

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

**Pohybová aktivita dětí ve státní mateřské škole,
v mateřské škole s alternativním zaměřením
a v dětské skupině s prvky Montessori**

Diplomová práce

Autor: Bc. Marie Menšíková
Studijní program: Předškolní a mimoškolní pedagogika
Studijní obor: Pedagogika předškolního věku
Vedoucí práce: Mgr. Dita Culková, Ph.D.

Hradec Králové

2019



Zadání diplomové práce

Autor: Marie Menšíková

Studium: P17K0371

Studijní program: N7531 Předškolní a mimoškolní pedagogika

Studijní obor: Pedagogika předškolního věku

Název diplomové práce: **Pohybová aktivita dětí ve státní mateřské škole, v mateřské škole s alternativním zaměřením a v dětské skupině s prvky Montessori**

Název diplomové práce AJ: Physical activity of children in state kindergarten, kindergarten with alternative system and children's group with elements of Montessori system

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cíl: Cílem práce je monitoring, porovnání a analýza pohybové aktivity dětí ve vybraných mateřských školách a v dětské skupině s prvky systému Montessori. **Metody:** Smíšený výzkum s důrazem na kvantitativní zpracování dat. **Testování** pomocí krokoměřů.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte. Praha: Portál, 2002. ISBN:80-7178-693-4 DYLEVSKÝ, Ivan. Anatomie dítěte : nípíoanomie. Praha : České vysoké učení technické v Praze, 2017. ISBN 978-80-01-06047-6 GODDARD, Sally. Dítě v rovnováze : pohyb a učení v raném dětství. Bratislava : Inštitút psychoterapie a socioterapie, 2012. ISBN 978-80-971033-0-9 KRIŠTOFIČ, Jaroslav. Pohybová příprava dětí. Praha : Grada, 2006. ISBN 80-247-1636-4 KUČERA, Miroslav. Dítě, sport a zdraví. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-712-7 PŘÍVRATSKÝ, Vladimír. Kapitoly z biologie dítěte. Praha : Karolinum, 1990. ISBN 80-7066-374-X SVOBODOVÁ, Lenka. Trendy v realizaci pohybové aktivity dětí mateřských škol a 1. stupně základních škol. Brno : Masarykova univerzita, 2015. ISBN 978-80-210-7877-2

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Dita Culková, Ph.D.

Oponent: Mgr. Lucie Francová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2017

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové

.....

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová (bakalářská, disertační, rigorózní) práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, disertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum:.....

Podpis studenta:.....

Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. Ditě Culkové, Ph.D., za odborné vedení mé diplomové práce, Mgr. Daně Feltlové, Ph.D., za zapůjčení krokoměrů, mateřským školám a dětské skupině, ve kterých se realizoval měsíční monitoring pomocí krokoměrů a pedagogům, se kterými jsem vedla rozhovor.

Touto cestou bych chtěla poděkovat rodině, která mě podporovala po celou dobu studia.

ANOTACE

MENŠÍKOVÁ, Marie, (2019). *Pohybová aktivita dětí ve státní mateřské škole, v mateřské škole s alternativním zaměřením a v dětské skupině s prvky Montessori*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta.

Diplomová práce se zabývá srovnáním pohybové aktivity u dětí ve věku od 4 do 6 let ve vybraných předškolních institucích a vnímáním míry pohybové aktivity dětí očima pedagogů. Hlavní cíl práce je monitoring, porovnání a analýza pohybové aktivity dětí předškolního věku. Hlavní metodou využitou v diplomové práci je kvantitativní zpracování dat. Výzkum proběhl v období jednoho měsíce ve vybraných mateřských školách a dětské skupině s prvky vzdělávacího systému Montessori. Testování pohybové aktivity se uskutečnilo pomocí krokoměřů, které měly děti za pasem od příchodu do času oběda, kdy jejich pohybová aktivita byla nejvýraznější. Získaná data byla analyzována, vyhodnocena a porovnána mezi sebou. Dílčím cílem práce je analýza řízených a neřízených pohybových aktivit na základě rozhovorů s vedoucími pracovníky.

Klíčová slova: pohyb, krokoměry, mateřská škola, dětská skupina, Montessori

ANNOTATION

MENŠÍKOVÁ, Marie, (2019). *Physical activity of children in state kindergarten, kindergarten with alternative system and children's group with elements of Montessori system*. Hradec Králové: Faculty of Education.

The diploma thesis compares physical activity of children aged 4 to 6 years in selected preschool institutions with teachers' perception of the children's level of physical activity. The main goal of this thesis is to monitor, compare and analyze the physical activity of the preschool children. The research is focused on quantitative data processing. The research will take place within one month in selected kindergartens and a children group applying elements of the Montessori education system. Testing of the physical activity is carried out by means of pedometers that the children have behind the waists from their arrival to the institution until the lunch time, the period when their physical activity is most pronounced. Obtained data are analyzed, evaluated and compared with results from other preschool institutions. Partial aim of this thesis is to analyze controlled and uncontrolled physical activities based on the interviews with the teachers.

Keywords: movement, pedometer, kindergarten, children group, Montessori

OBSAH

1	ÚVOD	10
2	PŘEHLED POZNATKŮ	11
2.1	POHYBOVÁ AKTIVITA A DĚTSKÝ POHYBOVÝ APARÁT	11
2.2	VÝVOJ DÍTĚTE V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU	17
2.3	POHYBOVÁ AKTIVITA VE VZDĚLÁVACÍCH ZAŘÍZENÍCH PRO DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	25
2.3.1	<i>Pohybová aktivita a Rámcový vzdělávací program</i>	25
2.3.2	<i>Pohybová aktivita a pedagogický systém Montessori</i>	26
2.3.3	<i>Mateřská škola s prvky vzdělávacího systému Montessori</i>	28
2.3.4	<i>Státní mateřská škola</i>	30
2.3.5	<i>Dětská skupina s prvky vzdělávacího systému Montessori</i>	31
3	CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	32
3.1	CÍL VÝZKUMU	32
3.1.1	<i>Dílčí cíle výzkumu</i>	32
3.2	VÝZKUMNÉ OTÁZKY KVANTITATIVNÍ ČÁSTI VÝZKUMU (ČÁST A)	32
3.2.1	<i>Hlavní výzkumná otázka</i>	32
3.2.2	<i>Dílčí výzkumné otázky</i>	32
3.3	VÝZKUMNÉ OTÁZKY KVALITATIVNÍ ČÁSTI VÝZKUMU (ČÁST B)	33
3.3.1	<i>Hlavní výzkumná otázka</i>	33
3.3.2	<i>Dílčí výzkumné otázky</i>	33
4	KVANTITATIVNÍ ČÁST VÝZKUMU	34
4.1	METODIKA KVANTITATIVNÍ ČÁSTI VÝZKUMU	34
4.2	VÝZKUMNÝ SOUBOR	34
4.2.1	<i>Organizace a etika výzkumu</i>	35
4.2.2	<i>Metody získávání dat</i>	36
4.2.3	<i>Metody zpracování a vyhodnocování dat</i>	36
4.2.4	<i>Vlastní průběh měření</i>	36
5	VÝSLEDKY KVANTITATIVNÍ ČÁSTI VÝZKUMU	38
6	SOUHRN VÝSLEDKŮ KVANTITATIVNÍ ČÁSTI	48
6.1.1	<i>Hlavní výzkumná otázka</i>	48
6.1.2	<i>Dílčí výzkumné otázky</i>	48

7	KVALITATIVNÍ ČÁST VÝZKUMU.....	50
7.1	METODIKA KVALITATIVNÍ ČÁSTI VÝZKUMU	50
7.2	STRATEGIE VÝBĚROVÉHO SOUBORU	50
7.3	METODY ZPRACOVÁNÍ A VYHODNOCENÍ DAT	50
8	VÝSLEDKY KVALITATIVNÍ ČÁSTI VÝZKUMU	51
9	SOUHRN VÝSLEDKŮ KVALITATIVNÍ ČÁSTI.....	54
9.1	HLAVNÍ VÝZKUMNÁ OTÁZKA.....	54
9.2	DÍLČÍ VÝZKUMNÉ OTÁZKY	54
10	DISKUZE	56
11	ZÁVĚRY.....	59
	REFERENČNÍ SEZNAM	60
	PŘÍLOHY	63

1 ÚVOD

Pohybová aktivita se sleduje už při prenatálním vývoji dítěte. Je důležitým ukazatelem vitality organismu hned po narození. Přítomnost a míra pohybové aktivity neodmyslitelně ovlivňuje celý náš život. Vzhledem k tomuto nepopiratelnému faktu má pohybová aktivita nenahraditelné místo v mateřských školách a v zařízeních pro předškolní vzdělávání.

Pohyb je jedním z ukazatelů zdravého životního stylu. Ovlivňuje jak naši fyzickou, tak i psychickou kondici. Proto se o něj zajímáme už od nejútlejšího věku. V mateřských školách realizujeme s dětmi řízené pohybové aktivity několikrát za den. Otázkou zůstává, zda je to pro děti dostačující míra pohybové aktivity. Kolik mají přes den času pro spontánní pohybovou aktivitu a také jaké jsou prostorové možnosti třídy, zahrady mateřských škol a blízkého okolí. V důsledku příliš řízeného vzdělávacího programu v mateřských školách nemají děti dostatek příležitostí k seberealizaci a tím pádem také ke spontánním pohybovým aktivitám. Z druhé strany nevíme, jak moc se věnují děti pohybové aktivitě s rodinou. Každá rodina má nastavený jiný životní styl. Některé jsou pohybově velmi aktivní, provozují různé sporty, jezdí na výlety, chodí na procházky a v jiných rodinách tráví čas sledováním televize, hraním her a jinými pasivními činnostmi. Každé dítě přichází z jiného prostředí a právě proto věnujeme pohybu v předškolních institucích tolik pozornosti, abychom naplnily jejich fyziologické potřeby pohybu.

V dnešním digitálním světě stoupají možnosti, jak trávit svůj volný čas, bohužel v pasivním slova smyslu. Rozvoj digitálních technologií nám sice přináší nové a nové možnosti, například jak se spojit se svými blízkými s využitím sociálních sítí, aniž byste se museli hnout z pohodlí domova, nebo sledování videí, ať jste kdekoliv. Pro většinu rodičů malých dětí je velmi pohodlné dát uplakanému dítěti do rukou telefon s videem, aby utišili jeho pláč. S narůstající vlnou těchto technologií je pro nás život stále víc a víc pohodlný, a také proto je téma pohybové aktivity u dětí předškolního věku, které se v této vlně digitálních technologií narodily, tak důležité.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 POHYBOVÁ AKTIVITA A DĚTSKÝ POHYBOVÝ APARÁT

Tato kapitola se zabývá pohybovou aktivitou, která z různých aspektů ovlivňuje náš život. Zabývá se také pohybovou schopností, pohybovou dovedností a dětským pohybovým aparátem.

Pohybová aktivita je jedním ze základních projevů života a existence všech živočichů včetně lidí. V průběhu vývoje člověka hrála pohybová aktivita důležitou roli, jelikož pohybem se usměrňovala a zdokonalovala pohybová, nervová a humorální soustava a také smyslové schopnosti. Z evolučního hlediska byl pohyb používán převážně k zajištění základních fyziologických potřeb, nyní má však pohyb pro člověka daleko rozsáhlejší význam. (Machová a kol., 2015)

Pohybovou aktivitu v současné době chápeme jako součást zdravého životního stylu. Je to jedna z podmínek dobrého zdraví a prevence obezity. (Pastucha a kol., 2011)

Světová zdravotnická organizace zveřejnila v globální strategii (2004) zaměřené na stravu, pohybovou aktivitu a zdraví následující: „*Physical activity is a fundamental means of improving the physical and mental health of individuals*“ (WHO, 2004, str. 3). V překladu to znamená, že fyzická aktivita je základním prostředkem pro zlepšení fyzického a duševního zdraví jednotlivců.

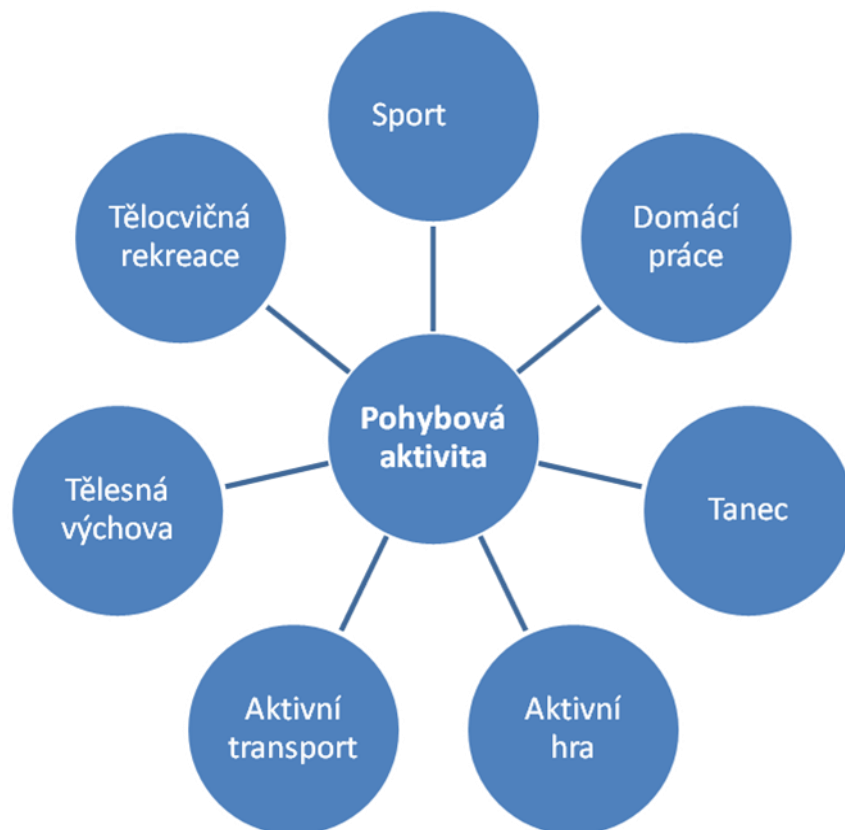
Dle Kalmana je pohybová aktivita „*nezbytná pro naše zdraví. Denní pohybová aktivita by měla být přijímána jako základní kámen zdravého životního stylu*“ (Kalman a kol., 2011, str. 10).

Pojem „zdraví“ je velmi často užíván v běžné komunikaci. Když jsme zdraví, jsme schopni vykonávat práci, plnit povinnosti a realizovat svá přání. Zdraví tudíž patří mezi nejvýznamnější hodnoty lidského života. Je nepostradatelné k tomu, aby byl život pro člověka smysluplný. Má nejen osobní hodnotu, ale také společenskou, protože ovlivňuje sociální a hospodářský rozvoj společnosti.

Světová zdravotnická organizace definuje zdraví takto: „Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoliv pouze nepřítomnost nemocí nebo vady“ (Machová a kol., 2015, str. 10).

Tato definice objasňuje, že se nejedná pouze o zdraví fyzické, ale že se zdraví skládá ze tří oblastí. Stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody jsou tři klíčové oblasti ovlivňující zdraví.

Pohybová aktivita ovlivňuje nejen naše zdraví, ale také náš životní styl natolik, že je také prostředkem seznamování se s prostředím, díky pohybové aktivitě se učíme, jak vyjádřit sebe samotné, komunikovat s ostatními, rozvíjet své sebevědomí, ale hlavně, a to zejména na začátku našeho života, nás učí, jak ovládat své tělo. Pastucha (2011) ve své publikaci uvádí pohybovou aktivitu jako *komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka* (Pastucha a kol., 2011, str. 32).



