

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**



**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**2015**

**Bc. Ivona Urbišová**

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**Katedra primární a preprimární pedagogiky**

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Bc. Ivona Urbišová**

**Rodina jako determinanta pohybové aktivity dětí předškolního věku**

Olomouc 2015

vedoucí práce: doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph.D.

Děkuji doc. PhDr. Ludmile Miklánkové, Ph.D. za odborné vedení práce, připomínky a všestrannou pomoc. Rovněž děkuji ředitelkám, učitelkám mateřských škol a rodičům dětí za spolupráci a své rodině za podporu při zpracování mé diplomové práce.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně pod odborným vedením doc. PhDr. Ludmily Miklánkové, Ph.D. a použila jsem jen uvedené prameny a literaturu.

V Olomouci, dne 17. 6. 2015

.....

## OBSAH

1 Úvod .....	1
2 Teoretické poznatky .....	3
2.1 Charakteristika dítěte předškolního věku .....	3
2.1.2 Specifika dětského organismu .....	5
2.1.3 Fyziologická a anatomická specifika pohybových aktivit dítěte předškolního věku .....	6
2.1.4 Psychologická specifika pohybových aktivit dítěte předškolního věku .....	12
2.1.5 Sociální specifika pohybových aktivit dítěte předškolního věku .....	15
2.1.6 Fyzická zátěž při pohybových aktivitách dítěte předškolního věku .....	16
2.2 Didaktika tělesné výchovy pro děti předškolního věku .....	18
2.3 Význam pohybové aktivity pro zdraví dítěte předškolního věku .....	23
2.4 Obezita a děti předškolního věku .....	27
2.5 Pohybové aktivity a jejich vhodný výběr pro děti předškolního věku .....	31
2.6 Rodina a pohybová aktivita .....	34
2.7 Stimulace dítěte předškolního věku k pohybové aktivitě .....	38
2.7.1 Význam stimulace k pohybové aktivitě .....	38
2.7.2 Stimulace k pohybové aktivitě dítěte předškolního věku v mateřské škole .....	39
2.7.3 Stimulace k pohybové aktivitě dítěte předškolního věku v rodině .....	40
2.8 Výzkumy a organizace zabývající se danou tematikou .....	42
3 Cíle, úlohy a výzkumné otázky .....	47
4 Metodika .....	48
4.1 Charakteristika výzkumného souboru .....	48
4.2 Design výzkumu .....	52
4.3 Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě ESPA a IPAQ .....	52
4.4. Statistické metody a techniky .....	53
5 Výsledky .....	55

5.1 Anamnéza rodiny.....	55
5.2 Kritéria výzkumu.....	66
5.2.1 Rodina a její vliv na objem pohybové aktivity dítěte předškolního věku .....	66
5.2.2 Stimulace k pohybové aktivitě v rodině sportující a nesportující. ....	68
5.2.3 Rozdíly v objemu pohybové aktivity mezi dívkami a chlapci. ....	70
6 Závěry.....	72
7 Souhrn.....	74
8 Summary.....	78
9 Seznam literatury a dalších zdrojů informací .....	82
10 Přílohy .....	89

# 1 ÚVOD

Zdravý životní styl, pohybová aktivita, obezita, civilizační choroby, to jsou témata, kterým se v dnešní době věnuje mnoho lékařů, pedagogů, odborníků i laické veřejnosti. Neustále jsou organizovány konference, odborné semináře, školení, která se zabývají výchovou ke zdraví a důležitostí pohybové aktivity v životě každého člověka. Prevence zdravotních komplikací a nadváhy z nedostatku pohybové aktivity se stává součástí metodických materiálů pro učitele ve školách všech stupňů vzdělávání. Experti a vědci poukazují ve svých výzkumech na to, že pohybová aktivita je nezbytná pro naše zdraví, zdůrazňují význam pohybu pro člověka nejen po stránce fyzické, ale také kognitivní, psychické a sociální. Světová zdravotnická organizace (World Health Organization) v roce 1946 definovala zdraví jako: „...stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, ne pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.“... Různé studie WHO poukazují na narušení fyzického, psychického i sociálního zdraví dnešního člověka. Jedná se o špatnou kvalitu životního prostředí, nezdravou výživu, stále více osob s diagnózou obezity už v dětském věku, užívání návykových látek a nedostatek pohybové aktivity v každodenní činnosti člověka. WHO zdůrazňuje, že pohybová aktivita by měla být vnímána jako základ zdravého životního stylu a její zařazení do našeho denního programu jako nutnost pro náš plnohodnotný a zdravý život.

Ve své praxi učitelky mateřské školy, které se věnuji už více jak 26 let, se s pohybovou aktivitou dětí setkávám každý den. Pro děti předškolního věku je pohyb naprosto přirozený, děti pohyb vyhledávají, je pro ně zábavou, hrou a zajímavou činností. Do denního programu zařazují pohybové chvílky, pohybové hry, zdravotní cvičení, relaxační cvičení, hudebně pohybové hry a samozřejmě i pobyt venku. S dětmi jezdíme plavat, lyžovat, organizujeme výlety do přírody. Při své pedagogické praxi mám tedy významnou možnost ovlivnit zájem o pohyb a pohybové aktivity u svých svěřenců. Zároveň mohu také odborně ovlivnit zájem rodičů a zdůrazňovat kladný vliv dostatečné pohybové aktivity na fyzické zdraví, duševní pohodu, regeneraci sil a upevňování harmonických vztahů dětí i dospělých nejen ve své rodině.

Pohybovou aktivitou dětí a vhodnými stimuly k pohybu jsem se již zabývala ve své bakalářské práci s názvem „Environmentální stimuly v pohybové aktivitě dětí předškolního věku“. Ve své diplomové práci bych chtěla pokračovat ve výzkumu pohybové aktivity dětí předškolního věku, více se zabývat pohybovou aktivitou rodičů a stimuly, které svým dětem rodina nabízí.

Cílem mé diplomové práce bude zmapovat a zhodnotit pohybovou aktivitu dětí předškolního věku v kontextu environmentální stimulace v rodině dítěte.

Dílčím cílem je porovnat pohybovou aktivitu dětí předškolního věku s pohybovou aktivitou rodičů dětí. Výzkumem chci zjistit, zda sportující rodiče nabízí svým dětem více environmentálních stimulů k pohybu než rodiče, kteří nesportují ani dříve nesportovali. Zajímá mě, zda počet stimulů k pohybové aktivitě ovlivňuje objem pohybové aktivity dětí. Také bych chtěla svým výzkumem zjistit, zda se projevují rozdíly v objemu pohybové aktivity mezi chlapci a dívkami.

Výsledky mé diplomové práce a celého výzkumu bych chtěla využít ve své odborné praxi ředitelky mateřské školy. Mohu je využít při tvorbě školního programu, ovlivnit vzdělávací nabídku v oblasti pohybových aktivit pro děti i odborných konzultací s učitelkami i rodiči v naší škole.



## 2 TEORETICKÉ POZNATKY

### 2.1 Charakteristika dítěte předškolního věku

Předškolní věk je v odborné literatuře vymezen jako období přibližně od 3-6 let. Je vymezeno obdobím mezi třetím a čtvrtým rokem dítěte, vstupem do mateřské školy a na konci období, po dovršení šestého roku, vstupem do základní školy (Šmelová et al. 2012). Výrazným rysem v tomto vývojovém období je socializace dítěte, předškolní věk je považován za období her. Jedná se o vývojové období člověka, které je poměrně vyrovnané. Je statisticky prokázáno, že 90 % dětí navštěvuje mateřskou školu, kde se děti adaptují na dětský kolektiv, dostává se jim přiměřená stimulace z různých oblastí, děti se mohou radovat a prožívat duševní i tělesnou pohodu (Matějček, 2011; Pastucha, 2011). V předškolním věku dochází k výraznému dozrávání funkcí centrálního nervového systému, dítě má neustále plno otázek a zájem o vše, co se kolem něj děje. Dítě se inspiruje ve svém okolí, dospělé osoby jsou pro něj vzorem. Výborně spolupracuje při rozvoji svých pohybových dovedností a zdokonalování svých schopností, dítě projevuje radost z pohybu. Odborníci uvádějí, že věk 1-3 roky a později 6-7 let je nejvhodnější období pro získání kladného vztahu k pohybovým aktivitám, který potom přetrvává až do dospělosti. Je tedy velmi vhodné v tomto věku začínat s nácvikem pohybových aktivit jako je plavání, lyžování, bruslení nebo jízda na kole (Pastucha, 2011; Vindušková, 2005). Někteří autoři (Miklánková, 2007; Dvořáková, 2002; Sigmund, 2007) zjistili, že pohybová aktivita umožňuje uspokojovat zvědavost dětí pomocí vlastní aktivity a dítě tak získává nové zkušenosti, učí se a poznává.

#### 2.1.1 Motorický vývoj dítěte předškolního věku

Pohybová zdatnost dítěte v předškolním věku má v dnešní době vysokou psychologickou a společenskou hodnotu. Dítě pohybově zdatné poznáme téměř na první pohled. Úroveň motorického vývoje dítěte je jedním ze základních momentů při diagnostikách a vyšetřeních dítěte, v anamnéze se odborníci vždy orientují podle vývoje a různých odchylek motorického vývoje. Pohybová zdatnost dítěte v předškolním věku je důležitá pro vstup dítěte do kolektivu svých vrstevníků, tedy do mateřské školy. Pokud se dítě není schopno motoricky zapojit do pohybových aktivit společně s dětmi, může to znamenat pro dítě handicap v sociální oblasti, dítě se samo ze sociální skupiny vyčleňuje (Matějček, 2011).

Pohyb a motorika člověka je funkce vysoce organizovaná, která zajišťuje polohu vzpřímení, jednoduchý nebo složitý pohyb, změnu místa, polohy, práci a pracovní činnosti, získávání potravy, rozmnožování, ale také komunikací řečí, psaním a gestikulací (Bacus, 1993; Trojan et al. 1996).

Základní projevy motoriky ve vývoji CNS:

- Novorozenecké období (1. měsíc) – nepodmíněné reflexy,
- Kojenecké období (2. - 12. měsíc) – rychlý rozvoj motoriky, především lokomoce, podmíněné reflexy,
- Batolecí období (2. – 3. rok) – rozvoj jemné motoriky ruky a prstů, rychlý rozvoj chůze,
- Předškolní věk (4. – 6. rok) – další rozvoj jemné motoriky, udržení rovnováhy,
- Mladší školní věk (7. – 11. rok) – prudký růst svalové síly, koordinace pohybu,
- Období dospívání (12. – 20- rok) – koordinace pohybů, rychlý tělesný růst,
- Časná dospělost (21. – 25. rok) – dokončování předchozího vývoje,
- Střední dospělost (26. – 45. rok) – začínající mírný pokles svalové síly,
- Pozdní dospělost (46. – 65. rok) – pokračující zjevný pokles svalové síly,
- Stáří (od 65. roku) – začínající poruchy hrubé i jemné motoriky.

(Trojan et al. 1996; Matějček, 2005; Allen, 2000; Volf a Volfová, 2003)

Dítě v předškolním věku má vysokou potřebu pohybu denně, odborníci uvádí až 6 hodin za den (Pastucha, 2011). Velkou část pohybové aktivity dítěte předškolního věku tvoří spontánní pohyb, který vypovídá o individuálních potřebách daného dítěte. Dítě tak přirozeně rozvíjí svou tělesnou zdatnost, obratnost a pohyblivost.

Síla, rychlost, obratnost a vytrvalost jsou vrozené pohybové schopnosti, které můžeme během života dále rozvíjet. Dovednosti, jako je chůze, hra na hudební nástroj nebo řeč si osvojujeme v průběhu života učení. Vrozené pohybové schopnosti jsou ovlivněny a limitovány genetickými předpoklady.

V období prenatálního vývoje je nejdůležitější životní styl a zdravotní stav matky. Pohybová aktivita v těhotenství, stravovací návyky a prodělané nemoci matky v období

těhotenství mohou výrazně ovlivnit vývoj plodu (Jirsáková et al. 2014). Velmi důležitý pro zdravý vývoj člověka je i postnatální vývoj, kdy garantem vývoje dítěte jsou především rodiče a jejich důslednost dodržovat pravidla zdravého životního stylu. Spontánní pohybová aktivita je v tomto období hlavním zdrojem rozvoje pohybových schopností dítěte, je důležité dětem nebránit v pohybu a zajistit dostatečně podnětné a bezpečné prostředí (Bartůňková, 2013; Bacus, 1993).

Již v období předškolního věku se můžeme zaměřit na cílený rozvoj pohybových schopností zařazením dětí do sportovních přípravků. Je však nutné respektovat specifika vývoje a rozdíly ve vývoji každého jedince. Často se také stává, že biologický věk nemusí odpovídat chronologickému věku. V období vývoje dochází během růstu dítěte ke změnám, např. se zvětšuje srdce a zároveň se zvětšuje maximální tepový objem, rostou svaly i svalová síla. U dětí dochází k růstu do výšky, ubývá vrstva podkožního tuku, vyvíjí se jemná motorika i psychické schopnosti. V období předškolního a mladšího školního věku dochází ke změnám v obratnostních schopnostech a koordinaci, vyvíjí se centrální nervová soustava a kognitivní funkce, mění se poměr trupu a končetin. Výrazně se zdokonaluje hrubá a jemná motorika, pohyby jsou rychlejší a přesnější, dítě se učí snadno novým pohybovým dovednostem, dochází k rozvoji kresby (Bartůňková, 2013; Pastucha, 2011; Allen, 2000).

Obratnost je základem všech pohybových schopností. S nácvikem začínáme již u kojenců manipulací s hračkami. V první vývojových obdobích se projevuje nedostatečnost zralosti nervosvalových skupin, naopak je patrná velká elasticita pohybového aparátu a jeho maximální flexibilita. Velmi důležitý je rozvoj obratnosti v předškolním věku, kdy se dítě učí základním motorickým dovednostem, jako je jízda na kole, lyžování, plavání, bruslení. V tomto období může významně ovlivnit rozvoj obratnosti sportovně založená rodina, která dítěti připraví vhodné podnětné sportovní prostředí a tímto způsobem s dítětem tráví společný volný čas (Bartůňková, 2013).

### 2.1.2 Specifika dětského organismu

Znalost specifického anatomického vývoje a vývoje funkcí dětského organismu je důležitou podmínkou k tomu, abychom volili vhodné podněty k pohybu a motorickému vývoji dítěte v předškolním věku (Volf a Volfová, 2003).

Tělesné proporce – rozdíly jsou podmíněny různými nároky na funkci dětského a dospělého organismu, děti mají relativně velké vnitřní orgány k poměru těla, nepoměr

velikosti hlavy k trupu (17 % celkové tělesné výšky), relativně krátké horní a dolní končetiny, dítě vyrostne cca 5-10 cm ročně, zvýší hmotnost o cca 2-3 kg ročně (Lebl a Provazník, 2007; Dylevský, 2014).

Tělesná voda – na celkové hmotnosti se voda podílí podstatnou měrou, dětský organismus je citlivější na nedostatek tekutin v těle, potřeba tekutin je vyšší než u dospělého člověka, rychleji dochází k dehydrataci (Lebl a Provazník, 2007; Trojan et al. 1996).

Svalová síla – rozdíly jsou ovlivněny věkem, výškou, pohlavím, velké svalové skupiny se rozvíjí rychle, ale bez akční schopnosti, velký rozsah pohybu umožňují nedostatečná zpevnění kloubů, u dětí předškolního věku se doporučuje silová aktivita pouze při cvičení s vlastní vahou nebo maximálně se závažím do 10 % tělesné hmotnosti (Bartůňková, 2013; Dvořáková, 2002).

Nervový systém – nedostatečná zralost CNS se projevuje nižší reaktivitou dětí, děti nemají rády monotónnost při pohybové aktivitě, naopak jsou dobře adaptabilní a snadno a rychle se učí novým pohybovým dovednostem (Hoskovcová, 2006).

Termoregulace – dětský organismus nemá dostatečně vyvinuté termoregulační schopnosti, velmi snadno dochází k přehřátí nebo podchlazení, při přehřátí dochází k nedostatečné schopnosti ztratit teplo pocením, děti nevnímají pocit žízně a snadno pak dochází k dehydrataci, při podchlazení dochází k velkým ztrátám tepla, protože dítě má relativně velký povrch těla vzhledem ke své hmotnosti (Galloway, 2007; Měkota a Cuberek, 2007).

Dechová frekvence – u předškolních dětí dechová frekvence dosahuje vyšších hodnot a zvyšuje se rychleji (Rokyta et al. 2009; Pastucha, 2011).

### 2.1.3 Fyziologická a anatomická specifika pohybových aktivit dítěte předškolního věku

Nejdůležitějším úkolem hybného systému je zajišťovat pohyb, který je nezbytným projevem života všech živočichů. Aktivní složkou hybného systému jsou kosterní svaly, které jsou zdrojem síly. Pasivní složku tvoří kosti a jejich vzájemné spojení (klouby), které tvoří oporu těla a podílejí se na přenosu síly a vzájemném pohybu částí těla. Funčnost hybného systému ovlivňuje velká část nervové soustavy (Dylevský, 2014; Lebl a Provazník, 2007).

Hybný systém má vyjimečné postavení:

- Orgány tvořící hybný systém představují více než polovinu hmotnosti těla člověka.
- Jednotlivé části hybného systému mohou pracovat odděleně a samostatně, hybný systém je proto proměnlivý a složitý.
- Člověk může svou vůlí ovlivnit stahy kosterních svalů (dýchání, trávení).
- Nervová soustava ovládá hybný systém přímo, ale složitě. Sval dokáže reagovat na podnět z CNS ve zlomku sekundy, vnitřní orgány reagují mnohem pomaleji. Velká část nervového systému je určena k ovládní motoriky.
- CNS ve spojení s hybným systémem člověka projevuje největší rozdíly mezi zvířaty a lidmi. Jedná se především o vzpřímené držení těla, psaní, řeč a pracovní činnosti vyžadující jemnou motoriku.
- Hybný systém prostřednictvím receptorů umožňuje člověku vnímat pohybovit a polohocit.
- U dítěte předškolního věku dozrávají některé funkce mozečku, které zdokonalují rovnovážné schopnosti, dokončuje se myelinizace pyramidových drah. Dítě při pohybu prokazuje velký rozsah kloubní pohyblivosti. Důležité je zvyšující se uvědomění dítěte a jeho vnímání informací všemi smysly (Trojan et al. 1996; Bartůňková, 2013; Dylevský et al. 2011; Dylevský, 2014)

Pohybový aparát člověka je složen z podsystemů:

1. Opěrného a nosného (kosti, klouby, šlachy, vazy).
2. Výkonného – efektorového (kosterní svaly).
3. Řídícího – koordinačního (receptory – proprioreceptory, receptory kožní, vestibulární a zrakové, periferní a centrální nervstvo).

(Vágnerová a Valentová, 1991)

Pasivní složky pohybového aparátu (kosti a klouby) zajišťují přenos síly. Aktivní složky pohybového aparátu (kosterní – příčně pruhované svaly) jsou zdrojem síly. Jsou vlastně „motorem“ pohybu. Efektivita pohybové aktivity je závislá na činnosti CNS, koordinaci jednotlivých svalových skupin a signálech jednotlivých receptorů. Řízení kosterních svalů

z CNS se uskutečňuje podle příkazů a kontrolou plnění, tzv. zpětnou vazbou. Informace jsou vedeny nervovými vlákny, která rozlišujeme podle směru vedení vzruchu a jejich funkce:

- Vlákna citlivá (senzitivní) – vedou informace o napětí ve svalovém břišku od proprioreceptorů k CNS.
- Vlákna hybná (motorická) – začínají v CNS a končí v kosterním svalu.
- Vlákna autonomní (vegetativní) – jdou z CNS také ke kosternímu svalu, ale končí u svaloviny cév, nepodílejí se na pohybu přímo, zajišťují pro práci svalů podmínky. (Dylevský, 2006).

1. Sympatikus – připravuje organismus na fyzickou zátěž (práci, sport), zrychluje dýchání a činnost srdce, rozšiřuje cévy svalů a zrychluje průtok krve, ke svalům se dostává více kyslíku a živin, uvolňují se zásoby glukózy jako zdroj energie. Sympatikus podporuje fyzickou kondici, ale také se aktivuje při stresu i bez fyzické námahy. Pokud je stres intenzivní a kombinovaný s častým ponocováním, nedostatkem relaxace, může dojít k poruše vnitřních orgánů. Typickými chorobami jsou srdeční infarkt, vředová choroba žaludku a neuróza (Rokyta et al. 2009).
2. Parasympatikus – podporuje orgány, které jsou v činnosti, když tělo odpočívá.

Pokud by převažovala činnost parasympatika nad sympatikem, byla by fyzická kondice slabá a člověk by se cítil dlouhodobě unavený (Blahutková, 2009). Děti v předškolním věku vnímají pohybovou zátěž méně obtížně než dospělí a dokážou se mnohem rychleji po PA zotavit. Při tělesné zátěži děti prokazují větší spotřebu kyslíku, který potřebují rychleji dodat do sportujících svalů. Je to tím, že v dětském oběhovém systému cirkuluje krev rychleji a vzdálenost od centra k periferiím je kratší než u dospělého člověka (Dylevský et al. 2011).

Kostra člověka se skládá z pevných kostí, pokud však má být realizován pohyb, je nutné pevné, ale pohyblivé spojení. Spoje kostí jsou pohyblivé (např. klouby končetin) a pevné (např. spoje na páteři pomocí vazů a chrupavek). Kloub se vždy pohybu účastní, během života jedince proces stárnutí významně ovlivňuje pevnost a pružnost kloubu a fyziologický rozsah pohybu. Největší pružnost vazivových struktur prokazují v předškolním věku a v době puberty, kdy je možné vykonávat i pohyby přesahující běžný fyziologický rozsah bez poškození kloubní struktury.

Kosti jsou základem pohybového aparátu člověka (Machová, 2002).

Dělení:

- Kosti dlouhé – pažní, stehenní
- Kosti krátké – zápěstní
- Kosti ploché – lopatka
- Kosti nepravidelného tvaru – dolní čelist
- Kosti s dutinou vyplněnou vzduchem – horní čelist

Kosti se vyvíjí a rostou během života člověka. V embryonálním období se vytváří vazivový základ, později chrupavčitý model a pomocí osifikace vzniká kost. Postupná přeměna chrupavčitého modelu v kost probíhá několik let po narození, je ovlivněna řadou faktorů, především růstovým hormonem a hormonem pohlavním (Rokyta et al. 2009).

Kosti v těle člověka jsou spojeny pohyblivým kloubem nebo pevně.

Kloub umožňuje pohyblivost kostry člověka, jednoduché klouby spojují pouze dvě kosti, složené obsahují tři a více kostí. Dělení kloubů podle tvaru a charakteru pohybu:

- kulovitý – kloub ramenní,
- vejčitý – kloub nosičotýlní,
- sedlový – kloubní spojení záprstní a zápěstní kosti palce ruky,
- kladkový – kloub pažněloketní,
- válcový – kloub vřetenoloketní,
- plochý – kloub meziobratlový krční.
- od tří do sedmi let je dítě v období zrychlené osteonizace, kulminuje kolem šestého roku věku dítěte

(Rokyta et al. 2009; Dylevský, 2006; Dylevský et al. 2011)

Chování celého pohybového systému je určeno především anatomickými a fyziologickými vlastnostmi tkání, ze kterých se systém skládá. Největší podíl na stavbě pohybového systému má pojivová tkáň, tkáň nervová a svalová. Pojivové tkáně slouží jako mechanická opora, ale také zabezpečují látkovou výměnu, regeneraci buněk, jsou zásobárnou energie pro organismus. Rozlišujeme tři druhy pojivových tkání:

- Vazivo – vazivovou tkáň
- Chrupavku – chrupavčitou tkáň
- Kost – kostní tkáň

(Dylevský, 2006; Bartůňková, 2013 atd.)

Vazivo je tvořeno především vazivovými buňkami, kolagenními a elastickými vlákny. Vazivové buňky – fibroblasty mají významnou funkci při regeneraci, jsou hlavním zdrojem materiálu při hojení jizev. Kolagenní vlákna jsou velmi ohebná, mají nejobjemnější strukturu všech tkání. Obnova kolagenu probíhá pomocí nezbytných enzymů velmi pomalu. Elastická vlákna jsou tenká, je jich méně než vláken kolagenních, nejsou pevná, ale mohou být protažená až na 150 % své původní délky. Jejich základní vlastností je pružnost. Elastické vazivo se vyskytuje ve stavbě pohybového systému velmi málo. U dětí a mladších jedinců je velmi plastické, snadno se přizpůsobí tahu a tlaku (Dylevský, 2006).

Chrupavčitá tkáň je základní tkání chrupavek, ve kterých probíhá intenzivní látková výměna, především u dětí a mladších jedinců. Pružnost chrupavek je závislá na obsahu vody, chová se podobně jako například houba. Při zatížení chrupavky dochází k vytlačení vody a chrupavka změní tvar. Hojení a regenerace chrupavek při poškození úrazem je pomalý proces podobný růstu, je závislý od věku pacienta. Bezproblémová regenerace chrupavek je možná pouze u dětí, u dospělých je téměř nemožná (Dylevský, 2006; Bartůňková, 2013; Langmeier, 2009).

Kostní tkáň je speciálním typem pojiva, které obsahuje mineralizovanou mezibuněčnou hmotu. Látková výměna a regulační mechanismy probíhající v kostní tkáni udržují hladinu vápníku v tělních tekutinách, především v krevní plazmě. Životnost kostních buněk osteofytů je asi dvacet let, proto po dvacátém roce života člověka zůstávají v kostech prázdné drobné prostírky, které se již novými buňkami nezaplňují.



Hlavní vlastností svalové tkáně je stažitelnost, kterou svalová tkáň dokáže vytvořit sílu. Svalovina umožňuje pohyb, mění tvar celého těla i jednotlivých orgánů, napomáhá přijímání potravy, dýchání a rozmnožování, podílí se na komunikaci.

Každý pohyb se vyznačuje čtyřmi vlastnostmi svalové tkáně:

1. Excitabilita (dráždivost) – umí přijímat a odpovídat na podněty.
2. Kontraktilita (stažitelnost) – má schopnost zkrácením vytvořit sílu a pohyb.
3. Extenzibilita (protažitelnost) – svalová tkáň umí být protažena.
4. Elasticita (pružnost) – svalová tkáň má schopnost vrátit se do původního stavu před protažením nebo smrštěním.

Kosterní svaly:

1. Svaly fázické – vykonávají pohyb, jsou rychlé, ale brzy se unaví, mají sklon k ochabování (svaly břišní, hýžd'ové, mezilopatkové)
2. Svaly posturální – stabilizují lidské tělo ve stoji, při chůzi nebo sedu, mají tendenci k tuhnutí a zkracování, je potřeba je protahovat a uvolňovat, jsou vytrvalé, pracují celý den (kloněné svaly, prsní svaly, svaly bederní páteře, svaly pánevního dna, ohybače kyčlí a kolen, přitahovače stehien)

(Dylevský, 2014; Kouba, 1995).

Svaly posturální a fázické tvoří dvojice, které se při pohybu vzájemně doplňují a pomáhají si. Pokud je jeden sval z dvojice silnější a jeden slabší, dochází ke svalové nerovnováze – dysbalanci. K tomu výrazně přispívá nedostatek pohybu, kdy některé svalové skupiny vůbec nezapojujeme. Pokud svaly postupně ochabují, vyvíjí se vadné držení těla, vytváří se bolestivé blokády způsobené tahem svalů, dochází ke svalovým křečím. Svalovou dysbalanci si můžeme způsobit fyzickou nečinností nebo naopak intenzivním sportem a posilováním, které je jednostranné a přetěžující (Machová a Kubátová, 2009; Dylevský, 2014; Lebl a Provazník, 2007). Dítě má od narození svalové skupiny a všechny svaly jako dospělý jedinec. Hmotnost všech svalů u novorozence činí asi 22 -25 % hmotnosti těla, u dospělého je to 36 – 40 % hmotnosti těla. Kromě hmotnosti a velikosti se projevují rozdíly v proporcích sval – šlacha, ve vnitřním uspořádání svalových bříšek, v orientaci v prostoru rostoucího svalu. Přibližně v sedmi letech se dítěti stabilizuje poměr sval – šlacha. Systém svalů je orgán v těle člověka nejrychleji rostoucí, u dítěte dominuje systém svalů na hlavě a trupu, svaly dolních končetin jsou hmotnější než svaly končetin horních (Dylevský et al. 2011).

Centrální nervový systém řídí funkce:

1. Somatické (motorické, hybné) – ovládá činnost kostry, můžeme ovládat vůlí, každý pohyb doprovází aktivita dalších svalů, které se přímo na pohybu nepodílejí, ale udržují např. polohu.
2. Autonomní (vegetativní) – jedná se o činnosti hladké svaloviny (cévy, dýchací systém, žlázy, vnitřní orgány), ovlivňující činnost srdečního svalu.

(Rokyta et al. 2009)

Dítě v předškolním věku je charakteristické v prudkém vývoji obratnosti, koordinace pohybu a zkvalitnění komplexních pohybů. Kolem třetího až čtvrtého roku věku se fixuje zralá chůze (cyklický pohyb) a v PA se objevují různé druhy skoků a poskoků (acyklické pohyby). Od čtvrtého do šestého roku věku dítě zdokonaluje svou hrubou motoriku – střídavou chůzi po schodech, skoky do dálky, přeskoky, skoky a výskoky, běh s vyhýbáním přes překážky, stoj na jedné noze. Dítě se zdokonaluje v dovednostech chytání a házení míčem, dokáže koordinovat ruku a oko se správným úchopem náčiní. V oblasti rozvoje jemné motoriky dítě dokáže správně uchopit tužku, používat jídelní příbor a pracovní nástroje, v šesti letech si již dokáže zavazovat boty, zapínat zip, dochází k preferenci ruky (Dylevský et al. 2011). Docházka do mateřské školy v předškolním věku je důležitá, protože převážně pod odborným vedením učitelky dochází k motorické stimulaci, která odpovídá věku dítěte. Při PA by se měly střídát rychlostní aktivity s obratnostními, sportovní hry, kde děti zdokonalují házení a chytání míče, běh a turistika. Děti by měly být stále dostatečně motivovány k PA. Zároveň je nutný dostatečný prostor pro spontánní PA dítěte v předškolním období her (Dylevský et al. 2011; Dvořáková, 2002).

