

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Teologická fakulta  
Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

**Volnočasové aktivity dětí předškolního věku a jejich rodičů**

Vedoucí práce: Mgr. Anna Dudová

Autor práce: Kamila Kadlecová

Studijní obor: Pedagogika volného času

Forma studia: prezenční

Ročník: třetí

2020

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že, v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce.

Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Klenovice, 10. 3. 2020

Kamila Kadlecová

## **Poděkování**

Děkuji vedoucí bakalářské práce Mgr. Anně Dudové za cenné rady, připomínky, důslednost, trpělivost a metodické vedení práce. Zároveň bych ráda poděkovala celé své rodině za podporu během studia.

# Obsah

<b>ÚVOD</b> .....	<b>5</b>
<b>I. TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>7</b>
1. DÍTĚ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU .....	7
1.1 <i>Obecná charakteristika, tělesný, psychický a osobnostní vývoj</i> .....	7
2. VOLNÝ ČAS U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU .....	12
2.1 <i>Pojem volný čas</i> .....	12
2.2 <i>Limity pro trávení volného času u dětí předškolního věku</i> .....	13
2.2.1 <i>Hra, mateřská škola, předškolní výchova</i> .....	16
2.3 <i>Možnosti pro trávení volného času u dětí předškolního věku</i> .....	20
3. POHYBOVÁ AKTIVITA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU .....	22
3.1 <i>Pohybová aktivita předškolního dítěte</i> .....	22
3.2 <i>Podpora pohybových aktivit</i> .....	24
3.3 <i>Pohybová aktivita jako možnost trávení volného času</i> .....	26
<b>II. VÝZKUMNÁ ČÁST</b> .....	<b>27</b>
4. CÍL PRÁCE.....	27
5. POPIS POUŽITÝCH VÝZKUMŮ.....	27
6. METODIKA .....	29
6.1 <i>Hypotézy</i> .....	29
6.2 <i>Popis metody a techniky sběru dat</i> .....	29
6.3 <i>Kvantitativní dotazování</i> .....	30
6.4 <i>Popis vlastního výzkumu</i> .....	30
6.5 <i>Zkoumaný soubor</i> .....	30
6.6 <i>Vyhodnocení vlastního výzkumu</i> .....	31
6.6.1 <i>Vyhodnocení jednotlivých otázek</i> .....	31
7. DISKUZE .....	36
8. VZÁJEMNÉ POROVNÁNÍ ZÍSKANÝCH DAT .....	39
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>40</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ</b> .....	<b>41</b>
<b>PŘÍLOHY</b> .....	<b>46</b>
<b>ABSTRAKT</b> .....	<b>48</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>49</b>

## Úvod

K napsání mé bakalářské práce bylo zvoleno téma *Volnočasové aktivity dětí předškolního věku a jejich rodičů*, konkrétně se zaměřením na pohybovou aktivitu. Pohyb u dětí je v dnešní době poměrně hodně diskutované téma. Celkově se děti, nejen předškolního věku, málo hýbou i přesto, že větší polovina organizovaně sportuje.<sup>1</sup> Inspiraci pro napsání této bakalářské práce jsem našla například v polském výzkumu, který byl realizován Magdalenou Rokickou-Habel.<sup>2</sup> Tento výzkum byl uveřejněn ve vědeckém časopise, který se jmenuje *Rocznik Naukowy*.

Cílem tohoto polského výzkumu bylo zjistit, jak tráví volný čas rodiče s dětmi z různých typů mateřských škol. Výzkum byl proveden v 11 zařízeních, přičemž z toho bylo 8 mateřských škol a 3 předškolní zařízení ve školách. Této studii se zúčastnilo 190 rodičů a byla realizována ve městě Gdaňsk.

Můj výzkum byl uskutečněn v Českých Budějovicích.<sup>3</sup> Vzhledem k velkému nepoměru jak v počtu obyvatel u daných měst, tak i v počtu respondentů, nebude zcela podrobně výzkum porovnáván s mým výzkumem. V závěrečné diskusi budou zhodnoceny zjištěné preference. Inspirovala jsem se zejména výběrem otázek do dotazníku.

Hlavním cílem práce bylo zjistit, jak vlastně děti předškolního věku spolu s rodiči tráví volný čas v rámci pohybu. Jako dílčí cíl bylo zvoleno zjištění toho, co rodiče dělají pro to, aby se zvýšila pohybová aktivita jejich dětí. Dalším cílem bylo najít korelaci mezi nedostatečným pohybem a podmínkami rodiny.