Obr. 1. Schéma pohybové aktivity (Pastucha a kol., 2011, str. 32)

Machová (2015) rozděluje pohyb na dvě kategorie, a to na pohyb aktivní, při kterém se většinou přemísťujeme z místa na místo, nebo pohybujeme částí těla v prostoru, a pohyb pasivní, při kterém využíváme jiných prostředků pro přemísťování. Pro zachování dobrého zdraví a zdravého životního stylu je důležitý pohyb aktivní. (Machová a kol. 2015)

Z ontogenetického hlediska rozděluje Havlíčková (1998) pohybovou aktivitu na spontánní hybnost jedince, která převažuje v raných fázích života člověka, a na řízenou pohybovou aktivitu neboli cvičení, kterou jedinec vykonává v různé míře po celý život. (Havlíčková, 1998)

Pohyb hraje také významnou roli ve vývoji člověka. V případě, že jedinec má dostatek pohybové aktivity v dětství, je významně lépe připraven bojovat proti hromadným neinfekčním chorobám ve svém budoucím životě. V současném světě civilizačních chorob a neinfekčních onemocnění je přiměřená pohybová aktivita a přiměřený příjem energie chápána jako nejjednodušší opatření proti těmto chorobám. Mezi některé zdravotní přínosy pohybové aktivity patří stimulace produkce endorfinů v mozku, které nám navozují příjemnou náladu, pocit uvolnění a štěstí. Mění metabolismus tuků, kdy jedinec postupně ztrácí nadbytečné kilogramy. Oddaluje se kornatění tepen srdce a mozku. Zpomaluje proces stárnutí, prodlužuje tak délku života. Upravuje krevní tlak a zlepšuje činnost srdce a mnoho dalších zdravotních výhod přináší pravidelná pohybová aktivita. (Kalman a kol., 2011)

Rozvoj pohybových schopností a dovedností v průběhu dětství má vliv na zdravotní stav jedince po celý jeho život. (Bednářová a kol., 2015)

Z opačné strany nadměrný pravidelný pohyb vede ke stresu a také k imunosupresi, což je oslabení imunitního systému. Kdežto pohybová aktivita střední intenzity příznivě ovlivňuje pohybový systém. Přiměřenou fyzickou zátěž chápeme jako pohybovou aktivitu realizovanou 3–5x týdně po dobu 15–60 minut u dospělého jedince. Dle Cinglové pohybová aktivita působí na dvě oblasti zdraví, a to na tělesnou stránku a na duševní stránku. (Cinglová, 2010)

Přiměřená a vhodná pohybová aktivita může příznivě působit na všechny tři stránky zdraví, a to jak na tělesnou, duševní, ale i sociální, a to proto, že pohybovou aktivitu nemusíme nutně vykonávat individuálně, ale můžeme ji vykonávat v kolektivu.

Pohybová aktivita je pojem velice rozsáhlý. Spadá jak pod životní styl, tak pod zdraví a společenský život. Většina odborníků se shodne na tom, že přiměřené množství pohybové aktivity pozitivně ovlivňuje jak fyzickou, tak duševní stránku osobnosti. Shodnou se také na tom, že při nedostatečné míře pohybové aktivity v dětství je člověk méně připraven na boj s civilizačními a jinými chorobami v dospělosti než člověk, který se v dětství v přiměřené míře věnoval pohybové aktivitě.

Pastucha (2011) rozlišuje v každé pohybové aktivitě čtyři základní pohybové dovednosti, a to:

- *obratnost,*
- *rychlost,*
- *sílu,*
- *vytrvalost.*

Každá pohybová aktivita má přitom různý poměr jednotlivých složek, stejně jako má každý jedinec jiný předpoklad zvládat jednotlivé pohybové dovednosti. Predispozice ke každé pohybové dovednosti jsou dány geneticky a tréninkem je možno dále rozvíjet jednotlivé složky.

Hrabinec (2017) říká, že „*pohybové dovednosti jsou učením získané způsobilosti k realizaci určitého konkrétního pohybového úkolu*“ (Hrabinec, 2017, str. 80).

Dále Pastucha (2011) rozlišuje tři pohybové schopnosti:

- *svalovou sílu,*
- *rychlost,*
- *vytrvalost.*

Muchová a Tománková (2009) dále doplňují pohybové schopnosti o flexibilitu a stabilizační schopnosti. Naše pohybové schopnosti se reflektují do práce svalů. Svalovou

sílu jsme schopni překonávat, nebo udržovat odpor svalovou kontrakcí, tj. stahem svalu. Díky rychlosti jsme schopni provádět pohyby v co nejkratším čase. Vytrvalost je schopnost odolávat únavě, nebo také schopnost vykonávat dlouhodobě nějakou pohybovou činnost. Flexibilita se řadí do obratnostních schopností, je spjatá s rovnováhou, koordinací pohybu, schopností rychle měnit postavení a směr pohybu. Stabilizační schopnosti neboli rovnovážné či balanční se řadí jako podskupina do schopností obratnostních. (Muchová, Tománková, 2009)

Pro každý sport je definována klíčová schopnost, které je při sportovní přípravě věnována výrazná pozornost a je dominantně rozvíjena, a další schopnosti nejsou rozvíjeny ve stejném rozsahu, a tím dochází k jejich oslabování. Sportovní aktivity by měly být plánovány a připravovány tak, aby nedocházelo k opomíjení a oslabování některých pohybových schopností. (Pastucha a kol., 2011)

Pro efektivní pohybovou aktivitu je nezbytná kvalitní opora, kterou nám zprostředkovává vnitřní skelet. Vnitřní skelet neboli kostra, na kterou se následně upínají svaly. (Dylevský, 2012)

Kosti, klouby, šlachy, vazy a svaly nám tvoří pohybový aparát neboli pohybovou soustavu. Pohybový aparát je funkční celek, který splňuje dle Machové tři funkce, a to:

- opěrná a nosná funkce (kosti, klouby, šlachy a vazy),
- výkonná, efektorová funkce (zajišťují kosterní svaly),
- řídicí, koordinační funkce (receptory – kožní, zrakové, periferní, centrální).

Úkolem pohybového aparátu je zajišťovat pohyb těla, nebo pohyb jeho částí. Pohybový aparát má dvě složky, pasivní složku pohybového aparátu a aktivní složku pohybového aparátu. Pasivní složka, kosti a klouby, zajišťují přenos síly na principu páky, kdy kosti jsou pákami a klouby představují osy, kolem kterých se kosti otáčejí. Do aktivní složky patří kosterní svaly, které zajišťují zdroj síly a jsou tak motorem pohybu. (Machová a kol. 2015)

Přiměřená míra pohybové aktivity pozitivně ovlivňuje také držení těla, kterým se rozumí „*vzpřímený stoj na dolních končetinách doprovázený nepřetržitým vyrovnáváním těžiště*

a udržováním rovnováhy“ (Machová a kol., 2015, str. 48). Správné držení těla je významné z mnoha důvodů, například z hlediska fyziologického udržuje tělo ve správné poloze, stejně tak udržuje vnitřní orgány ve správné výši, a tím podporuje optimální funkci všech orgánů. Dále podporuje optimální vývoj svalstva a motoriky, z pracovního hlediska je správné držení těla nejen funkční, ale také ekonomické, vzhledem k výdeji energie. Z psychického hlediska reflektuje držení těla psychickou pohodu a sebevědomí jedince. (Machová a kol., 2015)

Pohybovou aktivitu můžeme chápat jako komplex lidského chování, od domácích prací po sport, anebo můžeme pohybovou aktivitu pojmut jako tělesné cvičení, či činnost, při které se přemísťujeme z místa na místo. Pohybová aktivita má své oprávněné místo v oblasti zdravého životního stylu a zdraví obecně. Je jedním z prostředků socializace člověka. Přiměřená pohybová aktivita má pozitivní vliv na formování zdravého sebevědomí, na pozitivní náladu a dlouhodobě také na psychickou pohodu. Pokud prostřednictvím cvičení vedeme děti ke správnému držení těla, podporujeme tím i rovnoměrný a optimální vývoj svalstva, motoriky. Většina odborníků se také shodne na tom, že nadměrná pohybová aktivita, například ve formě vrcholového sportu, lidskému zdraví spíše škodí. Cvičení nebo trénink vrcholového sportu se totiž velmi často zaměřuje na rozvoj jedné pohybové schopnosti a dalším pohybovým schopnostem se ve stejné míře už nevěnuje dostatečná pozornost. Cílem každého, kdo cvičí ať už sám pro sebe, nebo se skupinou dospělých či dětí, by měl být optimální rozvoj všech pohybových dovedností a schopností.

2.2 VÝVOJ DÍTĚTE V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

Z důvodu realizace výzkumu s dětmi ve věku od 4 do 6 let se tato kapitola se zabývá dítětem předškolního věku a jak jeho vývoj ovlivňuje pohybová aktivita.

Předškolní období lze chápat jako období od narození po nástup na základní školu, nebo také od 3 do 6 let. Období od 3 do 6 let je obdobím docházky do předškolních zařízení jako jsou mateřské školy a dětské skupiny. Pro účely této diplomové práce se zabýváme předškolním obdobím v užším pojetí, a to od 3 do 6 let věku dítěte.

Z ontogenetického hlediska dítě v předškolním období nabývá na váze průměrně o 1 až 2 kg a vyroste průměrně o 4 až 5 cm za rok. Toto období je také specifické tím, že růst dítěte se zpomaluje, oproti batolecímu období, kdy dítě nabývá na váze průměrně do 3 kg za rok. Naopak dochází k prudkému nárůstu centrálních a autonomních funkcí nervového systému, díky tomu se dítě projevuje neustálým zájmem o okolí a kladením řady otázek. V tomto období také dochází k rozvoji schopnosti udržet rovnováhu a koordinaci těla. Postava dítěte je v tomto období štíhlejší a vytáhlejší, díky rychlému růstu, končetiny jsou také delší. V průběhu předškolního věku se jeho pohyby zpřesňují a jsou čím dál tím více ladnější a koordinovanější. Dochází k formování základu tzv. abdominálního pletence, *„tvorí vlákna šikmých břišních svalů a jejich úponů. Vlákna zevního šikmého svalu na jedné straně přímo navazují na vlákna vnitřních šikmých svalů na straně druhé a naopak“* (Pastucha a kol., 2011, str. 28).

Dítě, které je zdravé a zdravě se vyvíjí, vykazuje neustálou potřebu pohybovat se. U všech dětí není potřeba pohybu stejná. Košťátková rozděluje děti podle této potřeby na tři skupiny, a to:

- děti hypermotorické,
- děti hypomotorické,
- děti s běžnou potřebou pohybu.

Děti hypermotorické jsou velmi aktivní a mají velkou potřebu pohybu. Tato přehnaná aktivita se na první pohled pro učitele může zdát jako dětské zlobení, ale není tomu tak, jde pouze o objektivní stav. Pro tyto děti má negativní vliv, když učitel špatně vyhodnotí

tento stav a omezuje dítě v přirozeném pohybu, jelikož to dítě vnímá jako omezování a neuspokojení vlastních potřeb. To se může projevit někde jinde v problematičtější rovině, například agresivním chováním. Na druhé straně jsou děti hypomotorické, které mají malou potřebu se pohybovat. V dětském kolektivu si začínají všimnout svých slabších pohybových dovedností a postupně se začnou vyhýbat pohybovým hrám se svými vrstevníky. Omezený pohyb vede dle Kořátkové k patologiím v tělesném, zdravotním i sociálním vývoji. Děti hypomotorické aktivně nevyhledávají pohybové hry, a tak zůstávají na učitelích, aby citlivým způsobem podněcovali a motivovali děti k pohybu. Děti s běžnou potřebou motoriky neboli dětí normomotorických je většina. Postupem času se začnou díky pohybu produkovat endorfiny, které dětem tak přináší dobrou náladu a pohyb si začnou užívat a aktivně vyhledávat. Velmi často se však stává, že na místo věnování se přirozenému pohybu jsou děti uměle nucené k náhradnímu klidovému trávení času, například u televizních obrazovek, mobilních telefonů či tabletů. I tyto děti, které takto uměle tráví svůj volný čas, jsou dobře vybavené pro pohybové aktivity, začínají však v pohybových dovednostech zaostávat, protože se ve spontánních pohybových činnostech nerozvíjí. (Kořátková, 2005)

Z oblasti motorického vývoje dítě ve třech letech života zdokonaluje chůzi a horní končetiny dítěte jsou již koordinované. Dítě dozrává k tzv. letové fázi běhu. Zvládnutím běhu končí batolecí období a nastává období předškolní. (Havlíčková, 1998)

Tříleté dítě již umí chodit a běhat. Běh zvládne i po nerovném terénu a padá už jen velmi zřídka. Chůzi ze schodů i do schodů zvládá bez nutnosti držet se zábradlí. Motorický vývoj a pohybová koordinace se stále zdokonalují. (Langmeier, Krejčířová, 1998)

Kolem třetího roku pozorujeme individuální zkoušení až trénování nových pohybových dovedností. Toto zkoušení dítěti přináší radost, uspokojení a velké zaujetí, které ho nutí v činnosti setrvat. Vymýšlí a vyhledává nové varianty pohybu a pohybové kreace, které zpočátku spíše připomínají napodobování pohybu zvířátek nebo lidí. S přibývajícím zkušenostmi s pohybem roste také pohybová tvořivost. Při prozkoumávání svých pohybových možností a dovedností začíná dítě naplňovat vnitřní záměry a cíle, jako jsou rozvíjení vlastní osobnosti, rozhodnost, odvaha, poučení se z chyb a překonávání překážek. V tomto věku má již dítě zmapované místo, ve kterém žije, svůj pokojíček,

nebo zahradu u domu a tato místa a vybavení těchto míst ho inspirují a s radostí je využívá při pohybové improvizaci. (Koťátková, 2005)

Čtyřleté dítě už zvládne běh ze schodů i do schodů, skok, stoj na jedné noze, umí házet míč, podobně jak to dělají dospělí, a zvládne lézt po žebříku. Zlepšuje se v sebeobsluze, zvládne se samostatně najíst, svléknout, obléknout, samo se obout. Během předškolního období se také zdokonalí řeč. Rozdíl ve výslovnosti tříletého dítěte oproti šestiletému je značný. Výslovnost tříletého dítěte má výrazné nedostatky, mnoho hlásek nahrazuje jinými, nebo je vyslovuje nepřesně. Používá spíše jednoduché věty. Výslovnost čtyř až pětiletého dítěte se už značně zdokonalí, že „dětská patlavost“ většinou v tomto období vymizí. Začne používat i složitější souvětí. V tomto věku roste zájem o mluvenou řeč, kdy začne užívat mluvenou řeč k regulaci svého chování. (Langmeier, Krejčířová, 1998)

Ve čtyřech letech dítě také zkouší napodobit prvky některých sportovních her. Hra, při níž dítě napodobuje některé znaky sportovních her, vede rodiče k uvažování a rozhodnutí dítě ke konkrétnímu sportu přihlásit. Koťátková se přiklání k názoru, že by dítě mělo mít v předškolním období dostatek prostoru všestranně se pohybově rozvíjet. Pro sportovní specializaci dítěte je v tomto věku příliš brzy. Pozorujeme také, že děti využívají v maximálním rozsahu svoje tělo, jako kdyby bylo prostředkem k proplétání a vyplňování prostoru. Toto období je typické experimentováním s vlastním tělem. V pátém a šestém roce si dítě zkouší některé specifické pohybové možnosti, například vyhledává různé pomůcky, díky kterým zkouší překonávat přirozenou lokomoci. Mezi tyto pomůcky patří například kolo, lyže, sánky a hry ve vodě s různými nadnášedly. Po minulém období, ve kterém své tělo děti využívaly ke konstruktivním účelům, se nyní zaměřují na akrobatické hry s gymnastickými prvky. Děti mezi sebou už nezávodí o to, kdo je rychlejší, ale už jde také o srovnávání v pohybových dovednostech a v různých kvalitách. V tomto období roste snaha vytvářet vlastní pravidla pro hru, nebo přijímat pravidla hry od dospělých. (Koťátková, 2005)

