dotazování věku dětí. Jelikož se dítě předškolního věku pohybuje na věkové škále 3 – 6 let, s výjimkou 2 let, není divu, že výsledky nepřekročily zmíněné věkové rozmezí. Ukázalo se, že odpovídalo nejvíce rodičů, kteří mají své děti ve věku 3 let. Celkový počet 27 odpovědí, což vzhledem k přesnému počtu 100 respondentů vychází na 27%. Druhý nejvíce obsažený věk byla kategorie 5letých a 4letých, jejichž výsledek se zastavil na škále 17%. Předškolního věku před zahájením školní docházky, čemuž rozumíme 6 let, dosáhlo 14 dětí odpovídajících zákonných zástupců (14%). Poslední věková kategorie 2letých se poté pohybuje na 10%. (viz příloha č. 1)
5. Položka číslo 5 výzkumu dotazníkového charakteru se již konkrétně dotazovala na otázky týkající se nezbytnosti pohybu pro fyzické a psychické zdraví dítěte. Přesná formulace otázky zněla „Orientuje se vaše dítě v tom, proč je pohyb pro zdraví důležitý“? Opětovná ukázka grafu umožní vidět výsledky z bližšího zdroje.

5. Orientuje se vaše dítě v tom, proč je pohyb pro zdraví důležitý?



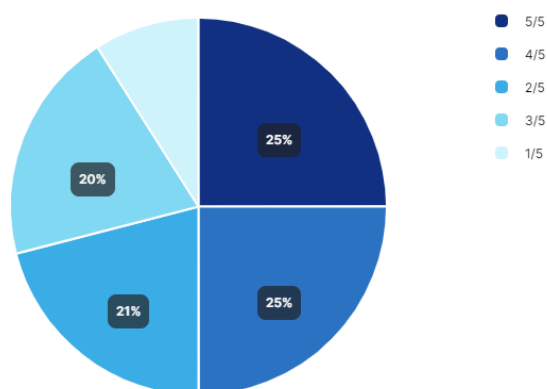
Graf č. 3 – Orientuje se vaše dítě v tom, proč je pohyb pro zdraví důležitý

Z grafického znázornění lze vyčíst, že výsledky odpovědí jsou rovnoměrně rozloženy mezi nabízející možnosti. Možné odpovědi, které byly respondentům nabízeny, byly „Nevím“, „Spíše ne“, „Spíše ano“, „Ano“ a „Ne“. Překvapujícím faktem se stalo, že nejvíce respondentů hlasovalo pro položku „Nevím“, kdy zde danou možnost zaznačilo celkově 24 zákonných zástupců (24 %). O 2 % méně se umístila odpověď „Spíše ne“, z počtu dotazujících 100 na zmíněný fakt tedy odpovědělo 22 % lidí. Další znázorňující možnost „Spíše ano“ si vybralo celkově 20 respondentů, což odpovídá 20 %. Na posledních příčkách, jak můžeme lehce vyčíst z grafu, se umístily odpovědi „Ano“ i „Ne“, kdy na obě z relevantních pojmů dalo svůj hlas 17 uživatelů, z procentuálního hlediska to vypovídá o 17% jedinců. (viz příloha č. 2)

6. V dotazníkovém šetření byla položka číslo 6 zaměřena na otázku „Proč je podle vás pohyb pro děti důležitý“? Respondenti odpovídali na základě svých preferencí, kdy odpověď, která by podle nich měla působit na 1. místě v žebříčku, by odpovídala jako nejvíce důležitá, přičemž odpověď umisťující se na posledním místě by představovala nejmenší důležitost. Odpovědi měli respondenti za úkol seřadit sestupně od nejlepšího po nejhorší, čili od 1. místa po 5. místo. Položky, z kterých měli respondenti možnost vybírat, byli možnosti „Nevím“, „Rychleji se unaví“, „Zlepšuje fyzické i psychické zdraví“, „Mají více energie“ a „Přísun zábavy. V dotazníkovém šetření měli následně možnost s položkami různě pracovat a přesouvat je z jednoho místa na druhé, podle toho, jakou možnost by přiřadili na vrchol žebříčku důležitosti pohybu, až po variantu, která se jim jeví jako nejméně důležitá. Výsledky byly poté zpracovány a konečný stav se hodnotil od již zmíněného 1. místa až po 5. místo. Z výsledků vyplynulo, že respondenti považují pohyb za důležitý, jelikož „Zlepšuje fyzické i psychické zdraví dítěte“. Zmíněná položka se umístila na 1. místě. Jako druhou nejvíce volitelnou možnost respondenti považují variantu „Mají více energie“, jejíž konečné hlasování skončilo na 2. místě. Na 3. místě se umístila položka „Rychleji se unaví“. „Přísun zábavy“ se v rámci dotazníkového šetření umístil na předposledním místě a na posledním místě, na samém konci žebříčku hodnot, vyšla varianta „Nevím“. (viz příloha č. 2)

7. Následující otázka sestávala ze škálového bodování. Její obsah souvisel z hodnocení důležitosti pohybu pro fyzické a psychické zdraví dítěte. Podle důležitosti měli na výběr z 5 hvězdiček. Celkové výsledky ukázaly, že ze 100 respondentů považuje pohyb pro fyzické i psychické zdraví dítěte nejdůležitější (5 hvězdiček) 25 respondentů, což odpovídá 25%. Stejný počet jedinců ohodnotilo důležitost pohybu číslem 4, tím rozumíme 25%, čili 25 respondentů. Na 3. místě se umístila číslovka 2, jejíž výsledek zkoumání byl 21 hlasujících (21%). Výběr ze 3 hvězd si zvolilo 20 zákonných zástupců, čímž chápeme přesněji 20%. Číslovka 1 se umístila na posledním místě, kdy pro zvolenou možnost odpovídalo 9 rodičů (9%). Z grafu lze vyčíst výsledky odpovídající stručnému popisu uvedeného výše. (viz příloha č. 2)

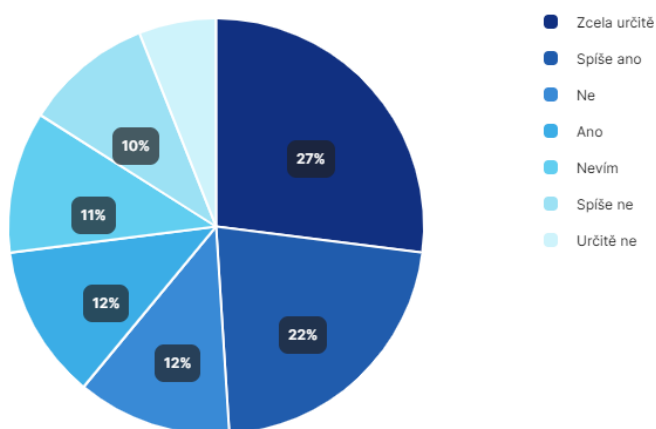
7. Na jaké škále od 1 - 5 hodnotíte důležitost pohybu pro fyzické a psychické zdraví dítěte?



Graf č. 4 – Na jaké škále od 1 – 5 hodnotíte důležitost pohybu pro fyzické a psychické zdraví dítěte

8. Následovala otázka číslo 8, která zkoumala, zda si respondenti myslí, že to, kolik má dítě pohybu, se poté odráží v jeho fyzickém i psychickém zdraví. Výsledky byly graficky zpracovány následovně:

8. Myslíte si, že to, kolik má dítě pohybu, se poté odráží v jeho fyzickém i psychickém zdraví?

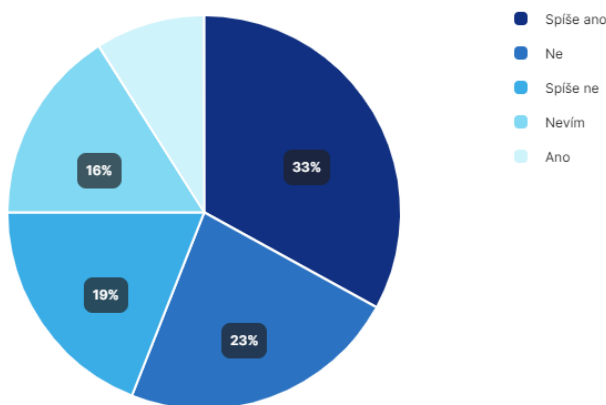


Graf č. 5 – Myslíte si, že to, kolik má dítě pohybu, se poté odráží v jeho fyzickém i psychickém zdraví?