#### 2.1.4 Psychologická specifika pohybových aktivit dítěte předškolního věku

Vývojová etapa předškolní věk je vymezena na počátku vstupem dítěte do mateřské školy mezi třetím a čtvrtým rokem života a na konci období vstupem k základnímu vzdělávání, mezi šestým a sedmým rokem. V období školního dozrání dochází u dítěte k výrazným změnám nejen v jeho tělesném vývoji, ale také v oblasti psychiky (Šmelová, 2012; Allen, 2000; Bartůňková, 2013; Lebl a Provazník, 2007).

Významným rozvojem v předškolním věku prochází mozek dítěte. Výzkumy potvrzují, že mozek roste rychleji, než ostatní orgány v těle dítěte. Mozek dvouletého dítěte má velikost i hmotnost jako tři čtvrtiny mozku člověka dospělého. V tomto období tedy dochází k velké intenzitě ve vývoji kognitivních procesů, ke kterým patří vnímání, čítí, myšlení, pozornost, představivost a řeč (Schiller, 1999; Šmelová, 2012; Šulová, 2010).

Vnímání – dítěti umožňuje orientaci ve svém okolí, svém životním prostředí, dítě vnímá nové informace, obrazy, vnímání dítěte předškolního věku je synkretické, tzv. celostní, neanalytické, dítě koncem předškolního věku dokáže diferencovat, analyticko-syntetické aktivity rozvíjí v oblasti sluchové a zrakové, postupem času dokáže rozlišovat detaily, tvary, počty, vnímání je ovšem ovlivněno egocentrismem dítěte a jeho vlastní zkušeností (Šmelová, 2012; Allen, 2000; Wedlichová, 2010).

Čítí – dítě předškolního věku rozvíjí své schopnosti přijímat informace pomocí všech smyslů (sluch, zrak, čich, hmat, chuť), které je vhodné stimulovat podněty.

Představivost – dítě si představuje obrazy skutečností, které v dané chvíli nevnímáme nebo nevidíme, představy paměťové vychází z předchozích zážitků, představy fantazijní odráží tvořivost dítěte a jeho schopnost snít.

Myšlení – v předškolním věku se u dítěte postupně rozvíjí analytické myšlení, dítě se již orientuje ve světě, rozlišuje podstatné znaky, vlastnosti a jevy, začíná používat myšlenkové operace (analýzu, syntézu, srovnávání).

Pozornost – dítě se dokáže krátkodobě soustředit, v předškolním věku se začíná rozvíjet úmyslná pozornost.

Řeč – v období předškolním dochází k výraznému rozvoji řečových dovedností dítěte, řeč předbíhá myšlení, dítě rozvíjí celkovou komunikaci s okolím.

(Šmelová, 2012; Urbišová, 2013; Bacus, 1993; Vágnerová, 2012)

Z psychologického hlediska má PA pro dítě předškolního věku důležitější roli, než v životě dospělého. Pohybem dítě uspokojuje svou přirozenou zvědavost, získává nové zkušenosti, PA rozvíjí jeho řeč, poznávání, učení i myšlení (Miklánková, 2009).

Podle docenta Langmeiera (2009) je důležité uspokojovat nejen základní biologické potřeby, ale zároveň se zaměřit na základní potřeby psychické:

- Potřeba určitého množství, kvality a proměnlivosti vnějších podnětů – dítě nesmí být přetěžováno, ani se nesmí nudit nedostatkem podnětů.
- Potřeba určité stálosti, řádu a smyslu v podnětech – dítě potřebuje smysluplný svět, rituály a pocit bezpečí, vymezená pravidla a hranice.
- Potřeba prvotních citových a sociálních vztahů – dítě potřebuje citové vazby, životní jistoty.
- Potřeba identity, společenské hodnoty – dítě získává zdravé vědomí vlastního já, osvojuje si společenské role.
- Potřeba otevřené budoucnosti – dítě potřebuje naději a životní rozlet.

(Matějček, 1994; Allen, 2000; Hoskovcová, 2006; Matějček, 2005)

V předškolním věku se dítě setkává s různými pohybovými aktivitami, jako je běh, chůze, skoky, lezení, tance, manipulace s náčiním a materiály, dítě kreslí, maluje a modeluje. Má schopnost osvojit si základy sportů, jako jsou jízda na kole, plavání, bruslení, lyžování, hry s míčem, pohybové hry s pravidly ve skupině vrstevníků. Dítě v předškolním věku zvládá samostatnou lokomoci, jeho motorika se prudce rozvíjí a s tím souvisí i rozvoj jeho pohybových schopností a dovedností. PA je důležitým prostředníkem psychického rozvoje dítěte, napomáhá rozvíjet myšlení při složitějších pohybových úkonech, překonávání překážek, rozvíjí poznávání, prodlužuje dobu soustředění a udržení pozornosti. Dítě se také učí ovládat své emoce a afekty při neúspěchu nebo vítězství v pohybové hře. Zároveň dítě zdokonaluje svou paměť při opakování činností (Urbišová, 2013; Allen, 2000; Bartůňková, 2013; Havlínová a Vencálková, 2006).

### 2.1.5 Sociální specifika pohybových aktivit dítěte předškolního věku

Předškolní věk je ze sociálního hlediska složité období. Dítě se poprvé začíná začleňovat do sociální skupiny svých vrstevníků a tím i do společnosti. Předškolák se učí nápodobou a působením vzájemných vztahů mezi dětmi i mezi dospělými. Hra je pro dítě hlavní činností, při které socializace probíhá. Při hře se projevují složité vztahy mezi dětmi, dítě se začíná přizpůsobovat, podřizovat nebo rozhodovat, kooperovat. Hra je základní psychickou potřebou dítěte v předškolním věku, je měřítkem vývoje dítěte po stránce psychické, tělesné i sociální. Mazal (2007, s. 49) tvrdí, že hra socializuje. „...*Socializace, proces, ve kterém se, velmi často bez uvědomění změny měníme, upravujeme postoje, názory, vztahy, řešení, způsoby a výraz*“ ...

Nejdůležitějším a základním prostředím, ve kterém probíhá socializace dítěte, je rodina. V období předškolního věku dítě začíná navštěvovat mateřskou školu, jeho okruh vrstevníků a nových sociálních vztahů se rozšiřuje. Dítě se setkává s jinými dětmi přibližně stejného věku, začíná si osvojovat nové sociální role, získává nové zkušenosti ze vztahů s ostatními lidmi, obohacuje tak svůj psychický i sociální vývoj. Základní sociální dovednosti si dítě osvojuje při společné hře s ostatními, při společné činnosti, sdílení emocí a pozitivních zážitků. Dítě se učí při hře pomáhat druhému, respektovat jeho rozhodnutí, spolupracovat, překonávat svůj egocentrismus, řeší konflikty a vytváří si první přátelství (Průcha, 2013; Vágnerová, 2012; Langmeier a Krejčířová, 2006).

Pohybové aktivity provází téměř každou činnost nebo hru dítěte v předškolním věku. Spontánní hraní dítěte je pohybem provázeno vždy. Děti si ve skupině jednoho nebo více hráčů, v čase a prostoru, určují sami pravidla hry nebo pohybové aktivity. Taková spontánní hra, provázená pohybem, je charakteristická velkou motivací, napětím i uvolněním, dítě se přirozeně zdokonaluje ve svých dovednostech, učí se soutěžit i spolupracovat (Mazal, 2007; Allen, 2000; Blahutková, 2009; Machová a Kubátová, 2009).

Odborníci poukazují na to, že dítě v předškolním věku potřebuje pohyb a pohybovou aktivitu ke správnému vývoji své celé osobnosti. Dítě, které má dostatek pohybu během svých denních aktivit, se dokáže lépe přizpůsobovat měnícím se nárokům a podmínkám, které jsou v předškolním věku pro dítě velmi náročné. Dokáže objevovat nové dovednosti, které si pomocí pohybových her spontánně osvojuje a zdokonaluje své pohybové schopnosti, dovednosti komunikovat ve skupině vrstevníků, osvojuje si nové dovednosti v oblasti socializace (Mazal, 2007; Hoskovcová, 2006; Havlínová a Vencálková, 2006).

Dítě se pomocí PA naučí respektovat zájmy celé skupiny, což mu do budoucna umožní snadno přijímat sociální role a bez problémů se adaptovat i na nepříjemné prostředí.

*..., Pohybová aktivita také umožňuje dítěti orientaci v sociálních skupinách ve smyslu hledání vzorů, neboť nabízejí většinou pozitivní vzory“ ...*

(Miklánková, 2009, s.16)

Odborníci svými výzkumy prokazují, že pohybové dovednosti, jako plavání, jízda na kole, lyžování nebo bruslení, mohou i neobratným dětem pomoci navázat nové sociální kontakty a zařadit se do dětského kolektivu. Dítě si při sportu užívá příjemné prožitky, učí se lépe zvládat stresové situace, být sebevědomější a schopné se vyrovnat i s neúspěchem. Při nezdaru při PA si spontánně nacvičuje takové situace, které ho v pozdějším věku mohou potkat. Pohybově aktivní děti netrpí obezitou, která by je mohla vyčleňovat z dětského kolektivu (Blahutková, 2009; Dvořáková, 2002; Koťátková, 2005).

#### 2.1.6 Fyzická zátěž při pohybových aktivitách dítěte předškolního věku

Pro dítě je pohyb základní potřebou, která by neměla nikdy ztratit formu hry a přirozenosti. Dítě v předškolním věku je v pohybu celý den, instinktivně dokáže střídat pohyb náročný s pohybem méně namáhavým nebo relaxačním. Dítě v tomto období nemá ještě dostatečně vyvinutou svalovou sílu, nemůžeme jej přetěžovat vytrvalostními výkony. Také nesmíme zapomínat na odpočinek, dostatek tekutin a sledovat termoregulaci dítěte, snadno může docházet k přehřátí nebo podchlazení, dítě nemá ještě dostatečně vyvinutý termoregulační systém (Bartůňková, 2013; Kouba, 1995; Urbišová, 2013).

Tělesná zdatnost (kondice, fitness) se dělí na složky:

- vytrvalostní, aerobní zdatnost – schopnost organismu zásobovat tkáň kyslíkem,
- svalovou silou,
- pohyblivostí kloubů, šlach a vazů,

- koordinací pohybu, nervosvalovou souhrou.

(Blažková, 2014; Langmeier, 2009)

Nejdůležitější pro zdraví je vytrvalostní složka, která vychází z činnosti srdce, krevního oběhu, plic a svalů. Tělesnou zdatnost v oblasti vytrvalosti i svalové složky je potřeba rozvíjet efektivními metodami tréninku, zařazovat vhodné pohybové aktivity:

- rychlá chůze, chůze do schodů,
- běh, jogging,
- cyklistika,
- plavání,
- tenis,
- aerobic,
- jóga,
- jízda na koni,
- gymnastika.

(Sigmund a Sigmundová, 2011; Allen, 2000; Dvořáková, 2002)

Pohybové schopnosti jsou vnitřní předpoklady k pohybové aktivitě. Rozlišujeme kondiční (silové, rychlostní, vytrvalostní) a koordinační.

- Silové pohybové schopnosti – schopnost překonat a udržet nějaký odpor, absolutní síla představuje nejvyšší odpor, výbušná síla je prováděná maximální rychlostí, vytrvalostní síla je charakteristická opakováním pohybu nebo udržení odporu. Pro děti v předškolním věku vybíráme PA zaměřenou komplexně na rozvoj pravé i levé končetiny, posilujeme velké svalové skupiny, svaly páteře, děti posilují pouze s vlastním tělem (Dvořáková, 2002; Kouba, 1995).
- Rychlostní schopnosti – pohyby prováděné bez odporu (nebo s minimálním odporem), charakteristické vysokou rychlostí. V předškolním věku zařazujeme rychlostní PA na začátek cvičení, střídáme intenzivní pohyb (10 sekund) s odpočinkem, nabízíme

dětem soutěže, PA pestré a zajímavé, cvičení s náčiním a na nářadí (Havlíková a Vencálková, 2006; Mazal, 2007).

- Vyrvalostní schopnosti – soubor pohybových předpokladů provádět pohybovou aktivitu danou intenzitou co nejdéle. PA dětem nabízíme několikrát týdně, nejlépe 3-5x týdně, souvislá PA by měla trvat minimálně 20-30 minut (Miklánková, 2009).
- Obratnostní schopnosti – schopnost provádět pohyb přesně, koordinovat celou motoriku těla. S dětmi v předškolním období cvičíme udržování rovnováhy, rozvíjíme rytmiku při hudebně pohybových hrách a tanečcích. Dítě se učí orientaci v prostoru, procvičuje centrální i periferní vidění, zvyšuje kloubní pohyblivost, ohebnost a pružnost (Urbišová, 2013; Volfová a Kolovská, 2008).

Děti v předškolním věku by neměly pocítit omezení v pohybových aktivitách, naopak by měly být k pohybu dostatečně stimulovány. Dítě při osvojování pohybových dovedností získává nenahraditelnou zkušenost, kterou si uchovává po celý život. Pohybové dovednosti, které si dítě osvojí v předškolním věku, nikdy nezapomíná a stále se k nim vrací, pohyb vyhledává.

## **2.2 Didaktika tělesné výchovy pro děti předškolního věku**

Hra je pro dítě předškolního věku hlavní činností a má pro rozvoj dítěte zásadní význam. Hra je nezbytná podmínka pro seberealizaci dítěte, které si volí hru podle svého zájmu, svých dovedností a zkušeností, podle svého tempa a na úrovni svého rozvoje. Hra je důležitým nástrojem pohybového rozvoje dítěte, které se potřebuje v předškolním věku neustále pohybovat, experimentovat s vlastním tělem a pomocí pohybu poznávat i svět kolem sebe (Dvořáková, 2002; Fialová, 2010; Suchánková, 2014).

Hra volná – dítě si volí samo obsah, námět, cíl, hračky nebo pomůcky, kamarády, do volné hry bychom neměli zasahovat.

Hra řízená – pokud začneme spontánní hru usměrňovat, dětem předkládáme náměty, pravidla, pomůcky. Cíle hry řízené se zaměřují na to, aby děti byly schopny přijmout pravidla a dodržovaly je, koordinovaly své chování, spolupracovaly s ostatními, vnímaly pohyb a rytmus a vnímaly soudržnost se svou skupinou (Dvořáková, 2002; Mazal, 2007).



Děti hypomotorické mají velmi malou potřebu pohybu, pohybu se vyhýbají, projevují nižší úroveň svých pohybových dovedností, musíme je více k pohybu motivovat a aktivizovat. Děti s běžnou potřebou motoriky pohyb vyhledávají, je důležité pohyb dětí neomezovat, aby nedocházelo k utlumení a náhradní činnosti, která pohybové dovednosti dítěte nerozvíjí.

Pozorování hry dětí je také základem pro pedagogicko-psychologickou diagnostiku (Kořátková, 2005).

### Pohybová hra

Pohybová hra je záměrně organizovaná pohybová aktivita, která má předem dohodnutá pravidla a je charakteristická radostí, napětím, motivací, soutěživostí a uplatněním známých dovedností (Mazal, 2000). Pohybové hry doporučují odborníci pro možnost zdokonalování schopností dítěte, rozvoj jeho pohybových dovedností a k získání dovedností nových (Sigmund, 2007). Pohybové hry pěstují rychlost, obratnost, samostatnost dítěte a potlačují jeho sobectví a egoismus. Jsou vhodným fyziologickým prostředkem, který podporuje rozvoj jejich kondice a zdraví. Tělovýchovné činnosti a pohybové hry jsou přirozené aktivity dětí z hlediska fyziologického i psychologického. Střídání různých pohybových aktivit přispívá k všestrannému tělesnému rozvoji dítěte, rozvíjí celkovou obratnost, pohybovou koordinaci, kognitivní dovednosti dítěte, volní vlastnosti osobnosti dítěte a jeho odpovědnost (Suchánková, 2014). Pohybové hry jsou důležitým výchovným prostředkem. Psychomotorické hry jsou zaměřené na zábavu a hravost, prožívání radosti z pohybu, probíhají však účelně a záměrně. Při psychomotorických hrách se využívají různé pomůcky, náčiní a nářadí (míčky, provázky, tyče, švihadla, padák, hračky...). V mateřské škole se hojně využívá k pohybovým aktivitám hudebně pohybová výchova, motivovaná cvičení, prvky jógových cvičení a relaxace (Kursová, 2008; Dvořáková, 2002; Galloway, 2007).

### Didaktické zásady

- Zásada názornosti – pro dítě předškolního věku jedna z nejdůležitějších zásad, dítě vnímá pomocí názoru zrakového, sluchového, pohybového, hmatového i chuťového, dítěti ukážeme názorně PA, dítě nemá dostatečnou slovní zásobu.

- Zásada přiměřenosti – vzdělávací cíle, obsah i prostředky musí být přiměřené věku dítěte, dítě nepodceňujeme ani nepřeceňujeme, vždy vyhodnotíme individuální schopnosti a aktuální zdravotní stav dítěte.
- Zásada soustavnosti – ve výuce vždy postupujeme od jednoduchého ke složitému, naučenou pohybovou dovednost opakujeme, procvičujeme, pohybovou dovednost naučenou v předškolním věku již nikdy nezapomeneme (plavání, jízda na kole, bruslení, lyžování,...).
- Zásada individuálního přístupu – každé dítě je individualita, pedagog vždy vychází z individuálních vývojových zvláštností, momentálního zdravotního i psychického stavu dítěte.
- Zásada komplexního rozvoje – při PA u dítěte rozvíjíme nejen pohybové schopnosti a tělesnou zdatnost, zároveň rozvíjíme oblast poznávací, psychomotoriku i afektivní chování dítěte.
- Zásada trvalosti – pro uchování získaných nových poznatků a pohybových dovedností, je potřeba neustále PA opakovat, procvičovat, vytvářet pozitivní vztah dítěte k PA.

(Fialová, 2010; Hurychová a Vilímová, 1997)

*... „Všestranný a harmonický fyzický a psychický rozvoj žáka je jedním z hlavních cílů tělesné výchovy a také jednou ze specifických didaktických zásad. Všestranně rozvíjející cvičení ve svých důsledcích vedou k harmonickému vývoji pohybového systému, k návyku správného držení těla, ke kompenzaci jednostranného zatížení nebo následků hypokineze“ ...*

(Miklánková, 2009, s. 56)

Didaktické metody podle fáze vyučovacího procesu:

- Seznamování – pedagog seznamuje dítě s novým pohybem, PA, pohybovou hrou ukázkou, názorným předvedením cvičení, použijeme i praktickou ukázkou cvičení s jiným dítětem.
- Nácvičku – dítě napodobuje předvedené cvičení, opravujeme chyby v pohybu, procvičujeme opakováním.

- Zdokonalování – pohyb, který se dítě již naučilo, zdokonalujeme procvičováním, opakováním.
- Zpevnování – děti jsme naučili novou pohybovou dovednost, procvičujeme a opakujeme cvičení s obměnami.
- Hodnocení – dítě v předškolním věku již dokáže hodnotit svůj výkon, dítě chválíme a povzbuzujeme pro další PA.

(Vilímová, 2009; Klimtová, 2004)

Didaktické metody podle obsahu vyučovacího procesu:

- Slovní – při vysvětlování PA nebo nové pohybové hry používáme slova, při rozhovoru s dětmi slovně vysvětlujeme pravidla.
- Názorná – dětem předvedeme názorně nové cvičení, novou PA.
- Praktická – jde o kombinaci metody slovní a názorné, je nejvhodnější právě pro děti předškolního věku.

(Fialová, 2010)

Didaktické postupy:

Didaktickými postupy uspořádáme učivo tak, aby přesně vymezilo aktivity pedagoga a žáka, nastavujeme plán nácvičku pohybové aktivity. Vhodný postup zvolíme podle stanovených vzdělávacích cílů, obsahu, věku dětí a jejich předcházejících znalostí a pohybových dovedností (Fialová, 2010; Hurychová a Vilímová, 1997; Klimtová, 2004).

- Komplexní – novou PA vždy nacvičujeme komplexně, postup používáme při nácvičce jednoduché PA, při hromadném nacvičování.
- Analyticko-syntetický – PA rozložíme na jednotlivé fáze, nacvičujeme postupně, kontrolujeme fáze samostatně, potom spojíme do pohybového celku.
- Synteticko-analytický – kombinujeme postup komplexní a analyticko-syntetický, je vhodný spíše pro starší děti, kdy je nutná velká koncentrace a pozornost dítěte.
- Induktivní – při PA je dominantní dítě, které si lépe osvojí pohybovou dovednost, je nutná samostatnost dětí, jejich zájem o PA a pozitivní vztah k pohybu.

- Deduktivní – při PA je dominantní učitel, který řídí proces výuky, rychlost osvojení nové PA je vyšší, je vhodnější pro mladší děti.

Didaktické styly:

- Příkazový – pedagog je dominantní v procesu výuky, dítě napodobuje dospělého, vhodný styl při rozcvičkách.
- Úkolový – dětem rozdělujeme ve skupinách úkoly, děti cvičí na stanovištích, projevují svou samostatnost.
- Reciproční – dítě při cvičení pozoruje kamaráda, cvičí ve dvojicích nebo skupinách, dítě se učí kooperaci.
- Didaktický styl s nabídkou – vhodný pro děti předškolního věku, pedagog se zaměřuje na rozvoj pohybových dovedností individuálně.
- Didaktický styl s řízeným objevováním – při PA děti hledají samostatně řešení nějakého problému.

(Hurychová a Vilímová, 1997; Miklánková, 2009; Fialová, 2010)

Organizace pohybových aktivit v mateřské škole:

- Hromadná forma – děti cvičí hromadně, vykonávají stejnou PA, používáme při cvičení jednoduchých pohybových dovedností.
- Doplnkové cvičení – zdokonalujeme jednoduché pohybové dovednosti, rozvíjíme samostatnost dítěte, zvyšujeme efektivitu PA, provádíme mírné posilování, protahování, relaxaci.
- Variabilní provoz – procvičujeme již naučených pohybových dovedností, cvičíme na stanovištích současně, v malém počtu dětí, 20 – 120 sekund.
- Skupinová forma – cvičení ve skupinkách, používáme při osvojování složitějších pohybových dovedností, kdy děti potřebují pomoc, ve skupině je nejvíce pět dětí, pedagog asistuje u jednoho stanoviště, ostatní cvičí samostatně.
- Individuální forma – využíváme při cvičení s dětmi neobratnými, nebo naopak talentovanými.

(Miklánková, 2009; Klimtová, 2004)

Pohybové aktivity v mateřské škole:

- Spontánní – děti si volí PA podle své vůle, má velký fyziologický efekt, vhodný při pobytu venku, v prostorách herny.
- Ranní cvičení – děti v MŠ cvičí každý den, podporujeme správné držení těla, děti hrají pohybové hry, procvičují koordinaci, hrubou i jemnou motoriku, obratnost, vytrvalost, cvičí s hudbou, náčiním a pomůckami.
- Řízené – vhodně děti pohybově stimulujeme, učíme děti získávat nové pohybové dovednosti – plavání, klouzání, bruslení, lyžování, hod míčem, chytání míče, překonávání překážek,...
- Pobyt venku – děti navštěvující mateřskou školu provádí PA venku denně, minimálně dvě hodiny, PA využívá přírodního prostředí pro překonávání překážek, děti se přirozeně otužují, zařazujeme PA na sněhu, ledu, na zahradě i hřišti.
- Předplavecká výchova – děti se seznamují s PA ve vodě, učí se plaveckým dovednostem.
- Otužování dětí – otužujeme děti vzduchem i vodou, podporujeme zdravý životní styl, vytváříme prevenci proti infekčním chorobám v dětském kolektivu.
- Pobyt v přírodě – děti mohou během docházky do mateřské školy absolvovat týdenní pobyt v přírodě se svými vrstevníky, zařazujeme v jarním období, děti tráví většinu času PA v přírodě, ve zdravém přírodním prostředí.

(Mazal, 2000; VÚP, 2005; Hurychová a Vilímová, 1997)

### **2.3 Význam pohybové aktivity pro zdraví dítěte předškolního věku**

Pohyb je lidskou přirozeností, lidé by k němu takto měli přistupovat. Lidské tělo je přizpůsobené k fyzické aktivitě, umožňuje vyvíjet a regulovat tělesný pohyb. Základem skutečného harmonického pohybu je komplexní a pravidelná pohybová aktivita, zátěž pro celý svalový aparát. Pohyb je jeden ze základních znaků života živočichů, tedy i člověka. Pohybem si živé organismy hledají v prostoru polohu vhodnou k vyhledávání potravy, ukrytí před nebezpečím a nepřáteli, pomocí pohybu hledají druhé pohlaví. Pohyb měl význam při vývoji všech organismů, zdokonalovala se jím nejen pohybová soustava, ale také soustava nervová a smyslové schopnosti. Při vývoji člověka se postupně měnila funkce pohybu od

zajišťování základních životních potřeb až k pohybu sportovnímu a uměleckému. I když je lidské tělo v klidu, provádí pohyby sloužící k dýchání, dochází k cirkulaci krve, srdečním stahům a pohybům střev, krvinek či spermií. Pro zachování a upevnění zdraví člověka je nezbytným a nejpřirozenějším způsobem aktivní pohyb.

Pohyb je prostředkem, jak ovládnout své tělo, seznamovat se s prostředím, prvním učením dítěte v jeho životě. Je také prostředkem komunikace s okolním světem, možností, jak nabýt potřebné zkušenosti, srovnávat se s ostatními, získávat sebevědomí a sebedůvěru. Díky pohybu se děti učí pomáhat druhému, spolupracovat i soupeřit (Průcha, 2013). Dítě v předškolním věku prochází velmi výrazným fyziologickým a biologickým vývojem, rozvojem pohybových dovedností. Zanedbání nebo omezení pohybového vývoje v tomto věku může brzdit celkový rozvoj dítěte, zpomalit nebo omezit vývoj psychický a intelektuální (Dvořáková, 2002; Blažková, 2014; Galloway, 2007).

Potřeba pohybu je vrozená a v dětském věku velmi intenzivní. Dětem přináší radost a je pro jejich zdravý vývoj důležitá. Spontánní pohyb na čerstvém vzduchu působí velmi blahodárně na růst a celkový vývoj dítěte, podporuje rozvoj všech tkání a orgánů, podporuje zdraví dítěte díky otužování. Přiměřený pohyb působí preventivně také proti stresu a vzniku civilizačních chorob. Je prevencí obezity, posiluje dítě proti infekcím. Důležitou funkcí pohybových aktivit dítěte je vytváření návyků pro správnou pohybovou aktivitu v dospělosti. V dětském věku je však důležitá všestranná pohybová aktivita, která dítě nepřetěžuje a podporuje zdravý vývoj dítěte a přináší dítěti radost. Tělesná pohoda souvisí s pohodou duševní a sociální. Je dána optimálním tělesným vývojem, který je dán geneticky a je ovlivněný životními podmínkami (Havlinová a Vencálková, 2006).

Dětství a dospívání jsou důležitými obdobími, kdy je pravidelná pohybová aktivita nezbytná pro zdravý vývoj kostí a jejich pevnosti, pro rozvoj správné funkce svalového aparátu, pro udržení optimální tělesné hmotnosti (Sigmund a Sigmundová, 2011; Dylevský, 2014; Kouba, 1995).

Zdraví a jeho podpora již dávno překročila hranice zdravotnictví, odborníci podporují především komunity, ve kterých lidé žijí a pracují. Programy na podporu zdraví a pohybové aktivity vychází z lékařských poznatků a metod, ale také z oborů pedagogických, psychologických i sociologických (Kursová, 2008).

Pohybová aktivita – tělesný pohyb, který je zajišťován kosterním svalstvem, vede ke zvýšení energetického výdeje nad úroveň klidového metabolismu, umožňuje mnohorozměrné

chování, rozlišujeme podle frekvence, intenzity, typu a trvání, PA ve škole (zaměstnání), PA doma, PA ve volném čase, PA ve sportu.

Habituální PA – běžně prováděná PA organizovaná i neorganizovaná ve volném čase i ve škole, lokomoce, hra, sport, manipulace, sebeobsluha

Organizovaná PA – jde o pohybovou aktivitu, prováděnou pod vedením učitele, trenéra, provádí se při hodinách tělesné výchovy ve školách, při trénincích.

Neorganizovaná PA – zájmová pohybová aktivita, prováděná zpravidla ve volném čase bez odborného vedení učitele nebo trenéra, spontánní pohybová aktivita

Pohybová inaktivita – je opakem pohybové aktivity, minimální tělesný pohyb, energetický výdej na úrovni klidového metabolismu, důsledkem pohybové inaktivity jsou zdravotní problémy a chronická onemocnění.

(Blahutková, 2009; Havlínová a Vencálková, 2006; Kalman, 2011)

Důvody:

- snižují se potřeby PA doma, ve škole, v zaměstnání,
- převládá motorizovaný způsob přepravy,
- člověk tráví volný čas využíváním informačních technologií bez PA – televize, počítač, internet,
- minimalizuje se tělesná námaha při využívání automatických přístrojů v domácnosti,
- nadměrné používání eskalátorů a výtahů,
- nedostatek prostředí vhodného pro sport a PA.

Energetický výdej – celková spotřeba energie, která je nutná k zajištění života organismu, pro zdraví je nutná energetická bilance mezi energetickým příjmem a výdejem (Sigmund a Sigmundová, 2011).

## Pohybové kompetence dítěte předškolního věku

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání vymezuje kompetence jako ...  
*„soubor předpokládaných vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého jedince“...*

(VÚP, 2005, s. 9)

V předškolním věku cíleně vytváříme základy klíčových kompetencí, které jsou podstatné pro další systematické vzdělávání dítěte i jeho další příznivý rozvoj. V předškolním vzdělávání se zaměřujeme na kompetence k učení, kompetence k řešení problémů, kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální, kompetence činnostní a občanské. Obsah vzdělávání je hlavním prostředkem, který slouží k dosahování vzdělávacích cílů stanovených předškolním pedagogem.

Vzdělávací nabídka je v RVP PV rozpracována do pěti oblastí:

1. Dítě a jeho tělo
2. Dítě a jeho psychika
3. Dítě a ten druhý
4. Dítě a společnost
5. Dítě a svět

(VÚP, 2005)

Nejvíce se tělesným rozvojem dítěte zabývá biologická oblast. Stanovuje záměry pedagoga, které mají stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou i psychickou pohodu, zaměřovat se na zlepšení tělesné zdatnosti, podporovat pohybové schopnosti a obohacovat dítě o nové pohybové dovednosti. Vést dítě ke zdravým životním návykům.

