

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravovědy

Diplomová práce

Bc. Lucie Voglová

Význam pohybové aktivity dětí předškolního věku,
se zaměřením na volný čas

Olomouc 2018

Vedoucí práce: PaedDr. Mgr. Marie Chrásková, Ph. D

*Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a užila jen uvedené
prameny literatury.*

V Olomouci dne 16. 4. 2018

.....

Lucie Voglová

Děkuji vedoucí práce za vedení, ochotu, trpělivost a konzultace s poskytováním cenných rad. Ochotným rodičům, kolegyním a lékaři za ochotu a poskytnutí rozhovorů. Svě rodině, přáteli a svým blízkým za podporu.

V Olomouci dne 16. 4.2018

.....

Lucie Voglová

OBSAH

ÚVOD	6
1 CÍLE PRÁCE	7
2 TEORETICKÉ POZNATKY	8
2.1 Pohybová aktivita	8
2.1.1 Pojem pohybová aktivita	8
2.1.2 Rizika hypoaktivity u dětí	11
2.2 Charakteristika předškolního dítěte	14
2.2.1 Období batolete	14
2.2.2 Období předškolní věku	15
2.2.3 Motorika	16
2.2.4 Grafomotorika	17
2.3 Volný čas dětí	18
2.3.1 Digitální technologie v životě dítěte	22
2.3.2 Vliv rodiny na volný čas dítěte	24
2.3.3 Spolupráce mateřské školy a rodiny v oblasti volnočasových pohybových aktivit	28
2.3.4 Organizované volnočasové pohybové aktivity dětí-T.J. Sokol	29
3 METODIKA PRÁCE	32
3.1 Cíl práce	32
3.2 Výzkumné otázky	32
3.3 Výběr respondentů	33
3.4 Metoda sběru dat	33
3.5 Otázky k interview pro rodiče č.1 a č.2	34
3.6 Otázky k interview pro učitelky mateřské školy	35
3.7 Otázky k interview lékař	35
4 VÝSLEDKY PRÁCE	36
4.1 Výsledky výzkumného šetření rodiče č.1	36
4.2 Výsledky výzkumného šetření rodiče č.2	43
4.3 Výsledky výzkumného šetření učitelky mateřské školy	51
4.4 Výsledky výzkumného šetření lékař	57
5 DISKUZE	60
ZÁVĚR	64
SOUHRN	66
SUMMARY	67
REFERENČNÍ SEZNAM	68

SEZNAM	72
SEZNAM PŘÍLOH.....	74
ANOTACE.....	

ÚVOD

Otázkou pohybové aktivity se zabývalo již mnoho autorů. V současné přetechizované době tráví děti většinu svého volného času sedavým způsobem života. Děti již nevidáme běhat na hřištích, hrát hry, na které jsme jako malí byli zvyklí. Děti sedí doma u tabletů, počítačů a dostat je ven hrát si je nadlidský úkol. Uvedu Vám příklad z praxe. Jsem již rok učitelkou v mateřské škole a větou „Děti, copak jste dělaly o víkendu?“, začínáme diskusi s dětmi v pondělním komunitním kruhu. Většina odpovědí se váže k tomu, že hrály hry na počítači, tabletu. Jen malé procento dětí konalo nějakou pohybovou aktivitu.

Ve většině výzkumů se setkáváme s možností trávení volného času u dětí mladšího školního věku a seniorů. Vzhledem ke své profesi učitelky mateřské školy, se však chci touto problematikou zabývat u své cílové skupiny, tedy dětí předškolního věku.

Cílem teoretické části je poskytnutí základního teoretického vhledu do problematiky, který poskytne základ pro výzkumné šetření v rámci praktické části. Práce obsahuje tři hlavní kapitoly: Pohybová aktivita, Charakteristika dítěte předškolního věku a Volný čas. Názvy kapitol jsou odvozeny od klíčových slov vyplývajících z názvu práce. V první kapitole se zaměříme na pojmy pohybová aktivita a pohybová hypoaktivita až inaktivita. V druhé kapitole si představíme dítě předškolního věku a jeho biologický vývoj včetně vývoje motoriky a grafomotoriky. Ve třetí kapitole se seznámíme s pojmem volný čas a faktory ovlivňující volný čas dítěte a možnost trávení volného času v T.J. Sokol-Cvičení rodičů s dětmi.

Spojením učitelky mateřské školy a cvičitelky mi dává možnost podívat se na význam pohybové aktivity z několika úhlů. Proto sem zvolila jako výzkumnou metodu a nástroj interview (pojem je vysvětlen v kapitole metodika práce na s. 32) Představíme-li si pyramidu složenou ze tří částí, tak spodní část tvoří názor a pohledy rodičů dětí (v práci dále rozděleny na dvě skupiny, vysvětlení v kapitole metodika práce na s. 33), prostřední část tvoří odborníci na předškolní výchovu-učitelky mateřské školy a pyramidu zastřešuje odborník ze zdravotnické oblasti-praktický lékař pro děti a dorost.

1 CÍLE PRÁCE

Cílem diplomové práce bylo zhodnotit význam pohybové aktivity u dětí předškolního věku a zjistit aktuálně využívané formy pohybové aktivity, včetně důvodů pohybové hypoaktivity až inaktivity v rámci volnočasových aktivit těchto dětí.

Cílem praktické části diplomové práce bylo zjištění forem trávení volného času dětí předškolního věku a možných důvodů jejich pohybové hypoaktivity až inaktivity

K výzkumné části jsem zvolila následující výzkumné otázky

- Jakým způsobem tráví dítě svůj volný čas po odchodu z mateřské školy, popřípadě o víkendu s rodiči?
- Jakou možnost nabídky pohybových kroužků děti v předškolním věku preferují? Vidí rodiče a učitelky dopad pohybových aktivit na děti a na jejich vývoj a chování?
- Kolik času tráví děti předškolního věku u digitálních technologií v rámci svého volného času? A jaké digitální technologie děti preferují?
- Jaké jsou pohledy praktického lékaře pro děti a dorost na optimální pohybové aktivity a digitální technologie?
- Liší se výpovědi na rozdíly z vlastního dětství a dnešního dětství dětí z pohledu praktického lékaře pro děti a dorost, rodičů a učitelek mateřské školy?
- Jaké mohou být z pohledu rodičů, učitelek a lékaře důvody pohybové hypoaktivity až inaktivity dětí předškolního věku?

2 TEORETICKÉ POZNATKY

2.1 Pohybová aktivita

V první kapitole se seznámíme s pojmem pohybová aktivita. Řekneme si jaké jsou nejčastější rizika nedostatku pohybu u dětí předškolního věku

2.1.1 Pojem pohybová aktivita

Machová (2009) definuje: „že pohyb je jedním ze základních projevů existence živočichů, včetně člověka.“ Prostřednictvím pohybu si živé organismy uspokojují své fyziologické potřeby, hledají potravu, ukrývají před nepřáteli či nebezpečím, vyhledávají druhé pohlaví pro potřebu páření. Pomocí pohybové aktivity se zdokonaluje pohybová soustava, ale i další soustavy (nervové, hormonální) i schopnosti smyslové. Postupem času došlo ke změnám významu a funkce pohybové aktivity i ve vývoji člověka. Nebyla to jen základní životní potřeba, ale umělecká a sportovní činnost. Lidské tělo a těla všech živočichů jsou vyvinuty k pohybu a aktivitě. Zdáli se nám, že je naše tělo v klidovém režimu, není tomu tak. V našem těle dochází hned k několika pohybům. Jmenujme si základní funkce našeho těla, které jsou neustále v pohybu: dýchání, cirkulaci krve, srdeční tep a trávení.

Nyní se nám naskytla otázka: Co je aktivní pohyb? Aktivním pohybem rozumíme přemísťování těla v prostoru neboli výsledek vlastní pohybové aktivity. K aktivitě patří i slovo pasivita. A co je pasivní pohyb? Podle názoru autorky riziko dnešní doby přemísťování pomocí technických prostředků (Machová, 2009).

Pro dítě je pohyb přirozenou potřebou. Dítě prostřednictvím cvičení získává množství informací o svém okolí i o svém těle. Pokud se dítě pohybuje již od útlého věku učí se intuitivně řešit problémy spojené s pohybem, a tak se vytváří předpoklady k dalšímu učení (Galloway, 2007).

„Jednou ze základních životních aktivit nutnou pro příznivý vývoj dětského organismu je dostatek PA¹.“ Pohybová aktivita u zdravých dětí v batolecím a předškolním věku naplňuje všechnen jeho čas. Hovoříme o spontánním pohybu. Tato pohybová aktivita trvá několik sekund až minut, s postupem věku klesá, bývá doplněn pohybem řízeným (Máček, 2011, s. 127).

¹ PA= pohybová aktivita

Pohybová aktivita se podle Sigmund, Sigmundová (2011) vyskytuje s několika přívlasky:

1) **Habituální** – Pod tímto pojmem rozumíme běžně prováděnou neorganizovanou, organizovanou PA v zaměstnání, ale i ve volném čase. Je v ní obsažena lokomoce, manipulace, sport, hra i sebeobslužné činnosti.

2) **Organizovaná** – Již z názvu nám plyne, že ji někdo organizuje buď učitel, trenér nebo vychovatel.

3) **Neorganizovaná** – Tato PA je volitelná, bez pedagogického vedení většinou ve volném čase. Společně zahrnuje spontánní PA.

4) **Týdenní** – Považujeme ji za souhrn neorganizovaných a organizovaných PA, s realizací celého týdne, jak z názvu plyne (Sigmund, Sigmundová, 2011; Frömel, Novosad, Svozil, 1999).

Jedinec se od narození učí pohybové vzorce, které si ukládá do mozku a vytváří si tak paměťovou stopu. Zemánková, (1996) dělí hybnost do několika skupin:

- a) Hybnost k udržení polohy těla, vůči působící gravitaci (osou je páteř).
 - b) Hybnost pro změnu polohy těla-přemísťování, lokomoce (chůze, běh apod. nohy a pánev).
 - c) Hybnost obratnou-činnosti jemné motoriky (psaní, krájení, stříhání apod.).
 - d) Hybnost výrazovou, komunikační, sdělovací (mimika, gesta, řeč).
- Dále je to hybnost dýchací a obranná(reflexy).

K pojmu pohybová aktivita se váže pojem opačného významu, a to pohybová inaktivita nebo hypoaktivita. V diplomové práci pracujeme s oběma pojmy. Rozdíl mezi hypoaktivitou a inaktivitou je následující: u hypoaktivity se jedná pouze o snížení aktivity (určité funkce) ale u inaktivity je člověk úplně nečinný. Jednoduše řečeno vůbec se nehýbe (Vokurka, Hugo, 2015). Jaké jsou příčiny pohybové hypoaktivity až inaktivity se dále věnujeme v další části kapitoly.

Čevela, Čeledová (2010, s. 63) hovoří o hypoaktivitě, která: *„přivádí každého jednotlivce k výraznému konfliktu mezi jeho vrozenou dispozicí k pohybu a skutečným pohybovým režimem.“*

Robert Koch Institut (2015) píše, že náš každodenní život vyžaduje méně a méně fyzického cvičení. Mnoho dospělých a stále více dětí nedosahuje minimálního času činností, který WHO doporučuje pro přínos pro zdraví. Vzhledem k významu fyzické aktivity pro prevenci a podporu zdraví má podpora fyzické aktivity vysoký význam pro zdraví veřejnosti. Dále provedl výzkum, kdy zkoumal fyzickou aktivitu u různých věkových kategorií dětí. Děti od 3-6 let dopadly nejlépe, přes 50 % dětí provozuje fyzickou aktivitu 60 minut denně. Oproti dětem ve věku 14-17 let kterých bylo pouze 15 % a to kluci, dívky ani ne 10 %.

Z výsledků výzkumu z roku 2010 Sigmundové, Sigmunda a Šnoblové jasně vyplývá doporučení pohybové aktivity pro podporu pohybově aktivního a zdravého životního stylu českých dětí. Přímou se zaměřuje na naši cílovou skupinu, tedy děti ve věku od 3-6 let (Tělesná kultura, 2015).

- 1) Předškoláci by měli každodenně provádět alespoň 60 min organizované pohybové aktivity-alespoň střední intenzity.
- 2) Předškoláci by měli být každodenně zapojeni alespoň 60 min do neorganizované pohybové aktivity-alespoň střední intenzity.
- 3) Předškoláci by měli v převažujícím počtu dnů v týdnu dosáhnout 13 000 kroků.
- 4) U předškoláků by měli být rozvíjeny všestranné pohybové dovednosti (běh, hod, kop, odraz, skok a jiné) jako základ pro řešení složitějších pohybových úkolů.
- 5) Předškoláci by měli mít k dispozici bezpečné vnitřní a venkovní prostředí a pomůcky, pro provádění různorodých pohybových aktivit.
- 6) Rodiče, učitelé a další osoby zodpovědné za výchovu předškoláků by při uvědomění důležitosti pohybové aktivity měli dětem usnadňovat všestranný pohybový rozvoj.
- 7) Předškoláci by neměli nepřetržitě sedět nebo ležet více než 60 minut (vyjma spánku).

Berdychová (1978, s.57) uvádí, že: *„správný růst a vývoj dítěte je podmíněn dostatečným množstvím pohybu. Kdybychom dítěti pohyb nedopřáli, dostavily by se dříve nebo později nepříznivé následky v celkovém tělesném i duševním vývoji dítěte. Každodenní proběhnutí potřebuje dítě právě tak jako vzduch, jídlo a spánek. Někteří rodiče si však tuto*

biologickou potřebu neuvědomují a považují dětské skotačení za rozmar, za zbytečné dovádění; někdy dokonce zavírají dítě doma z trestu.“

WHO² (2018) definuje fyzickou aktivitu jako veškeré tělesné pohyby vytvořené kosterními svaly, které vyžadují výdej energie. Fyzická aktivita je definována jako veškeré tělesné pohyby vytvořené kosterními svaly, které vyžadují výdaj energie. Fyzická nečinnost byla identifikována jako čtvrtý přední rizikový faktor pro celosvětovou úmrtnost, což způsobilo celkově 3, 2 milionu úmrtí. Pravidelná tělesná aktivita s mírnou intenzitou- například chůze, jízda na kole nebo účast na sportu- má pro zdraví významný přínos. Berdychová (1978) dodává, že trvalý nedostatek pohybové aktivity dítěte, může vést ke ztrátě chuti, k poruchám spánku a zažívání- „bolí mě břicho“ až k chřadnutí dítěte a časté nemocnosti. Touto zmínkou se postupně dostáváme k rizikům fyzické nečinnosti.

2.1.2 Rizika hypoaktivity u dětí

Šeflová (2014, s.15) ve své knize uvádí, že „...*pohyb působí na vývoj a vývoj působí na pohyb.*“ Jednoduše řečeno, pokud se dítě hýbe, správně se i vyvíjí.

„Děti, které cvičí pravidelně, mají pod kontrolou držení těla, své energetické zdroje, pevnost kostí a celkové zdraví.“ (Galloway, 2007).

S narůstajícím počtem dětí se sedavým způsobem života a bez jakékoliv pohybové aktivity, se dítě dostává do velkého rizika. S riziky, která dítě v předškolním věku nejčastěji ohrožují jsou dětská cukrovka a obezita. Nyní se zaměříme na jednotlivé kategorie. Nejprve si definujeme obezitu u dětí a poté dětskou cukrovku.

2.1.2.1 Obezita u dětí

Slovo obezita vzniklo z latinského slova obezus, neboli dobře živený, tučný. Galloway (2007, s. 12) ve své odborné literatuře uvádí: „*Pokud se nám nepodaří zvrátit negativní trend vzrůstající obezity u dětí, znamená to, že hodně takových dětí bude během života trpět závažnými zdravotními poškozeními v mnoha funkčních oblastech. Kromě jiného budou náchylnější k chronickým onemocněním, což bude mít negativní dopad na jejich vyléčitelný potenciál a častější výskyt předčasných úmrtí.*“ Z uvedené citace vyplývá, že pokud je dítě obézní, ponese si následky a zdravotní omezení až do konce života.

Obezita u dětí předškolního věku 2-5 let se zdvojnásobila. U dětí ve věku 6-11 dokonce ztrojnásobila. V USA bylo kouření považováno za nejčastější příčinu úmrtí, ale

² WHO-zkratka pro Světovou zdravotnickou organizaci

nyní se ukazuje, že nevhodná strava a nedostatek pohybu v USA předstihne (Galloway, 2007). Machová, Kubátová (2009) se zmiňuje ještě o možnosti podílu dědičnosti, ale hlavní příčinu přisuzuje stejně jako u dospělé populace, nadměrnému přívodu energeticky bohaté stravy a nedostatek pohybu. Do EBS³ zařazujeme potraviny se zvýšeným procentem tuků a sacharidů. Je to ta strava, co dětem nejvíce chutná (cukrovinky, chipsy, popcorn, slazené nápoje-kola, limonády apod.) Dítě, které je obézní se pohybu většinou vyhýbá, je neobratné, nešikovné a raději se straní kolektivu. U 80 % dětí přetrvává obezita až do dospělosti. Bylo prokázáno, že prevencí obezity je kojení, kdy kojenným dětem se v těle hromadí méně tuku než uměle živěným. Obezita na dětech zanechává i zdravotní následky, kdy nadměrná hmotnost působí jako nepřiměřená zátěž na vyvíjející se kostru, především na dolní končetiny a páteř. V oblasti páteře můžeme zaznamenat potíže s kulatými zády a častou skoliózu páteře. U dolních končetin to jsou ploché nohy a vbočená kolena. Krev obsahuje velké množství cholesterolu, které později mohou vést k až k ateroskleróze (Machová, Kubátová, 2009).

Ješina (2017) uvádí možnosti a příčiny výskytu dětské obezity: Dítě s obezitou pochází z rodiny, kde mají nevhodné stravovací návyky. Životní styl rodiny nemotivuje dítě k pohybu. Dítěti chybí správné vzory zdravého životního stylu a o pohybovou aktivitu nemají zájem. Tato skutečnost se může potvrdit ve výzkumu v praktické části.

1. Dítě s obezitou se dostává do bludného kruhu. S přibývajícím hmotností má problémy s pohybem, který je velmi namáhavý až vysilující, a navíc způsobuje častou únavu, dušnost, pocení, bolesti kloubů a svalů. Dítě se pohybové aktivitě vyhýbá a nerad se pohybuje.
2. 3. Při dlouhodobé hypoaktivitě dochází k tomu, že dítě je málo ohebné, nemotorné a špatně se socializuje do kolektivu. A tím se zvyšuje větší riziko dětské obezity. (Tělesná výchova a sport mládeže, 2017)

Otázkou obezity se ve svém 4.cíli zabývá i Zdraví pro všechny do 21.století-Zdraví 21. Kdy ve 4.cíli týkající se „Zdraví mladých“ dozvídáme o možnosti vytvoření podmínek, „aby do roku 2020 mladí lidé byli zdravější a schopnější plnit svou roli ve společnosti.“

Na Zdraví 21 navazuje dokument Zdraví 2020. Z kapitoly Rizikové faktory životního stylu a primární prevence, se dočteme, že: „Z dlouhodobého hlediska má hlavní

³ EBS= zkratka pro energeticky bohatou stravu

úlohu v redukci chronických neinfekčních onemocnění primární prevence pozitivní ovlivňování faktorů životního stylu soustavnou a dlouhodobou edukací a motivací obyvatelstva v oblastech výživy, pohybové aktivity, zvládání stresu, kuřáckých zvyklostí apod.“ Zdraví 21 si klade za cíl prosadit zdravé stravovací návyky a zvýšit úroveň pohybové aktivity populace. Zastavit tak nárůst lidí s nadváhou a obezitou. Taktéž podporuje pohyb jako nedílnou součást životního stylu (Zdraví 2020, 2014, s. 12-13).

Spolu s odpočinkem, pravidelným spánkem, příjmem potravy považuje pohybovou aktivitu za základ zdravého životního stylu již od narození (Mužik, Vlček, 2010).

„Za každou hodinu, kterou věnujeme cvičení, lze očekávat prodloužení života o dvě hodiny.“ (srov. Galloway, 2007, s. 12-13, Machová, Kubátová, 2009, s.223-224, 272).

2.1.2.2 Dětská cukrovka

Neboli odborně řečeno diabetes mellitus. Jedná se o onemocnění, při kterém dochází k nevyužívání cukru v těle, tělo to neumí. Jak jistě víme, cukr je důležitým zdrojem naší energie. Jakmile tělo neumí využít přijímaný cukr, hledá si pomoc například v tukích. S tím souvisí možnost vzniku cukrovky při obezitě. Glukóza je nejdůležitější cukr v potravinách. Glukózu můžeme považovat jako takovou potravu pro všechny buňky v těle, aby ji buňky mohly zpracovat, potřebují látku inzulin. Inzulin je jakýsi druh hormonu, který určuje, kolik dávky glukózy má buňka dostat. S cukrovkou se pojí pojem glykemie neboli hladina cukru v krvi a pojmy hypoglykemie a hyperglykemie. V obou případech jde buď o snížení-hypoglykemie anebo zvýšení-hyperglykemie podílů cukru v těle (Neumann, 2017).

U dětí se nejčastěji vyskytuje cukrovka typu I. Z roku 2005 se ze statistik Ústavu zdravotnických informací dohledáme, že na cukrovku typu I, bylo v ČR léčeno ve věku do 19 let 1619 dívek a chlapců (Machová, Kubátová, 2009).

