

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Ústav primární a preprimární edukace

Podmínky pro pohybové aktivity v mateřských školách

Bakalářská práce

Autorka: Magda Šumšalová
Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy
Vedoucí práce: Mgr. Brigita Stloukalová, Ph.D.

Hradec Králové 2016

UNIVERZITA HRADEC KRÁLOVÉ

Pedagogická fakulta

Akademický rok: 2015/2016

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení: **Magda Šumšalová**
Osobní číslo: **P131130**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Učitelství pro mateřské školy**
Název tématu: **Podmínky pro pohybové aktivity v mateřských školách**
Zadávající katedra: **Katedra tělesné výchovy a sportu**
Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í:

Cílem práce je zjistit podmínky prostorové, materiální, personální a finanční pro zajištění pohybových aktivit v mateřských školách v Přerovském regionu (Olomoucký kraj). Výsledky průzkumu budou podkladem pro úpravu obsahu tělesné výchovy v oboru Učitelství pro mateřské školy. Metody: dotazovací (strukturovaný dotazník vlastní konstrukce, strukturované rozhovory s ředitelkami mateřských škol), statistické

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. (poslední vydání) DVOŘÁKOVÁ, H. Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte. Tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-819-7.

DVOŘÁKOVÁ, H. K některým problémům tělesné výchovy v současné mateřské škole. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-497-7.

FIALOVÁ, L. Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova. Praha: Karolinum, 2010.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Brigita Stloukalová, Ph.D.**

Katedra tělesné výchovy a sportu

Oponent bakalářské práce: **Mgr. Dagmar Vodehnalová**

Datum zadání bakalářské práce: **12.1.2015**

Termín odevzdání bakalářské práce:

doc. PhDr. Pavel
Vacek, Ph.D.

děkan

doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

vedoucí katedry

Prohlášení

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

V Hradci Králové dne 9. 5. 2016

.....

Podpis autora

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat Mgr. Brigitě Stloukalové, Ph.D. za odborné vedení a rady, které mi poskytla při zpracování bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat rodině a přáteli, za podporu a motivaci.

Anotace

ŠUMŠALOVÁ, Magda. *Podmínky pro pohybové aktivity v mateřských školách*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta, 2016. s 47. Bakalářská práce.

Bakalářská práce se zabývá pohybovou aktivitou dětí v mateřských školách. Teoretická část se zabývá důležitostí pohybu v životě dítěte. V praktické části jsou výsledky dotazníkového šetření o podmínkách pro pohybové aktivity v mateřských školách v okrese Přerov.

Klíčová slova: mateřská škola, pohybová aktivita, Přerovsko, předškolní věk

Annotation

ŠUMŠALOVÁ, Magda. *Conditions for movement activities at kindergartens*. Hradec Králové: Faculty of Education, 2016, s 47. Bachelor Degree Thesis.

This thesis is about movement activity of children at kindergartens. The theoretical part is about children's movement importance. The practical part shows results of the survey of conditions for movement activities at kindergartens in Přerov region.

Keywords: kindergarten, movement activity, Přerov region, pre-school children

Obsah

Úvod.....	1
1 Charakteristika dítěte předškolního věku	2
2 Pohyb v životě dítěte.....	5
2.1 Všestranný rozvoj	6
2.2 Obezita	7
2.3 Dyspraxie	8
3 Pohybová aktivita v rámci MŠ.....	9
3.1 Podmínky předškolního vzdělávání.....	9
3.2 Pohyb jako součást dne v MŠ	10
3.3 Rámcový vzdělávací program a jeho spojitost s pohybovým rozvojem dítěte.....	12
4 Podmínky pro pohybové aktivity v Přerovském regionu	15
4.1 Cíl a úkoly práce	15
4.2 Charakteristika vybraného regionu	15
4.3 Metodologie práce	15
4.4 Výzkumný soubor	16
4.5 Komentované výsledky.....	17
Závěr	36
Seznam pramenů.....	38
Seznam grafů	39
Seznam tabulek	40
Příloha 1 Dotazník	i

Úvod

Tématem bakalářské práce jsou „Podmínky pro pohybové aktivity v mateřských školách“. Rozhodla jsem se pro zpracování tohoto tématu, protože si myslím, že je pohyb pro děti v předškolním věku velice důležitý. V dnešní době je trend prohlubovat komunikativní dovednosti dětí, což se v mateřských školách realizuje např. v komunikativním kruhu či v jiné sedavé pasivní poloze, ve které něco vypráví. U těchto činností se však děti, které zrovna nemluví, nudí a neudrží pozornost. Nesmíme zapomínat, že děti spolu přirozeně komunikují prostřednictvím pohybu a her. (Dvořáková, 2002, s. 16)

V současnosti by se měly všechny státní mateřské školy řídit Rámcovým vzdělávacím programem, který je navržen tak, aby napomáhal k všestrannému rozvoji dětí a jejich harmonickému rozvoji. Pokud jsou rozvíjeny všechny kompetence tohoto programu, mělo by mít dítě v rámci dne v mateřské škole dostatek spontánního i řízeného pohybu. Přesto, že se všechny státní mateřské školy řídí stejným kurikulárním dokumentem, kterým je Rámcový vzdělávací program, jejich podmínky pro pohybové aktivity jsou odlišné.

Cílem této práce je zjistit, jaké jsou zmíněné odlišnosti v mateřských školách a jaké podmínky mají v oblasti materiální i personální. K získání těchto dat byla zvolena metoda dotazníkového šetření. Respondenty byli ředitelé mateřských škol okresu Přerov. Dalším cílem je stručné seznámení s problematikou pohybu u dětí v předškolním věku, se základními pojmy a fakty, které jsou podloženy odbornou literaturou, kterou jsem si z důvodu seznámení se s touto problematikou nastudovala.

1 Charakteristika dítěte předškolního věku

Předškolní vzdělávání se organizuje pro děti ve věku zpravidla od tří do šesti let. Rozdíly mezi nejmladšími a nejstaršími dětmi v mateřské škole jsou poměrně dosti znatelné. Rozdíly a pokroky jsou viditelné v celkové koordinaci všech pohybů v oblasti jemné i hrubé motoriky. Dále je u starších dětí rozvinutější schopnost sebeobsluhy, myšlení, řeč, kognitivní schopnosti i inteligence. Pro představu uvedu přehled vývoje dítěte předškolního věku ve fyziologické a pohybové oblasti podle K. Eileen Allen a Lyn R. Martoz (2002):

Tříleté dítě

Základní rysy: Dítě je klidnější, uvolněnější, poslušnější, méně časté konflikty s dospělými způsobené potřebou získat vlastní identitu, je trpělivější, touží poznávat okolí.

Tělesný vývoj: Dochází ke zpomalení růstu jak do výšky, tak do hmotnosti. Tepová frekvence je v průměru 90 až 110 tepů za minutu a dechová frekvence je 20 – 30 nádechů a výdechů za minutu, vyšší než u dospělého člověka. Dítě stále dýchá do břicha. Nohy rostou rychleji než ruce. Obvod hlavy je stejný jako obvod hrudníku, velikost hlavy vůči tělu je úměrnější. Postoj je vzpřímenější než v batolecím období, břicho už není tak vystouplé, nohy jsou stále jakoby křivé.

Motorický vývoj: Stále se vylepšuje hrubá motorika: při chůzi po schodech střídá nohy, skáče snožmo, udrží na okamžik rovnováhu na jedné noze, kope do většího míče, skáče na místě, jezdí na tříkolce, zvládá hod horním obloukem, nedokáže se však ještě trefit na cíl či dohodit daleko, chytá velký míč. Rozvíjí se i jemná motorika: dítě umí zacházet s psacími potřebami, dělá svislé, vodorovné i kruhové tahy, umí obracet stránky v knize po jedné, rádo staví z kostek, hraje si s plastelínou, začíná se projevovat dominantní ruka, zvládá nést nádobu s tekutinou, přelévá tekutinu z jedné nádoby do druhé, učí se zapínat velké knoflíky a zip. Zvládá osobní hygienu a samo se nakrmí.

Čtyřleté dítě

Základní rysy: Dítě má neutuchající množství energie, zkouší hranice, co může a nemůže, má větší potřebu nezávislosti, lehce se nadchne pro věc, má snahu pomáhat, živou představivost, dokáže do jisté míry plánovat.

Tělesný vývoj: Tepová i dechová frekvence zůstávají dle míry aktivity a emočního stavu stejné jako u tříletého dítěte. Obvod hlavy se obvykle od 3 let věku již nemění. Sluch lze posoudit podle toho, jak poslouchá a reaguje na pokyny.

Motorický vývoj: zvládá chůzi v jedné přímce, poskakuje na jedné noze, ovládá jízdu na tříkolce, v autíčku, apod. – vyhýbá se překážkám, zvládá „dopravní ruch“. Leze po žebříku, šplhá po stromech, na prolézačkách. Přeskočí 12 – 15 cm vysokou překážku, doskakuje snožmo. Ovládá běh, zastavování, rozbíhání, běh kolem překážek. Zvládá lépe hod horním obloukem, zvládá i zaměření na cíl. Staví věž z deseti a více kostek. Dokáže modelovat konkrétní tvary z plastelíny (cukroví, had, zvířata). Překreslí některé tvary a písmena. Drží tužku ve 3 prstech. Strefuje se kladívkem do hřebíků/ kolíků, navléká korálky.

Pětileté dítě

Základní rysy: dokáže se lépe ovládat po emoční i tělesné stránce, období relativního klidu. Zvedá se mu sebevědomí, začíná na něj být spolehnutí. Přátelství a činnosti ve skupině začínají mít velký význam. Touží vše vyzkoušet. V tomto věku je obzvlášť důležité dbát na bezpečnost.

Tělesný vývoj: tepová a dechová frekvence jsou stále stejné. Začínají vypadávat „mléčné“ zuby. Proporce těla se blíží proporcím dospělého člověka. Denní spotřeba kalorií je cca 1800. Má dobře rozvinuté binokulární vidění.

Motorický vývoj: Zvládá chůzi pozpátku. Našlapuje pata – špička. Po schodech střídá nohy, chodí bez pomoci. Učí se dělat kotrmelece, je důležité dbát na správné provedení. Dotkne se s napnutýma nohama prstů u nohou. Přejde přes kladinu. Při skákání přes švihadlo se naučí střídat nohy. Chytí míč hozený z necelého metru. Obratně ovládá tříkolky, koloběžky, šlapací autíčka. Lépe ovládá koordinaci na jedné noze. Zvládá zacházení s psacími potřebami, vybarvuje omalovánky, stříhá podle linky, má vyhraněnou dominantní ruku.

Šestileté dítě

Základní rysy: Koordinace se stále zlepšuje. Těžko se vypořádává s neznámými a nečekanými okolnostmi, ale brzy zvládá situací. Začíná se formovat vzdělání. Mohou se projevit známky napětí (například tiky, noční pomočování, okusování nehtů). To odezní,

jakmile si dítě zvykne na pravidelnou školní docházku a povinnosti s ní spojené. Projevuje zájem o učení.

Tělesný vývoj: S nárůstem váhy souvisí především nárůst svalové hmoty. Frekvence dechu se snižuje (podobné jako u dospělých), záleží však na aktivitě. Dlouhé kosti paží a nohou jsou ve fázi rychlého růstu. Mléčné zuby vypadávají a roste stálý chrup.

Motorický vývoj: Svaly sílí, diferencují se pohlavní rozdíly (chlapci jsou silnější). Přes malou míru neohrabanosti se zpřesňují pohyby, hrubá a jemná motorika. Dítě je obratnější, koordinovanější, zručnější. Zvládá jízdu na kole, plavání, odpalování míče pálkou, kopání. Je pohybově velmi aktivní, rádo skáče, běhá, šplhá, leze, hází. Baví ho malování, modelování, vybarvování, skládání papíru, vystřihování. Snaží se o psaní číslic a písmen. Dokáže si zavázat tkaničky. (Allen, Marotz, 2002)

2 Pohyb v životě dítěte

Proč jsem se vůbec zaměřila právě na pohyb? Protože je součástí našeho života. Každý den, který zdravý člověk prožije je plný pohybu. A u dětí je pohyb tou nejpřirozenější činností, kterou může vykonávat. „*S dětstvím je nerozlučně spjat pohyb a pohyb v dětství je životní potřebou, poznáváním, prožíváním, je znakem zdraví a radosti. Pohyb je integrální součástí dětské osobnosti, základní potřebou dítěte i prostředkem pro naplňování potřeb ostatních.*“ (Dvořáková, 1998, s. 16) Děti chtějí a především potřebují být neustále v pohybu. Nejen, že je pro ně jakýkoliv pohyb zábavnější než sezení u stolu, či ležení na lehátku, ale je především důležitý pro jejich správný vývoj, protože „*dítě předškolního věku prochází velmi výrazným biologickým a fyziologickým vývojem. S tím je spojena funkční úroveň orgánů těla a rozvoj pohybových dovedností. Zanedbání nebo omezení tohoto vývoje může brzdit celkový rozvoj dítěte a bránit využití jeho psychického a intelektuálního potenciálu.*“ (Dvořáková, 2002, s. 15)