Dílčí cíle vzdělávání v biologické oblasti:

1. Uvědomění si vlastního těla
2. Rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností jemné a hrubé motoriky
3. Rozvoj a používání všech smyslů



4. Rozvoj tělesné a psychické zdatnosti
  5. Osvojení si základních poznatků o těle a jeho zdraví
  6. Osvojení si poznatků a dovedností důležitých pro podporu zdraví, pro bezpečí a osobní pohodu
  7. Vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu
- (VÚP, 2005)

Všechny vzdělávací oblasti jsou vzájemně propojeny a ovlivňují se. Pohyb a PA nelze oddělit od psychiky dítěte ani sociálních vztahů mezi dětmi. Pedagog, který naplňuje dílčí cíle, pokládá základy klíčových kompetencí pro další rozvoj dítěte a zároveň prospívá fyzickému i duševnímu zdraví dítěte předškolního věku.

## **2.4 Obezita a děti předškolního věku**

Odborné výzkumy dokazují velký nárůst dětské obezity za posledních 10 let. Hlavním důvodem tohoto stavu je snižující se pohybová aktivita dětí, jejich rodičů a stále delší doba, kterou děti tráví ve svém volném čase u televize nebo počítačových her. Výzkumy také prokazují souvislost s obezitou rodičů a jejich dětí (Miklánková, 2007; Sigmund, 2007).

Nadváha a obezita předškolních dětí se přičítá nevhodnému stravování, faktorům prostředí a nejvíce nedostatečné pohybové aktivitě. Odborníci se zabývají nejen výzkumy, ale také možnostmi nápravy. Společnost STOB (Stop obezitě), která vznikla v roce 1990, se věnuje i rodinám s obézními dětmi. Odborní lektoři vedou kurzy, ve kterých hravou formou a nenásilně seznamují děti a hlavně jejich rodiče se zdravým způsobem života, s racionálním chováním v oblasti stravování a důležitosti pohybových aktivit v každodenním životě.

Zjistili jsme, že zahájení povinné školní docházky zásadně mění denní pohybový režim dítěte, dochází k omezení pohybových aktivit, změny se projevují i ve stravování dětí.

*... „Správné stravovací návyky a zdravá výživa jsou jedním z důležitých předpokladů zdravého životního stylu a jejich základy jsou pokládány právě v období dětství“ ...*

(Miklánková, 2014, s. 18)

V roce 1997 byla obezita oficiálně uznaná za nemoc, Světová zdravotnická organizace (WHO) nazvala obezitu za stav ohrožující zdraví. WHO poukazuje na to, že strava člověka v minulosti měla vysokou energetickou hodnotu, ovšem lidé během dne vydali pohybovou aktivitou mnohem více energie, než při dnešním sedavém zaměstnání a přetechnizovaném způsobu života (Kukačka, 2009).

Vhodnou skladbou stravy, především pro malé děti, se zabývají pediatři i odborníci na školní stravování. Je důležité se zaměřit na optimální skladbu dětské stravy, vhodné zdroje i přiměřené dávkování. Zdravá strava může dítěti pomoci bránit se onemocnění, podpořit jeho zdravý růst a prospívání (Mertin, 2010).

Regenerace organismu a jeho vývoj i funkce závisí na příjmu potravy. Rozlišujeme dva základní aspekty potravy, kvalitativní a kvantitativní. Pokud člověk přijímá více energetické potravy a vydává méně energie při pohybu a každodenní činnosti, začíná se vytvářet tuková rezerva a vyvíjí se otylost. Naopak při velmi nízkém energetickém příjmu potravy a vysokém energetickém výdeji začíná člověk výrazně ubývat na váze, vyvíjí se podváha. Nadváha i podváha jsou extrémy a rizikovými faktory, které mohou vést až k těžkým zdravotním komplikacím. Přijímaná potrava je kvalitní, pokud obsahuje základní živiny, vitamíny, minerální látky a stopové prvky (Volf a Volfová, 2003). Dalším kritériem pro správný příjem potravy je věk člověka, pohlaví, jeho náplň denní činnosti a pohybová aktivita (Rokyta et al. 2009).

Základními složkami potravy jsou cukry, bílkoviny, tuky, minerální látky, stopové prvky a vitamíny. Člověk je všežravec a přijímá smíšenou potravu. Odborníci doporučují, aby potrava člověka obsahovala ze 2/3 potraviny rostlinného původu a z 1/3 potravu původu živočišného (Rokyta et al. 2009; Machová a Kubátová, 2009).

- Cukry – mají tvořit 15 až 20 % přijímané potravy
- Bílkoviny – mají tvořit 15 až 20 % přijímané potravy
- Lipidy – mají tvořit 25 až 30 % přijímané potravy
- Minerální látky – sodík, draslík, vápník, fosfor, hořčík, železo, jod, chrom, selen
- Vitamíny – vitamín A, vitamíny D, vitamíny řady B, vitamín C
- Voda – denní příjem by měl dosahovat 2 500 ml

(Rokyta et al. 2009)

Energetická potřeba člověka:

- Bazální energetická přeměna – energie, kterou organismus člověka potřebuje na udržení základních životních funkcí (krevní oběh, dýchání, činnost orgánů), závisí na věku, hmotnosti, pohlaví, výšce.
- Dodatková energie – energie, která je potřebná na další činnosti člověka (sport, náročná fyzická práce, příjem potravy).

Důležitým kritériem pro vyhodnocení správného příjmu a výdeje energie je výpočet „body mass indexu“, tzv. BMI. Výpočet se zadává tak, že se tělesná hmotnost sledovaného člověka dělí druhou mocninou výšky v metrech. Pokud při výpočtu zjistíme hodnotu nižší než 17,5, jedná se o podvýživu, pokud hodnoty výpočtu přesáhnou 25,0, jedná se o nadváhu, nad 30,0 obezitu, nad 35,0 maligní obezitu. Dalším kritériem správné výživy a výdeje energie je obvod pasu. Pokud obvod pasu u žen dosahuje 88 cm a více a u mužů 102 cm a více, jedná se o obezitu (Rokyta et al. 2009).



### **Výživová pyramida a její procentuální rozdělení:**

1 % cukr

12 % nápoje

12 % maso, tuky

15 % ovoce

20 % zelenina

40 % sacharidy

40 % každodenní pohybová aktivita

(Machová a Kubátová, 2009)

Odborníci na základě výzkumů (Kukačka, 2009) doporučují zásady plnohodnotné výživy:

- Jíst čerstvé potraviny, vynechat z jídelníčku konzervy.
- Úplně vynechat uzeniny.
- Výrazně omezit solení, používat bylinky a koření.
- Nekonzumovat potraviny připravované na dřevěném uhlí, připálené.

- Jíst alespoň dvakrát týdně luštěniny, rýži, obiloviny, brambory.
- Omezit cukr.
- Mléčné výrobky konzumovat především kysané.
- Zajistit dostatečný přísun minerálů – hořčí, selen, draslík, chrom.
- Dostatečně konzumovat čerstvé ovoce, zeleninu.
- Omezit alkohol, dávat přednost kvalitnímu vínu.
- Zajistit pestrý jídelníček.
- Jíst často, ale méně (5 x denně).

(Kukačka, 2009)

## **2.5 Pohybové aktivity a jejich vhodný výběr pro děti předškolního věku.**

V předškolním věku dětí je velmi důležité rozvíjet především všestrannost a pohybové schopnosti – rychlost, obratnost, sílu a vytrvalost. Nejvhodnějším způsobem je vytvářet dostatek příležitostí pro spontánní pohybovou aktivitu, při organizované PA se musí učitelka nebo rodič řídit zásadami fyziologického vývoje (Bartůňková, 2013; Blahutková, 2009; Dvořáková, 2002).

Koncem přeškolního věku a začátkem mladšího školního věku dochází k velkému rozvoji nervosvalového systému a přesnosti smyslového vnímání. Dítě můžeme řízeně rozvíjet v jeho obratnosti, dozrávání CNS umožňuje dostatečnou koordinaci pohybu, flexibilitu a zvládání náročnějších časoprostorových cvičení (Allen, 2000; Dylevský, 2014). V mladším školním věku dochází u dítěte k rozvoji rychlosti v pohybu, kolem desátého roku k rozvoji aerobní kapacity, dítě může rozvíjet schopnosti vytrvalostní. Silové schopnosti a jejich rozvoj souvisí s růstem dítěte a jeho svalové síly, která je rozdílná u děvčat a chlapců. Při statickém zatěžování může docházet k poškození růstové chrupavky v dlouhých kostech, které může vést až k zastavení růstu. Poškození pohybového aparátu u dětí, ke kterému dochází v přetížení nevhodnou PA, může způsobit např. svalové dysbalance, aseptické kostní nekrózy nebo mikrotraumata. Zároveň při podchlazení nebo přehřátí může u dětí rychleji nastat energetická krize, protože termoregulace dětského organismu ještě není ve svém vývoji zcela funkční (Dylevský, 2014; Goldman a Cichá, 2002; Kouba, 1995).

Bylo prokázáno, že kosterní systém, který je nezralý, je citlivější na pohybové zatížení (Bartůňková, 2013). Při vhodné PA se zahušťuje kostní hmota, především v období předškolního a školního věku, později v dospělosti již není účinek PA na zhuštění kostí tak výrazný.

#### Chůze

- Nejpřirozenější pohyb pro člověka.
- Dostatečně rychlá chůze zvyšuje energetický výdej dítěte.
- Kombinujeme chůzi po rovině, do kopce, s krátkými běhy (indiánská chůze).
- Klademe důraz na vhodnou obuv tlumící nárazy.
- Chodíme nejraději v přírodě a měkčím povrchu (tráva, lesní cesty, hřiště...).
- Motivujeme k chůzi – hledání pokladu, procházka se psem, procházka celé rodiny (posilujeme pozitivní vztahy v rodině).
- Zařazujeme do programu dítěte 3-5 krát týdně.

(Bacus, 1993; Galloway, 2007)

#### Nordic walking

- Chůze s holemi.
- Snižuje zatížení kloubů dolních končetin.
- Zvyšuje zátěž a energetický výdej při pohybu.
- Zapojujeme více svalových skupin na těle – horní polovina těla.

(Dvořáková, 2002; Kalmanet al. 2011)

#### Plavání

- Při plavání střídáme pohyb s relaxací.
- Voda odlehčuje zátěž kloubům.
- U dětí je vhodné kombinovat s chůzí a hrami ve vodě, abychom předešli podchlazení.

- Plavání přispívá k rozvoji pohybových schopností, dítě se učí nové pohybové dovednosti v zajímavém prostředí.
- Dítě rozvíjí své hygienické návyky, otužuje se.
- Dochází k rozvoji psychických vlastností – sebedůvěra, vůle, dítě překonává nepříjemné pocity.

(Miklánková, 2007; Havlínová a Vencálková, 2006; Kursová, 2008)

Při pohybových aktivitách s dětmi předškolního věku dodržujeme:

- pravidelné střídání činnosti a odpočinku,
- dopřejeme dětem dostatek spánku a odpočinku v pravidelnou dobu, dodržujeme vhodné mikroklima a klid,
- zajistíme dětem dostatek tekutin, vhodnou a vyhovující stravu, klid po jídle,
- respektujeme biorytmus dítěte – při nabídce pohybových aktivit respektujeme křivku jeho výkonu,
- zabezpečíme dítěti pozitivní sociální a bezpečné prostředí,
- dopřejeme dítěti k pohybové aktivitě optimální prostor a čas, při spontánní aktivitě do hry nezasahujeme.

(Dvořáková, 2002; Stoppardová, 2001)

Dětem dopřáváme dostatek příležitostí k pohybu, děti citlivě motivujeme a usměrňujeme. Zařazujeme zdravotní cvičení, dechová cvičení, psychomotorická a jógová cvičení. Podle potřeb dětí kombinujeme s relaxačním cvičením a odpočinkem. Rozvíjíme koordinaci hrubé motoriky zařazováním různých forem lokomoce (běh, chůze, skoky, lezení), koordinaci jemné motoriky a zpřesňujeme senzomotorickou koordinaci, grafomotoriku (Kouba, 1995; Kořátková, 2005). Rozvíjíme schopnosti všech smyslů, vytváříme a upevňujeme hygienické, kulturní a pracovní návyky. Rozvíjíme sebeobsluhu dětí na toaletě, při oblékání, obouvání, česání, čištění nosu, zubů, stolování.

Pro pohybovou aktivitu je třeba zajistit:

- vyhovující prostory, materiální vybavení,
- vybavení nábytkem, které vyhovuje velikosti dětí předškolního věku,
- udržování optimální teploty, vlhkosti, čistoty,
- dostatečné větrání a výměna vzduchu v místnosti,
- přiměřené oblečení dětí při pohybové aktivitě,
- ochranu před UV paprsky (sluneční brýle, krémy s ochranným faktorem, dodržení doporučené doby pobytu venku),
- otužování dětí vzduchem opakovaným větráním, častým pobyt venku, vodou.

(Kalman et al. 2011; Volfová a Kolovská, 2008; Galloway, 2007)

Při respektování potřeb dětí a vhodném zařazování PA během celého dne si dítě získává pozitivní vztah k pohybu, který je důležitou podmínkou k ovlivňování vlastního zdraví. Dítě dokáže poznat své pohybové možnosti, respektuje možnosti ostatních. Osvojuje si nové pohybové dovednosti a zdokonaluje své pohybové schopnosti, správné držení těla a správnou chůzi. Seznamuje se s různými sporty a sportovním náčiním. Rozšiřuje si slovní zásobu, chápe základní organizační a bezpečnostní zásady při pohybových aktivitách a sportovních činnostech. PA podporují samostatnost dítěte, jeho sebedůvěru a rozvoj sociálních vztahů. Rozvíjí jeho volní vlastnosti a připravují dítě na překonávání překážek. Dítě prožívá radost z pohybu a vytváří si již v předškolním věku návyky ke správnému zdravému životnímu stylu (Pastucha, 2011).

## **2.6 Rodina a pohybová aktivita**

Rodina a její životní styl, náplň volného času a míra pohybové aktivity ovlivňují tělesný rozvoj dítěte předškolního věku. Odborníci se zabývají otázkou, které faktory se nejčastěji podílí na správném vývoji dítěte. Jedná se především o odbornou lékařskou péči, sociální podmínky dané rodiny, kvalitní výživu a dostatečné množství pohybové aktivity (Miklánková, 2007). Z různých výzkumů bylo potvrzeno, že na omezení pohybové aktivity v rodinách má vliv především konzumní způsob života, omezení fyzické práce důsledkem modernizace domácností, zvýšené pracovní vytížení dnešních rodičů a tím nedostatek času na



pohybovou aktivitu nebo sporty (Blahutková, 2009; Mikláňková, 2007). Rodina, ve které předškolní dítě vyrůstá, utváří jeho osobnost po všech stránkách, učí dítě způsobům, jak trávit a prožívat svůj volný čas. Rodina funguje jako první sociální skupina, ve které se dítě po narození ocitá. Dítě z rodiny přejímá základní modely chování, hodnoty a komunikace. Odborníci poukazují na skutečnost, že silné a pevné citové vztahy a vazby v rodině ovlivňují sílu výchovného působení rodičů na dítě a tím i na vývoj osobnosti dítěte (Mikláňková, 2007; Matějček, 2005; Stoppardová, 2001; Vágnerová, 2012).

*... „Rodiny, kde provozují pohybové aktivity společně s rodiče s dětmi, se vyznačují aktivními postoji k využívání volného času“ ...*

(Mikláňková, 2007, s. 22)

Dětství je odborníky považováno za jedno z nejdůležitějších období v životě člověka. Je také nejvíce sledováno, posuzováno, je hlavním tématem různých výzkumů a statistik. Je to zároveň důležité období člověka, ve kterém si dítě vytváří vztahy k okolí, k sobě samému, začleňuje se do společnosti a stále se učí něčemu novému. Nejvýznamnější a první sociální skupina dítěte je rodina. V rodině se dítě setkává se základními vzory chování, komunikace a přístupu k životnímu stylu. Rodina tak předává svým dětem informace, které si dítě nese dál do svého života. Týká se to i přístupu k pohybu a pohybovým aktivitám, zda je takovýto způsob života pro rodinu přirozený a potřebný. Rodina plní rozmanité funkce – reprodukční, výchovnou, emocionální i materiální. Fungující rodina by měla hmotně zajistit všechny své členy, výchovně působit především na nezletilé děti, zajistit všem členům bezpečné zázemí, zónu jistoty, odpočinku a relaxace (Loehr a Meyersová, 2009; Janouchová, 2008; Stoppardová, 2001).

### 2.6.1 Rodina a zdravý životní styl

V současnosti je zdraví člověka považováno za výsledek vzájemných vztahů jeho zdraví tělesného, duševního, sociálního a duchovního. Rozlišujeme zdraví podle úrovně biologické, psychologické, interpersonální, sociálně kulturní a environmentální. Slova zdraví a pohyb by měla patřit do slovníku každého moderního člověka, který chce prožít plnohodnotný a spokojený život. Nejčastější otázkou v souvislosti se zdravím a duševní hygienou je problematika nedostatečné pohybové aktivity člověka. Sportovně pohybová aktivita má velký vliv na zdraví jedince, je jednou z nejvýznamnějších potřeb člověka, zejména v dětském věku.

Sportovní a pohybové aktivity jsou zařazovány jako léčba pro snižování cholesterolu v krvi, pro zlepšení kardiovaskulární zdatnosti, pro zlepšení průchodnosti srdečního systému, redukuje nadváhu, má kladný vliv na hustotu kostní tkáně, snižuje úzkost, pomáhá zvládat stres. Správným dávkováním PA podporujeme imunitní systém člověka, zvyšujeme odolnost v zátěži, PA je důležitou prevencí závislosti na alkoholu a užívání drog (Blahutková, 2009).

Zdravý životní styl podporuje zdraví dostatkem pohybové aktivity, vyváženou stravou, pravidelným a dostatečným pitným režimem, odpovědným chováním ke svému zdraví, který vylučuje užívání drog, většího množství alkoholu, kouření, vyhledávání stresových a konfliktních situací. Vyznačuje se také aktivním trávením volného času člověka, především vhodnou pohybovou aktivitou (Sigmund a Sigmundová, 2011).

Je důležité respektovat přirozené lidské potřeby podle A. Maslowa. Člověk stále touží po jejich uspokojení, jinak chřadne a je nemocný. Uspokojování lidských potřeb má léčivé a hojivé účinky. Fyziologické potřeby jsou úzce spojeny s potřebami psychologickými. Maslow roztřídil lidské potřeby pro člověka v každém věku. V dětském věku však může docházet k výrazné frustraci, pokud nejsou uspokojovány potřeby v nižších patrech, a tím nedochází k uspokojování ani potřeb v patrech vyšších. Teprve v dospělosti dokáže člověk dát přednost uspokojování potřeb z vyšších pater, např. uspokojení ze seberealizace, před zahrnutím hladu, což je potřeba z nejnižšího patra hierarchie potřeb. ... „ *uspokojení jedné potřeby otevírá vědomí pro nadvládu jiné vyšší potřeby*“ ... (Maslow, 1968)

- Potřeby seberealizace – sebenaplnění.
- Potřeba uznání – sebedůvěry, sebeúcty, prestiže.
- Potřeba sounáležitosti – lásky, náklonnosti, shoda a ztotožnění, potřeba někam patřit.
- Potřeba bezpečí – jistoty, stálosti, spolehlivosti, struktury, pořádku, pravidel a mezí, osvobození od strachu, úzkosti a chaosu.
- Fyziologické potřeby – potřeba potravy, tekutin, vyměšování, kyslíku, přiměření teploty, pohybu, spánku a odpočinku, sexuálního uspokojení, vyhnutí se bolesti.

Model potřeb vytvořili i Langmeier a Matějček (1994):

- Potřeba určitého množství, kvality a proměnlivosti vnějších podnětů – dítě se nebude nudit, ale zároveň nebude přetěžováno podněty.
- Potřeba určité stálosti, řádu a smyslu v podnětech – smysluplný svět, podněty se stávají zkušeností.
- Potřeba prvotních citových a sociálních vztahů – pocit životní jistoty je podmínkou pro žádoucí vnitřní uspořádání osobnosti dítěte.
- Potřeba identity, společenského uplatnění a společenské hodnoty – vytváření zdravého vědomí vlastního já, utváření společenských rolí a stanovení hodnotových cílů.
- Potřeba otevřené budoucnosti, životní perspektivy – otevřený osud, naděje, životní rozlet.

(Matějček, 1994)

Pravidelná pohybová aktivita člověka podporuje jeho zdraví, brání vzniku nemocí a celkově zlepšuje kvalitu života člověka. Přirozeně redukuje obezitu, snižuje krevní tlak, zajišťuje lepší prokrvení všech tělesných částí. Je prevencí vzniku cukrovky typu II, srdečních a cévních onemocnění i deprese. Při sportování se tvoří v těle endorfiny, které přispívají k pocitu dobré národy a spokojenosti. Pravidelná pohybová aktivita snižuje také míru osteropózy a dokáže udržet svalovou sílu pro koordinaci pro aktivní a spokojený dlouhodobý život (Sigmund a Sigmundová, 2011).

Celosvětový technologický vývoj a pokrok, rozvoj automobilové dopravy městské i meziměstské významně omezuje běžný denní pohyb člověka. Klesá potřeba být pohybově aktivní, převažuje sedavý životní styl s pohybovou inaktivitou. Vyspělé země jsou nuceny vynakládat finanční prostředky na léčbu onemocnění, které jsou způsobené právě pohybovou inaktivitou spojenou s nezdravým způsobem života (Sigmund a Sigmundová, 2011).

V druhé polovině 20. století došlo k ohromnému technickému pokroku a lidé začali bydlet ve výškových domech na sídlištích, které zásadně změnily životní styl obyvatel vyspělých zemí. Současný člověk žije převážně sedavým způsobem života, sedí v pracovní době, přemísťuje se dopravními prostředky z práce i do práce, nechodí pešky po schodech, pokud je k dispozici výtah nebo eskalátor. Po práci doma opět sedí u počítače nebo televizní obrazovky a z vysokého domu jen málokdo jde na procházku nebo za nějakou pohybovou

aktivitou. Domácí práce stále více zvládá technika, jako jsou vysavače, automatické pračky, myčky na nádobí, dálkové ovladače používáme na všechny přístroje v domácnosti a svůj pohyb tak úplně minimalizujeme. Zhoršují se i mezilidské vztahy, lidé se stále honí za získáváním nových věcí, úspěchem, mocí a penězi. Neustálý spěch, pracovní přetížení, nedostatek času na sebe samotné i ostatní členy rodiny negativně poznamenává život rodiny i vztahy v ní. Časté stresové situace a neuspokojování základních potřeb často vedou k rozpadu rodiny. Dalším negativním důsledkem špatného a nezdravého životního stylu dnešního člověka je rozvoj civilizačních onemocnění, jako jsou kardiovaskulární choroby, obezita a cukrovka. Správným řešením není odmítání technického pokroku a nevyužívání vymožeností našeho století, ale uvědomění si své biologické podstaty a nutnosti pohybu, přiměřené energetické hodnoty potravy a pěstování dobrých mezilidských vztahů na základě porozumění, pochopení a úcty.

## **2.7 Stimulace dítěte předškolního věku k pohybové aktivitě**

### **2.7.1 Význam stimulace k pohybové aktivitě**

Stimulace k pohybové aktivitě je významným požadavkem pro zdravý tělesný vývoj dítěte předškolního věku. Odborníci poukazují na fakt, že pouze přirozená touha po pohybu a spontánní pohyb dítěte, není dostatečný pro zvyšování odolnosti a celkové zdatnosti dítěte. Je nutné se zaměřit na stimulaci záměrnou jednak v rodině, ale také v mateřské škole. Na základě odborných výzkumů bylo potvrzeno, že záměrné vedení dětí k tělovýchovným a sportovním aktivitám rozvíjí dítě po stránce psychomotorické a zároveň sociální. Děti se učí spolupracovat ve skupině, dodržují pravidla a podřizují se jim, učí se pomáhat nebo pomoc přijímat. Pro děti předškolního věku je ovšem spontánní pohybová aktivita velice důležitá. Dítě si samo určuje střídání zátěže a odpočinku, při spontánním pohybu je uspokojený jeho zájem, dítě zvládne vyšší fyziologickou zátěž než při pohybu řízeném (Miklánková, 2007; Dvořáková, 2002).

Je známo, že pravidelný denní rytmus, při kterém se střídá spánek, pohybová aktivita, příjem stravy a odpočinek, jsou základem zdravého životního stylu. Pokud si dítě již v raném věku tyto pravidelné návyky osvojí, dokáže do budoucna ovlivnit úroveň svého zdravotního stavu.

... „Pozitivní vztah dětí k pohybové aktivitě, záměrně podporovaný a upevňovaný v předškolním věku, může poskytnout základ pro následnou cílevědomou a plánovitou práci učitelů na základních školách.“ ...

(Miklánková, 2011, s. 79)

### 2.7.2 Stimulace k pohybové aktivitě dítěte předškolního věku v mateřské škole

Důležitou podmínkou pro stimulaci k pohybové aktivitě dětí v předškolním věku je dostatek prostoru uvnitř budovy, na hřišti, zahradě, v přírodě. Je vhodné vybavit tyto prostory pomůckami, náradím a náčiním, které respektuje individuální úroveň tělesného a psychického rozvoje dětí.

Vhodnými pohybovými aktivitami předcházíme vzniku svalové dysbalance, rozvíjíme pohybové dovednosti a smyslové vnímání pomocí psychomotorických her. Nové pojetí tělesné výchovy ve školách je šťastný člověk, který má radost z pohybu, podporuje pohybem své zdraví, vytváří si kladný vztah k celoživotní pohybové aktivitě od dětství (Stoppardová, 2001). Tělesná výchova směřuje ke správnému dennímu režimu s pohybovou aktivitou zaměřenou na tělesnou, duševní a sociální stránku osobnosti a komplexní relaxaci a regeneraci organismu, pochopení souvislostí mezi příjmem a výdejem energie, výživou a pohybem. Vztah výživy a pohybu znázorňuje známá americká výživová pyramida, ke které přikreslíme základnu znázorňující pohyb jako prioritní součást denního režimu člověka (Havlínová a Vencálková, 2006; Allen, 2000; Gregora, 2007).

Tělesné a pohybové aktivity jsou prostředkem k získávání a zdokonalování pohybových kompetencí:

- Pohybové dovednosti:

1. Lokomoční - pohyb různými směry v prostoru, mezi překážkami, přes překážky terénní i umělé, poskoky a skoky, přeskoky překážek, pohyb ve dvojici i ve skupině, lokomoce v daném rytmu a při hudbě, pohyb v různém prostředí – sníh, voda, led).
2. Nelokomoční - různé polohy těla, pohyb částí těla podle pokynů, pohyb kolem různých os svého těla, podříditi hudbě pohyb částí těla.

3. Manipulační dovednosti – manipulace s předměty, náčiním (nosit, podávat, házet, chytat, kopat, driblovat, kutálet, balancovat), spolupracovat ve skupině, využívat pomůcky v různém prostředí (kola, koloběžky, tříkolky, boby, sáně, lyže, brusle, plovací pomůcky).
- Tělesná zdatnost:
    - zvládat přiměřenou fyziologickou zátěž,
    - pohybovat se delší dobu jednoduchými pohyby,
    - umět zpevnit a uvolnit své tělo,
    - dokázat protáhnout tělo podle návodu.
  - Kognitivní a afektivní oblast:
    - chápat, že síla svalů umožňuje pohyb,
    - vědět, že tělo by mělo být pohyblivé, zdravé, pružné,
    - znát různé části těla,
    - dokázat určit směry vzhledem ke svému tělu,
    - umět dodržovat domluvená pravidla,
    - spolupracovat s ostatními při hře i pohybové činnosti,
    - respektovat ostatní,
    - nebát se pohybu v různém prostředí (sníh, led, voda),
    - mít radost z pohybu.

(Dvořáková, 2002; Kořátková, 2005; McConnellová, 2009; Dylevský et al. 2011)

### 2.7.3 Stimulace k pohybové aktivitě dítěte předškolního věku v rodině

Rodina je první sociální skupinou dítěte, ve které si dítě vytváří představu o základních vzorech chování a celkovém přístupu k životu. Důležitým úkolem a funkcí rodiny je nejen zajistit základní životní potřeby dítěte, ale také stimulovat přiměřeně dítě k pohybovým aktivitám, které jsou nezbytné pro zdraví a zdravý vývoj dítěte po všech stránkách jeho osobnosti. Rodiče by měli podporovat zálibu dětí v jakémkoliv fyzické aktivitě, hlavně venku v přírodě. Dítě tak podporuje svoje zdraví a poznává okolní svět. Dětská lékařská zdravotnických

zařízení v USA doporučují rodičům alespoň třicet minut denně pohybovou aktivitu s dětmi. Děti v předškolním věku není příliš nutné k pohybu povzbuzovat, ale je prokázáno, že s postupem věku tato potřeba aktivního pohybu klesá. Národní asociace pro sport a tělesnou výchovu (NASPE) v USA a organizace ShapeUpAmerica! nabízí program pro rodiče 99Tips for family Fitness. Tento program rodičům předkládá tipy pro zlepšování tělesné kondice, pro zábavu a pohybovou aktivitu společně s dětmi (McConnellová, 2009). Některé rodiny si sami vytváří tradice a pohybové aktivity pro zábavu. Společně plánují pěší výlety do přírody, výlety na kole, kdy děti mohou sedět na sedátku, přívěsném vozítku nebo již dokážou sami na kole jezdit i větší vzdálenosti. Oblíbená aktivita pro rodiny s dětmi jsou aktivní pobyty na horách, děti již v předškolním věku zvládají lyžování, bruslení a pohybové aktivity na sněhu a ledu (Stoppardová, 2001).