Tělo si neumí vytvořit inzulin, proto jej musíme injekčně dodávat do těla a sledovat hladinu cukru v krvi. V tomto případě dostávají děti dlouhodobě působící inzulin, který by měl pokrývat základní potřeby - tzv. Bazální inzulin. Kromě toho by krátkodobě působící inzulíny měly po jídle zvyšovat hladinu cukru v krvi a napravovat příliš vysoké hladiny cukru v krvi. Dávkování by mělo vzít v úvahu současnou hladinu glukózy v krvi, stejně jako nadcházející jídlo a fyzickou aktivitu. Protože strava a cvičení ovlivňují hladinu cukru v krvi. V zásadě děti s diabetem mohou jíst vše. Dokonce ani cukr není tabu. Nicméně, rodiče se musí naučit, jak správně vypočítat obsah sacharidů v jídle. Teprve poté vědí,

kolik inzulínu potřebují injekci, aby se po jídle vyrovnalo zvýšení cukru. Aby se zabránilo příliš nízkému poklesu hladiny krevního cukru, musí mít děti s diabetem možnost jíst v učebně mimo školní přestávky v případě potřeby. Jinak existuje riziko těžké hypoglykémie. V tomto případě velmi závisí na učitelce a rodičem dítěte.

V dnešní době se objevil trend tzv. Inzulínová pumpa-čerpádkla. Inzulínová čerpádkla jsou malá zařízení, která se pohodlně nosí na těle. Po stisknutí tlačítka dodávají dávku inzulínu k úpravě hladin glukózy v krvi. Navíc neustále nalévají malé množství inzulínu, aby pokryly základní potřeby. Zvláště u malých dětí má terapie inzulínovou pumpou určité výhody. „Stříkání“ s perem je vyloučeno. S tímto množstvím inzulínu, které děti potřebují, často špatně dávkují, což může být příčinou výkyvů cukru v krvi. Čerpadlo funguje lépe. Dokonce i pro rodiče nebo pečovatele je dodání inzulínu jednodušší než stisknutí tlačítka nebo pera se stříkačkou (Diabetes Ratgeber, 2016).

2.2 Charakteristika předškolního dítěte

Ve druhé kapitole se zaměříme na dítě předškolního věku a jeho biologický (pohybový vývoj) Nejdříve si však popíšeme věk batolecí, který předchází předškolnímu věku. V mateřské škole se podle RVP PV můžeme setkat i s dítětem mladším 3 let. Tuto skutečnost nám definuje RVP PV⁴ : „*předškolní vzdělávání se organizuje pro děti ve věku zpravidla od 3 do 6 let, nejdříve však pro děti od 2 let.*“ Roku 2020 se tato věta bude měnit na: „*Předškolní vzdělávání se organizuje pro děti ve věku od 2 do zpravidla 6 let.*“ (RVP PV, 2017, s. 6).

2.2.1 Období batolete

Za období batolete považujeme věk od 2-3 let věku dítěte. V tomto období se u dítěte rozvíjí a zpřesňuje řeč a dochází k vývoji motoriky. Postava dítěte je buclatá a vzhledem k poměru trupu jsou krátké končetiny. Růst jednotlivých částí těla je zpomalen, avšak dochází k nárůstu váhy 3 kg za rok. V batolecím období je vidět výrazný růst mozku a zdokonalení stavby a funkce orgánových soustav. Zrychluje se motorický vývoj ve složitějších pohybech-chůze, běh. U dítěte batolecího věku se objevují první krůčky. Na počátku batolecího období ještě není zcela přesná, ale převládá nad lezením Vrchol dítě dosahuje po ukončení 3 roku věku. Jen při některých situacích můžeme na počátku období spatřovat, že dítě leze po kolínkách, v případě, že se chce rychle někam dostat. Taktéž schody jsou pro něj velmi obtížné, proto je raději slézá lezením či hledá oporu v dospělé

⁴ RVP PV=Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

osobě. Od dítěte můžeme slyšet typické „Já sám“ Tím nám dítě dává najevo, že daný pohyb chce zkusit samo. Ke konci batolecího období je chůze zcela přesná a dítě je schopné udržet rovnováhu. Schody, které byly pro dítě obtížné se nyní stávají neodmyslitelnou a neodolatelnou potřebou (srov. Pastucha,2011; Matějček, 2005).

2.2.2 Období předškolní věku

Do období předškolního věku zařazujeme děti od 4-6 roku. V některé literatuře se za předškolní věk považuje celý úsek života od narození až po dobu nástupu povinné školní docházky. V tomto období již dítě tolik neroste max. 4-5 cm za rok a na váze 1-2 kg za rok. Rozvíjí se schopnost udržet rovnováhu a řídit svoji koordinaci těla. Postava dítěte zeštíhlí a vytáhne se. Pohyby dítěte v předškolním věku jsou více přesnější a koordinovanější (Pastucha, 2011).

V předškolním věku dochází k velké potřebě pohybu jak kvalitativního, tak kvantitativního, cca 6 hodin denně. Spontánní pohybová aktivita je 4,5 hodin denně. Pedagogové tento věk označují jako „zlatý věk motoriky“ Dítě tráví 60 % pohybu svého volného času. Pomocí spontánní pohybové aktivity se rozvíjí tělesná zdatnost a všestranná pohyblivost. Dítě nebere pohybovou aktivitu jako povinnost, nýbrž jako radost (Pastucha, 2011).

V předchozím odstavci jsme se zmínili o pojmu spontánní pohybová aktivita. „*V prvních letech života se spontánní PA realizuje především v podobě her.*“ Dítě si samo střídá a reguluje intenzitu a dobu trvání různých druhů PA. Do těchto aktivit příliš nezasahujeme, pouze usměrňujeme a chráníme dítě před úrazy. Aktivní pohyb vyplňuje 70-80 % času dítěte. Od 10.roku množství spontánní aktivity zaměřuje nějakým směrem a dostává určitý obsah. Sem spadají aktivity typu: hry ve volném terénu, jízda na kole, lyžování. Již v předškolním věku můžeme u některých dětí zaznamenat řízenou neboli organizovanou PA a to ve formě kroužků, které děti navštěvují (Máček, Radvanský et.al.,2011).

Mužík, Vlček (2010) dále dodává informaci z (NASPE, 2001) o pohybové aktivitě dětí předškolního věku, kdy denní minimum pohybové aktivity by mělo být 2 hodiny (60 minut řízené a 60 minut spontánní pohybové aktivity)

V předchozích odstavcích jsme si stručně charakterizovali předškolní období. Nyní si řekneme něco o motorice a grafomotorice, která se předškolního věku týká.

2.2.3 Motorika

Pohybová schopnost provází člověka celý život. Rozvoj můžeme zaznamenat již v prenatálním období. A zároveň se nám vývoj motoriky odráží ve vývoji nervové soustavy (Trojan et.al., 2005).

Véle (2006) dělí motoriku na posturální a lokomoční, komunikační a ideomotorickou. Do hrubé motoriky zařazuje posturální a lokomoční a do jemné motoriky komunikační a ideomotorickou. V následujícím odstavci si pojmy vysvětlíme.

„Posturální a lokomoční motorika zajišťuje pohyb tak, aby byl bezpečný, aby kloubní plochy byly zatěžovány při pohybu rovnoměrně po celé ploše a nedocházelo k přetížení a tím předčasnému opotřebení.“ Zároveň zabezpečuje stabilitu polohy jak v klidovém, tak v pohybovém režimu. V rámci hrubé motoriky využíváme především silné svaly, které tvoří zabezpečovací a opornou funkci pro ideomotoriku. Orgánem ideokinetických pohybů jsou distální (koncové) svaly na horních končetinách, provádějící manipulaci. Ideomotoriku jsou schopny provádět i dolní končetiny, pouze za určitých podmínek. Do ideokinetické motoriky, přesněji činnosti zařazujeme i motoriku sdělovací, kam patří motorika mimických svalů obličeje a motorika mluvidel (Véle, s.97-122, 2006).

Nelze od sebe oddělit hrubou a jemnou motoriku, protože spolu úzce souvisí. Nyní jsme si popsali rozdíl mezi hrubou a jemnou motorikou. V následujících odstavcích se zaměříme přímo na motoriku předškolního dítěte.

Na počátku předškolního období jsou pohyby nohou a rukou málo koordinované, v průběhu období se chůze zautomatizuje. Dítěti se zautomatizují pohyby jako běh, pohybování se po nerovném terénu, skákání, sestupování a vystupování po schodech. U jmenovaných pohybů dochází ke zdokonalování. Na konci období je již schopno a dítě vyžaduje složitější pohybové koordinace jako například jízdu na kole, koloběžce, lyžování, bruslení a nácvik plavání.

Jemná motorika umožňuje dítěti manipulaci s předměty: tužkou, nůžkami, příborem, házení a chytání míče. Těmito pohyby se u dítěte rozvíjí tzv. manuální zručnost. Kolem 4. roku můžeme u dítěte zaznamenat vyhraněnost jedné ruky. Dítě si na určité činnosti vybírá tu „šikovnější ruku“ Dominance je podmíněna dominancí jedné z mozkových hemisfér. Pokud obě hemisféry pracují stejně, žádná nepřevažuje

označujeme dítě jako „Ambidextra“ tedy jedince s nevyhraněnou lateralitou⁵ (Šimíčková-Čížková a kol, 2010).

Bednářová, Šmardová (2006) ještě dodává, že dítě se v jemné motorice rozvíjí i běžnými každodenními činnostmi. Dítě napodobuje dospělé a snaží se jim pomáhat. Většinou je dítě od domácích činností odehnáno s pocitem obav, že něco rozbije, pokazí nebo se zraní. Dospělý si raději práci udělá sám, aby mu rychleji uběhla, s pomocí dítěte je práce na dlouho a rodiče většinou nemají tolik trpělivost a dostatek času. Ve své knize uvádí možnosti činností rozvíjejících jemnou motoriku. (Celý text najdete v příloze této práce.)

2.2.4 Grafomotorika

Slovo grafomotorika se skládá ze dvou slov řeckého původu. Grafo = psaní, písemný a motus = pohyb. Zjednodušeně můžeme říci psací pohyb. U grafomotoriky se jedná o: „soubor pohybových aktivit související s prováděním grafických činností, který jedinec vykonává při grafické činnosti (psaní, kreslení, rýsování, obkreslování, malování atd.)“

Rozvoj grafomotoriky je individuální během vývoje jedince. Postupně dochází ke zdokonalování koordinace ruky a očí. U dítěte grafomotorika projevuje především v kresbě. V kresbě spatřujeme první snahu o znázornění dění kolem sebe a dětské fantazie. Odborná literatura nám udává přesné znaky vývoje dětské kresby, které jsou přibližně stejné u dětí stejného věku.

Nyní bychom se chtěli pozastavit u dětské kresby, která je v období předškolního věku velkým ukazatelem vnitřního světa dítěte, kdy na konci předškolního věku nám může dětská kresba sdělit, zda je dítě zralé na školní docházku. Vývoj kresby obsahuje několik kroků, kterými si dítě v rámci svého vývoje a zrání prochází. Roseline (2008) uvádí tyto stadia dětské kresby:

- 1) Období „skvrn“
- 2) Stadium „čmáranic“
- 3) Stadium „čárání“
- 4) Stadium tzv. „hlavonožců“
- 5) Univerzální postava

⁵ Lateralita= „předností užívání jednoho z párových orgánů“ (Mareš, Průcha, Walterová,2003, s.113)

Nyní si osvětlíme jednotlivá stadia dětské kresby. Před prvním rokem života se dítě nachází v počátečním stádiu, a to v období „skvrn“. Rodiče tohle stadium raději přeskočí, než aby musely uklízet napáchané škody. Jen málo rodičů dá svému dítěti možnost vyjádření tak malého dítěte. Dítě po 1 roce rovnou vstupuje do stadia „čmáranic“. Čmáranice jsou ve své podstatě nahodilé tahy dítěte tužkou po papíru. Dítě s ní pohybuje volně po papíře a má radost z pohybu své ruky i viditelné stopy, která tužka na papíře zanechává. Většinou děti nekreslí pouze na papír. Bernsonová (in Roseline 2008, s. 22) uvádí zajímavou myšlenku: *„že dítě, které pokryje čmáráním celý papír, by chtělo zaujmout všechno místo v matčině srdci a jeho srdce překypuje láskou“*. Dítě se prostřednictvím „čmáranic“ dostává do dalšího stadia „čarání“. U dítěte dochází k rozvoji funkcí v organismu a k vývoji dětského intelektu. Dítě se snaží lépe držet tužku a napodobovat psaní dospělých. Oproti stádiu „čmáranic“, kdy dítě bezprizorně pohybovalo tužkou tam a sem, je období „čarání“ jiné. Má již určitý záměr, dítě chce něco nakreslit. Dospělý dostane na otázku: „Co to je?“ odpověď.

Kolem 2-3 roku se postupně v kresbě objevují obloukovité tvary, které mohou znázorňovat buď hlavu maminky, sluníčko, strom, auto nebo jiný předmět, který dítě zaujal. Postupným kreslením se dítě ve věku mezi třetím a čtvrtým rokem dostává do stádia „hlavonožců“ Jak lze vidět v názvu jedná se o kresbu, kdy dítě nakreslí hlavu a hned k ní přidá dolní končetiny-nohy a pro dítě velmi důležité horní končetiny-ruce. V průběhu vývoje kresby dítě začíná přidávat detaily (oči, ústa, ...) Po pátém roce věku dítěte již dítě rozlišuje jednotlivé části těla-hlavu, trup, končetiny. Zde se objevují nepatrné rozdíly, kdy některé děti znázorní ruce a nohy jednou čarou-jednodimenzionálně, anebo dvěma čarami-dvoudimenzionálně. Jiné děti ještě kresbu více obohatí o vlasy, uši nebo o prsty na ruce. V šestém roce by dítě mělo mít dvoudimenzionální kresbu končetin a obsahovat všechny detaily lidského těla. Někdy se u dětí objevuje i znázornění krku, ale tato část těla se objevuje až v sedmém roce života dítěte. (Srov. Roseline 2008, Mlčáková 2009, Bednářová, Šmardová 2006).

2.3 Volný čas dětí

Ve třetí kapitole se seznámíme s pojmem volný čas, řekneme si jaké plní funkce a podíváme se na různé názory odborníků a pohledů na volný čas. Současně se přesuneme do faktorů, které na dítě působí a ovlivňuje tak jeho volný čas. Na konci kapitoly uvádíme možnost trávení volného času TJ-Sokol.

Podle pedagogického slovníku definujeme volný čas jako „čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku)“ (Mareš, Průcha, Walterová, 2003, s. 274).

U dětí předškolního věku je tento čas před a po času stráveném v mateřské škole. Po odchodu z mateřské školy dítě tento čas většinou tráví s rodičem, prarodičem nebo v kroužku.

Volný čas je bezpochyby významnou a důležitou součástí našeho života. Pro společnost i pro jednotlivce plní několik důležitých funkcí (Kratochvílová, 2004). Kratochvílová (1997 in Kratochvílová, 2004) uvádí tyto základní funkce:

a) Zdravotně-hygienická funkce

Touto funkcí kompenzujeme pracovní a studijní zatížení žáků z vyučování ve škole a dalších povinností související se školou ale i rodinou. Pokud nemá člověk dostatek odpočinku a nekompenzuje si zátěž, velmi tím trpí jeho duševní a fyzické zdraví. Pro dětský organismus je důležitý rozsah volného času s možností odpočinku, rekreace, uvolnění. Kam spadají hlavně spontánní činnosti-hra, poslech hudby, styky s vrstevníky, nic nedělání apod.

b) Seberealizační funkce

Rozumíme tím aktivní uspokojování a rozvíjení svých potřeb, individuálních předpokladů-talent, nadání, zájmů (sportovní, hudební, výtvarné apod.) podle vlastní volby a výběru. Dítě má možnost říci, co ho baví. Volný čas by měl mít charakter smysluplné užitečné činnosti.

c) Formativně-výchovná funkce

Prostřednictvím volného času dochází k formování osobnosti a zároveň má vliv na zájmy, potřeby, schopnosti, dovednosti, rozvíjení motivace, tvořivosti, charakter, hodnoty a taktéž na výchovu mravních vlastností. Důležitým úkolem a smyslem volného času je vytvářet vhodné podmínky na seberealizaci a rozvoj osobnosti ve volném čase.

d) Socializační – společenská funkce

V této funkci jde o vytváření sociálních podmínek k navazování kontaktů, vztahů ve společnosti. Příkladem mohou být organizované činnosti-hry, tábory, výlety, soutěže

apod. Děti se střetávají s vrstevníky stejných zájmů, osvojují si vzory chování (př. sportovní chování, hrát far-play), role a pozice ve skupině. Získávají zkušenosti a zároveň probíhá sociální učení v přirozených sociálních situacích.

e) Preventivní funkce

Prostřednictvím volného času se dětem otevírá nový svět, ve kterém objevují různé možnosti trávení svého volného času. Zároveň je chrání před negativními společenskými jevy v mladistvém věku (kriminalita, trestná činnost, různé závislosti-alkohol, drogy, kouření, aj.).

V praxi se funkce různé prolínají, doplňují nelze je od sebe oddělit. Výchova a společnost by měla vytvářet podmínky pro naplnění všech zmiňovaných funkcí volného času. Většina dětí mají více volného času než dospělí. Některé mají volného času tolik, že jej neumí vhodně zaplnit, proto sedí u televize, hrají počítačové hry a v nejhorším případě se nudí. Obsah volného času závisí na věku a individuálních zvláštnotech a podle našeho názoru i na pohlaví. Volný čas děti tráví v různých prostředích. Základem je rodina-domov pak dále instituce (kroužky pod Základní školou, pod mateřskou školou, pod Městským klubem, DDM⁶ apod.) Patří sem i veřejná prostranství-parky, dětská hřiště apod (Hofbauer, Hájek, Pávková, 2011).

Vhodný způsob trávení volného času je považován za neoddělitelnou složku zdravého životního stylu. Sigmund, Sigmundová (2011) rozlišuje dva způsoby životního stylu. První možností je pohybově aktivní a zdravý životní styl a druhou konzumní životní styl. Pohybově aktivní a zdravý životní styl podporuje zdraví dostatečnou pohybovou aktivitou, vyrovnaným a pravidelným denním a pitným režimem, vyváženou stravou, odpovědným chováním (život bez přítomnosti závislostí na: alkoholu, kouření, užívání drog), společně s předcházením opakovaným stresovým a konfliktním situacím. Typickým znakem je aktivní trávení volného času pro zdraví prospěšnou PA. Opakem pohybově aktivního životního stylu je konzumní životní styl. Jeho typickým znakem je pravidelné sedavé trávení volného času, které je často doprovázeno nezdravou výživou s nadměrným energetickým příjmem.

Pávková et.al. (1999) uvádí několik pohledů na volný čas:

1) Ekonomické hledisko

⁶ DDM-zkratka pro Dům dětí a mládeže

Společnost investuje prostředky do zařízení pro volný čas a zároveň očekává, že se část nákladů zpět vrátí. Z volného času se tak stalo komerční odvětví, které je založeno na myšlence, že „Lepší pracovní výkon a zdravé mezilidské vztahy na pracovišti zvládne pouze odpočínutý člověk.“ Tuto myšlenku můžeme převést na děti předškolního věku, kdy odpočaté dítě a se smysluplným využitím volného času se vyznačuje soustředěností, lepší koordinací těla, reakcemi na pokyn a fyzickou zdatností apod. V rámci zájmových činností získáváme nové vědomosti, které později můžeme uplatnit při své profesi anebo při rekvalifikaci. Záleží i na vlastní iniciativě člověka a ochotě věnovat svůj čas a potřebné finance pro užívání volného času. Z vlastní zkušenosti a ohlasu okolí si rodiče pro své děti vybírají kroužek, který jsou schopni zaplatit bez ohledu na zájem dítěte.

2) Sociologické a sociálně psychologické hledisko

Volný čas přispívá k vytváření mezilidských vztahů. Výběr kroužku si dítě vybírá i na základě sociálního prostředí: „Do fotbalu chodí Honzíček ze školky a já tam chci chodit taky!“ Na základě socializace si dítě vytváří formální i neformální skupiny pro svůj další vývoj a na základě společného zájmu.

3) Politické hledisko

Volný čas obyvatelstva závisí na jisté míře na ovlivňování státních orgánů, školské politiky a školské soustavy. Pozornost je věnována především zařízením pro volný čas. Stát se podílí na vzniku, zakládání středisek a zařízeních pro volný čas dětí a mládeže a zároveň ovlivňuje podmínky jejich využívání legislativou. Pomáhá a finančně podporuje sdružení, spolky a organizace, nabízejících služby, které pracují se skupinou dětí a mládeže. Vytváří podmínky pro spontánní aktivity mimo organizovanou činnost, A poskytuje přípravu kvalifikovaných profesionálních, dobrovolných pedagogů pro zájmové činnosti. Jmenované instituce pro volný čas fungují na základě státních, obecný zdroj, na poplatcích členů a sponzorských darech.

4) Zdravotně-hygienické hledisko

Sleduje, zda volný čas podporuje zdravý, duševní a hlavně tělesný vývoj člověka. Zařízení pro volný čas musí odpovídat zdravotním a hygienickým podmínkám, na které je přísně dohlíženo Českou hygienickou inspekcí. Pro správný

vývoj je důležité uspořádání režimu dne, hygienická stránka prostředí a sociálních vztahů a respektování křivky výkonnosti jedinců.