Výsledky udávají, že většina respondentů má názor, že pohyb „Zcela určitě“ ovlivňuje fyzické i psychické zdraví dítěte. Se zmíněnou možností celkově souhlasilo 27 zákonných zástupců, což odpovídá 27%. Odpověď „Spíše ano“ se stala druhou nejčastější, podíl respondentů zde udával 22 hlasů (22%). Celkově 12 respondentů odpovědělo na možnosti „Ano“ a „Ne“, což odpovídá 12%. Jedna z dalších odpovědí byla možnost „Nevím“, jejíž konečný výsledný stav ukazoval 11 respondentů, čili 11%. Jedna z posledních možností, které měli dotazující na výběr, sestávaly odpovědi „Spíše ne“ a „Určitě ne“. Na dané odpovědi následně reagovaly již menší počty rodičů, a to přesněji 10%, čímž rozumíme 10 respondentů a následně 6 odpovědí, tedy 6%. (viz příloha č. 2)

9. Položka číslo 9 byla zaměřena na přehled respondentů o tom, zda ví, kolik času v mateřské škole tráví děti pohybem. Přesná formulace otázky zněla „Orientujete se v tom, kolik času v mateřské škole tráví děti pohybem“? Počet dotazujících s celkovým číslem 33 (33%) zvolilo odpověď „Spíše ano“, která se tak stala nejpočetnější možnou variantou. V rámci reakce na výběr z možnosti „Ne“, se na danou variantu přiklonilo 23 respondentů, tedy 23% z celkových 100%. Třetí nejvíce obsazenou položkou se stala odpověď „Spíše ne“, kde se počet odpovědí zastavil na čísle 19, čemuž odpovídá 19%. Odpověď „Nevím“ volilo o 3 respondenty méně než v předchozí variantě, a to přesněji 16%, což odpovídá 16 hlasům. Na překvapujícím posledním místě z dotazníkového šetření vyšla možnost „Ano“, kdy na tuto zmíněnou variantu odpovědělo 9 respondentů, z procentuálního pohledu 9%. Ukázka grafu vycházejících výsledků přiblíží pohled na zvolenou otázku a následně na její odpovědi. (viz příloha č. 2)

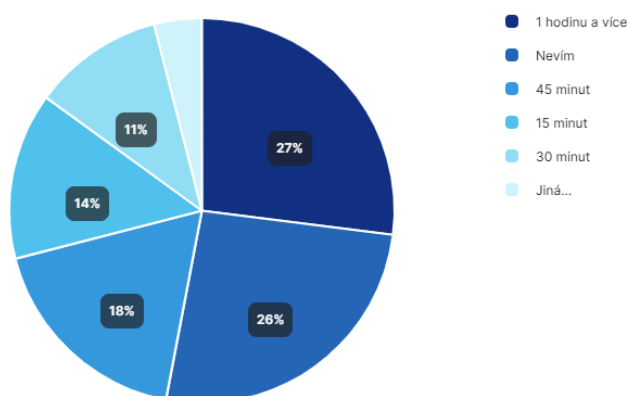
9. Orientujete se v tom, kolik času v mateřské škole tráví děti pohybem?



Graf č. 6 – Orientujete se v tom, kolik času v mateřské škole tráví děti pohybem

10. Následující otázka, která nese číslo 10, již konkrétně popisuje vědomosti zákonných zástupců dětí o tom, jestli vědí, kolik času tráví děti v mateřské škole pohybem. Její znění bylo „Kolik času tráví děti v mateřské škole pohybem“? Na zmíněnou otázku byly zvoleny následující možnosti: „1 hodinu a více“, „Nevím“, „45 minut“, „15 minut“, „30 minut“ a možnost „Jiná“. Nejrozšířenější odpovědí se z výzkumu stala varianta „1 hodinu a více“, kdy počet odpovědí přesáhl číslo 27 (27%). Jen tím nejtěsnějším možným rozdílem se za variantou „1 hodinu a více“ umístila odpověď „Nevím“, kterou zvolilo 26 respondentů (26%). Možnost „45 minut“ se ukázala jako 3. nejpočetnější, kde byl počet hlasů 18 (18%). Udávaná následující možnost „15 minut“ byla celkově nejschůdnější pro 14 rodičů, zatímco možnost „30 minut“ určilo o 3 respondenty méně, čili 11 (11%). Nejméně zvolenou variantou pak byla poslední možnost odpovědí, a to „Jiná“, kdy zákonní zástupci mohli napsat jakýkoliv čas podle vlastního uvážení, systém však již neumožnil další náhled do vypsanych odpovědí. Její výsledek byl tedy 4%, čili přibližně 4 dotazující. K otázce je přiložen výsledný graf. (viz příloha č. 3)

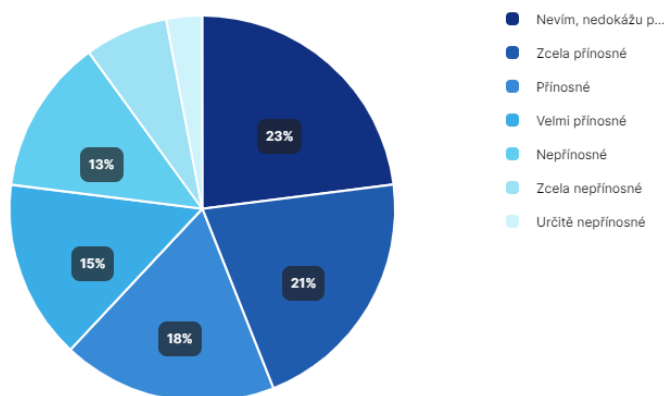
10. Kolik času tráví děti v mateřské škole pohybem?



Graf č. 7 – Kolik času tráví děti v mateřské škole pohybem

11. Položka nesoucí číslo 11 se zaměřuje na mínění dotazujících o přínosnosti pohybové části v mateřské škole. Otázka byla formulována následovně :“Jak hodnotíte pohybovou část v mateřské škole“? Na předních příčkách se umístily varianty „Nevím, nedokážu posoudit“, „Zcela přínosné“ a „Přínosné“. Na první danou možnost odpovědělo 23 zákonných zástupců dětí (23%). Druhou možnost zvolilo 21 respondentů (21%) a na třetí zmíněnou odpověď se přiklonilo celkově 18 respondentů (18%). Jedna z dalších variant, kterou měli dotazující možnost zvolit, byla „Velmi přínosné“, kdy z počtu 100 respondentů na zmíněnou variantu odpovědělo 15 respondentů (15%). Mezi posledními se umístily varianty „Nepřínosné“, „Zcela nepřínosné“ a „Určitě nepřínosné“, kdy se na první odpověď přiklonilo 13 jedinců (13%), na druhou odpověď 7 respondentů (7%) a na poslední možnost pouze 3 respondenti, což odpovídá 3%. Z přiloženého graf lze vyčíst přesně stavěné výsledky. (viz příloha č. 3)

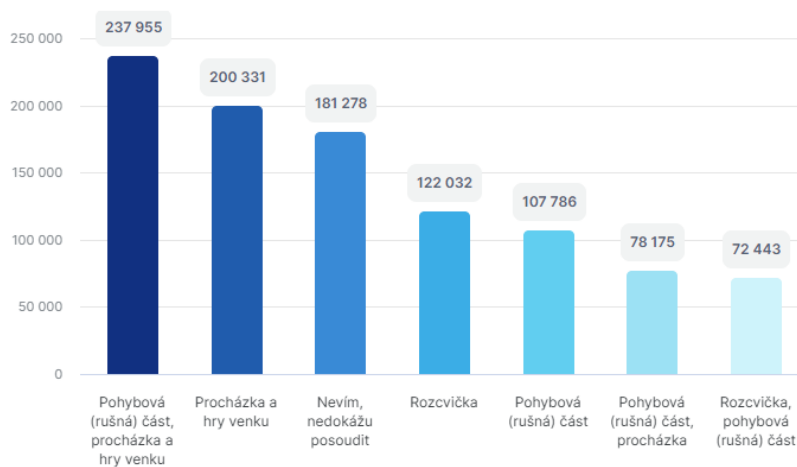
11. Jak hodnotíte pohybovou část v mateřské škole?



Graf č. 8 – Jak hodnotíte pohybovou část v mateřské škole

12. Otázka číslo 12 zkoumá, co podle respondentů nezbytně patří do každodenního pohybu dětí v mateřské škole. Respondenti měli možnost celkově volit mezi 7 položkami, jimiž jsou: „Pohybová (rušná) část“, „Nevím, nedokážu posoudit“, „Procházka a hry venku“, „Pohybová (rušná) část, procházka“, Pohybová (rušná) část, procházka a hry venku“, „Rozcvička, pohybová (rušná) část“ a „Rozcvička. Respondenti poté museli každou položku ohodnotit, a to podle vlastního uvážení a rozhodnutí. Měli možnost hodnotit z 1000 bodů, jejichž hranici nesměli překročit. Všechny 1000 bodů museli využít. V přesném znění se tedy jednalo o rozdělení 1000 bodů mezi položky, které jsou popsány výše. V grafu byla poté nastavena škála, kde jsme nejvyšší hodnotu nastavili na 250 000 bodů a nejmenší na 50 000 bodů. S největším počtem bodů 237 955 se umístila varianta „Pohybová (rušná) část, procházka a hry venku“. Nad tenkou hranicí 200 000 bodů skončila možnost „Procházka a hry venku“, se svými konečnými 200 331 body. Konečné 3. místo zaujímá „Nevím, nedokážu posoudit“, jejíž výsledek se zastavil na 181 278 bodů. Nadále varianta „Rozcvička“ od respondentů získala 122 032 bodů a „Pohybová (rušná část)“ 107 786 bodů. Předposlední místo obsadila položka „Pohybová (rušná část), procházka“, jejíž výsledek činí 78 175 bodů a na posledním místě skončila „Rozcvička, pohybová (rušná) část“, která získala nejmenší počet bodů od respondentů, a to 72 443 bodů. Na výsledky lze nahlédnout z následujícího grafu. (viz příloha č. 3)