Pokud chceme dítě správně stimulovat k pohybovým aktivitám i pozdějším věku, je nutné nastavit správně pravidla a tzv. mantinely. Děti potřebují pravidelný denní režim a řád, rodiče se musí zaměřit na omezení sledování televizních pořadů a hraní na počítači. Je důležité pěstovat u dětí nastavené rituály, kdy převládá fyzická a psychická aktivita, učit děti relaxovat a odpočívat. Děti by si měly osvojit poznatek, že PA a sport je vhodné zařadit denně do svého programu a nejlépe venku na čerstvém vzduchu (Hrdinová, 2014). Existují rodiny, které sportujícím dětem podřizují život všech členů. Rádi dítěti věnují svůj volný čas, rodiče sami sportují a tím u dětí vytváří lásku ke sportu od předškolního věku. Odborníci poukávají na to, že pokud dítě spotuje, umí se lépe pohybovat, překonávat překážky. Také děti snadno pochopí, že pokud o něco usilují cílevědomě, mohou toho dosáhnout, nezaleknou se překážek. Sportující děti zažívají pocity radosti z úspěchu při PA, výhry, ale zároveň trénují zvládnání neúspěchu a prohry (Blažková, 2014).

Podle Gallowaye (2007) je důležité, pokud je dítě zdatné, je v dospělosti úspěšnější.

*... „Cvičení, které se provádí správně, se stává zdrojem radosti a zvyšuje kvalitu života v každém věku“...*

(Galloway, 2007, s.7)

Galloway doporučuje rodičům malých dětí žít aktivním životním stylem a zařadit také vhodný jídelníček s dostatkem zeleniny a ovoce. Je prokázáno, že pozitivní postoj k PA je přínosný pro zdraví člověka. Aktivní životní styl napomáhá odtraňovat stres a prodlužovat

dobu aktivního života člověka. Pravidlně cvičící člověk se cítí fyzicky i psychicky mnohem lépe, než člověk, který se PA vyhýbá. Gallowey zdůrazňuje rodičům malých dětí, že:

- Děti chtějí být fit – každé dítě se rádo pohybuje, skáče, běhá.
- Děti jsou na prvním místě – pokud se rozhodneme mít děti, mělo by být jejich dobro pro nás na prvním místě.
- Pohybově zdatné děti mají radost ze života – PA dodávají nejen dětem energii a pozitivní náladu.
- Pohybově zdatné děti jsou zodpovědnější – tím, že děti překonávají ve sportu překážky a dodržují sliby, stávají se zodpovědnější.
- Pohybově zdatné děti mají správné stravovací návyky – pokud se děti pohybují, potřebují pravidelnou a vyváženou stravu, naučí se do budoucna stravovat zdravě.
- Pohybově zdatné děti jsou chytré - PA vede k lepším výsledkům ve škole, děti vykazují lepší výsledky v matematice, dosahují vyšší vzdělání, rychleji se učí, cvičení vede k lepší činnosti mozku, podporuje spojení mezi neurony, zvyšuje se přívod mozku do krve, zlepšuje celkově kognitivní funkce, zvyšuje koncentraci, pozornost, děti jsou při učení klidnější aktivnější, projevují zvýšený zájem o školu.

(Galloway, 2007)

## **2.8 Výzkumy a organizace zabývající se danou tematikou**

Problematikou nedostatku pohybové aktivity se v posledních letech zabývá stále více odborné i laické veřejnosti. Aktivity se objevují ve zdravotnictví, v dopravě, ve školství. Odborníci se především zaměřují na vzdělávání celé společnosti a poskytují informace o významu a zdravotních důsledcích pohybové aktivity. Organizace vydávají informační brožury, články v časopisech, informace jsou stále více dostupné i na internetu. Společnosti usilují o zlepšování vhodných podmínek pro pohybové aktivity člověka, udržují parky ve městech, budují se nová hřiště a sportoviště, cyklostezky, sportovní haly a rekreační areály. Vznikají celonárodní projekty: Česko se hýbe, Zdravá škola, Hravě žij zdravě nebo regionální: Pro srdce Hané, [www.pridejseknamity.cz](http://www.pridejseknamity.cz). Cílem je vždy motivovat obyvatele k pohybové aktivitě a zdravému životnímu stylu.



Mnoho vědeckých důkazů a experimentů dokazuje, že být aktivní není jen názor nebo rozhodnutí člověka, nýbrž nutnost k tomu, abychom žili plnohodnotný a zdravý život. Denní pohybová aktivita by se měla stát základním kamenem zdravého životního stylu (WHO, 2003).

Pohybová aktivita podle SIGPAH (2004) má obsahovat sport, aktivní transport, tělesnou výchovu, aktivní hru, rekreaci, tanec a aktivní domácí práce. Je nutná podpora pohybové aktivity, která může zahrnovat vytváření a realizaci vzdělávacích akcí pro odbornou i laickou veřejnost, vytváření vhodných podmínek pro pohybové aktivity (parky, hřiště, cyklostezky, sportovní haly, sportovně-rekreační areály. Odborníci se zaměřují na programy a projekty podpory pohybové aktivity pro pedagogy, rodiny s dětmi, seniory i zaměstnance na různých pracovištích (Kalman et al. 2011).

... „Dle Státního zdravotního ústavu (2009) rozdělujeme podporu zdraví na několik oblastí:

- *Kojení.*
- *Správná výživa.*
- *Prevence násilí, úrazů a otrav.*
- *Nadváha a obezita.*
- *Zdravější životní styl.*
- *Škola a zdraví.*
- *Zdraví mladých.*
- *Prevence závislostí.*
- *Nerovnosti ve zdraví.*
- *Psychosociální determinanty.*
- *Zdravé stárnutí zdraví menšin.*
- *Prevence HIV-AIDS.*
- *Pohybová aktivita“ ...*

(Kalman et al. 2011, s.14)

Význam pohybové aktivity pro zdraví člověka potvrzují výzkumy národních i nadnárodních institucí (CKV, MZ ČR, SZÚ, HEPA, WHO, 2007).

Odborníci z těchto organizací stanovili také preventivní vliv pohybové aktivity na zdraví:

- člověk je schopný více přemýšlet, zlepšuje se paměť,
- zvyšuje se sebevědomí, uvolňuje se napětí,
- má preventivní vliv na úbytek vápníku v kostech,
- zvyšuje pružnost a ohebnost, svalovou sílu,
- lépe přenáší kyslík v krvi,
- zpomaluje proces stárnutí, prodlužuje aktivní délku života,
- pomáhá udržet optimální hmotnost člověka,
- podporuje krevní oběh, zlepšuje činnost srdce, normalizuje krevní tlak,
- zvyšuje se sexuální aktivita, člověk je více odolný stresu,
- stimuluje produkci endorfinů v mozku, člověk má lepší náladu, prožívá pocity štěstí, uvolnění.

(Kalman et al. 2011)

V České republice probíhaly a probíhají významné projekty na podporu pohybové aktivity:

- Aktivní životní styl v biosociálním kontextu (Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2007-2013)
- Pohybová aktivita a inaktivita obyvatel České republiky v kontextu behaviorálních změn (Centrum kinantropologického výzkumu FTK UP v Olomouci, 2005-2010)
- IPEN Mezinárodní výzkum zastavěného prostředí, pohybové aktivity a obezity (Centrum kinantropologického výzkumu FTK UP v Olomouci, 2009-2012)

- PASEO Vytváření a zvyšování kapacity institucí pro podporu zdraví seniorů se „sedavým“ životním stylem prostřednictvím pohybové aktivity (Centrum kinantropologického výzkumu FTK UP v Olomouci, 2009-2012)
- IMPALA Zlepšování infrastruktury pro volnočasovou pohybovou aktivitu v místních podmínkách – osvědčené metody v Evropě (Centrum kinantropologického výzkumu FTK UP v Olomouci, 2009-2012)
- Centra podpory integrace (APA FTK UP v Olomouci, 2009-2011)
- Vzdělávání a publikace v oblasti podpory pohybové aktivity pro odbornou veřejnost (ORE institut, o.p.s., 2009)
- INDARES.COM (Centrum kinantropologického výzkumu FTK UP v Olomouci, 2005-2010)
- Škola zdravého a pohybově aktivního životního stylu žáků základních škol (Centrum kinantropologického výzkumu FTK UP v Olomouci, 2005-2010)

Mezinárodní organizace také podporují pohybovou aktivitu:

- Americká národní zpráva o pohybové aktivitě a zdraví (Department of Health and Human Services; Centers for Disease Control and Prevention, 1996)
- Globální strategie pro výživu, pohybovou aktivitu a zdraví (World Health Organization, 2003)
- Evropský rámec podpory pohybové aktivity a zdraví (World Health Organization, 2007)
- Zelená kniha – Prosazování zdravé stravy a pohybové aktivity: evropský rozměr prevence nadváhy, obezity a chronických chorob (Komise evropských společenství, 2005)
- Bílá kniha – Strategie pro Evropu týkající se zdravotních problémů souvisejících s výživou, nadváhou a obezitou (Komise evropských společenství, 2007)
- Bílá kniha o sportu (Komise evropských společenství, 2007)
- Aktivní život prostřednictvím aktivního transportu se speciálním zaměřením na děti a seniory (WHO, 2002)

... „Pro podporu pohybové aktivity existují v ČR národní politické dokumenty:

- *Zákon o podpoře sportu (2005).*
- *Zákon o ochraně veřejného zdraví (2000).*
- *Zdraví pro všechny v 21. Století – dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR.*
- *Národní program rozvoje sportu pro všechny (2000).*
- *Akční plán zdraví a životního prostředí.*
- *Národní kardiovaskulární program.*
- *Koncepce státní politiky pro oblast dětí a mládeže na období 2007-2013.*
- *Národní program přípravy na stárnutí.*
- *Národní cyklostrategie.*
- *Národní program zdraví“ ...*

(Kalman et al. 2011, s. 40-42)

### 3 CÍLE, ÚLOHY A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Hlavním cílem diplomové práce je zhodnotit, zda rodina determinuje pohybovou aktivitu dětí předškolního věku.

Dílčím cílem je zjistit, zda děti z tzv. sportující rodiny jsou lépe stimulovány k pohybové aktivitě než děti z rodin tzv. nesportující.

Ze stanovených cílů vyplynuly následující úkoly:

1. Studium odborné literatury.
2. Vytvoření designu výzkumu.
3. Realizace výzkumu, sběr dat.
4. Zpracování dat a vytvoření závěrů.
5. Zpracování diplomové práce.

K řešení byly stanoveny tyto problémové otázky:

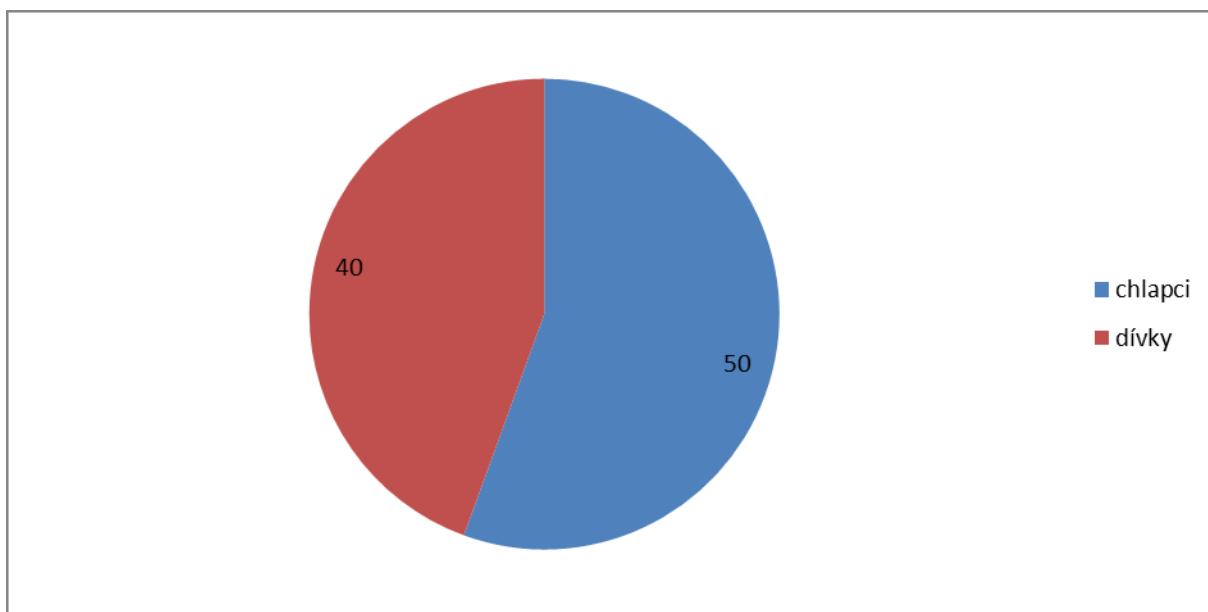
1. Vykazují děti ze sportujících rodin vyšší objem pohybové aktivity?
2. Jsou děti s vyšším objemem PA v rodině lépe stimulovány k pohybové aktivitě, než děti z rodin nesportujících?
3. Projevují se rozdíly v objemu pohybové aktivity mezi dívkami a chlapci?

## 4 METODIKA

### 4.1 Charakteristika výzkumného souboru.

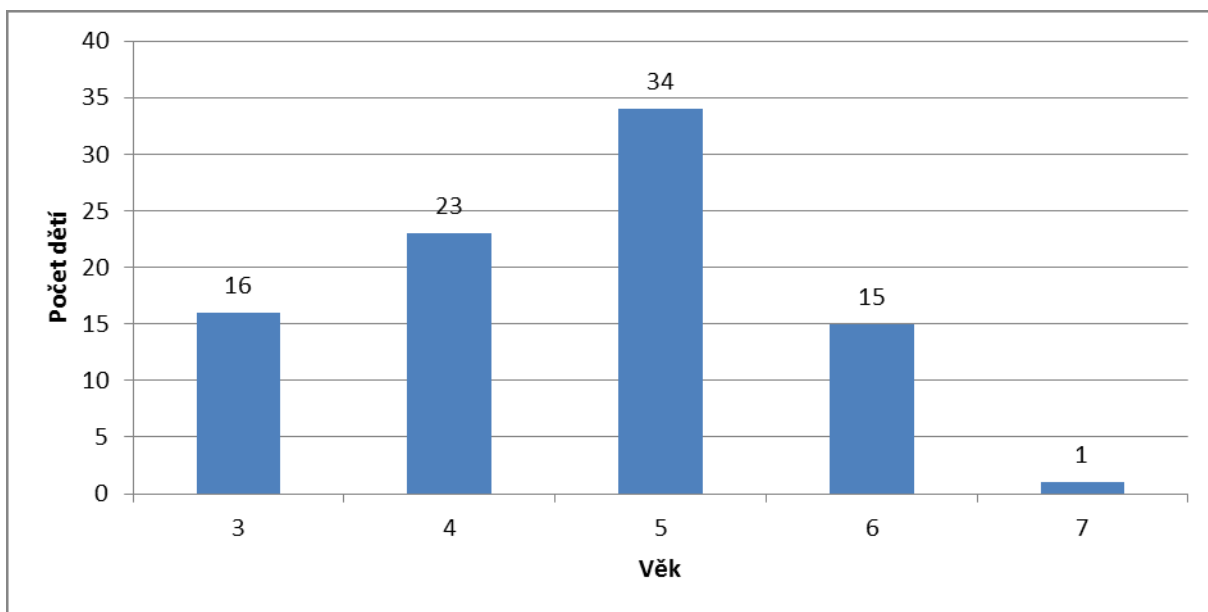
Výzkum jsme prováděli v průběhu školního roku 2013/2014 na sedmi státních mateřských školách v Olomouci a jeho okolí. Mateřské školy, které se účastnily našeho výzkumu, byly vybaveny odpovídajícím způsobem po stránce materiální, technické, prostorové. Učitelky pracovaly podle Školních vzdělávacích programů dané školy, které vycházely z Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání (VÚP, 2005).

Výzkumný soubor tvořilo 90 dětí a jejich rodičů (40 dívek, 50 chlapců, Obrázek 1). Průměrný věk dětí byl 4,61 let (Obrázek 2, Tabulka 1). Průměrná výška dětí byla 111,71 cm (Tabulka 2, Obrázek 3), průměrná hmotnost sledovaných dětí byla 18,60 kg (Obrázek 4), (Tabulka 3). Věkově nejpočetnější skupinou byly děti ve věku pěti let.



**Obrázek 1** Pohlaví sledovaných osob, n = 90

*Vysvětlivky: 40... dívek, 50... chlapců*



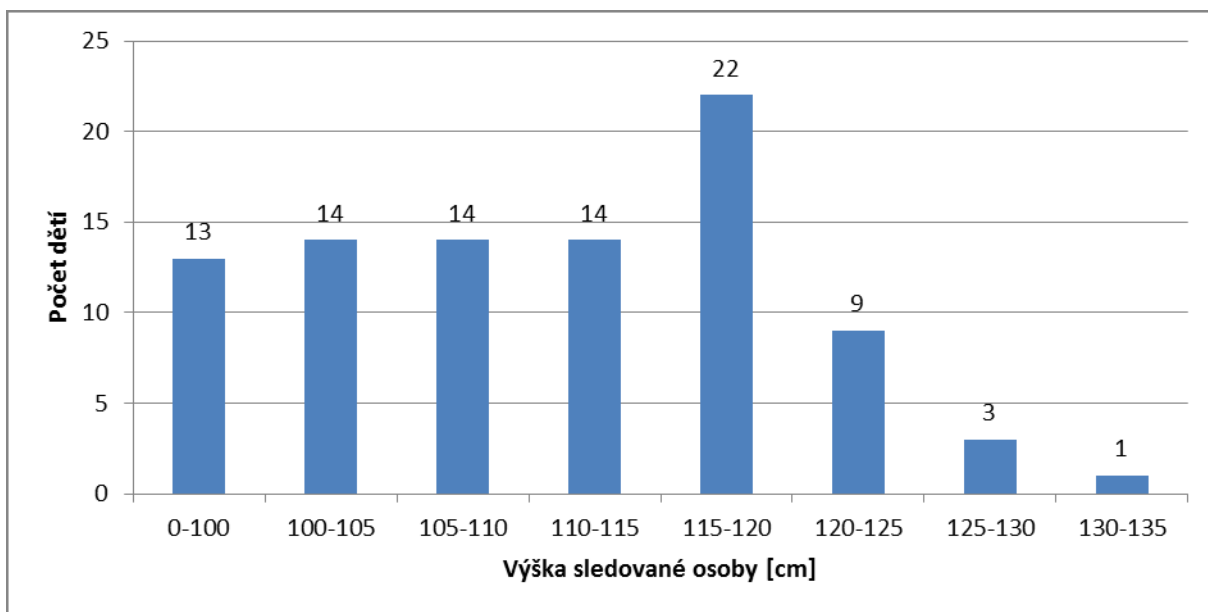
**Obrázek 2** Věk sledovaných osob, n = 90

*Vysvětlivky: 3 roky...16 dětí, 4 roky...23 dětí, 5 let...34 dětí, 6 let...15, 7 let...1 dítě*

**Tabulka 1** Věk sledovaných osob, n = 90

Věk dětí	Počet dětí	Podíl v %
3	16	17,98 %
4	23	25,84 %
5	34	38,20 %
6	15	16,85 %
7	1	1,12 %

*Vysvětlivky: 3 roky...16 dětí, 4 roky...23 dětí, 5 let...34 dětí, 6 let...15, 7 let...1 dítě*



**Obrázek 3** Výška sledovaných osob, n = 90

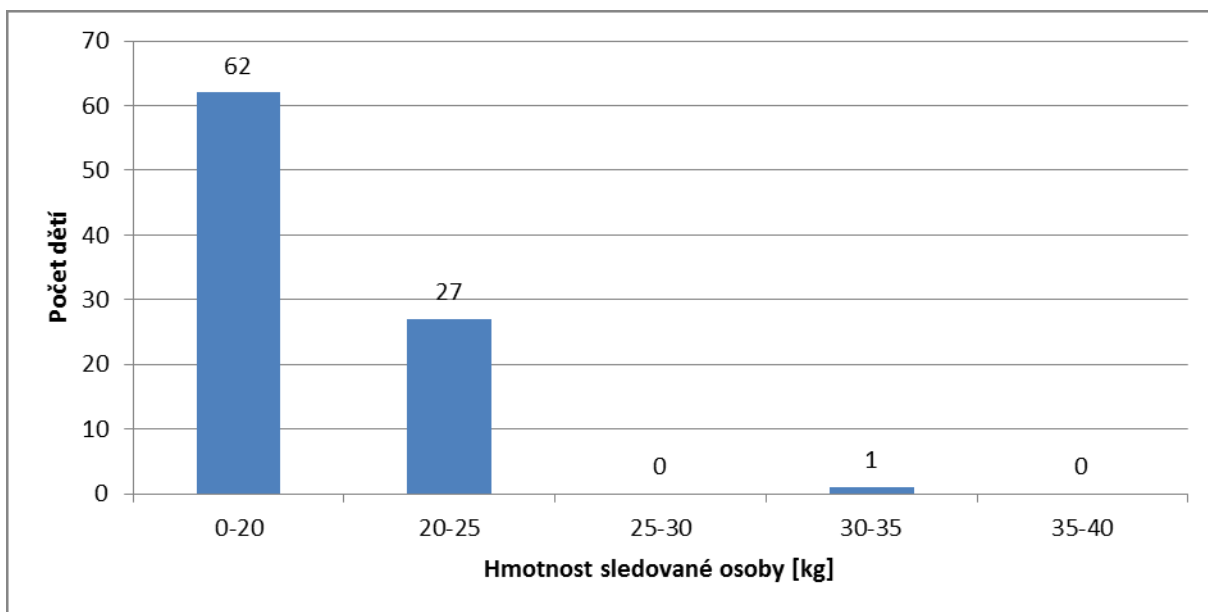
*Vysvětlivky: 0-100cm...13 dětí, 100-105cm...14 dětí, 105-110cm...14 dětí, 110-115cm...14 dětí, 115-120cm...22 dětí, 120-125cm...9 dětí, 125-130cm...3 dětí, 130-135cm...1 dítě*

**Tabulka 2** Výška sledovaných osob, n = 90

Výška v cm	Počet dětí	Podíl v %
0-100	13	14,44 %
100-105	14	15,56 %
105-110	14	15,56 %
110-115	14	15,56 %
115-120	22	24,44 %
120-125	9	10,00 %
125-130	3	3,33 %
130-135	1	1,11 %

*Vysvětlivky: 0-100cm...13 dětí, 100-105cm...14 dětí, 105-110cm...14 dětí, 110-115...14 dětí, 115-120cm...22 dětí, 120-125cm...9 dětí, 125-130cm...3 dětí, 130-135cm...1 dítě*





**Obrázek 4** Hmotnost sledovaných osob, n = 90

*Vysvětlivky: 0-20kg...62dětí, 20-25kg...27 dětí, 25-30kg...0 dětí, 30-35kg...1 dítě, 35-40kg...0 dětí*

**Tabulka 3** Hmotnost sledovaných dětí, n = 90

Hmotnost v kg	Počet dětí	Podíl v %
0-20	62	68,89 %
20-25	27	30,00 %
25-30	0	0,00 %
30-35	1	1,11 %
35-40	0	0,00 %

*Vysvětlivky: 0-20kg...62dětí, 20-25kg...27 dětí, 25-30kg...0 dětí, 30-35kg...1 dítě, 35-40kg...0 dětí*

## 4.2 Design výzkumu

Po technické přípravě všech dotazníků jsem náhodným výběrem vybrala několik mateřských škol v Olomouci a blízkém okolí. Oslovila jsem ředitele těchto škol a požádala je o spolupráci při našem výzkumném šetření. Vysvětlila jsem cíl našeho výzkumu a nutnost spolupráce s pedagogy mateřských škol a rodiči, kteří musí zaznamenat data do dotazníků. Písemnou žádostí jsme žádali ředitele o spolupráci, vyžadovali jsme také písemný souhlas ředitele a rodičů s prováděním výzkumu na dané škole. Po doručení těchto písemností jsem osobně vybrané školy navštívila a vysvětlila design našeho výzkumu a způsob vyplňování dotazníků pro děti a jejich rodiče.

Samotný výzkum probíhal v měsíci říjnu a listopadu 2013, na některých školách pokračoval v lednu a únoru následujícího roku. Ponechali jsme pedagogům dostatečnou dobu na provedení samotného výzkumu a navrácení vyplněných dotazníků. Dotazníky ESPA i IPAQ vyplňovali rodiče sledovaných dětí. Uvedli údaje o dítěti, týkající se osobní a rodinné anamnézy, materiálních a prostorových stimulů, způsoby dopravy do školy a účasti na sportovních a jiných táborech. V dotazníku IPAQ vyplnili rodiče údaje o dítěti, matce a otci, které se týkaly věku, hmotnosti, výšky a pohybové aktivity za posledních sedm dnů všech sledovaných osob. Po telefonické domluvě jsem dotazníky na mateřských školách vyzvedla a pokračovala dalším vyhodnocením získaných dat.

## 4.3 Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě ESPA a IPAQ

Hodnocení environmentální stimulace dítěte předškolního věku k pohybovým aktivitám jsme prováděli pomocí české verze dotazníku ESPA (Renson a Vanreusel, 1990; Miklánková 2000). Dotazníky hodnotily stimulaci v rodině. V úvodu dotazníku je vysvětleno, jakým způsobem odpovídat na stanovené otázky. Dotazník získává data o věku dítěte, pohlaví, počtu sourozenců v rodině, formě bydlení. Zjišťuje také způsob dopravy dítěte do školy, jeho účast na sportovních a jiných soustředěních, materiální stimuly (sportovní náčiní, nářadí pro pohybovou aktivitu) a prostorové stimuly (prostředí k pohybové aktivitě), které dítěti nabízí rodina. Otázky jsou uzavřené, každá část a oblast je skórována.

Dotazník IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) vyvinul mezinárodní tým odborníků pro možnost měření pohybové aktivity. Dotazník je přizpůsoben různým sociokulturním prostředím, byl převzatý z anglického originálu (Craig et al. 2003; Fogelholm et al. 2006). Dotazník IPAQ obsahuje otázky identifikační část, kdy zjišťuje věk, výšku

a hmotnost sledované osoby. Následují otázky, které se zaměřují na fyzickou aktivitu dětí i jejich rodičů za posledních sedm dní. Otázky se zaměřují na dobu a týdenní četnost intenzivní, středně zatěžující PA a chůze. Poslední otázka zjišťuje, kolik minut průměrně denně sledovaná osoba stráví sezením.

#### 4.4. Statistické metody a techniky

Jednotlivé položky připraveného dotazníku ESPA:

- Anamnéza dítěte – věk, výška, hmotnost, pohlaví dítěte, počet sourozenců.
- Anamnéza rodiny – matka i otec věk, vzdělání, profese, účast v tělovýchově dříve a nyní, charakter bydlení rodiny.
- Prostorové stimuly – kde si děti hrají a sportují.
- Materiální stimuly – s čím si děti hrají a sportují.
- Dopravní stimuly – jakým dopravním prostředkem nebo způsobem se děti dopravují do mateřské školy.
- Účast dětí na táborech – účast dítěte na běžných nebo sportovních táborech.

(Příloha 1)

Jednotlivé položky připraveného Mezinárodního dotazníku k pohybové aktivitě:

- Identifikace matka, otec – věk, výška, hmotnost.
- Intenzivní pohybová aktivita za posledních 7 dnů – matka, otec, dítě (dnů v týdnu).
- Středně zatěžující pohybová aktivita za posledních 7 dnů – matka, otec, dítě (dnů v týdnu).
- Nepřetržitá chůze alespoň 10 minut denně za posledních 7 dnů – matka, otec, dítě (dnů v týdnu).
- Sezení v pracovních dnech - matka, otec, dítě (minut denně).

(Příloha 2)

Data získaná z dotazníků jsme zpracovali do tabulky v programu Microsoft Excel (Domes, 2010) na osobním počítači (Příloha 3). Tento program nám umožnil zpracovat data metodou frekvenčního výskytu odpovědí, procentuálně a graficky podle stanovených kritérií. Soubory dat jsme porovnávali podle věku dítěte, jeho výšky, hmotnosti, pohlaví, počtu sourozenců, charakteru bydlení, sportování rodičů dříve a nyní. Dále jsme porovnávali získaná data z hlediska prostorových a materiálních stimulů v rodině, dopravních možností rodiny a účasti dítěte ve sportovních a dětských organizacích a na táborech. Rodiny jsme rozdělili na skupinu sportující a nesportující. Za sportující rodinu byla považována ta, kde oba rodiče se věnují sportu (byť rekreačně). Prostorové a materiální stimuly jsme porovnávali v souvislosti s tím, zda rodiče sportují nebo nesportují.

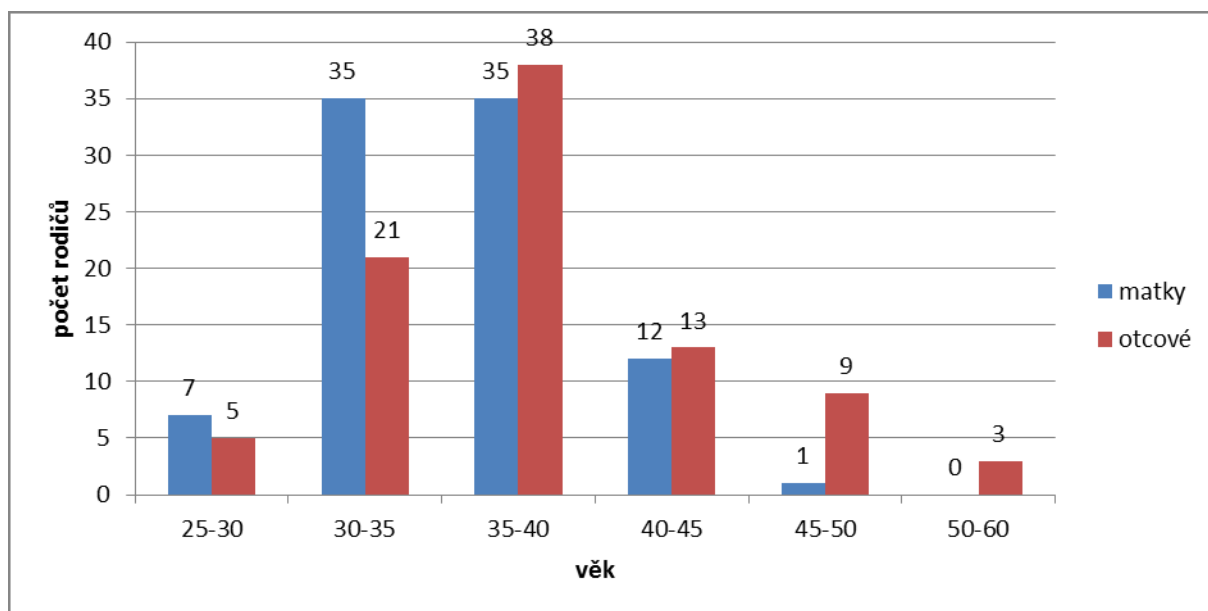
V druhé části dotazníků jsme vyhodnocovali věk, výšku, hmotnost a BMI (Body Mass Index) rodičů. Pohybovou aktivitu rodičů a sledovaného dítěte jsme monitorovali podle počtu dnů pohybové aktivity týdně, ve kterých provádí intenzivní a středně intenzivní PA. Dále podle výskytu nepřetržité chůze v rozsahu alespoň 10 minut denně ( $\text{dny/týden}^{-1}$ ) a výskytu doby sezení v pracovních dnech v minutách ( $\text{min/den}^{-1}$ ).