Díky pohybu se dětem například formují kosti a svaly, které napomáhají správnému držení těla. Vadné držení těla se totiž objevuje již u dětí předškolního věku a je způsobeno častým a nevhodným sezením, nedostatkem pohybu, nebo naopak přílišným jednostranným pohybovým zatížením. Lehká vada se dá odstranit pravidelným cvičením. (Kočárek, 2010) V pohybu se dětem rozvíjí hrubá motorika, díky které jsou schopny chodit, běhat, skákat, obléct se, hrát hry či vykonávat jakékoliv sporty. Dále se rozvíjí jemná motorika, díky které jsou schopny sebeobsluhy, kreslení, později psaní, skládání puzzle, navlékání korálků, zavazování tkaniček a spousty dalších aktivit, které jsou každodenní nedílnou součástí jejich života. V neposlední řadě se díky pohybu rozvíjí i motorika mluvidel, díky kterým jsou lidé schopni mimiky, mluvení, žvýkání a jiných aktivit potřebných k běžnému životu. Pohyb je tedy obzvlášť pro děti předškolního věku velice důležitý, protože si ho v tomto věku osvojují, zdokonalují a učí se díky němu mnohým činnostem. Zaměřila jsem se na pohyb v rámci mateřské školy, protože v režimu dne dítěte předškolního věku, by se měly neustále střídát klidné a pohybově aktivní činnosti. Klidné slouží k relaxaci, regeneraci organismu, nabrání nové energie, ale hlavně se při nich dětem ve školce obvykle dostává spousta důležitých informací. Pohybové aktivity slouží ke správnému tělesnému rozvoji, ke zpestření delších sedavých aktivit, aby se děti vydržely déle soustředit, k rychlejšímu prokrvení organismu a u dětí především pro vykonávání všech činností, které je baví. (Dvořáková, 2002)

Příznivý vliv pohybu se projevuje nejen v dětství, ale i v celém budoucím životě. Podle výsledků Blaira u nás Hendl představuje výsledky, které potvrzují, že je pohyb důležitý k předcházení obezity, k správnému držení těla a k celkovému zdravotnímu stavu aktuálnímu i následnému v průběhu života. Dále má podle něj pohyb v dětství pozitivní vliv na následné zdraví v dospívání i v dospělosti jedince. Jeho pohybová aktivita v kterémkoliv věku se pozitivně odráží v jeho dalších letech života. Důležitým důvodem je přetrvávání pohybové aktivity. Je časté, že se z pohybově aktivního dítěte stává pohybově aktivní dospělý, což má příznivý vliv na jeho zdraví. (Hendl, Dobrý, 2011)

Dále Hendl zveřejňuje ve své knize výsledky studií Dr. Ralpa Paffenbergera, podle kterých bylo dokázáno, že čím více spálíme při cvičení energie, tím více si prodlužujeme život. Několik studií potvrzuje nižší pravděpodobnost výskytu rakoviny tlustého střeva, pokud má jedinec dostatek pohybu. Cvičení má dokonce pozitivní vliv na naše myšlení, což souvisí i s menším výskytem depresí a větší radostí ze života. Lidé, kteří sportují, mají lepší náladu a vyšší sebevědomí. „*Pravidelně cvičící děti jsou nejen vitálnější, ale většinou i soustředěnější. Proč? Cvičící jedinec bývá pozitivně mentálně naladěn. Díky pravidelným dávkám endorfinu jsou cvičící osoby více uvolněné a mají vyšší sebedůvěru.*“ (Galloway, 2007, s. 60) Pravidelná pohybová aktivita má příznivý vliv i na srdečně-cévní systém a správně prováděné cvičení dokonce na klouby. Díky pohybu narůstá hustota kostních minerálů a pevnosti kostí. Nejlépe toho dosáhneme díky chůzi, joggingu, běhu, nebo skákání přes švihadlo. Pohyb kloubů je závislý na kloubní výživě, z čehož vyplývá, že běh nezpůsobuje vyšší pravděpodobnost výskytu artrózy. Naopak snižuje výskyt osteoartrózy. Pohybová aktivita dětí zvyšuje kvalitu imunitního systému. (Galloway, 2007)

2.1 Všestranný rozvoj

„*Pohyb má podstatný vliv na rozvoj fyziologických funkcí a utváření těla (v dětském věku se formuje kvalita kostní tkáně). Úroveň motoriky vzhledem k věku je seriózním diagnostickým prostředkem užívaným v pediatrii. Lidský pohybový aparát není uzpůsoben na nečinnost. Nedostatek pohybu – ať již chtěný nebo vynucený – je vždy patologickým jevem.*“ (Křištofič, 2006, s. 12) Pohyb je tedy velice důležitý při vývoji lidského těla. Při růstu kostí se díky pohybu formuje kvalitnější kostní tkáň. Jak kvalitní se vyvine kostní tkáň v dětství, tak kvalitní ji má člověk po celý život. (Máček, Radvanský, 2011)

Je důležité, aby byl pohyb přirozený a aby nebylo dítě přetěžované. To by se mohlo stát u dětí, jejichž rodiče se rozhodli dát dítě na konkrétní sport. Vzhledem k požadovaným

výsledkům by mohly být na dítě kladeny příliš vysoké nároky, což by mohlo dítěti dříve či později přivodit vážné zdravotní problémy. Nejedná se ale pouze o děti věnující se naplno nějakému sportu. (Křištofič, 2006) Již rodiče batolat, by se neměli snažit urychlit vývoj chůze dítěte tím, že ho budou předčasně stavět, dávat ho do různých chodítek a podobně. Pro vývoj kostry je nejpřínosnější, když necháme dítě chodit, až se samo postaví a samo chůzi zvládne. Tím, že budeme na vývoj dítěte „spěchat“ ničemu nepomůžeme, ba naopak. Je vhodné najít správnou hranici mezi tím, kdy dítě pohybem přetěžujeme a kdy ho má naopak nedostatek. Tuto hranici můžeme zvládnout a nepřekračovat ji, jestliže dítě nebudeme do ničeho nutit. Necháme ho provádět pohyby, které jsou mu příjemné a přirozené a zároveň ho nebudeme v pohybu omezovat. Dítě by mělo mít pro pohyb vždy dostatek prostoru. V předškolním věku by se mělo rozvíjet všestranně vzhledem ke stále se vyvíjejícímu pohybovému aparátu. Všestrannost v tomto ohledu zahrnuje přiměřený rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti i obratnosti.

2.2 Obezita

„Je evidentní, že velké procento dětí trpí nadváhou a tento počet se dramaticky zvyšuje. Výsledky výzkumu [...] dokládají, že obézní děti prospívají hůře, stávají se obézními dospělými, mají nižší příjmy a dramaticky zvyšují náklady na zdravotní péči. Cvičení spolu se zdravou stravou umožňuje dětem i dospělým dostat obezitu pod kontrolu. Pro většinu osob se jedná o jednoduchou volbu: buď přidat do denního programu trochu cvičení a jíst zdravější stravu, nebo tloustnout a každý rok mít více a více zdravotních problémů.“ (Galloway, 2007, s.10) Nárůst dětské obezity se neustále zvyšuje, což je spojeno se způsobem života, který přináší tato doba. Děti často věnují čas televizi, počítačovým hrám a jiným sedavým činnostem místo toho, aby byly pohybově aktivní v rámci nějaké hry ať venku, nebo doma. Tato pasivita dětí vede k vyšší obezitě. S tím je dále spojená i nevhodná strava. Je nutné podotknout, že mezi obezitou rodičů a jejich dětí je velice silná spojitost. (Sigmund, 2007)

Obezita je způsobena sedavým způsobem života, špatnou životosprávou, nedostatkem pohybu a nevyváženou stravou. Děti matek, které byly v těhotenství obézní, mají dvakrát větší šanci, že budou zhruba od čtvrtého roku života také trpět obezitou. Obezita ve spojení s životním stylem je čím dál více rozšířenou nemocí. Obezita může mít velice negativní dopad na celý život člověka, např. na úspěšnost člověka ve vzdělání, v zaměstnání (postavení, mzda) a v osobním životě. Obézní děti mívají také větší problém v navazování

přátelských vztahů, bývají častěji šikanované. Rozšíření výskytu obezity vede u dětí také k vyššímu výskytu cukrovky typu II, což může v pozdějších letech pro jedince znamenat vyšší pravděpodobnost výskytu slepoty, amputace končetin, nádorová onemocnění, selhání ledvin či předčasné úmrtí. (Galloway, 2007)

Mateřská škola dokáže tento problém vyřešit pouze částečně. Během dne v mateřské škole mají děti dostatečný přísun vyvážené stravy v pravidelných intervalech. Nechybí jim ani pravidelný pohyb. (Smolíková, 2004) To vše může zabraňovat vzniku obezity. Důležité však je, řešit tento problém především v rodině. Učitelka by si měla s rodiči o problému promluvit. Jak již bylo zmíněno, obvykle bývá silná spojitost mezi obézním rodičem a obézním dítětem. Vzhledem k tomu je nutné k tématu přistupovat velice citlivě a odkázat rodiče na potřebnou pomoc.

2.3 Dyspraxie

Dyspraxie je porucha hybnosti. Projevuje se obtížnějším zvládnutím koordinace a jemné i hrubé motoriky. To je způsobeno problematickou kontrolou velkých svalů, což omezuje bezproblémovou koordinaci rukou, nohou, hlavy a celého těla. Dítě s dyspraxií špatně zvládá běžné úkony všedního dne, jako je například sebeobsluha, kterou zahrnuje zacházení s příborem při jídle, zapínání knoflíků, zavazování tkaniček a podobně. Dítě mívá také problémy se srozumitelným projevem díky špatnému ovládnutí motoriky mluvidel. Dále se tato porucha projevuje při tvořivých činnostech, jako je kreslení, stříhání a lepení. Dítě má problém se správným držením psacího náčiní, což je spojeno s následným zvládnutím psaní. Dítě s dyspraxií zvládá koordinaci těla s většími obtížemi, než jeho vrstevníci, tudíž je pro něj problematictější zvládat jízdu na kole, koloběžce i jiné pohybové aktivity. (Zelinková, 2003)

3 Pohybová aktivita v rámci MŠ

3.1 Podmínky předškolního vzdělávání

„Základní podmínky, které je třeba při vzdělávání dětí dodržovat, jsou legislativně vymezeny příslušnými právními normami (zákony, vyhláškami, prováděcími právními předpisy). V návaznosti na ně RVP PV podrobněji popisuje a doplňuje další materiální, organizační, personální, psychohygienické a pedagogické podmínky, které příznivě ovlivňují, resp. podmiňují kvalitu poskytovaného vzdělávání, vymezenou a požadovanou RVP PV.“ (Smolíková, 2004, s. 32)

Podle obsahu RVP PV (Smolíková, 2004) tvoří podmínky mateřské školy:

Materiální podmínky, do kterých patří prostory zařízení a jejich uspořádání pro jednotlivé činnosti. To zahrnuje umývárny, toalety pro děti i personál, zahrada, popřípadě hřiště a jednotlivé třídy. Součástí tříd, šaten, případně skladů či jiných úložných prostor je nábytek, náradí a náčiní pro pohybové činnosti s dětmi, pomůcky pro výtvarné či hudební činnosti, hračky a hry pro děti. Pro pobyt venku jsou to opět tělocvičná náčiní (míče, švihadla,...), koloběžky, tříkolky, ale i zahradní nábytek (posezení), průlezký a pískoviště. Veškeré prostory jsou vybaveny a upraveny podle daných vyhlášek.

V mateřské škole by měla být dětem v průběhu dne v pravidelných intervalech podávána vyvážená plnohodnotná strava, a měl by být dodržen pravidelný pitný režim. Dětem by mělo být zajištěno dostatečné množství volného pohybu ve třídě i při pobytu venku, který by měl být realizován každý den, s ohledem na aktuální stav počasí. Děti by měly mít dostatek prostoru pro odpolední spánek, nebo odpočinek.

V mateřské škole by měly být respektovány individuální zvláštnosti dětí a mělo by být k nim i k jejich rodičům přistupováno s respektem. Vztah mezi učitelkou a rodiči by měl být otevřený a měla by mezi nimi být vzájemná důvěra. Rodiče by měli být informováni o veškerém dění v MŠ a o prospívání jejich dítěte. Měly by být naplňovány individuální potřeby dětí, neměly by být přetěžovány a měla by jim být poskytnuta příjemná atmosféra. Děti by měly mít možnost volby díky nabídkám činností. Měly by být podporovány i oceňovány v jejich aktivitách. Mezi dětmi a učiteli by měla být vzájemná důvěra a tolerance. Práva a povinnosti dětí, rodičů i všech zaměstnanců zařízení by měla být dodržována.

„Organizační zajištění chodu mateřské školy je plně vyhovující, jestliže denní řád je dostatečně pružný, umožňuje reagovat na individuální možnosti dětí, na jejich aktuální či aktuálně změněné potřeby.“ (Smolíková, 2004, s. 34) Řízené a spontánní aktivity by během dne měly být dostatečně často střídány a jejich poměr by měl být vyvážený. Děti by měly mít během dne dostatek množství řízených aktivit pro jejich zdravý vývoj. Děti by měly být motivovány a podněcovány k objevování, experimentování a učení. Měly by mít dostatek prostoru pro svůj osobní klid.