5) Pedagogické a psychologické hledisko

Ve volném čase stejně jako v prostředí škol je nutné respektovat individuální a věkové zvláštnosti. Míru a způsob upokojujání psychických a biologických potřeb každého člena. Pedagogické hledisko se snaží podporovat seberealizaci, sociální kontakty, kladné citové odezvy a poskytovat pocit jistoty a bezpečí. Současně nabízí a poskytuje prostory pro vlastní nápady a aktivitu dětí a mládeže. Z pedagogického hlediska plní volný čas dva úkoly. (Pávková et.al., 1999, s. 20) 1. *„Bezprostřední naplánování volného času smysluplnými aktivitami a rekreačními a výchovně vzdělávacími-tedy výchova ve volném čase“*, 2. *„Výchovou k volnému času, která jedince seznámí s množstvím zájmových aktivit, poskytne mu v nich základní orientaci a na základě vlastních zkušeností v různých oborech mu pomůže najít oblast zájmové činnosti, která mu poskytne možnost uspokojení a seberealizace.“*

V další části kapitoly Volného času se podíváme na faktory ovlivňující volný čas dětí. Podle názoru autorky nejvíce děti ve volném čase působí prostředí, ve kterém dítě vyrůstá-rodina. Zároveň na dítě působí digitální technologie, které již pronikly do dětského světa a dítě k nim má v dnešní době volný přístup.

2.3.1 Digitální technologie v životě dítěte

V naší společnosti nejsou digitální technologie neznámým výrazem a náš život je jimi velmi ovlivněn. Digitální technologie se v současné době dostávají i k těm nejmenším. Některé děti umí již ovládat počítač či tablet lépe než někteří dospělí.

Počítač, tablet, notebook, chytrý telefon-to vše je pro dospělé v našem světě nepostradatelný prostředek digitální technologie. Kdysi se rodič dokázal vypořádat s počítačem a s telefonem, pro naše děti je to součást každodenního života. Tuto skutečnost doplňuje Buermann (2009), který říká, že používání médií bylo z počátku vyhrazeno pouze dospělé populaci. Tvůrci médií nepovažovali mládež a děti za cílovou skupinu.

V oblasti používání digitální technologie by měly být zohledněna základní pravidla. Ovšem s individuálním přístupem rodiny (PCs für Kinder ab 2 Jahren, 2017).

1) Batole do dvou let by mělo mít malou možnost nebo v nejlepším případě žádný přístup k digitálním technologiím.

- 2) Již existují počítače pro dvouleté děti, ale v prvních letech života používání počítače nemá pozitivní účinek na vývoj dítěte.
- 3) V případě, že dítě používá digitální technologie, monitorujte čas a chování dítěte.
- 4) Nastavte dítěti čas k využívání digitální technologie
- 5) Nenechte počítač, aby určoval každodenní život dítěte

Nejznámější digitální prostředek, který známe z našeho dětství je bezesporu televize. Média považují děti za cílovou skupinu, lehce ovlivnitelnou. Sledování televize patří mezi aktivitu, kterou děti tráví většinu svého volného času. Televize může dítě ovlivnit buď v dobrém ale i ve špatném směru. Televize se stala masově rozšířeným médiem, a proto začaly vycházet obavy z možného špatného vlivu na dítě. O té době začaly vznikat nejrůznější výzkumy na vliv televize na dětského diváka. Zaměřovali se na dobu, důvody sledování televize, volbu a výběr pořadů, vliv školní úspěšnost a psychický vývoj, ovlivňování vztahů v rodině a rozvíjení společensky vhodného/nevhodného chování apod. Výzkumy prokázaly, že sledování televize může mít na děti špatný dopad v podobě odvádění dětí od hry a komunikace. Z výzkumu vyplývá, že čas strávený před televizí věnují děti průměrně 30 hodin týdně. Televize může ovlivnit i rodinné vztahy, příkladem je funkce „třetí babičky“. Rodič se dítěti v určitou chvíli nemůže věnovat, tak jej jednoduše odloží před televizi (Mičienka, Jirák et.al., 2007).

Šedřová (2007) rozlišuje 4 typy režimu dětského televizního diváctví na minimální konzumaci 10 minut denně nebo vůbec (maximálně sleduje Večerníček a pořady základní skupiny), dětské menu zahrnuje sledování televize od 1-2 hodin denně přesněji 30-90 minut, televizi jako hobby 2 hodiny denně tedy 90-180 minut a extrémní případy sledování televize v režimu XXL-dítě se dívá neustále. Ve svém výzkumu u dětí 3-6.letých zjistila, že nejvíce dětí spadá do skupiny dětské menu (30-90 minut) a televize jako hobby (30-180 minut).

Vliv digitálních prostředků se týká i vývoje řeči u malých dětí, kdy se děti prostřednictvím mluvené řeči a odezíráním mluvčího ze rtů naučí dříve mluvit. Televizní vysílání nebo pohádky na DVD nejsou vhodné k učení řeči. (Zimmerman et.al., 2017 in Spitzer 2016). Winterstein, Jungwirth (2006 in Spitzer 2016, s. 179) uvádí: „*že osvojování jazyka se u dětí děje pouze v dialogu s dospělými.*“ Tato skutečnost poukazuje na

důležitost komunikace s rodičem při vývoji dětské řeči bez přítomnosti digitální technologie, která dítě mluvit nenaučí. Televize je nevhodná i pro vývoj senzomotoriky⁷.

Spitzer (2016) považuje „šudlání“ po hladkém povrchu za nejhlupejší činnost, kterou dítě dělá. Máme na mysli tablet, kdy dítě přejíždí prsty po displeji a posouvá, kliká na obrázky na monitoru. Takováto činnost je pro dítě ne-zážitek, smyslově se dítě ničemu nenaučí. Spitzer (2016, s. 191) píše, že: *„Prostřednictvím manipulace dítě zkoumá vlastnosti předmětů a učí se s nimi manipulovat. Při přejíždění obrazovky tabletu dítě vnímá pouze hladký povrch. Tato skutečnost vede k tomu, že dítě nemá tak vyvinutou jemnou motoriku a může být i při manipulaci s předměty nešikovné.“* Uvedeme-li příklad z praxe, kdy dítě v mateřské škole opětovně vylévá sklenici s pitím, neumí uchopit malý dílek puzzle, kostky apod.

Ve své knize uvádí Spitzer (2016, z Hancox et.al., 2004) výzkum německých pediatriů. Výzkum proběhl s dvěma tisíci pětiletými dětmi. Děti, kteří se denně dívaly na televizi méně než hodinu, ve 30 letech bylo 40 % absolventů vzdělání na univerzitě. Při vyšším počtu více než 3 hodiny denně bylo pouze necelých 10 %. Je tu i možnost, že účastníci nedostudovali 10 % ti co se dívali na televizi méně než hodinu a 20 %, kteří se dívali na televizi více než 3 hodiny. Zde je vidět, že sledování televize v období 5 let života dítěte vede i k následkům v pozdějším vzdělávání. Ve srovnání s myšmi, které se na televizi dívaly 6 hodin v prvních týdnech po narození, byly podle testů, více riskující, méně učenlivé, zvědavé a projevovala se u nich nepozornost a hyperaktivita stejně jako u dětí člověka. Někdo může namítat, že tyto projevy nejsou způsobené sledováním televize, ale i inteligencí a sociálními rozdíly.

2.3.2 Vliv rodiny na volný čas dítěte

Již od počátku lidstva je rodina považována za základ společnosti. Pojmem rodina se zabývá mnoho odborníků, kde v odborných publikacích nalezneme rozdílné definice. Uvedeme si nyní definici od Krause, Poláčkové et al. (2011) Současnou rodinu je podle Krause, Poláčkové et al. (2001, s. 78) považovat za: *„institucionalizovaný sociální útvar nejméně tří osob, mezi nimiž existují rodičovské, příbuzenské nebo manželské vazby.“*

⁷ Senzomotorika-výklad pojmu nám vysvětluje pedagogický slovník (2003, s. 211) *„soubor schopností a dovedností pro činnosti, které jsou náročné na spojení smyslového vnímání a pohybu“* Jednoduše řečeno spojení smyslu a pohybu.

Základem rodiny je dyadický pár žena a muž (ve formě manželství či partnerství). Výchozí znak každé rodiny považují existenci nejméně jednoho dítěte bez ohledu na věk.

Rodina zastává několik funkcí biologicko-reprodukční, sociálně-ekonomickou a socializačně-výchovnou. V biologicko-reprodukční funkci se zaměřujeme na pokračování rodu neboli reprodukce jedinců pro společnost, uspokojování potřeb biologických a sexuálních. Sociálně-ekonomická spočívá v tom, že rodina své členy zabezpečuje po stránce ekonomické, uspokojování materiálních a finančních potřeb. Rodinu považujeme za autonomní systém. Rodina je pro dítě první sociální skupinou, do které dítě vstupuje a pomáhá mu se socializovat do společnosti a zároveň vychovává tedy funkce sociálně-výchovná. Úkolem rodiny je v socializačním procesu úspěšný vstup dítě do praktického života. Rodina na dítě může působit jak v kladných, tak v záporných vzorech. (viz kapitola 1, s. 12) Dítě se v rámci rodiny učí přizpůsobování životu ve společnosti, základní návyky (př. hygienické) a způsoby, jak se chovat ve společnosti (příkladem jsou zdvořilostní návyky) (Kraus, Poláčková et al., 2001).

Proč s dětmi cvičit? Na tuto odpověď podává vysvětlení Galloway (2007)

1) Děti většinou chtějí být fit

Při představě smějících se dětí na hřišti, kdy děti běhají, skáčou, klouzají se, můžeme vyvodit, že děti mají z pohybu radost. Je těžké je zklidnit. Jenže v současnosti rodič přijde unavený a vysílený z práce a při představě odpočinku vidí své rozdivočené dítě. A jak takové dítě zklidnit, posadit ho před počítač anebo mu dát do ruky tablet.

2) Děti na prvním místě

Zlepšení vztahu k pohybovým aktivitám, upevnění zdraví, zvýšení výdeje energie a vytvořit tak pevnou základnu pro život v dospělosti. Podle názoru a zkušenosti autorky jsou děti, co se hýbají zdravější a mají vypěstovanou zdravou imunitu.

3) Zdatné děti mají radost ze života

Pozitivní naladění a životní energii mohou získat děti i dospělý formou pohybového zatížení i lehkého cvičení. Můžeme sem zařadit vycházky do přírody, různé výlety, jízdu na kole či jen procházku za účelem nákupu.

4) Zdatné děti jsou odpovědnější

Tento fakt se děje na základě pravidelného cvičení příkladem může být tancování (balet, moderní tance), kdy v případě neprotahování a neopakování daných cvičebních pohybů dochází k ztracení možnosti účastnit se soutěží, vystoupení apod. Pokud je dítě zavázáno na motivaci se předvést, stává se zodpovědnějším.

5) Zdatné děti mají správné stravovací návyky

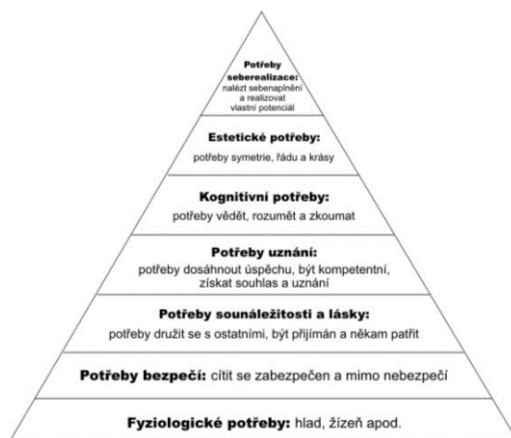
Nancy Clarková (in Galloway,2007) uvádí, že dostatek energie, pevné zdraví a lepší soustředění mají děti dobře živěné. Důležité je děti podpořit ke konzumaci vhodných nápojů a stravy. Pokuj dítě jí zdravě, „dláždíme mu cestu k vítězství“ a umožní mu aktivně si užívat styl života.

6) Zdatné děti jsou chytré

Výzkumy prokázaly, že děti, které se hýbou mají lepší prospěch a výsledky ve škole. V mateřské škole, ještě nemůžeme mluvit o prospěchu, ale určité pokroky zaznamenáváme v soustředěnosti, vytrvalosti aj. Zvýší se přívod krve do mozku a dítě tak se vydrží déle soustředit a udržet pozornost.

7) Pozitivní motivace přináší výsledky

Představíme-li si hierarchickou teorii lidských potřeb viz obrázek 1 od amerického klinického psychologa Maslowa, tak předposlední část tvoří potřeba úcty a uznání. (Nakonečný, 2014) Pro děti je důležité ocenit alespoň jejich snahu zvládnout překážku, nebo pro něj složitou pohybovou činnost. I když spadne, pochválit jej a říci „zkus to znovu“ (chůze po nerovném terénu). Jakmile dítě nedostane zpětnou vazbu, může se stát, že o činnost ztratí zájem a nebude se pokoušet zkoušet ji znovu s výhledem na neúspěch. Tato zkušenost může přetrvávat až do dospělosti.



Obrázek 1 pyramida lidských potřeb (filosofie úspěchu, 2011)

Ve své knize uvedli Lašek et.al. (2014, s. 39) myšlenku: „jsou to právě rodiče, kteří se stávají napodobovaným vzorem, determinujícím formu i obsah aktivit podporujících či přímo rozvíjejících schopnosti a dovednosti svých dětí.“ Dále dodává, že rodiče by měli zastávat roli podněcovatelů, poskytujících podněty a inspiraci pro formování zájmů ve volném čase.

Pávková et.al. (1999) hovoří o silném vlivu rodiny na volný čas jejich dětí. Děti mají své rodiče za vzor, již řečeno po stránce pozitivní nebo negativní. Rodič, pokud neplní svou funkci výchovy, se vyznačuje nezájmem, co dítě ve svém volném čase dělá. Školy, školská zařízení a výchovná zařízení se pokouší s pomocí kvalifikovaných pedagogů, lektorů, trenérů a dalších specialistů kompenzovat a zmírnit tento nedostatek.

Kuncová (2014 in Kraus et.al,2015) uvádí výzkum agentury STEN/MARK trávení volného času rodin s dětmi. Ve výzkumu bylo zjištěno, že 52 % jezdí na výlety alespoň jednou měsíčně. 39 % jednou za půl roku jezdí do multikina, do aquaparků 21 % a z celkového počtu a 48 % tráví svůj volný čas sledováním televize.

Kraus et.al (2015) rozděluje volný čas v rodině na aktivní a pasivní trávení. Do aktivního trávení volného času zařazuje činnosti, na kterých se přímo podílejí členové rodiny a ovlivňují jeho výsledek a průběh. Příkladem jsou aktivity typu sportovně turistické a poznávací výlety, hra na hudební nástroje, stolní hry aj. Mezi pasivní aktivity uvádí sledování televize, návštěva kulturních akcí a kin a setkání s přáteli. Na pasivním trávení volného času se členové přímo nepodílí a neovlivňují jejich průběh. Jak dále Kraus uvádí, bylo zjištěno, že mezi typické volnočasové aktivity provozované se členem rodiny patřily nejvíce aktivity v tomto pořadí:

- 1) procházky, výlety
- 2) sledování TV
- 3) stolní hry
- 4) návštěva kina
- 5) návštěva divadla
- 6) práce na zahradě

Ve věku 2-5 let se tzv. pokládají „stavební kameny“ pro intelektuální, sociální a fyzický rozvoj dítěte. Dítě při své aktivitě velmi využívá svoji představivost, kterou můžeme do pohybových her využít a dítě tak motivovat k pohybovým činnostem (například na procházce v lese). Klademe ovšem důraz, aby byl pohyb pro dítě hrou a zábavou. Dítě povzbuzujeme a chválíme za dosažené dovednosti. Mezi základní pohybové dovednosti zařazujeme (Galloway, 2007):

- 1) hry s míčem-házení, chytání, kopání
- 2) poskakování, skákání (švihadlo, po 1 noze, skákání „panáka“)
- 3) běhání-hry na honěnou, závody, zdolávání terénu
- 4) jízda na kole, tříkolce
- 5) apod.

Jmenované aktivity jsou s dětmi prováděny v mateřské škole, ale rodiče mohou dovednosti prohlubovat a pěstovat si s dítětem bližší krásný vztah. Jak již bylo řečeno, rodič by měl být dítěti vzorem. Rodiče se mylně domnívají, že intenzivní potřeba pohybu v tomto věku je interpretována „neklidem a nekázní“ dítěte. Omezování nebo trestáním těchto dětí vede k negativnímu postoji k pohybové aktivitě (Pastucha et.al., 2011).

Odborné publikace a internetové stránky nabízejí možnosti, jak s dítětem trávit aktivně volný čas. Viehoffová a Reuysová (1996) ve své knize „Jak s dětmi trávit volný čas“ uvádí aktivity v kapitolách s názvy: v polích a na loukách, v lese, u vody, na horách, slunce vítr a déšť, led a sníh, večer, když se stmívá. Z elektronických zdrojů můžeme pro inspiraci nabídnout například tyto: <http://www.kudyznudy.cz/Aktuality/Tipy-kam-s-detmi-o-tomto-vikendu.aspx>, <https://www.kamsdetmi.com>, <http://www.vylety-zabava.cz/akce-pro-deti>.

2.3.3 Spolupráce mateřské školy a rodiny v oblasti volnočasových pohybových aktivit

Dnešní pokus o spolupráci mezi mateřskou školou a rodinou nebyval před rokem 1989 stejný jako známe ze současnosti. Pro rodiče byly vymezeny určité prostory, kam mohli vstoupit. Do tříd svých dětí se dostali v případě oznámené schůzky nebo besídky. Současná snaha je nabídnout rodičům možnosti spolupráce kam například řadíme třídní schůzky, konzultace s učitelkami, den otevřených dveří, akce, besídky anebo výstavu dětských prací. V adaptačním období má rodič možnost pobývat přímo ve třídě dítěte (Kořátková, 2008).

Vztah rodiny k mateřské škole může být ovlivněn vzpomínkami a zkušenostmi z vlastního dětství (nucení do jídla, do spánku apod.). Podle Svobodové et.al. (2010) se rodiče dělí do dvou skupin. Jednou skupinou jsou rodiče „ochranitelé.“ Druhou skupinu tvoří rodiče, kteří přijali totalitní výchovu a považují ji za správnou a očekávají, že škola bude kompenzovat, co ve výchově nezvládli: „Počkej, až budeš chodit do školky, tam se naučíš poslouchat!“

Spolupráce se v současné mateřské škole bere jako jedna z podmínek. Kdy RVP PV vymezuje v kapitole Podmínek předškolního vzdělávání, část 7.7- Spoluúčast rodičů. (RVP PV, 2017) Mateřské školy se snaží rodinám nabízet různé formy spolupráce od tvořivých dílniček (Vánoční, Velikonoční), besídek ke Dni matek, sportovních odpoledních ke dni rozloučení s předškoláky. Z vlastní zkušenosti autorky jsou před vstupem do MŠ rozdány dotazníky, kde rodiče uvedou, jak mohou s mateřskou školou, Spolupráce se týká šití, kopírování pracovních listů a omalovánek, drobné opravy hraček, úprava a práce na zahradě, údržba zařízení a řemeslnické práce.

Mateřská škola může být poradce pro rodiče, jak efektivně využít volný čas. V prostorách mateřských škol často visí na nástěnkách pozvánky na akce pro děti. Příkladem mohou být: celodenní akce pro děti na hradech, zámcích, pálení čarodějnic, návštěvy Zoo, lampiónový průvod, návštěvy muzeí, výstav a divadel s představeními pro děti, dětský karneval apod. Mateřské školy také nabízejí možnosti pohybových kroužků: Sokol, náborů a přípravky do sportovních klubů (fotbal, hokej, atletika, balet, tanec, házená aj.)

2.3.4 Organizované volnočasové pohybové aktivity dětí-T.J. Sokol

V následující části kapitoly se krátce zaměříme na historii Sokola a poté se zaměříme na sokolské cvičení pro rodiče a děti.

Počátky vzniku Sokola sahají do roku 1862, kdy bývá spojen s nástupem spolkového novodobého hnutí a zároveň projevem probouzející se občanské a národní aktivity (Novotný, 1990). Waic (2012., s. 198) uvádí, že: „*myšlenka založit tělocvičný spolek se zrodila v prostředí pražských tělocvičných ústavů, které fungovaly na komerčním principu.*“ Pod vedením zkušených cvičitelů tu mohli zájemci cvičit a utužovat svá těla pouze za úplatu. O založení se zasloužili Češi i Němci, ale potíž byla v dohodnutí společné řeči budoucí organizace. Rozhodnuto bylo po daru 900 zlatých ředitele pražské filiálky

(pobočky) vídeňské banky Kreditanstalt Eduard Seutter Edler von Lötzen, který měl podmínku, aby byla organizace čistě německá. Roku 1861 tak vznikl Pražský turnerský spolek. České populaci se však tato podmínka nelíbila, tak založili roku 1862 Tělocvičnou jednotu pražskou, která později přijala název Sokol. Sokol byl považován za symbol volnosti a síly, později byl sokol vyobrazen ve znaku i na praporu. Sokol se se svou filosofií shodl s heslem „rovnost, volnost, bratrství“. A i proto navrhli oslovení „bratře“ a „sestro“. U zrodu stáli Jindřich Fügner a Miroslav Tyrš. Kterí zastávali funkce předsedy a náměstka, později se funkce přejmenovaly na starostu a náčelníka. Vlastní činnost Sokola byla zahájena 5.března 1862, kdy se účastnilo 10 cvičitelů a 60 cvičících. O cvičení a členství v jednotě byl velký zájem. Cvičilo se denně kromě neděle. Důraz byl kladen především na všestrannost (Novotný, 1990). Zde spatřujeme jedno z hlavních hesel Sokola „Ve zdravém těle, zdravý duch.“ Dalšími významnými hesly byly: „Tužme se“ a „Věčný ruch a věčná nespokojenost“. Následně vznikl sokolský pozdrav „Nazdar“, který vznikl z původního „Zdař bůh“, se kterým většina členů nesouhlasila. V současné době se i na Základních školách používá ke konci nástupu zvolání třikrát „Zdar“.