## 5 VÝSLEDKY

### 5.1 Anamnéza rodiny

Při vyhodnocování dat z dotazníků jsme zjistili informace o věku rodičů, jejich dosaženého stupně vzdělání, o jejich účasti v tělovýchově dříve a nyní. Také o formě bydlení sledované rodiny a počtu sourozenců. Většina dotazníků byla vyplněna přesně, údaje byly zjišťovány anonymně.

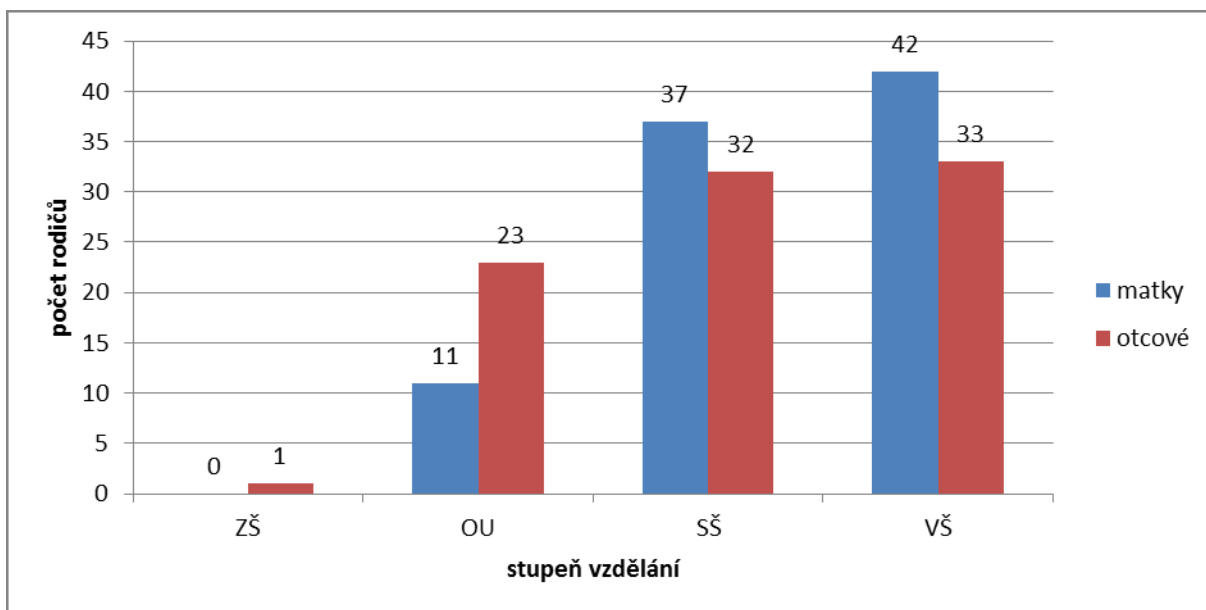
Věkový průměr matek byl 36,17 let, nejmladší matka měla v době výzkumu 29 let, nejstarší matka měla 46 let. Průměrný věk otců byl 38,70 let, nejmladší otec měl v době výzkumu 28 let, nejstarší 78 let (Obrázek 5). Jeden dotazník obsahoval data pouze o matce, většina rodičů měla mezi sebou věkový rozdíl 1-3 roky, v několika případech se vyskytl rozdíl věku více jak 10 let, v jednom případě až 38 let. Většina rodičů měla v době výzkumu od třiceti do čtyřiceti let. Předpokládáme, že dnešní rodiče plánují založení rodiny přibližně ve třiceti letech svého věku.



**Obrázek 5** Věk rodičů,  $n_m = 90$ ,  $n_o = 89$

Vysvětlivky: 25-30let...7 matek, 5 otců; 30-35let...35 matek, 21 otců; 35-40let...35 matek, 38 otců; 40-45let...12 matek, 13 otců; 45-50let...1 matka, 9 otců; 50-60let...0 matek, 3 otcové

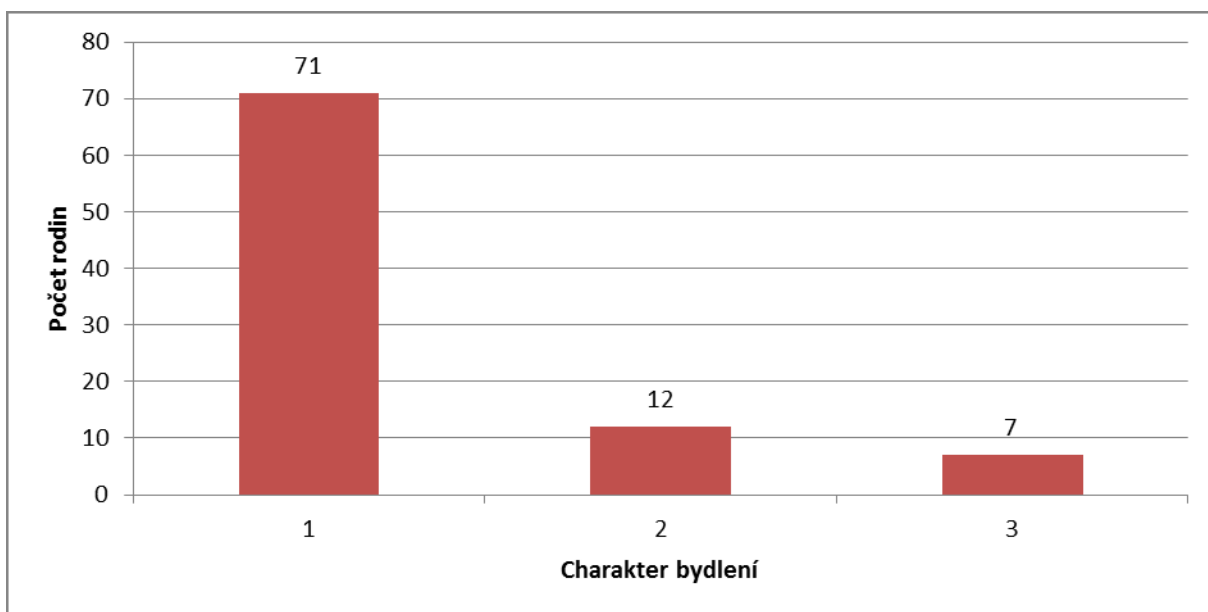
Předpokládáme, že rodiče, kteří dosáhli vyššího stupně vzdělání, mohou získat lepší pracovní pozici a ekonomicky lépe zajistit svou rodinu. Mají tedy možnost finančně zvládat i náročnější materiální a prostorové zázemí pro pohybovou aktivitu svých dětí (Hamplová, 2010). U sledovaného souboru pouze jeden otec dosáhl základního vzdělání, matky dosáhly nejméně vzdělání na odborném učilišti. Nejvíce rodičů získalo vysokoškolského vzdělání, 42 matek a 33 otců. Při vyšších stupních vzdělání bylo ve sledovaném souboru více matek než otců, pouze u odborného učiliště dosáhlo tohoto vzdělání více otců než matek (Obrázek 6).



**Obrázek 6** Dosažený stupeň vzdělání rodičů,  $n_m = 90$ ,  $n_o = 89$

*Vysvětlivky: 1...základní škola, 2...odborné učiliště, 3...střední škola, 4...vysoká škola*

Ve výzkumném souboru jsme zjišťovali, zda sledované rodiny bydlí v bytě ve staré zástavbě, panelovém domě nebo domě rodinném. V rodinném domě bydlelo v době výzkumu 71 rodin (78,89 %), v bytě ve staré zástavbě bydlelo 12 rodin (13,33 %) a v bytě v panelovém domě bydlelo 7 rodin (7,78 %), (Obrázek 7, Tabulka 4). Největší počet rodin z výzkumného vzorku bydlelo v době výzkumu v samostatném rodinném domě, který poskytuje rodičům více prostoru a možností k pohybovým aktivitám. Děti mohou využívat prostor dvorku nebo zahrady ke spontánním pohybovým aktivitám, rodiče tak zajišťují dětem bezpečný prostor. Zároveň mají rodiny možnost využívat blízkého přírodního prostředí, hřiště, cyklostezky, kde mohou děti překonávat přírodní překážky a realizovat PA (Dvořáková, 2002).



**Obrázek 7** Charakter bydlení rodiny, n = 90

*Vysvětlivky: 1...samostatné bydlení v rodinném domě, 2...samostatné bydlení v bytě ve staré zástavbě,*

*3...samostatné bydlení v bytě v panelové zástavbě*

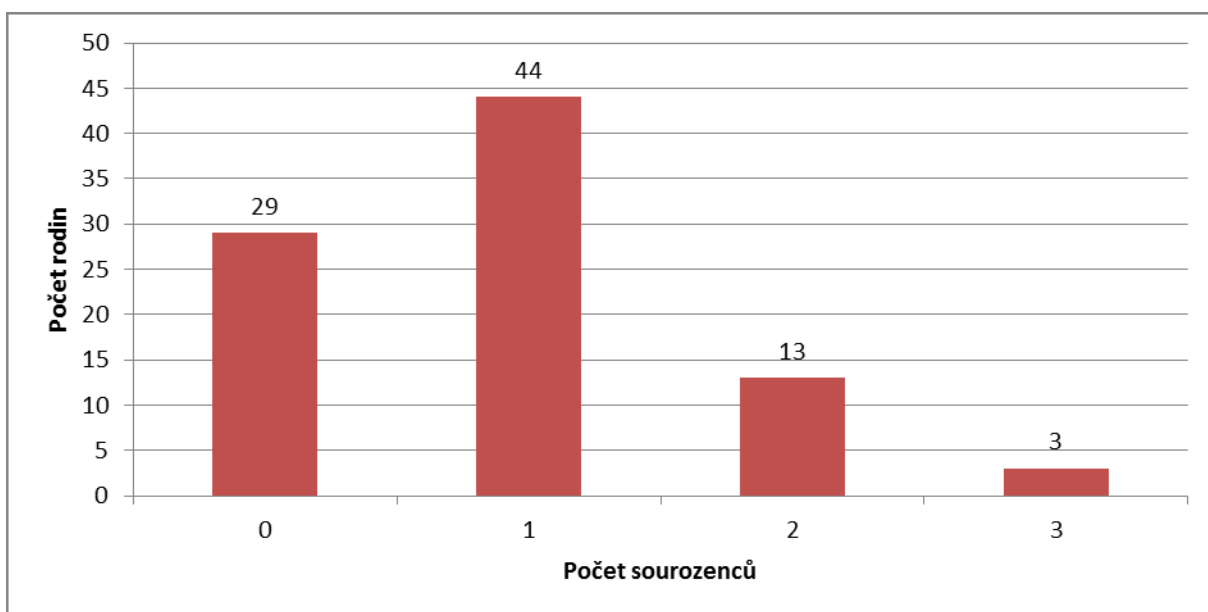
**Tabulka 4** Charakter bydlení rodiny, n = 90

Charakter bydlení	Počet rodin	Podíl v %
1	71	78,89 %
2	12	13,33 %
3	7	7,78 %

*Vysvětlivky: 1...samostatné bydlení v rodinném domě, 2...samostatné bydlení v bytě ve staré zástavbě,*

*3...samostatné bydlení v bytě v panelové zástavbě*

Dalším bodem našeho dotazníkového šetření bylo zjistit, kolik sourozenců má sledované dítě. Průměrný počet sourozenců v rodině byl 0,94 % dítěte, 44 rodin mělo v době výzkumu dvě děti (49,44 %), 29 rodin mělo jedno dítě (32,58 %), 13 rodin mělo tři děti (14,61 %) a pouze 3 rodiny měly čtyři děti (3,37 %), (Obrázek 8, Tabulka 5). Z našeho výzkumu vyplývá, že současná česká rodina má průměrně téměř dvě děti. Překvapilo nás takové zjištění, poněvadž v době finančních krizí rodiče vyčkávají se založením rodiny a své rodičovství plánují (McConnellová, 2009).



**Obrázek 8** Počet sourozenců v rodině, n = 90

*Vysvětlivky: 0...žádný sourozenec, 1...jeden sourozenec, 2...dva sourozenci, 3...tři sourozenci*

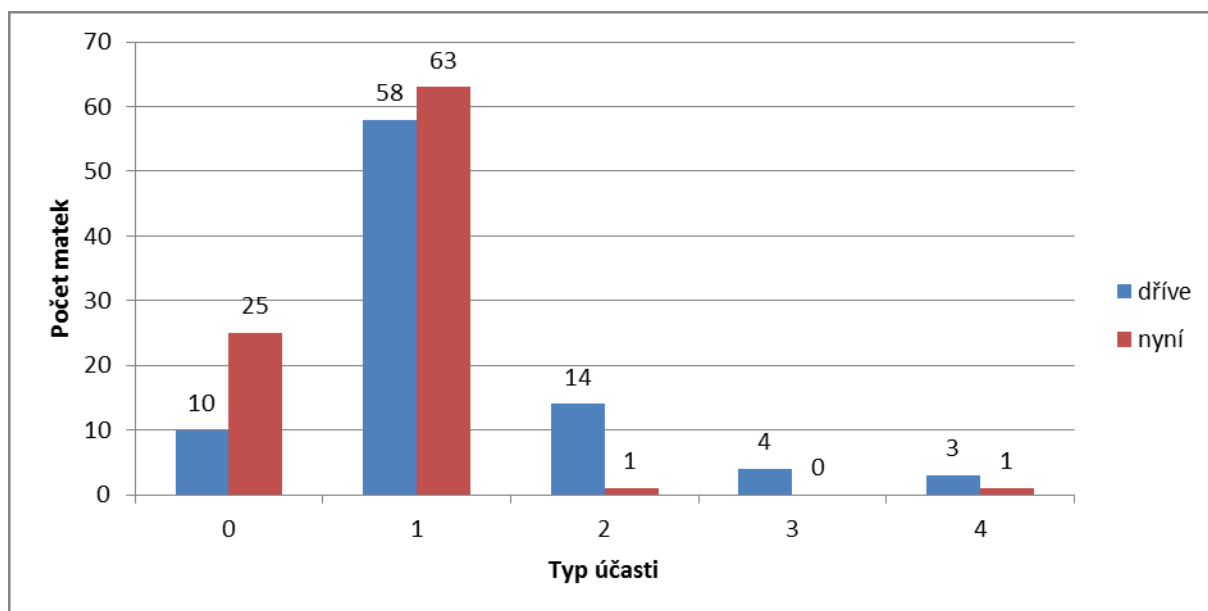
**Tabulka 5** Počet sourozenců v rodině, n=90

Počet sourozenců	Počet rodin	Podíl v %
0	29	32,58 %
1	44	49,44 %
2	13	14,61 %
3	3	3,37 %

*Vysvětlivky: 0...žádný sourozenec, 1...jeden sourozenec, 2...dva sourozenci, 3...tři sourozenci*

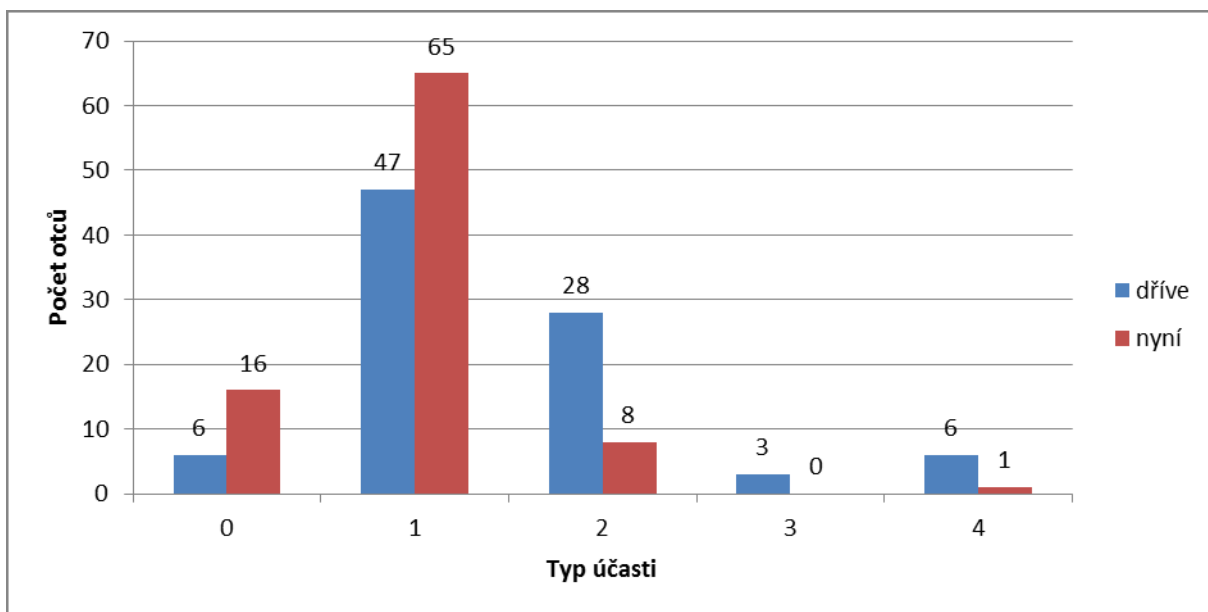


Na otázku účasti obou rodičů v tělovýchově dříve a nyní odpověděli všichni respondenti. Matky uvedly průměrnou hodnotu účasti dříve 1,28 % a nyní 0,77 % (Obrázek 9). Otcové uvedli průměrnou hodnotu účasti v tělovýchově dříve 1,51 % a nyní 0,94 % (Obrázek 10). Z výzkumu je patrné, že větší část rodičů se věnovala i nadále věnuje tělovýchově rekreačně. Překvapilo nás, že dříve 10 matek a nyní 25 matek neprovádí žádnou PA, u otců byl tento počet dříve 6, nyní 16. Výsledky korespondují s výzkumy Miklánkové (2010) a Medekové (2003) a poukazují na to, že je stále důležité odborně působit na širokou veřejnost v oblasti nutnosti PA pro zdraví, tělesnou i duševní pohodu (Blahutková, 2009).



**Obrázek 9** Účast matky v tělovýchově dříve a nyní, n = 90

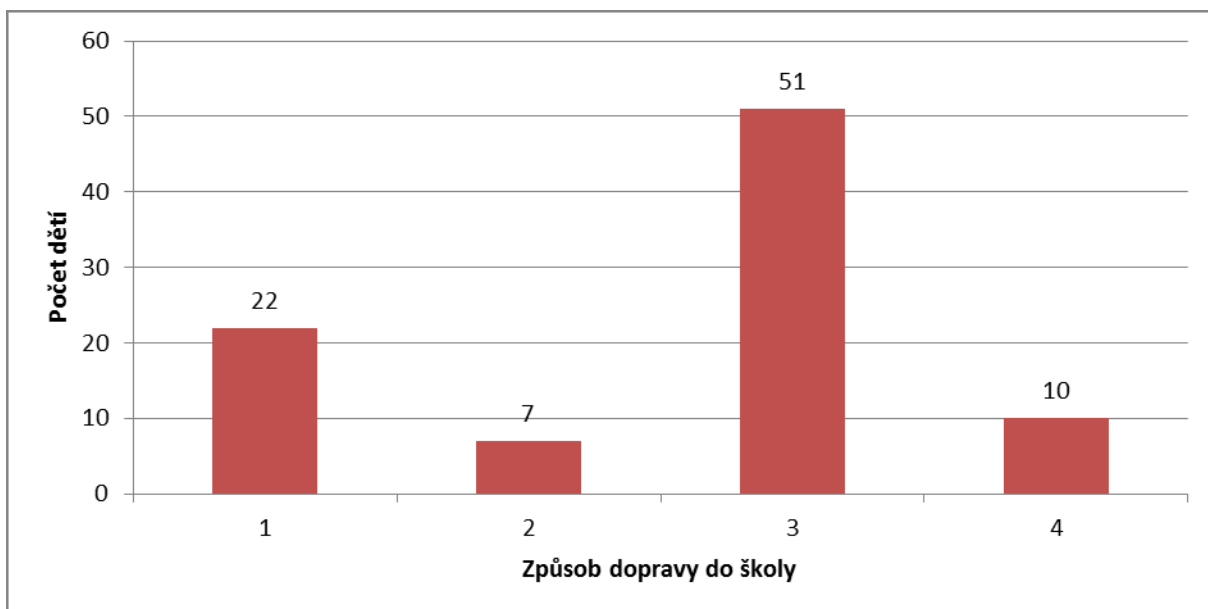
*Vysvětlivky: 0...žádná, 1...rekreační, 2...závodní-krajská soutěž, 3...závodní-liga, 4...závodní-reprezentace*



**Obrázek 10** Účast otce v tělovýchově dříve a nyní, n = 89

Vysvětlivky: 0...žádná, 1...rekreační, 2...závodní-krajská soutěž, 3...závodní-liga, 4...závodní-reprezentace

V průměru 63,75 % dětí chodí do školy pěšky, 27,50 % dotázaných dětí jezdí autem, 12,50 % dětí jezdí do školy na kole a pouze 8,75 % dětí jezdí tramvají. Z výzkumu vyplývá, že děti navštěvují mateřskou školu blízko svého bydliště a většina z nich je tedy schopna do školy docházet pěšky (Obrázek 11, Tabulka 6).



**Obrázek 11** Dopravní stimuly, n = 90

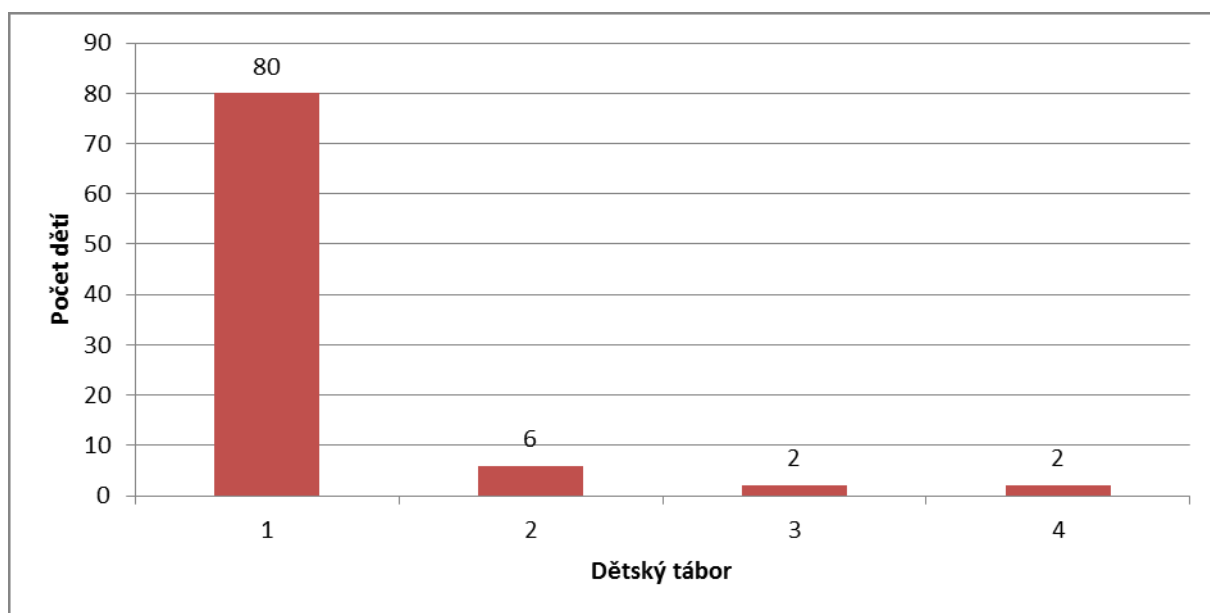
Vysvětlivky: 1...dítě jezdí autem, 2...dítě jezdí tramvají, 3...dítě chodí pěšky, 4...dítě jezdí na kole

**Tabulka 6** Dopravní stimuly, n = 90

Dopravní stimuly	Počet dětí	Podíl v %
1	22	27,50 %
2	7	8,75 %
3	51	63,75 %
4	10	12,50 %

Vysvětlivky: 1...dítě jezdí autem, 2...dítě jezdí tramvají, 3...dítě chodí pěšky, 4...dítě jezdí na kole

Při vyhodnocování sledovaného souboru v oblasti účasti dětí předškolního věku na sportovních soustředěních a táborech jsme zjistili, že 80 dětí (90,91 %) se těchto akcí nezúčastňuje a tráví svůj volný čas ve své rodině (Obrázek 12, Tabulka 7) . Výsledek byl vzhledem k nízkému věku dětí předpokládán.



**Obrázek 12** Účast dětí na tábore, n = 90

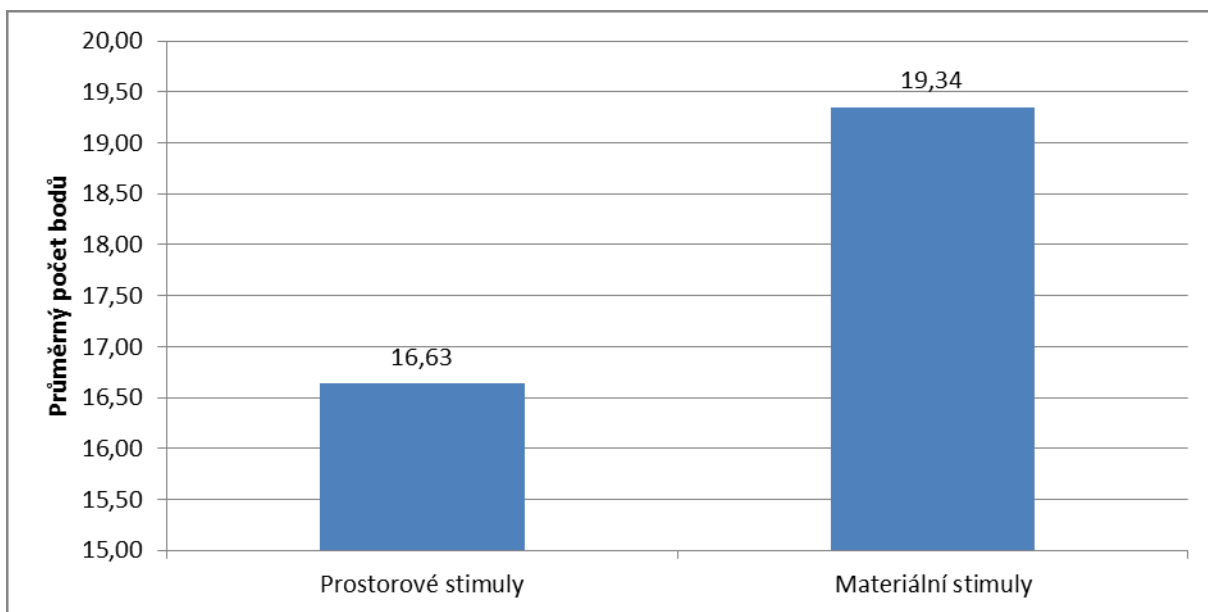
Vysvětlivky: 1...nikdy se neúčastnilo žádného tábora, 2...účast na dětském táboře, 3...účast na sportovním táboře (soustředění), 4...účast jak na dětských, tak na sportovních táborech

**Tabulka 7** Účast dětí na tábore, n = 90

Účast dětí na tábore	Počet dětí	Podíl v %
1	80	90,91 %
2	6	6,82 %
3	2	2,27 %
4	2	2,27 %

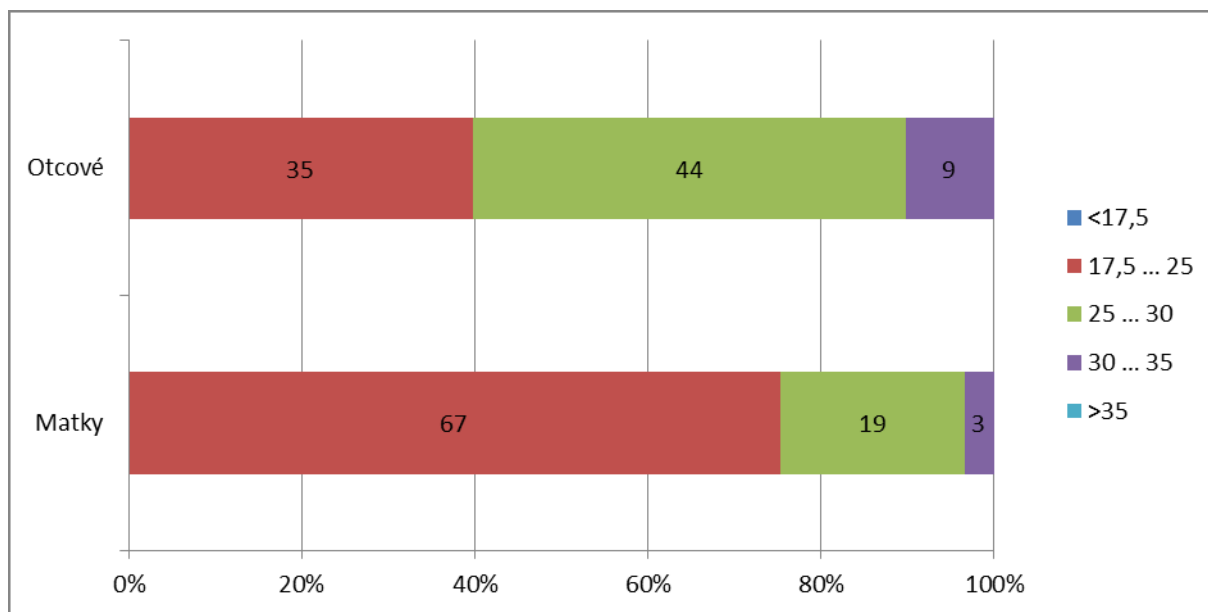
*Vysvětlivky: 1...nikdy se neúčastnilo žádného tábora, 2...účast na dětském tábore, 3...účast na sportovním tábore (soustředění), 4...účast jak na dětských, tak na sportovních táborech*

Významnou položkou, kterou jsme v našem výzkumu sledovali, byli prostorové a materiální stimuly k PA dětí předškolního věku v rodinách. Rodiče zaznamenali v dotaznících, s čím si dítě doma hraje a sportuje, maximální počet dosažených bodů byl 28, minimální počet byl 14 bodů (Obrázek 13). Prostorovou stimulaci rodiče hodnotili v osmi možných prostorových stimulech, které dítě využívá ke hře a PA nikdy, někdy nebo zřídka. Nejvyšší počet bodů bylo 24, nejméně 8 pro každou oblast (Obrázek 13). Z dosažených výsledků jsme zjistili, že průměrný počet bodů pro prostorové stimuly je 17 z 24 možných. Výsledky poukazují na to, že si děti předškolního věku nejčastěji hrají a sportují v blízkosti svého bydliště. V oblasti materiálních stimulů dosáhl průměrný počet 19 bodů z 28 možných. Děti mají dostatek materiálních podmínek pro hru, v předškolním věku se však někteří ještě neseznámili se sporty jako je např. lyžování a bruslení. Přitom odborníci (Matějček, 2005, 2008; Miklánková, 2007; Dvořáková, 2002) poukazují na to, že právě v předškolním věku je velmi vhodné položit základy těchto náročnější PA, kdy se děti snadno novým dovednostem učí a již získané pohybové dovednosti si zapamatují po celý život.