Míra pohybové aktivity v předškolním období ovlivňuje nejen vztah ke sportu v dospělosti, ale také životní styl a úroveň zdraví. Pohybovou aktivitu dítěte v předškolním věku ovlivňuje několik faktorů, a to genetická výbava, somatyp a psychotyp dítěte, aktuální, ale i dlouhodobý zdravotní stav, výchova v rodině, sociální a ekonomická situace rodiny a lokální geografické podmínky. Nedostatek či nadbytek

pohybu zhoršuje funkci organismu. Při nedostatečné pohybové zátěži na organismus dochází k oslabení adaptaci na zátěž a také ke snížení funkčních rezerv. Škodlivý je také nadbytek pohybové aktivity u dětí, který je převážně zapříčiněn rodiči a prarodiči, kteří reflektují své ambice a přání na jejich potomky. U takto přetížených dětí se často objevují různé somatické obtíže. Přiměřenou fyzickou zátěž chápeme jako cílenou pohybovou aktivitu realizovanou 3x až 5x týdně po dobu 15–60 minut. (Cinglová, 2010)

Dle Havlíčkové tráví děti v průměru 60 % času, kdy nespí, spontánní motorikou. V tomto období souvisí psychický vývoj s vývojem motorickým. Pokud je dítěti zabráněno v pohybu, například ze zdravotních důvodů, přináší to dítěti nevýhodu v jeho následujícím psychomotorickém vývoji. (Havlíčková, 1998)

Pastucha uvádí, že dítě předškolního věku má vysokou potřebu pohybu, a to asi 6 hodin denně. Z celkové délky 6 hodin má největší podíl spontánní pohybová aktivita, která činí asi 4,5 hodiny denně. Proto bývá toto období považováno za „zlatý věk motoriky“. (Pastucha a kol., 2011)

V průběhu předškolního období se postupně zdokonaluje hrubá motorika a na konci tohoto období se zlepšuje i jemná motorika. V tomto období má dítě radost z přirozeného pohybu, a právě tehdy by se předškolák měl seznámit s různými druhy pohybu jako např. jízda na kole, plavání, lyžování, bruslení, aby získal pozitivní vztah k pohybu a ke sportu. Na konci šestého roku věku dochází k urychlenému růstu končetin, výraznému zesílení kostry a kosterního svalstva. Na tuto proměnu reaguje vzhled postavy, kdy se mění vzájemné poměry jednotlivých částí těla, dítě se tak stane vytáhlejší, štíhlejší a s delšími horními a dolními končetinami. Na konci předškolního období se objevuje druhá dentice. (Jirásková a kol., 2014)

Rozvojem schopnosti udržení rovnováhy a koordinace těla je dítě schopno získávat nové a složitější pohybové vzorce a návyky, proto je vhodné v období předškolního věku zahájit nácvik pravidelných pohybových aktivit, jako jsou plavání, lyžování a bruslení. Předškolní období se nazývá obdobím hry, a proto je také velmi vhodné dítě podpořit k pohybové aktivitě prostřednictvím pohybových her. (Pastucha a kol., 2011)

Rozvoj schopností jako jsou udržení rovnováhy a koordinace těla přímo souvisí s rozvojem motoriky. Motoriku dítěte lze rozdělit do několika oblastí, Bednářová a Šmardová (2015) ji rozdělují takto:

- *hrubé motoriky,*
- *jemné motoriky,*
- *grafomotoriky,*
- *motoriky mluvidel,*
- *motoriky očních pohybů.*

Svou pozornost zaměříme hlavně na oblasti jemné a hrubé motoriky, které úzce souvisejí s rozvojem pohybových dovedností jako je hmatové vnímání, vnímání vlastních pohybů, vnímání rovnováhy a vnímání svalového napětí. Tělesné aktivity a obratnost významně pomáhají dítěti zapojovat se do společných aktivit s ostatními dětmi. (Bednářová a kol., 2015)

Dle Bednářové by v oblasti hrubé motoriky mělo být dítě ve věku tří let schopno provést skok snožmo a překročit nízkou překážku. Ve věku od 3 do 4 let by mělo být schopno zvládnout stoj se zavřenýma očima, přeskok přes čáru, při chůzi po schodech střídat nohy. Ve věku od 4 do 5 let by mělo být schopno přejít po čáře, provést stoj na špičkách s otevřenýma očima, poskoky na jedné noze a zvládnout chůzi po mírně zvýšené ploše. Ve věku od 5 do 6 let by mělo dítě zvládnout přejít přes kladinu a přeskočit snožmo nízkou překážku. V oblasti jemné motoriky by mělo dítě ve věku od 3 do 4 let zvládat manipulaci s drobnými předměty (navlékání korálků, zasouvání klíčů do otvorů atd.). Ve věku od 4 do 5 let by mělo dítě zvládat stříhání, otevírání dlaně postupně po jednom prstu a dotknout se bříškem každého prstu na ruce bříška palce. (Bednářová a kol., 2015)

„Základem motorických dovedností je raná, postupně prohlubovaná pohybová experimentace.“ (Kořátková, 2005, str. 33)

Dítě také zlepšuje svou pohyblivost a přesnost pohybů, které přímo ovlivňují rychlost při běhání, skákání, prolézání a při pohybových hrách. Na pohyblivost má vliv preference činností dítěte. Jestliže je dítě nejisté nebo neobratné v některé činnosti, zpravidla ji po určité době přestane vyhledávat. Zanedbáním pohybových činností rozvíjejících jemnou

a hrubou motoriku vedou k ovlivnění a oslabení mnoha schopností a dovedností. (Bednářová a kol., 2015)

Zlepšuje se v oblasti spolupráce a kooperace s ostatními dětmi, to znamená, že je schopno účastnit se skupinových pohybových aktivit. (Pastucha a kol., 2011)

Úroveň pohybových schopností dítěte ovlivňuje jak fyzickou zdatnost, tak také výběr pohybových aktivit, zapojení do kolektivu, vnímání, řeč, kresbu a později i psaní. Děti s oslabenými pohybovými schopnostmi a dovednostmi se liší v přesnosti a rychlosti provedení pohybů. Velmi často se tyto děti záměrně vyhýbají náročnějším pohybovým aktivitám. Oslabení pohybových schopností a dovedností výraznou měrou ovlivňují vývoj dalších funkcí. (Bednářová a kol., 2015)

Dle Bednářové a Šmardové (2015), může ovlivnit oslabení motoriky řadu školních dovedností, schopností a výkonů:

- vyhýbání náročnějším pohybovým aktivitám z důvodu pohybové neobratnosti,
- vliv na zapojení do kolektivu a sdílení aktivit s vrstevníky, může vést k negativním projevům chování (zvolí jiný způsob k získání pozornosti),
- pohybová neobratnost může vést při hře k nespokojenosti, přerušování hry, přebíhání mezi činnostmi,
- vliv na rozvoj vnímání svého tělesného schématu,
- potíže při psaní (čitelnost, úprava a rychlost psaní).

V předškolním období se díky pohybovým činnostem značně zlepšuje hrubá i jemná motorika, a to má odraz na sebeobsluhu motoriku mluvidel, pohybové schopnosti a dovednosti. V zařízeních pro vzdělávání a výchovu předškolních dětí, jako jsou mateřské školy a dětské skupiny, by měly mít děti jak pro spontánní pohybovou aktivitu, tak pro cílenou, nebo řízenou pohybovou aktivitu dostatečný prostor a potřebné cvičební náčiní. Cílená pohybová aktivita v předškolním zařízení má formu hry. Pohybové hry se většinou hrají buď ve skupinkách, nebo hromadně. A tyto pohybové hry mají značný vliv na socializaci, sebevědomí a začlenění dítěte do skupiny, ve které se nachází. U dětí v předškolním věku tak působíme na všechny tři oblasti – fyzické, duševní i sociální zdraví. Velmi důležité je zhodnotit míru nabízených pohybových aktivit. Není vhodné

dítě do pohybové aktivity nutit, jelikož to může mít negativní dopad jak na tělesnou, tak i duševní stránku dítěte. Omezená schopnost nebo dokonce kompletní zamezení pohybu má negativní dopad na mnoho schopností a dovedností, nejen pohybových a na funkci organismu. Důležité je proto nabízet dětem dostatečné množství podnětů k pohybové aktivitě. Když má jedinec dostatek prostoru k pohybové aktivitě v dětství, pěstuje si tak do budoucna návyk k aktivnějšímu životnímu stylu, jeho imunitní systém je v dospělosti odolnější, lépe odolává vůči civilizačním chorobám jako je obezita.

„Pro dítě předškolního věku je hra tou nejpřirozenější a nejčastější aktivitou.“ (Svobodová a kol, 2010, str. 98). Prostřednictvím hry získává dítě zkušenosti, znalosti, přináší dítěti uspokojení, díky hře se vyrovnává s problémovými situacemi (Svobodová, 2010).

Předškolní děti se věnují spontánní pohybové aktivitě většinu svého času, a pokud je v předškolním věku nejčastější aktivitou hra, dá se předpokládat, že hra má pozitivní vliv na pohybovou aktivitu dítěte.

Kořátková se zabývá hrou jako prostředkem ovládnutí svého těla. Dítě v předškolním věku má nutkavou potřebu vyzkoušet si možnosti svého těla. Prostřednictvím spontánních pohybových her dítě testuje své pohybové dovednosti a dále se v nich zdokonaluje. (Kořátková, 2005)

Anglický filozof H. Spencer vidí hru jako prostředek k vydání přebytečné energie. J. Piaget vidí spojitost hry a rozvoj myšlení a inteligence. K. Gross chápe hru jako prostředek k rozvoji a nacvičování dovedností. (Svobodová a kol., 2010)

Hra je tou nejpřirozenější činností dětí předškolního věku, nejen že rozvíjí myšlení a inteligenci, přináší dítěti zkušenosti, radost a uspokojení, ale je také silným motivátorem k rozvoji pohybových dovedností.

Pohybová aktivita by měla být na programu mateřských škol každý den. *„Pohybové využití v tepové intenzitě 170–180 tepů za minutu by mělo patřit k dennímu pohybu dítěte v mateřské škole“* (Svobodová a kol., 2010, str. 94). Není nutností vést každodenní cvičení formou rozcvičky, ale je nutné motivovat děti k pohybu. Prostřednictvím

motivovaného cvičení a pohybových her vedeme děti ke správnému držení těla, vytrvalosti, tělesné zdatnosti, lokomočním dovednostem podle záměru zvoleného pedagoga. (Svobodová a kol., 2010)

2.3 POHYBOVÁ AKTIVITA VE VZDĚLÁVACÍCH ZAŘÍZENÍCH PRO DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Tato kapitola se zaměřuje na přiblížení typů předškolních zařízení, jejich vzdělávacích systémů a jak mají konkrétní předškolní instituce zařazenou oblast pohybové aktivity ve školním vzdělávacím programu.

2.3.1 Pohybová aktivita a Rámcový vzdělávací program

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání je dokument na státní úrovni, jenž určuje hlavní požadavky, podmínky a pravidla pro institucionální vzdělávání. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, zkráceně RVP PV, vymezuje čtyři cílové kategorie, a to jsou:

- rámcové cíle (vyjadřují obecné cíle předškolního vzdělávání),
- klíčové kompetence (představují kompetence, jež dítě získá na základě předškolního vzdělávání),
- dílčí cíle (cíle charakteristické pro jednotlivé oblasti),
- dílčí výstupy (kompetence, kterých má být v jednotlivých oblastech dosaženo).

RVP PV se také zabývá pohybovou aktivitou v předškolním věku. Vzdělávací obsah je v Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání rozdělen do pěti oblastí, a to do:

- biologické neboli „Dítě a jeho tělo“,
- psychologické neboli „Dítě a jeho psychika“,
- interpersonální neboli „Dítě a ten druhý“,
- sociálně-kulturní neboli „Dítě a společnost“,
- environmentální neboli „Dítě a svět“. (Průcha, Kořátková, 2013)

RVP PV věnuje oblasti pohybové aktivity a motorickému rozvoji celou jednu vzdělávací oblast, a to oblast „Dítě a jeho tělo“. RVP PV dává za cíl pedagogovi této oblasti „stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových i manipulačních dovedností, učit je sebeobslužným dovednostem a vést je ke zdravým životním návykům a postojům“ (Smolíková, 2018, str. 15).

Mezi dílčí vzdělávací cíle v oblasti „*Dítě a jeho tělo*“ patří činnosti, které učitel u dítěte podporuje, a to jsou:

- vedení dítěte k uvědomění si vlastního těla,
- vedení dítěte ke zdokonalování dovedností v oblasti jemné a hrubé motoriky a rozvoji pohybových schopností,
- vedení dítěte k rozvoji všech smyslů,
- vedení dítěte k rozvoji fyzické i psychické zdatnosti,
- vedení dítěte k osvojení přiměřených praktických dovedností,
- vedení dítěte k osvojení poznatků o jeho těle a zdraví,
- rozvoji podvědomí o pohybových činnostech a jejich kvalitě,
- získávání podvědomí a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody a pohody prostředí,
- vedení k utváření zdravých životních návyků a postojů zdravého životního stylu.

(Smolíková, 2018)

Na základě těchto dílčích cílů si učitelé připravují svou pedagogickou činnost s dětmi. Dílčí vzdělávací cíle určují, na co se má učitel zaměřovat a co má u dítěte rozvíjet. V oblasti „*Dítě a jeho tělo*“ se dílčí vzdělávací cíle nezaměřují pouze na rozvoj fyzické zdatnosti a zdokonalování jemné a hrubé motoriky, nýbrž zvolené vzdělávací cíle zasahují i do dalších oblastí, a to do oblasti psychického zdraví, rozvoji znalostí o jeho těle a jak mu pohyb prospívá a do oblasti životního stylu. Těmto vzdělávacím cílům odpovídá i vzdělávací nabídka, která obsahuje činnosti, které nabízí pedagog dětem.

2.3.2 Pohybová aktivita a pedagogický systém Montessori

Zakladatelkou tohoto pedagogického systému byla Marie Montessori. V letech 1870 až 1952 vznikaly mateřské školy pracující na základě této koncepce. Od založení po současnost se systém pedagogiky Montessori zdokonaloval, aby dokázal zprostředkovat dětem realitu tak, že ji zvládnou uchopit a pochopit. Pomůcky, se kterými děti pracují, jsou nastavené tak, že dětem umožňují prožívat hluboké ponoření do činnosti a přináší jim to uspokojení z činnosti, kterou vykonávají. V rámci funkce pedagoga je klíčová kompetence pozorování, jelikož pedagog musí vnímat signály potřeb dětí. Tyto potřeby

vycházejí ze senzitivních období, ve kterých se děti momentálně nachází. (Průcha, Kořátková, 2013)

Mezi senzitivní období neboli fáze, které u dítěte probíhají od narození do tří let, patří fáze absorbující mysli a fáze smyslové zkušenosti. Ve věku od roku a půl do tří let je dítě ve fázi rozvoje jazyka. Ve věku od roku a půl do čtyř let je dítě ve fázi koordinace a rozvoje smyslů a v této fázi má dítě zájem o malé předměty. Ve dvou až čtyřech letech je dítě ve fázi zdokonalování pohybu, ve fázi vztahu k pravdě a ke skutečnosti, ve fázi uvědomění si posloupnosti času a prostoru. Ve věku od dvou a půl let až do šesti let je dítě ve fázi zdokonalování smyslů. Od tří do šesti let je dítě v senzitivní fázi vnímavosti k vlivu dospělého. Ve věku od tří a půl do čtyř a půl let má dítě senzitivní fázi psaní. Od čtyř do čtyř a půl let má dítě fázi hmatu. Ve věku od čtyř a půl let do pěti a půl roku se dítě nachází v senzitivní fázi čtení. (Hainstock, 2013)

Senzitivní období mají význam pro rozvoj dítěte, jelikož v určité fázi je dítě připraveno se do hloubky rozvíjet v určité oblasti. (Průcha, Kořátková, 2013)

Mezi základní myšlenky Montessori pedagogiky, dle Průchy a Kořátkové, které se vztahují k mateřským školám patří:

- svoboda v možnosti rozhodnout se pro práci/činnost, kterou chce vykonávat a která je v nabídce vytvořené pedagogem,
- nutnost rozvíjet dítě celostně, tělesně, emočně, společensky a esteticky,
- základem je vzbudit pozornost dítěte, která vede k efektivnímu poznávání a učení,
- úkolem pedagoga je pozorovat a připravovat vhodný didaktický materiál k tomu, aby dítě rozvíjel v senzitivní fázi, ve které se dítě zrovna nachází.