Nově přicházející členové, nepřicházeli do Sokola pouze za cvičením, ale hledali v něm angažování ve víře vlastenectví národa. Podle Novotného (1990, s. 12) se: *„ve vnitřním životě Sokola a vztahu jeho členů neměly rozhodovat stav, zaměstnání, majetek, politické názory či náboženství, ale demokratické principy občanské rovnosti a vzájemné tolerance.“*

Pod vedením Tyrše nastoupilo v dubnu roku 1882 na cvičišti měšťanského ostrožreleckého ostrova 40 družstev s ukázkovým cvičením a 696 cvičenců s prostným cvičením. Tato slavnost vešla do dějin jako I. sokolský slet. V roce 1891 byl II. a 1895 III. sokolský slet. IV. slet se konal roku 1901 na Letné v Praze. Tohoto sletu se zúčastnily i ženy s předvedením cvičení s kužely. Další slety proběhly v roce 1907, 1912 ve stále větších počtech cvičenců a zájmu veřejnosti.

Za války v roce 1915 byla činnost Sokola zakázána, jelikož sokolové se stále hlásili k české státnosti a spoluzakládali československé legie. V roce 1918 se hlavně sokolové podíleli na klidném převzetí do rukou československého národa. Další slet proběhl v roce 1920, VII. všesokolský slet. VIII. všesokolský slet roku 1926 se již konal na známém Strahově, kterého se zúčastnili i dorostenky a žáci a významné osobnosti v čele T.G. Masarykem. IX. Všesokolský slet se konal na oslavu nedožitých 100 narozenin

Miroslava Tyrše. X. Všesokolský slet byl ukázkou odhodlání se bránit Hitlerovskému nacismu. V roce 1941 je Sokol zakázán a sokolský majetek byl zabaven. Na 3000 sokolů zaplatilo svůj život v boji proti nacismu. Roku 1948 byl poslední slet, komunisté je zakázali a místo nich pořádali Spartakiády. Počet členů Sokola k roku 1948 dosáhl počtu 1 200 000 členů. XII. Všesokolský slet se dočkal pokračování až revoluci roku 1994. Další Všesokolské slety se konaly každých 6 let.

2018 nás čeká XVI. Všesokolský slet v rámci oslav 100.výročí vzniku samostatného Československého státu. Se sletovou skladbou „Méd'ové“ vystoupí děti s rodiči z T.J. Sokol-Hodolany na místním sletu dne 19.5.2018 ve Chvalkovicích, na župním sletu dne 2.6.2018 taktéž ve Chvalkovicích a na krajském sletu dne 16.6.2018 v Přerově. Podle (Hrnčířové, Toncarové, 2017) píší, že cvičení rodičů s dětmi tvoří tzv. obraz harmonické citové a pohybové výchovy v sokolské rodině v rámci společných her od nejujtějšího věku. Prostřednictvím sletové skladby „Méd'ové“ se děti učí rozvíjet základní pohybové vlastnosti, odstraňovat bázeň, učí se zvládat přiměřené pohybové dovednosti, zlepšuje se kázeň a utužuje se citový vztah a radost ze společné činnosti spolu s rodičem.

Celých 24 let se děti s rodiči neúčastnili sletu, až teď pod mým vedením. Cvičení rodičů s dětmi se nejprve ujala roku 1996 sestra Vlasta, po ní cvičení v roce 2013 převzala sestra Mirka. Od roku 2016 je cvičení provozováno pod vedením sestry Lucie-autorky práce. V roce 2016 bylo cvičení určeno především pro předškolní děti ve věku od 3-7 let, díky aprobaci cvičitelky. Cvičení bylo zaměřeno na rozvoj základních lokomočních pohybů a vytvoření kladného vztahu k pohybové aktivitě. Děti se pomocí her seznamovaly s prostředím tělocvičny, s náradím a cvičebním náčiním. Pomocí různých překážkových drah si děti zdokonalovaly své pohybové schopnosti a dovednosti. Sokol neučí děti jen cvičit, ale i poznávat sokolskou a národní historii, a proto byly děti zasvěcovány i do historického dějů a pietních akcí. Historické události jim byly předávány srozumitelnou a pohádkovou formou. Od roku 2017 byly do cvičení přijaty i děti 2,5leté, tudíž musela být snížena věková hranice a do cvičení byly přizvány i rodiče. Cvičení probíhá v souladu s didaktickými postupy doporučenými pro TV v mateřské škole. Jako správní sokolové začínáme nástupem „Nástup sokolů“, po nástupu se pozdravíme naším rituálem „Dobrý den“. V rušné části, procvičujeme všechny základní lokomoční pohyby jako jsou běh, skoky, poskoky, plazení, lezení aj. za doprovodu písniček a říkanek. Spolu s říkankami procvičíme v průpravné části celé tělo. Po rozcvičení následuje samotný nácvik sokolské

skladby. (V příloze je uvedena fotodokumentace z nácviku sletové skladby) Na závěr si s dětmi zahrajeme pohybovou hru nebo krátce zacvičíme na nářadí a ukončíme nástupem, rituálem a sokolským „Zdar“.

3 METODIKA PRÁCE

3.1 Cíl práce

Cílem praktické části diplomové práce bylo zjištění forem trávení volného času dětí předškolního věku a možné důvody jejich pohybové hypoaktivity až inaktivity.

3.2 Výzkumné otázky

- Jakým způsobem tráví dítě svůj volný čas po odchodu z mateřské školy, popřípadě o víkendu s rodiči?
- Jakou možnost nabídky pohybových kroužků děti v předškolním věku preferují? Vidí rodiče dopad pohybových aktivit svých dětí na jejich vývoj a chování?
- Kolik času tráví děti předškolního věku u digitálních technologií v rámci svého volného času? A jaké digitální technologie děti preferují?

- Jaké jsou pohledy praktického lékaře pro děti a dorost na optimální pohybové aktivity a digitální technologie?
- Jaké mohou být z pohledu rodičů, učitelek a lékaře důvody pohybové inaktivity dětí předškolního věku?
- Liší se výpovědi na rozdíly z vlastního dětství a dnešního dětství dětí z pohledu praktického lékaře pro děti a dorost, rodičů a učitelek mateřské školy?

3.3 Výběr respondentů

Účastníci interview se stali náhodně vybraní rodiče (v práci dále označení číslem č.1) dětí navštěvujících mateřskou školu, rodič dětí navštěvujících nějaký pohybový kroužek (č.2) a odborníci-praktický lékař pro děti a dorost (dále jen lékař) a učitelky mateřské školy. Výběr respondentů byl záměrný. Respondenti byli podrobeni kritériálnímu výběru.

Kritérium pro výběr rodičů č.1 - dítě vybraného rodiče navštěvuje mateřskou školu v olomouckém kraji.

Kritériem pro výběr rodičů č.2- dítě navštěvuje pohybový kroužek v olomouckém kraji.

Rozsah vzorku: Do šetření bylo zapojeno 10 rodičů, 5 učitelek z MŠ a 1 lékař.

3.4 Metoda sběru dat

Pro výzkumné šetření byla zvolena metoda kvalitativního výzkumu-polostrukturovaný interview neboli rozhovor. Miovsky (2006, s. 156) uvádí vysvětlení z hlediska terminologického. Rozhovorem označujeme formu běžné lidské komunikace oproti interview, které spadá pod výzkumné metody. „*Interview patří mezi nejobtížnější a současně nejvýhodnější metody pro získávání kvalitativních dat. Za interview označujeme takový rozhovor, který je moderovaný a prováděný s určitým cílem a účelem výzkumné studie.*“ Podle autorky umožňuje interview otevřenost respondentů, vyslechnutí jejich vlastních názorů bez striktních odpovědí a výběru z nabízených možností, a hlavně osobní styk s tazatelem.

První interview byl určen pro rodiče č.1, druhý pro rodiče č.2., třetí pro učitelky mateřské školy a poslední pro lékaře. Po vzájemné dohodě s respondenty proběhly

samostatné interview ve smluvený den, čas v prostředí mateřské školy anebo jiných dobře známých prostorách.

Interview pro rodiče (č.1 a č.2) byl rozčleněn na 14 otevřených otázek, na které volně odpovídali. V případě nejasnosti, jsem neznámé pojmy vysvětlila.

Učitelky mateřské školy a lékař měli odlišné pořadí a formulaci otázek. Interview pro lékaře obsahovalo ještě doplňující otázky.

3.5 Otázky k interview pro rodiče č.1 a č.2

- 1) Kolik let je Vašemu dítěti?
- 2) Jakého je pohlaví?
- 3) Popište mi, jak tráví Vaše dítě volný čas po odchodu z mateřské školy?
- 4) Jak trávíte volný čas s dítětem o víkendu?
- 5) Kolik času denně věnuje Vaše dítě digitálním technologiím?
- 6) Jakou digitální technologii Vaše dítě preferuje?
- 7) Navštěvuje Vaše dítě nějaký pohybový kroužek?
- 8) Kolikrát týdně?
- 9) Vidíte nějaký rozdíl ve vývoji a v chování svého dítěte v souvislosti s jeho volnočasovými aktivitami?
- 10) V čem vidíte rozdíl mezi svým dětstvím a současným dětstvím dnešního dítěte?
- 11) Zamyslete se jako rodič a zkuste mi říci, jaké mohou být příčiny pohybové inaktivity dětí?
- 12) Vidíte jako bariéru sportovních/pohybových aktivit Vašeho dítěte finanční náročnost?
- 13) Vidíte jako bariéru sportovních/pohybových aktivit Vašeho dítěte časovou náročnost?
- 14) Vidíte jako bariéru sportovních/pohybových aktivit Vašeho dítěte zdravotní omezení a častou nemocnost dítěte?

3.6 Otázky k interview pro učitelky mateřské školy

- 1) Jaké vhodné aktivity byste zařadila do volného času dítěte po návratu z MŠ
- 2) Jaké vhodné aktivity byste zařadila do volného času dítěte o víkendu?
- 3) Kolik času denně se podle vašeho názoru věnuje dítě předškolního věku digitálním technologiím? (počítač, tablet, mobil, ...)
- 6) Jakou digitální technologii děti preferují?
- 7) Jaké pohybové aktivity jsou optimální pro děti předškolního věku?
- 8) Jak často by měl být pohybový kroužek dítěte předškolního věku?
- 9) Vidíte nějaký rozdíl ve vývoji a v chování dítěte v souvislosti s jeho volnočasovými aktivitami?
- 10) V čem vidíte rozdíl mezi svým dětstvím a současným dětstvím dnešního dítěte?
- 11) Zamyslete se se jako rodič a zkus mi říci, jaké mohou být příčiny pohybové inaktivity dětí?
- 12) Vidíte jako bariéru sportovních/pohybových aktivit dětí finanční náročnost?
- 13) Vidíte jako bariéru sportovních/pohybových aktivit dětí časovou náročnost?
- 14) Vidíte jako bariéru sportovních/pohybových aktivit dětí zdravotní omezení a častou nemocnost dítěte? Myslíte si, že na to má vliv věk rodičů.

3.7 Otázky k interview lékař

- 1) Jaké vhodné aktivity byste zařadila do volného času dítěte po návratu z MŠ?
- 2) Jaké vhodné aktivity byste zařadila do volného času dítěte o víkendu?
- 3) Jaké jsou současné názory České pediatrické společnosti na dobu trávenou s digitálními technologiemi (tablety, NTB, ...) u dětí v předškolním věku?
- 4) Jaké digitální technologie byste doporučila pro volnočasové aktivity u dětí předškolního věku a za jakých dalších omezení (časového, obsahového, manipulačního,)?
- 5) Jaké pohybové aktivity jsou optimální pro děti předškolního věku?
- 6) Od kterého věku je dětem doporučován cílený sportovní trénink? Jak časté by podle Vás sportovní aktivity měly být?

- 7) Jak hodnotí odborníci v oblasti pediatrie (nebo České pediatrické společnosti) vliv volnočasových aktivit na psychosomatický a sociální vývoj dítěte a jeho konkrétní projevy v chování (v kontaktu s vrstevníky, samostatnosti, komunikaci,)?
- 8) V čem vidíte rozdíl mezi svým dětstvím a současným dětstvím dnešního dítěte?
- 9) Zamyslete se jako rodič a zkuste mi říci, jaké mohou být příčiny pohybové inaktivity dětí?
- 10) Myslíte si, že bariérou sportovních aktivit je finanční náročnost?
- 11) Myslíte si, že bariérou sportovních aktivit je časová náročnost?
- 12) Myslíte si, že bariérou sportovních aktivit je zdravotní omezení a častá nemocnost dítěte? Má na to, podle Vás i vliv věk rodičů?

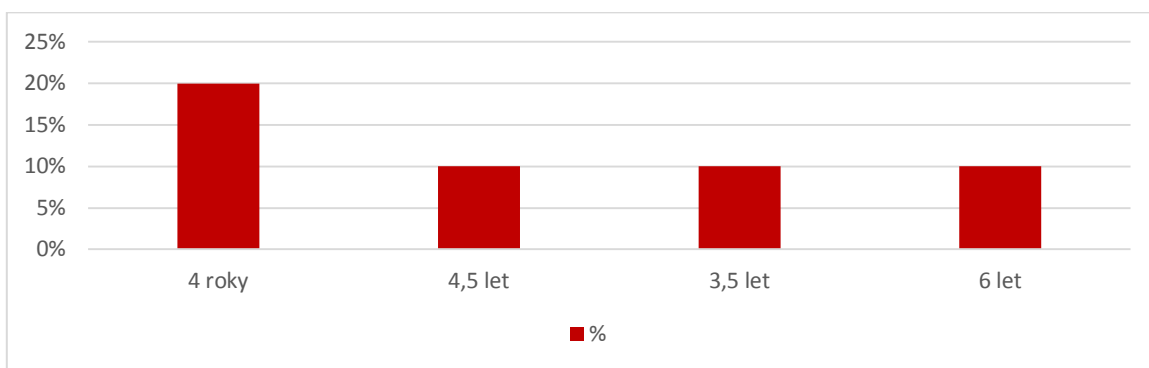
4 VÝSLEDKY PRÁCE

Nyní se dostáváme k samotným výsledkům interview. Výsledky jsou rozděleny a vyhodnoceny po jednotlivých kategoriích.

4.1 Výsledky výzkumného šetření rodiče č.1

Jako první si vyhodnotíme výpovědi rodičů, náhodně vybraných z MŠ. Označovaných jako č.1.

1) Kolik let je Vašemu dítěti?



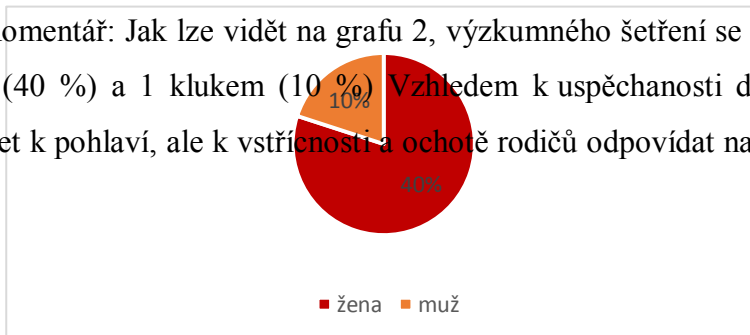
Graf 1 Věk dětí n = 5 (v %)

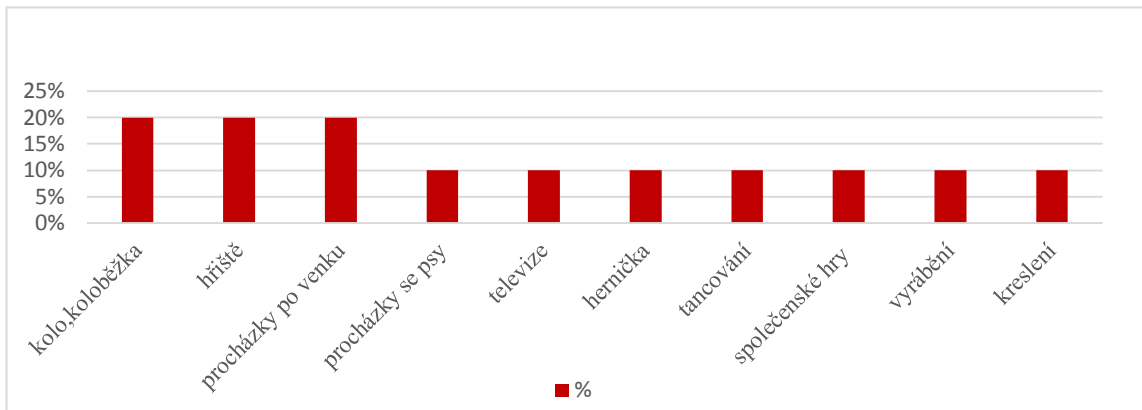
Komentář: Z celkového počtu 5 dotazovaných rodičů č.1, měly 2 děti (20 %) 4 roky, zbylí rodiče uváděli věk dětí 4,5 let (10 %), 3,5 let (10 %) a 6 let (10 %). Jak lze vyčíst z grafu 1.

2) Jakého je pohlaví?

Graf 2 Pohlaví dětí n = 5 (v %)

Komentář: Jak lze vidět na grafu 2, výzkumného šetření se zúčastnili rodiče č.1 s 4 dívkami (40 %) a 1 klukem (10 %). Vzhledem k uspěchanosti doby, jsem byla nucena nepřihlížet k pohlaví, ale k vstřícnosti a ochotě rodičů odpovídat na otázky k výzkumnému šetření.

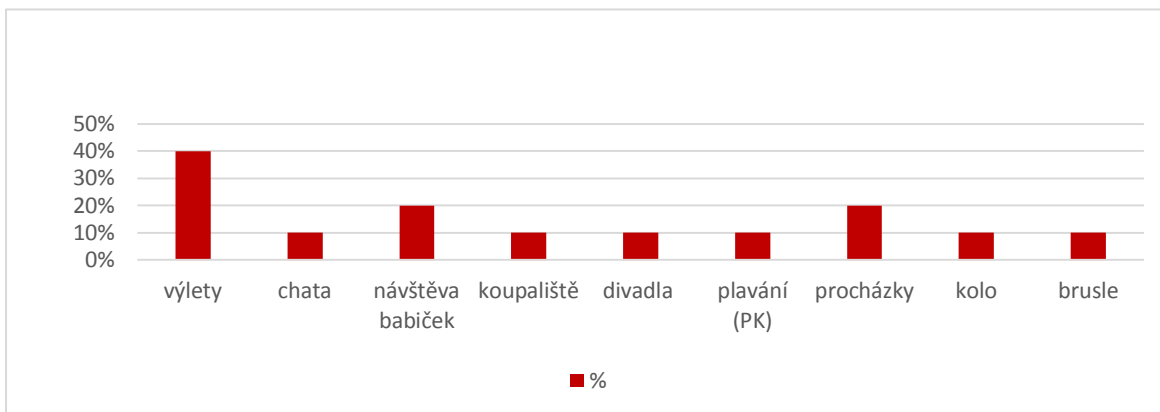




3) Popište mi, jak tráví Vaše dítě volný čas po odchodu z mateřské školy?

Graf 3 Aktivita dětí po odchodu z mateřské školy n = 5 (v %)

Komentář: Z grafu 3 vyplývá, že podle výpovědi rodičů č.1 nejvíce dětí 20 % tráví odpoledne po odchodu z MŠ⁸ pobytem na hřišti, procházkami a jízdou na kole nebo koloběžce. Na dalším místě se objevovaly odpovědi, které se zaměřovaly na individuální aktivity po 10 %: typu jízda na kole, procházky se psy, návštěva herničky, tancování, hraní společenských her, vyrábění a kreslení. Předpokládám, že rodiče č.1 neuváděli kroužky dětí, protože nevěděli, že do této otázky také patří. Jedna matka uvedla, větu: že má „Hodně aktivní dítě.“



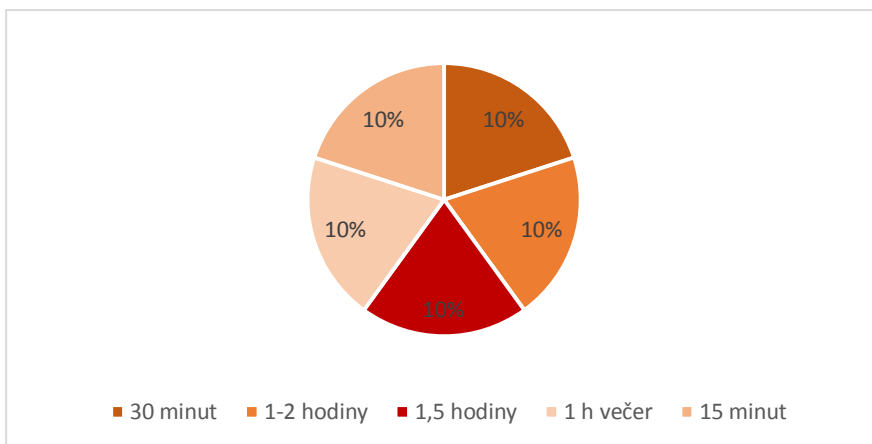
4) Jak trávíte volný čas s dítětem o víkendu?