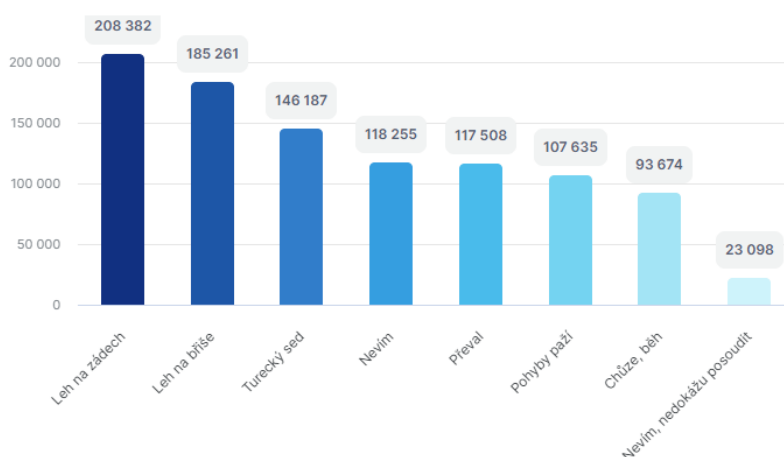
12. Co podle vás nezbytně patří do každodenního pohybu dětí v mateřské škole?



Graf č. 9 – Co podle vás nezbytně patří do každodenního pohybu dětí v mateřské škole

13. Následující dotazníková položka měla dotazující přimět k zamyšlení nad tím, jaké nelokomoční pohyby (pohyby těla na místě) by dle nich mělo dítě v předškolním věku zvládat. Otázka byla opět bodujícího charakteru, účastníci výzkumu taktéž rozdělovali 1000 bodů mezi položky, které byly zvoleny dle otázky. Respondenti hodnotili možnosti „Leh na zádech“, „Leh na břiše“, „Nevím“, „Turecký sed“, „Převal“, „Pohyby paží“, „Chůze, běh“ a v poslední řadě možnost „Nevím, nedokážu posoudit“. Zde byla nejvyšší škála zvolena na 200 000 bodů a nejmenší na 50 000 bodů. Nejvíce bodující položkou se stal „Leh na zádech“, u které byla překročena nejvyšší zvolená hranice. Zde byl konečný stav zastaven na celkových 208 382 bodů. Druhou nejpočetnější variantou poté byl „Leh na břiše“, jehož body byly 185 261. „Turecký sed“ se umístil na 3. místě s 146 187 body. Možnost „Nevím“ získala 118 255 bodů a za ní, s těsným počtem bodování, skončil „Převal“ s 117 508 body. Další z možností, pro kterou měli respondenti možnost hlasovat, byla „Pohyby paží“, která získala 107 635 bodů. „Chůze, běh“ byla druhou nejméně bodovanou položkou, jejíž celkový počet bodů se zastavil na čísle 93 674. „Nevím, nedokážu posoudit“ se umístila na posledním místě. Její počet byl výrazně menší, než tomu bylo u ostatních variant, bodů získala přesně 23 098. Přiložený graf znázorňuje konečné výsledky, které jsou popsány výše. (viz příloha č. 4)

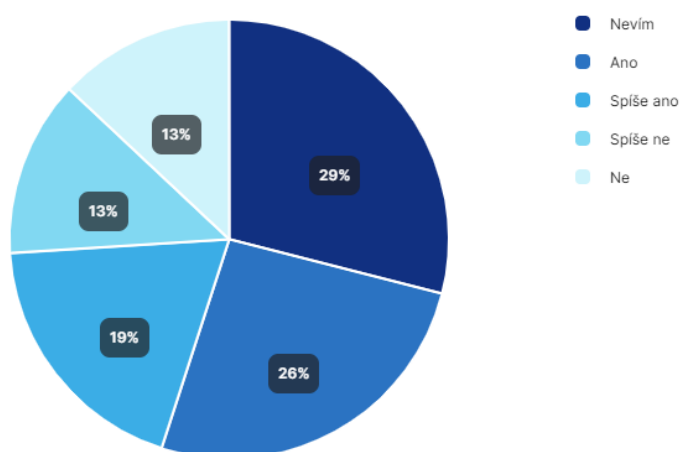
13. Jaké nelokomoční pohyby (pohyby těla na místě) by mělo dítě předškolního věku zvládat?



Graf č. 10 – Jaké nelokomoční pohyby (pohyby těla na místě) by mělo dítě předškolního věku zvládat

14. Položka číslo 14 vybízela respondenty k přesné odpovědi, zda mateřská škola, kterou jejich potomek navštěvuje, nabízí nějaké pohybové kroužky. Z grafu budou následně popsány uvedené skutečnosti plynoucí z výsledků:

14. Nabízí mateřská škola, kterou navštěvuje vaše dítě, pohybové kroužky?

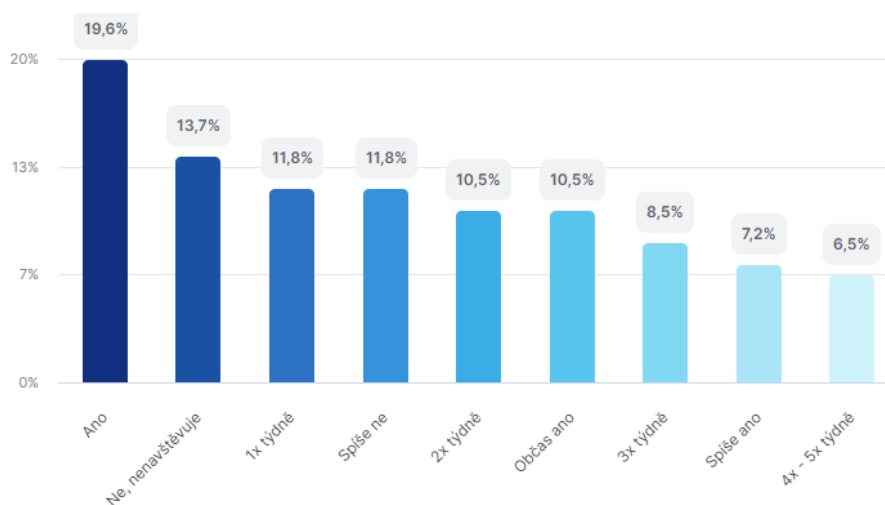


Graf č. 11 – Nabízí mateřská škola, kterou navštěvuje vaše dítě, pohybové kroužky

Graf nám ukazuje, že většina zákonných zástupců neví, zda mateřská škola nabízí pohybové kroužky. Možnost „Nevím“ zvolilo 29 respondentů (29%). Druhou nejvíce obsaženou položkou se stala odpověď „Ano“, s celkovým počtem 26 hlasů (26%). Nadále se jako třetí nejrozšířenější možností jevila položka „Spíše ano“, s účastí 19 jedinců, kteří zvolili danou možnost (19%). „Spíše ne“ a „Ne“ se ukázaly jako nejméně zastoupené v počtu hlasování, jejichž hodnota byla 13 odpovědí od účastníků výzkumu, což je 13%. (viz příloha č. 4)

15. Formulace otázky číslo 15 zněla „Navštěvuje vaše dítě nějaký pohybový kroužek v mateřské škole? Jestli ano, jak často“? V první části otázky tedy respondenti odpovídali, zda jejich potomek aktivně navštěvuje kroužek, který se věnuje především pohybu. V druhé části již dotazující zodpovídali, kolikrát týdně jej navštěvují. Výsledky prokázaly, že až 19,6% respondentů odpovědělo na možnost „Ano“. „Ne, nenavštěvuje“ se ukázalo jako druhá nejvhodnější volba a získala 13,7%. Na možnosti „1x týdně“ a „Spíše ne“ přísluší konečný procentuální výsledek 11,8%. „2x týdně“ a „Občas ano“ získaly 10,5% z celkových 100%, „3x týdně“ 8,5%, „Spíše ano“ 7,2% a v poslední řadě možnost „4x – 5x týdně“ 6,5%. Výsledky byly zpracovány do následujícího grafu. (viz příloha č. 4)

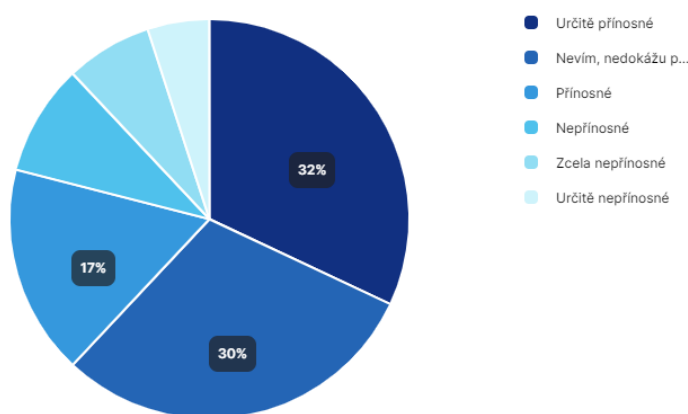
15. Navštěvuje vaše dítě nějaký pohybový kroužek v mateřské škole? Jestli ano, jak často?