Senzitivní období, které se věnuje pohybu a ve kterém má dítě možnost rozvíjet se kvalitně, se odehrává dle pedagogiky Montessori mezi rokem a půl až čtyř a půl lety dítěte. Nicméně to neznamená, že poté nezdokonaluje pohybové dovednosti a schopnosti. Pouze v tomto období dle Montessori pedagogiky dítě snadno přijímá určité stimuly podněcující rozvoj dané schopnosti.

2.3.3 Mateřská škola s prvky vzdělávacího systému Montessori

Mateřská škola s prvky vzdělávacího systému Montessori je předškolní zařízení poskytující výchovu a vzdělávání každý všední den stejně jako běžná státní mateřská škola. Liší se ale v tom, že při výchově a vzdělávání využívá prvky vzdělávacího systému Montessori. Tato mateřská škola pracuje podle školního vzdělávacího programu vytvořeného na základě Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání. Alternativní pedagogický systém Marie Montessori je doporučován jako jedna z metod výchovy a vzdělávání. Pedagogický systém naplňuje princip individualizovaného přístupu a podporuje pluralitní vzdělávání. Systém je koncipován tak, že děti pracují s didaktickým materiálem individuálně a poznávají svět všemi smysly. Dítě je chápáno jako osobnost, každé dítě je jiné a na různé podněty reaguje jinak. Pro rodiče dětí, kteří si tuto skutečnost uvědomují, je právě vhodný tento pedagogický systém, jelikož je v něm dětem dán dostatek prostoru pro vlastní sebevyjádření a seberealizaci.

Výzkumná část této práce byla realizovaná v mateřské škole s prvky vzdělávacího systému Montessori v Hradci Králové. Mateřská škola pracuje s prvky systému Montessori, což znamená, že mateřská škola přejala jen některé prvky ze systému Montessori. Vyučující v mateřské škole nemusí absolvovat kurz Montessori, ale musí mít pedagogické vzdělání se zaměřením na předškolní vzdělávání. Mateřská škola, kde byl výzkum realizován, má vypracované ŠVP dle platného RVP PV. V dokumentu zmiňují, že pracují s prvky systému Marie Montessori, ale dále je nerozvádějí. Budova má dvě smíšená oddělení.

Tabulka 1. Režim dne v mateřské škole s prvky vzdělávacího systému Montessori

Čas	Činnost
06:30	zahájení provozu mateřské školy
06:30–8:00	příchod dětí
08:00–12:00	povinné předškolní vzdělávání
Podávání jídla:	
08:45–09:15	dopolední svačina
11:45–12:15	Oběd
14:00–14:30	odpolední svačina (za příznivých podmínek děti svačí na zahradě)
odpočinek dětí a jeho délka vychází z jejich individuálních potřeb	
v průběhu dne probíhají řízené a spontánní činnosti	
16:30	provoz mateřské školy ukončen

2.3.4 Státní mateřská škola

Státní mateřská škola, ve které se výzkum pohybové aktivity dětí uskutečňoval, je zařízením s celodenním provozem, to znamená, že dětem poskytuje vzdělávání déle než 6,5 hodiny denně, nejdéle však 12 hodin denně. Provoz mateřské školy je od 6:30 do 16:30 hodin odpoledne. Tato mateřská škola pracuje podle školního vzdělávacího programu vytvořeného na základě Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání.

V rámci svého ŠVP zmiňují příležitosti k pohybovým aktivitám, například rozlehlou zahradu s herními prvky, hernu s rozmanitým tělocvičným náradím a náčiním, dále zmiňují okolní lokality vhodné pro pohybové využití.

V mateřské škole jsou vytvořeny dvě heterogenní třídy, ve kterých se vzdělávají věkově smíšené děti. Cílem mateřské školy je vytvářet přátelskou až rodinnou atmosféru. V rámci pedagogické práce vedou děti k samostatnosti a k touze aktivně hledat řešení problémů s kamarádem a nespolehat se na dospělého. Mezi další preferované oblasti vzdělávání patří rozvoj kladného vztahu k přírodě, rozvoj pohybových dovedností a poznáním světa zážitkovou formou výuky.

Tabulka 2. Režim dne ve státní mateřské škole

Čas	Činnost
06:15–08:30	příchod dětí (výjimečně po dohodě s třídní učitelkou později)
06:15–09:00	blok herních činností zaměřených na záměrné i spontánní učení, pohybové a zdravotně zaměřené aktivity, výtvarné a pracovní činnosti
09:00–09:15	hygiena, dopolední svačina
09:15–11:45	didakticky zacílené činnosti střídané spontánními aktivitami
11:45–12:15	hygiena, oběd
12:15–12:30	hygiena, příprava na odpočinek, vyzvedávání dětí po obědě
12:30–14:00	klidový režim
13:15–13:50	aktivita pro nespavé děti
13:50–14:15	hygiena, svačina
14:15–16:30	odpolední zájmové činnosti, pobyt na zahradě, odchod dětí

2.3.5 Dětská skupina s prvky vzdělávacího systému Montessori

Dětská skupina poskytuje službu péče o dítě na základě oprávnění k poskytování. Soukromá dětská skupina s prvky Montessori, ve které jsem uskutečnila svůj výzkum, se prezentuje jako dětská skupina s jedinečným zaměřením, kterým chtějí dětem dopřát jedinečný start do života. Vzdělávací obsah je založen na metodě Montessori a anglické výuce. Ve své práci respektují senzitivní fáze dětí dle pedagogiky Montessori. V dětské skupině se snaží navodit láskyplnou atmosféru, ve které se věnují individuálně každému dítěti. Dle metody Montessori dávají dětem pocit bezpečí a jistoty tím, že všechny pomůcky a náčiní mají svůj řád a místo a děti konstantně vedou k dodržování tohoto řádu.

V dětské skupině, ve které se výzkum realizoval, jsou dvě třídy. Každá třída má kapacitu 12 dětí. Na každou třídu jsou přítomny dvě průvodkyně. Obě třídy jsou věkové smíšené, nicméně jedna třída je určena pro menší děti, které se věnují převážně sensorickým cvičením pro rozvoj smyslů a nacvičování praktického života, prostřednictvím kterého si děti upevňují potřebu starat se o své okolí. Ve třídě se staršími dětmi se věnují navíc cvičení čtení, psaní a aritmetickým cvičením.

Tabulka 3. Režim dne v dětské skupině

Čas	Činnost
7:00–08:30	příchod dětí (volná hra dětí, práce s tácky)
8:30–8:35	krátké ranní cvičení (cvičení ticha, tělesné cvičení)
8:35–9:00	hygiena, dopolední svačina
09:00–9:30	hygiena, didakticky zacílené činnosti, práce s tácky
9:30–11:30	příprava na pobyt venku, pobyt venku
11:30–12:00	hygiena, oběd
12:00–12:30	hygiena, příprava na odpočinek, vyzvedávání dětí po obědě
12:30–14:30	klidový režim
13:00–14:15	aktivity pro nespavé děti
14:15–14:45	hygiena, svačina
14:45–16:30	odpolední zájmové činnosti, pobyt na zahradě, odchod dětí

3 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

3.1 CÍL VÝZKUMU

Hlavním cílem výzkumu je monitoring, porovnání a analýza pohybové aktivity dětí ve vybraných mateřských školách a v dětské skupině s prvky systému Montessori.

3.1.1 Dílčí cíle výzkumu

- A. Zjistit hodnoty a porovnat průměrnou pohybovou aktivitu dětí předškolního věku z prostředí běžné mateřské školy, mateřské školy s alternativním programem a dětské skupiny s alternativním programem.
- B. Provést hloubkovou analýzu řízené i neřízené pohybové aktivity na základě rozhovorů s vedoucími pracovníky.

3.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY KVANTITATIVNÍ ČÁSTI VÝZKUMU (ČÁST A)

3.2.1 Hlavní výzkumná otázka

- 1. Jaký je rozdíl v průměrném denním počtu kroků v mateřské škole s běžným programem, v mateřské škole s Montessori programem a v dětské skupině?

3.2.2 Dílčí výzkumné otázky

- 2. Jaký je rozdíl mezi průměrným denním počtem kroků dívek a chlapců s ohledem na typ předškolního zařízení?
- 3. Jaký je průměrný denní počet kroků při různé míře absence (0 dnů, 1–5 dnů, 6 a více dnů) s ohledem na typ předškolního zařízení?
- 4. Jaký je rozdíl v docházce v mateřské škole s běžným programem, v mateřské škole s Montessori programem a v dětské skupině?
- 5. Jaký je průměrný denní počet kroků dětí s ohledem na věkovou hranici a typ předškolního zařízení?

3.3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY KVALITATIVNÍ ČÁSTI VÝZKUMU (ČÁST B)

3.3.1 Hlavní výzkumná otázka

1. Jak vnímají míru pohybové aktivity dětí ve věku od 4 do 6 let učitelé s ohledem na typ předškolního zařízení?

3.3.2 Dílčí výzkumné otázky

2. V jaké míře se věnujete pohybovým aktivitám s dětmi ve věku od 4 do 6 let?
3. Jak vnímáte průběh a výsledek měření?

Výsledky měření této diplomové práce jsou rozděleny na dvě části. První část se věnuje porovnání dat získaných při monitoringu pohybové aktivity dětí za využití krokoměrů. Druhá část je věnována rozhovorům s vedoucími pracovníky v předškolních institucích po ukončení výzkumného šetření a provedení analýzy získaných dat. Jedná se tedy o smíšený výzkum, kdy na kvantitativní část navazuje kvalitativní část. Kvantitativní část je založena na získávání a porovnávání hodnot jednotlivých předškolních institucí. Kvalitativní část je chápána jako doplňující výzkumná strategie, která slouží k analýze získaných hodnot.

4 KVANTITATIVNÍ ČÁST VÝZKUMU

4.1 METODIKA KVANTITATIVNÍ ČÁSTI VÝZKUMU

Pro větší přehlednost je metodika výzkumu rozdělena do dvou částí, na metodiku první části výzkumu a metodiku druhé části výzkumu. Pro realizaci první části výzkumu bylo využito krokoměřů, díky kterým jsme metodou monitoringu získávali potřebná data.

4.2 VÝZKUMNÝ SOUBOR

Výzkumné šetření probíhalo ve třech institucích zaměřujících se na předškolní vzdělávání v Hradci Králové. Předškolní instituce byly vybrány záměrným kriteriálním výběrem. Kritérii byla ochota ke spolupráci a konkrétní vzdělávací systém (běžná mateřská škola, mateřská škola s prvky alternativní vzdělávací koncepce dle Marie Montessori). Z důvodu snahy o vyšší konzistenci dat a vyššího počtu v rámci věkových skupin byly do výzkumu vybrány děti od 4 do 6 let. Celkově bylo do výzkumu zařazeno 95 dětí, z toho 23 výsledných hodnot respondentů bylo vyřazeno z důvodu neúplnosti dat (způsobených technickými důvody). Pro porovnání a analýzu bylo využito 72 výsledných hodnot. Vzhledem k povaze předškolních zařízení byla pohybová aktivita dětí měřena pouze dopoledne, a to z důvodu časných odchodů po obědové pauze. Porovnání a analýza výsledných hodnot se opírá o tyto charakteristiky výběrového souboru:

- věk dětí
- pohlaví
- míra absence

Tabulka 4. počet dětí z MŠ s prvky vzdělávacího systému Montessori

MŠ s prvky vzdělávacího systému Montessori – děti ve věku 4 až 5 let	
Pohlaví	Počet
Dívky	4
Chlapci	7
MŠ s prvky vzdělávacího systému Montessori – děti ve věku 5 až 6 let	
Pohlaví	Počet
Dívky	14
Chlapci	11

Tabulka 5. počet dětí z MŠ s běžným vzdělávacím systémem

MŠ s běžným vzdělávacím systémem – děti ve věku 4 až 5 let	
Pohlaví	Počet
Dívky	5
Chlapci	3
MŠ s běžným vzdělávacím systémem – děti ve věku 5 až 6 let	
Pohlaví	Počet
Dívky	15
Chlapci	13

Porovnání a analýza výsledných hodnot vychází také z charakteristiky systému předškolního zařízení.

4.2.1 Organizace a etika výzkumu

Domluva s předškolními zařízeními probíhala elektronicky. Osobně probíhala instruktáž zapojených učitelů. Rodiče byli informováni jeden měsíc před začátkem výzkumného šetření prostřednictvím letáku vyvěšeného na nástěnce mateřské školy. Schválení zapojení dětí do výzkumu bylo zprostředkováno informovaným souhlasem, který byl předán rodičům. Rodiče byli seznámeni s ochranou osobních údajů svých dětí prostřednictvím informovaného souhlasu. Před výzkumem byl realizován přípravný týden, který sloužil k adaptaci dětí na krokoměry, probíhal v týdnu před výzkumem, tj. od 30. dubna do 4. května, v této době nebyla získávána žádná data z krokoměrů. Samotný výzkum probíhal od 7. května do 1. června 2018.

4.2.2 Metody získávání dat

Výzkumné šetření probíhalo formou monitoringu, který zajišťovaly krokoměry Yamax SW 700. Krokoměry byly nasazeny dítěti každý den ráno po příchodu do třídy. Nasazeny byly za pás kalhot či tepláků v oblasti beder. Po obědové pauze, byly krokoměry zkontrolovány, zda nedošlo k vybití baterie, a následně uschovány pro použití další den. Pro porovnání a analýzu pohybové aktivity byly využity naměřené hodnoty kroků za celé období výzkumu.

4.2.3 Metody zpracování a vyhodnocování dat

Statistické zpracování dat bylo realizováno pomocí programu Microsoft Office Excel s využitím kontingenčních tabulek.

4.2.4 Vlastní průběh měření

Monitoring pohybové aktivity probíhal od 7. května do 1. června 2018. Děti nosily krokoměry od příchodu do třídy do obědové pauzy po dobu 20 dní. Předpokládáme, že vzhledem k minimálním teplotním rozdílům nebyly ovlivněny podmínky pro pohybovou aktivitu ve venkovním prostředí.

Tabulka 6. Záznamy maximálních teplot v Hradci Králové

Den	Teplota
7. května 2018	23 °C
8. května 2018	25 °C
9. května 2018	24 °C
10. května 2018	25 °C
11. května 2018	22 °C
14. května 2018	21 °C
15. května 2018	18 °C
16. května 2018	18 °C
17. května 2018	18 °C
18. května 2018	21 °C
21. května 2018	23 °C
22. května 2018	24 °C
23. května 2018	24 °C
24. května 2018	23 °C
25. května 2018	24 °C
28. května 2018	30 °C
29. května 2018	29 °C
30. května 2018	28 °C
31. května 2018	30 °C
1. června 2018	28 °C

(„Archivpocasi.cz, 2018, Hradec Králové“)

5 VÝSLEDKY KVANTITATIVNÍ ČÁSTI VÝZKUMU

Tato část výzkumu je věnovaná kvantitativnímu sběru a vyhodnocování dat z krokoměřů, které byly využity jako monitorovací zařízení pohybové aktivity dětí předškolního věku. Jednotlivé grafy navazují na výzkumné otázky části A.