Práva a povinnosti všech zaměstnanců mateřské školy jsou jasně stanovené. Ředitelka by měla vytvářet příjemnou pracovní atmosféru a motivovat všechny své zaměstnance ke kvalitní práci. Pedagogický sbor by měla zapojovat do organizace školy a naslouchat jejich názorům. V ideálním případě by měla škola spolupracovat a podílet se na organizaci školy i s rodiči. Pedagogové by měli mít vhodné vzdělání, popřípadě si ho při zaměstnání dodělat. Pedagogický sbor by měl spolupracovat a vzájemně spolu vycházet. Pedagogové by měli mít pozitivní přístup k dalšímu sebevzdělávání a rozšiřování svých znalostí a dovedností. Ředitelka by je měla v jejich další kvalifikaci maximálně podporovat, případně je k ní motivovat. Pokud je potřeba odbornosti z jiných služeb, na které nemají pedagogové dostatečné vzdělání, měla by se mateřská škola obrátit na dané odborníky a navázat s nimi spolupráci (např. logoped, psycholog,...). Mateřská škola by měla být nápomocna při péči o dítě a měla by rodiče odkazovat na konkrétní poradny, lékaře a jiné služby. (Smolíková, 2004)

„RVP PV vychází ve své základní koncepci z respektování individuálních potřeb a možností dítěte. Z toho důvodu je RVP PV základním východiskem i pro přípravu vzdělávacích programů pro děti se speciálními potřebami, ať už jsou tyto děti vzdělávány v běžné mateřské škole či v mateřské škole s upraveným vzdělávacím programem.“ (Smolíková, 2004, s. 36)

3.2 Pohyb jako součást dne v MŠ

Děti by měly mít v režimu dne zařazené dostatečné množství spontánního i řízeného pohybu. *„V mateřské škole nelze výchovu a vzdělávání dětí dělit na jednotlivé předměty, ale různorodé činnosti všech oborů se v hrách a aktivitách prolínají, propojují a fungují jako prostředky dětského přirozeného učení. V oblasti tělesné výchovy se jedná o konkrétní pohybové činnosti a hry, které probíhají během dne, s nimiž je spojeno i získávání nových poznatků a hodnot.“* (Dvořáková, 2002, s. 12)

Nyní se zaměřím na jednotlivé části dne v mateřské škole a jejich možné spojitosti s pohybem:

Spontánní činnosti

V ranních spontánních činnostech děti samy vyhledávají přirozený pohyb spojený s jejich hrami. V této části by děti měly mít možnost vybrat si mezi širokou škálou nabídek činností. Z pohybových aktivit by to mohla být například překážková dráha, nácvik nějakého gymnastického prvku (např. kotoul), u kterého je ale nutný dozor učitelky. Dále mohou děti samostatně tančit na hudbu, individuálně skákat přes švihadlo nebo podbíhat švihadlo roztočené ostatními dětmi, kroužit s obručemi, házet si s míčem atd. Nabídka ranních pohybových činností může být opravdu pestrá a záleží jen na učitelce, jaké činnosti a předměty ke hře dětem nabídne. „*Jinak si děti budou hrát, pokud jim nabídnete formičky a kbeličky, jiné hry budou hrát s míčem, se švihadly a s obručemi, odlišně se budou pohybovat na prolézačkách a skluzavkách.*“ (Dvořáková, 2002, s. 96). Víím z vlastní praxe, kterou jsem absolvovala v několika mateřských školách, že učitelky ráno nabízejí dětem raději klidné hry a činnosti. Učitelky by se totiž měly individuálně vítat s každým dítětem a starat se o chod třídy, a nemají tedy tolik času sledovat ostatní děti a jejich bezpečnost, na kterou by se měl u pohybových aktivit brát ještě větší zřetel, než u těch klidnějších. Je však důležité dbát na to, aby děti měly dostatek pohybu nejen řízeného, ale i spontánního, protože „*v psychice zdravého dítěte převažuje vzruch nad útlumem a běžné dětské chování se vyznačuje spíše živostí až excentričností, které se projevují pohybem. Pohyb je důležitou potřebou dětí, kterou se dítě snaží spontánně naplnit.*“ (Dvořáková, 2000, s. 11)

Tělovýchovná jednotka

Jedná se o řízenou aktivitu. Měla by se realizovat ráno před svačinou. Obvykle je prováděna formou frontálního cvičení, ve kterém provádí všechny děti činnost současně. Tyto činnosti jsou poměrně jednoduché na organizaci. Nevýhodou je obtížnější sledování individuálních zvláštností a případné napravování chyb. V řízené pohybové činnosti by mělo v úvodní části dojít k zahřátí organismu (pomocí různých honiček, běhání na signál, poskakování, lezení, plazení, pochodování apod.). Poté následují průpravné cviky, pomocí kterých si děti protáhnou namáhané svaly a posílí ochablé. V hlavní části je realizována obvykle složitější pohybová činnost, při které si děti zdokonalí již osvojené dovednosti nebo se naučí nové (například překážková dráha, hod horním obloukem, reakce na signál, apod.). V závěru tělovýchovné chvílky bychom měli zařadit relaxaci a uvolnění celého organismu. Můžeme použít například dechová cvičení doprovázená klidnou hudbou.

Ostatní řízené činnosti

V řízené činnosti se obvykle uplatňuje výchova hudební, výtvarná, dramatická a pracovní. Tyto výchovy bývají střídány s dalšími hrami a činnostmi, při kterých si děti obvykle osvojují nové dovednosti a získávají nové informace. V rámci již jmenovaných výchov se také objevuje spousta pohybových prvků. V rámci hudební výchovy se děti učí tanečky, či jiné pohybové prvky na hudbu, mohou vyjádřit své emoce získané z poslechu hudby pohybem, což souvisí i s dramatickou výchovou. V té se dá realizovat spousta her, které jsou také spojeny s pohybem. Ve výtvarné a pracovní výchově si děti procvičují a zdokonalují především pohyby rukou a prstů, tedy jemnou motoriku. V průběhu celého dne, případně i na výletech, nebo při pobytu venku a především v řízené činnosti by se měly provádět takzvané pohybové chvilky. Ty slouží k uvolnění a odreagování po činnosti, při které byly děti delší dobu v pasivní poloze. Jedná se ale i o uvolnění po psychické zátěži. V tomto případě by činnost měla děti rozveselit a měly by se uvolnit po emocionální stránce. Pohybová chvilka může být zaměřena na procvičení konkrétní partie před větším zatížením. Například před modelováním si procvičí prsty, před malováním uvolní zápěstí, před nácvikem hodů uvolní ramenní kloub a tak dále. Pohybová chvilka může pomoci i k zahřátí organismu například venku když je zima. Aktivní a pasivní činnosti je dobré střídat během celého dne vyváženě v krátkých intervalech.

„Tělesná výchova předškolních dětí v mateřské škole má důležité místo v naplňování potřeb dětí, ve zdravotní prevenci a lze považovat za prokázané, že pozitivně ovlivňuje kognitivní, emocionální a sociální složky osobnosti.“ (Dvořáková, 1998, s. 117) Proto je důležité dbát na dostatečné množství pohybu dětí v rámci MŠ ve všech částech dne a zároveň je střídat s klidnými činnostmi. Žádný den by se neměl obejít bez jakékoliv pohybové aktivity.

3.3 Rámcový vzdělávací program a jeho spojitost s pohybovým rozvojem dítěte

„Rámcový vzdělávací program je kurikulární dokument státní úrovně, který normativně stanoví obecný rámec závazných požadavků pro jednotlivé stupně a obory vzdělání. Definiuje rámec pro návrh učebních plánů a formuluje pravidla pro tvorbu školních vzdělávacích programů.“ (Fialová, 2010, s. 25) Obsahuje vzdělávací cíle, které jsou rozdělené na cíle formulované jako záměry a výstupy a to v úrovni obecné a oblastní. Tyto části se vzájemně propojují a navazují na sebe. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (dále RVP PV) obsahuje rámcové cíle, kterými jsou:

1. Rozvíjení dítěte, jeho učení a poznání
2. Osvojení základů hodnot, na nichž je založena naše společnost
3. Získání osobní samostatnosti a schopnosti projevit se jako samostatná osobnost působící na své okolí

Tyto cíle se rozvíjí v pěti vzdělávacích oblastech:

1. Biologické (Dítě a jeho tělo)
2. Psychologické (Dítě a jeho psychika) – dělí se na podoblasti:
 - Jazyk a řeč
 - Poznávací schopnosti a funkce, myšlenkové operace, představivost a fantazie
 - Sebepojetí, city vůle
3. Interpersonální (Dítě a ten druhý)
4. Sociálně-kulturní (Dítě a společnost)
5. Environmentální (Dítě a svět)

Z rámcových cílů vychází Klíčové kompetence:

1. K učení
2. K řešení problémů
3. Komunikativní
4. Sociální a personální
5. Činnostní a občanské (Smolíková, 2004)

Rámcový vzdělávací program umožňuje pohybový rozvoj dítěte ve všech oblastech. Především ale v biologické oblasti „Dítě a jeho tělo“. Obsahem této oblasti jsou specifické cíle, mezi které patří: *„uvědomění si vlastního těla; rozvoj pohybových dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky, ovládnutí pohybového aparátu a tělesných funkcí; rozvoj a užívání všech smyslů; rozvoj fyzické a psychické zdatnosti; osvojení si věku přiměřených praktických dovedností; osvojení si poznatků o těle a zdraví, o pohybové činnosti a její kvalitě; osvojení si dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí a vytváření zdravých životních návyků a postojů.“* (Smolíková, 2004, s. 16)

Ostatní oblasti také zahrnují cíle týkající se pohybového vývoje. V oblasti psychologické, jejíž podoblastí je například „Jazyk a řeč“ jsou to především cíle zabývající se motorikou mluvidel, správným dýcháním a řečovými schopnostmi. Dále je zde podoblast „Poznávací schopnosti a funkce, myšlenkové operace, představivost a fantazie“. Zde jsou specifické

cíle zaměřeny především na představivost, fantazii, zpracovávání přijímaných informací a tvořivost. Rozvoj těchto schopností může v pohybu souviset s pokyny, které při pohybových činnostech dítěti dáváme, ono je schopné pokyny zpracovat, představit si co má udělat a pohyb zrealizovat. V podoblasti „Sebepojetí, city, vůle“ můžeme najít spojitost se specifickými cíly především v rozvoji sebevědomí a vůle dítěte. *„Pohyb je prostředkem, jak vyjádřit sebe sama a komunikovat s ostatními. Je také prostředkem získávání sebevědomí, hodnocení sebe samého, vzájemného srovnávání, pomáhání si, soupeření a spolupráce.“* (Dvořáková, 2002, s. 13) Další oblastí je „Dítě a ten druhý“. Díky splnění specifických cílů této oblasti by mělo dítě dosáhnout v rámci pohybových aktivit tzv. týmového chování, což znamená dokázat spolupracovat s ostatními dětmi v týmu, dokázat přiznat porážku a v klidu ji ustát, dokázat spolupracovat s ostatními, dohodnout s nimi taktiku, či průběh hry. V oblasti sociokulturní bychom se mohli v rámci splnění specifických cílů zaměřit na tzv. sportovní chování, při kterém dítě dokáže při hře respektovat a dodržovat pravidla a nepodvádět, hrát tzv. fair play. Poslední oblast je environmentální „Dítě a svět“. V této oblasti by dítě mělo získat povědomí o sportech, které se dají vykonávat v létě, v zimě, apod. Dále by mohlo získat povědomí o Olympijských hrách, o tom jaké sporty existují apod. Do této oblasti bývá obvykle zahrnuta dopravní výchova, při které se dítě seznámí se základními pravidly provozu. Obvykle si děti mohou vyzkoušet na dopravním hřišti jízdu na kole, koloběžce, kolečkových bruslích. Učí se poznávat dopravní značky a pravidla, které se jich jako chodců a cyklistů týkají.

4 Podmínky pro pohybové aktivity v Přerovském regionu

4.1 Cíl a úkoly práce

Cílem našeho výzkumu bylo zjistit, za jakých prostorových, materiálních, personálních a finančních podmínek mateřské školy zajišťují pravidelné pohybové aktivity ve svém programu. Výzkum jsme provedli v mateřských školách na Přerovsku. Výsledky průzkumu budou podkladem pro úpravu předmětů tělesné výchovy v oboru Učitelství pro mateřské školy na Univerzitě Hradec Králové.

Úkoly

1. Sestavení dotazníku a jeho distribuce.
2. Zpracování a vyhodnocení výsledků.
3. Sepsání závěrečné práce.

4.2 Charakteristika vybraného regionu

Přerovský region má rozlohu 846 km². Nachází se v centru Moravy na jihovýchodě Olomouckého kraje. Na východě sousedí s okresem Nový Jičín, dále s okresy Vsetín, Kroměříž, na severu Olomouc a na jihu Prostějov. Leží na soutoku řeky Bečvy a Moravy. Podle nejnovějšího měření Českého statistického úřadu je počet obyvatel v tomto okrese přes 131 tisíc. Věkový průměr obyvatel je 42,3 let. Nezaměstnané obyvatelstvo na Přerovsku tvoří v průměru 10,21%, což je více než celostátní průměr. (Krajský úřad Olomouckého kraje)

4.3 Metodologie práce

Použila jsem výzkumnou metodu dotazování. Na základě konzultace s vedoucí práce a s ředitelkou mateřské školy Na Zelince, v Lipníku nad Bečvou, Bc. Lenkou Kašíkovou jsem připravila dotazník vlastní konstrukce.

Dotazník obsahuje 14 uzavřených otázek a 6 otevřených (14., 16. – 20.). Některé otázky jsou polouzavřené (5. – 9.) – v těch měli respondenti možnost doplnit nepostačující nabídku odpovědí. Uzavřené otázky jsou s nabídkou. Buď s možností pouze jedné odpovědi (10. – 12., 15.) nebo více odpovědí (1. – 4., 13.).

Po obsahové stránce jsou otázky dotazníku rozděleny do čtyř témat. Nejvíce otázek se ptá na materiální vybavení – prostorové zázemí, nářadí, náčiní a další pomůcky pro tělesnou

výchovu (1. – 7.). Dvě otázky zjišťují obsahovou nabídku pohybových aktivit (8. – 9.). Třetím tematickým okruhem je finanční zabezpečení (10. – 12.) a čtvrté téma je personální zabezpečení (13. – 18.). Otázky 19. a 20. se dotazují na bližší specifikaci mateřské školy ohledně její velikosti.

Celý dotazník je v příloze 1.