Graf 4 Trávení volného času o víkendu n = 5 (v %)

Komentář: Z grafu 4 je patrné, že na prvním místě 40 % se umístily různé výlety „les, hory, zoo“. Na druhém místě návštěvy babiček a procházky. Třetí místo po 10 % se umístily aktivity koupaliště, návštěvy divadel, pohybový kroužek plavání, procházky a jízda na kole, bruslích. Pouze jeden rodič uvedl možnost trávení volného času o víkendu na

⁸ MŠ-zkratka pro mateřskou školu

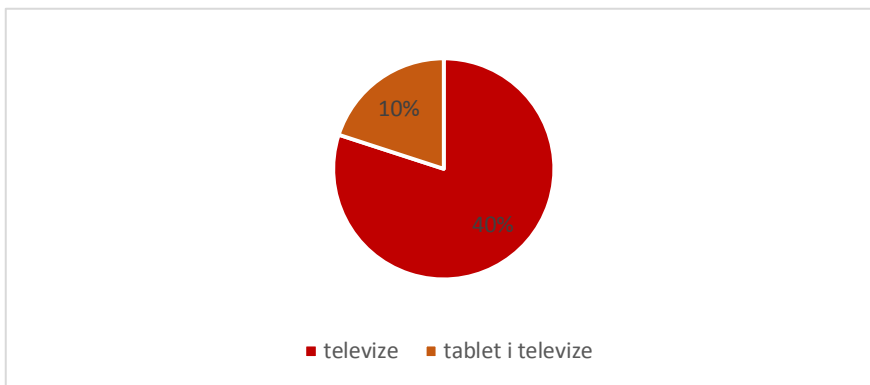
chatě. Tento výsledek zjištění mě velmi potěšil, jsem ráda, že z odpovědí rodičů č.1 nezazněly žádné digitální technologie. Možná jej rodiče neuváděli schválně. Jedna z dotazovaných uvedla, zajímavou poznámku: „*Hlavně nebýt doma.*“



5) Kolik času denně věnuje Vaše dítě digitálním technologiím?

Graf 5 Čas trávený u digitální technologie $n = 5$ (v %)

Komentář: Z grafu 5 nám vyplývá, že každý z dotazovaných rodičů č.1 odpověděl



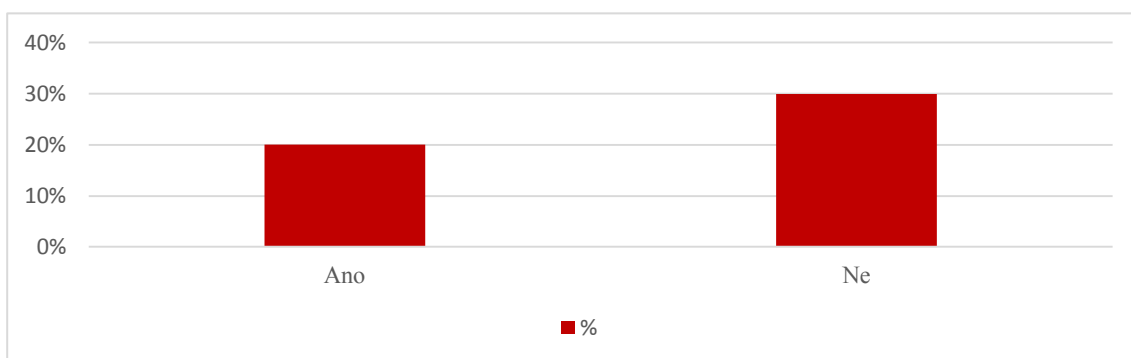
jiný čas.

Z výpovědí zazněly následující poznámky:

„*Pokud na to neuvidí, celý den si nevzpomene*“

„*Minimum času, nepouštíme ho k tomu*“ Odpověděli 2 rodiče.

6) Jakou digitální technologii Vaše dítě preferuje?



Graf 6 Preference digitální technologie n = 5 (v %)

Komentář: Z grafu 6 lze vyčíst, že děti nejvíce preferují televizi. Tato odpověď zazněla od 40 % dotazovaných rodičů č.1. Matka dítěte (10 %) uvedla i odpověď: „*Od každého trošku*“

7) Navštěvuje Vaše dítě nějaký pohybový kroužek?

Graf 7 Návštěva pohybového kroužku n = 5 (v %)

Komentář: Z grafu 7 jasně vyplývá, že 20 % tedy 2 děti navštěvují pohybový kroužek. Na otázku, jakého charakteru bylo uvedeno plavání a atletika. Zbýlých 30 % uvedlo, že jejich dítě, žádný pohybový kroužek nenavštěvuje. Matka dítěte dodala: „*až od příštího roku*“

8) Kolikrát týdně?

Komentář: Otázka č.8 se týkala pouze rodičů č.1, jejichž děti navštěvují pohybový kroužek. Jak jsme zjistili z odpovědí na otázku č. 6, že pohybový kroužek navštěvují pouze 2 děti, a to 1x týdně. V některých případech, jedná-li se o plavání 2x týdně. Za těchto okolností není potřeba výpovědi zaznamenávat do grafu.

9) Vidíte nějaký rozdíl ve vývoji a v chování svého dítěte v souvislosti s jeho volnočasovými aktivitami?

Komentář: Následující výpovědi byly velice individuální. Všichni z dotazovaných viděli ve svých dětech určitý pokrok. Proto si nyní uvedeme jednotlivé odpovědi:

„Ano, zlepšila se v pohybu „

„Pořád stejná, ale rychleji se zapojí do kolektivu.“

„Není problém, aby ušel více kilometrů“

„Určitě“

„Šikovnější, dříve nebyla“

Z výpovědí rodičů je vidět pozitivní přínos pohybových aktivit pro dítě.

10) V čem vidíte rozdíl mezi svým dětstvím a současným dětstvím dnešního dítěte?

Komentář: Následující otázka vyvolávala v rodičích č.1 úsměvné reakce.

V následujícím odstavci si uvedeme jednotlivé výpovědi:

„Vůbec jsme se nekoukali na televizi, víc jsme si hráli běžné hry. Byli jsme víc venku bez dozoru.“

„Rozdíl v technice, neměli jsme tablet a mobilní telefony.“

„Rodiče na nás měli více času“

„Nebyly zaměstnání jako teďka. Byli jsme víc venku a bez dozoru.“

„Byly jsme dýl dětští, víc si hráli, víc trávili čas venku.“

„Velký rozdíl, hlavně technika. Rodiče se více o děti bojí“

„Hrozně velký, více času venku, taková volnost“

„Vedu ji stejně, jako jsem měla já“

Ve výpovědích rodičů č.1, bylo často ukazováno na rozdíl ve volnosti při pobytu venku, technice a ve více času a zájmu rodičů.

11) Zamyslete se jako rodič a zkuste mi říci, jaké mohou být příčiny pohybové inaktivity dětí?

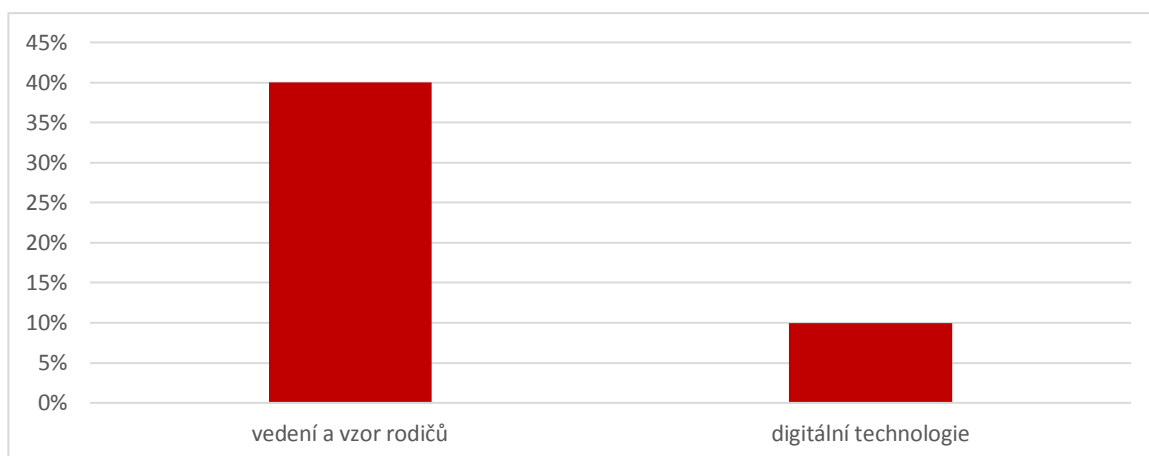
= 5



Graf 8 Příčiny pohybové inaktivity dětí n (v %)

Komentář: V následující otázce došlo k zajímavému zjištění a to, že rodiče č.1připisují příčinu pohybové inaktivity dětí vedení a vzoru v jejich rodičích. Zazněla i výpověď, že jsou rodiče líní. Z grafu 9 je patrné, že digitální technologie byla řečena pouze jednou. Tudíž není problém v dnešní přetechnizované době ale ve vlivu rodičů na dítě.

12) Vidíte jako bariéru sportovních/pohybových aktivit Vašeho dítěte finanční náročnost?



Graf 9 Finanční náročnost n = 5 (v %)

Komentář: Z grafu 10 nám vyplývá, že 3 rodiče č.1 odpověděli Ne (30 %). „Za kroužky dám.“ „Ne, ale do budoucna se toho bojím“ 1 rodič č.1 (10 %) uvedl odpověď: „Ano, v některých věcech určitě.“ Poslední rodič č.1 uvedl odpověď „ani ne“ (10%)

13) Vidíte jako bariéru sportovních/pohybových aktivit Vašeho dítěte časovou náročnost?

Komentář: V následující otázce zazněly individuální výpovědi jednotlivých rodičů č.1:

„Jak chodím do práce, tak ano“

„Čas se vždycky najde“

„Pro mě teď ne, pokud budu v práci tak ano.“

„Občas ano“

„Ne“

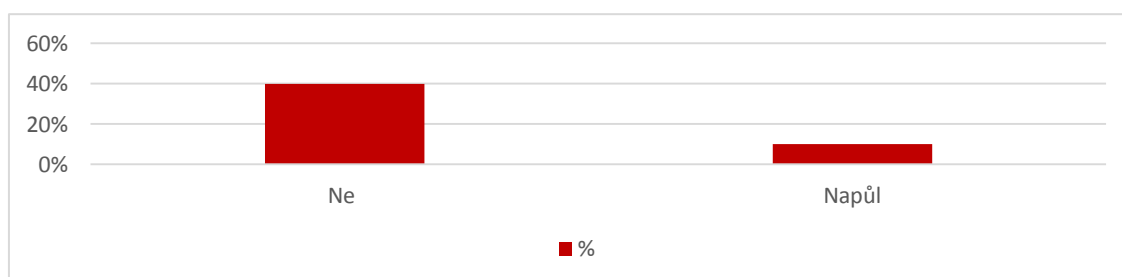
14) Vidíte jako bariéru sportovních/pohybových aktivit Vašeho dítěte zdravotní omezení a častou nemocnost dítěte?

Graf 10 Zdravotní omezení a častá nemocnost dítěte n = 5 (v %)

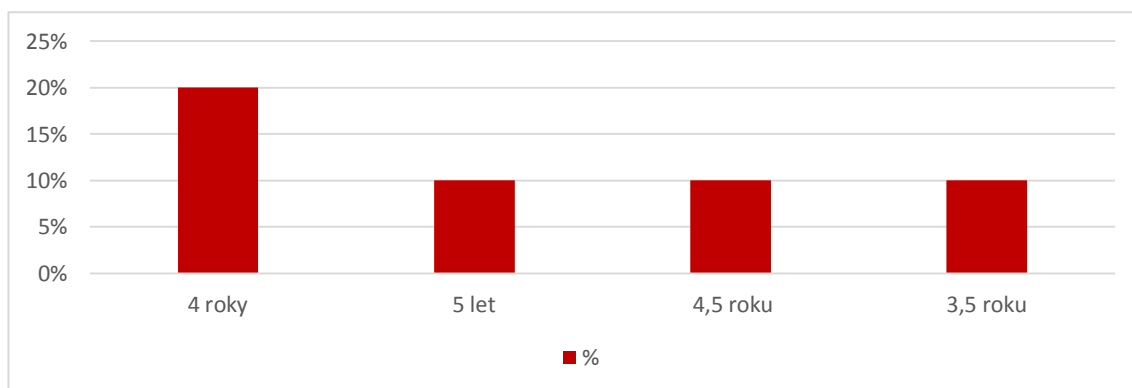
Komentář: Z grafu 10 je patrné, že dotazovaní rodiče č.1 (40 %) nevidí u svých dětí bariéru pohybových aktivit ve zdravotním omezení ani v časté nemocnosti. Jeden rodič č.1 uvedl možnost „Napůl, podle situace.“

4.2 Výsledky výzkumného šetření rodiče č.2

Pro lepší orientaci a pro připomenutí, do kategorie rodičů č.2 jsou zařazeni rodiče, jejichž dítě navštěvuje nějaký pohybový kroužek.



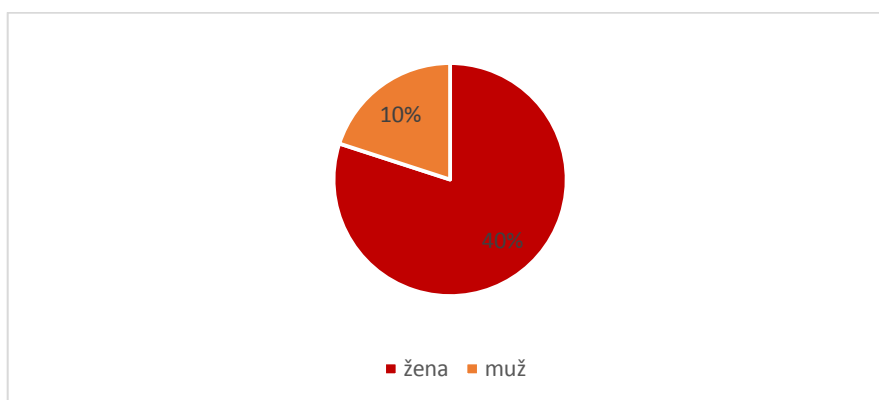
1) Kolik let je Vašemu dítěti?



Graf 11 Věk dětí n = 5 (v %)

Komentář: Z celkového počtu 5 dotazovaných rodičů č.2, jak můžeme vidět na grafu č.11, měly 2 děti (20 %) 4 roky, zbylí rodiče č.2 uváděli věk dětí 4,5 let (10 %), 3,5 let (10 %) a 5 let (10 %).

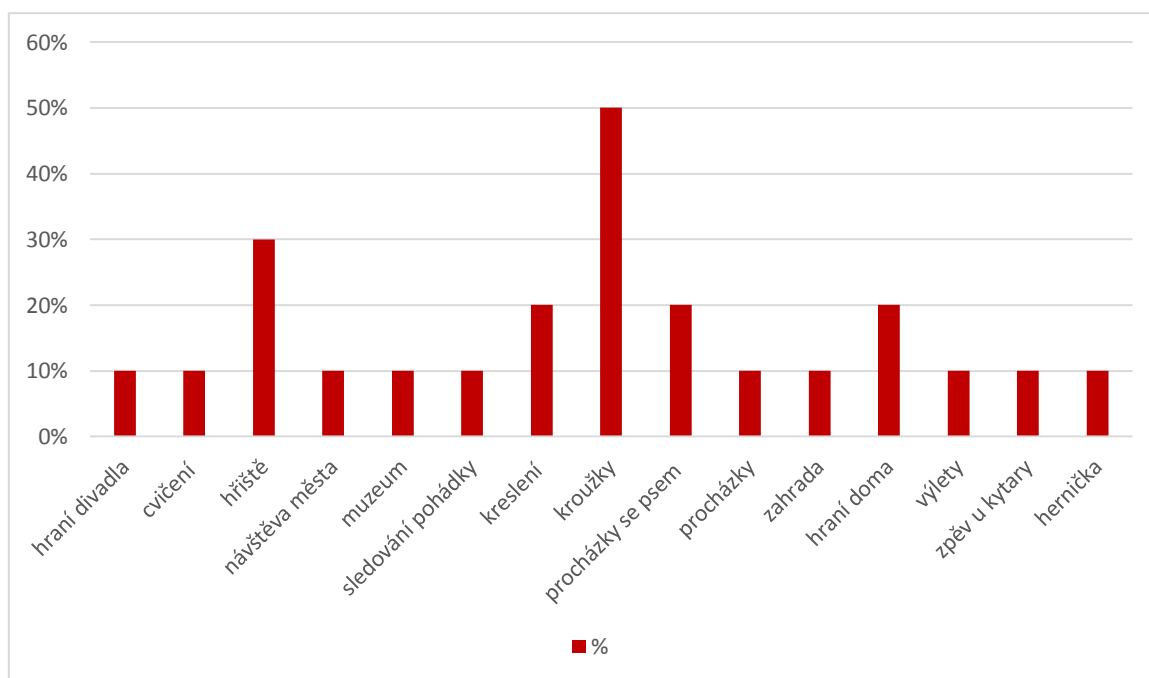
2) Jakého je pohlaví?



Graf 12 Pohlaví dětí n = 5 (v %)

Komentář: Na grafu 12 vidíme, že podle výzkumného šetření se zúčastnili rodiče č.2 s 4 dívkami (40 %) a 1 klukem (10 %). Vzhledem k uspěchanosti doby, jsem byla nucena nepřihlížet k pohlaví, ale k vstřícnosti a ochotě rodičů odpovídat na otázky k výzkumnému šetření.

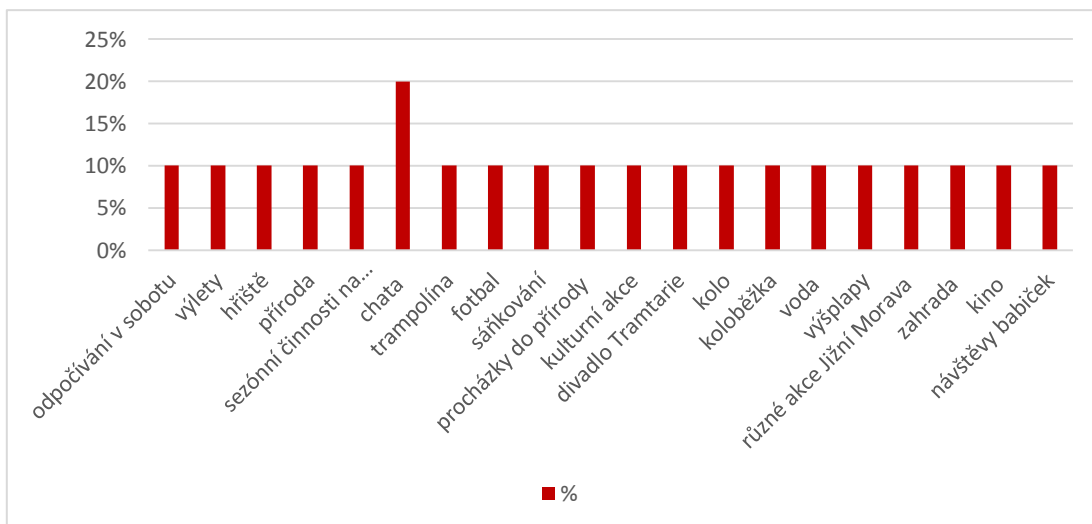
3) Popište mi, jak tráví Vaše dítě volný čas po odchodu z mateřské školy?



Graf 13 Aktivita po odchodu z mateřské školy n = 5 (v %)

Komentář: Z grafu 14 vyplývá, že podle výpovědi rodičů č. 2 nejvíce dětí 50 % tráví odpoledne po odchodu z MŠ návštěvou nějakého pohybového kroužku, dále 30 % návštěvou hřiště a 20 % hraním doma. (Buď si děti hrají sami, nebo se sourozenci), kreslením, procházkou se psem. Ve výzkumném šetření se objevily i aktivity po 10 % cvičení doma, kdy si dítě opakuje sestavu z kroužku baletu, hraní divadla s otcem, návštěvy města a muzea, pohyb na zahradě, procházky, výlety, zpěv u kytary, návštěva herničky. V této otázce došlo k zajímavému zjištění, kdy pouze 1 rodič 10 % uvedl možnost trávení volného času svého dítěte sledování pohádky v televizi. Myslíme si, že někteří rodiče raději tuto možnost neuváděli, ze svých důvodů.

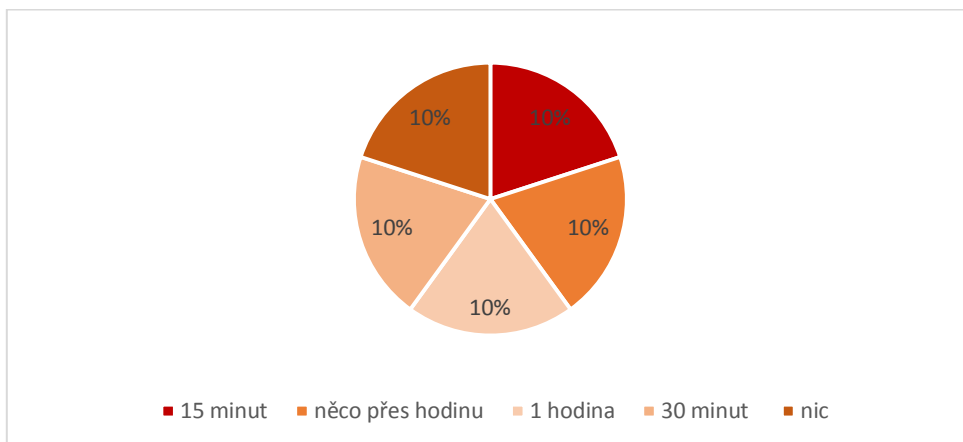
4) Jak trávíte volný čas s dítětem o víkendu?



Graf 14 Trávení volného času o víkendu $n = 5$ (v %)

Komentář: Z grafu 14 je patrné, že na prvním místě 20 % se umístil pohyb na chatě. Druhé místo obsadily aktivity různého typu. Možnost výletů byla zvolena pouze jednou, ale jen z toho důvodu, že respondenti uváděli různé pojmenování, ale ve své podstatě mluvili o výletech. Byly to odpovědi typu příroda, výšlapý a výlety – Jeseníky a Praděd, Jižní Morava. V odpovědích zazněly možnosti trávení volného času po 10 %- pobyt na zahradě, návštěva kina, trampolína, fotbal, sáňkování a návštěvy kulturních akcí, jízda na kole a koloběžce. Velmi nás zaujala odpověď- „V sobotu většinou odpočíváme“. Jeden respondent uvedl i sezónní činnosti na zahradě u chaty, do kterých se děti zapojují: plevelení záhonků a hrabání listí. Ani zde rodiče č.2 neuvedly možnost trávení času u digitálních technologií.