Tab. 7 – Denní průměr kroků dětí ve věku 4-5 let v Mateřské škole s prvky Montessori

MŠ s prvky systému Montessori			
Denní průměr kroků dětí ve věku 4-5 let			
Číslo	chlapci	dívky	chyběl/a počet dní
1	3989		0
2	4084		0
3		4154	1
4		3009	1
5	4296		1
6		2738	1
7	4156		2
8		4736	2
9	3614		3
10	5649		3
11	4866		9

Tab. 8 – Denní průměr kroků dětí ve věku 5-6 let v Mateřské škole s prvky Montessori

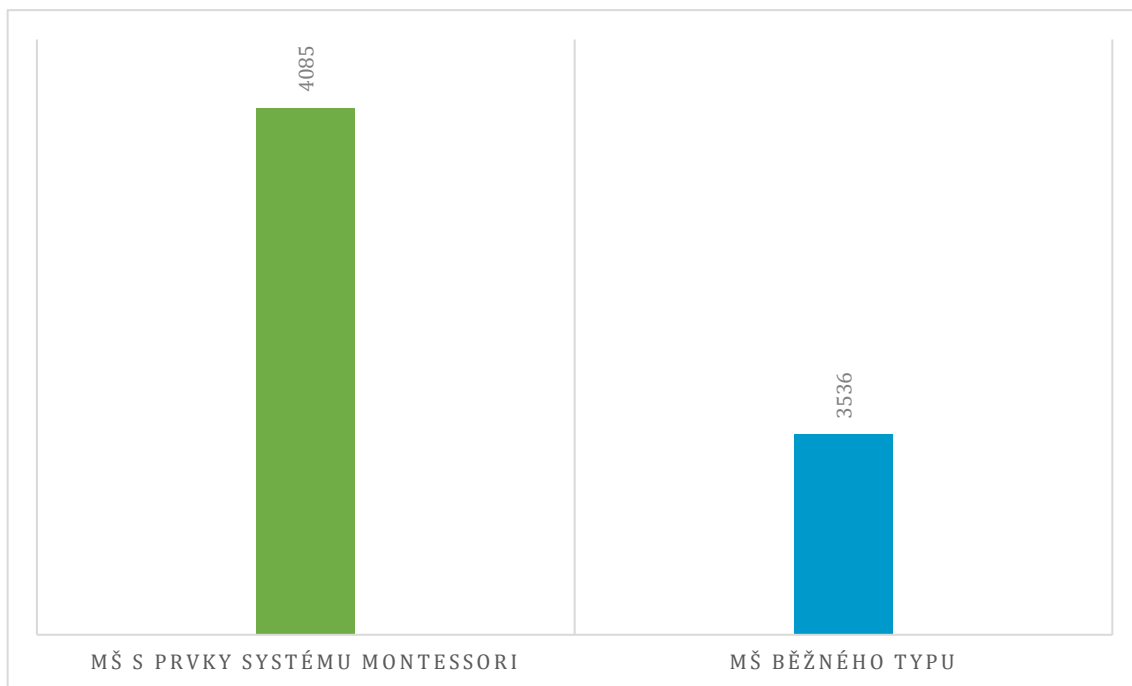
MŠ s prvky systému Montessori			
Denní průměr kroků dětí ve věku 5-6 let			
Číslo	Chlapci	dívky	chyběl/a počet dní
1		3563	0
2		3636	0
3		4914	0
4		4317	1
5		4432	1
6	5087		1
7	1485		1
8		4355	1
9		5147	2
10	1418		2
11	2929		3
12		3792	3
13	4222		4
14	4618		4
15		2507	4
16	4921		4
17		5207	5
18	3907		6
19		5028	6
20		3843	7
21		4688	7
22		3133	7
23	4945		8
24	6212		8
25	3474		11

Tab. 9 – Denní průměr kroků dětí ve věku 4-5 let v Mateřské škole s běžným vzdělávacím systémem

MŠ s běžným vzdělávacím systémem			
Denní průměr kroků dětí ve věku 4-5 let			
Číslo	chlapci	dívky	chyběl/a počet dní
1		3037	0
2		3047	0
3		2007	4
4	1535		5
5	714		1
6		1818	1
7		2245	3
8	5849		6

Tab. 10 – Denní průměr kroků dětí ve věku 5-6 let v Mateřské škole s běžným vzdělávacím systémem

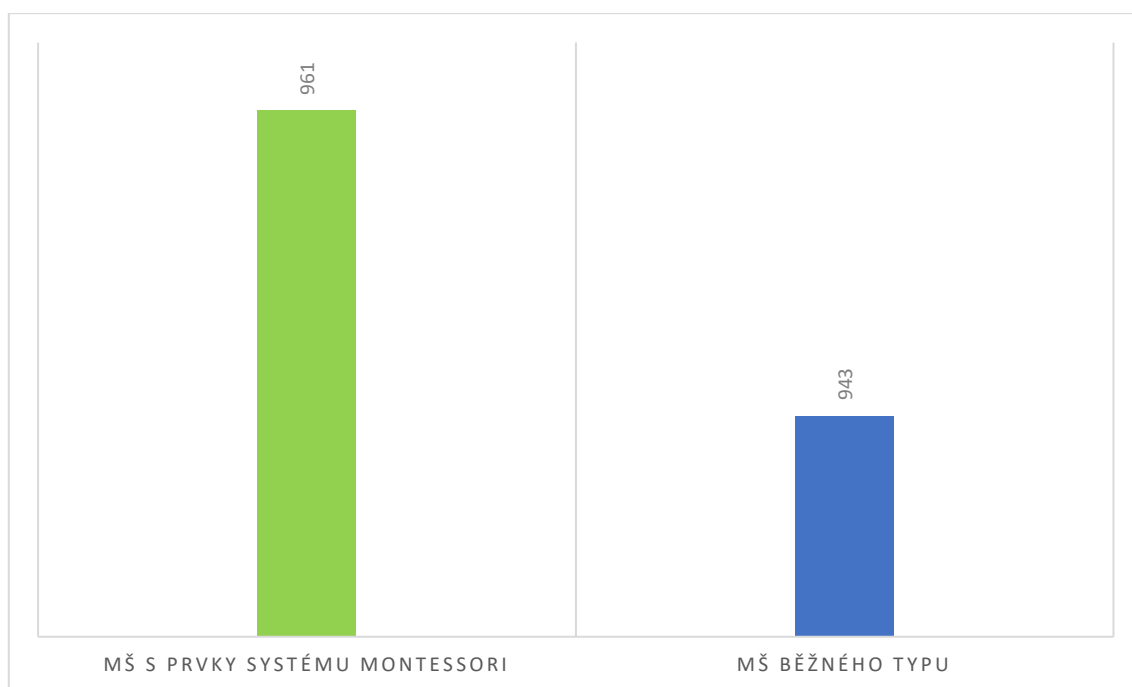
MŠ s běžným vzdělávacím systémem			
Denní průměr kroků dětí ve věku 5-6 let			
Číslo	chlapci	dívky	chyběl/a počet dní
1	4005		0
2		4295	1
3		2785	2
4	3116		2
5		3536	2
6		4468	2
7		3504	3
8		2209	3
9	4632		3
10	2471		3
11	5382		3
12	5285		6
13		4472	7
14	5323		9
15		2367	1
16	4276		1
17		3724	1
18	4558		1
19	2041		1
20		4680	2
21		4205	2
22	3122		2
23		2818	2
24		4359	2
25	2180		4
26		4738	4
27	3887		5
28		5007	4



Obrázek 2. Průměrný denní počet kroků v mateřské škole s prvky vzdělávacího systému Montessori a v mateřské škole s běžným programem

Z grafu je zřejmé, že průměrný denní počet kroků dětí z mateřské školy s prvky pedagogického systému Montessori jasně převyšoval průměrný denní počet kroků dětí ve státní MŠ s běžným programem. Vzhledem k povaze předškolního zařízení je výsledek překvapující. V období výzkumného šetření měly obě mateřské školy stejné materiální podmínky, obě mateřské školy disponují velkou zahradou.

Provoz mateřské školy s běžným programem začal v 06:15 a do 08:30 se scházely děti. Obědová pauza skončila ve 12:15. Monitoring tedy probíhal 3 hodiny a 45 minut. Provoz mateřské školy s prvky systému Montessori začal v 06:30 a do 08:00 se scházely děti. Přestávku na oběd zahájili v 11:45 a ukončili ve 12:15. Monitoring pohybové aktivity tedy probíhal 4 hodiny a 15 minut. V této mateřské škole měli tedy o půl hodiny delší monitoring pohybové aktivity. Tudiž za 20 dní to činilo monitoring delší o 10 hodin, proto se další graf zaměřuje na průměrný počet kroků za hodinu.

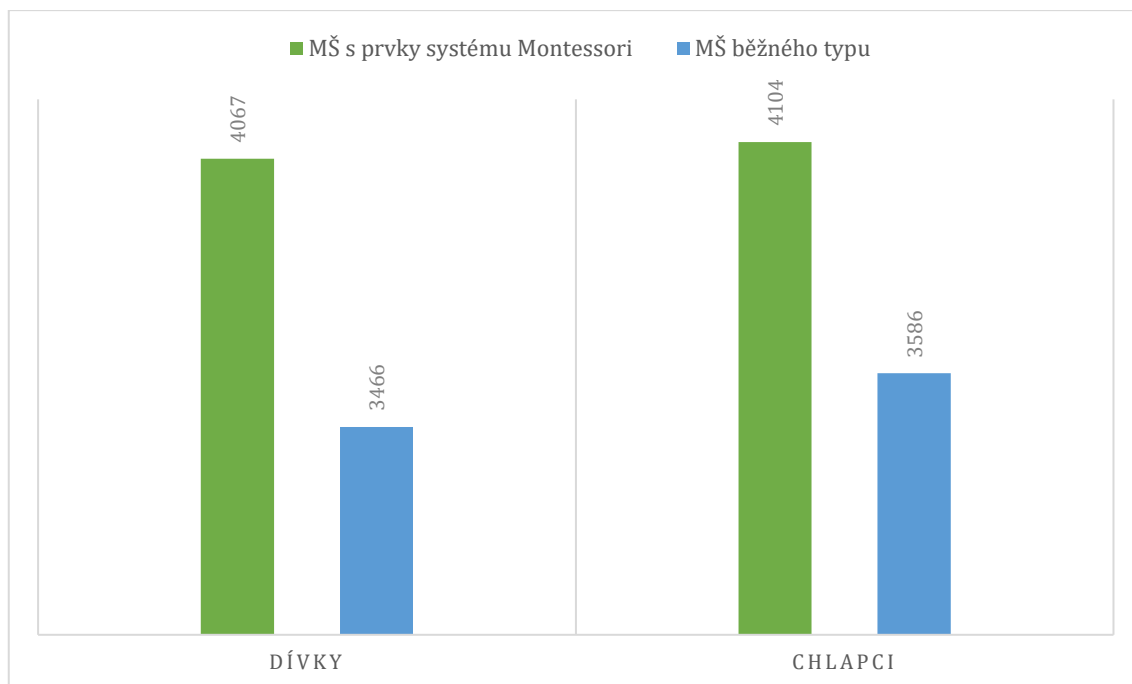


Obrázek 3. Průměrný hodinový počet kroků v mateřské škole s prvky vzdělávacího systému Montessori a v mateřské škole s běžným programem

Průměrný počet kroků za hodinu je u dětí v MŠ s běžným programem 943 kroků za hodinu. Průměrný počet kroků za hodinu dětí v MŠ s prvky Montessori je 961 kroků za hodinu. V této mateřské škole nachodily děti o 18 kroků více v průměru za hodinu.

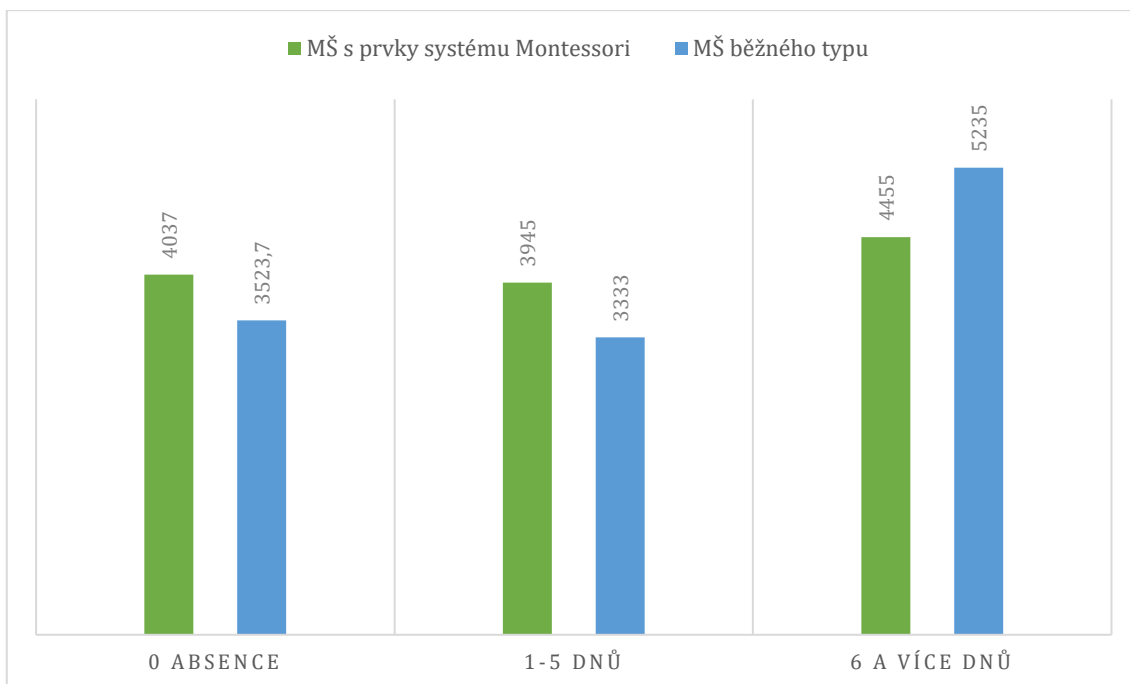
Podle Sigmunda, Sigmundové (2011, s. 118) je denní doporučený počet kroků pro předškolní děti 13 000 kroků.

Dle Klímy J. (2016) má předškolák naspát 12–15 hodin za den. Do toho se zahrnuje také spánek odpoledne. S předpokládanou délkou spánku 13 hodin denně, zbývá 11 hodin denně pro pohybovou aktivitu. Průměrný počet kroků za celý den je cca 10 400 kroků pro dítě z běžné mateřské školy a pro dítě z alternativního vzdělávacího systému cca 10 600 kroků, za předpokladu, že děti z těchto dvou mateřských škol mají stejnou pohybovou aktivitu dopoledne jako odpoledne. Tato hodnota je výrazně nižší než doporučovaná hodnota doporučeného počtu kroků za den dle Sigmunda a Sigmundové (2011).