4.4 Výzkumný soubor

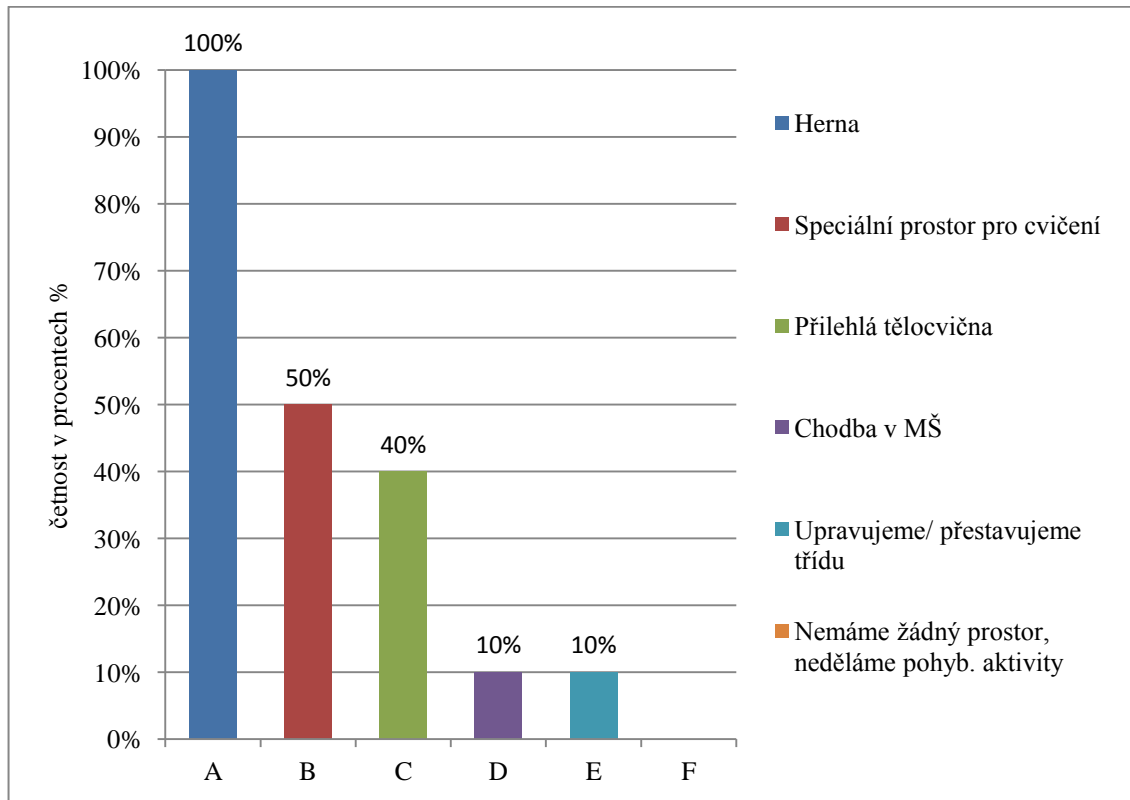
Počet dotazovaných činí 68 ředitelů/ředitelek mateřských škol. Počet těch, kteří odpověděli, je 20. Návratnost je tedy 13,6 %.

Dotazované mateřské školy byly z měst, např. Přerov, Lipník nad Bečvou, ale i z okolních vesnic. Zařízení ve městech měly vždy minimálně dvě oddělení, na vesnicích obvykle pouze jedno. Ve všech mateřských školách byly učitelky ženy, ve většině starší 40ti let. Což vyplývá z výsledků výzkumu v oblasti personální (viz otázky 14. – 18.). Většina ředitelek mateřských škol byly také ženy, kromě mateřských škol, které jsou součástí základní školy. Zde byli ředitelé i muži. Z čehož vyplývá, že průzkum byl prováděn i v mateřských školách, které jsou součástí základní školy, ostatní jsou vedeny jako samostatné zařízení.

4.5 Komentované výsledky

Výsledky jsou vyhodnoceny pomocí relativní četnosti vyjádřené procenty.

Otázka 1. Jaké prostory má Vaše mateřská škola k dispozici pro řízené pohybové aktivity?

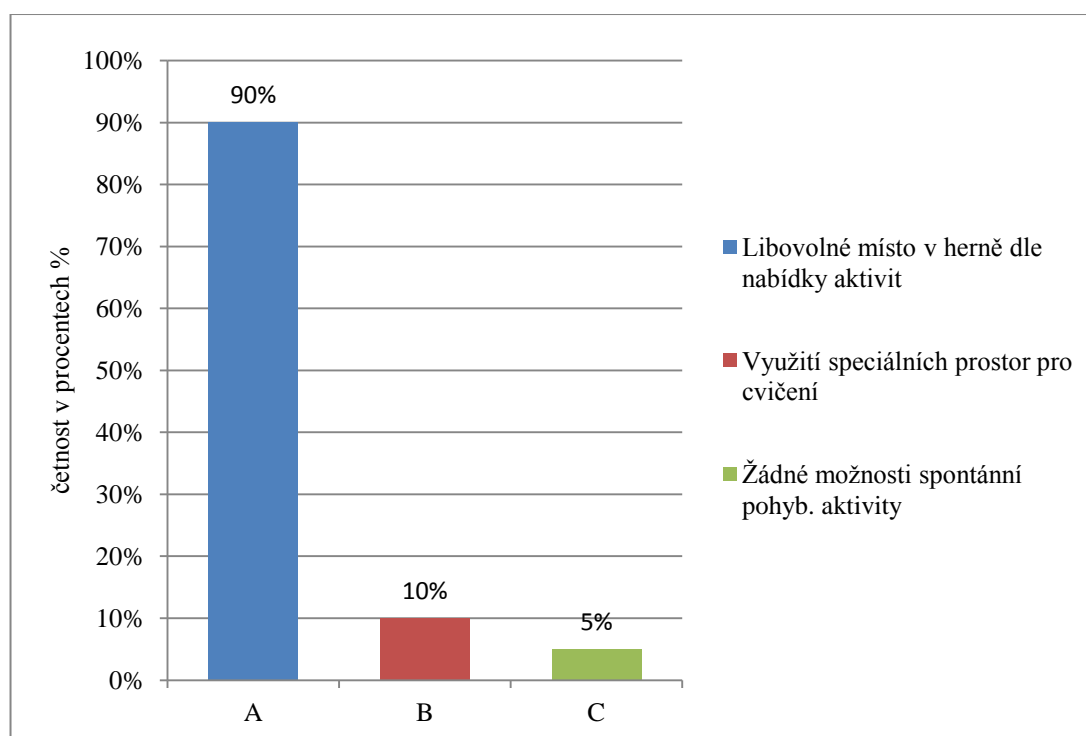


Graf 1 Prostory pro řízenou pohybovou aktivitu v mateřských školách

Všech 20 mateřských škol, používá hernu k řízeným pohybovým aktivitám. Polovina z nich má k dispozici speciální prostory pro cvičení. 8 mateřských škol má možnost využívat k řízeným pohybovým aktivitám přilehlou tělocvičnu, 2 mateřské školy využívají k řízeným pohybovým aktivitám chodbu mateřské školy a stejné množství upravuje nebo přestavuje třídu. Nikdo neodpověděl, že nemá žádný prostor a nedělá pohybovou aktivitu.

Všichni nějakým způsobem realizují řízenou pohybovou aktivitu a mají pro ni k dispozici nějaké prostory.

Otázka 2. Jaké prostory máte v mateřské škole pro spontánní pohybové aktivity?

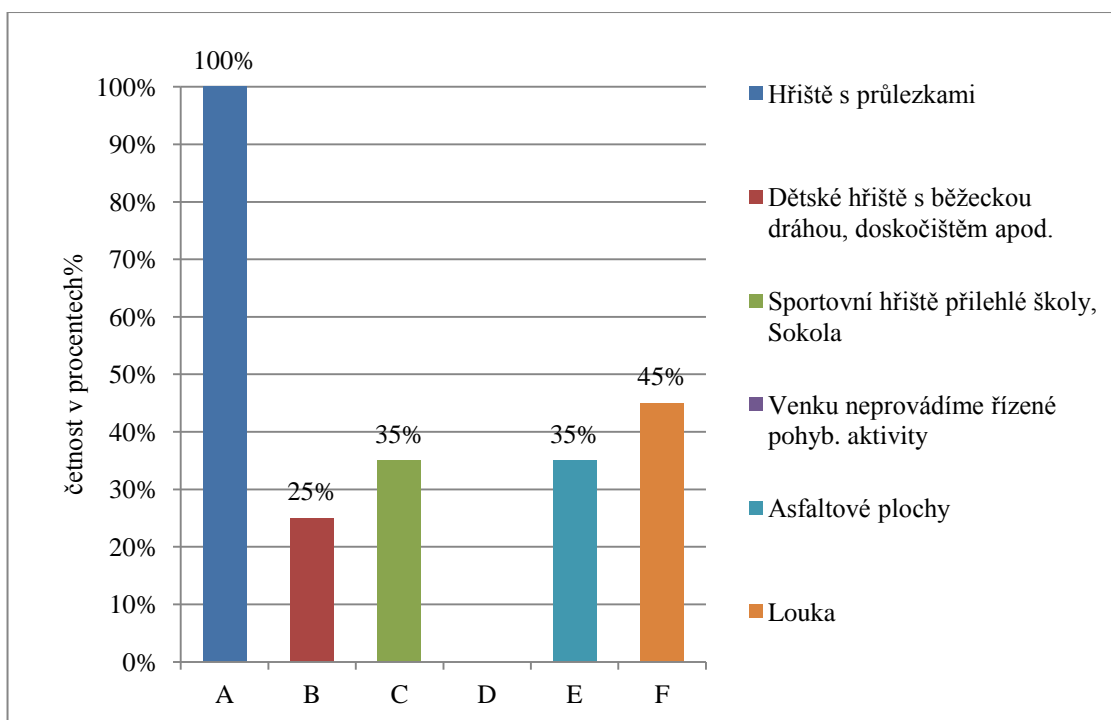


Graf 2 Prostory MŠ pro spontánní pohybovou aktivitu

Podle typu aktivit nabízí dětem při spontánních činnostech většina respondentů možnost pohybových aktivit v libovolných prostorech herny, 2 mateřské školy využívají speciální prostory a pouze 1 mateřská škola dětem nenabízí žádné spontánní pohybové aktivity.

V souvislosti s posledním výsledkem je nutné zdůraznit, že spontánní pohybové aktivity mají představovat většinu činností v mateřské škole. Dvořáková (2000, 2002) doporučuje až 140 minut pro spontánní pohybové aktivity denně.

Otázka 3. Jaké prostory máte k dispozici pro řízené pohybové aktivity venku?

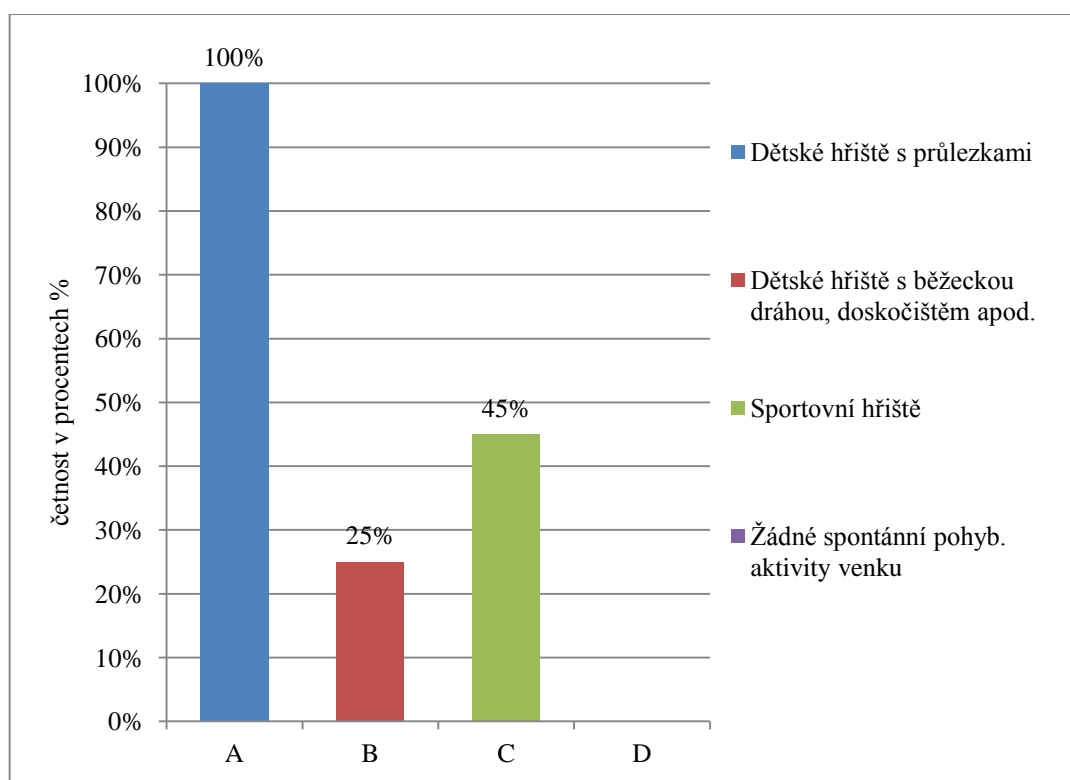


Graf 3 Prostory pro využití řízené pohybové aktivity venku

Všechny mateřské školy, které odpověděly na dotazník, využívají k venkovní řízené pohybové aktivitě hřiště s průlezkami. 5 mateřských škol realizuje řízené aktivity na dětském hřišti s doskočištěm, běžeckou dráhou apod. Asfaltové plochy, sportovní hřiště přilehlé školy nebo Sokola apod. využívá 7 mateřských škol. Téměř polovina využívá k řízené pohybové aktivitě louku.

Z dat vyplývá, že všichni respondenti venku realizují nějakým způsobem řízenou pohybovou aktivitu.

Otázka 4. Jaké prostory mohou děti využít pro spontánní pohybové aktivity venku?