5) Kolik času denně věnuje Vaše dítě digitálním technologiím?



Graf 15 Čas strávený u digitálních technologií $n = 5$ (v %)

Komentář: Z grafu 15 nám vyplývá, že každý z dotazovaných rodičů č.2 odpověděl jiný čas. Z výpovědí zazněly následující časy 15 minut 10 %, něco přes hodinu 10 %, 1 hodina 10 %, 30 minut 10 %, nic 10 %. U následující otázky jsme se dozvěděly zajímavé názory rodičů č.2, které si nyní uvedeme:

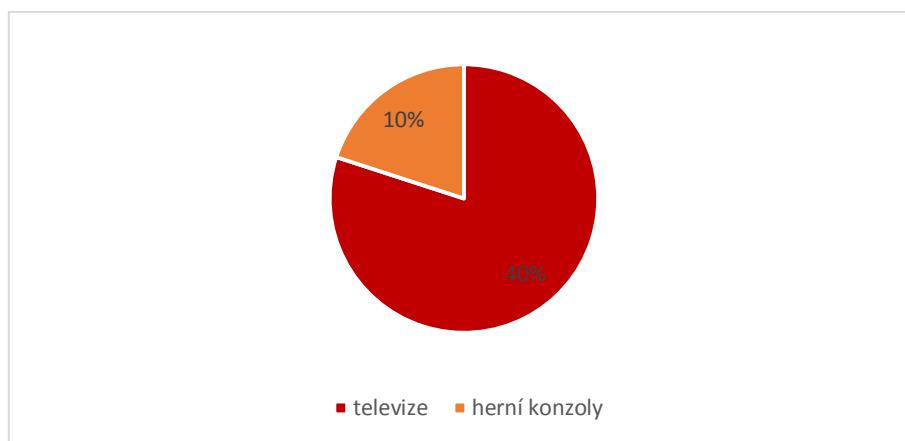
„Moc nechceme.“

„Snažíme se to selektovat, aby toho bylo co nejmíň.“

„Ráno si dává k snídani pohádku.“

„Mobil a tablet ještě neměla v ruce.“

6) Jakou digitální technologii Vaše dítě preferuje?



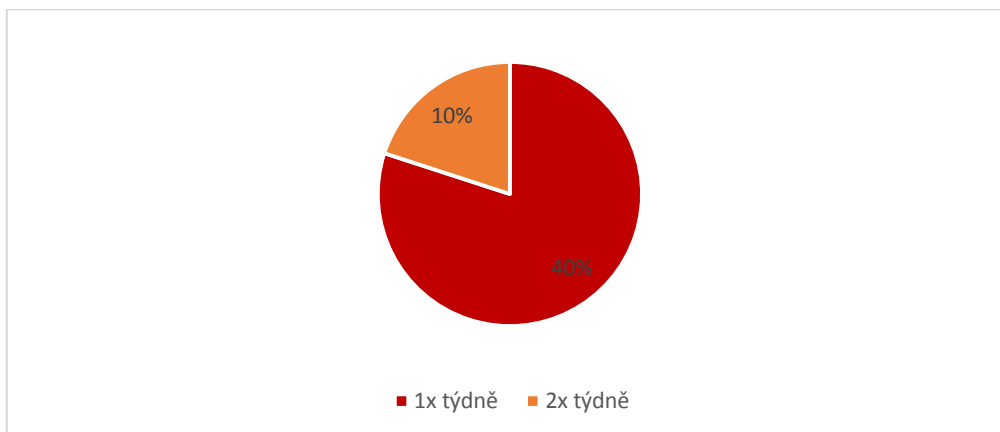
Graf 16 Preference digitální technologie n = 5 (v %)

Komentář: Z grafu 16 lze vyčíst, že děti nejvíce preferují televizi. Tato odpověď zazněla od 4 dotazovaných rodičů č.2 tedy 40 %. Jednou zazněla odpověď herní konzoly 10 %, s uvedením přesného času 2x týdně. Rodič č.2 sdělil i svůj osobní postoj: „Moc nechceme, nepouštíme ho k tomu.“

7) Navštěvuje Vaše dítě nějaký pohybový kroužek?

Komentář: U následující otázky, není zapotřebí uvádět možnosti Ano/Ne. Rodiče č.2 byly podrobena kritériálnímu výběru-jejich dítě navštěvuje pohybový kroužek. Proto si nyní uvedeme možnosti kroužků, které děti navštěvují: sokol, Kastr, balet, gymnastika pod UP Olomouc, cvičení pro děti-Sokol pod ZŠ

8) Kolikrát týdně?



Graf 17 Četnost pohybových aktivit v týdnu n = 5 (v %)

Komentář: Z grafu 17 je patrné, že nejvíce se objevovala odpověď 1x týdně 40 % a pouze jednou 2x týdně 10 %. Jeden z dotazovaných respondentů uvedl, že nyní dívka navštěvuje kroužek baletu pouze 1x týdně, ale v případě, že dívka bude chtít pokračovat, zvolí možnost 2x týdně.

9) Vidíte nějaký rozdíl ve vývoji a v chování svého dítěte v souvislosti s jeho volnočasovými aktivitami?

Komentář: Následující výpovědi byly velice individuální. Všichni z dotazovaných rodičů č.2 viděli ve svých dětech určitý pokrok. Proto si nyní uvedeme jednotlivé odpovědi:

„Všímám si, že má oproti jiným dětem lepší pohyb, je na ní vidět, že má určitou ladnost, že má lepší stabilitu. Má lepší přehled o okolí, když někam přijdem, nic neshodí.“

„Je obratná, víc spaluje energie, svaly pracují. Je to takový zdravý dítě.“

„Určitě se zlepšil. Má menší strach věci zkoušet. Je si jistější.“

„Víc tančuje jako hopsá. Je taková ohebnější.“

„Není zkrácená.“

10) V čem vidíte rozdíl mezi svým dětstvím a současným dětstvím dnešního dítěte?

Komentář: Následující otázka vyvolávala i v rodičích č.2 úsměvné reakce. V následujícím odstavci si uvedeme jednotlivé výpovědi:

„Je to teďka hodně uspěchaná doba, kdy se člověk více bojí.“

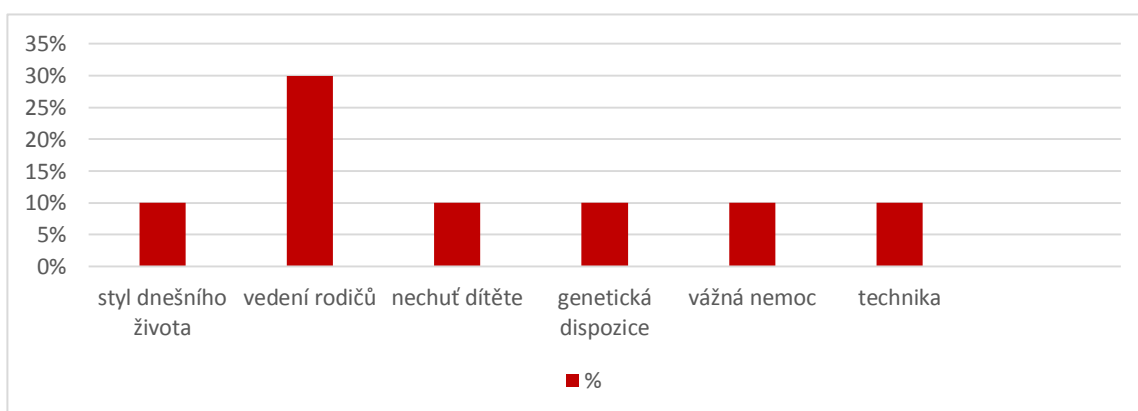
„Jejda, nás vypustili na ulici a mohli jsme si dělat co chceme. Naše děti všude vodíme za ručičky, hlídáme je všude.“

„Byli jsme samostatnější, víc jsme běhali venku. Dneska ty děti, člověk má o ně víc strach. Člověk je venku nenechá tak běhat. Měli jsme více povinností než dnešní děti. „

„V té technice, kterou mi ostatně nesnášíme a naše děti od toho chráníme. Ale jinak si myslím, že díky té technice, děti, jako my, že jsme lítali po věku a za barákem jsme hráli vibiši. Takže v tom vidím obrovský špatný vliv.“

„Myslím si, že strašnej rozdíl, největší tlak je skrz rodiče, že se snaží zahltit třeba dítě různýma kroužkama, že teď je víc vymožeností. Zároveň je mnoho pohodlnější dítě někam posadit a nestarat de o něj, že má na něj vliv technologie.“

„Je to rozdíl, to je to, že my jsme si všechno nějakým způsobem vydobít. Já jsem ještě to husákově dítě. Já jsem měl takovou představu, takovou tu fantazii, to že jsem chtěl prožívat nějaké dobrodružství, jo a snažil si to navodit nějakou hrou. My jsme s klukama běhali, hráli si na indiány, někde v lese, sjížděli jsme řeku a dělali jsme, že jedeme na koni a bylo to kolo. Takže tam byla taková větší imaginace ale teď ty děti mají všechno. ni vlastně můžou mít koně, můžou mít vlastně i auto. A teďka oni strádají v té vlastní fantazii, že nemůžou si to spoluvytvářet, nehrajou takovou tu hru sami se sebou, nepoužívají tu imaginaci, takže jsou ochuzený o spoustu vjemů, který by je posouvaly. Ve vnitřní motivaci, většinou to jsou dospělí, co jim dávají motivaci, hodně se to změnilo.“



11) Zamyslete se jako rodič a zkuste mi říci, jaké mohou být příčiny pohybové inaktivity dětí?

Graf 18 Příčiny pohybové inaktivity dětí n = 5 (v %)

Komentář: V následující otázce došlo k zajímavému zjištění, jak je patrné na grafu 18 a to, že i rodiče č.2 připisují příčinu pohybové inaktivity vedení rodičů 30 % „*Rodiče na ně nemají čas.*“, dále zazněly odpovědi typu: styl dnešního života 10 %, nechut' dítěte „*Dítě musí chtít*“, genetická dispozice 10 %, vážná nemoc 10 %, technika (tablety, počítače) 10 %

12) Vidíte jako bariéru sportovních/pohybových aktivit Vašeho dítěte finanční náročnost?

Komentář: U této otázky jsme zjistili různé pohledy na finanční náročnost pro konkrétní rodinu. Z výpovědí jsme zaznamenaly různé odpovědi a osobní názory. Zde uvádíme jednotlivé názory:

„V dnešní době určitě.“

„Někdy ano“

„Ne“

„Nemyslím si. Je to o tom rodiči, co je pro mě prioritou, pro mě je prioritou, aby to dítě rostlo. Já raději ožehlím to, že si nekoupím drahou televizi nebo nějaký jiný kraviny, který nepotřebuju, ale investuju to vlastně do vlastního dítěte.“

„Je to finančně náročný, ale snažíme se. Je to náročné, ale že bych jim to odpírala to ne, snažím se o to, abych jim to dopřála.“

Z výpovědí je patrné, že finanční náročnost volného času u dětí PV⁹ hraje důležitou roli v rodinném rozpočtu, ale rodiče se snaží pohybové kroužky umožnit a kvůli nim se i uskromnit.

13) Vidíte jako bariéru sportovních/pohybových aktivit Vašeho dítěte časovou náročnost?

Komentář: Stejně jako u otázky finanční náročnosti i zde zazněly různé výpovědi respondentů:

„Je to náročné, když má dítě kroužek a mají vystoupení, tak ten víkend obětují a jedu.“

⁹ PV-předškolní věk

„Připadám se, že v dnešní době je velký tlak na lidi, že všichni spěchají, rodič se nedokáže uvolnit a teď to vlastně předávají na to dítě.“

„Ne“

„Taky. zaměstnanost rodičů“

„Ano“

14) Vidíte jako bariéru sportovních/pohybových aktivit Vašeho dítěte zdravotní omezení a častou nemocnost dítěte?

Komentář: U poslední otázky taktéž zazněly různé názory:

„Ne“

„U našeho ne, u ostatních ano“

„Někdy ano“

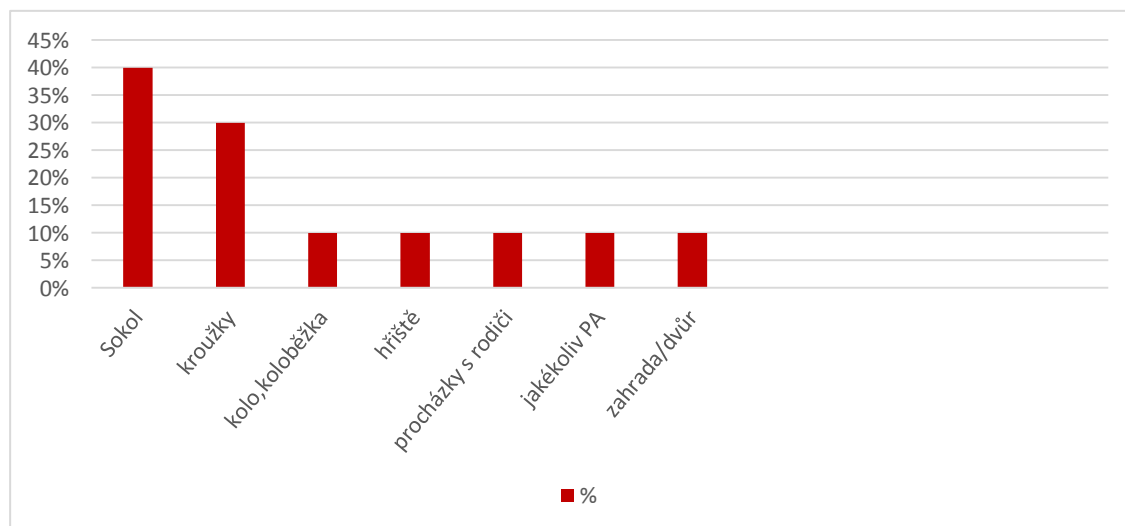
„Nevidím“

„Ano“

4.3 Výsledky výzkumného šetření učitelky mateřské školy

Do třetí kategorie byly zařazeny odborníci na předškolní výchovu-učitelky mateřské školy. Formulace otázek byly podle potřeby pozměněny. Nyní se podíváme, jaký pohled na pohybové aktivity mají odborníci na předškolní výchovu (dále učitelky)

1) Jaké vhodné aktivity byste zařadila do volného času dítěte po návratu z MŠ?

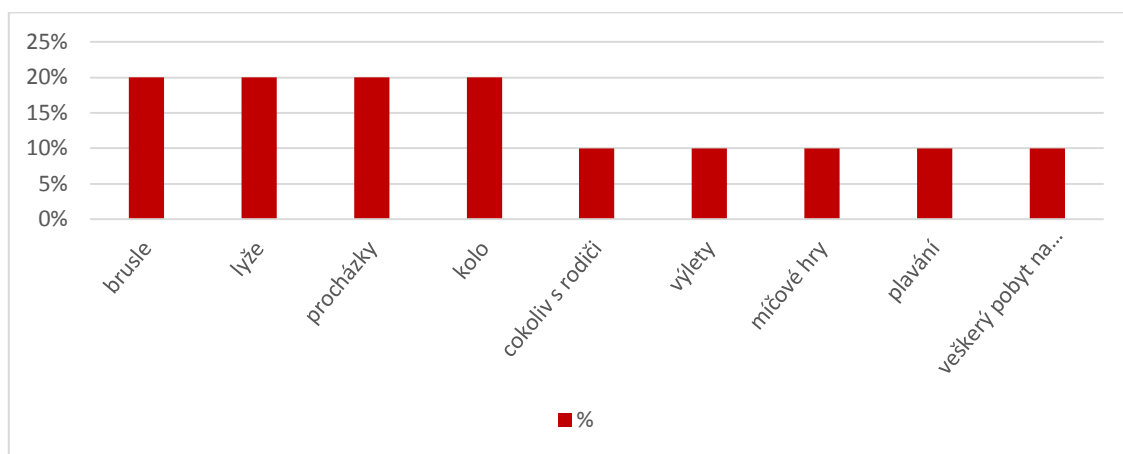


Graf 19 Vhodné aktivity po návratu z MŠ n = 5 (v %)

Komentář: Jak je patrné z grafu 19, tak u výpovědí učitelek nejvíce zazněly kroužky 30 % a Sokol 40 %. Zbylé výpovědi po 10 % obsahovaly: jízdu na koloběžce, kole, pobyt na hřišti, dvoře/zahradě, procházky s rodiči a jakékoliv pohybové aktivity (míčové hry, atletika)

Jedna respondentka uvedla: „Když vedu rozhovory s dětmi, nikdo to nedělá, děti přijdou domů a dostanou do ruky tablet.“

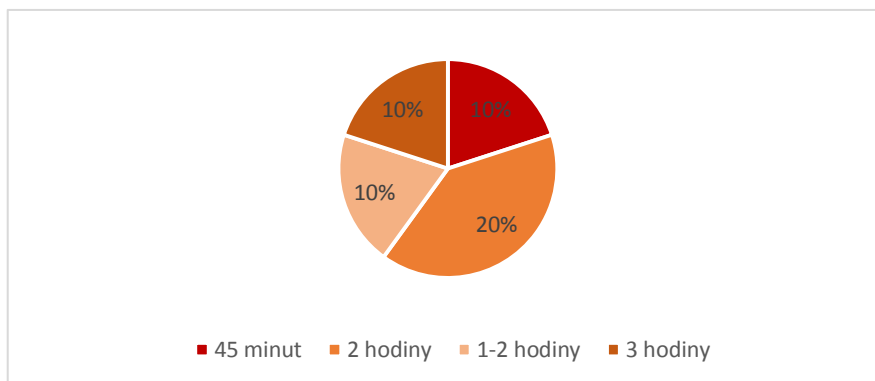
2) Jaké vhodné aktivity byste zařadila do volného času dítěte o víkendu?



Graf 20 Vhodné aktivity o víkendu n = 5 (v %)

Komentář: Z grafu 20 lze vyčíst, že učitelky uvedly na první místo 20 % aktivity typu jízda na bruslích, lyže, procházky a jízda na kole. Po 10 % zazněly odpovědi typu výlety, míčové hry a plavání. Dvě z učitelek se shodly na výpovědích a odpověděli „Cokoliv s rodiči.“, „Veškerý pobyt na čerstvém vzduchu.“

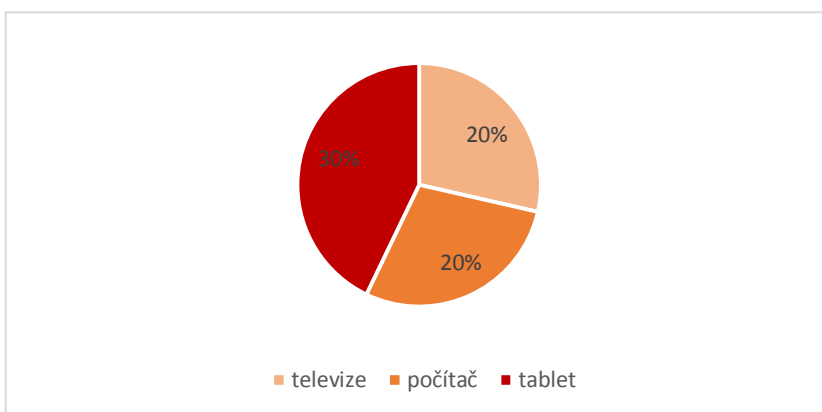
3) Kolik času denně se podle Vašeho názoru věnuje dítě předškolního věku digitálním technologiím? (počítač, tablet, mobil, ...)



Graf 21 Čas strávený u digitálních technologií n = 5 (v %)

Komentář: Z grafu 21 je patrné, že učitelky si myslí, že děti tráví u digitálních technologií 2 hodiny denně 20 %, dále se objevily odpovědi po 10 % 45 minut, 1-2 hodiny a 2 hodiny. V průběhu dotazování sem zaznamenala poznámky typu „*Jak která rodina.*“ „*Zbytečně moc.*“ „*Záleží na rodičích*“

4) Jakou digitální technologii děti preferují?



Graf 22 Preference digitální technologie n = 5 (v %)

Komentář: Z grafu 22 lze vyčíst, že podle učitelek nejvíce děti preferují tablety 30 % a na druhém místě televizi 20 % a počítač 20 %.

5) Jaké pohybové aktivity jsou optimální pro děti předškolního věku?

Komentář: V následující otázce si uvedeme výčet odpovědí-učitelek:

„Co podporují všeobecný rozvoj.“

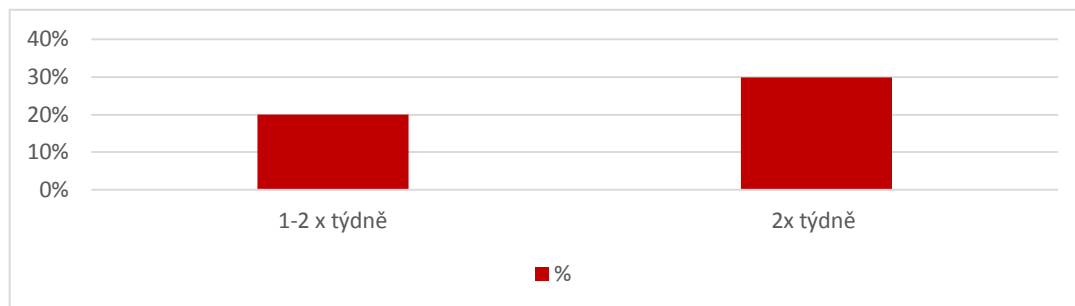
„Aktivity, které podporují základní dovednosti-běh, skok, podlézání. Dnešní dítě nevyleze na strom, bojí se výšek.“

„Přirozená cvičení-kolo, běhaní, litání a prolízačky.“

„Plavání, lyžování, bruslení“

„Atletika, nic specifického. Co rozvíjí celou osobnost. Pohybový kroužek-Sokol. Cvičení s maminkami.“

6) Jak často by měl být pohybový kroužek dítěte předškolního věku?