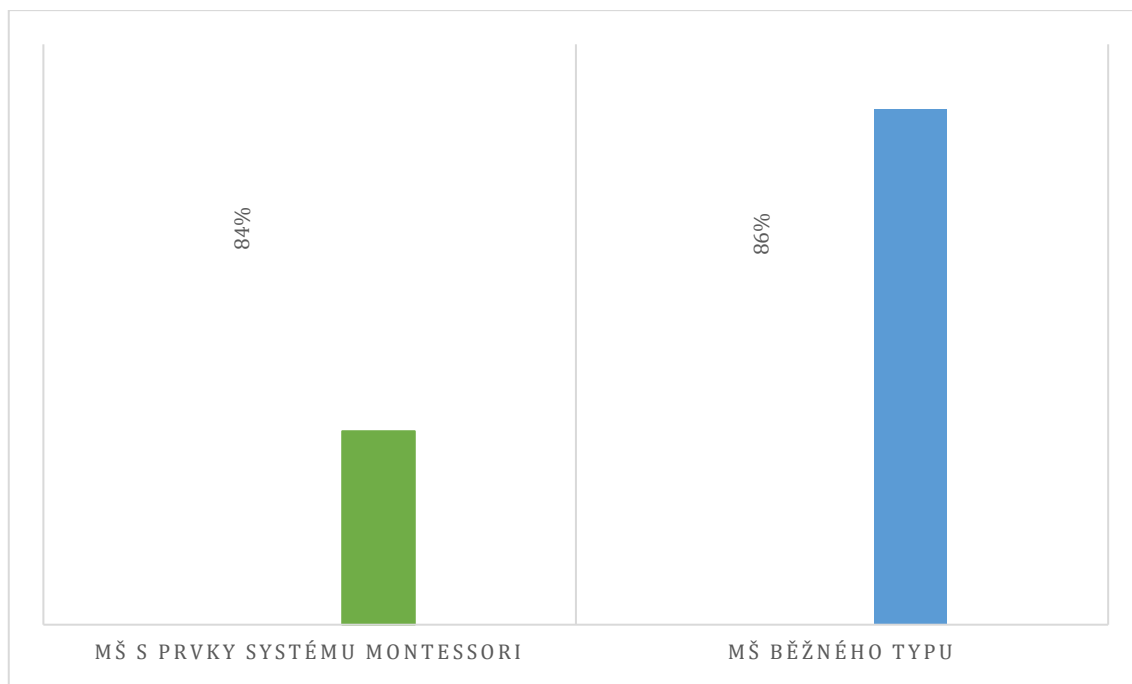
Obrázek 4. Rozdíl mezi průměrným denním počtem kroků dívek a chlapců s ohledem na typ předškolního zařízení.

V grafu pozorujeme jasný náskok mateřské školy s prvky pedagogického systému Montessori. Rozdíl mezi dívkami v průměru o 601 kroků denně a mezi chlapci o 518 kroků. U dívek z mateřské školy s prvky pedagogického systému Montessori bylo naměřeno o 481 kroků více než u chlapců z mateřské školy běžného typu.



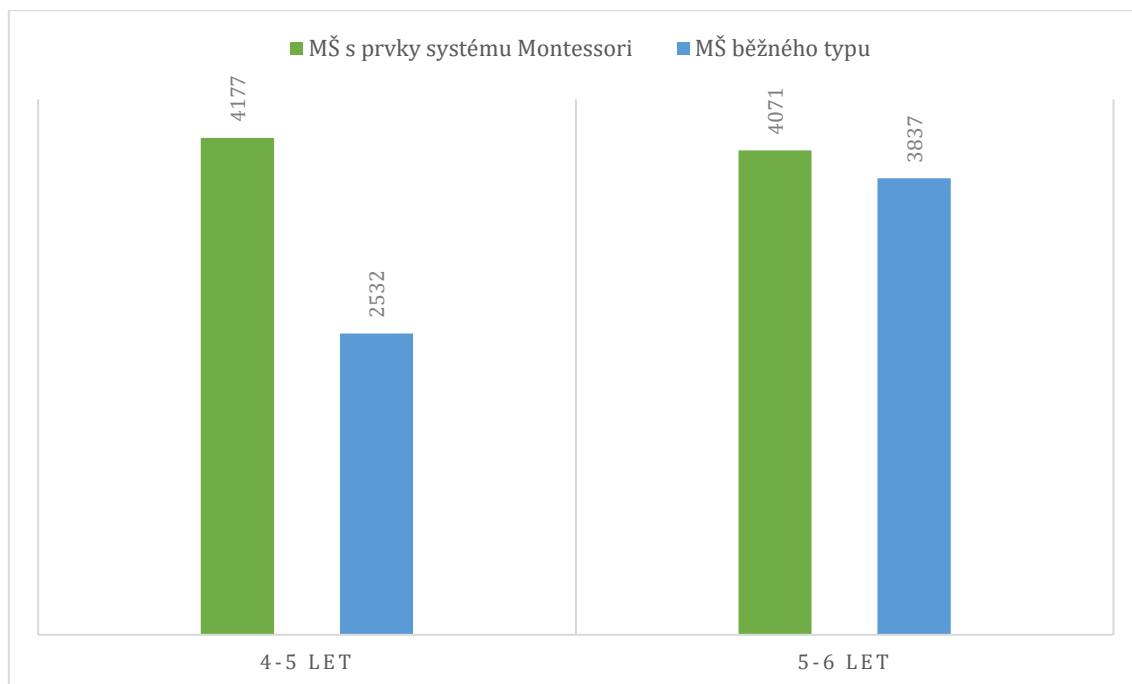
Obrázek 5. Průměrný denní počet kroků při různé míře absence (0 dnů, 1–5 dnů, 6 a více dnů) s ohledem na typ předškolního zařízení.

Mateřská škola s prvky pedagogického systému Montessori dosahuje lepších výsledků při nulové absenci a při absenci do 5 dnů než Mateřská škola běžného typu. Mateřská škola běžného typu získala lepší výsledky u dětí s absencí od 6 a více dní. V porovnání všech tří sloupců každé mateřské školy jasně vidíme nárůst kroků při absenci větší než 6 dní včetně, a to u obou předškolních zařízení.



Obrázek 6. Rozdíl v docházce s ohledem na typ předškolního zařízení.

Vzhledem k naměřeným hodnotám měly obě mateřské školy přibližně stejnou docházku. Přičemž mateřská škola s prvky pedagogického systému Montessori dosáhla vyšších hodnot než mateřská škola běžného typu.



Obrázek 7. Průměrný denní počet kroků dětí s ohledem na věkovou hranici a typ předškolního zařízení.

Pozorujeme velký rozdíl mezi průměrným denním počtem kroků u dětí od 4 do 5 let mezi mateřskou školou s prvky Montessori programu a mateřskou školou s běžným programem. V mateřské škole s Montessori programem je znatelný mírný pokles průměrného počtu kroků u dětí ve věku od 5 do 6 let oproti dětem mladším, kdežto v mateřské škole s běžným programem pozorujeme výrazné zvýšení pohybové aktivity u dětí ve věku od 5 do 6 let oproti dětem mladším.

6 SOUHRN VÝLEDKŮ KVANTITATIVNÍ ČÁSTI

V kvantitativní části výzkumu byl stanoven dílčí cíl výzkumu, a to zjistit hodnoty a porovnat průměrnou pohybovou aktivitu dítěte předškolního věku z prostředí běžné mateřské školy, mateřské školy s alternativním programem a dětské skupině s alternativním programem.

Na základě analýzy naměřených hodnot jsem došla k odpovědím hlavních a dílčích výzkumných otázek.

6.1.1 Hlavní výzkumná otázka

1. Jaký je rozdíl v průměrném denním počtu kroků v mateřské škole s běžným programem, v mateřské škole s Montessori programem a v dětské skupině?

Průměrný denní počet kroků byl v mateřské škole s běžným programem 3536 kroků a v mateřské škole s prvky Montessori programu 4085 kroků. V dětské skupině nebyly naměřeny žádné hodnoty.

6.1.2 Dílčí výzkumné otázky

2. Jaký je rozdíl mezi průměrným denním počtem kroků dívek a chlapců s ohledem na typ předškolního zařízení?

U dívek z mateřské školy s prvky alternativního vzdělávacího systému bylo naměřeno 4067 kroků. U dívek z běžné mateřské školy bylo naměřeno 3466 kroků. Chlapci dosahovali jen o něco málo vyšších hodnot v obou zařízeních. U chlapců z mateřské školy s prvky alternativního vzdělávacího systému bylo naměřeno 4104 kroků. U chlapců z běžné mateřské školy bylo naměřeno 3586 kroků. V dětské skupině nebyly naměřeny žádné hodnoty.

3. Jaký je průměrný denní počet kroků při různé míře absence (0 dnů, 1-5 dnů, 6 a více dnů) s ohledem na typ předškolního zařízení?

Při nulové absenci bylo naměřeno u dětí z mateřské školy s prvky vzdělávacího systému Montessori v průměru 4037 kroků/denně. V téže MŠ bylo naměřeno u dětí s absencí od 1 až po 5 dní v průměru 3945 kroků. V téže MŠ bylo naměřeno u dětí s absencí vyšší než 6 dní včetně v průměru 4455 kroků. V mateřské škole

běžného typu dosahovaly děti s nulovou absencí v průměru 3523,7 kroků. V téže mateřské škole dosahovaly děti s absencí od 1 až po 5 dní v průměru 3333 kroků a s absencí 6 a více dní včetně v průměru 5235 kroků. Nejvyšších naměřených hodnot tedy dosahovaly děti absencí vyšší než 6 dní včetně. V rámci výpočtu průměrných denních kroků se počítalo s absencí dětí.

4. Jaký je rozdíl v docházce v mateřské škole s běžným programem, v mateřské škole s Montessori programem a v dětské skupině?

Docházka v mateřské škole s prvky vzdělávacího systému byla 84 % z celkových 20 dní. Docházka v mateřské škole běžného typu byla 86 % z celkových 20 dní.

5. Jaký je průměrný denní počet kroků dětí s ohledem na věkovou hranici a typ předškolního zařízení?

V mateřské škole s prvky vzdělávacího systému Montessori bylo naměřeno u dětí od 4 do 5 let průměrně 4177 kroků a u dětí od 5 do 6 let bylo naměřeno v průměru 4071 kroků. V mateřské škole s běžným programem bylo naměřeno u dětí od 4 do 5 let 2532 kroků v průměru a u dětí od 5 do 6 let bylo naměřeno v průměru 3837 kroků.

7 KVALITATIVNÍ ČÁST VÝZKUMU

7.1 METODIKA KVALITATIVNÍ ČÁSTI VÝZKUMU

Druhá část, část B., se zabývá organizací pohybové aktivity s ohledem na typ předškolního zařízení. Pro sběr dat bylo využito metody polostrukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami s vyučujícími v daných třídách předškolního zařízení. Rozhovor tvořily otázky zvolené tak, aby odpovědi respondentů byly nasměřovány k úvaze nad problematikou pohybové aktivity dětí předškolního věku, ale zároveň dávaly dostatek prostoru pro získání dalších informací od respondenta, například doplňujícími otázkami vzhledem k povaze jednotlivých rozhovorů.

7.2 STRATEGIE VÝBĚROVÉHO SOUBORU

Polostrukturovaný rozhovor probíhal se zaměstnanci, kteří se podíleli na výzkumném šetření v jednotlivých třídách předškolních zařízeních. Rozhovoru se zúčastnilo celkem pět vyučujících z osmi, jelikož tři učitelé změnili své zaměstnání. V rozhovoru je zastoupena každá předškolní instituce alespoň jedním respondentem.

7.3 METODY ZPRACOVÁNÍ A VYHODNOCENÍ DAT

Pro získávání informací od respondentů byla zvolena metoda polostrukturovaného rozhovoru. Polostrukturovaný rozhovor *„má pevnou strategii a značně uvolněnou taktiku. Tazatel postupuje podle předem stanoveného plánu, který umožňuje udržení určitého řádu a probírání všech položek důležitých pro konečné vyhodnocení. Zároveň má pedagogický pracovník částečnou formulační volnost, která dovoluje vyšší míru individuálního přístupu“* (Jedlička, Kořa, Slavík, 2018, str. 385). Získané odpovědi byly zpracovány technikou shrnujícího protokolu, který *„podobně jako selektivní protokol nezachovává celý text. Předpokládá se, že v textu jsou zbytečná místa. Základní myšlenkou je, že v první řadě jde o sjednocení úrovně obecnosti podávaných informací, pak se přistupuje ke stále větší abstrakci“* (Hendl, 1999, str. 153–154). Metoda konstrukce byla zvolena jako způsob redukce podávaných informací. Konstrukcí dosáhneme jedné globální výpovědi. (Hendl, 1999)

8 VÝSLEDKY KVALITATIVNÍ ČÁSTI VÝZKUMU

Tato část výzkumu je věnovaná rozhovoru s vedoucími pracovníky v předškolních institucích po ukončení výzkumného šetření a provedení analýzy získaných dat. Jednotlivé kapitoly navazují na výzkumné otázky části B.

Jak vnímají míru pohybové aktivity dětí ve věku od 4 do 6 let učitelé s ohledem na typ předškolního zařízení?

Vnímání míry pohybové aktivity dětí předškolního věku očima pedagogů je velmi individuální. Každý jednotlivý názor na pohyb se lišil na základě vlastní zkušenosti. Učitelé z běžné mateřské školy měli osobnostně blízko k aktivnímu životnímu stylu a sportu. Vnímali míru pohybových aktivit dětí jako velmi vysokou a dobrou. Promítali své osobní zájmy do činností vykonávaných s dětmi. Tyto učitele sport bavil a několikrát se o tom v rozhovoru zmínili. Věnovali se mnohem více sportovním aktivitám než učitelé pracující s alternativním vzdělávacím systémem Montessori. Pedagogové vyučující v systému Montessori hodnotili míru pohybové aktivity dětí v této věkové kategorii jako nízkou až nedostatečnou. Dle těchto učitelů se alternativní systém Montessori na pohyb nezaměřuje. Hodnotili velmi skepticky pohybovou aktivitu dětí v rámci trávení volného času s rodinou. V mateřské škole s prvky tohoto vzdělávacího systému zapojovaly učitelky do pohybových aktivit také vzdělávací prvky. V rámci týdenního tématu se snažili vymyslet takové pohybové hry, které by nebyly prospěšné pouze pro tělo, ale také pro mysl dítěte a rozšiřovaly tak jeho znalosti.

Děti, které nejsou zvyklé chodit, nazvala průvodkyně z dětské skupiny jako „*autoděti*“, kdy zhodnotila, že jejich zájem byl o pohybové aktivity a o chůzi velmi nízký.

Mezi jedno z kritérií vnímání míry pohybové aktivity patří také prostor herny ve třídě. Učitelé, kteří měli velkou a prostornou hernu bez prvků, které by ohrožovaly děti při pohybu, vnímali míru pohybové aktivity ve třídě mnohem vyšší než učitelé, kteří neměli dostatečně prostornou třídu a hernu. Tito učitelé se věnovali pohybové aktivitě spíše při pobytu venku, buď na vycházce, v parku, nebo na zahradě.

„Já bych za pohybovou aktivitu považovala i procházku, protože většina dětí, když šla na procházku, tak už od dveří od školky hlásila, že je strašně bolí nohy a že takhle daleko jít nechtějí,“ prohlásila učitelka z dětské skupiny s alternativním vzdělávacím systémem Montessori.

Vnímání míry pohybové aktivity pedagogů ovlivňují také nadstandardní pohybové aktivity, které vykonávají předškolní instituce nad rámec těch běžných. Učitelé z běžné mateřské školy se věnují bruslení, lyžování, in-line bruslení, chodí lézt na stěnu a plavání. Učitelé s alternativním systémem Montessori chodí na plavání a navštěvují tělocvičnu, která byla vedena lektorem a cvičení se zaměřovalo na stimulování svalů chodidel.

„Nejsou limity v tom, co jde dělat, ale jenom v tom, co si ten učitel troufne dělat,“ konstatoval pedagog z běžné mateřské školy.

Učitelka z mateřské školy s prvky vzdělávacího systému Montessori hodnotí míru pohybové aktivity velmi kriticky. Zdůvodňuje to lokalizací mateřské školy. Dle jejího názoru jsou městské děti zvyklé na chodníky v hradeckých ulicích. Větší překážky nebo náročnější terén v přírodě děti nezvládají.

V jaké míře se věnujete pohybovým aktivitám s dětmi ve věku od 4 do 6 let?