**Obrázek 13** Prostorové a materiální stimuly [body] doma, n = 90

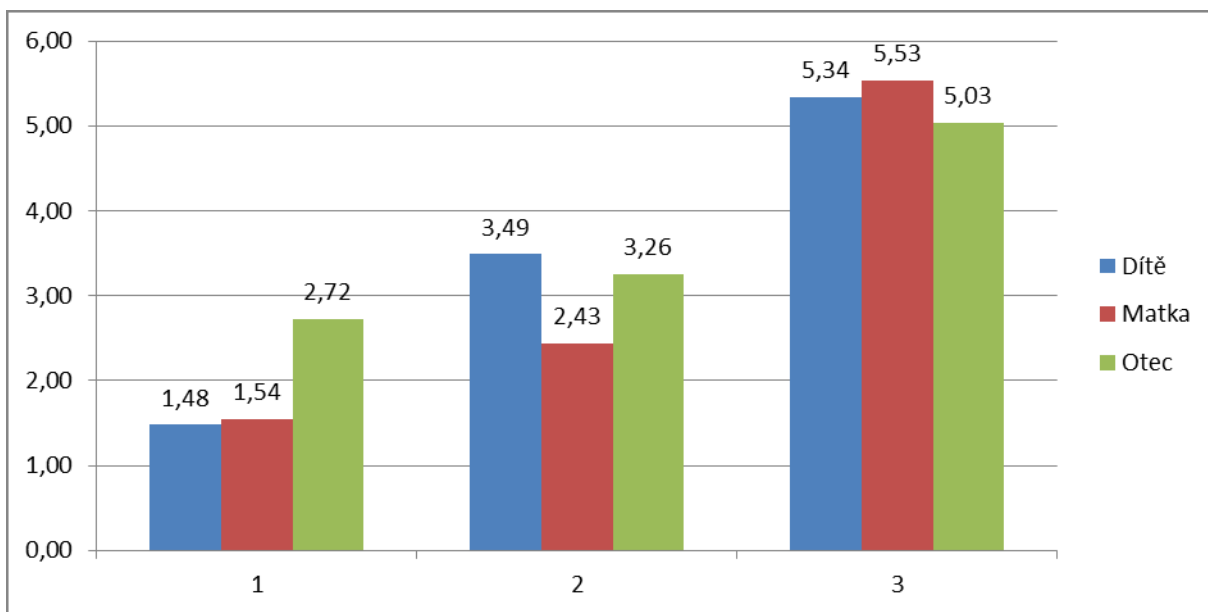
Pro vyhodnocení informací, které se týkají PA dětí i jejich rodičů, jsme ze získaných dat vypočítali „body mass index“ (BMI) rodičů. Výpočet se zadává tak, že se tělesná hmotnost sledovaného člověka dělí druhou mocninou výšky v metrech. Pokud při výpočtu zjistíme hodnotu nižší než 17,5, jedná se o podvýživu, pokud hodnoty výpočtu přesáhnou 25,0, jedná se o nadváhu, nad 30,0 obezitu, nad 35,0 maligní obezitu. Ze získaných dat jsme zjistili průměrnou hodnotu BMI matek 23,1 a průměrnou hodnotu BMI otců 26,3. Z těchto informací vyplývá, že BMI v normě má 67 matek, otců pouze 35 (40 %). Větší část otců (44) a některé matky (19) měli BMI v oblasti nadváhy, 9 otců a 3 matky dosáhli hodnot obezity (Obrázek 14). Nikdo z dotazovaných rodičů netrpěl podvýživou ani maligní obezitou.



**Obrázek 14** BMI rodičů,  $n_m = 90$ ,  $n_o = 89$

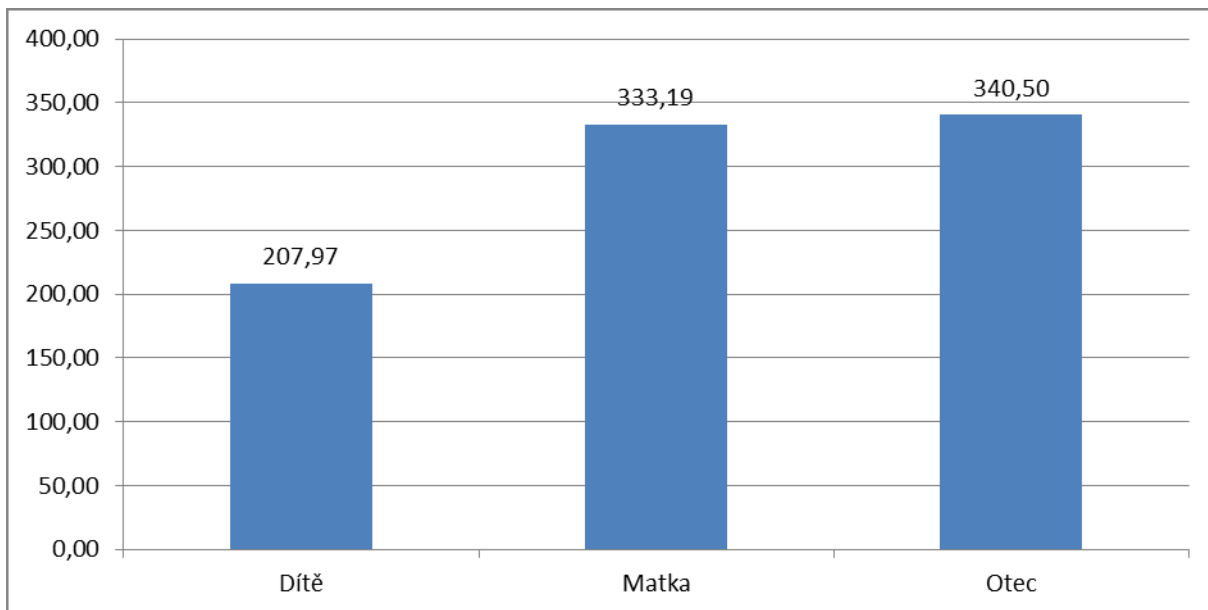
*Vysvětlivky: podvýživa...méně než 17,5; normální váha...17,5 – 25; nadváha...25 – 30; obezita...30 – 35; maligní obezita...nad 35*

V našem výzkumu jsme také sledovali PA dítěte, matky a otce, kterou jsme v dotaznících rozdělili na PA intenzivní, středně zatěžující a chůzi. Pohybovou aktivitu rodičů a sledovaného dítěte jsme monitorovali podle počtu dnů pohybové aktivity týdně, ve kterých provádí intenzivní a středně intenzivní PA. Dále podle výskytu nepřetržité chůze v rozsahu alespoň 10 minut denně ( $\text{dny/týden}^{-1}$ ) a výskytu doby sezení v pracovních dnech v minutách ( $\text{min/den}^{-1}$ ). Z výsledků je patrné, že intenzivní PA vykonávaly děti za posledních sedm dnů průměrně 1,48 dne, matky 1,54 dne a otcové 2,72 dne. Středně zatěžující PA prováděly děti 3,49 dne, matky 2,43 a otcové 3,26 dne ze sedmi sledovaných dnů. Chůzi alespoň 10 minut denně se věnovaly děti 5,34 dne/týden, matky 5,53 dne/týden a otcové 5,03 dne/týden. Sezení a inaktivitu přiznali v dotaznících rodiče za své děti průměrně 207,97 min/den, matky 333,19 min/den a otcové 340,50 min/den (Obrázek 15, 16). Zjistili jsme, že i když otcové vykonávali za posledních sedm dnů více intenzivní i středně zatěžující PA než matky, větší procento otců než matek vykazovalo nadváhu.



**Obrázek 15** Průměr pohybové aktivity [min/7dnů] dítěte a jeho rodičů,  $n_{\text{dětí}} = 90$ ,  $n_{\text{m}} = 90$ ,  $n_{\text{o}} = 89$

*Vysvětlivky: 1...intenzivní pohybová aktivita, 2... pohybová aktivita o střední intenzitě zátěže, 3...chůze alespoň 10 minut denně*



**Obrázek 16** Doba sezení [min/den] dítěte a jeho rodičů,  $n_{\text{dětí}} = 90$ ,  $n_{\text{m}} = 90$ ,  $n_{\text{o}} = 89$

Získané údaje jsme rozdělili podle kritérií:

- Rodina sportující a nespportující a její vliv na objem pohybové aktivity dítěte předškolního věku
- Stimulace k pohybové aktivitě v rodině sportující a nespportující
- Rozdíly v objemu pohybové aktivity mezi dívkami a chlapci

## 5.2 Kritéria výzkumu

### 5.2.1 Rodina a její vliv na objem pohybové aktivity dítěte předškolního věku

Rodiny jsme rozdělili na dvě skupiny podle toho, zda se alespoň jeden z rodičů účastní tělovýchovy či nikoliv. Sportujících rodin bylo procentuálně více (85,56 %). V nespportujících rodinách (14,44 %) se oba rodiče neúčastní žádné tělovýchovy (Tabulka 8).

**Tabulka 8** Rozdělení rodin na sportující a nespportující [%], n = 90

<b>Rodina</b>	<b>Počet</b>	<b>Podíl v %</b>
Nespportující	13	14,44 %
Sportující	77	85,56 %

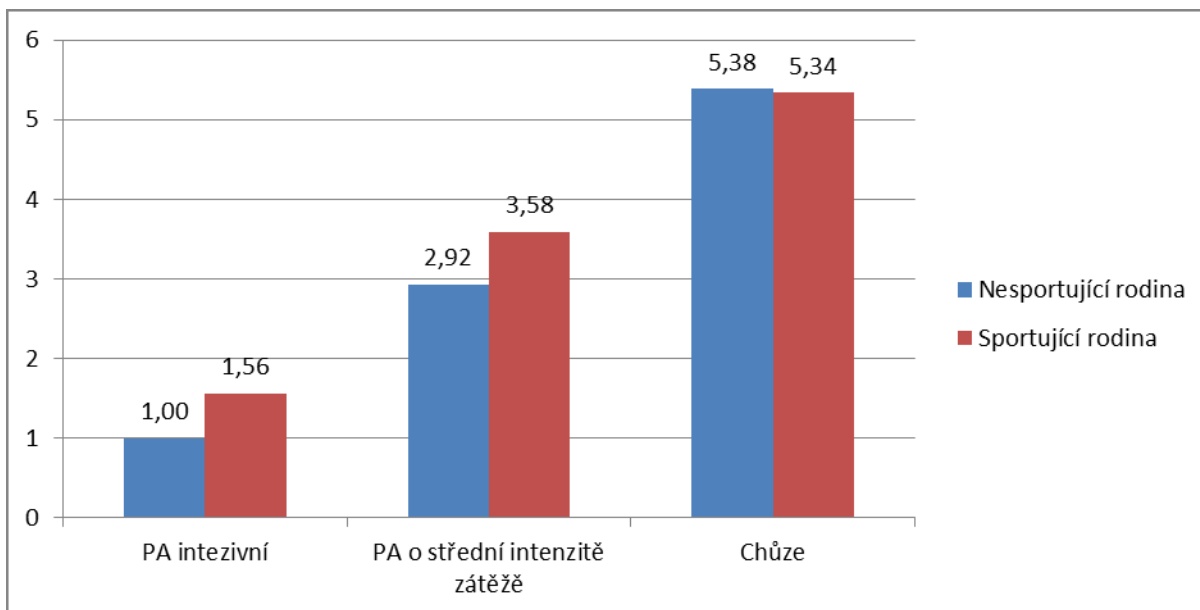
*Vysvětlivky: sportující rodina...alespoň jeden rodič se nyní účastní tělovýchovy*

*nesportující rodina...alespoň jeden rodič nemá nyní účast v tělovýchově*

Komparací získaných dat jsme zjistili, že sportující rodiny ovlivňují pohybovou aktivitu svých dětí (Obrázek 17). V oblasti intenzivního pohybu děti ve sportujících rodinách tuto PA vykonávaly v průměru 1,56 dne za týden, 22,29 %, děti v nespportujících rodinách pouze 1 den za týden, 14,29 %. U PA středně intenzivní zátěže děti sportujících rodičů prokázaly tuto PA průměrně 3,58 dne za týden, 51,14 %, nespportujících rodin 2,92 dne za týden, 41,71 %. Pouze u chůze minimálně 10 minut denně se v našem výzkumu neprojevil velký rozdíl. Děti nespportujících rodičů chodily průměrně 5,38 dnů za týden, 76,86 %, děti sportujících rodičů 5,34 dne za týden, 76,29 % (Obrázek 17, Tabulka 9). Z výsledků je patrné, že rodiče aktivně



sportující, motivují a více stimulují své děti k PA než rodiče, kteří nesportují a nejsou nyní aktivní v žádné tělovýchově.



**Obrázek 17** Průměrný objem pohybové aktivity v kontextu sportujících a nesportujících rodin, n = 90

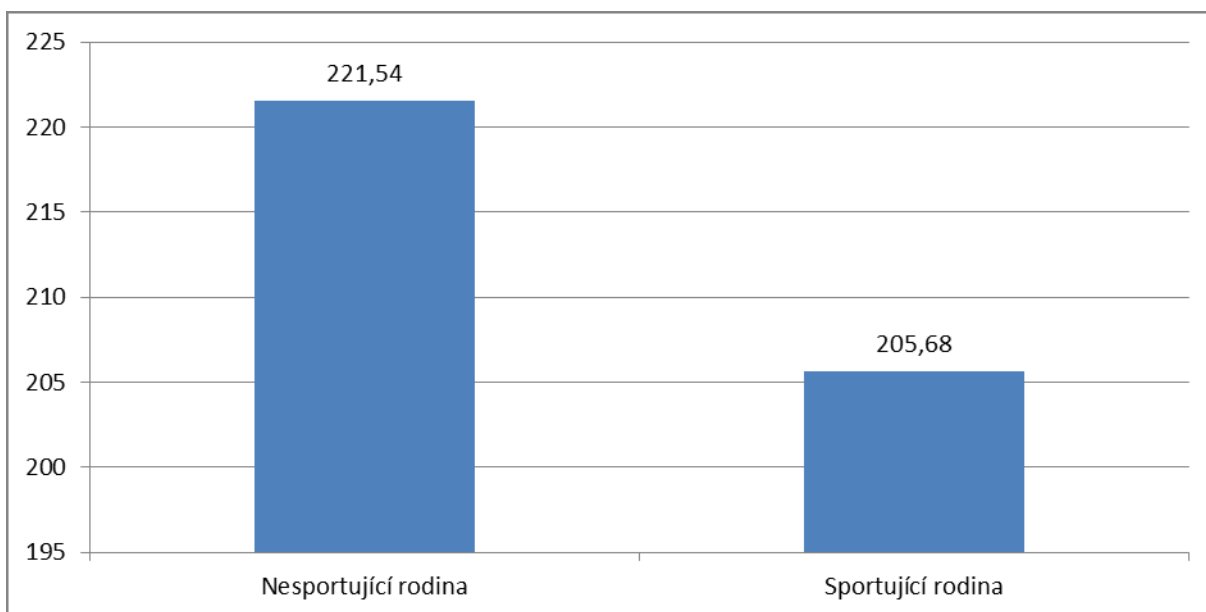
Vysvětlivky: PA intenzivní...dny/týden, PA o střední intenzitě zátěže...dny/týden, nepřetržitá chůze 10 min...dny/týden

**Tabulka 9** Průměrný objem pohybové aktivity v kontextu sportujících a nesportujících rodin [%], n = 90

	Nesportující rodina			Sportující rodina		
	PA intenzivní	PA o střední intenzitě zátěže	Chůze	PA intenzivní	PA o střední intenzitě zátěže	Chůze
<b>Počet dnů</b>	14,29 %	41,71 %	76,86 %	22,29 %	51,14 %	76,29 %

Vysvětlivky: PA intenzivní...dny/týden, PA o střední intenzitě zátěže...dny/týden, nepřetržitá chůze 10 min...dny/týden

Zjistili jsme, že děti v nesportujících rodinách tráví „sedavými aktivitami“ průměrně 221,54 min/den, 15,38 %, ve sportujících rodinách dosáhl průměr 205,68 min/den, 14,28 %, což je o 15,86 min/den méně. Výsledky tedy prokazují, že ve sledovaných sportujících rodinách tráví děti více času PA, a to jak intenzivní, tak i PA o střední intenzitě zátěže. Naopak v rodinách nesportujících děti inklinují více k tzv. sedavému chování (Obrázek 18, Tabulka 10).



**Obrázek 18** Doba tzv. sedavých aktivit [min x den<sup>-1</sup>] u sportujících a nesportujících rodin, n = 90

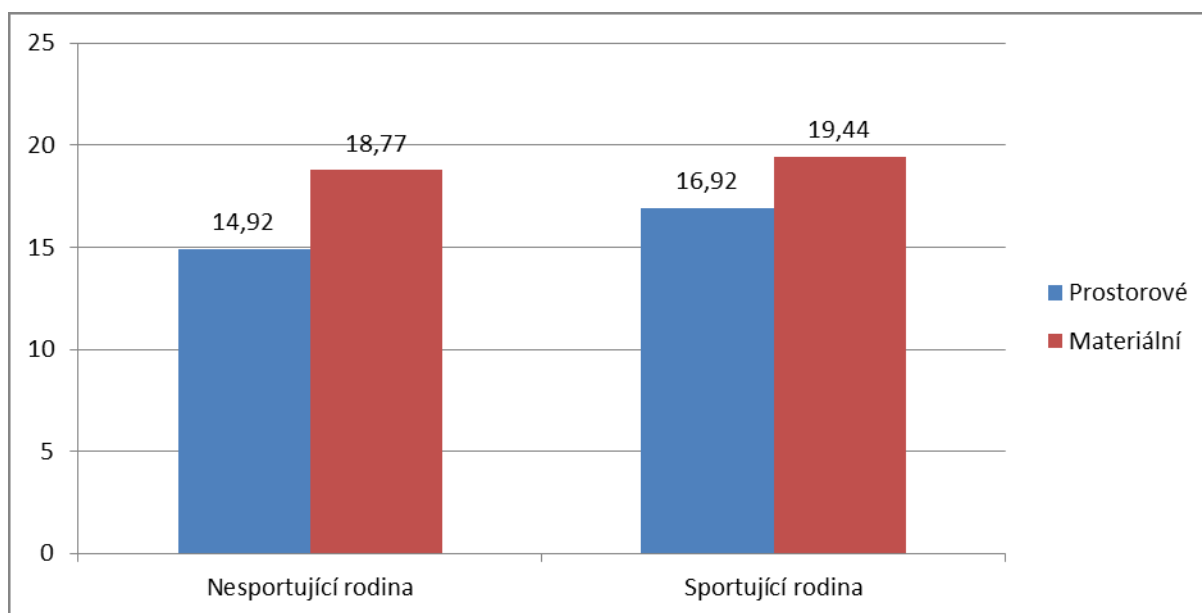
**Tabulka 10** Doba tzv. sedavých aktivit [%] u sportujících a nesportujících rodin, n = 90

	Nesportující rodina	Sportující rodina
Sezení [min x den <sup>-1</sup> ]	15,38 %	14,28 %

### 5.2.2 Stimulace k pohybové aktivitě v rodině sportující a nesportující.

Při řešení další otázky našeho výzkumu jsme sledovali souvislost mezi sportující nebo nesportující rodinou a dosaženým průměrem materiálních a prostorových stimulů. Zjistili jsme, že účast rodičů v tělovýchově ovlivňuje počet nabízených prostorových a materiálních stimulů k PA u dětí předškolního věku. Rodiny sportující dosáhly v oblasti prostorových

stimulů průměrně 16,92 bodů, 70,50 % a materiálních stimulů 19,44 bodů, 69,43 %. Rodiny nesportující pouze průměrně 14,92 bodů, 62,17 % pro prostorové stimuly a 18,77 bodů, 67,04 % pro stimuly materiální (Obrázek 19, Tabulka 11). Vyhodnocením získaných dat jsme také zjistili, že žádná účast rodičů v tělovýchově, tedy rodina nesportující, prokazuje menší nabídku prostorových i materiálních stimulů k pohybové aktivitě svých dětí.



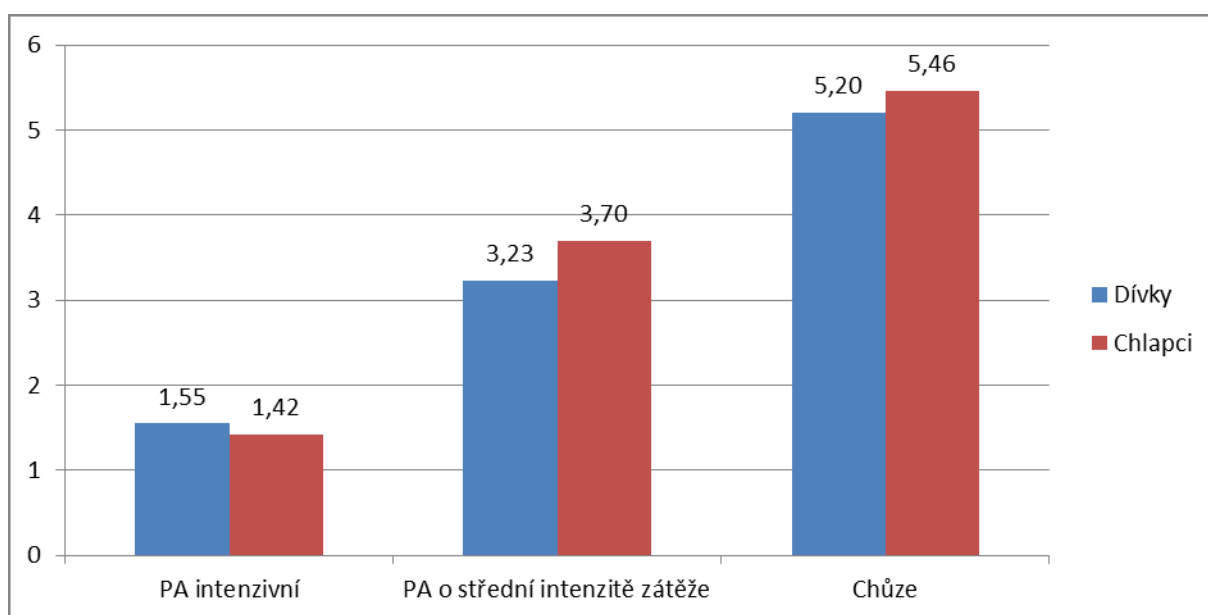
**Obrázek 19** Prostorové a materiální stimuly [body] v kontextu sportujících a nesportujících rodin, n = 90

**Tabulka 11** Prostorové a materiální stimuly v kontextu sportujících a nesportujících rodin [%], n = 90

	Nesportující rodina		Sportující rodina	
	Prostorové stimuly	Materiální stimuly	Prostorové stimuly	Materiální stimuly
<b>Body</b>	62,17 %	67,04 %	70,50 %	69,43 %

### 5.2.3 Rozdíly v objemu pohybové aktivity mezi dívkami a chlapci.

V další části našeho výzkumu jsme sledovali rozdíly v objemu PA mezi dívkami a chlapci. V oblasti PA intenzivní dosáhly dívky průměru 1,55 dne/týden, 22,14 % týdne, chlapci 1,42 dne/týden, 20,29 % týdne. U PA o střední intenzitě zátěže dívky dosáhly průměru 3,23 dne/týden, 46,14 % týdne, chlapci 3,70 dne/týden, 52,86 % týdne. Během výzkumu dívky chodily v průměru 5,2 dnů/týden, 74,29 % týdne, chlapci 5,46 dnů/týden, 78 % týdne. Z výsledků nejsou patrné velké rozdíly v průměrných hodnotách. Předpokládáme, že děti v předškolním věku pohyb vyhledávají bez rozdílu pohlaví (Obrázek 20, Tabulka 12).

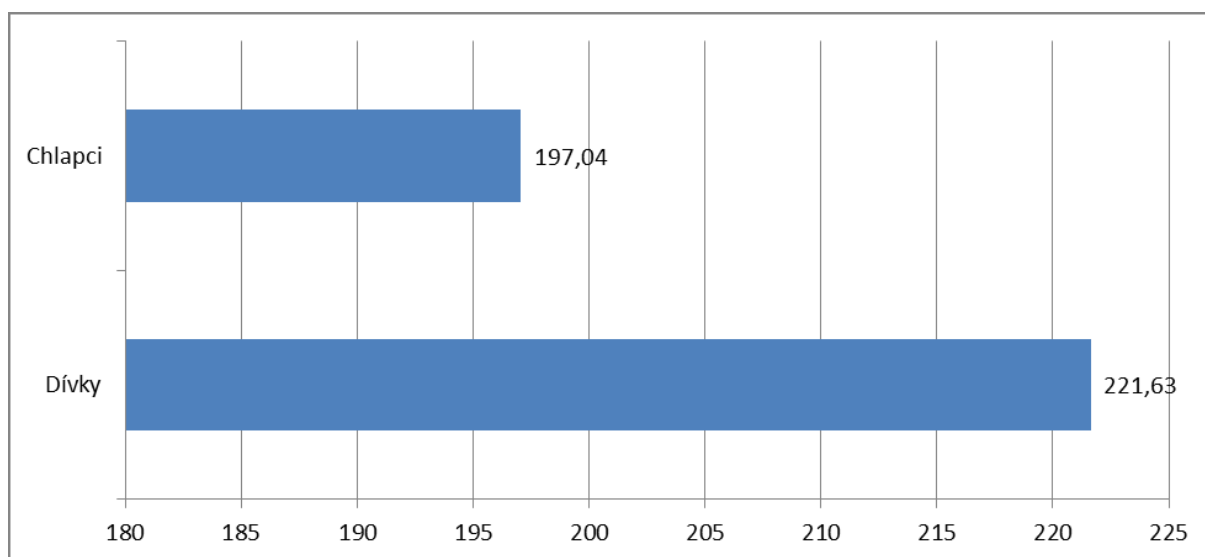


**Obrázek 20** Rozdíly objemu PA mezi dívkami a chlapci, n = 90; n<sub>ch</sub> = 50; n<sub>d</sub> = 40

**Tabulka 12** Rozdíly objemu PA mezi dívkami a chlapci [%], n = 90; n<sub>ch</sub> = 50; n<sub>d</sub> = 40

	Dívky			Chlapci		
	PA intenzivní	PA o střední intenzitě zátěže	Chůze	PA intenzivní	PA o střední intenzitě zátěže	Chůze
Počet dnů	22,14 %	46,14 %	74,29 %	20,29 %	52,86 %	78,00 %

Rozdíl ve výsledcích výzkumu jsme zjistili v dosažených min/den, kdy děti sedí. Dívky sedí průměrně 221,63 min/den, 15,39 % dne a chlapci 197,04 min/den, 13,68 % dne. Rozdíl mezi chlapci a dívkami je 24,58 min/den. Předpokládáme, že dívky více než chlapci volí aktivity klidné, při tzv. sedavých činnostech sledují televizi nebo sedí při hře na hudební nástroje. Podle vývojové psychologie (Vágnerová, 2012) víme, že v předškolním věku děti procházejí důležitým mezníkem ve svém vývoji, přijímají mužskou a ženskou roli. Chlapci v tomto věku dávají pravděpodobně více než dívky přednost pohybovým a akčním aktivitám než sezení (Obrázek 21).



**Obrázek 21** Hodnoty tzv. sezení [min/den] mezi dívkami a chlapci,  $n = 90$ ;  $n_{ch} = 50$ ;

$n_d = 40$

**Tabulka 13** Hodnoty tzv. sezení [%] mezi dívkami a chlapci,  $n = 90$ ;  $n_{ch} = 50$ ;

$n_d = 40$

	Chlapci	Dívky
Sezení [min/den]	13,68 %	15,39 %

## 6 ZÁVĚRY

Pohybové aktivity, sport a zdravý životní styl jsou témata, která jsou důležitá a zajímavá nejen pro mou odbornou praxi, ale také pro můj osobní život. Jako učitelka mateřské školy pracuji již 28 let a před několika měsíci jsem po úspěšném konkurzu získala místo ředitelky mateřské školy. Mám tak ještě větší možnost ve spolupráci s kolegyněmi ovlivňovat zaměření školy a vzdělávací nabídku, poskytovat rodičům poradenství v oblasti pohybových aktivit a možnostech zdravého životního stylu jejich předškolních dětí. Odborné znalosti, které jsem získala při studiu literatury a výsledky našeho výzkumu, jsou tak pro mě významným přínosem, který mohu uplatnit ve své odborné práci.

Hlavním cílem diplomové práce je zmapovat a zhodnotit, zda rodina determinuje pohybovou aktivitu dětí předškolního věku.

Dílčím cílem je zjistit, zda děti z tzv. sportující rodiny jsou lépe stimulovány k pohybové aktivitě než děti z rodin tzv. nesportující.