Graf č. 12 – Navštěvuje vaše dítě nějaký pohybový kroužek v mateřské škole? Jestli ano, jak často?

16. Položka číslo 16 v dotazníkovém šetření obsahovala mínění zákonných zástupců dětí o důležitosti či přínosnosti pohybových kroužků v mateřské škole. Otázka zněla následovně :“Jak hodnotíte pohybové kroužky v mateřské škole“? Výsledky byly poté vygenerovány z následujících možných odpovědí :“Určitě přínosné“, „Nevím, nedokážu posoudit“, „Přínosné“, „Nepřínosné“, „Zcela nepřínosné“ a „Určitě nepřínosné“. Nejrozšířenější škála odpovědí se prokázala na položce „Určitě přínosné“, jejíž počet respondentů byl 32 (32%), přičemž v opozici s odpovědí „Určitě nepřínosné“, která se umístila na posledním místě, se počet jedinců hlasujících pro určitou položku zastavil na čísle 5 (5%). Druhé místo obsadila odpověď „Nevím, nedokážu posoudit“, jejíž celkový počet odpovědí byl 30 (30%). Vzápětí za možností „Nevím, nedokážu posoudit“ byla položka „Přínosné“, přičemž pro ni se přiklonilo 17 jedinců, tedy 17%. „Nepřínosné“ získalo 9 hlasů (9%) a „Zcela nepřínosné“ 7 hlasů (7%). K otázce bude umístěné grafické znázornění. (viz příloha č. 4)

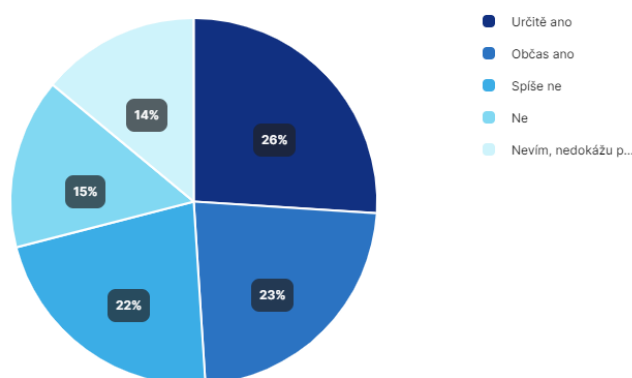
16. Jak hodnotíte pohybové kroužky v mateřské škole?



Graf č. 13 – Jak hodnotíte pohybové kroužky v mateřské škole

17. „Má podle vás Vaše dítě dostatečné sportovní vyžití“? byla otázka číslo 17, kdy možné odpovědi, na které respondenti mohli odpovídat, byly :“Určitě ano“, „Občas ano“, „Spíše ne“, „Ne“ a „Nevím, nedokážu posoudit“. „Určitě ano“ je položka s největším počtem hlasů, na kterou odpovědělo 26 respondentů (26%). Druhou z možností, která byla „Občas ano“ celkově volilo 23 účastníků dotazníkového šetření (23%). Negativní možnost „Spíše ne“ zvolilo 22 rodičů (22%) a „Ne“ 15 zákonných zástupců (15%). Jako poslední možnost z celkového výsledku se stala varianta „Nevím, nedokážu posoudit“, kdy podíl ukazoval 14 hlasů, tedy 14%. K otázce je přiložen graf. (viz příloha č. 5)

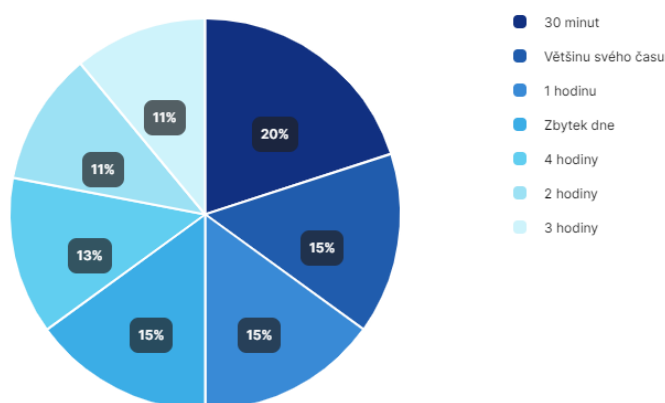
17. Má podle vás vaše dítě dostatečné sportovní vyžití?



Graf č. 14 – Má podle vás vaše dítě dostatečné sportovní vyžití

18. V rámci otázky číslo 18 se posuzovalo, jak děti zákonných zástupců po příchodu z mateřské školy vyplňují svůj volný čas pohybem. Na výběr bylo ze 7 možností, ve kterých jedna z nejvíce zastoupených měla obsah „30 minut“. Zmíněná položka dosáhla počtu 20 hlasů (20%). Až 3 položky skončily na totožném čísle, a to s 15 hlasy (15%), v přesném znění odpovědí „Většinu svého času“, „1 hodinu“ a „Zbytek dne“. Podíl 13 respondentů (13%) ve výsledném složení měla varianta „4 hodiny“. Mezi posledními se poté umístily dvě možnosti s obsahem odpovědi „2 hodiny“ a „3 hodiny“ jejichž konečné číslo bylo 11 hlasů, čili 11%. Výsledný graf ukazuje celkové výsledky, které jsou vyvozeny z hlasů zákonných zástupců dětí pravidelně navštěvujících mateřskou školu. (viz příloha č. 5)

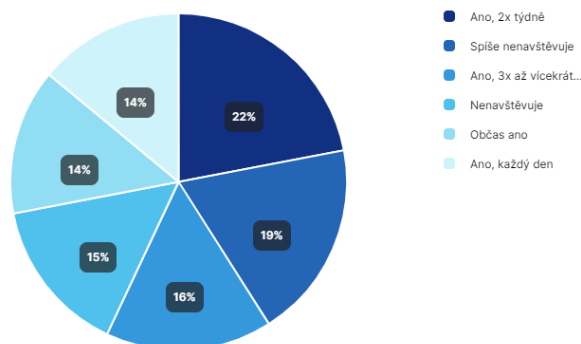
18. Kolik času tráví vaše dítě pohybem po příchodu z mateřské školy?



Graf č. 15 – Kolik času tráví vaše dítě pohybem po příchodu z mateřské školy

19. Jedna z posledních otázek se zabývá zkoumáním, zda potomci zákonných zástupců navštěvují sportovní či pohybový kroužek i mimo mateřskou školu. Přesná formulace otázky tedy zněla: „Navštěvuje vaše dítě pohybový kroužek i mimo mateřskou školu?“ Respondentům poté bylo umožněno odpovídat ze 6 variant, jejichž znění sestávalo z možností: „Ano, 2x týdně“, „Spíše nenavštěvuje“, „Ano, 3x až vícekrát týdně“, „Nenavštěvuje“, „Občas ano“ a „Ano, každý den“. Z uvedených odpovědí se nejvíce zastoupenou stala první zmíněná „Ano, 2x týdně“, přičemž celkově získala 22 hlasů (22%). Nejméně bodovanou variantou poté byly 2 možné odpovědi, a to „Občas ano“ a „Ano, každý den“, kdy obě dosáhly 14 hlasů od dotazujících, což odpovídá 14%. Na druhé pozici se za možností „Ano, 2x týdně“ umístila varianta „Spíše nenavštěvuje“, kterou zvolilo 19 respondentů (19%). Pro třetí formulaci „Ano, 3x až vícekrát týdně“ reagovalo 16 respondentů (16%) z celkového počtu 100 a v rámci odpovědi „Nenavštěvuje“ zde reagovalo 15 zákonných zástupců dětí navštěvujících mateřskou školu (15%). I zde bude přiložen výsledný graf ukazující výsledky z výzkumné otázky. (viz příloha č. 5)

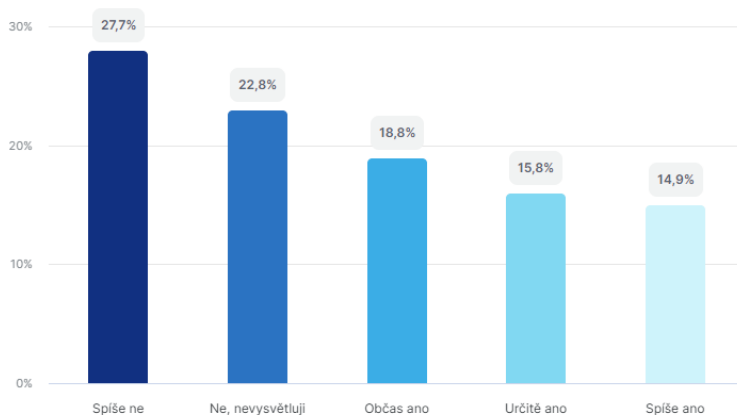
19. Navštěvuje vaše dítě pohybový kroužek mimo mateřskou školu?