Graf 4 Prostory pro využití spontánní pohybové aktivity venku

Z dat vyplývá, že všechny mateřské školy používají k venkovní, spontánní pohybové aktivitě dětské hřiště s průlezkami. Téměř polovina využívá k těmto aktivitám navíc sportovní hřiště a pouze 5 mateřských škol využívá dětské hřiště s běžeckou dráhou, doskočištěm atd.

Z dat vyplývá, že všechny mateřské školy, které se zapojily do průzkumu, nějakým způsobem realizují venkovní spontánní aktivitu. Nikdo neodpověděl, že by venku žádné spontánní pohybové aktivity neprováděl.

Otázka 5. Jaké náčiní má Vaše mateřská škola?

Tabulka 1 Náčiní v mateřských školách

Druh náčiní	Četnost v %
Švihadla	95
Prolézací tunel	95
Gymnastické míče	75
Obruče	95
Gymnastické kroužky	65
Malé míčky (pěnové, plastové...)	100
Velké míče (na míčové hry)	100
Šátky	80
Stuhy	75
Tyče	60
Jiné (doplňte): kelímky od actimelu, pytlíčky s pohankou, lano, drátěnky, padák, kužely, balanční podložky, stimulační podložky, karimatky, tělovýchovná sestava (kužely + tyče + kruhy aj.)	

Co se týče tělovýchovného náčiní, vybavení školek je v dobrém stavu. Více než polovina mateřských škol vlastní všechna z nabízených náčiní. Malé a velké míče má každá z dotazovaných mateřských škol. Téměř všechny dotazované školky mají švihadla, prolézací tunel a obruče. 16 z nich má šátky, 15 gymnastické míče a stuhy a méně než 14 mateřských škol má gymnastické kroužky a tyče.

Mateřské školy v odpovědi využívaly prostor pro vlastní vyjádření a doplnily, které pomůcky a náčiní používají navíc. Jsou to i pomůcky vlastní výroby, či předměty denní potřeby: kelímky, pytlíčky s pohankou apod. Některé mateřské školy mají i lano, padák, kužely, balanční podložky, tělovýchovnou sestavu atd.

Otázka 6. Jaké nářadí má Vaše mateřská škola?

Tabulka 2 Nářadí v mateřských školách

Druh nářadí	Četnost v %
Žebřiny	85
Švédská bedna	65
Žíněny	95
Odrážecí můstek	35
Kladina/lávka	70
Jiné (doplňte): branky (florbal, miniházená, fotbal...), lezecká věž, trampolína, houpačka, skluzavka	

19 mateřských škol má žíněny, 17 má žebřiny, 14 má kladinu či lávku a 13 má švédskou bednu. Pouze 7 mateřských škol má odrazový můstek. V mateřských školách se však objevuje i nářadí jako jsou branky, lezecká věž, trampolína, skluzavka apod.

Otázka 7. Jaké předměty Vaše mateřská škola dětem nabízí při pobytu venku?

Tabulka 3 Předměty, které mají děti k dispozici při pobytu venku

Předměty pro pobyt venku	Četnost v %
Odrážedla	65
Koloběžky	75
Míče	95
Basketbalový koš	50
Branky	65
Chůdy	35
Švihadla	85
Lano	70
Jiné (doplňte): balanční klády, trojkolky, kola	

Nejméně mateřských škol nabízí podle dat dětem při pobytu venku chůdy, pouze 7. Polovina mateřských škol má venku basketbalový koš, 13 má odrážedla a branky, 14 nabízí dětem při pobytu venku lano, 15 koloběžky a nejčastějšími předměty nabízenými

dětem při pobytu venku jsou švihadla (17 mateřských škol) a kromě jedné, mají všechny k dispozici míče. Některé mateřské školy mají i balanční klády, trojkolky a kola.

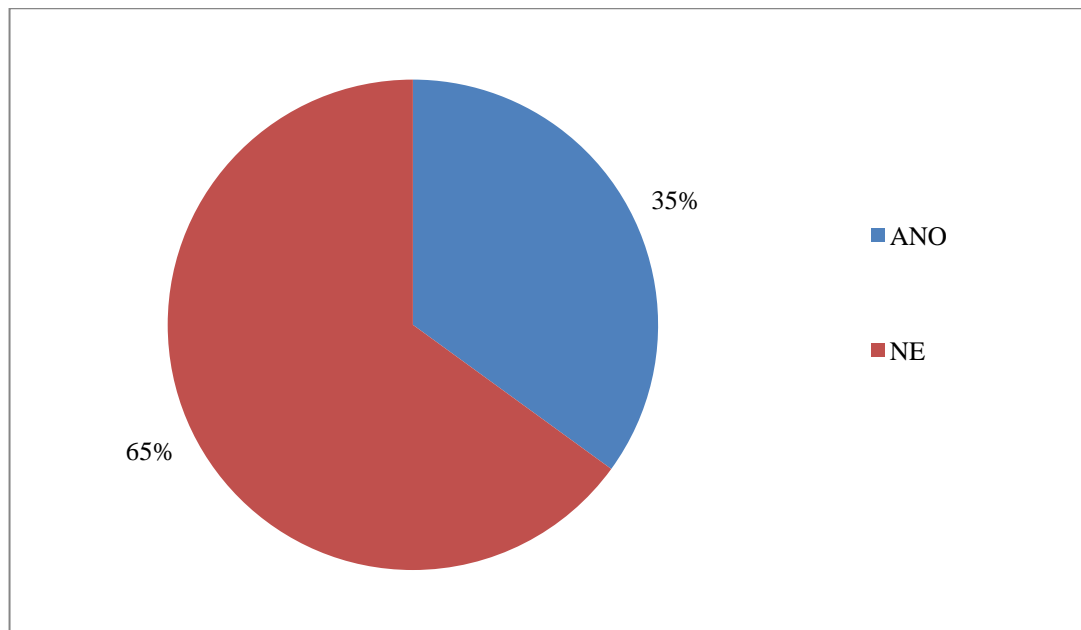
Otázka 8. Zakroužkujte aktivity, které Vaše mateřská škola nabízí:

Tabulka 4 Aktivity nabízené mateřskou školou

Aktivity pro děti v rámci MŠ	Četnost v %
Bruslení	30
Tanec	45
Aerobik	15
Jóga	35
Florbal	0
Fotbal	5
Míčové hry	45
Lyžování	40
Sáňkování	70
Turistika	55
Cyklistika	5
Plavání	90
Sportovní soutěže	95
Gymnastika	10
Atletika	30
Jiné (doplňte): mažoretky, miniházená, pohybová příprava	

Nejčastějšími aktivitami, které mateřské školy nabízejí, jsou sportovní soutěže, které jsou pořádány téměř ve všech školkách. Z rozhovorů s ředitelkami mateřských škol, které jsem navštívila osobně, vyplývá, že jsou obvykle pořádány každý rok a sportovních her se účastní všechny děti ze třídy, popř. všechny třídy v rámci školky nebo více školek v jednom městě. Dále je dětem nejčastěji nabízeno plavání, v zimě sáňkování a méně než polovina respondentů nabízí ostatní aktivity, jako jsou tanec, míčové hry, atletika, atd.

Otázka 9. Zúčastňujete se oficiálních sportovních akcí pro mateřské školy (např. olympiády)?

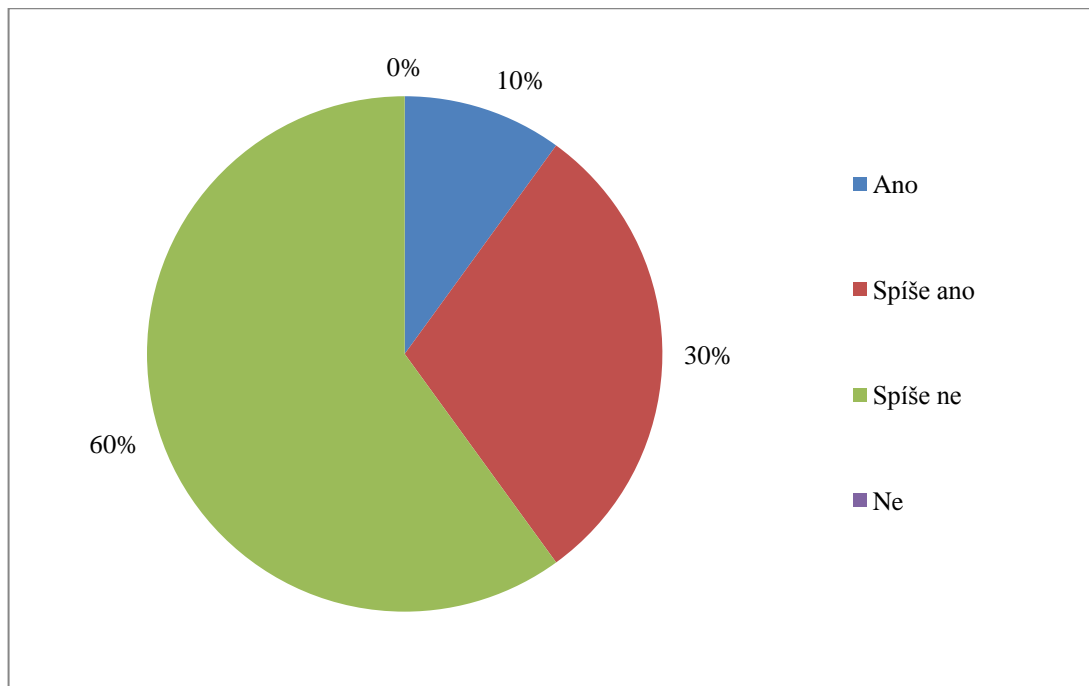


Graf 5 Počet mateřských škol, které se účastní/ neúčastní oficiálních sportovních akcí

Respondenti, kteří potvrdili, že se těchto akcí účastní (13 mateřských škol), napsali, že jde o akce jako je Atletická olympiáda, Mateřinky v pohybu, Atletické přebory MŠ, odpolední akce s rodiči, soutěže na dopravním hřišti, plavecká soutěž, okresní/místní atletika, bruslení a další. Všechny mateřské školy odpovídající, že se účastní, mají v seznamu svých akcí nějaký druh olympiády a další akce, které již na rozdíl od olympiády nejsou tak běžné.

7 z 20 dotazovaných mateřských škol se neúčastní žádných oficiálních sportovních akcí.

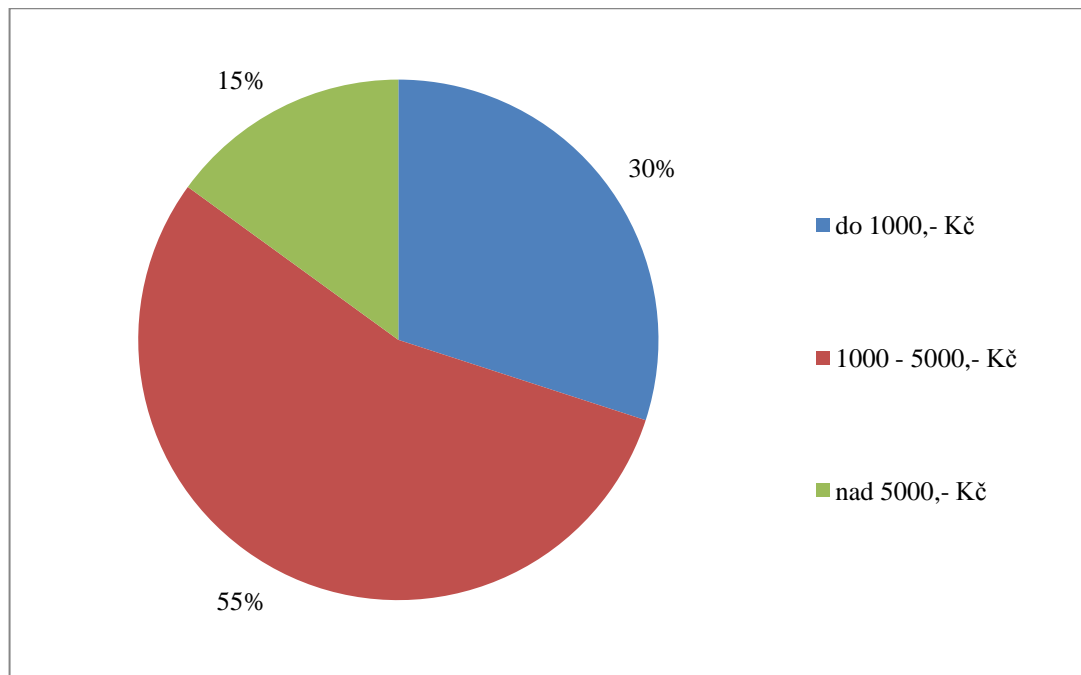
Otázka 10. Máte dostatek finančních prostředků k nákupu nářadí a náčiní pro pohybové aktivity?



Graf 6 Dostatek finančních prostředků na pomůcky pro pohybové aktivity

Víc než polovina dotazovaných respondentů odpověděla, že spíše nemají finanční prostředky na pomůcky pro pohybové aktivity. Z rozhovoru s respondenty vyplývá, že jeden rok ředitel/ka nakoupí pomůcky pro pohybové aktivity a další rok např. lehátka a další vybavení. Pouze 2 mateřské školy z 20 dotazovaných odpověděly, že mají dostatek finančních prostředků a 6 z nich spíše má dostatek financí na pomůcky pro pohybové aktivity.