K řešení byly stanoveny tyto problémové otázky:

1. Vykazují děti ze sportujících rodin vyšší objem pohybové aktivity?
2. Jsou děti s vyšším objemem PA v rodině lépe stimulovány k pohybové aktivitě, než děti z rodin nesportujících?
3. Projevují se rozdíly v objemu pohybové aktivity mezi dívkami a chlapci?

Na základě výzkumů diplomové práce lze konstatovat tyto závěry:

1. Při řešení první otázky jsme zjistili, že děti, které žijí v rodině, kde alespoň jeden z rodičů sportuje, vykazují procentuálně vyšší objem pohybové aktivity. V oblasti intenzivní PA výzkum prokázal o 8 % více objemu PA u sportující rodiny, u PA o střední intenzitě zátěže o 9,43 % více a u chůze o 0,57 % méně než rodina nesportující. Rodina sportující ve výzkumu prokázala o 1,1 % méně tzv. „sedavých aktivit“ než rodina nesportující. Z výsledků vyplývá, že sportující rodina se svými dětmi více sportuje a volný čas tráví pohybovými aktivitami. Rodina tak determinuje pohybovou aktivitu dětí předškolního věku a vytváří u dětí vztah a kladný přístup k pohybu, sportu a zdravému aktivnímu životnímu stylu.

2. Při řešení druhé otázky jsme zjistili, že sportující rodiče ovlivňují stimulaci k pohybové aktivitě svých dětí. V našem výzkumu se projevil rozdíl v procentuálním zpracování dat v obou sledovaných oblastech. V oblasti prostorových stimulů nabízí sportující rodina o 8,33 % více podnětů k PA než rodina nespportující, v oblasti materiálních stimulů o 2,39 % více než nespportující rodiče. Materiální i prostorové stimuly nabízí dětem více rodina, kde alespoň jeden z rodičů sportuje.

3. Při řešení třetí otázky jsme pomocí průměru a procentuálního vyjádření zjistili, že objem pohybové aktivity dětí předškolního věku pohlaví dítěte výrazně neovlivňuje. V oblasti intenzivní PA za posledních sedm dnů dívky prokázaly o 1,85 % vyšší objem PA, u PA o střední intenzitě zátěže o 6,72 % více sportovali chlapci a chůzi za posledních sedm dnů alespoň 10 minut prokázali o 3,71 % více také chlapci. Rozdíly jsme zjistili při vyhodnocení dat, které se týkaly tzv. „sedavých činností“ dětí, kde se o 1,71 % více těmto aktivitám věnují dívky než chlapci. Předpokládáme, že dívky vyhledávají tzv. „sedavé činnosti“ při volbě své spontánní aktivity. Dávají přednost výtvarným aktivitám, kreativním činnostem, stolním hrám, sledování televize nebo např. hře na hudební nástroj.

Na základě zjištěných hodnot a výsledků konstatujeme, že rodina determinuje pohybovou aktivitu dětí předškolního věku. Rodiče, kteří sportují a vedou aktivní způsob života, zvyšují objem pohybové aktivity svých dětí a ovlivňují volnočasové aktivity celé rodiny. Sportující rodiče nabízejí dětem více materiálních i prostorových stimulů k pohybu, děti využívají k pohybovým aktivitám více náčiní, náradí a pomůcek, využívají prostor doma, na zahrádce, na hřišti i ve volné přírodě. Zdokonalují tak své pohybové schopnosti a získávají nové pohybové dovednosti, upevňují své zdraví a vytvářejí si kladný vztah k pohybu a sportu jako základu zdravého životního stylu.

Výsledky výzkumu mé diplomové práce jsou pro mě inspirací a východiskem pro mou práci učitelky i ředitelky v mateřské škole. Odborné poznatky, které jsem získala při studiu literatury, i výsledky výzkumu jsou základem pro tvorbu školního vzdělávacího i třídního vzdělávacího programu naší školy. Zaměřím se na rozšíření nabídky pohybových aktivit v naší mateřské škole, možnost odpoledních sportovních aktivit společně s rodiči a více pohybu v přírodě při společných výletech s pohybovým zaměřením.

## 7 SOUHRN

Člověk se během svého života stále vyvíjí a mění, od dětství až do stáří. Jedna z nejdůležitějších podmínek kvalitního života je zdraví, fyzická i duševní pohoda, snaha obstát v dnešním světě a hektické době. Od dávnověku bylo důležité, aby si člověk dokázal obstarat potravu, unikl před nebezpečím a přežil i v náročných životních podmínkách. Pohyb byl základním předpokladem života a lidé v dnešní přetechnizované době musí znovu objevit svou biologickou podstatu a aktivní pohyb začlenit jako samozřejmost do programu každého dne.

Zdravý a spokojený život může prožít člověk, který upřednostňuje zdravý životní styl. Podle odborníků se tímto myslí aktivní způsob života, pohybová aktivita, zdravá výživa a zdraví prospěšné životní prostředí. Proto se výchova ke zdraví stává jednou ze základních priorit základního vzdělávání a objevuje se ve vzdělávacích programech všech stupňů vzdělávací soustavy.

Výzkumy, statistiky a odborná studia člověka a pohybové aktivity poukazují na to, že v dnešní technické a pokrokové době převažuje hypokineze. Lidé projevují nechuť k pohybu, děti ve škole tráví většinu času sezením v lavicích, pohybujeme se pomocí různých dopravních prostředků, překážky překonáváme pomocí technických vynálezů, jako je výtah, eskalátory. Rozvíjí se služby, robotičtí pomocníci modernizují domácnosti, upřednostňujeme ke komunikaci a vzdělávání audiovizuální techniku, dnes dostupnou téměř každému. Výrazně se snižuje věk dětí, které využívají ke hře počítače, televizi, svůj volný čas tráví před obrazovkou a pohyb téměř mizí z denního režimu člověka. Přitom pro podporu zdraví, pro prevenci chronických, kardiovaskulárních chorob, pro léčbu obezity, pro možnost komunikace s okolím, pro zdravé utváření sociálních vztahů a socializaci jako takovou je důležitou podmínkou právě pohybová aktivita.

Význam pohybu pro člověka:

- člověk je schopný více přemýšlet, zlepšuje se paměť,
- zvyšuje se sebevědomí, uvolňuje se napětí,
- má preventivní vliv na úbytek vápníku v kostech,
- zvyšuje pružnost a ohebnost, svalovou sílu,
- lépe přenáší kyslík v krvi,



- zpomaluje proces stárnutí, prodlužuje aktivní délku života,
- pomáhá udržet optimální hmotnost člověka,
- podporuje krevní oběh, zlepšuje činnost srdce, normalizuje krevní tlak,
- zvyšuje se sexuální aktivita, člověk je více odolný stresu,
- stimuluje produkci endorfinů v mozku, člověk má lepší náladu, prožívá pocity štěstí, uvolnění.

Význam pohybu pro děti:

- pohybově zdatné děti mají radost ze života, projevují pozitivní náladu,
- pohybově zdatné děti jsou zodpovědnější tím, že překonávají ve sportu překážky a dodržují sliby, stávají se zodpovědnější,
- pohybově zdatné děti mají správné stravovací návyky, pokud se děti pohybují, potřebují pravidelnou a vyváženou stravu, naučí se do budoucna stravovat zdravě,
- pohybově zdatné děti jsou chytré, PA vede k lepším výsledkům ve škole, děti vykazují lepší výsledky v matematice, dosahují vyšší vzdělání, rychleji se učí, cvičení vede k lepší činnosti mozku, podporuje spojení mezi neurony, zvyšuje se přívod mozku do krve, zlepšuje celkově kognitivní funkce, zvyšuje koncentraci, pozornost, děti jsou při učení klidnější aktivnější, projevují zvýšený zájem o školu.

Pohyb podle odborníků účinně ovlivňuje zdraví člověka, účinky pohybu se projevují i v oblasti socializace, komunikace, psychorelaxace, psychoregenerace a psychoregulace. Pohyb ovlivňuje psychiku člověka, protože je prevencí negativních pocitů a zmírňuje stres a napětí. Pohyb a pohybové aktivity všeho druhu by se měly stát plnohodnotnou součástí každého dne, součástí životního stylu dnešního člověka.

Hlavním cílem diplomové práce bylo zmapovat a zhodnotit, zda rodina determinuje pohybovou aktivitu dětí předškolního věku. Dílčím cílem bylo zjistit, zda děti z tzv. sportující rodiny jsou lépe stimulovány k pohybové aktivitě než děti z rodin tzv. nespportující.

K řešení byly stanoveny tyto problémové otázky:

1. Vykazují děti ze sportujících rodin vyšší objem pohybové aktivity?

2. Jsou děti s vyšším objemem PA v rodině lépe stimulovány k pohybové aktivitě, než děti z rodin nesportujících?
3. Projevují se rozdíly v objemu pohybové aktivity mezi dívkami a chlapci?

V našem výzkumu po vyhodnocení všech získaných dat jsme zjistili, že rodina determinuje pohybovou aktivitu dětí předškolního věku. Znamená to, že rodina, kde sportuje alespoň jeden z rodičů, tzv. sportující rodina, nabízí svým dětem více pohybových aktivit, děti v těchto rodinách vykazují větší objem pohybové aktivity.

Při výzkumu jsme také zjistili, že sportující rodina, kde sportuje alespoň jeden z rodičů, více stimuluje své děti k pohybu. Stimulace se projevila v oblasti materiální, rodiče dětem nabízí více cvičebního náčiní, nářadí a pomůcek pro lepší motivaci k pohybu. V oblasti prostorové stimulace jsme zjistili, že sportující rodina nabízí svým dětem více prostorových možností ve sportu a pohybu, děti využívají ke svým hrám zahrady a dvorky, hřiště a přírodní prostředí, což je velmi vhodné a pohyb podporující.

Z výsledků výzkumu jsme zjistili, že pohlaví dítěte v předškolním věku téměř neovlivňuje objem pohybové aktivity dětí v režimu dne. Děti v tomto věku teprve začínají objevovat svou sexuální identitu a pohyb je pro ně naprosto přirozenou potřebou. Větší rozdíly se projevily při vyhodnocení dat týkajících se tzv. sedavých činností dětí. Zjistili jsme, že se více sedavým aktivitám věnují dívky, než chlapci. Předpokládáme, že dívky vyhledávají klidové aktivity při stolních hrách, výtvarných a kreativních činnostech.

Na základě všech zjištěných výsledků konstatujeme, že rodina determinuje pohybovou aktivitu dětí předškolního věku. Rodiče, kteří sportují a vedou aktivní způsob života, zvyšují objem pohybové aktivity svých dětí a ovlivňují volnočasové aktivity celé rodiny. Sportující rodiče nabízejí dětem více materiálních i prostorových stimulů k pohybu, děti využívají k pohybovým aktivitám více náčiní, nářadí a pomůcek, využívají prostor doma, na zahrádce, na hřišti i ve volné přírodě. Zdokonalují tak své pohybové schopnosti a získávají nové pohybové dovednosti, upevňují své zdraví a vytvářejí si kladný vztah k pohybu a sportu jako základu zdravého životního stylu.

Výsledky výzkumu mé diplomové práce jsou pro mě inspirací a východiskem pro mou práci učitelky i ředitelky v mateřské škole. Odborné poznatky, které jsem získala při studiu literatury, i výsledky výzkumu jsou základem pro tvorbu školního vzdělávacího i třídního vzdělávacího programu naší školy. Zaměřím se na rozšíření nabídky pohybových aktivit v naší mateřské škole, možnost odpoledních sportovních aktivit společně s rodiči a více pohybu v přírodě při společných výletech s pohybovým zaměřením.

## 8 SUMMARY

A man in his life constantly evolves and changes, from childhood to old age. One of the most important requirements for quality of life is health, physical and mental well-being, striving to succeed in today's world and hectic time. Since ancient times it was important that one could obtain food, escape from danger and survive even under difficult living conditions. Motion was an essential prerequisite for life and the people in our overtechnical days must rediscover its biological essence and incorporate active motion as a matter of course in the program of each day.

A person who prefers a healthy lifestyle can relive healthy and happy life. According to experts, this means the active way of life, physical activity, healthy eating and healthy environment. Therefore, health education becomes a key priority for basic education and appears in educational programs at all levels of the educational system.

Research, statistics and expert studies of human and physical activity suggest that in these technical and progressive days, the hypokinesia currently prevails. People show aversion to move, school children spend most of their time sitting at their desks and we move through various means of transportation, where obstacles are overcome by technical inventions such as elevator or escalator. Various services are being developed, robotic assistants modernize households, we prefer to communicate and educate using audio-visual technology, which is today accessible to nearly everyone. The age of children who use the computer gaming and television is significantly reduced, these children spend their leisure time in front of a screen while motion almost disappears from man's daily regimen. While for the health support, prevention of chronic cardiovascular disease, obesity treatment, ability to communicate with others, for the formation of healthy social relationships and socialization as such, the physical activity is an important requirement.

The importance of motion for humans:

- a man is able to think more, improve memory
- increases self-confidence,
- releases tensions,
- has a preventive effect on loss of calcium in the bones,
- increases elasticity and flexibility, improves muscle strength,

- improves the oxygen transfer within blood,
- slows down the aging process, prolongs the active life expectancy,
- helps maintaining the optimal weight of a person
- supports blood circulation, improves the heart function, normalizes blood pressure,
- increases sexual activity, improves the stress resistance,
- stimulates the production of endorphins in the brain, improves mood, person may experience feelings of happiness and relaxation.

The importance of motion for children:

- physically able children have the joy of life, exhibit a positive mood,
- physically able children are more responsible - by overcoming obstacles in sport and keeping promises to become more responsible,
- physically able children have proper eating habits - if the children move, they need a regular balanced diet, while learning to eat healthy in the future
- physically able children are smart, physical activity (PA), leads to better results in school - the children show better results in mathematics, achieve higher education, learn faster. Exercise leads to a better brain activity, supports the connection between neurons, increases the blood supply to the brain, improves overall cognitive function, increases concentration, attention, kids are more active while learning and exhibit an increased interest in school.

According to experts the motion effectively affects the human health. The effects of motion are reflected in socialization, communication, psychorelaxation, psychoregeneration and psychoregulation. Motion affects the human psyche, being the prevention of negative feelings, relieving stress and tension. Motion and physical activity of any kind should become a full-fledged part of each day and a part of the lifestyle of modern man.

The main aim of the thesis was to survey and assess whether the family determines the physical activity of children in the pre-school age. A partial objective was to determine

whether the children from the so-called “sporting families” are better stimulated to physical activity than children from families the so-called “non-sporting families”.

To address these issues, following questions have been established:

1. Do the children from the “sporting families” exhibit a higher volume of physical activity?
2. Are children with higher volume of the PA in the family better stimulated to physical activity, than children from non-sporting families?
3. Are there differences in the volume of physical activity among girls and boys?

In our research, after the evaluation of all the data, we have found that the family determines the physical activity of children of pre-school age. It means that the family, where at least one of the parents is doing sport (so called “sporting family”) offers their children more physical activities and children in these families show a greater volume of physical activity.

Our research also found that sporting families, where at least one parent is doing sport, are more stimulating their children to move. Stimulation results in material point of view, parents can offer more workout equipment, tools and equipment for a better motion motivation. From the environmental point of view, we have found out that sporting families offer their children more space for sports and motion, children use gardens, courtyards, playgrounds and natural environment for various games, which is very motion supporting.

In research, we also found that sports-minded people family, where the sport at least one of the parents, the more stimulating their children to move. Stimulation in the area of material, parents of children offers more exercise equipment, tools and AIDS for better incentive to move. In the area of spatial stimulation, we found that for sporting family offers their children more 3-d options in sports and exercise, the children use to play gardens and courtyards, playgrounds and the natural environment, which is very appropriate and supporting the movement.

The results of the research also show that the sex of the child in the preschool age almost does not affect the volume of physical activity of children in day regime. Children at this age are just beginning discover their sexual identity and the motion comes entirely out of natural necessity. Larged differences were found in the evaluation of the so-called “Sedentary behaviour” of children. More sedentary activities were present at girls rather than boys. We

assume that girls are often looking for a quiet activity at table games, art and creative activities.

On the basis of the obtained results we state that the family determines the physical activity of children of preschool age. Parents doing sports and leading an active lifestyle increase the amount of physical activity of their children and affect the leisure activities of the whole family. Sporting parents offer kids more material and spatial incentives children use during their activities more tools and equipment as well as their space at home, in the garden, on the field and in the wild. They improve their skills and acquire new motor skills, strengthen their health and create a positive attitude towards the exercise and sports as the basis of a healthy lifestyle.

The research results of my thesis are an inspiration for me and the starting point for my work as a head of a kindergarten. The expertise I have gained while studying literature and research results are the basis for the creation of school and class education program at our school. I will focus on expanding the physical activities in our school, additional afternoon sports activities together with parents, more movement in nature and joint trips having physical focus.

## 9 SEZNAM LITERATURY A DALŠÍCH ZDROJŮ INFORMACÍ

ALLEN, E. *By the Ages (Behavior and Development of childrens Pre-Birth through Eight)*. Delmar: Thomson Learning, 2000. 186 s. ISBN 978-80-7367-421-2.

BACUS, A. *Votre enfant de 3 a 6 ans*. Marabout: Aleur (Belgique), 1993. 174 s. ISBN 978-80-7367-563-9.

BARTŮŇKOVÁ, S. *Fyziologie pohybové zátěže*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2013. 246 s. ISBN 978-80-87647-06-6.

BLÁHA, L.; HAVEL, Z.; HNÍZDIL, J. *Pohyb, výchova, zdraví 2009*. Ústí nad Labem, 2009. Pedagogická fakulta Univerzity J. E. Purkyně v Ústí nad Labem. ISBN 978-80-7414-213-0.

BLAHUTKOVÁ, M. *Pohybem proti civilizačním chorobám*. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita Fakulta sportovních studií, 2009. 127 s. ISBN 978-80-210-5110-2.

BOUCHARD, C. *Physical Activity and Obesity*. [online] [cit. 2015-04-2]. Dostupné na WWW: <http://www.humankinetics.com/excerpts/excerpts/environments-play-role-in-your-physical-activity>.

DOMES, M. *Microsoft Excel 2010*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, a.s., 2010. 212 s. ISBN 978-80-251-3077-3.

DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou k rozvoji osobnosti dítěte*. vyd. 1. Praha: Portál, 2002. 137 s. ISBN 80-7178-693-4.

DYLEVSKÝ, I. *Základy anatomie*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2006. 271 s. ISBN 80-7254-886-7.

DYLEVSKÝ, I.; KOLÁŘ, P.; KUČERA, M. *Dítě, sport a zdraví*. Vyd.1. Praha: Galén, 2011. 190 s. ISBN 978-80-7262-712-7.

DYLEVSKÝ, I. *Dětský pohybový systém*. Olomouc: Poznání, 2012. 152 s. ISBN 978-80-87419-18-2.

DYLEVSKÝ, I. *Anatomie dítěte. Nipioanatomie 1. díl*. Vyd. 1. Praha: České vysoké učení technické v Praze, 2014. 428 s. ISBN 978-80-01-05094-1.



- EDWARDS, P.; TSOUROS, A. *The Role of Local Governments*. [online] [cit. 2015-22-1]. ISBN 92-890-2181-0. Dostupné na WWW: [http://www.euro.who.int/data/assets/pdf\\_file/0009/98424/E89498.pdf](http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0009/98424/E89498.pdf).
- FIALOVÁ, L. *Aktuální témata didaktiky. Školní tělesná výchova*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Karolinum, 2010. 151 s. ISBN 978-80-246-1854-8.
- GALLOWAY, J. *Děti v kondici...zdravé, šťastné, šikovné*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2007. 144 s. ISBN 978-80-247-2134-7.
- GOLDMAN, R.; CICHÁ, M. *Základy pediatrie pro pedagogy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2002. 203 s. ISBN 80-244-0531-8.
- GREGORA, M. *Péče o dítě od kojeneckého do školního věku*. Vyd. 2. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. 137 s. ISBN 978-80-247-2030-2.
- HARVARD SCHOOL OF PUBLIC HEALTH. [online] [ cit. 2015-03-17]. Dostupné na WWW: <http://www.hsph.harvard.edu/obesity-prevention-source/obesity-causes>.
- HAVLÍNOVÁ, M. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2006. 223 s. ISBN 80-7367-061-5.
- HAVLÍNOVÁ, M.; VENCÁLKOVÁ, E.; HAVLOVÁ, J. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2006. 223 s. ISBN 80-7367-061-5.
- HOSKOVCOVÁ, S. *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006. 160 s. ISBN 80-247-1424-8.
- HURYCHOVÁ, A.; VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 1997. 71 s. ISBN 80-210-1525-X.
- HÝLKOVÁ, K. *Výživa, pohyb a zdravý životní styl*. Brno: IRCAES, 2013. ISBN 978-80-87502-14-3
- CHRASKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2007. 265 s. ISBN 978-80-247-1369-4.
- IPEN. International Physical Activity and the Environment Network. [online] [cit. 2015-03-28]. Dostupné na WWW: <http://www.ipenproject.org/>.

JANOUCHOVÁ, K. *Život dítěte*. vyd. 1. Praha. Akropolis s. r. o., 2008. 684 s. ISBN 978-80-86903-84-2.

JIRSÁKOVÁ, J.; ŠMÍDOVÁ, I.; TRTÍKOVÁ, E. *Biologie dítěte*. vyd. 1. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2014. 136 s. ISBN 978-80-7290-663-5.

KALMAN, M.; HAMŘÍK, Z.; PAVELKA, J. *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc: 2009. Název projektu: Vzdělávání a publikace v oblasti podpory pohybové aktivity pro odbornou veřejnost, PPZ 9969. ISBN 978-80-254-5965-2.

KALMAN, M.; HAMŘÍK, Z.; PAVELKA, J. *Zelená kniha zdravého životního stylu se zaměřením na podporu pohybové aktivity*. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. 69 s. ISBN 978-80-244-3451-3.

KALMAN, M.; SIGMUND, E.; SIGMUNDOVÁ, D.; HAMŘÍK, Z.; BENEŠ, L.; BENEŠOVÁ, D.; SCÉMY, L. *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků (Health Behaviour in school-aged Children)*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2986-1. [online] [cit. 2015-02-23]. Dostupné na WWW: [http://pohybdoskol.upol.cz/media/Narodni\\_zprava\\_o\\_zdravi\\_a\\_zivotnim\\_stylu\\_deti\\_a\\_skolak\\_u.pdf](http://pohybdoskol.upol.cz/media/Narodni_zprava_o_zdravi_a_zivotnim_stylu_deti_a_skolak_u.pdf).

KLIMTOVÁ, H. *Didaktika tělesné výchovy pro učitele primárního vzdělávání*. Vyd. 1. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě Pedagogická fakulta, 2004. 62 s. ISBN 80-7368-004-1.

KLIMTOVÁ, H. *Pohybové hry pro 1. stupeň základní školy*. Vyd. 1. Ostrava: Tribun EU, 2009. 54 s. ISBN 978-80-7399-864-6.

KORVAS, P.; KYSEL, J. *Pohybové aktivity ve volném čase*. Vyd. 1. Brno: centrum sportovních aktivit Vysokého učení technického v Brně, 2013. 116 s. ISBN 978-80-214-4731-8.

KOŤÁTKOVÁ S. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0852-3.

KUKAČKA, V. *Zdravý životní styl*. Vyd. 1. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zemědělská fakulta, 2008. 176 s. ISBN 978-80-7394-105-5.

- KURSOVÁ, V. *Krok k výchově, krok ke zdraví*. Vyd. 1. Jihočeská univerzita v českých Budějovicích, 2008. 16 s. ISBN 978-80-7394-083-6.
- LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Vyd. 4. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006. 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
- LANGMEIER, M. *Základy lékařské fyziologie*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2009. 320 s. ISBN 978-80-247-2526-0.
- LAWEN, C. *Environmental influences on children's physical activity*. 2014. [online] [cit. 2015-01-25]. Dostupné na WWW. <https://www.iom.edu/Activities/Nutrition/PhysActivityPhysEdu.aspx>.
- LEBL, J.; PROVAZNÍK, K. *Preklinická pediatrie*. Vyd. 2. Praha: Galén, 2007. 248 s. ISBN 978-80-7262-438-6.
- LOEHR, J.; MEYERS, J. *Raising your child: the complete illustrated guide*. Vyd. 1. Beverly: Fair Winds Press, 2009. 304 s. ISBN 978-80-7321-519-4.
- MACHOVÁ, J.; KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2009. 291 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
- MASLOW, A., H. *Toward a Psychology of Being*. New York: John Wiley and Sons, 1968. ISBN 978-80-262-0618-7.
- MATĚJČEK, Z. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. vyd. 1. Praha: Grada Publishing, a.s., 2005. 182 s. ISBN 80-247-0807-1.
- MATĚJČEK, Z. *Co děti nejvíce potřebují*. Vyd. 5. Praha: Portál, 2008. 108 s. ISBN 978-80-7367-504-2.
- MATĚJČEK, Z. *Praxe dětského psychologického poradenství*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2011. 342 s. ISBN 978-80-262-0000-0.
- MATĚJČEK, Z.; POKORNÁ, M. *Radosti a strasti*. Vyd. 1. Jinočany: H + H, 1998. 205 s. ISBN 80-86022-21-8.
- McCONNELLOVÁ, J.; O'MAROVÁ, P. *Natural family living*. Vyd. 1. MALVERN: 2010. 421 s. ISBN 978-80-87580-53-0.

MEDEKOVÁ, H. *Orientácia detí k pohybovej aktivite a rodina. Telesná výchova a šport v kultúre spoločnosti*. Univerzita Komenského v Bratislavě, Fakulta telesnej kultúry, 2003. str. 121-125.

MĚKOTA, K.; CUBEREK, R. *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. 163 s. ISBN 978-80-244-1728-8.

MIKLÁNKOVÁ, L. *Předplavecká příprava dětí předškolního věku a vybrané determinanty její úspěšnosti*. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, 2007. 136 s. ISBN 978-80-244-1674-8.

MIKLÁNKOVÁ, L. *Environmentální stimuly v pohybové aktivitě dětí předškolního věku*. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2009. 168 s. ISBN 978-80-244-2331-9.

MIKLÁNKOVÁ, L. *Tělesná výchova metodicky, bezpečně a efektivně*. Vyd. 1. Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, 2010. 64 s. ISBN 978-80-244-2506.

MIKLÁNKOVÁ, L. *Dítě v předškolním věku a jeho pohybový režim*, E-pedagogium, 1/2011, str. 78-88, Univerzita Palackého v Olomouci, <http://www.upol.cz/fakulty/pdf/e-pedagogium/>.

MIKLÁNKOVÁ, L.; KLIMEŠOVÁ, I. *Stravovací návyky dětí v mladším školním věku*. Olomouc: Česká antropologie 64/1, 2014. s. 18-24.

NAKONEČNÝ, M. *Psychologie*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2011. 863 s. ISBN 978-80-7387-443-8.

NATIONAL ASSOCIATION FOR SPORT AND PHYSICAL EDUCATION (NASPE). *Europeanese and sport*, 2001 [online] [cit. 2014-10-26]. Dostupné na WWW: [http://www.kidshealth.org/parent/nutrition\\_fi\\_t/fi\\_tness/exercise.html](http://www.kidshealth.org/parent/nutrition_fi_t/fi_tness/exercise.html).

NATIONAL INSTITUTE FOR HEALTH AND CARE EXCELLENCE (NICE). 2008. [online] [ cit. 2015-03-15]. Dostupné na WWW. <https://www.nice.org.uk/guidance/ph8>.

NOSÁL, I. *Obrazy dětství v dnešní české společnosti*. Vyd. 1. Brno: PRINCIPAL & PRINCIPAL, 2004. 206 s. ISBN 80-86598-80-2.

PASTUCHA, D. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, a.s., 2011. 128 s. ISBN 978-80-247-4065-2.

PRŮCHA, J. *Předškolní pedagogika*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2013. 184 s. ISBN 978-80-262-0495-4.

ROKYTA, R.; MAREŠOVÁ, D.; TURKOVÁ, Z. *Somatologie*. Vyd. 1. Praha: Wolters Kluwer ČR, 2009. 260 s. ISBN 978-80-7357-454-3.

ROLLKO, N. A., *Krásná, zdravá a fit v každém věku*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2008. 166 s. ISBN 978-80-251-1746-0.

SALLIS, J.; RODRIGEZ, A.; SAELENS, B.; FLOYD, M. *Role of Built Environments in Physical Activity, Obesity, and Cardiovascular Disease*. 2012. [online] [cit. 2015-03-22]. Dostupné na WWW: <http://circ.ahajournals.org/content/125/5/729.full>.

SIGMUND, E. *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. Vyd. 1. Olomouc: Hanex, 2007. 109 s. ISBN 978-80-85783-74-2.

SIGMUND, E.; SIGMUNDOVÁ, D. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. 171 s. ISBN 978-80-244-2811-6.

SCHILLER, P. *Start Smart!* Gryphon House, 1999. 126 s. ISBN 978-80-262-0825-9.

STOPPARD, M. *Teach your child*. London: 2001, Dorling Kindersley Limited. 192 s. ISBN 80-249-0510-8.

SUCHÁNKOVÁ, E. *Hra a její využití v předškolním vzdělávání*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2014. 184 s. ISBN 978-80-262-0698-9.

SVĚTOVÁ ZDRAVOTNICKÁ ORGANIZACE (World Health Organization). 1948. [online] [cit. 2015-02-11]. Dostupné na WWW: <http://www.who.cz/>.

ŠMELOVÁ, E.; PETROVÁ, A.; SOURALOVÁ, E. *Připravenost dětí k zahájení povinné školní docházky v kontextu současného kurikula*. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. 312 s. ISBN 978-80-244-3345-5.

ŠULOVÁ, L. *Raný psychický vývoj dítěte*. vyd. 2. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Karolinum. 247 s. ISBN 978-80-246-1820-3.

TROJAN, S.; DRUGA, R.; PFEIFFER, J.; VOTAVA, J. *Fyziologie a léčebná rehabilitace motoriky člověka*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 1996. 180 s. ISBN 80-7169-257-3.

TUPÝ, J. *Podpora zdraví v projektech ESF*. 2013. [online] [ cit. 2015-02-15]. Dostupné na WWW: <http://clanky.rvp.cz/clanek/o/z/18145/PODPORA-ZDRAVI-V-PROJEKTECH-ESF.html/>.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie:dětství a dospívání*. Vyd. 2. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2012. 531 s. ISBN 978-80-246-2153-1.