Graf 23 Četnost pohybového kroužku v týdnu n = 5 (v %)

Komentář: Z grafu 23 nám vyplývá, že četnost pohybového kroužku by mělo být (30 %) 2x týdně. A (20 %) uvedlo možnost 1- 2x týdně.

7) Vidíte nějaký rozdíl ve vývoji a v chování dítěte v souvislosti s jeho volnočasovými aktivitami?

Komentář: V následující otázce docházelo k individuálním výpovědím, které si v následujícím odstavci uvedeme:

„Když má dítě málo pohybových a volnočasových aktivit, tak zlobí“

„Je velká změna, děcka jsou úplně jiný.“

„Ano jsou odlišní, akční, vytrvalejší, lépe snášejí prohru a lépe reagují na slovní pokyn.“

„Nemusí být rozdíl.“

„Strašně to jde poznat, jsou ohebnější a obratnější.“

8) V čem vidíte rozdíl mezi svým dětstvím a současným dětstvím dnešního dítěte?

Komentář: Stejně jako u rodičů č.1, č.2, tak i u učitelek jsem zaznamenala úsměvné reakce. Nyní si uvedeme jednotlivé reakce a názory:

„Nedá se to srovnat.“

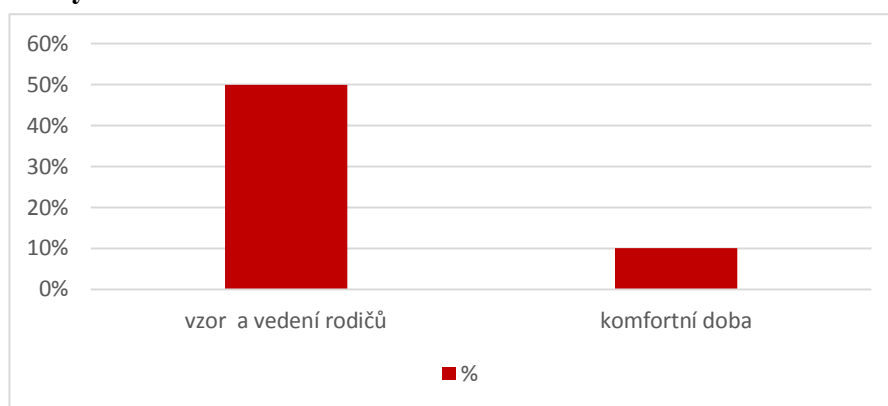
„Nedá se to srovnat, měli jsme chalupu, rodiče nás neviděli. Běhali jsme na pole, do lesa i doma před barákem, plavali v Bystřičce. Bezprostřednost, volnost.“

„Velký rozdíl, pořád jsme byli venku.“

„Hodně velký rozdíl, teďka je více možností-kroužků.“

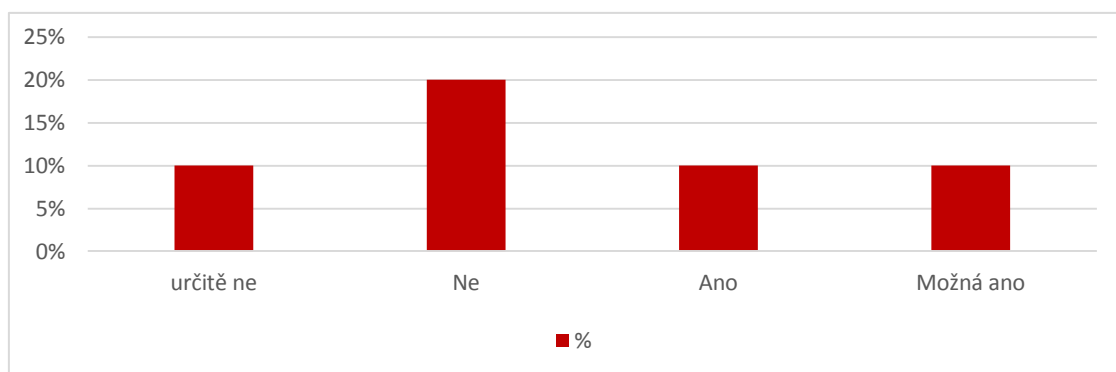
„Dnešní doba je taková hodně hektická, uspěchaná. Rodiče nemají na děti čas. Když byli kluci malí, tak jsem je mohla pustit před barák, dneska bych je nepustila. Na otázku proč? Jsem dostala odpověď: „Je větší provoz, není klid.“

9) Zamyslete se se jako rodič a zkus mi říci, jaké mohou být příčiny pohybové inaktivity dětí?



Graf 24 Příčiny pohybové inaktivity dětí n = 5 (v %)

Komentář: Z 5 dotazovaných učitelek uvedlo možnost příčiny pohybové inaktivity vedení a vzor rodičů. V průběhu dotazování jsem zaznamenala tuto poznámku: „Líný rodič, líné dítě.“ Jeden z dotazovaných uvedl možnost komfortní doby 10 %. Jak lze vidět na grafu 24.

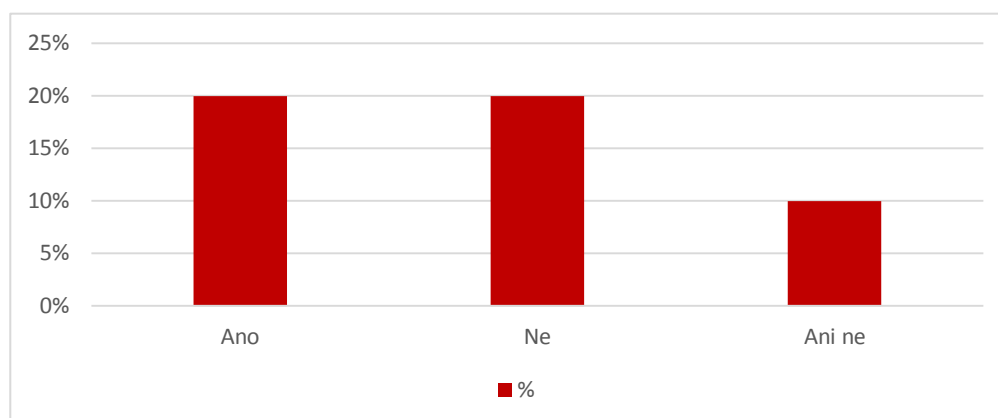


12) Vidíte jako bariéru sportovních/pohybových aktivit dětí finanční náročnost?

Graf 25 Finanční náročnost n = 5 (v %)

Komentář: Z grafu 25 vyplývá, že z dotazovaných 5 učitelek zazněla odpověď Ne (20 %) „Lidé se na to vymlouvají.“ Odpověď Ano 10 %, „Vše je docela drahé, ale běhání je zadarmo.“ dále 10 % „určitě ne“. 10 % odpověď „Možná ano, ale procházky jsou zadarmo.“

13) Vidíte jako bariéru sportovních/pohybových aktivit dětí časovou náročnost?



Graf 26 Časová náročnost n = 5 (v %)

Komentář: Není patrné, zda časová náročnost je nebo není bariérou sportovních/pohybových aktivit. Z grafu 26 je patrné, že výpovědi Ano, Ne mají stejný počet % a to 20 %. V rámci výzkumného šetření zazněly následující poznámky: „Ani ne, čas se najde.“ „Pracovní doba rodičů se posunula.“

14) Vidíte jako bariéru sportovních/pohybových aktivit dětí zdravotní omezení a častou nemocnost dítěte? Myslíte si, že na to má vliv věk rodičů?

Komentář: Následující otázka se členila na dvě části. U první části jsme zaznamenaly následující výpovědi:

„To je individuální.“

„Ano“

„Taky ne“

„Myslím, že ne. Sportovat by měli úplně všichni.“

„Ne“

Ke druhé části otázky jsem získala následující výpovědi:

„Ne, věk rodičů na to nemá vliv.“

„V dnešní době trend mít dítě v 39, matka, která má 45 roků nemůže dělat to, co matka ve 29.“

„Rodiče jsou pohodlní, líní. Pozdější mají peníze a zaplatí si kroužky, kam nemusí.“

„Pokud jsou starší rodiče, jsou více úzkostnější.“

„Myslím, že ne.“

4.4 Výsledky výzkumného šetření lékař

1) Jaké vhodné aktivity byste zařadil do volného času dítěte po návratu z MŠ?

Patrně bych tyto aktivity ponechal na dítěti, zde si myslím, že by si mělo spíše hrát, než mu po návratu ze školky ještě organizovat život nějakou „řízenou“ sportovní aktivitou.

2) Jaké vhodné aktivity byste zařadil do volného času dítěte o víkendu?

Víkend by se měl nést v rodinném duchu-zde je možno využít výletu na kolech, případně výlety pěší, nebránil bych se ani kombinací auto-kolo-pěšky-s poznáváním historických, kulturních a přírodních krás-úměrně věku dítěte.

3) Jaké jsou současné názory České pediatrické společnosti na dobu trávenou s digitálními technologiemi (tablety, NTB, ...) u dětí v předškolním věku?

Nevím, že by ČPS zaujala oficiální stanovisko k této problematice.

4) Jaké digitální technologie byste doporučil pro volnočasové aktivity u dětí předškolního věku a za jakých dalších omezení (časového, obsahového, manipulačního, ...)?

Pokud bych se měl k tomuto vyjádřit, pak asi tablet, bez připojení k internetu. Práce pod dohledem dospělého, cca 30-45 minut denně max., rozvíjení obrazotvornosti, řešení rébusů, logická cvičení.

5) Jaké pohybové aktivity jsou optimální pro děti předškolního věku?

Plavání, pěší chůze, kolo (koloběžka). Nutno si ale uvědomit, že již v tomto věku jsou děti, které se profilují na budoucí dráhu vrcholového sportovce (tenis, krasobruslení, hokej, fotbal) -já jsem ale k těmto aktivitám skeptický. Bohužel často bývá zde neúměrný tlak rodičů i za cenu přetěžování dítěte.

6) Od kterého věku je dětem doporučován cílený sportovní trénink? Jak časté by podle Vás sportovní aktivity měly být?

Zde nelze dát jednoznačnou odpověď. Jsou děti a znám takové, pro které je ctízádnost něčeho dosáhnout již ve věku 5-6 let je taková, že radostně stávají v 5 hodin a trénují. A znám také mnoho dětí, které jsou nešťastné, protože si na nich rodiče snaží splnit sny, které si nemohly uskutečnit v jejich dětství.

7) Jak hodnotí odborníci v oblasti pediatrie (nebo České pediatrické společnosti) vliv volnočasových aktivit na psychosomatický a sociální vývoj dítěte a jeho konkrétní projevy v chování (v kontaktu s vrstevníky, samostatnosti, komunikaci,)?

Mám pocit, že tato otázka by měla být položena spíše psychologům, každý podnět, ať už ve smyslu sportovní aktivity, kulturního zážitku, dítě obohacuje a pomáhá mu potom v komunikaci.

8) V čem vidíte rozdíl mezi svým dětstvím a současným dětstvím dnešního dítěte?

V přetechnizovaném světě, zahlceném výpočetní technikou, v nedostatku komunikace mezi jednotlivými členy rodiny, vymizení společných setkávání s příbuznými, víkendy často bývají řešeny jako výlet do nákupního centra, dovršený obědem v provozovně rychlého stravování.

9) Zamyslete se jako rodič a zkuste mi říci, jaké mohou být příčiny pohybové inaktivity dětí.

Bezpochyby dostupnost výpočetní techniky a „chytrých“ telefonů, které na sebe vážou čas dítěte, dále děti často nemají kladné vzory v rodině

10) Myslíte si, že bariérou sportovních aktivit je finanční náročnost?

U části rodin bezpochyby.

11) Myslíte si, že bariérou sportovních aktivit je časová náročnost?

Bezpochyby dostupnost výpočetní techniky a „chytrých“ telefonů, které na sebe vážou čas dítěte, dále děti často nemají kladné vzory v rodině

12) Myslíte si, že bariérou sportovních aktivit je zdravotní omezení a častá nemocnost dítěte? Má na to, podle Vás i vliv věk rodičů?

Nemyslím si, že by běžná nemocnost byla omezující pro rozumné sportovní aktivity, spíše nedostatek sportovních aktivit je důsledkem omezení dítěte (obezita). Věk rodičů dle mého názoru nemá na pohybové aktivity dětí vliv, spíše ekonomické a sociální zařazení.

5 DISKUZE

Práce byla realizována s cílem zjištění forem trávení volného času dětí předškolního věku a možných důvodů jejich pohybové hypoaktivity až inaktivity. Do šetření se zapojilo 5 učitelek, 10 rodičů a 1 lékař. Na připravené otázky odpovídali rodiče dětí ve věku od 3,5-6 let, z toho 8 dívek a 2 chlapci, učitelky mateřské školy a praktický lékař pro děti a dorost.

Naším cílem bylo zodpovědět na vytyčené výzkumné otázky. První výzkumnou otázkou bylo: *Jakým způsobem tráví dítě svůj volný čas po odchodu z mateřské školy, popřípadě o víkendu s rodiči?* Zjistili jsme, že nejvíce se v odpovědích rodičů č.1 v trávení volného času po odchodu z mateřské školy vyskytovaly procházky, pobyt na hřišti, jízda na koloběžce a na kole. Rodiče č.2 navíc doplnili možnost návštěvy kroužků. Na výpovědi rodičů se shodly i učitelky mateřské školy a doplnili možnosti pobytu na hřišti, návštěvu kroužků a Sokol. Zastřešující názor podal lékař, který uvedl, že by tyto aktivity ponechal na dítěti, mělo by si hrát, než bychom mu organizovali řízenou sportovní aktivitu. Nemyslíme si, že dětem bychom měli něco organizovat, pouze ho navést k aktivitám, ze kterých si dítě samo vybere. Druhými nejčastějšími možnostmi trávení volného času po odchodu z mateřské školy bylo hraní si doma, kreslení a procházky se psy. Nejčastější odpovědi na otázku trávení volného času o víkendu byly od rodičů č.1 výlety, návštěvy babiček a procházky. Rodiče č.2 ještě doplnili možnost pobytu na chatě. Učitelky měly rozdílný názor, uváděly především jízdu na kole, lyžích, bruslích a procházky. Na odpovědi trávení volného času o víkendu v rodinném duchu prostřednictvím výletů se shodl i lékař, který uvedl výlety na kole, pěší výlety a kombinaci auto-kolo-pěšky. Ve výpovědích učitelek mateřských škol tato možnost zazněla pouze od jedné z učitelek. S názory učitelek, rodičů a lékaře se shodují i zjištěné výsledky z výzkumu agentury STEN/MARK, kdy bylo zjištěno 52 % trávení volného času s rodinami výlety. Společně s výzkumem Krause, který uvádí na první místo výlety a procházky. Pro příští výzkum bychom doporučily rozdělit možnosti trávení volného času na roční období. Jelikož byl výzkum prováděn ke konci zimy, nebyli si rodiče jisti, zda se ptáme na současné roční období, nebo obecně celoroční časovou osu.

Ve druhé výzkumné otázce jsme se ptali na otázku: *Jakou možnost nabídky pohybových kroužků děti v předškolním věku preferují? Vidí rodiče a učitelky dopad pohybových aktivit na děti a na jejich vývoj a chování?* Rodiče č. 1 a č.2 uváděli možnosti návštěvy pohybových kroužků. Od deseti rodičů bylo zjištěno, že 7 dětí navštěvuje pohybový kroužek jako například plavání, atletika, Sokol, Kastr, balet, gymnastika pod UP a cvičení pro děti. Rodiče č.1 a č.2 ve vývoji a v chování svého dítěte v rámci volnočasových aktivit vidí pokroky ve zlepšení pohybu, ohebnosti, v šikovnosti, obratnosti, v ladnosti pohybů, v lepším navazování kontaktů s dětmi, ve spalování energie a v jistotě vlastních pohybů. Učitelky mateřské školy vidí velké změny v chování-děti tolik nezlíbí, jsou akčnější a vytrvalejší. Na otázku jak často, zaznívaly nejčastější odpovědi 1x-2x týdně. Na četnosti řízených pohybových aktivit se shodly i učitelky mateřské školy a nejčastěji uváděly 2x týdně (30%) a 1-2x týdně (20%).

Třetí výzkumnou otázkou jsme se ptali na otázku: *Kolik času tráví děti předškolního věku u digitálních technologií v rámci svého volného času? A jaké digitální technologie děti preferují?* Z výpovědi rodičů zaznívaly individuální odpovědi 2x 30minut, 2x15 minut, 2x hodina a 1-2 hodiny a 1,5 hodin. Rodiče se k digitálním technologiím staví s odporem, nepouštějí je k nim. Učitelky uváděly možnosti trávení času u digitálních prostředků: 2 h (20 %), 1-2 hodiny, 3 h a 45 minut. Na otázku preference digitálních technologií nejvíce zaznívaly televize 9x. Méně častými byly tablety a herní konzole. Učitelky uvedly možnosti tabletů (30 %) a počítač a televize (20 %).

Další výzkumná otázka se týkala přímo lékaře a zněla *Jaké jsou pohledy praktického lékaře pro děti a dorost na optimální pohybové aktivity a digitální technologie?* Zjistili jsme, že lékař považuje za optimální pohybové aktivity plavání, pěší chůze kolo a koloběžku. A uvádí, že v dnešní době bývá neúměrný tlak a přetěžování dítěte ze strany rodičů. Děti jsou připravovány na budoucí dráhu vrcholového sportovce ve sportech jako jsou například tenis, krasobruslení, hokej a fotbal. Na otázku věkové kategorie pro cílený sportovní trénink jsme nedostali jednoznačnou odpověď. Lékař podle svých zkušeností z praxe rozlišuje děti ve věku od 5-6 let na citlivé, kterým nevdí vstávat v 5 hodin ráno a trénovat a na druhou stranu děti nešťastné, na kterých si jejich rodiče plní své neuskutečněné sny. K otázce digitálních technologií uvedl, že Česká pediatrická společnost nezaujímá k této problematice oficiální stanovisko. Ze svého názoru usuzuje, že přijatelnou digitální technologií je tablet s omezením připojení k internetu a

pod dohledem k dospělého, maximálně 30-45 minut denně. Dítě si rozvíjí obrazotvornost, logická cvičení a řešení rébusů důležitých pro rozvoj logického myšlení.

Na výzkumnou otázku: *zda se liší výpovědi na rozdíl z vlastního dětství a dnešního dětství dětí z pohledu praktického lékaře pro děti a dorost, rodičů a učitelek mateřské školy*, jsme dostali následující odpovědi. Rodiče č.1, č.2 a učitelky uváděly možnosti větší volnosti, samostatnosti a bezprostřednosti. Jejich rodiče na ně měli více času než dnes, více si hráli, byly bez dozoru a měli lepší fantazii a představivost. Dnešní doba je podle nich velmi hektická až uspěchaná. Rodiče se o své děti více bojí, dnešní děti jsou neustále pod dozorem. Spolu s doktorem se shodli, že velkým rozdílem je v technice. Lékař ještě dodává, že dnešní doba je charakterizována nedostatkem komunikace mezi jednotlivými členy v rodině, vymizením společných návštěv příbuzných a víkendy většinou rodiny tráví v nákupních centrech za účasti oběd v provozních rychlého občerstvení. Po shrnutí jsme došli k závěru, že odpovědi výše zmíněných aktérů výzkumného šetření se příliš neliší.

Poslední výzkumná otázka zněla: *Jaké mohou být z pohledu rodičů, učitelek a lékaře důvody pohybové hypoaktivity až inaktivity dětí předškolního věku?* Rodiče č.1 a č.2 spolu s učitelkami se shodli na příčině ve vzoru a vedení rodičů. (Rodiče 40 % a učitelky 50 %). Pouhých 10 % obsáhly digitální technologie a komfortní doba. Lékař zastává stejný názor, že příčinou je dostupná výpočetní technika a chybějící kladné vzory v rodině dítěte. Domníváme se, že bariérou pohybové hypoaktivity až inaktivity dětí předškolního věku mohou být bariéry ve finanční a časové náročnosti nebo ve zdravotním omezení až častou nemocností dítěte. Od rodičů jsme nedostali jednoznačné odpovědi, jejich odpovědi byly individuální vztahující se přímo na jejich rodinu. Rodiče č.2 dodávali spolu s lékařem, že na dnešní dobu určitě zvláště u některých rodin. V rámci interview s učitelkami jsme zaslechly názor, že „procházky jsou zadarmo“. K bariéře časové náročnosti jsme se u rodičů č.1 a č.2 setkali opět s rozdílnými výpověďmi vztahujícími se na jejich rodinu. Pro některé časová náročnost je bariérou, zvláště k zaměstnanosti rodičů, rodiče se nedokážou uvolnit stále se někam spěchá. Z výpovědí učitelek jsme také nedošli k jednotnému názoru stanovisko ano zaujímalo 20 % a stanovisko ne také 20 %, zbylou možností byla odpověď ani ne 10 %. Lékař připisuje bariéru časové náročnosti v dostupné výpočetní technice, vázající na sebe čas dítěte a kdy děti nemají v rodině kladné vzory. Poslední

možnou bariérou je zdravotní omezení a častá nemocnost dítěte. Opět jsme se setkali s rozdílnými názory rodiče č.1 uváděli možnost ne 40 % a napůl 10 %. Rodiče č.2 zastávají různé názory se zaměřením na vlastní dítě. Učitelky si myslí, že sportovat by měli všichni. A v názorech se neshodli na jednoznačné odpovědi. Lékař si nemyslí, že by běžná nemoc měla omezovat rozumné sportovní aktivity. Doplnující otázkou pro lékaře a učitelky byl vliv věku rodičů na pohybové aktivity. Podle některých učitelek věk rodičů nemá na pohybové aktivity vliv. Z výzkumného šetření jsme se dozvěděli rozdílné názory. U starších rodičů je vidět větší úzkostlivost, občas i lenost a raději dítěti kroužek zaplatí, než aby sním sami sportovali. Dnešní dobu připisují trendu mít děti ve 39, jenže potom rozdíl mezi mladou maminkou 29letou a 45letou je .Podle lékaře vliv věku rodičů nehraje roli, spíše připisuje vliv sociálního a ekonomického zařazení.