Graf č. 16 – Navštěvuje vaše dítě pohybový kroužek mimo mateřskou školu

20. Položka číslo 20 již vycházela z aktivit, které upřednostňují sami rodiče dětí. Otázka vycházela z dotazu na zákonné zástupce, „Jakou pohybovou aktivitu s vaším dítětem upřednostňujete“?. Respondenti následně sestupně seřazovali varianty, které byly k otázce vhodně voleny. Tyto varianty poté názorně ukazují, jaké aktivity respondenti považují za nejvíce důležité a méně důležité. Zákonní zástupci dětí, kteří dotazníkové šetření absolvovali, seskládali položky od 1. místa po 5. místo, a to dle vlastních preferencí. „Vycházka do přírody“ se umístila na 1. místě, „Sport (plavání, lyžování)“ na 2. místě. Jako 3. nejdůležitější aktivitu respondenti považují „Vycházka do města“. Na předpoledním místě se umístila možnost „Pohybové aktivity uvnitř domova“ a na konci se jako nejméně zvolená ukázala možnost „Žádné“. (viz příloha č. 5)
21. Otázka číslo 21 zněla: „Vysvětľujete někdy svému dítěti, že je pro něho pohyb důležitý“? Z výsledků je patrné, že zákonní zástupci hlasovali spíše negativně. Na prvních 2 příčkách se jako nejvíce zastoupené položky ukázaly položky „Spíše ne“ a „Ne, nevysvětľuji“, kdy pro 1. zmíněnou formulaci hlasovalo 28 respondentů (27,7%) a pro 2. zmíněnou formulaci hlasovalo 23 účinkujících z dotazníkového šetření (22,8%). Co se týče pozitivních možností „Občas ano“, „Určitě ano“ a „Spíše ano“, zmíněné varianty se staly méně početnými, na jejichž hodnotu odpovědělo méně než 20 respondentů ze 100. „Občas ano“ zvolilo celkově 19 zákonných zástupců (18,8%), „Určitě ano“ vybralo 16 respondentů (15,8%) a „Spíše ano“ poté získalo nejméně hlasů, přesněji řečeno 15 odpovědí (14,9%). Všechny procentuální výsledky byly zaokrouhleny na celá čísla. V rámci zkoumání byl i nadále vytvořen graf. (viz příloha č. 5)

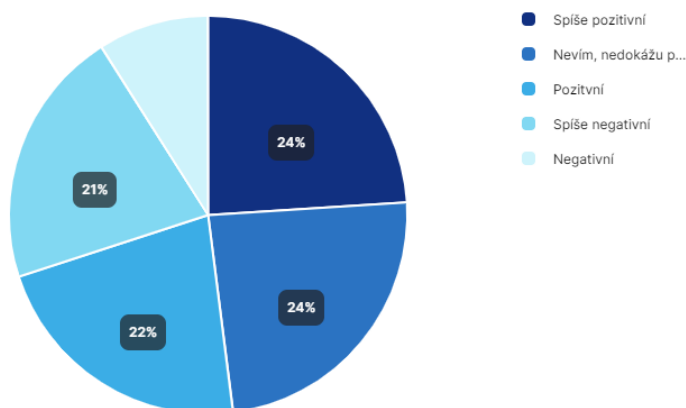
21. Vysvětľujete někdy svému dítěti, že je pro něho pohyb důležitý?



Graf č. 17 – Vysvětľujete někdy svému dítěti, že je pro něho pohyb důležitý

22. Předposlední otázka z dotazníkového šetření nesoucí číslo 22, zkoumala, jaký vztah má dítě zákonného zástupce k pohybu, otázka zněla: “Jaký má vaše dítě vztah k pohybu“? V důsledku průzkumu byla otázka zpracována do grafického znázornění:

22. Jaký má vaše dítě vztah k pohybu?



Graf č. 18 – Jaký má vaše dítě vztah k pohybu

Z grafu lze vyčíst, že u položky číslo 22 převládaly kladné odpovědi před negativními. Podíl 24% vyšel u 2 odpovídajících možností od respondentů. Těmito možnostmi rozumíme „Spíše pozitivní“ a „Nevím, nedokážu posoudit“. Podíl 24% tedy odpovídá 24 respondentům. Nadále varianta „Pozitivní“ byla vyhodnocena jako 3. v pořadí, kdy její hlasování skončilo na počtu 22 dotazujících (22%). Předposlední varianta „Spíše negativní“ získala 21 hlasů (21%) a jako nejméně využívaná možnost se jevila varianta „Negativní“, s podílem pouze 9%, což odpovídá 9 respondentům. (viz příloha č. 6)

23. V dotazníkovém výzkumu se poslední otázka věnovala především otevřenosti a názorům ze strany rodičů dětí navštěvujících mateřskou školu. Ptali jsme se: “Co byste změnil v celkovém přístupu vašeho dítěte k pohybu”? Respondenti se měli možnost vyjádřit ke stávající situaci jejich dětí v rámci pohybu. V následujících bodech budou vypsány nejčastější a nejvíce rozsáhlé odpovědi: (viz příloha č. 6)

- Rozšířit možnosti procházek do přírody pro naše dítě.
- Více trávení volného času venku.
- Více svému dítěti připomínat, proč je pohyb pro život důležitý.
- Více se zapojit do sportovního dění
- Více návštěv sportovních kroužků
- Věnovat se více dítěti v rámci pohybu, aby vědělo, že je pohyb důležitý pro jeho zdraví.
- Určitě v budoucnu chci, aby syn hrál fotbal nebo hokej.
- Upřednostnit více vycházek do přírody místo pobytu doma.
- Trávit více času s kamarády venku, místo toho, aby seděl doma u počítače.
- Rozhodně větší bezpečnost při pohybu. Je strašný nešika.
- Více pozitivní vztah k různým výletům a dovoleným
- Nic, manžel chodí se synem pravidelně běhat.
- Nevím, nejspíš nic, myslím si, že mé dítě má pohyb a odpočinek v rovnováze.
- Naučit své dítě lyžovat.
- Nevím, mohl by trávit více času na hřišti.
- Naši rodině tolik nezáleží na velkém dostatku pohybu.
- Mé dítě trpí obezitou, proto je pro něho pohyb náročný, ale snaží se.
- Chtěla bych zařadit do režimu syna domácí cvičení.
- Dítě je dostatečně vytížené pohybem.

Odkaz na dotazníkové šetření

<https://www.surveio.com/survey/d/I9O9O4R4V2G7K2I8R>

7. Interpretace dat

Informace, které byly poskytnuty na základě dotazníkového šetření, s počtem respondentů kvantitativních vlastností, nám následně umožnily dosáhnout cíle ke zjištění dílčích výzkumných otázek a z nich plynoucích dílčích cílů a předpokladů, které jsme si na samém počátku výzkumné části stanovili.

1. První dílčí výzkumnou otázkou se stala: „Zařazují mateřské školy do svého pravidelného chodu pohybové kroužky?“. Z kvantitativního šetření byly zjištěny dostatečné informace o zařazení pohybových kroužků do chodu mateřské školy. S tím souvisí položka číslo 14, kde jsme měli možnost se dozvědět, že většina zákonných zástupců dětí neví, zda mateřská škola, kterou jejich potomek navštěvuje, nabízí pohybové kroužky. Celkový počet jedinců, kteří nemají tušení o zdání v rámci dané záležitosti, bylo 29%. I přes převládající velké procento na variantě „Nevím“ však značná část respondentů odpověděla „Ano“, a to celkově 26%, čímž lze říci, že většina mateřských škol nabízí doplňující programy v rámci pohybu. Následující otázka č. 15 poté zjišťovala docházku dětí do pohybových kroužků zřizovaných mateřskou školou, kde valná většina účastníků v dotazníkovém šetření reagovala na odpověď pozitivního charakteru „Ano“, přesněji 30 respondentů, čili 30%. Avšak pouze o 9 rodičů méně hlasovalo pro variantu „Ne, nenavštěvuje“, čímž lze potvrdit, že mnozí zákonní zástupci neumožňují svým dětem více pohybových aktivit, které jsou důležité pro jeho celkový vývoj a rozvíjení všech oblastí vývojových procesů předškolního dítěte. Z otázky však vyplynulo, že i když mnoho dětí nevyužívá nabídky pohybových kroužků, najde se spousta jedinců, kteří rádi tuto nabídku přijímají a dochází do programu minimálně 1x týdně.

Z dílčího cíle, jehož formulace zněla :“Provéřit a dokázat důležitost pohybových kroužků v mateřské škole. Posoudit a určit, zda rodiče využívají možnost návštěvy pohybových kroužků, pokud jsou nabízeny mateřskou školou“ tudíž vyplynulo, že většina českých mateřských škol do svého programu pravidelně zařazují kroužky, které se věnují pohybu, ovšem i přes víceméně pravidelnou účast široké škály dětí, existuje stále hojná část dětí předškolního věku, jejichž zákonní zástupci buď nechtějí, či z jiného důvodu nepodporují návštěvu svého dítěte v daném programu. V rámci teoretické části se s prvním předpokladem pojí kapitola č. 4, která se věnuje především spolupráci rodičů s mateřskou školou a naznačuje, že kvalitní

spolupráce mezi dvěma zmiňovanými objekty nastává ve vzájemném respektu a důvěře a vyzdvihuje pozitivum ve spolupráci vzhledem k dítěti, které společné soužití rodičů a mateřské školy činí šťastným.