VÁGNEROVÁ, M.; VALENTOVÁ, L. *Psychický vývoj dítěte a jeho variabilita*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 1991. 115 s. ISBN 80-7066-384-7.

VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. Vyd. 2. Brno: 2009. Masarykova univerzita Fakulta sportovních studií, 144 s. ISBN 978-80-210-4936-9.

VINDUŠKOVÁ, J. *Role pohybových aktivit v životě dětí a mládeže*. Sborník příspěvků, Praha: 2005. 123 s. ISBN 80-86317-38-2.

VOLF, V.; VOLFOVÁ, H. *Pediatric I*. vyd. 3. Praha: Informatorium, 2003. 112 s. ISBN 80-7333-021-0.

VOLFOVÁ, H.; KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008. 120 s. ISBN 978-80-247-2317-4.

VÝZKUMNÝ ÚSTAV PEDAGOGIKY. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: VÚP, 2004.

VÝZKUMNÝ ÚSTAV PEDAGOGIKY. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha: VÚP, 2012. s. 130 – 140.

## **10 PŘÍLOHY**

**Příloha 1 Dotazník ESPA**

**Příloha 2 Dotazník IPAQ**

**Příloha 3 Celkové tabulky s výsledky**

## **Příloha 1 Dotazník ESPA**



Vážení rodiče,

jmenuji se Ivona Urbišová a jsem studentkou oboru Předškolní pedagogika na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Obracím se na vás s žádostí o vyplnění krátkého dotazníku, který je součástí mé diplomové práce na téma „Rodina jako determinanta pohybové aktivity dětí předškolního věku“. Dotazník je anonymní, výsledky budou zpracovány komplexně za Českou republiku a vyjádřeny v procentech. Snažili jsme se, aby dotazník byl jednoduchý a jeho vyplnění nekladlo vysoké nároky na váš osobní čas.

Za odpovědi vám velmi děkuji!

**MATKA** Věk:..... Vzdělání (prosím zakroužkujte): ZŠ OU SŠ VŠ Profese:.....

Účast v tělovýchově (prosím zakroužkujte):

<u>Dříve:</u>	žádná	rekreační	závodní:	krajská soutěž	liga	reprezentace
<u>Nyní:</u>	žádná	rekreační	závodní:	krajská soutěž	liga	reprezentace

---

**OTEC** Věk:..... Vzdělání (prosím zakroužkujte): ZŠ OU SŠ VŠ Profese:.....

Účast v tělovýchově (prosím zakroužkujte):

<u>Dříve:</u>	žádná	rekreační	závodní:	krajská soutěž	liga	reprezentace
<u>Nyní:</u>	žádná	rekreační	závodní:	krajská soutěž	liga	reprezentace

---

**JINÍ** (vyplňte v případě, kdy dítě vychovává jiná osoba):

Věk:..... Vzdělání (prosím zakroužkujte): ZŠ OU SŠ VŠ Profese:.....

Účast v tělovýchově (prosím zakroužkujte):

<u>Dříve:</u>	žádná	rekreační	závodní:	krajská soutěž	liga	reprezentace
<u>Nyní:</u>	žádná	rekreační	závodní:	krajská soutěž	liga	reprezentace

Číslo : .....

### ANAMNÉZA

(řízený rozhovor a zápis s rodičem, není-li možné s učitelem)

Věk (roky): ..... Výška (cm): ..... Váha(kg): ..... Pohlaví: CH - D

**I. Počet sourozenců, jejich pohlaví a pořadí narození (sledovanou osobu zakroužkujte)**

1		2		3		4		5		6		7	
muž	žena	m	ž	m	ž	m	ž	m	ž	m	ž	m	ž

**II. Bydliště trvalé**

**Charakter bydlení v rodině (zakroužkujte):**

1. Samostatné                      2. Podnájem                      3. Jiné

1. rodinný dům
2. byt – stará zástavba
3. byt – panelová zástavba
4. jiné (doplň) .....

**III. Bydliště přechodné**

.....  
Specifikace zařízení, popis ( umístění, velikost, stručně vybavení).....  
.....  
.....  
.....

**IV. Charakteristika dítěte (včetně vývoje školní docházky, vzdělání, umístění v zařízení apod.).....**

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

PROSTOROVÉ STIMULY	1 nikdy - zřídka	2 někdy	3 často
terasa, balkon			
zahrada, dvůr			
ulice, sídliště			
hřiště			
lesík, louka			
plav. bazén			
klub, kroužek			
u známých			

MATERIÁLNÍ STIMULY	1 nikdy, zřídka	2 často
bicykl		
míč		
švihadlo		
brusle		
kolečkové brusle		
skate board (prkno)		
houpací - šplhací souprava, ribstol		
sáně - pekáč		
lyže		
raketa (badminton, tenis, stolní tenis)		
dětský bazén		
hudební nástroj		
domácí zvířátko		
jiné sportovní náčiní		

#### DOPRAVNÍ STIMULY (cesta do školy, zařízení a zpět)

- 1 vozím se autem (cca doba)
- 2 jezdím tramvají, autobusem apod. (cca doba)
- 3 chodím pěšky
- 4 jezdím na kole

#### STIMULY SOCIÁLNÍHO ZAČLENĚNÍ *(jaké organizace dítě navštěvuje ve volném čase)*

- 1 nikdy nebyl členem ničeho
- 2 částečný člen dětské organizace
- 3 částečný člen sportovního kroužku (klubu)
- 4 stálý člen dětské organizace
- 5 stálý člen sportovního klubu
- 6 stálý člen několika dětských organizací
- 7 stálý člen několika sportovních klubů
- 8 stálý člen dětských organizací i sportovních klubů

#### ÚČAST NA TÁBORECH

##### Dotazník "Na tábore"

*(týká se běžných táborů a sportovních soustředění - zakroužkuj, co je pravda)*

- 1 nikdy se nezúčastnil žádného
- 2 účast na dětském táboře
- 3 účast na sportovním táboře (soustředění)
- 4 účast jak na dětských, tak sportovních

## **Příloha 2 Dotazník IPAQ**

## MEZINÁRODNÍ DOTAZNÍK K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

V rámci celosvětové iniciativy se zajímáme o pohybové aktivity, které osoby různého věku<sup>†</sup> vykonávají jako součást každodenního života. V otázkách budete tázáni na čas, který jste Vy nebo Vaše dítě strávili pohybovou aktivitou

### v posledních 7 dnech!

Prosíme Vás o zamyšlení se nad aktivitami, které provádíte Vy nebo Vaše dítě v zaměstnání (dítě doma), jako součást domácích prací, na zahradě, při přemísťování se z místa na místo a ve volném čase při rekreaci, cvičení či sport apod. Pokud jste Vy nebo Vaše dítě nevykonával/a/o žádnou pohybovou aktivitu, udělejte křížek do čtverečku na konci otázky.

Prosíme Vás o zodpovězení každé otázky, i když se nepovažujete za pohybově aktivního člověka.

### **Vysvětlivky k následujícím otázkám:**

- **intenzivní (tělesně náročné) pohybové aktivity** se vyznačují těžkou tělesnou námahou a zadýcháním (výrazně rychlejší a těžší dýchání než normálně).
- **středně zatěžující pohybové aktivity** se vyznačují střední tělesnou námahou, při nichž dýcháte trochu více než normálně.

1. V kolika dnech, během posledních 7 dnů, provádělo Vaše dítě **intenzivní pohybové aktivity**, například zvedání těžkých břemen, kopání (rytí), aerobik nebo rychlá jízda na kole?

\_\_\_\_\_ dnů v týdnu

(Berte v úvahu pouze ty pohybové aktivity, které trvaly vcelku nejméně 10 minut.)

nebo

žádná intenzivní pohybová aktivita

2. V kolika dnech, během posledních 7 dnů, provádělo Vaše dítě **středně zatěžující pohybové aktivity**, například nošení lehčích břemen, jízda na kole běžnou rychlostí nebo čtyřhra v tenise? (Nepočítejte chůzi.).

\_\_\_\_\_ dnů v týdnu

nebo

žádná středně zatěžující pohybová aktivita

3. V kolika dnech, během posledních 7 dnů, chodilo Vaše dítě **nepřetržitě (najednou) nejméně 10 minut?** Zahrňte chůzi v zaměstnání i doma, přesuny (cestování) chůzí z místa na místo, ale i jinou chůzi, kterou vykonáváte výhradně pro rekreaci, sport, cvičení nebo vyplnění volného času.

\_\_\_\_\_ dnů v týdnu

4. Kolik času denně Vaše dítě obvykle strávilo/sezením v pracovních dnech (v průměru za jeden pracovní den)?

\_\_\_ hodin \_\_\_ minut denně

Zahrňte čas strávený sezením doma, při plnění domácích úkolů a během volného času. Zahrňte také čas strávený sezením u stolu, při návštěvě u přátel, při čtení, nebo také sezením či ležením při sledování televize.

---

**DĚKUJEME ZA VYPLNĚNÍ DOTAZNÍKU!**

## MEZINÁRODNÍ DOTAZNÍK K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

V rámci celosvětové iniciativy se zajímáme o pohybové aktivity, které osoby různého věku vykonávají jako součást každodenního života. V otázkách budete tázáni na čas, který jste Vy nebo Vaše dítě strávili pohybovou aktivitou

### v posledních 7 dnech!

Prosíme Vás o zamyšlení se nad aktivitami, které provádíte v zaměstnání, jako součást domácích prací, na zahradě, při přemísťování se z místa na místo a ve volném čase při rekreaci, cvičení či sport apod. Pokud jste nevykonával/a žádnou pohybovou aktivitu, udělejte křížek do čtverečku na konci otázky.

Prosíme Vás o zodpovězení každé otázky, i když se nepovažujete za pohybově aktivního člověka.

#### **Vysvětlivky k následujícím otázkám:**

- **intenzivní (tělesně náročné) pohybové aktivity** se vyznačují těžkou tělesnou námahou a zadýcháním (výrazně rychlejší a těžší dýchání než normálně).
- **středně zatěžující pohybové aktivity** se vyznačují střední tělesnou námahou, při nichž dýcháte trochu více než normálně.

Identifikace: otec – matka (prosím, zakroužkujte) Věk (roky) ..... Výška(cm)..... Váha(kg).....

1. V kolika dnech, během posledních 7 dnů, jste prováděl/a **intenzivní pohybové aktivity**, například zvedání těžkých břemen, kopání (rytí), aerobik nebo rychlá jízda na kole?

\_\_\_\_\_ dnů v týdnu

(Berte v úvahu pouze ty pohybové aktivity, které trvaly vcelku nejméně 10 minut.)

nebo

žádná intenzivní pohybová aktivita

2. V kolika dnech, během posledních 7 dnů, jste prováděl/a **středně zatěžující pohybové aktivity**, například nošení lehčích břemen, jízda na kole běžnou rychlostí nebo čtyřhra v tenise? (Nepočítejte chůzi.).

\_\_\_\_\_ dnů v týdnu

nebo

žádná středně zatěžující pohybová aktivita

3. V kolika dnech, během posledních 7 dnů, jste chodil/a nepřetržitě (najednou) nejméně 10 minut? Zahrňte chůzi v zaměstnání i doma, přesuny (cestování) chůzí z místa na místo, ale i jinou chůzi, kterou vykonáváte výhradně pro rekreaci, sport, cvičení nebo vyplnění volného času.

\_\_\_\_\_ dnů v týdnu

nebo

žádná chůzi nepřetržitě (najednou) v trvání 10 min

4. Kolik času denně jste obvykle strávil/a sezením v pracovních dnech (v průměru za jeden pracovní den)?

\_\_\_ hodin \_\_\_ minut denně

Zahrňte čas strávený sezením v zaměstnání, doma, při plnění domácích úkolů a během volného času. Zahrňte také čas strávený sezením u stolu, při návštěvě u přátel, při čtení, nebo také sezením či ležením při sledování televize.

---

**DĚKUJEME ZA VYPLNĚNÍ DOTAZNÍKU!**



### **Příloha 3 Celkové tabulky s výsledky**

Pořadové číslo	Dítě									
	Věk	Výška	Váha	Pohlaví	Počet sourozenců	Bydlení	Prostorové stimuly	Materiální stimuly	Dopravní stimuly	Tábory
1	5	110	22	2	2	1	13	18	1	1
2	5	113	20	1	0	1	16	18	3	1
3	6	122	22	1	1	1	19	25	3	1
4	3	90	16	1	2	1	14	18	3	2
5	6	105	19	2	2	1	20	22	2	1
6	4	118	19	1	1	1	15	21	3	1
7	4	115	17	2	1	1	17	22	3	1
8	5	120	22	2	1	1	12	20	1	1
9	6	123	22	1	2	1	14	17	1	1
10	5	120	18	2	2	1	16	19	3	1
11	5	126	23	2	2	1	17	19	3	1
12	3	102	13	1	1	2	18	17	3	1
13	5	110	18	2	3	1	15	23	2	2
14	4	105	15	2	1	1	11	16	3	2
15	4	116	18	1	2	1	16	18	3	1
16	3	100	15	2	0	2	17	20	3	1
17	4	100	17	1	6	1	16	18	1	1
18	4	100	13	1	2	2	15	16	3	1
19	5	110	16	1	0	1	18	19	2	1
20	5	110	22	1	0	1	17	22	4	1
21	3	104	16	1	0	1	18	19	4	1
22	5	114	19	1	1	1	15	17	2	1
23	4	90	13	2	3	1	13	18	1	1
24	3	95	14	2	1	2	13	18	4	1
25	7	122	24	2	0	1	17	24	4	1
26	3	98	15	2	0	1	17	18	3	1
27	4	116	17	2	0	1	12	16	3	1
28	3	100	14	1	0	1	19	21	1	1
29	4	101	15	2	2	1	17	17	4	1
30	4	105	16	1	1	1	16	22	1	1
31	4	115	17	1	1	3	14	21	1	1
32	4	108	17	2	1	1	11	16	3	1
33	5	120	18	2	1	1	18	25	4	1
34	3	93	13	2	0	3	20	18	3	1
35	4	103	14	1	1	2	16	18	4	1
36	3	96	15	1	0	1	19	22	3	1
37	4	113	20	1	1	1	14	18	3	1
38	3	104	15	2	1	1	16	17	2	1
39	5	116	19	1	0	2	11	14	1	1

40	3	105	15	1	1	1	19	19	3	1
41	3	98	15	2	1	1	17	22	1	1
42	3	100	15	2	1	1	17	22	1	1
43	6	112	16	2	2	1	16	18	3	2
44	5	116	22	1	1	1	15	18	3	1
45	5	117	21	2	1	1	17	18	4	4
46	5	110	22	2	1	1	15	18	2	1
47	5	121	23	2	0	1	16	23	1	1
48	5	112	20	1	1	1	20	24	3	3
49	3	110	16	2	1	1	21	18	1	1
50	5	116	20	1	1	3	18	17	2	1
51	5	112	23	1	1	1	15	17	3	1
52	5	110	17	1	1	2	16	15	3	1
53	6	118	18	1	1	1	15	24	1	1
54	6	120	22	1	2	1	21	25	3	1
55	5	115	22	2	1	1	16	16	3	1
56	6	105	18	2	3	1	18	21	3	1
57	6	122	23	1	0	3	17	17	1	1
58	5	123	23	1	0	3	16	19	1	1
59	5	114	22	2	1	2	19	19	3	1
60	5	125	23	1	1	1	20	20	3	1
61	5	118	21	1	1	2	15	21	3	1
62	5	110	16	2	1	3	22	26	3	2
63	6	119	22	1	0	1	19	22	3	1
64	8	130	22	1	1	1	21	22	3	3
65	5	116	18	2	1	1	17	22	3	1
66	4	113	17	2	0	1	18	20	3	1
67	4	110	15	2	1	1	17	18	3	1
68	6	124	22	1	0	1	16	15	3	1
69	4	108	17	1	0	2	20	20	4	1
70	4	112	20	1	1	1	17	18	3	1
71	5	105	19	2	0	3	18	17	3	1
72	5	110	18	1	1	2	15	16	3	1
73	5	120	20	2	0	1	21	20	3	1
74	6	116	21	2	1	1	18	21	3	1
75	5	120	18	2	1	1	15	23	3	1
76	6	119	22	1	0	1	15	18	3	1
77	5	116	20	2	0	1	14	18	1	1
78	6	121	24	1	1	1	17	21	3	1
79	4	115	16	1	0	1	14	25	1	1
80	3	98	14	1	0	1	15	18	3	1
81	4	105	15	2	1	1	17	16	3	1
82	6	126	23	2	1	1	21	19	1	1
83	5	115	18	1	0	1	18	19	4	4
84	4	105	17	1	2	1	18	20	3	1

85	5	120	18	1	1	1	20	19	1	1
86	5	116	18	1	0	1	21	16	1	2
87	6	135	35	1	1	1	19	19	1	1
88	4	103	17	1	0	1	11	16	3	1
89	3	110	21	1	0	1	16	20	3	1
90	4	110	16	1	2	2	16	19	3	1

Pořadové číslo	Matka								Otec							
	Věk	Výška	Váha	Vzdělání	Profese	Účast v TV dříve	Účast v TV nyní	Věk	Výška	Váha	Vzdělání	Profese	Účast v TV dříve	Účast v TV nyní		
1	38	153	70	SŠ	EKONOM	1	0	37	173	80	OU	VODAŘ	1	0		
2	39	165	60	VŠ	LEKTOR	5	1	40	185	85	SŠ	TECHNIK	0	1		
3	38	164	58	OU	MANIKÉRKA	0	0	44	186	83	SŠ	OSVČ	3	2		
4	34	170	56	VŠ	METEOROLOG	1	1	39	180	75	VŠ	PEDAGOG	2	1		
5	37	160	48	SŠ	ZDR.SESTRA	0	1	37	170	82	SŠ	MANAGER	4	1		
6	36	163	75	OU	SERVÍRKA	1	1	35	184	103	OU	INSTALATÉR	1	1		
7	36	173	65	VŠ	LABORANT	0	0	46	178	79	VŠ	TECHNIK	1	0		
8	37	172	68	SŠ	ÚČETNÍ	4	1	39	182	86	SŠ	OSVČ	2	1		
9	42	168	64	VŠ	PROJEKTANT	2	1	46	178	82	SŠ	TECHNIK	2	1		
10	42	173	74	SŠ	DĚLNICE	1	0	43	179	85	OU	ELEKTRO	2	0		
11	39	170	53	VŠ	MD	2	1	28	176	90	OU	OSVČ	2	1		
12	33	164	48	VŠ	PEDAGOG	1	1	38	187	83	VŠ	HASIČ	2	1		
13	32	173	60	SŠ	UČITELKA	1	1	48	182	91	SŠ	TECHNIK	2	1		
14	35	162	56	VŠ	UČITELKA	3	1	37	185	76	VŠ	MIKROBIOLOG	1	1		
15	44	171	58	VŠ	LÉKAŘ	1	1	54	190	102	OU	OSVČ	1	1		
16	34	175	62	VŠ	UČITELKA	1	1	39	176	78	OU	AUTOMECH.	4	4		
17	42	168	78	SŠ	ASISTENTKA	1	1	48	198	82	VŠ	VEDOUcí	1	1		
18	32	168	54	SŠ	SESTRA	1	1	32	185	70	VŠ	PROJEKTANT	0	0		
19	32	164	73	VŠ	ASISTENTKA	1	1	35	180	77	OU	KUCHAŘ	2	1		
20	40	175	80	SŠ	ÚŘEDNÍK	1	0	37	190	102	SŠ	ZEMĚDĚLEC	1	0		
21	29	172	70	OU	KADEŘNICE	1	1	29	180	100	OU	ŘIDIČ	1	1		
22	29	165	65	VŠ	UČITELKA	1	1	33	180	95	SŠ	SVÁŘEČ	1	0		
23	36	164	55	SŠ	MD	1	1	43	180	84	SŠ	OSVČ	1	1		
24	35	160	58	OU	PRODAVAČKA	0	0	33	180	105	OU	TRUHLÁŘ	0	0		
25	35	164	88	SŠ	PRODAVAČKA	1	1	38	174	73	OU	ZEDNÍK	1	1		
26	38	172	68	SŠ	ÚČETNÍ	0	0						0	0		
27	34	165	63	SŠ	OPERÁTOR	0	0	35	184	107	SŠ	OSVČ	0	0		
28	35	170	53	SŠ	ASISTENTKA	2	1	38	175	79	SŠ	JEDNATEL	3	2		
29	32	162	60	VŠ	UČITELKA	0	0	33	181	78	SŠ	REFERENT	2	2		
30	32	162	54	SŠ	ASISTENTKA	1	1	36	179	63	OU	SKLADNÍK	1	1		
31	30	163	57	SŠ		1	0	32	188	94	OU	TESAŘ	2	0		
32	40	160	60	OU	PEKAŘ	0	0	37	177	70	OU	ZÁMEČNÍK	2	2		
33	33	167	72	SŠ	PRODAVAČKA	1	0	32	172	75	OU	TRUHLÁŘ	2	1		



79	35	162	60	SŠ		1	1	35	180	80	SŠ		1	1
80	33	160	65	VŠ	UČITELKA	1	0	35	175	80	OU	TESAŘ	1	0
81	33	163	51	SŠ	ADMINISTR.	1	1	35	174	80	SŠ	ELEKTRO	1	1
82	37	180	76	SŠ	ÚČETNÍ	0	0	38	192	110	SŠ	TECHNIK	1	1
83	40	166	60	VŠ	OSVČ	4	1	41	170	70	VŠ	OSVČ	2	1
84	40	160	70	SŠ	RECEPČNÍ	1	1	44	185	99	SŠ	MECHANIK	1	1
85	37	159	65	VŠ	UČITELKA	1	0	37	186	95	VŠ	BIOCHEMIK	1	1
86	37			VŠ	ANALYTIK	2	1	38			VŠ		1	1
87	41	175	70	VŠ	ÚŘEDNÍK	1	1	37	185	90	OU	DĚLNÍK	1	1
88	33	152	60	VŠ	OŠETŘOVATEL	1	0	34	185	90	SŠ	ENERGETIK	2	0
89	32	167	80	SŠ	TECHNIK	1	1	37	167	80	OU	STROJAŘ	1	1
90	35	160	53	OU	MD	1	0	39	185	95	OU	ŘIDIČ	1	1

Pořadové číslo	Dítě				Matka				Otec			
	Pohyb intenzivní (DEN)	Pohyb střední (DEN)	Chůze (DEN)	Sezení (MIN)	Pohyb intenzivní (DEN)	Pohyb střední (DEN)	Chůze (DEN)	Sezení (MIN)	Pohyb intenzivní (DEN)	Pohyb střední (DEN)	Chůze (DEN)	Sezení (MIN)
1	0	1	4	300	1	2	0	600	5	6	0	180
2	0	5	5	240	0	4	7	180	5	5	7	120
3	7	6	7	180	0	0	0	1440	6	7	7	180
4	4	4	5	180	1	4	3	60	2	7	2	300
5	2	2	0	360	1	1	0	420	3	1	2	240
6	5	7	7	240	2	5	7	120	4	7	5	180
7	0	4	7	180	0	0	7	720	0	0	2	360
8	7	5	7	120	4	2	7	300	0	0	3	360
9	2	2	5	360	3	0	2	600	0	0	4	600
10	4	3	6	240	2	0	5	270	5	5	5	240
11	2	2	6	30	1	2	7	120	1	2	5	120
12	0	2	5	120	0	1	5	120	1	3	3	360
13	0	3	6	120	1	1	2	180	0	0	2	420
14	0	2	5	240	7	7	7	180	4	4	5	240
15	2	4	7	120	1	1	7	180	5	2	7	300
16	2	5	5	60	1	1	3	420	0	5	5	360
17	2	6	7	420	2	0	7	270	2	1	7	600
18	1	6	7	120	0	7	7	480	5	2	7	120
19	4	3	7	180	1	0	4	480	5	5	7	240
20	2	5	7	120	0	4	3	360	5	4	5	360
21	0	0	0	60	1	0	5	120	1	0	5	420
22	0	7	7	270	0	2	7	360	5	7	7	270
23	0	0	2	120	0	3	2	150	0	7	0	90
24	5	5	7	480	7	7	7	240	7	7	7	360
25	3	0	3	480	3	0	3	360	5	0	5	240
26	0	7	7	240	4	3	7	240	0	0	0	0
27	0	4	5	60	0	3	5	300	3	3	0	180
28	0	7	7	300	3	3	7	540	3	2	5	420
29	0	2	7	60	0	1	7	60	4	1	7	300
30	3	4	5	240	0	0	1	240	1	1	5	300
31	0	0	5	120	2	5	5	510	7	7	7	405
32	5	5	7	210	5	7	7	150	5	7	7	450
33	0	2	5	120	1	3	5	210	5	2	6	150
34	0	3	7	120	2	6	5	300	0	2	7	360
35	0	7	7	60	0	7	7	90	0	5	7	180
36	0	5	5	12	1	5	7	300	2	7	2	180
37	2	5	7	120	0	0	7	120	0	0	7	120



38	2	7	7	240	0	7	7	300	7	7	5	600
39	0	3	5	90	0	1	2	180	2	1	4	240
40	0	3	6	240	3	3	6	150	3	5	6	240
41	0	7	7	90	1	3	7	300	2	1	7	360
42	0	7	7	90	1	3	7	300	2	1	7	360
43	0	2	2	240	2	0	5	240	2	0	3	420
44	3	0	5	180	2	2	3	120	4	1	3	480
45	1	3	7	300	1	2	1	480	3	2	5	630
46	3	4	7	240	7	7	7	180	5	6	7	360
47	5	5	1	480	1	1	7	600	3	4	1	630
48	2	5	7	120	1	2	6	360	5	2	7	270
49	0	3	7	300	0	7	7	480	0	1	7	840
50	0	3	5	300	0	5	7	240	0	7	7	360
51	1	2	2	180	2	3	5	300	6	6	5	540
52	0	1	4	300	5	5	7	120	0	5	7	300
53	7	7	7	240	0	0	4	480	1	1	1	720
54	1	5	7	120	1	3	6	480	2	5	7	180
55	4	5	3	300	4	1	4	480	2	2	2	450
56	3	3	3	240	1	2	5	240	2	1	3	360
57	0	7	7	120	0	3	7	480	0	5	7	300
58	0	7	7	240	0	0	7	600	0	0	7	840
59	0	3	6	60	2	2	6	1080	0	2	6	360
60	0	2	7	180	0	0	7	240	6	6	7	180
61	0	3	7	240	1	2	7	360	2	2	7	420
62	1	4	7	300	0	3	7	300	1	1	7	600
63	0	3	5	120	0	0	7	120	0	0	7	720
64	3	7	7	330	2	5	5	300	4	5	0	510
65	0	0	5	150	0	0	4	120	0	0	4	120
66	1	3	6	120	1	3	7	630	5	7	2	330
67	0	3	7	345	5	2	7	260	0	3	7	300
68	0	5	7	180	6	6	7	420	6	7	7	360
69	4	3	4	180	3	2	7	540	1	2	2	600
70	0	5	5	120	4	3	7	240	5	3	5	300
71	3	3	1	480	0	0	7	180	2	1	7	170
72	3	5	7	120	2	4	7	240	2	7	0	300
73	2	1	7	300	0	0	7	215	5	5	5	0
74	2	2	4	300	5	5	5	240	7	7	7	180
75	0	2	5	180	0	2	6	600	1	0	5	600
76	0	0	0	420	0	0	5	300	0	5	6	240
77	3	2	2	240	3	1	2	312	3	2	7	370
78	6	6	6	210	3	2	7	120	7	5	7	240
79	3	3	4	180	4	2	5	240	2	3	4	300
80	0	2	7	240	0	0	7	240	0	5	7	180
81	0	3	5	180	0	4	7	120	4	3	7	240
82	2	2	6	150	2	2	5	600	4	4	2	300

83	2	3	5	120	2	1	7	480	2	1	7	480
84	0	2	6	240	1	2	5	600	2	3	5	300
85	2	2	5	360	1	1	5	480	2	2	5	480
86	0	1	5	420	0	0	6	310	4	0	5	300
87	0	0	2	180	0	1	7	360	0	5	5	120
88	0	0	1	180	0	0	5	420	0	0	5	600
89	0	2	2	60	3	7	7	120	7	7	7	120
90	0	3	7	180	0	0	7	300	4	3	7	540

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Bc. Ivona Urbišová
<b>Katedra:</b>	Katedra primární a preprimární pedagogiky
<b>Vedoucí práce:</b>	doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph.D., PdF UP v Olomouci
<b>Rok obhajoby:</b>	2015

<b>Název práce:</b>	Rodina jako determinanta pohybové aktivity dětí předškolního věku
<b>Název v angličtině:</b>	Family as a determinant of physical activity of preschool children
<b>Anotace práce:</b>	Diplomová práce mapuje a hodnotí, zda sportující rodina ovlivňuje objem pohybové aktivity dětí předškolního věku. Porovnává objem pohybové aktivity dětí v kontextu sportující nebo nesportující rodiny, stimulaci k pohybu v těchto rodinách a rozdílnost v objemu pohybové aktivity mezi dívkami a chlapci předškolního věku. Práce vychází z teoretických poznatků, které se týkají vývoje dítěte předškolního věku, jeho specifík a zvláštností. Zaměřuje se na význam stimulace k pohybu jako prostředku zdravého vývoje dítěte a položení základu zdravého životního stylu dospělého člověka.
<b>Klíčová slova:</b>	děti předškolního věku, pohybové dovednosti, pohybová aktivita, zdravý životní styl, zdravá strava, rodina, stimulace k pohybové aktivitě

<b>Anotace v angličtině:</b>	This diploma thesis surveys and assesses whether sporting family affects the volume of physical activity of children in pre-school age. Thesis compares the volume of physical activity of children in the context of sporting and non-sporting family, the stimulation to motion in these families, and the differences in the volume of physical activity among girls and boys of pre-school age. The work is based on theoretical knowledge about the child preschool development, its specifics and particularities. It focuses on the importance of motion stimulation as a means of healthy child development, and laying the basis for a healthy lifestyle of an adult human.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	preschool children, motor skills, physical activity, healthy lifestyle, healthy diet, family, stimulating physical activity
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Příloha 1 Dotazník ESPA Příloha 2 Dotazník IPAQ Příloha 3 Celkové tabulky s výsledky
<b>Rozsah práce:</b>	89 s. (136 751 znaků)
<b>Jazyk práce:</b>	český