Těchto cílů bylo dosahováno tak, že byla v první řadě pečlivě nastudována odborná literatura. Na základě toho byl sestaven dotazník, který se stal podkladem pro výzkumnou část.

Celá bakalářská práce se skládá ze dvou částí. Z části teoretické a z části výzkumné.

Teoretická část obsahuje tři kapitoly a výzkumná část má jednu kapitolu. V první kapitole nazvané *Dítě předškolního věku* je pojednána obecná charakteristika dítěte předškolního věku, jako je například tělesný, psychický či osobnostní vývoj. Druhá kapitola se jmenuje *Volný čas u dětí předškolního věku* a zde se pojednává například

---

<sup>1</sup>ČTK.Výzkum: České děti trápí nedostatek pohybu, byť aktivně sportují [online].

<sup>2</sup> Odborná asistentka na akademii tělesné výchovy a sportu v Gdaňsku.

<sup>3</sup> Město Gdaňsk má 455 717 obyvatel a České Budějovice mají 94 014 obyvatel.

o limitech pro trávení volného času či o možnostech pro trávení volného času u dětí předškolního věku. Třetí kapitola je nazvaná *Pohybová aktivita dětí předškolního věku* a řeší se zde podpora pohybových aktivit, anebo pohybová aktivita jako možnost trávení volného času.

Výzkumná část bakalářské práce vychází z kvantitativního výzkumu, kde byla použita metoda písemného dotazování, konkrétně polostrukturovaný dotazník.

K základní literatuře, ze které bylo čerpáno, patří publikace *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*<sup>4</sup> od Hany Dvořákové, dále *Prvních šest let ve vývoji dítěte*<sup>5</sup> od Zdeňka Matějčka a publikace *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*<sup>6</sup>, taktéž od Hany Dvořákové.

Celkově je tato bakalářská práce soustředěna zejména na neorganizovaný volný čas. Tedy na to, co dělá rodič s dítětem, nikoli na zájmové kroužky.

Od mé bakalářské práce je očekáváno to, že se zjistí, jak děti předškolního věku spolu s rodiči tráví volný čas v rámci pohybu. Například i to, co rodiče dělají pro to, aby se zvýšila pohybová aktivita jejich dětí.

Dále bych ráda zjistila i to, zda je rozdíl v čase trávení pohybové aktivity o víkendů ve srovnání se všedními dny nebo, jaké příčiny stojí za tím, že se některé děti málo hýbou.

---

<sup>4</sup>DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*.

<sup>5</sup>MATĚJČEK, Z. *Prvních šest let ve vývoji dítěte*.

<sup>6</sup>DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*.

# I. Teoretická část

## 1. Dítě předškolního věku

### 1.1 Obecná charakteristika, tělesný, psychický a osobnostní vývoj

Dětská osobnost se začíná rozvíjet v předškolním věku. Předškolní věk vymezujeme na období mezi třetím a šestým rokem dítěte. „*Dítě vyspívá v tomto období po všech stránkách - tělesně, pohybově, intelektově, citově, ale i společensky.*“<sup>7</sup>

Někdy můžeme slyšet, že tento věk bývá nazýván jako zlatý věk motoriky. Začínají se rozvíjet základy osobnosti dítěte. Kromě toho je to ale i doba, kdy se dítě poprvé odpoutává od rodičů, respektive od matky a začíná navštěvovat mateřskou školu. Osamostatňuje se a začíná pronikat do širších společenských okruhů. Jedná se o velký krok, kde se dítě dostává do kontaktu se svými vrstevníky a zapojuje se do aktivit.<sup>8</sup>

Dítě se začíná zajímat o kulturní návyky společnosti. Například dokáže používat jídelní příbor nebo se učí zacházet s tužkou. Právě nástup do mateřské školy a emancipace od matky způsobí, že se nachází na zcela neznámém místě, kde to chce prozkoumat. Během tohoto období se zdokonaluje výslovnost.<sup>9</sup>

U dítěte v tomto věku můžeme pozorovat známky „*suggestibility*“.<sup>10</sup> Velmi snadno přijímá za své jak společenské, tak i hygienické nebo pracovní návyky. Tyto návyky má ale z části podmíněné z domova. V tomto věku proto snadno zjistíme různé vývojové výkyvy, jako je například psychické strádání.<sup>11</sup>

V centru zájmu dítěte v předškolním věku je hra. Dítě začíná spolupracovat, rozvíjí se společná zábava nebo první přátelství.<sup>12</sup> Pro tento věk je taktéž typické, že dítě bývá už celkem rozumné a se svými vrstevníky se domluví.