2. Druhá dílčí výzkumná otázka zněla :“Je pohyb pro mateřské školy stěžejní částí každodenního pohybu?“ Dle formulace výzkumné otázky jsme se ptali rodičů dětí navštěvujících mateřskou školu, zda se orientují, kolik času v mateřské škole tráví děti pohybem. Tato položka byla označena číslem 9 a její výsledky byly vyhodnoceny tak, že se 33% respondentů spíše orientuje ve zmíněné oblasti, 23% dotazujících se však vůbec neorientuje či se o každodenní pohyb dětí v mateřské škole nezajímá. V následující položce číslo 10 jsme se již konkrétně ptali :“Kolik času tráví děti v mateřské škole pohybem?“, ve které jsme se dozvěděli, že až 26% zákonných zástupců hlasovalo pro možnost „Nevím“, tudíž jsme se opět utvrdili v názoru, že respondenti nejeví žádné známky zájmu o to, co patří do každodenního programu v mateřské škole. Je potřeba však zmínit celkový podíl 27% rodičů, kteří volili odpověď „1 hodinu a více“, což lze zařadit ke kladným názorům v rámci orientace rodičů na zmiňující téma. Výzkumná otázka nadále souvisela s položkou číslo 12, kde respondenti hodnotili, co podle nich nezbytně patří do každodenního pohybu dětí v mateřské škole. Nejvíce bodující odpovědí se stala „Pohybová (rušná) část, procházka a hry venku“, což můžeme považovat za značný přehled o tom, co do denních pohybových aktivit v mateřských školách patří. Podle všech řečených reakcí lze říci, že pohyb je tedy jednou ze stěžejních částí programu dětí v mateřské škole.

S druhou výzkumnou otázkou souvisel dílčí cíl :“Zjistit, dokázat a objasnit, že pokud bude pohyb stěžejní částí v každodenním režimu mateřské školy, pak dítě bude mít režim pohybu dostatečný“. V rámci dílčího předpokladu lze konstatovat, že vzhledem k dotazníkovému výzkumu jsme získaly dostatečné množství odpovědí, které ukázaly, že v mateřských školách je pohyb hojně zařazen a integrován do denního režimu v předškolní instituci. Je však potřeba, aby se i dítě po příchodu z mateřské školy věnovalo aspoň chvíli jakémukoli způsobu pohybové aktivity.

Kapitola „Pohyb v kurikulárním dokumentu MŠ“ dále přibližuje, čemu se mateřská škola věnuje v oblasti pohybu a jaké cíle by měly být v rámci daného tématu

na konci předškolního vzdělání splněny a co by případně mělo být dítě předškolního věku schopné zvládnout.

3. Výzkumná otázka číslo tři byla zvolena :“Sdělují rodiče svému dítěti, že je pohyb důležitý pro jejich fyzické i psychické zdraví“? Položka 21 se ptala :“Vysvětlujete někdy svému dítěti, že je pro něho pohyb důležitý“?, jejíž výsledky prokázaly, že až 28% reagovalo na možnost „Spíše ne“, čímž lze říci, že rodiče dětí se plně nevěnují svým potomkům, jelikož dítě předškolního věku nedokáže samo vyvodit, z jakého důvodu je potřeba se pravidelně věnovat pohybu. „Ne, nevysvětluji“ byla varianta, která se umístila na druhém místě, kde byl celkový podíl 23%, značný nezájem rodičů je tedy opět na místě. Kladné odpovědi „Občas ano“, „Určitě ano“ a „Spíše ano“ se poté umístily na posledních příčkách. Na položce označené číslem 22 však většina zákonných zástupců usoudilo, že jejich děti mají „Spíše pozitivní“ vztah k pohybu, nýbrž v opozici s danou možností byla varianta „Nevím, nedokážu posoudit“, kdy obě položky byly vyhodnoceny 24 hlasy, což převádí pozitivní stránku zájmu rodičů na negativní.

Dílčí cíl integrovaný s třetí výzkumnou otázkou zněl :“Zdůvodnit a prověřit potřebnost sdělování dítěti rodičem, proč je pro něho pohyb důležitý. Vysvětlit a reprodukovat, že sdělování nezbytnosti pohybu dítěti vede k pozitivnímu přístupu dítěte k pohybu“. Výsledky z kvantitativního šetření prokázaly, že rodiče nesdělují svým dětem o důležitosti pohybu, což souvisí s tématem, že vzhledem ke vztahu dětí k pohybu jejich zákonní zástupci nedokážou posoudit, zda je jejich vztah k aktivitě pozitivní či negativní.

Teoretická část nastiňuje, že pohyb představuje jednu z hlavních struktur celkového lidského zdraví. Tomuto tématu se věnuje již kapitola číslo 1 v diplomové práci. Kapitola č. 2 popisuje základní vývojové procesy dítěte, mezi nimiž je uveden také pohyb.

4. Poslední výzkumná otázka v empirické části zkoumala, zda „Tráví děti svůj volný čas po odchodu z mateřských škol dostatečným množstvím pohybu“? S výzkumnou otázkou byla spojena položka číslo 17 v dotazníku, kdy zákonní zástupci hodnotili, zda jejich dítě má dostatečné sportovní vyžití. Položka byla vyhodnocena především kladně, kdy možnost „Určitě ano“ zvolilo 26 respondentů (26%) a „Občas ano“ 23%

dotazujících. Stále se zde však objevil podíl 22% respondentů odpovídajících „Spíše ne“ nebo „Ne“. Na otázku „Kolik času, tráví vaše dítě pohybem po příchodu z mateřské školy?“ hlasovalo 20 rodičů pro pouze „30 minut“, což je vzhledem k dětské energii příliš málo. Avšak 15 rodičů hlasovalo pro „Zbytek dne“, což může vést k následnému přetažení dítěte a vzniku různých typů nemocí. Dle otevřené otázky, kde jsme se ptali, co by rodiče změnili v celkovém přístupu jejich dítěte k pohybu, se nejčastěji objevovaly odpovědi typu např. více procházek do přírody, jelikož jejich potomek tráví mnoho času doma u počítačové technologie. Z dotazníkového šetření jsme tedy zjistili, že děti po příchodu z mateřské školy venku tráví málo času, či naopak až mnoho času, tudíž se zde objevují dva různé protipóly, kterým je třeba věnovat určitou pozornost.

Závěr

Problematika vysoké neaktivity dětí předškolního věku se stává stále větší realitou většiny států, a to nejen v Evropě. V České republice lze spatřit čím dál menší obsazenost dětských hřišť. Pohyb dětí je však u nás i nadále příliš velkým kontroverzním tématem, jelikož většina rodičů svých potomků nechce dopustit, či si dokonce přiznat, že jejich dítě nemá pozitivní přístup k pohybu. Dá se říci, že rodiče to ve většině případů příliš nezajímá a nejeví žádnou potřebu se této problematice nadále věnovat. Procento neaktivních dětí se stále rozšiřuje. I přes kolísání škály na hranici neaktivity je však potřeba zmínit, že v porovnání s ostatními státy na tom Česká republika není nejhůře. Pokud má však dítě získat pozitivní přístup k pohybu, potřebuje pokud možno oba rodiče, jelikož ti se pro něho stávají modelem a vzorem pro další veškeré počínání. (John J Reilly, Joel Barnes, Silvia Gonzalez, Wendy Y. Huang, Taru Manyanga, Chiaki Tanaka, Mark. S. Tremblay, 2022)

Diplomová práce, která nese téma Vliv pohybu na fyzické a psychické zdraví dítěte se tak snaží prostřednictvím kvantitativního výzkumu alespoň zlehka naznačit důležitost pohybu pro fyzické i psychické zdraví, konkrétněji pro věkovou kategorii dětí předškolního věku, což je období v letech od 3 – 6 let. V České republice existuje mnoho výzkumů na zvolené téma, avšak nenajdeme zde výzkum určený převážně rodičům dětí. Zkoumání se tedy snaží posoudit úroveň orientace zákonných zástupců, co se týče fyzické aktivity vzhledem k dennímu chodu v mateřské škole i mimo ni. Výzkum se také snaží vyvodit, proč je vhodné dítěti připomínat důvod, proč je pro něho pohyb důležitý a co lze získat z dostatečného množství pohybu.

Bylo určeno několik cílů, které se diplomová práce snažila dosáhnout v rámci teoretické a výzkumné části. Hlavní cíl diplomové práce byl: Definovat, změřit, objasnit a zjistit značnou úroveň orientace rodičů dětí předškolního věku v pohybu, který je jednou z nezbytnou součástí pro kvalitní rozvoj jejich dítěte, z hlediska psychického a fyzického zdraví. Interpretovat výsledky úrovně orientace, uvést vztahy a propojenost mezi mateřskou školou a zákonnými zástupci.. Dílčími cíli byly: „Prověřit a dokázat důležitost pohybových kroužků v mateřské škole. Posoudit a určit, zda rodiče využívají možnost návštěvy pohybových kroužků, pokud jsou nabízeny mateřskou školou“, „Zjistit, dokázat a objasnit, že pokud bude pohyb stěžejní částí v každodenním režimu mateřské školy, pak dítě bude mít denní režim pohybu dostatečný“ a „Zdůvodnit a prověřit potřebnost

sdělování dítěti rodičem, proč je pro něho pohyb důležitý. Vysvětlit a reprodukovat, že sdělování nezbytnosti pohybu dítěti vede k pozitivnímu přístupu dítěte k pohybu“.