Děti z běžné mateřské školy mají od 06:30 do 09:30 na program volnou hru. V tomto čase mají možnost věnovat se také pohybovým aktivitám vlastní volby. Několikrát do týdne v tomto čase hrají na babu, florbal a věnují se různým honičkám. Pedagogové z běžné mateřské školy realizují řízené pohybové aktivity ráno před svačinkou. Tyto aktivity trvají od 15 minut až po 40 minut. V tomto časovém úseku realizují učitelé jak rychlé, tak i pomalé pohybové aktivity. Mezi svačinkou a dopolední vycházkou realizují řízené činnosti většinou u stolečku. Další možnost pro řízené, nebo neřízené pohybové aktivity mají při pobytu venku, ať už na zahradě nebo v okolí mateřské školy. Pobyt na zahradě je věnován volné hře. Při vycházce mimo areál mateřské školy se věnují rozvoji sportovních dovedností v závislosti na ročním období.

V předškolních institucích s alternativním vzdělávacím programem Montessori realizovali řízenou pohybovou aktivitu ráno před svačinkou. Tato aktivita většinou

probíhala formou rozcvičky s hudbou, jógy a protahování. Při těchto cvičeních využívali balanční pomůcky a tělovýchovného náčiní. Druh a intenzitu pohybové aktivity často volili podle potřeb dětí. Další možnost pohybu pro děti byla vycházka. Dětská skupina nedisponovala zahradou, tudíž veškeré venkovní a pohybové aktivity byly realizovány na přilehlých hřištích. V mateřské škole s prvky alternativního vzdělávacího systému se v období měření krokoměřů zdržovali na zahradě, která disponuje několika herními prvky.

Jak vnímáte průběh a výsledek měření?

Děti ve třídě mateřské školy s prvky Montessori neměly dle učitelky dostatek prostoru k neřízené pohybové aktivitě, a to z důvodu nastavení dopoledního programu, který je zaměřen na práci dětí „s pomůckami na koberečkách“. Odpolední program, který dětem nabízí více volného času k pohybovým aktivitám, byl mnohem méně organizovaný.

Děti z mateřské školy s prvky Montessori neměly s nošením krokoměřů žádný problém. Motivace pro nošení krokoměřů ze strany učitelky neproběhla skoro žádná. V této mateřské škole se zapojili aktivně také rodiče do motivování svých dětí pro nošení krokoměřů.

V dětské skupině s prvky Montessori se učitelky velmi snažily motivovat děti k nošení krokoměřů. Do motivování dětí byli zapojeni i rodiče, nicméně se děti nepodařilo dostatečně namotivovat, tudíž hodnoty, které byly naměřeny nebyly dostatečně validní pro zařazení do zpracování a analýzy kvantitativních dat.

Učitelé z obou zařízení s alternativním vzdělávacím systémem zhodnotily, že pedagogický systém Montessori staví pohybovou aktivitu a tělesný rozvoj do pozadí na úkor jiných oblastí výchovy a vzdělávání.

V mateřské škole s běžným programem spolupracovaly děti při nošení krokoměřů naprosto přirozeně až s nadšením, a to bez vnější motivace. V této mateřské škole a v mateřské škole s prvky vzdělávacího systému Montessori vyzorovali pedagogové vyšší, přirozenou motivaci dětí k pohybu při nošení krokoměřů, než bez nich.

9 SOUHRN VÝSLEDKŮ KVALITATIVNÍ ČÁSTI

V kvalitativní části výzkumu byl stanoven dílčí cíl práce, a to provést hloubkovou analýzu řízené i neřízené pohybové aktivity na základě rozhovorů s vedoucími pracovníky. V této kapitole jsou uvedeny hlavní a dílčí výzkumné otázky a jejich odpovědi.

9.1 HLAVNÍ VÝZKUMNÁ OTÁZKA

1. Jak vnímají míru pohybové aktivity dětí ve věku od 4 do 6 let učitelé s ohledem na typ předškolního zařízení?

Vnímání míry pohybové aktivity každého pedagoga se dle výpovědí respondentů odráží na zkušenostech a osobnostní vazbě ke sportu a zdravému životnímu stylu. Pedagogové z běžné mateřské školy hodnotili míru pohybové aktivity jako dostatečnou až vysokou. Pedagogové pracující s prvky systému Montessori hodnotili míru pohybové aktivity jako nedostatečnou a nízkou.

9.2 DÍLČÍ VÝZKUMNÉ OTÁZKY

2. V jaké míře se věnujete pohybovým aktivitám s dětmi ve věku od 4 do 6 let?

Děti z běžné mateřské školy mají od 06:30 do 09:30 na programu volnou hru, při které se velmi často věnují pohybovým aktivitám. Ráno před svačinkou se věnují také pohybové aktivitě, která trvá od 15 do 40 minut. Dalším pohybovým aktivitám se věnují až po didakticky cílených činnostech při pobytu venku.

Děti z mateřských škol s prvky vzdělávacího systému Montessori a z dětské skupiny s prvky vzdělávacího systému Montessori se věnují pohybovým aktivitám ráno před svačinkou. Tato pohybová aktivita je realizovaná často formou cvičení. Další možností pohybu byla vycházka po řízené části dopoledního programu.

3. Jak vnímáte průběh a výsledek měření?

Učitelé z mateřské školy s prvky vzdělávacího systému Montessori negativně hodnotili dopolední program, který je zaměřen spíše na práci s pomůckami, než na pohybové aktivity. V rámci přípravy dětí pro nošení krokoměrů neměli žádný problém. Krokoměry děti přijaly bez problémů.

V dětské skupině se děti nepodařilo dostatečně motivovat pro nošení krokoměrů.

Děti krokoměry odmítaly.

V mateřské škole s běžným programem děti spolupracovaly bez problémů, motivace ze strany učitelů neproběhla skoro žádná. Dle pedagogů projevovaly děti vyšší motivaci k pohybu s krokoměry než bez nich.

10 DISKUZE

Tato část výzkumu je věnovaná porovnání výpovědí vedoucích pracovníků v předškolních institucích a teoretické části, porovnáním výsledků s výsledky jiných autorů.

Pedagogové pracující s prvky pedagogického systému Montessori při rozhovoru zhodnotili, že pohybová aktivita u dětí v jejich třídě je nedostatečná a že se tento alternativní systém na pohyb nezaměřuje. Podle Hainstocka (2013), který se v publikaci *Metoda Montessori a jak ji učit doma* zabývá senzitivními fázemi. Dle něj se dítě nachází ve fázi zdokonalování pohybu od dvou do čtyř let. Podle Průchy a Kořátkové (2013) je jednou ze základních myšlenek systému Montessori „*nutnost vzdělávat dítě celostně, tělesně, emočně, společensky a esteticky.*“ Dle těchto autorů má pohybová aktivita a rozvoj pohybu u dítěte v rámci pedagogického systému Montessori své místo. Pedagogové pracující s prvky tohoto systému v rámci rozhovoru odkazovali na několik faktorů ovlivňujících vnímání pohybové aktivity. Mezi jeden z hlavních uvedli prostorové možnosti předškolní instituce. Pokud je třída logicky prostorově menší, nebo se špatným uspořádáním nábytku, tak se pedagogovi velmi špatně realizují pohybové hry a cvičení. Do tohoto faktoru patří také možnost využití zahrady. V teplých měsících je obzvlášť výhodné trávit většinu času na zahradě, kde to děti přirozeně motivuje k pohybu. Zahradu nemusí využít pouze dopoledne, ale také odpoledne po odpočinkovém programu. Toto potvrzuje hongkongský výzkum, ve kterém bylo zjištěno, že děti z mateřské školy, která disponovala dostatečným vnitřním i venkovním prostorem, byly mnohem více pohybově aktivnější než děti z mateřských škol, které nedisponovaly žádnou zahradou (Louie & Chan, 2003 in Sigmund, 2007, s. 14). Prostorové podmínky upravuje také Vyhláška 410/2005 Sb., o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých, která říká že „*na 1 dítě musí plocha denní místnosti užívané jako herna a ložnice činit nejméně 4 m²; je-li ložnice, jídelna nebo tělocvična stavebně oddělená, musí plocha denní místnosti činit nejméně 3 m² na 1 dítě*“. Další faktor, který část respondentů vyzdvihovala jako ten nejdůležitější, byla osobnost pedagoga a jeho vztah k pohybu a zdravému životnímu stylu. Toto potvrzuje také výzkum, který byl proveden na prvním stupni základní školy, ve kterém bylo potvrzeno, že kladný vztah žáků k předmětu tělesné výchovy dominantně závisí na učiteli. Zájem žáků o tělesnou výchovu se výrazně váže na učitelův zájem o

sport, schopnost motivovat žáky a také na používané metody a formy práce. (Sivák, 2001 in Mužík & Vlček, 2010)

Ve výzkumu Fabiánové J. (2018), zaměřeném na výzkum pohybové aktivity dětí z běžné mateřské školy a dětí z lesního klubu ze dne 19. února 2018 až 2. března 2018 dosáhla mnohem vyšších hodnot oproti hodnotám dosažených v mateřských školách, se kterými jsem spolupracovala. Výsledky, kterých Fabiánová dosáhla měřením průměrného počtu kroků za dopoledne, jsou skoro dvojnásobně vyšší. V mateřské škole s běžným programem naměřila Fabiánová 7172 kroků u dívek od 3 do 4 let a u dívek od 5 do 6 let naměřila 6887 kroků. V rámci mého měření jsem naměřila průměrný počet kroků v mateřské škole s běžným programem 3466 kroků. Fabiánová naměřila v lesním klubu 4221 kroků u dívek od 3 do 4 let a 6067 kroků u dívek od 5 do 6 let. V mateřské škole s prvky vzdělávacího systému Montessori jsem naměřila 4067 kroků. U chlapců Fabiánová naměřila také vyšší hodnoty. V běžné mateřské škole naměřila 7154 kroků. U chlapců v běžné mateřské škole jsem naměřila 3586 kroků. V lesním klubu Fabiánová naměřila 5305 kroků u chlapců od 3 do 4 let a 6138 u chlapců od 5 do 6 let. V mateřské škole s prvky vzdělávacího systému jsem u chlapců naměřila 4104 kroků v průměru.

Mezi možné faktory ovlivňující výsledky měření zahrnuji možné nedodržování domluveného postupu s pedagogy, kdy například mohli nechat děti nosit krokoměry delší dobu, nebo zapomněli dětem krokoměry nasadit. Dalším faktorem byla kvalita krokoměrů, po osobním testování neukazovaly krokoměry přesnou hodnotu za každý krok, což mělo dopad na výsledné naměřené hodnoty. Dalším faktorem, který souvisí s kvalitou krokoměrů, byla neschopnost určit, jak dlouho vydrží baterie krokoměrů, kvůli tomu byly z výzkumu vyřazeny některé naměřené hodnoty. Dalším faktorem byla dětská zvědavost, kvůli které se také snížil výsledný počet hodnot pro zpracování. Zvolený týden pro adaptaci dětí na krokoměry byl nedostačující. Děti bavilo krokoměry otevírat a porovnávat čísla mezi sebou. Občas došlo k náhodnému smazání naměřených hodnot. O tyto případy se také snížil výsledný počet hodnot pro zpracování.

Do návrhů pro zlepšení zahrnují tyto body:

- delší adaptační období (např. 2 hodiny denně),
- pevné uzavření krokoměrů (odolávající pokušení dětí krokoměry otevírat),
- plánování motivace pro nošení krokoměrů,
- kratší období monitoringu pohybové aktivity (např. 2 týdny).

11 ZÁVĚRY

Hlavním cílem práce byl monitoring, porovnání a analýza pohybové aktivity dětí ve vybraných mateřských školách a v dětské skupině s prvky systému Montessori. Cíl byl splněn jen z části, a to z důvodu neschopnosti motivovat děti ke spolupráci v dětské skupině, tudíž výsledné hodnoty byly zpracovávány a analyzovány pouze z krokoměřů od dětí z mateřské školy s běžným programem a mateřské školy s prvky vzdělávacího systému Montessori.

V mateřských školách a dětských skupinách tráví děti většinu svého dne. A proto by měly mít dostatek pohybu, aby byly v budoucnu lépe připraveny v boji proti neinfekčním a civilizačním onemocněním. Ve výzkumu bylo dosaženo hodnot, které byly nižší než doporučený denní počet kroků. Proto je třeba se ještě více zaměřit na pohybovou aktivitu s dětmi předškolního věku a mnohem více ji zapojovat do každodenního programu, než jak je tomu doposud. Zarážející je také fakt, že pedagogové, kteří hodnotili míru pohybové aktivity jako nízkou až nedostatečnou dosáhli vyšších hodnot než pedagogové, kteří hodnotili míru pohybové aktivity jako vysokou a dostatečnou.

Na základě rozhovorů s pedagogy předškolních institucí jsme získali představu pedagogů o míře pohybové aktivity realizované v mateřských školách a v dětské skupině. Respondenti projevili jistou obavu z trávení volného času dětí s rodinami. Tvrzení pedagoga z dětské skupiny, který nazval děti „autodětmi“ nabádá k rozšíření tématu pohybové aktivity. Rodiče předškolních dětí nemají stanovenou žádnou povinnost, jak s dětmi trávit volný čas, a proto je pro mě rozšíření tohoto tématu zajímavé.

REFERENČNÍ SEZNAM

Archivpočasí.cz: Archiv počasí (2018) [Online]. *E-pocasi.cz* . Dostupné z: <http://www.e-pocasi.cz/archiv-pocasi/2018/1-cervna/#kralovehradecky> [cit. 2019-01-03].

BEDNÁŘOVÁ, J., ŠMARDOVÁ V. (2015). *Diagnostika dítěte předškolního věku (2. vydání)*. Praha: Albatros Media. ISBN 978-80-266-0658-1

CINGLOVÁ, L. (2010). *Vybrané kapitoly z tělovýchovného lékařství*. Univerzita Karlova v Praze. ISBN 978-80-246-1778-7

DYLEVSKÝ, I. (2012). *Dětský pohybový systém*. Olomouc: Václav Lukeš – Poznání. ISBN 978-80-87419-18-2

FABIÁNOVÁ, L. (2018). *Pohybová aktivita dětí v mateřských školách a dětských lesních klubech*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta.

FIALA, P., VALENTA, J., EBERLOVÁ, L. (2015). *Stručná anatomie člověka*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2693-2

HAINSTOCK, G. E. (2013). *Metoda Montessori a jak ji učit doma*. Praha: Pragma. ISBN 978-80-7349-370-7

HAVLÍČKOVÁ, L. (1998). *Biologie dítěte – rané fáze lidské ontogenéze*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-644-9

HENDL, J. (1999). *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Univerzita Karlova v Praze. ISBN 80-246-0030-7

HRABINEC, J. (2017). *Tělesná výchova pro učitele na 2. stupni základních škol*. Charles University in Prague, Karolinum Press. ISBN 978-80-2463-625-2

JEDLIČKA R., KOŤA J., SLAVÍK J. (2018). *Pedagogická psychologie pro učitele – Psychologie ve výchově a vzdělávání*. Praha: Grada Publishing. ISBN: 978-80-271-0586-1

JIRÁSKOVÁ, J., ŠMÍDOVÁ, I., TRTÍKOVÁ, E. (2014). *Biologie dítěte*. Univerzita Karlova v Praze. ISBN 978-80-7290-663-5

KALMAN, M., HAMŘÍK, Z., PAVELKA, J. (2011). *Zelená kniha zdravého životního stylu se zaměřením na podporu pohybové aktivity*. Vydavatelství Upol: Univerzita Palackého v Olomoci. ISBN 978-80-244-3451-3

KLÍMA, J., a kol. (2016). *Pediatric pro nelékařské zdravotnické obory*. Grada Publishing a.s. ISBN 9788027193653

KOŤÁTKOVÁ, S. (2005). *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Grada Publishing, a. s. ISBN 978-80-2476-8366

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. (1998). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada. ISBN 80-7169-195-X

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. (2015). *Výchova ke zdraví (2. aktualiz. vyd.)*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5351-5

MUCHOVÁ, M., TOMÁNKOVÁ K., (2009). *Cvičení na balanční plošině*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-6671-3

MUŽÍK, V., VLČEK, P. (2010). *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví: výzkumné výsledky a projekty*. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD.