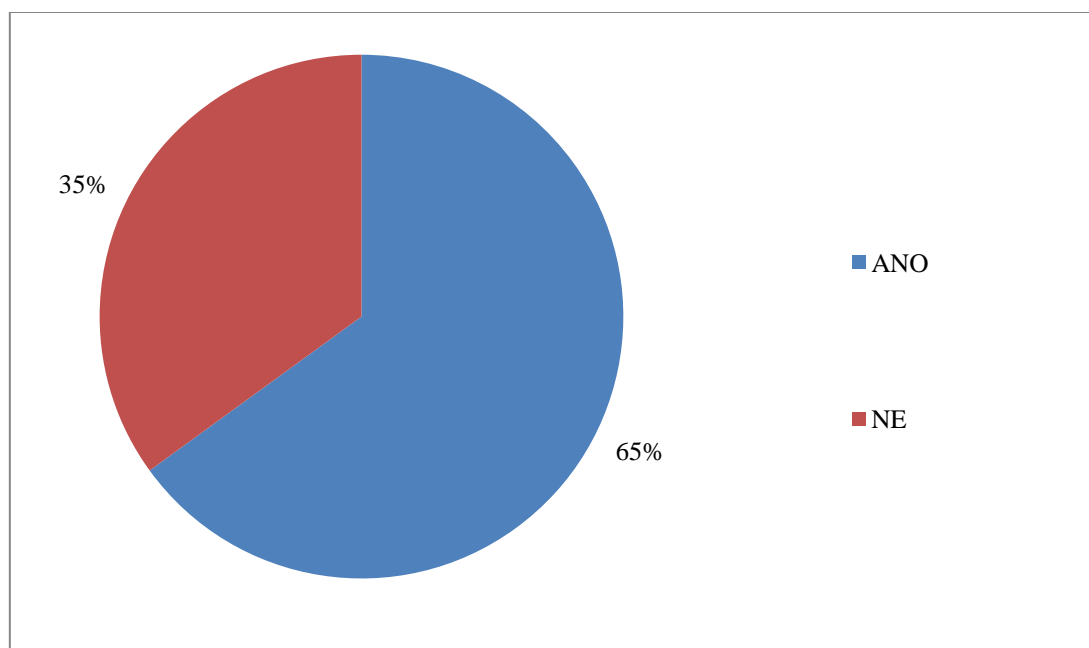
Otázka 11. Jakou částku ročně investujete do každé třídy pro zajištění materiálních podmínek pro rozvoj pohybových aktivit?



Graf 7 Částky investované ročně do každé třídy k zajištění materiálních podmínek pro pohybovou aktivitu

Jak již bylo zmíněno u grafu 6, větší investice do pomůcek pro pohybovou aktivitu nejsou každoroční. Každý rok však investuje 11 mateřských škol 1000 – 5000,- Kč do zajištění materiálních podmínek pro pohybovou aktivitu. 6 investuje ročně méně než 1000,- Kč a pouze 3 školky z 20 investují ročně víc než 5000,- Kč do každé třídy na vybavení pro pohybovou aktivitu.

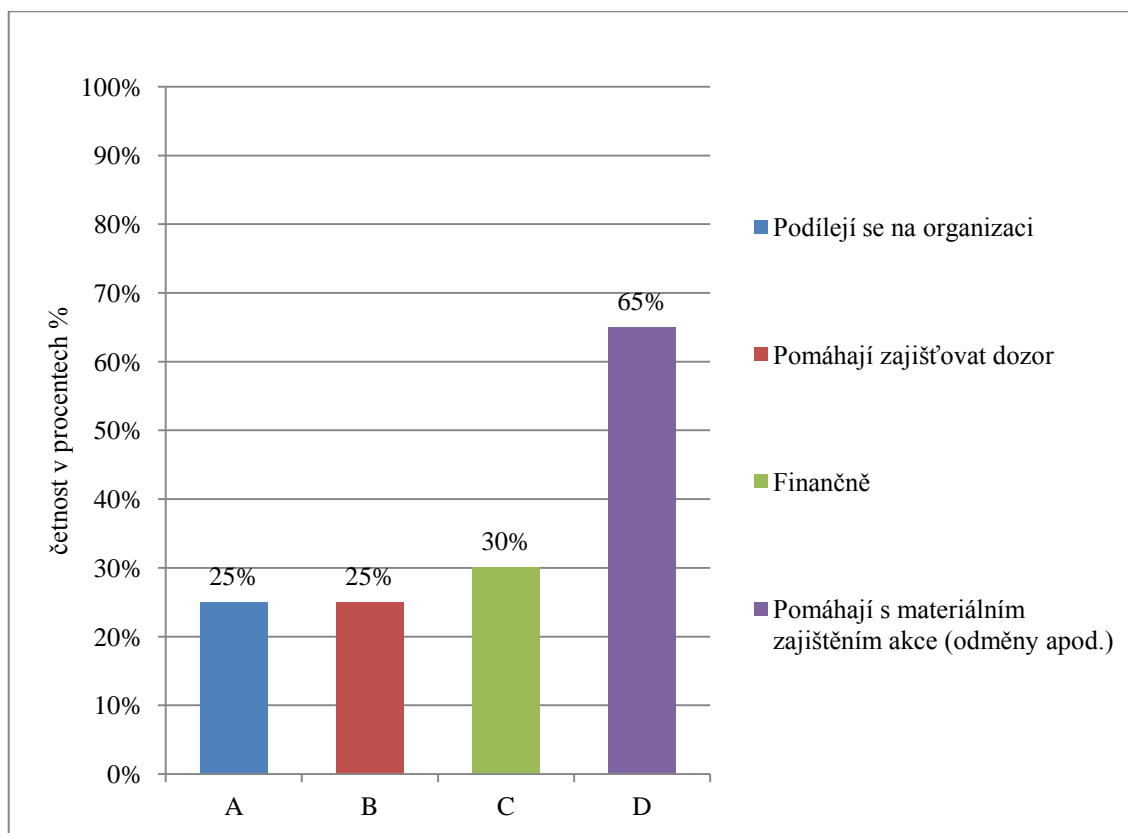
Otázka 12. Využíváte finanční prostředky nebo věcné dary od sponzorů?



Graf 8 Využití finančních prostředků od sponzorů

13 z 20 mateřských škol využívá finanční prostředky a věcné dary od sponzorů. 7 z nich tuto možnost nevyužívá.

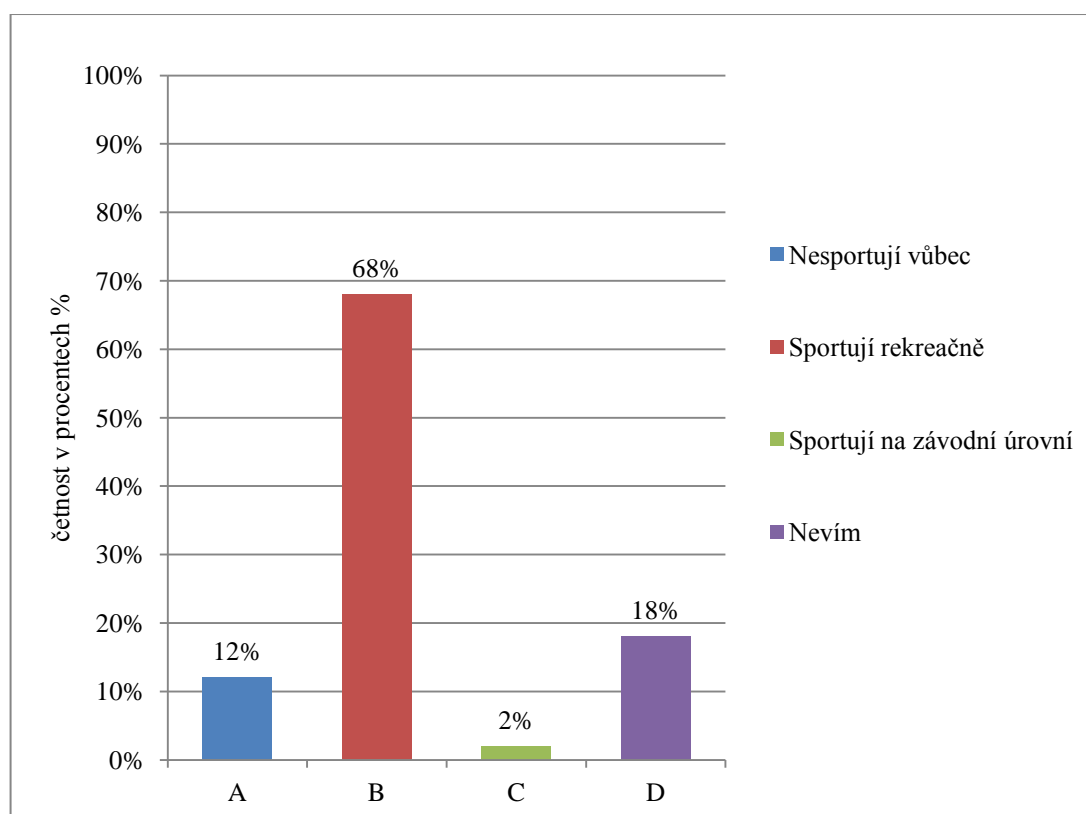
Otázka č. 13 Jak se rodiče zapojují při zajišťování pohybových aktivit (soutěží, výletů, pravidelných aktivit)?



Graf 9 Pomoc rodičů při akcích MŠ

Z 20 dotazovaných mateřských škol, potvrdilo 13 respondentů pomoc rodičů při organizaci akcí v mateřské škole prostřednictvím materiálního zajištění, které zahrnuje například odměny apod. Rodiče v 6 mateřských školách podporují tyto akce finančně a v 5 mateřských školách pomáhají zajišťovat na akcích mateřské školy dozor a také pomáhají s organizací.

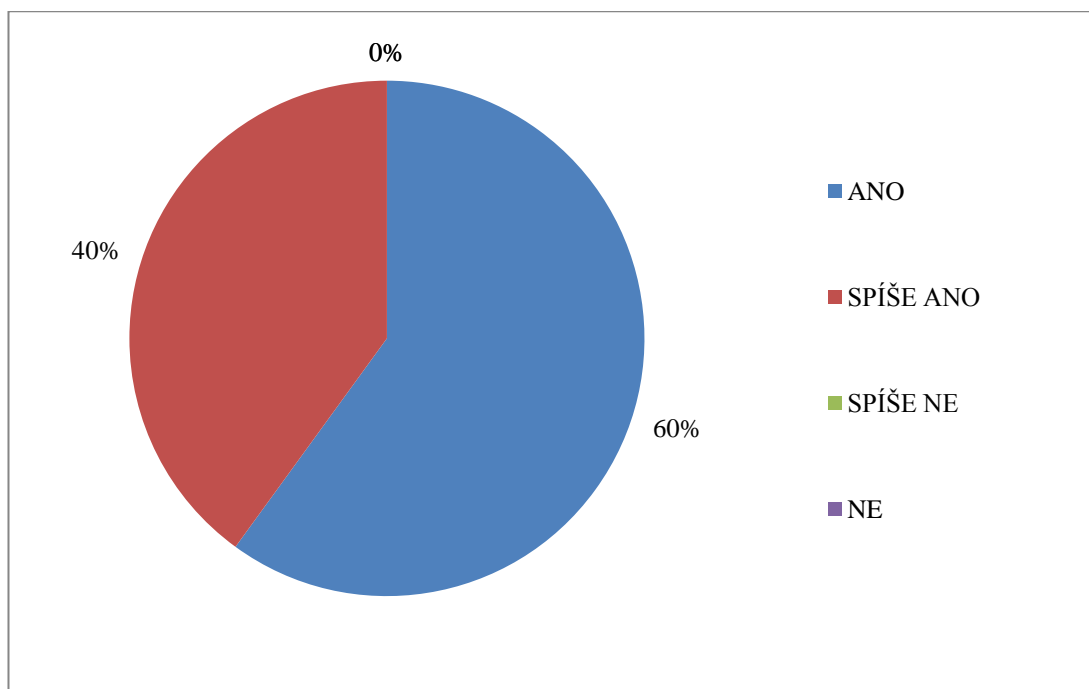
Otázka 14. Kolik pedagogů ve Vaší mateřské škole je pohybově aktivních?



Graf 10 Pohybová aktivita pedagogů

Ve všech 20 dotazovaných mateřských školách je dohromady 100 pedagogů. Většina učitelek (68) sportuje rekreačně, 12 učitelek nesportuje vůbec a pouze 2 učitelky sportují na závodní úrovni. O 12 učitelkách ředitelky, které odpovídaly na otázku, neví, do jaké míry jsou pohybově aktivní.

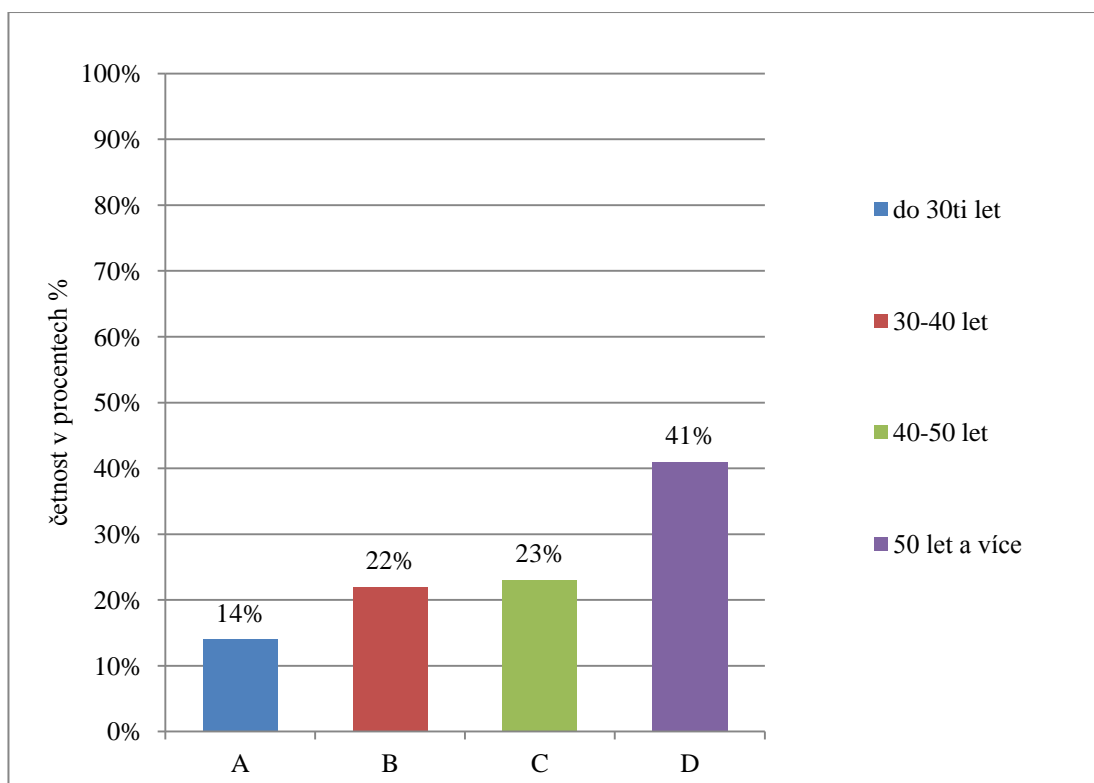
Otázka č. 15 Uplatňují pedagogové své sportovní dovednosti při rozvoji pohybové aktivity v mateřské škole?