Teoretická část byla prvně zaměřena na objasnění celkového tématu zdraví a pohybu, což bylo stěžejním obsahem celé diplomové práce. Dále zde byl rozveden popis zdraví a pohybu v rámci kurikulárního dokumentu mateřské školy, tedy Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání a především celkový význam pohybu pro předškolní dítě. Druhá kapitola poté nabízela stručné objasnění všech specifických oblastí dítěte předškolního věku, jejichž kvalitní vývoj se opírá především o fyzické a psychické zdraví. Tyto specifika jsou zvláště vývojové procesy, jako je vnímání, řeč, či myšlení, dále poté motorika jemná i hrubá, emoce, motivace a v neposlední řadě socializace. Ve stručnosti v obsahu třetí kapitoly byly vymezeny základní lokomoční dovednosti, které byly následně rozděleny na lokomoční a nelokomoční dovednosti, kterým se nadále věnuje především výzkumná část diplomové práce. V poslední kapitole již byla přiblížena důležitost spolupráce rodičů a mateřské školy na dění v předškolní instituci, která zde byla vyzdvížena z důvodu pozitivního působení spolupráce na dítě. Nechybělo zde také popsání spolupráce mezi mateřskou školou a rodiči v rámci Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání.

V rámci empirické části diplomové práce se s pomocí kvantitativní metody s vlastností dotazníkového šetření, do níž byli zapojeni pouze zákonní zástupci dětí předškolního věku, které navštěvují mateřskou školu, snažila zjistit a prozkoumat cíle obsahující mou diplomovou práci, které vzhledem k úspěšnému provedení a získání výsledků byly naplněny. Faktory, které ovlivňují veškerý pohyb dítěte předškolního věku, vznikly v konečném důsledku z důvodu nedostatečného zapojení rodičů na dění v mateřské škole či věnování pozornosti svému dítěti v rámci jeho volnočasových aktivit. Výsledky jsou tedy spíše negativního charakteru, čímž na dítě působí určitý dopad. Bylo tedy zjištěno, že pokud rodič bude svému dítěti pravidelně sdělovat, proč je pohyb pro jeho zdraví důležitý, dítě bude poté chtít navštěvovat různé možnosti pohybových kroužků v mateřských školách a po odchodu z předškolní instituce svůj volný čas naplní taktéž fyzickou aktivitou, jelikož již bude seznámeno s informacemi o značné důležitosti pohybu pro zdraví, až do jeho budoucna. Již děti předškolního věku vnímají komunikaci s rodiči, co jim rodič sděluje. Pokud však komunikace nefunguje, dopad přebírá zvláště dítě.

Výzkum, který byl prováděn z hlediska diplomové práce, disponuje jako jediný svého typu v celé České republice. Další výzkumy, které na téma fyzického a psychického zdraví dítěte byly provedeny, zvolily jako výzkumný soubor samotné děti předškolního věku. Výzkumů podobného typu by však do budoucna mohlo vzniknout daleko více, než v dnešní době existuje. Z výzkumu plyne, že způsob, jakým rodiče komunikují s dítětem, jak se mu věnují a jaký oni sami mají zájem o celkový pohyb svého dítěte, má vliv na psychické a fyzické zdraví dítěte. Dopady nedostatečného pohybu ovlivňují nejen dítě, ale také jeho vrstevníky a celkové prostředí, ve kterém se dítě zrovna nachází.

V České republice stále přibývá dětí trpící obezitou, čímž lze naznačit určitý velký nedostatek pohybu a především špatnou výchovu ze strany zákonných zástupců. Rodiče by neměli na dítě příliš tlačit a vyvíjet přílišný pocit úzkosti. Může tak dojít k celkovému odepření pohybu, vzniku nenávisti k fyzické aktivitě a hlavně ke hře, která je v předškolním období hlavní součástí socializace a pozitivního vývoje. (MŠMT ČR, 2019)

Pokud si celou situaci nastíníme, tak jak již bylo řečeno, hlavní dopady, proč dítě trpí nedostatkem nebo naopak příliš přehnaným pohybem, je fakt, který ovlivnil rodič dítěte. Prostředkem pro získání pozitivního vztahu k pohybu se stává rovnováha odpočinku a fyzické aktivity.

V současnosti však již nestačí o důležitosti pohybu pro celkové zdraví pouze diskutovat. Mohly by se zavést různé fyzické či psychologické studie, které by se mohly zabývat zvoleným tématem mé diplomové práce, čili „Vlivu pohybu na fyzické a psychické zdraví dítěte“. Výsledky, které byly zjištěny z mé diplomové práce by měly složit k přínosu především pro rodiče a jejich zamyšlení nad situací. Výsledky mohou složit také pro učitelky působící v mateřských školách či studenty pedagogických fakult.

A jelikož ne všechny děti disponují zprostředkující komunikací s jejich rodiči, jako obrovský přínos by mohlo poskytnout zařazení školního psychologa do mateřských škol, také jako jsou ve školách základních a středních. Pokud se dítě nezapojuje do každodenních pohybových aktivit v mateřských školách, učitelky si toho všimají. Bohužel vzhledem k příliš vysokému počtu dětí ve třídě není v její kompetenci situaci řešit. Školní psycholog by mohl dítěti pomoci k vytvoření si pozitivního návyku k fyzické aktivitě a hře s ostatními vrstevníky.

Vzhledem ke zmiňovaným poznatkům a vjemům, které jsem navrhla, by podle mého názoru bylo vhodné se více věnovat dané problematice, zavést více výzkumů a zkoumání vlivu pohybové aktivity na fyzické a psychické zdraví dítěte.

Seznam literárních zdrojů

1. BÄCKER-BRAUN, Katharina. *Rozvoj inteligence u dětí od 3 do 6 let*. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4798-9.
2. GILLERNOVÁ, Ilona a Václav MERTIN. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-799-x.
3. MERTIN, Václav a Ilona GILLERNOVÁ, ed. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-627-8.
4. MERTIN, Václav a Ilona GILLERNOVÁ, ed. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Třetí vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0977-5.
5. LAUPER, Renate. *Dítě v pohybu od hlavy až k patě: pohybové hry a práce s tělem pro předškoláky a školáky*. 2. vydání. Přeložil Mária SCHWINGEROVÁ. Olomouc: Poznání, 2018. ISBN 978-80-87419-80-9.
6. KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Dítě a mateřská škola*. Praha: Grada, 2008. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1568-1.
7. VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2009. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2748-6.
8. ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.
9. ŠPAŇHELOVÁ, Ilona. *Dítě v předškolním období*. Praha: Mladá fronta, 2004. Žijeme s dětmi. ISBN 80-204-1187-9.
10. MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa : základní duševní potřeby dítěte : dítě a lidský svět*. Praha: Grada, 2005. Pro rodiče. ISBN 80-247-0870-1.
11. JEDLIČKA, Richard. *Psychický vývoj dítěte a výchova: jak porozumět socializačním obtížím*. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-0096-5.

12. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4.
13. VIGUÉ, Jordi, ed. *Zdraví dítěte*. Přeložil Petra NOVÁKOVÁ. Čestlice: Rebo, 2006. Knihovna zdraví (Rebo). ISBN 80-7234-535-4.
14. KLÍMA, Jiří. *Pediatric: [učebnice pro zdravotnické školy]*. Praha: Eurolex Bohemia, 2003. Učebnice pro SZŠ a VZŠ. ISBN 80-86432-38-6.
15. LOEHR, Jamie a Jen MEYERS. *Vývoj a výchova dítěte krok za krokem: průvodce rodičovstvím do šestého roku dítěte*. Praha: Fortuna Libri, 2010. ISBN 978-80-7321-519-4.
16. VOLNÁ, Kateřina. *Mámo, táto, cvičte se mnou!*. Olomouc: Rubico, 2015. Hrátky. ISBN 978-80-7346-189-8.
17. ZUMR, Tomáš. *Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami*. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-2065-9.
18. VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2317-4.
19. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. ISBN 978-80-244-2141-4.
20. ČECHOVSKÁ, Irena a Lubomír DOBRÝ. Kolik pohybové aktivity potřebujeme pro zdraví?. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2008, roč. 74
21. KUČERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ a Ivan DYLEVSKÝ. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén, c2011. ISBN 978-80-7262-712-7.
22. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998. Psyché (Grada). ISBN 80-7169-195-x.
23. GULOVÁ, Lenka a Radim ŠÍP, ed. *Výzkumné metody v pedagogické praxi*. Praha: Grada, 2013. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4368-4.

24. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4.
25. PAVLICA, Karel. *Sociální výzkum, podnik a management: průvodce manažera v oblasti výzkumu hospodářských organizací*. Praha: Ekopress, 2000. ISBN 8086119254.
26. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.
27. PUNCH, Keith F. *Základy kvantitativního šetření*. 1. vyd. Praha : Portál, 2008. 150 s. ISBN 978-80-7367-381-9.
28. REICHEL, Jiří. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. 1. vyd. Praha : Grada, 2009. 184 s. ISBN 978-80-247-3006-6.