Sbírka zákonů (2005). Vyhláška 410/2005 Sb. *Vyhláška o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých*.

SIGMUND, E. (2007). *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. Olomouc: Hanex.

SIGMUND, E., SIGMUNDOVÁ, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

SMOLÍKOVÁ, K. a kol. (2018). *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze. ISBN 80-87000-00-5

SVOBODOVÁ, E. a kol. (2010). *Vzdělávání v mateřské škole – Školní a třídní vzdělávací program*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-774-9

PASTUCHA, D., FILIPČÍKOVÁ R. a kol. (2011). *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-4065-2

PRŮCHA, J., KOŤÁTKOVÁ, S. (2013). *Předškolní pedagogika*. Portál. ISBN 978-80-262-0495-4

Respondent A (2018). *Výpověď respondenta běžné mateřské školy*

Respondent B (2019). *Výpověď respondenta běžné mateřské školy*

Respondent C (2019). *Výpověď respondenta běžné mateřské školy*

Respondent D (2019). *Výpověď respondenta mateřské školy s prvky alternativního systému*

Respondent E (2019). *Výpověď respondenta dětské skupiny s prvky alternativního systému*

World Health Organization. (2004). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data. ISBN 92 4 159222 2

PŘÍLOHY

Příloha I.

Čistý přepis rozhovoru bez korektury s jedním z pěti respondentů. V souvislosti s ochranou osobních údajů zůstane respondent v anonymitě.

Jak vnímáte míru pohybové aktivity dětí ve Vaší třídě?

Myslím si, že velmi vysokou, vzhledem k tomu, že mají jak každé den dopolední patnáctiminutovku pohybových činností, do toho ještě v rámci vycházky tak ty děti chodějí bruslit a tady přilehlý louky, tak si myslím, že ta pohybová aktivita je vzhledem k jiným školám si myslím, že by měla být nadprůměrná.

Jak často a jakým způsobem je ve třídě realizovaná organizovaná pohybová činnost?

Každé den, 15 minut denně. Jinak podzim a jaro, léto tak to je plavání. Leden až březen je zimní bruslení na zimáku s tím, že když chodíme podzim a léto plavat tak tam máme podle počasí ještě inline bruslení venku tady u rybníka. Je tam kurz lyžování v lednu a to co není pravidelně tak to je lezecká stěna. Většinou dvakrát, třikrát do roka je lezecká stěna a v rámci takového toho přechodného období tam je ještě sauna. Vloni jsme dokonce zvládli tady koupaliště venku, protože jak bylo teplé léto, tak jsme už v tom byli i tam.

Jak realizujete aktivity na zahradě?

Tak to co je na zahradě, tak to je volná hra. Tam to člověk většinou neorganizuje. To si děti hrajou s dostupným vybavením tady, ale to co se týká aktivit mimo školku, tak nejčastěji tady jsou velmi pěkné prostory, louky podél Orlice, kdy ty děti chodějí jako, že tam mají volný pohyb po louce a co se týká in-line bruslení, tak to je tak, že nám tam hodně chodí pomáhat rodiče na přezouvání a děti, které nemají brusle, tak jsou na té louce, která je vedle silnice a děti, které mají in-liny ty jsou na silnici. Rodiče nám je pomůžou převlíct, přezout a většinou jeden nebo dva učitelé s nimi jezdí s těma dětma na bruslích přímo. Mají tam nějaké překážky jako slalom a podjíždějí něco z takových těch kostek támhle, co jsou ty tyče. Takže to asi tohle a ostatní věci, lezecká stěna, tak tam nám vždycky chodí pomáhat dva instruktoři, jsou z lezecké stěny a já sám jim jistím plus ještě jeden rodič třeba.

Lezeckou stěnu máte jako nadstandard, nebo tam chodíte jenom občas?

Občas, je to placené ze spolku přátel, takže s ohledem na tohle je tam pro tu třídu vstup pět set až šest set korun. Což to ovlivňuje podle toho, kolik máme instruktorů, tak je to jako bonusová aktivita, jak jsem říkal dvakrát, třikrát do roka.

Jaký mají děti prostor k neřízené pohybové aktivitě?

No vzhledem k různým alternativám, který záměrně zastavují prostor ve třídách, aby ty děti neměli možnost vůbec se rozběhnout, tak tady když se podíváte tak, ač jsme se

snažily ty koutky vytvořit takhle, tak ten prostor tady dáváme poměrně velicej na kobereci k tomu, aby se mohli hrát nejrůznější hry a ono to i nabízí ta budova jako taková, že ty prostory tříd jsou veliký. Tady dřív byla původně přepážka z těch skříní a my jsme to rozhodili, aby ten prostor tady byl víc vzdušnější a aby oni se mohli pohybovat spontánně.

Čím se odlišujete od ostatních mateřských škol?

Jsem nastavenej tak, že zkouším, co se všechno dá s těma dětma absolvovat a nedá. Zkouším, k čemu jsou potřeba další lidi, ze strany rodičů a nedá. Dělán si takovou představu o tom, čím jsou ty mateřské školy limitované. A podle mého názoru byly nejčastější otázky studentů bylo „*Tohle nejde dělat s dětma*“ a já to vlastně sám pro sebe vyvracím. Nejsou limity v tom, co jde dělat, ale jenom v tom co si ten učitel troufne dělat. Jakou má odvahu ty aktivity s těma dětma dělat. V neposlední řadě do jaké míry dokáže rodiče zapojit do těch aktivit, protože skutečně převlíknout čtyřicet osm dětí na zimní bruslení během dvaceti minut, tak by bylo pro učitele naprosto nereálný, takže tam většinou chodí zhruba osm až deset rodičů nám ty děti převlíkat, abysme byli schopni během těch dvaceti minut nejenom se převléct, ale i posvačit, abychom byli schopní strávit skutečně tu hodinu na ledě, tak aby byl maximálně využitý čas, který máme tam v pronájmu, takže podle mě nejsou limity, ale je to jenom o odvaze. Ona ta odvaha velmi úzce souvisí s metodikou, jestli ti učitelé ji znaj nebo neznaj. A úplně je mi jasný, že když člověk, kterej neví jak má to dítě naučit něco, nebo jakým způsobem mu vůbec dopomoc, aby to dítě zvládlo, tak je jasné, že odvahu ti lidi nemaj a odráží se to od toho, jaký jsou požadavky na těch studentech. Bude to velmi zvláště řečený, ale skutečně ty požadavky na studenty jsou pro mě natolik nízký, že pochopitelně ta univerzita musí někoho vypustit ven, protože prostě z toho maj peníze, že jo. A tím pádem ta náročnost musí odpovídat tomu procentu, kolik studentů vypadne. Nicméně vzhledem k tomu, že já jsem fakt přesvědčený, že člověk, kterej jakékoli sport umí, tak je schopnej ho předat i těmdle malinkatejm dětem. A to umím neumím je o tom, jestli jsem to dělal, nebo jestli jsem to ve škole měl, nebo neměl. Souvisí to i stou metodikou, že jo. Takže ta odvaha, není to o odvaze, je to o tom co ten pedagog, učitelka je ochotná se naučit, doučit, aby to s těma dětma mohla dělat. A už jsem si to ověřil, že to není jenom v pohybu, je to v čemkoliv jiným. Když jsem přijdou studenti na praxi a my se tady učíme o blesku, kde vlastně oni mají šanci si sáhnout na plazmovou kouli, jak ten blesk vypadá, kde vzniká blesk a všechno, tak ty děti v tomhle věku už to dokážou zažít a alespoň to vidět v tom nejjednodušším schématu a ty studentky, který by to už dávno měly umět, tak na to koukaj jak zjara. Takže není to jenom ve sportu, ale je to ve všech oblastech, takže paradoxně, ti všichni co říkaj, že do školky nepotřebuješ žádný vzdělání, tak já jsem přesvědčený, že do školky to platí přesně naopak. Tam by měli bejt ty nejvzdělanější lidi, protože ty dotazy co ty děti maj na veškerý oblasti, tak jsou velmi jednoduchý a ty děti jsou skutečně zvědavý a v okamžiku kdy ten učitel mávne rukou a řekne to nevím, to ti nemůžu odpovědět, tak vlastně zabíjí tu zvědavost v těch dětech. Není schopnej to dítě zaujmout tím, že mu řekne no to je o tomhle o tomhle a to dítě pak dál si řekne no tak já chci dál se v tom vzdělávat a něco si přečíst a pak ty děti najedou na nějakou nit a už samy se začnou v té oblasti koukat na obrázky a všechno a když ho ten člověk v tomhle období kdy ty děti nasávaj ty informace a když ho ti dospělí odmítnou nemám čas nerozumím tomu, no

tak to v tom dítěti tu přirozenou zvědavost to zabije a ty děti pak ležej a nic mě nebaví, nic nemám rád, dejte mi mobil, tam jsou hry.

Jak hodnotíte výsledek měření?

No já to asi nedokážu posoudit, nebo neposuzoval jsem to s výsledky těch dalších školek. Ty čísla jsou příliš rozmanitá, na to abysme z toho udělali nějaký validní závěr, že přibližně takhle to v té školce vypadá. Těžko říct, jestli to bylo tím, že ty děti na to skutečně sahal, v mnoha případech to votvíraly a dívaly se na ty čísla, takže to že tam mačkaly ty tlačítka a mohly vymazat v mnoha případech, tak to se stávalo a stávalo se to reálný a pak i to zarážení toho, že některý děti, který my považujeme za velmi pohybově aktivní, tak pak vycházely v průměrných číslech a děti, který považujeme spíš za ty, kteří jsou pasivnější ve všem, tak ty čísla mají poměrně veliký. Takže bylo to velmi překvapivé.

Jak děti reagovaly na nošení krokoměrů?

Velmi pozitivně, oni samy se přihlašovaly o to si to za ten pás dát, i když jsme to skoro pořád na tom komunitním kruhu připomínali, tak se skoro nestalo, že by ty děti to neměly, takže tam spíš skutečně, kdyby se to úplně zalepilo, aby oni neměli šanci, že to je jen nějaká krabička bez čísel, bez ničeho tak ta dětská zvědavost prostě funguje a kdyby oni byly v tomhle utlumení, že to nejde otevřít, tak by nesahaly na ty tlačítka, tak by se vyeliminovaly všechny náhodné vynulování. Sice bysme nevěděli, že u krokoměrů došly baterie, ale měli bysme zajištěný, že do toho nebyl žádný vnější zásah, jako do těch čísel. Pak je další otázka, jestli ty krokoměry, jako takové skutečně fungovaly v plném rozsahu, tak jak měly.

Staly se nějaké nečekané události během toho monitoringu, které by mohly narušit jeho průběh?

Nejsem si vědom, jenom toho, že v mnoha případech byly motivovány pro to mít tu pohybovou aktivitu větší, než standartně, takže tam skutečně, když měli čas některý děti tak posvačily rychleji, i když v mnoha případech oni takhle fungují, jako, že jenom chtějí běhat, tak tam se jim dá prostor, že oni běhají jako psi dokola, ale že tady byly mnohem víc motivovány k tomu, aby ten pohyb nějakým způsobem rozvíjely. Takže to mohu určit zcela bezpochyby u několika dětí, to mohlo ovlivnit tu pohybovou aktivitu té, co vyšla v těch krokoměrech.

Motivovali jste děti k nošení krokoměrů?

Jako, že bysme je podněcovaly, ne. Bylo to o tom, máš krokoměr, nemáš krokoměr, ok. Já jako tohle vím, jakým způsobem to tady děláme, nebo co ty děti absolvují přes ten den a vůbec jsem neměl záměr k tomu, abych je nějak motivoval. Podle mě toho pohybu tady mají dost a kdyby se hodnotilo třeba z mého pohledu tvoření, jako kolik mají výrobků a tak dál, tak tam vím, že bysme propadli, protože to je zas taková oblast, která je pro mě naprosto cizí. Tak jak to bejvá vždycky, ten učitel přinese do té třídy to svoje a v okamžiku, když tam je člověk co má rád tvoření a vyrábění, tak co ty děti budou dělat většinu času? Budou tvořit a vyrábět. Já protože jsem sportáček, tak k tomu pohybu mám blízko. Vím, jak ty děti to naučit, takže potom to zcela určitě ovlivňuje přístup těch dětí, co oni dělají v tom čase, kdy mají „volno“, takže oni prostě lítají, hrajou florbal každé ráno a tím, že já ještě do toho vstupuju, jako že oni hrajou všichni proti mně, tak pro ně to je taky obrovská motivace, si něco zahrát, bouchnout do toho balónu. Takže ta motivace, nebyl tam vůbec žádný cíl, aby ty děti se nějakým způsobem, aby ty krokoměry výsledky vyšly nějak dobře.

Příloha II.

Otázky polostrukturovaného rozhovoru

1. Jak vnímáte míru pohybové aktivity dětí ve Vaší třídě?
2. Jak často a jakým způsobem je ve Vaší třídě realizovaná organizovaná pohybová činnost?
3. Jak realizujete pohybové aktivity na zahradě?
4. Jaký mají děti prostor k neřízené pohybové aktivitě?
5. Čím se odlišujete od ostatních mateřských škol?
6. Jak hodnotíte výsledek měření?
7. Jak děti reagovaly na nošení krokoměru?
8. Staly se nějaké nečekané události během monitoringu pohybové aktivity, které by mohly ovlivnit, nebo narušit jeho průběh?
9. Motivovali jste děti k nošení krokoměru?

Příloha III.

UNIVERZITA HRADEC KRÁLOVÉ, PEDAGOGICKÁ FAKULTA

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Bc. Marie Menšíková

Cíle výzkumného šetření: Monitoring, porovnání a analýza pohybové aktivity dětí.

Výzkum je součástí diplomové práce při studiu oboru Pedagogika předškolního věku.

Ve Vaší mateřské škole proběhne výzkumné šetření, které bude monitorovat pohybovou aktivitu dětí. V rámci výzkumného šetření budou použity krokoměry, které budou děti nosit za pasem, tj. za pasem kalhot či tepláků od příchodu do oběda po dobu 1 měsíce. Před výzkumem budeme realizovat přípravný týden, který bude sloužit k adaptaci dětí na krokoměry, bude probíhat v týdnu před výzkumem, tj. od 30. dubna do 4. května, v této době nebudou získávána žádná data z krokoměrů. Samotný výzkum bude probíhat od 7. května do 1. června 2018, tj. 4 týdny.

Jako potvrzení Vašeho souhlasu s účastí Vašeho dítěte, prosím, vyplňte a podepište níže uvedený text:

Informovaný souhlas s účastí na výzkumu

Jméno dítěte: _____

Datum narození dítěte: _____

Jméno rodiče: _____

- 1) Byl/-a jsem informován/a o cíli výzkumu, jeho postupech, o tom, co se ode mne očekává a jaký přínos bude tento výzkum mít.
- 2) Účast mého dítěte na výzkumu je dobrovolná a může z něj kdykoli odstoupit.
- 3) Při zařazení do výzkumu budou osobní data mého dítěte uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR.¹ Rovněž při jejich dalším zpracování pro výzkumné a vědecké účely mohou být poskytnuta pouze bez identifikačních údajů (tj. jako anonymní data).
- 4) Jméno mého dítěte se nebude vyskytovat v referátech o tomto výzkumu.
- 5) Já, níže podepsaná/-ý, jsem porozuměl/a výše uvedenými podmínkám, souhlasím s účastí mého dítěte na výzkumu a s využitím výsledků výzkumu.

Datum: _____

Podpis rodiče: _____

¹ Zákon č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů, Zákon č.89/2012 Sb., občanský zákoník