Graf 11 Využití sportovních dovedností učitelek při práci s dětmi

Podle respondentů 60 učitelek uplatňuje své pohybové dovednosti při práci s dětmi, 40 učitelek své dovednosti spíše uplatňuje.

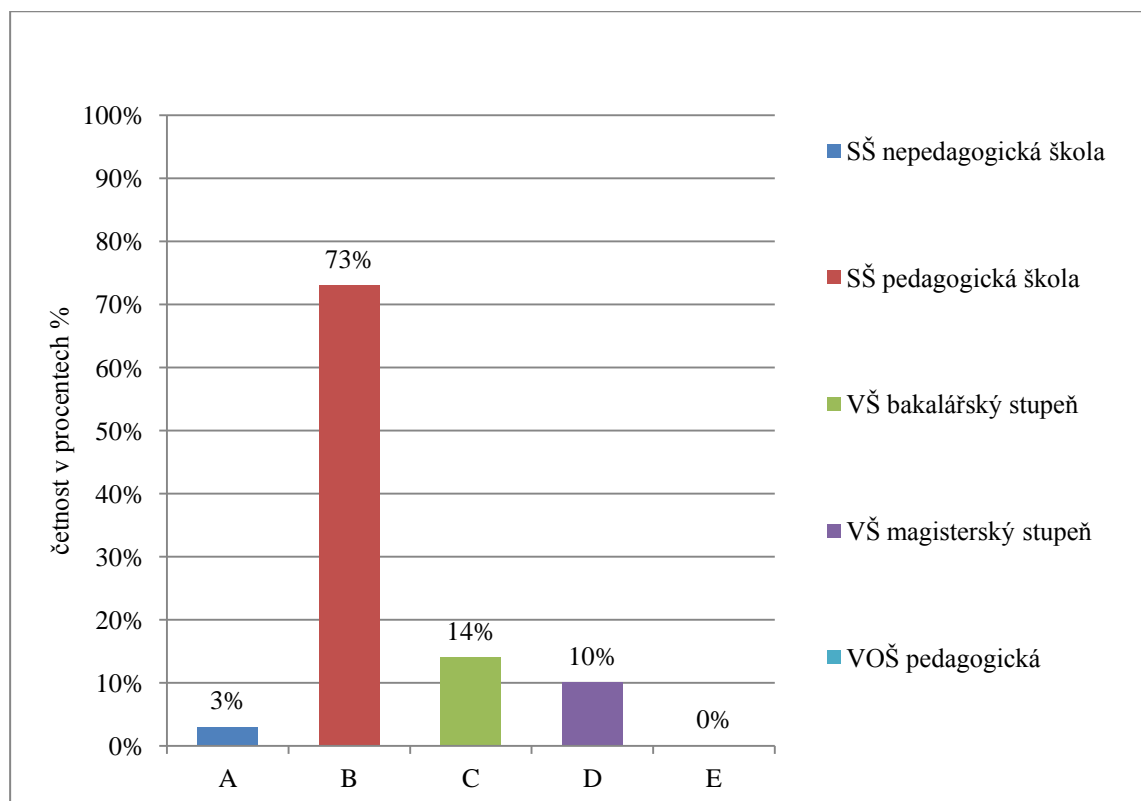
Otázka č. 16 Doplňte počet pedagogických pracovníků vaší MŠ k věkovým kategoriím:



Graf 12 Věk pedagogů

Téměř polovina, celkem 41 učitelek má 50 let a více, 23 učitelek má 40-50 let, 22 je ve věkovém rozmezí 30-40 let a 14 pedagogů je mladší než 30 let.

Otázka č. 17 Doplníte počet pedagogických pracovníků vaší MŠ k dokončenému stupni vzdělání:

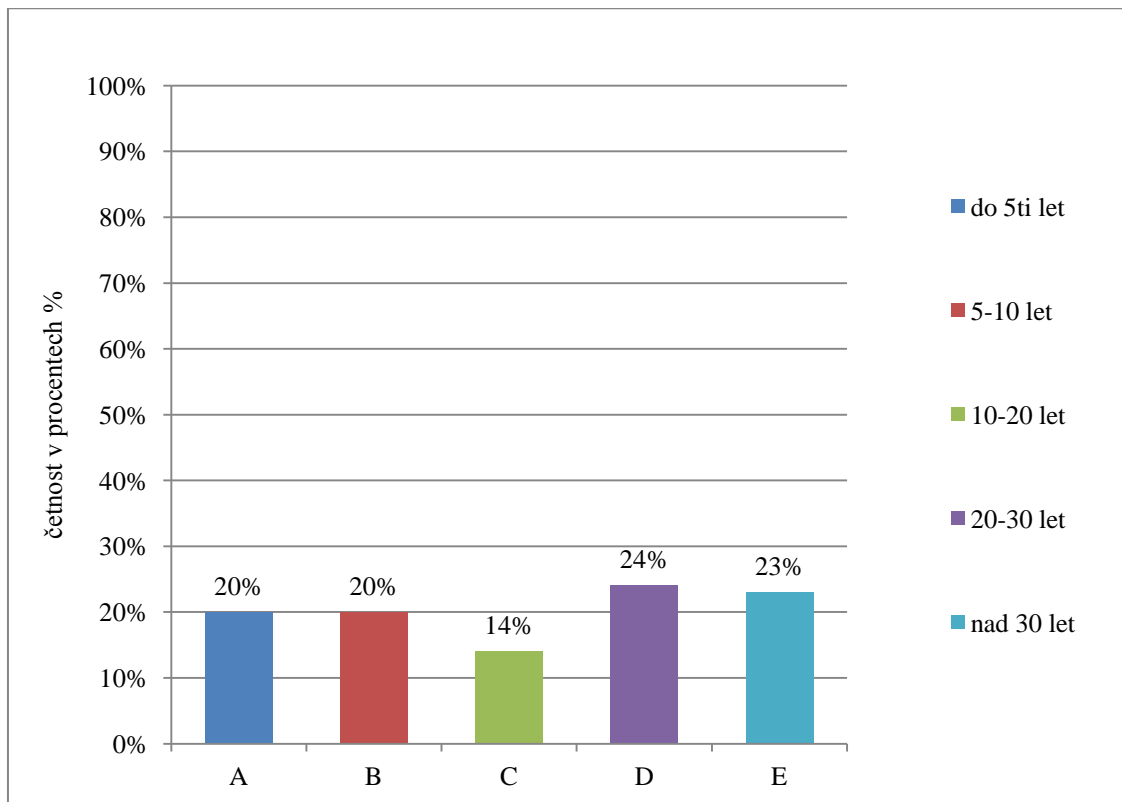


Graf 13 Vzdělání pedagogů v mateřských školách

Většina pedagogů, dohromady 73 učitelek, má vystudovanou střední pedagogickou školu, 14 z nich má titul bakalář, 10 má titul magistr. Nikdo z dotazovaných nemá vystudovanou vyšší odbornou školu pedagogickou a celkem 3 učitelky nemají pedagogické vzdělání.

Tuto okolnost lze snadno vysvětlit vyšším věkem učitelek pracujících v mateřských školách, které odpověděly na dotazník. Vysokoškolské vzdělání učitelů/učitelek v mateřských školách je vyžadováno teprve v průběhu posledního desetiletí a ne všechny učitelky jsou ochotné si vzdělání doplnit. V případě přerovského regionu může hrát roli i to, že zde není velká konkurence v tomto oboru.

Otázka č. 18 Doplňte počet pedagogických pracovníků Vaší MŠ k délce pedagogické praxe:



Graf 14 Délka pedagogické praxe pedagogů MŠ

Délka pedagogické praxe 24 učitelek je v rozmezí 20-30 let. Celkem 23 učitelek za sebou mají 30 a více let praxe, 20 učitelek má méně než 5 let nebo 5-10 let praxe. Nejméně učitelek (14 ze 100) má za sebou délku pedagogické praxe v rozmezí 10-20 let. Do délky praxe se nezapočítává mateřská dovolená.

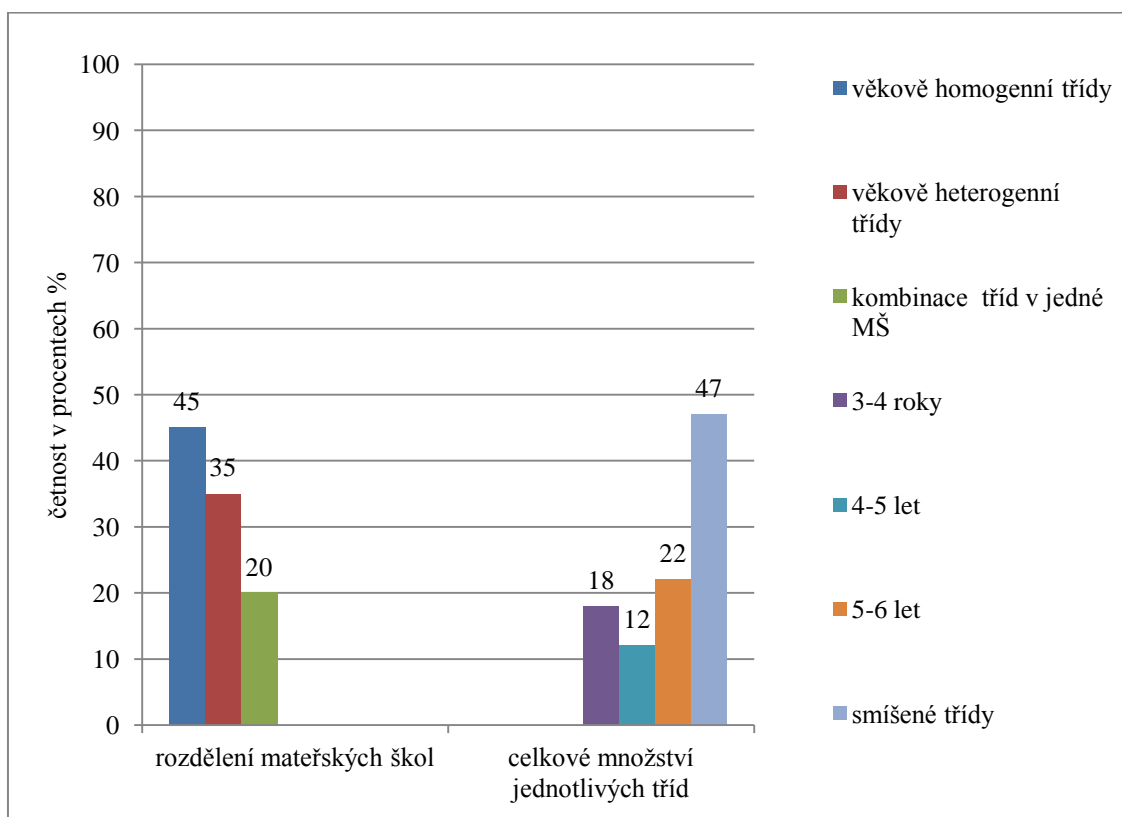
Otázka č. 19 Kolik oddělení má Vaše mateřská škola?

Tabulka 5 Počet oddělení v mateřských školách

Počet oddělení v jedné MŠ	Četnost v %
1 oddělení	25
2 oddělení	35
3 oddělení	20
4 oddělení	15
5 oddělení	0
6 oddělení	5

Z těchto výsledků můžeme vyčíst, v jak velkých zařízeních byl výzkum prováděn. Největší mateřská škola z dotazovaných má 6 tříd a nejčastější jsou 2 oddělení v jedné mateřské škole.

Otázka č. 20 Doplňte počet tříd podle věkového kritéria:



Graf 15 Rozdělení tříd v mateřských školách podle věku

Z levé skupiny sloupců můžeme vyčíst, že téměř polovina všech dotazovaných mateřských škol má třídy rozdělené podle věku.

V pravé skupině sloupců můžeme vidět, kolik je dohromady věkově heterogenních tříd ve všech 20 dotazovaných mateřských školách. Můžeme zde i vyčíst věkové rozmezí všech dětí, které do mateřských škol dochází. Některé mateřské školy mají věkově odlišná oddělení a to s dětmi 3-4 letými, 4-5 a 5-6 letými. V některých menších mateřských školách jsou pak třídy rozděleny od 3 do 4 a od 5 do 6 let.

Z výsledků výzkumu vyplývá, že v žádné mateřské škole nejsou žádné extrémní nedostatky, co se týče nabídky pohybové aktivity a pomůcek pro vykonávání pohybu.