Přínosem pro praxi bych doporučila větší informovanost pro rodiče, jak efektivně využít volný čas s jejich dětmi a zamezit tak rizikům pohybové hypoaktivity. Neodpírat dětem jejich přirozenou touhu poznávat nové věci i co se týče digitálních technologií. Vymezit a hlídat čas strávených u digitálních technologií. V rámci víkendů s dětmi poznávat, objevovat a prozkoumávat okolní svět na kole nebo pěšky. V naší mateřské škole jsme zavedli tzv. zážitkový deníček s medvídkem Světoběžníkem. Děti si postupně deníček půjčují na víkendy a po víkendu spolu s učitelkou vypráví a ukazují fotky, kde všude medvídek s dotyčným dítětem byl. Tento deníček slouží k motivování rodičů ke společným výletům a k rozvoji souvislého vyjadřování dítěte. Děti se na zážitky kamarádů velmi těší a pozorně kamaráda poslouchají.

ZÁVĚR

Cílem diplomové práce bylo zhodnotit význam pohybové aktivity u dětí předškolního věku a zjistit aktuálně využívané formy pohybové aktivity, včetně důvodů pohybové hypoaktivity až inaktivity v rámci volnočasových aktivit těchto dětí.

V teoretické části jsme se zabývali pojmy pohybová aktivita a pohybová hypoaktivita až inaktivita. Seznámili jsme se s riziky obezity a dětské cukrovky z nedostatku pohybu. Charakterizovali jsme si dítě předškolního věku se zaměřením na biologický vývoj, vývoj motoriky a grafomotoriky. Hlavní část práce byla věnována pojmu volný čas, definovali jsme si jeho funkce a hlediska z pohledů různých autorů. Zabývali jsme se faktory ovlivňující volný čas dětí předškolního věku, kam spadá rodina a digitální technologie. Zároveň jsme poskytli možnost trávení volného času organizovanou pohybovou aktivitou v T.J. Sokol-Cvičení rodičů s dětmi. Cílem teoretické části bylo poskytnutí základního teoretického vhledu do problematiky, který poskytl základ pro výzkumné šetření v rámci praktické části.

Cílem praktické části diplomové práce bylo zjištění forem trávení volného času dětí předškolního věku a možných důvodů jejich pohybové hypoaktivity až inaktivity. Zjistili jsme, že za formy trávení volného času dětí předškolního věku rozlišujeme dobu po odchodu z mateřské školy, a v rámci víkendu spolu s rodiči. Po odchodu z mateřské školy tráví děti z pohledů rodičů a učitelek nejčastěji na hřišti, procházkami a jízdou na kole a koloběžce. U předškolních dětí se již začínají objevovat pohybové kroužky typu Kastr, Balet, Sokol, cvičení pro děti, atletika a plavání. Oproti víkendu, který se podle lékaře má nést v rodinném duchu společnými výlety za poznáváním kulturních, přírodních a historických krás. V současné době mají na děti vliv digitální technologie, které se často objevují ve formách volného času předškolních dětí. Rodiče zastávají názor, že s tím nesouhlasí. Učitelky tento pohled vidí jinak, z vyprávění dětí v rámci individuálních rozhovorů ve třídě. Lékař doporučuje tablet bez připojení k internetu, pro rozvoj obrazotvornosti a logického myšlení. Přesto děti nejvíce preferují televizi, je ovšem důležité hlídat obsah sledovaného.

Zajímavým zjištěním bylo, že příčinou pohybové hypoaktivity až inaktivity není časová náročnost, finanční náročnost ani častá nemocnost dítěte a zdravotní omezení. Lékař, rodiče i učitelky se shodli na názoru, že dnešním dětem chybí správný vzor a vedení vlastních rodičů. Doba je uspěchaná, rodiče jsou zaneprázdnění a nemají na děti tolik času jako dříve. Otázky týkající se časové a finanční náročnosti se vztahují se přímo na konkrétní rodiny. Vliv věku rodičů záleží na konkrétním rodiči a podle lékaře na jejich sociálním a ekonomickém zařazení.

Podle rodičů a učitelek mají volnočasové aktivity na děti velký vliv na jejich obratnost, pohyblivost, akčnost a obratnost. Lépe spalují energii jsou jistější ve svých pohybech. Tuto vlastnost spatřuje autorka i ve svém cvičení pro rodiče a děti, kdy vidím určitý posun za rok chození do Sokola. Děti lépe navazují kontakty s vrstevníky a podle učitelek i méně zlobí.

SOUHRN

Cílem diplomové práce v teoretické části bylo shrnutí aktuálních poznatků pohybové aktivity u dětí předškolního věku, se zaměřením na volný čas.

První část práce je zaměřena na vymezení základní problematiky a výklad pojmů pohybová aktivita, pohybová hypoaktivita až inaktivita, dále charakteristika dítěte předškolního věku se zaměřením na biologický a motorický vývoj. Definiuje pojem volný čas a jeho faktory, které volný čas dětí ovlivňují. Práce obsahuje různé výzkumy týkající se dítěte předškolního věku. Ke konci je uvedena možnost trávení volného času a přínosy organizované pohybové činnosti v T.J. Sokol.

Cílem praktické části bylo zjistit formy trávení volného času dětí předškolního věku a možné důvody pohybové inaktivity. Nástrojem pro výzkumné šetření byla zvolena metoda kvalitativního výzkumu-interview. Zjišťovali jsme názory a pohledy ze tří stran rodičů dětí, učitelek v mateřské škole a praktického lékaře pro děti a dorost.

SUMMARY

The aim of the thesis in the theoretical part was to summarize the current knowledge of movement activity in pre-school children, focusing on leisure time.

The first part of the work is focused on the definition of basic issues and the interpretation of the concepts of physical activity, movement hypoactivity to inactivity, and the characteristics of pre-school child with a focus on biological and motor development. It defines the concept of leisure time and its factors that influence the leisure time of children. The paper contains various research on pre-school age children. At the end, the possibility of spending leisure time and the benefits of organized physical activity in T.J. Falcon.

The aim of the practical part was to find out the forms of leisure time pre-school age children and possible reasons for movement inactivity. The method of qualitative research-interview was chosen for the research survey. We looked at opinions and insights from three sides of the parents of children, nursery school teachers and a GP for children and adolescents.

REFERENČNÍ SEZNAM

1. BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. 2006. *Rozvoj grafomotoriky: jak rozvíjet kreslení a psaní*. Brno: Computer Press, 80 s.
2. BERDYCHOVÁ, Jana. 1978. *Aby naše děti rostly zdravě*. Praha: Olympia, 79 s.
3. BUERMANN, Uwe. 2009. *Jak (pře)žít s médii: příležitosti a hrozby informačního věku a nové úkoly pedagogiky: výzkumná práce Institutu pro pedagogiku a smyslovou a mediální ekologii (IPSUM)*. Hranice: Fabula. ISBN 978-80-86600-58-1
4. ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. 2010. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 126 s. ISBN 978-80-247-3213-8.
5. DAVIDO, Roseline. 2008. *Kresba jako nástroj poznání dítěte*. 2. vyd. Přeložil Alena LHOTOVÁ, přeložil Hana PROUSKOVÁ. Praha: Portál, 205 stran. ISBN 978-80-7367-415-1.
6. FRÖMEL, Karel, Jiří NOVOSAD a Zbyněk SVOZIL. 1999. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999, 173 s. ISBN 807067945X.
7. GALLOWAY, Jeff. 2007. *Děti v kondici: -zdravé, šťastné, šikovné*. Praha: Grada, ISBN 978-80-247-2134-7.
8. HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. 2011. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2., akt. Praha: Portál, 239 s. ISBN 978-80-262-0030-7.
9. HRNČÍŘOVÁ J. a TONCAROVÁ D. *Sbírka sletových skladeb 1: Medové skladba pro rodiče a děti* [online] 2017. [cit. 2018-04-16]. Dostupné z: http://slet.sokol.eu/wp-content/uploads/2017/09/Medove_popis.pdf
10. KINDER UND DIABETES: *Diabetes Ratgeber* [online]. 9.12.2016 [cit. 2018-03-03]. Dostupné z: <https://www.diabetes-ratgeber.net/Kinder-und-Diabetes>
11. KRATOCHVÍLOVÁ, Emília. 2004. *Pedagogika volného času: výchova v čase mimo vyučování v pedagogické teorii a v praxi*. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2004, 307 s. ISBN 8022319309.
12. KRAUS, Blahoslav. 2015. *Životní styl současné české rodiny*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7435-544-8

13. KRAUS, Blahoslav a Věra POLÁČKOVÁ. 2001, *Člověk-prostředí-výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001, 199 s. ISBN 8073150042.
14. LAŠEK, Jan.2014. *Čtyři pohledy na rodinu*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7435-531-8.
15. MÁČEK, Miloš a Jiří RADVANSKÝ.2011. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén,. ISBN 978-80-7262-695-3.
16. Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. 2009. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, Pedagogika. 291 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
17. MATĚJČEK, Zdeněk.2005. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. Praha: Grada Publishing, 182 s. Pro rodiče. ISBN 80-247-0870-1.
18. MAREŠ, Jiří, Jan PRŮCHA a Eliška WALTEROVÁ.2003. *Pedagogický slovník*. 4., akt. vyd. Praha: Portál, 322 s. ISBN 8071787728
19. MASLOWOVA PYRAMIDA LIDSKÝCH POTŘEB, *Filosofie úspěchu*, 2011, [online],[cit.02-03-2011]Dostupné na: <http://www.filosofie-uspechu.cz/maslowova-pyramida-lidskych-potreb/>
20. MIČIENKA, Marek a Jan JIRÁK.2007, *Základy mediální výchovy*. Praha: Portál, 295 s. ISBN 97880736731544
21. MLČÁKOVÁ, Renata.2009. *Grafomotorika a počáteční psaní: předškolní příprava, výuka počátečního psaní, poruchy psané řeči, metodika pedagogického výzkumu*. Praha: Grada, 223 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-2630-4.
22. MUŽÍK, Vladislav a Petr VLČEK.2010. *Škola a zdraví pro 21. století: škola, pohyb a zdraví: výzkumné výsledky a projekty*. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD. ISBN 978-80-210-5371-7.
23. NEUMANN, David.2017. *Péče o dítě s diabetem: krok za krokem*. Praha: Mladá fronta, 2017, 213 s. Lékař a pacient. ISBN 978-80-204-4293-2.
24. NATIONAL ASSOCIATION FOR SPORT AND PHYSICAL EDUCATION (NASPE).*Europeanese and sport*, 2001 [online] [cit. 2018-03-03]. Dostupné na [www:http://www.kidshealth.org/parent/nutrition_fit/fitness/exercise.html](http://www.kidshealth.org/parent/nutrition_fit/fitness/exercise.html).
25. NOVOTNÝ, Jan.1990. *Sokol v životě národa*. Praha: Melantrich. Slovo k historii.
26. PÁVKOVÁ, Jiřina, Bedřich HÁJEK, Břetislav HOFBAUER, Anna PAVLÍKOVÁ a Vlasta HRDLIČKOVÁ. 1999. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Praha: Portál, 229 s. ISBN 8071782955.

27. PASTUCHA, Dalibor et.al 2011. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada Publishing, 128 s. ISBN 978-80-247-4065-2.
28. PCS FÜR KINDER AB 2 JAHREN: *So regeln sie den Umgang mit digitalen Geräten nachdem Ihre Kinder Computer entdecken*[online]2017, [cit.2018-03-03]Dostupné na: <http://www.kita.de/wissen/kinder-und-computer/>
29. RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ.2017 Praha: Výzkumný ústav pedagogický. ISBN 80-87000-00-5.
30. SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ. 2011.*Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011, 171 s. ISBN 978-80-244-2811-6.
31. SPITZER, Manfred.2014. *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Přeložil František RYČL. Brno: Host, 341 s. ISBN 978-80-7294-872-7.
32. SPITZER, Manfred.2016 *Kybernemoc!: jak nám digitalizovaný život ničí zdraví*. Přeložil Iva KRATOCHVÍLOVÁ. Brno: Host-vydavatelství, 388 s. ISBN 978-80-7491-792-9.
33. ŠEĎOVÁ, Klára.2007. *Děti a rodiče před televizí: rodinná socializace dětského televizního diváctví*. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-149-2
34. ŠEFLOVÁ, Iva.2014. *Pohyb a zdraví: inovace výuky tělesné výchovy a sportu na fakultách TUL v rámci konceptu aktivního životního stylu*. Liberec: TUL, 2014. ISBN 978-80-7494-122-1.
35. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka, Ivana BINAROVÁ, Kamila HOLÁSKOVÁ, Alena PETROVÁ, Irena PLEVOVÁ a Michaela PUGNEROVÁ.2010. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 189 s. Studijní texty. ISBN 978-80-244-2433-0
36. *Tělesná výchova a sport mládeže: odborný časopis pro učitele, trenéry a cvičitele*.2018. Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. ISSN 12107689.TT
37. TROJAN, Stanislav, Jiří VOTAVA, Rastislav DRUGA a Jan PFEIFFER.2005. *Fyziologie a léčebná rehabilitace motoriky člověka*. 3., přep. a dopl. vyd. Praha: Grada Publishing, 237 s. ISBN 8024712962
38. VÉLE, František. 2006. *Kineziologie: přehled klinické kineziologie a patokineziologie pro diagnostiku a terapii poruch pohybové soustavy*. 2. roz. a přep. vyd. Praha: Triton, , 375 s. ISBN 80-7254-837-9.

39. VOKURKA, Martin a Jan HUGO. 2015. *Velký lékařský slovník*. 10. aktual. vyd. Praha: Maxdorf, 1113 s. ISBN 978-80-7345-456-2.
40. WAIC, Marek.2012. *Byli jsme a budem: From the past we'll stand forever :150 let Sokola*. Praha: Agentura Leman. ISBN 978-80-260-1625-0.
41. WHO: *Physikal aktivita* [online] 2018. [cit.2018-03-03] dostupné na: http://www.who.int/topics/physical_activity/en/
42. *Zdraví 2020: národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí*. 2014.Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem. ISBN 978-80-85047-47-9.
43. ZEMÁNKOVÁ, Marie.1996. *Pohyb nad zlato*. Olomouc: Hanex, 1996. ISBN 80-85783-11-8.

SEZNAM

Obrázků a grafů

Obrázek 1 pyramida lidských potřeb (filosofie úspěchu, 2011)	27
Graf 1 Věk dětí.....	37
Graf 2 Pohlaví dětí.....	37
Graf 3 Aktivity dětí po odchodu z mateřské školy	38
Graf 4 Trávení volného času o víkendu	38
Graf 5 Čas trávený u digitální technologie	39
Graf 6 Preference digitální technologie	40
Graf 7 Návštěva pohybového kroužku	40
Graf 8 Příčiny pohybové inaktivity dětí	42
Graf 9 Finanční náročnost	42
Graf 10 Zdravotní omezení a častá nemocnost dítěte.....	43
Graf 11 Věk dětí.....	44
Graf 12 Pohlaví dětí	44
Graf 13 Aktivity po odchodu z mateřské školy.....	45
Graf 14 Trávení volného času o víkendu	46
Graf 15 Čas strávený u digitálních technologií.....	46
Graf 16 Preference digitální technologie	47
Graf 17 Četnost pohybových aktivit v týdnu.....	48
Graf 18 Příčiny pohybové inaktivity dětí.....	50
Graf 19 Vhodné aktivity po návratu z MŠ	52
Graf 20 Vhodné aktivity o víkendu.....	52
Graf 21 Čas strávený u digitálních technologií.....	53
Graf 22 Preference digitální technologie	53
Graf 23 Četnost pohybového kroužku v týdnu	54
Graf 24 Příčiny pohybové inaktivity dětí.....	55
Graf 25 Finanční náročnost	55
Graf 26 Časová náročnost.....	56

Zkratky a poznámek

DDM-zkratka pro Dům dětí a mládež.....	20
EBS= zkratka pro energeticky bohatou stravu	11
Laterálita= „předností užívání jednoho z párových orgánů“ pedagogický slovník (2003, s.113).....	16
PA= pohybová aktivit.....	8
RVP PV=Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání.....	14

Senzomotorika- pedagogický slovník (2003, s.211) „soubor schopností a dovedností pro činnosti, které jsou náročné na spojení smyslového vnímání a pohybů.“ Jednoduše řečeno spojení smyslů a pohybu23

WHO-zkratka pro Světovou zdravotnickou organizaci 10

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 Činnosti rozvíjející jemnou motoriku	75
Příloha 2 Fotodokumentace z nácviu sletové skladby „Méd'ové“	

Příloha 1 Činnosti rozvíjející jemnou motoriku

- 1) Skládání kostek (hrady, mosty, vlaky, vyšší věže)
- 2) Skládání mozaiek a zasouvání kolíčků do otvorů
- 3) Vkládání kuliček a korálků do lahví
- 4) Navlékání knoflíků, korálků, matiček, těstovin, rozstříhaných slámek
- 5) Práce se stavebnicemi-různého charakteru a obtížnosti vzhledem k věku dítěte
- 6) Stavění řad (vlaků), knoflíků, přírodních materiálů, korálků
- 7) Šroubování - větší šroub a matka nebo uzávěry lahví
- 8) Montování a práce s nářadím
- 9) Házení na cíl (i v hrubé motorice) - míčky do krabic, knoflíky do misky a kroužky na tyč
- 10) Provlékání šňůrek otvory-nejrůznějších tvarů
- 11) Uzlování na šňůrkách
- 12) Přišívání velkých knoflíků, prošívání látky nebo papíru jehlou s tupým hrotem
- 13) Výroba řetězů s využitím kancelářských sponek
- 14) Vytváření tvarů z měkkého drátu (i chlupaté drátky)
- 15) Oblékání plyšových hraček a panenek
- 16) Činnosti pro podporu sebeobsluhy (navlékání ponožek, zapínání přezek a zipů, knoflíků)
- 17) Pomáhání při každodenních domácích povinnostech (vykrajování, krájení zeleniny, přesypávání, hnětené těsta, věšení prádla, mletí kávy a koření mlýnkem, rozsvěcování světel aj.)
- 18) Odemykání a zamykání
- 19) Listování knihou po jednotlivých listech
- 20) Namotávání klubíček vlny
- 21) Práce s modelínou, hlínou a těstem
- 22) Výtvarné a pracovní techniky-malování, kreslení, obtiskování, stříhání, práce s papírem-mačkání, vytrhávání, skládání a lepení
- 23) Výroba a skládání puzzlí
- 24) Prstová cvičení (hra na klavír, solení polévky, psaní na klávesnici)

Příloha 2 Fotodokumentace z nácviku sletové skladby „Méd'ové“ (Uveřejněn se souhlasem všech zúčastněných osob)



ANOTACE

Jméno a příjmení:	Bc. Lucie Voglová
Katedra:	Antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	PaedDr. Mgr. Marie Chrásková, Ph. D
Rok obhajoby:	2018

Název práce:	Význam pohybové aktivity dětí předškolního věku, se zaměřením na volný čas
Název v angličtině:	The importance of movement activity of preschool children with focus on leisure time
Anotace práce:	Diplomová práce se zabývá pohybovou aktivitou se zaměřením na předškolní dítě a na jeho volnočasové aktivity. V teoretické části se věnuje pojmům pohybová aktivita, hypoaktivita až inaktivita a uvádí dopady a možná rizika nedostatku pohybu u dětí předškolního věku. Definuje dítě předškolního věku se zaměřením na biologický a motorický vývoj. Dále definuje pojem volný čas a faktory, které ovlivňují volný čas dětí. Blíže uvádí přínosy T.J.Sokol v rámci pohybových aktivit dětí předškolního věku. V praktické části se přímo zaměřuje na možnosti trávení volného času a příčiny pohybové inaktivity ze tří různých úhlů pohledů-rodice, učitelky mateřské školy a praktického lékaře pro děti a dorost.
Klíčová slova:	Pohybová aktivita, dítě předškolního věku, volný čas

Anotace v angličtině:	The diploma thesis deals with physical activity with focus on pre-school child and its leisure time activity. The theoretical part deals with the concepts of physical activity, hypoactivity and inactivity and presents the impacts and possible risks of lack of movement in pre-school children. It defines a pre-school child with a focus on biological and motor development. It also defines the concept of leisure time and the factors that affect children's leisure time. Briefly describes the benefits of T.J.Sokol as part of the movement activities of preschool children. In the practical part, it focuses directly on the use of free time and causes of physical inactivity from three different viewpoints - parents, nursery school teachers and general practitioner for children and adolescents.
Klíčová slova v angličtině:	Physical activity, pre-school child, leisure time
Přílohy vázané v práci:	Příloha 1 Činnosti rozvíjející jemnou motoriku Příloha 2 Fotodokumentace z nácviku sletové skladby „Méd'ové“
Rozsah práce:	72 stran
Jazyk práce:	český