Seznam internetových zdrojů

1. *Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání 72 – 41 – M/01 Informační služby* [online]. Praha: MŠMT, 2008 [cit. 2018-03-19]. Dostupné z: <http://rvp.cz/informace/wp-content/uploads/2009/09/RVP-7241M01.pdf>
2. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews | British Journal of Sports Medicine. *Homepage / BJSM* [online]. Copyright © 2023 BMJ Publishing Group Ltd [cit. 16.01.2023]. Dostupné z: <https://bjsm.bmj.com/content/45/11/886.short>.
3. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport | International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity | Full Text. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity | Homepage* [online]. Dostupné z: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-10-98>.
4. Studie HSBC: Jak jsou na tom české děti s pohybem?, MŠMT ČR. *MŠMT ČR* [online]. Copyright ©2013 [cit. 16.01.2023]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/ceske-deti-jsou-aktivni-ale>.
5. Děti sportují, přesto je podle mezinárodní studie trápí nedostatek pohybu – Ministerstvo zdravotnictví. *Ministerstvo zdravotnictví* [online]. Dostupné z: <https://www.mzcr.cz/tiskove-centrum-mz/deti-sportuji-presto-je-podle-mezinarodni-studie-trapi-nedostatek-pohybu/>.
6. Tremblay MS, Gray CE, Akinroye K, et al. Physical activity of children: a global matrix of grades comparing 15 countries related to the physical activity of children. *J Phys Act Health*. 2014;11(suppl 1):S113–S125. doi:10.1123/jpah.11.s1.s113
7. Tremblay MS, Aguilar Farias N, Akinroye K, et al. Global matrix 2.0: report card grades on the physical activity of children and youth comparing 38 countries. *J Phys Act Health*. 2016;13(suppl 1):S343–S366. doi:10.1123/jpah.2016-0594

Seznam zkratek

RVP PV – Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

ŠVP – Školní vzdělávací program

Např. – například

Tzv. – takzvaně

Kg – kilogram

Cm - centimetr

Seznam grafů

Graf č. 1 – Pohlaví výzkumníků

Graf č. 2 – Pohlaví dítěte

Graf č. 3 – Orientuje se vaše dítě v tom, proč je pohyb pro zdraví důležitý

Graf č. 4 – Na jaké škále od 1 – 5 hodnotíte důležitost pohybu pro fyzické a psychické zdraví dítěte

Graf č. 5 – Myslíte si, že to, kolik má dítě pohybu, se poté odráží v jeho fyzickém i psychickém zdraví

Graf č. 6 – Orientujete se v tom, kolik času v mateřské škole tráví děti pohybem

Graf č. 7 – Kolik času tráví děti v mateřské škole pohybem

Graf č. 8 – Jak hodnotíte pohybovou část v mateřské škole

Graf č. 9 – Co podle vás nezbytně patří do každodenního pohybu dětí v mateřské škole

Graf č. 10 – Jaké nelokomoční pohyby (pohyby těla na místě) by mělo dítě předškolního věku zvládat

Graf č. 11 – Nabízí mateřská škola, kterou navštěvuje vaše dítě, pohybové kroužky

Graf č. 12 – Navštěvuje vaše dítě nějaký pohybový kroužek v mateřské škole? Jestli ano, jak často

Graf č. 13 – Jak hodnotíte pohybové kroužky v mateřské škole

Graf č. 14 – Má podle vás vaše dítě dostatečné sportovní vyžití

Graf č. 15 – Kolik času tráví vaše dítě pohybem po příchodu z mateřské školy

Graf č. 16 – Navštěvuje vaše dítě pohybový kroužek mimo mateřskou školu

Graf č. 17 – Vysvětlujete někdy svému dítěti, že je pro něho pohyb důležitý

Graf č. 18 – Jaký má vaše dítě vztah k pohybu

Seznam příloh

Příloha č. 1

Vliv sportu a pohybu na fyzické a psychické zdraví dítěte

Dobrý den,

Jmenuji se Aneta Kaňovská a v současné době studuji 2. ročník magisterského studijního programu Předškolní pedagogika na Univerzitě Palackého v Olomouci. Obracím se na Vás s prosbou o vyplnění dotazníku, jehož tématem je "Vliv sportu a pohybu na fyzické a psychické zdraví dítěte". Vyplnění dotazníku je zcela dobrovolné a anonymní, získané údaje budou využity pro zpracování výzkumu do praktické části v diplomové práci.

Předem Vám děkuji za věnovaný čas a ochotu.

Aneta Kaňovská

1 Vaše pohlaví

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

Žena Muž

2 Váš věk

3 Pohlaví vašeho dítěte

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

Dívka Chlapec

4 Věk vašeho dítěte

Příloha č. 2

5 Orientuje se vaše dítě v tom, proč je pohyb pro zdraví důležitý?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Spíše ano Spíše ne Ne Ano Nevím

6 Proč je podle vás pohyb pro děti důležitý?

Nápověda k otázce: *Změňte pořadí položek dle svých preferencí (1. - nejdůležitější, poslední - nejméně důležitá)*

Nevím

Rychleji se unaví

Zlepšuje fyzické i psychické zdraví

Mají více energie

Přísun zábavy

7 Na jaké škále od 1 - 5 hodnotíte důležitost pohybu pro fyzické a psychické zdraví dítěte?

Nápověda k otázce: *5 - nejdůležitější, 1 - nejméně důležitá*

☆☆☆☆☆ / 5

8 Myslíte si, že to, kolik má dítě pohybu, se poté odráží v jeho fyzickém i psychickém zdraví?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Zcela určitě Spíše ano Nevím Spíše ne Ano Ne Určitě ne

9 Orientujete se v tom, kolik času v mateřské škole tráví děti pohybem?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano Spíše ne Nevím Spíše ano Ne

10 Kolik času tráví děti v mateřské škole pohybem?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Nevím 30 minut 15 minut 45 minut 1 hodinu a více
 Jiná...

11 Jak hodnotíte pohybovou část v mateřské škole?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Přínosné Nepřínosné Zcela přínosné Nevím, nedokážu posoudit Zcela nepřínosné
 Velmi přínosné Určitě nepřínosné

12 Co podle vás nezbytně patří do každodenního pohybu dětí v mateřské škole?

Nápověda k otázce: *Každou položku ohodnoťte podle vlastního uvážení*

Rozdělte: 10000 bodů

Pohybová (rušná) část

Nevím, nedokážu posoudit

Procházka a hry venku

Pohybová (rušná) část, procházka

Pohybová (rušná) část, procházka a hry venku

Rozcvička, pohybová (rušná) část

Rozcvička

Příloha č. 4

13 Jaké nelokomoční pohyby (pohyby těla na místě) by mělo dítě předškolního věku zvládat?

Nápověda k otázce: Každou položku ohodnoťte dle vlastního uvážení.

Rozdělte: 10000 bodů

Leh na zádech

Leh na břiše

Nevím

Turecký sed

Převal

Pohyby paží

Chůze, běh

Nevím, nedokážu posoudit

14 Nabízí mateřská škola, kterou navštěvuje vaše dítě, pohybové kroužky?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Ne Nevím Spíše ne Spíše ano Ano

15 Navštěvuje vaše dítě nějaký pohybový kroužek v mateřské škole? Jestli ano, jak často?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu nebo více odpovědí

- Ano Občas ano Spíše ne Ne, nenavštěvuje Spíše ano 1x týdně 3x týdně
 2x týdně 4x - 5x týdně

16 Jak hodnotíte pohybové kroužky v mateřské škole?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Určitě přínosné Určitě nepřínosné Přínosné Zcela nepřínosné Nepřínosné
 Nevím, nedokážu posoudit

Příloha č. 5

17 Má podle vás vaše dítě dostatečné sportovní vyžití?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Spíše ne Občas ano Určitě ano Nevím, nedokážu posoudit Ne

18 Kolik času tráví vaše dítě pohybem po příchodu z mateřské školy?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- 30 minut Zbytek dne 1 hodinu Většinu svého času 3 hodiny 2 hodiny 4 hodiny

19 Navštěvuje vaše dítě pohybový kroužek mimo mateřskou školu?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano, každý den Ano, 2x týdně Spíše nenavštěvuje Nenavštěvuje Občas ano
 Ano, 3x až vícekrát týdně

20 Jakou pohybovou aktivitu s vaším dítětem upřednostňujete?

Nápověda k otázce: *Změňte pořadí položek dle svých preferencí (1. - nejdůležitější, poslední - nejméně důležitá)*

Vycházka do přírody

Sport (plavání, lyžování)

Vycházka do města

Pohybové aktivity uvnitř domova

Žádné

21 Vysvětľujete někdy svému dítěti, že je pro něho pohyb důležitý?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Spíše ne Určitě ano Spíše ano Občas ano Ne, nevysvětľuji

Příloha č. 6

22 Jaký má vaše dítě vztah k pohybu?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Pozitivní Spíše negativní Negativní Nevím, nedokážu posoudit Spíše pozitivní

23 Co byste změnili v celkovém přístupu vašeho dítěte k pohybu?