Závěr

Cílem bakalářské práce bylo získání informací o situaci v mateřských školách v Přerovském regionu v oblasti pohybové aktivity. Cíl byl splněn a výsledky výzkumu nebyly nijak překvapivé, ale naštěstí ani znepokojující. Nízká návratnost dotazníků ovlivňuje výsledky, kterých jsem dosáhla spíše negativně. Usuzuji, že na dotazník odpověděly pouze ty mateřské školy, které o pohybové aktivity projevují zájem a snaží se poskytnout kvalitní nabídku a jsou v této oblasti aktivní. Nízkou návratnost si vysvětluji přetížeností, co se týká papírové administrativy, vedoucích pracovníků mateřských škol. Pro závěry mé bakalářské práce to znamená, že dosažené výsledky nemůžu považovat za validní ani v rámci okresu Přerov.

Mateřské školy, které se do výzkumu zapojily, splňují všechny požadavky na správný fyzický rozvoj dětí a poskytují jim dostatečný prostor pro pohyb ať už spontánní, nebo řízený. Školky mají též dostatek nářadí a náčiní pro realizaci pohybových aktivit. Dotazníkem bylo zjištěno, že věkový průměr učitelek těchto mateřských škol je 40 a více let, kromě tří mají všechny dokončené pedagogické vzdělání a jejich vztah ke sportu je průměrný, tedy sport provozují rekreačně a své pohybové dovednosti se snaží aplikovat při práci s dětmi. Finanční prostředky škol jsou na docela dobré úrovni, mateřské školy obvykle přijímají dary od sponzorů, případně od rodičů na školní akce.

V teoretické části práce jsem shrnula základní informace o fyziologickém rozvoji dítěte předškolního věku a o důležitosti pohybu v jeho životě, o následcích, které může způsobit nedostatek pohybu, nevhodný pohyb nebo naopak nadměrné množství pohybu. Seznam použité literatury by mohl sloužit jako pomůcka pro případné vyhledávání pomoci v konkrétních situacích, se kterými se můžeme v mateřské škole setkat. Mnoho z použitých publikací totiž obsahuje užitečné informace o této problematice a především konkrétní příklady her, cvičení a spousty jiných činností pro rozvoj dítěte, či případnou nápravu nějaké nesrovnalosti v jeho vývoji.

Doporučení pro praxi:

Úplným závěrem bych chtěla vyslovit některá doporučení, ke kterým jsem na základě svých výsledků došla. Ačkoliv výsledky v oblasti materiálního zajištění jsou pozitivní, myslím si, že tento potenciál není úplně využitý. Příčinou by mohl být výsledek mého šetření, který poukazuje na personální podmínky: na vzdělání a věkové složení učitelek

mnou dotazovaných mateřských škol. Podle mého názoru by kvalitnějším a efektivnějším využití všech možností pro pohybovou aktivitu mohl pomoci příchod nových a mladších učitelek s vysokoškolským vzděláním. Zájem a nadšení učitelek lze rovněž povzbudit různými semináři a kurzy, na kterých se učitelky mohou seznámit s novými metodami, prostředky a nabídkami pohybových aktivit vůbec.

Další rezervu vidím ve finančním zajištění. Ředitelky by měly především využívat sponzorské dary, ale i o tyto dary žádat a snažit se získat více finančních prostředků i jinými cestami, než je jejich pravidelný příjem.

Myslím si, že by pro děti a jejich zdraví bylo prospěšnější, kdyby nabídka pohybu byla ještě pestřejší a intenzivnější.

Seznam pramenů

- ALLEN, K a Lynn R MAROTZ. *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let*. Vyd. 2. Překlad Petra Vlčková. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7367-055-0.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*. Praha: Univerzita Karlova, 2000. ISBN 80-7290-005-6.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana. *K některým problémům tělesné výchovy v současné mateřské škole*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-497-7.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: Tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. 2. vyd. Praha: Raabe, 2011. ISBN 978-80-86307-88-6.
- FIALOVÁ, Ludmila. *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1854-8.
- GALLOWAY, Jeff. *Děti v kondici: --zdravé, šťastné, šikovné*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2134-7.
- HENDL, Jan a Lubomír DOBRÝ. *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-2000-8.
- JANSA, Petr. *Pedagogika sportu*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2026-8.
- JELÍNEK, Jan a Vladimír ZICHÁČEK. *Biologie pro gymnázia: teoretická a praktická část*. 7. aktualiz. vyd. Olomouc: Nakladatelství Olomouc, 2004. ISBN 80-7182-177-2.
- KIRBY, Amanda. *Nešikovně dítě: dyspraxie a další poruchy motoriky: diagnostika, pomoc, podpora, cesta k nezávislosti*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-424-9.
- KOČÁREK, Eduard. *Biologie člověka*. 1. vyd. Praha: Scientia, 2010. Biologie pro gymnázia. ISBN 978-80-86960-47-0.
- KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1636-4.

MÁČEK, Miloš a Jiří RADVANSKÝ. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-695-3.

MARCUS, Bess H a LeighAnn H FORSYTH. *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-654-4.

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

SMOLÍKOVÁ, Kateřina. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2004.

SRDEČNÝ, Vojmír, Vlasta, OSVALDOVÁ a Hana SRDEČNÁ, *Správné držení těla*. 1. vyd. Praha: Onyx, 1997.

ZELINKOVÁ, Olga. *Poruchy učení: dyslexie, dysgrafie, dysortografie, dyskalkulie, dyspraxie, ADHD*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-800-7.

ZEMÁNKOVÁ, Marie. *Pohyb nad zlato*. Olomouc: Hanex, 1996. ISBN 80-85783-11-8.

Elektronické zdroje:

Český statistický úřad. *Český statistický úřad* [online]. [cit. 2016-04-28]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/domov>

Seznam grafů

Graf 1 Prostory pro řízenou pohybovou aktivitu v mateřských školách	17
Graf 2 Prostory MŠ pro spontánní pohybovou aktivitu.....	18
Graf 3 Prostory pro využití řízené pohybové aktivity venku.....	19
Graf 4 Prostory pro využití spontánní pohybové aktivity venku.....	20
Graf 5 Počet mateřských škol, které se účastní/ neúčastní oficiálních sportovních akcí.....	24
Graf 6 Dostatek finančních prostředků na pomůcky pro pohybové aktivity	25
Graf 7 Částky investované ročně do každé třídy k zajištění materiálních podmínek pro pohybovou aktivitu	26
Graf 8 Využití finančních prostředků od sponzorů	27
Graf 9 Pomoc rodičů při akcích MŠ	28
Graf 10 Pohybová aktivita pedagogů.....	29

Graf 11 Využití sportovních dovedností učitelek při práci s dětmi	30
Graf 12 Věk pedagogů	31
Graf 13 Vzdělání pedagogů v mateřských školách	32
Graf 14 Délka pedagogické praxe pedagogů MŠ	33
Graf 15 Rozdělení tříd v mateřských školách podle věku	34

Seznam tabulek

Tabulka 1 Náčiní v mateřských školách	21
Tabulka 2 Nářadí v mateřských školách	22
Tabulka 3 Předměty, které mají děti k dispozici při pobytu venku	22
Tabulka 4 Aktivity nabízené mateřskou školou	23
Tabulka 5 Počet oddělení v mateřských školách	34

Příloha 1 Dotazník

Vážená paní ředitelko, pane řediteli,

byli bychom Vám vděční, kdybyste vyplnil/a předložený dotazník, který je vytvořen pro bakalářskou práci s názvem „Podmínky pro pohybové aktivity v mateřských školách“. Cílem našeho výzkumu je zjistit, za jakých prostorových, materiálních, personálních a finančních podmínek mateřské školy zajišťují pravidelné pohybové aktivity ve svém programu. Výsledky průzkumu budou podkladem pro úpravu předmětů tělesné výchovy v oboru Učitelství pro mateřské školy na Univerzitě Hradec Králové.

U každé položky zakroužkujte **všechny správné odpovědi**; pokud není uvedeno jinak. Dotazník slouží výhradně pro potřeby bakalářské práce a v případě vašeho zájmu vás rádi seznámíme s výsledky našeho výzkumu.

Děkujeme za Váš čas, který dotazníku věnujete.

Mgr. Brigita Stloukalová, Ph.D.
vedoucí bakalářské práce
práce

Magda Šumšalová
autorka bakalářské
práce

DOTAZNÍK

1. Jaké prostory má Vaše mateřská škola k dispozici pro řízené pohybové aktivity?
 - a. Herna
 - b. Speciální prostor v mateřské škole, který je upraven jako tělocvična (je určen pouze pro cvičení)
 - c. Přilehlá tělocvična (škola v blízkosti, tělocvična Sokola...)
 - d. Chodba v MŠ
 - e. Nemáme žádný prostor, upravujeme/přestavujeme třídu
 - f. Nemáme žádný prostor, neděláme pohybové aktivity
2. Jaké prostory máte v mateřské škole pro spontánní pohybové aktivity?
 - a. Libovolné místo v herně dle nabídky aktivit
 - b. Děti mají možnost využít speciální prostor pro cvičení
 - c. Nenabízíme dětem možnost pro spontánní pohybovou aktivitu
3. Jaké prostory máte k dispozici pro řízené pohybové aktivity venku?
 - a. Dětské hřiště s průlezkami
 - b. Dětské hřiště s běžeckou dráhou, doskočištěm apod.
 - c. Sportovní hřiště přilehlé školy, Sokola
 - d. Venku neprovádíme řízené pohybové aktivity
 - e. Asfaltové plochy

f. Louka

4. Jaké prostory mohou děti využít pro spontánní pohybové aktivity venku?

- a. Dětské hřiště s průlezkami
- b. Dětské hřiště i s běžeckou dráhou, doskočištěm apod.
- c. Sportovní hřiště
- d. Venku dětem nenabízíme spontánní pohybové aktivity

5. Jaké náčiní má Vaše mateřská škola?

- a. Švihadla
- b. Gymnastické míče
- c. Obruče
- d. Gymnastické kroužky
- e. Malé míčky (pěnové, plastové...)
- f. Velké míče (na míčové hry)
- g. Šátky
- h. Stuhy
- i. Tyče
- j. Prolézací tunel
- k. Jiné (doplňte):

.....
.....

6. Jaké nářadí má Vaše mateřská škola?

- a. Žebřiny
- b. Švédská bedna
- c. Žiněnky
- d. Odrážecí můstek
- e. Kladina/lávka
- f. Jiné (doplňte):

.....
.....

7. Jaké předměty Vaše mateřská škola dětem nabízí při pobytu venku?

- a. Odrážedla
- b. Koloběžky
- c. Míče
- d. Basketbalový koš
- e. Branky
- f. Chůdy
- g. Švihadla
- h. Lano
- i. Jiné (doplňte):

.....
.....

8. Zakroužkujte aktivity, které Vaše mateřská škola nabízí

- | | |
|----------------------|---------------|
| a. Bruslení | i. Atletika |
| b. Lyžování | j. Tanec |
| c. Sáňkování | k. Aerobik |
| d. Turistika | l. Jóga |
| e. Cyklistika | m. Florbal |
| f. Plavání | n. Fotbal |
| g. Sportovní soutěže | o. Míčové hry |
| h. Gymnastika | |
| p. Jiné | |

(doplňte):

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

9. Zúčastňujete se oficiálních sportovních akcí pro mateřské školy (např. olympiády)?
(Zakroužkujte pouze jednu správnou odpověď.)

ANO NE

Pokud ano, jakých?

.....

10. Máte dostatek finančních prostředků k nákupu náradí a náčiní pro pohybové aktivity?
(Zakroužkujte pouze jednu správnou odpověď.)

ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE

11. Jakou částku ročně investujete do každé třídy pro zajištění materiálních podmínek pro rozvoj pohybových aktivit? (Zakroužkujte pouze jednu správnou odpověď.)

- a. do 1000,- Kč
- b. 1000,- – 5000,- Kč
- c. nad 5000,- Kč

12. Využíváte finanční prostředky nebo věcné dary od sponzorů? (Zakroužkujte pouze jednu správnou odpověď.)

ANO NE

13. Jak se rodiče zapojují při zajišťování pohybových aktivit (soutěží, výletů, pravidelných aktivit)?

- a. Podílejí se na organizace
- b. Pomáhají zajišťovat dozor
- c. Finančně
- d. Pomáhají s materiálním zajištěním akce (odměny apod.)

14. Kolik pedagogů ve Vaší mateřské škole je pohybově aktivních (doplňte počet)?

- a. Nesportují
.....
- b. Sportují rekreačně
- c. Sportují na závodní úrovni
- d. Nevím

15. Uplatňují pedagogové své sportovní dovednosti při rozvoji pohybové aktivity v mateřské škole?

- ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE

16. Doplňte počet pedagogických pracovníků vaší MŠ k věkovým kategoriím:

- a. do 30 let
- b. 30 – 40 let
- c. 40- 50 let
- d. 50 a více

17. Doplňte počet pedagogických pracovníků vaší MŠ k dokončenému stupni vzdělání:

- a. SŠ – nepedagogická škola
.....
- b. SŠ – pedagogická škola
.....
- c. VŠ bakalářský stupeň
- d. VŠ magisterský stupeň
- e. VOŠ pedagogická

18. Doplňte počet pedagogických pracovníků vaší MŠ k délce pedagogické praxe:

- a. do 5ti let (bez mateřské dovolené)
- b. 5 – 10 let (bez mateřské dovolené)
- c. 10 – 20 let (bez mateřské dovolené)
- d. 20 – 30 let (bez mateřské dovolené)
- e. nad 30 let

19. Kolik oddělení má Vaše mateřská škola?

20. Doplňte počet tříd podle věkového kritéria:

- a. 3 – 4 roky
- b. 4 – 5 let
- c. 5 – 6 let