U dítěte se začíná rozvíjet i pohybová aktivita. Děti ve věku od 3 do 7 let se snadno naučí jezdit na lyžích, na kole nebo na bruslích.<sup>13</sup> Je proto velmi žádoucí, aby rodiče vytvářeli vhodné podmínky pro děti. Zároveň by se mělo dítě cítit svobodně. Jedině to přináší pozitivní výsledky. Dále je nezbytné, aby předškolní dítě mělo přímý kontakt

---

<sup>7</sup> MATĚJČEK, Z. *Prvních šest let ve vývoji dítěte*, s. 139.

<sup>8</sup> Tamtéž, s. 139-140.

<sup>9</sup> Tamtéž, s. 140.

<sup>10</sup> Tamtéž, s. 140.

<sup>11</sup> Tamtéž, s. 141.

<sup>12</sup> Tamtéž, s. 140.

<sup>13</sup> Tamtéž, s. 143.

s rodiči. Dítě své rodiče napodobuje nejen v pracovní sféře, ale i ve volném čase.<sup>14</sup> Pokud dítě začne už v předškolním věku žít zdravým životním stylem, je velká šance, že bude tento styl života udržovat i v dospělém věku.

Dítě v předškolním věku vykazuje mnoho specifíků, které je třeba brát na zřetel. Například se vyvíjí hrubá a jemná motorika, přičemž u jemné motoriky můžeme zaznamenat výrazné zlepšení. Také lze pozorovat zacílené pohybové dovednosti a dítě začíná zvládat základní návyky a dovednosti. Výrazné zlepšení je i v kresbě. U starších předškolních dětí je patrnější rozvoj v tělesné, ale i psychické oblasti.<sup>15</sup>

Celkově je dítě v pohybu jistější, déle vydrží sedět u stolečku a ubývá i chvil, kdy je dítě unavené. V oblasti psychické je možné pozorovat změny ve vnímání a zlepšuje se kvalita citů, ale i zájmů. Dítě více projevuje zájem o to, co ho zajímá.<sup>16</sup>

Po předškolním věku následuje věk školní, tudíž toto období končí nástupem dítěte do školy.

Dítě, které je předškolního věku, se nachází v období, kdy se výrazně mění jeho tělesné proporce. Dítě fyzicky roste, a tím se u něj rozvíjí pohybové možnosti. Úplně tím prvním typickým znakem je růst postavy.<sup>17</sup> Z malých baculatých miminek se stává chlapec či dívka, která si prohlubuje pohybové dovednosti a úmyslně řídí své pohyby. Celkově se mění celá konstrukce těla dítěte. Na váze dítě přibere 1 - 2 kg za rok a povyroste o 4-5 cm ročně.<sup>18</sup> Šestileté dítě průměrně váží okolo 20 - 22 kg.<sup>19</sup> Dále dochází ke zlepšení funkce centrálního a autonomního nervového systému. To můžeme zpozorovat například tím, že se dítě v tomto věku často ptá a je zvědavé. Rozvíjí se schopnost udržovat rovnováhu a přizpůsobení těla k získání složitějších pohybových vzorců a návyků.<sup>20</sup> Je dobré, když dítě začíná s pohybovými aktivitami ideálně ve spojení s hrou. Tak, aby mělo z pohybu radost.

---

<sup>14</sup> MATĚJČEK, Z. *Prvních šest let ve vývoji dítěte*, s. 143-144.

<sup>15</sup> Tamtéž, s. 141.

<sup>16</sup> Tamtéž, s. 142.

<sup>17</sup> LISÁ, L. KŇOURKOVÁ, M. *Vývoj dítěte a jeho úskalí*, s. 154.

<sup>18</sup> PASTUCHA, D. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*, s. 27.

<sup>19</sup> LISÁ, L. KŇOURKOVÁ, M. *Vývoj dítěte a jeho úskalí*, s. 169.

<sup>20</sup> PASTUCHA, D. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*, s. 27.



Dítěti začíná osifikace neboli kostnatění. Lze tedy pozorovat růst dětí do výšky, zejména u chlapců.<sup>21</sup> Dítěti se začíná tvořit tzv. *abdominální pletenec*.<sup>22</sup> Najdeme ho na šikmých břišních svalech, kde tvoří vlákna šikmých břišních svalů.<sup>23</sup>

Zlepšuje se ale i činnost mozku, což je znatelné u psychického vývoje dítěte. Dítě je jistější v chůzi a mění se i podélná a příčná klenba nohy.<sup>24</sup> Dětské tělo je pokryto z 35 % svalovou tkání. Tuk tvoří 15 %. Zmenšuje se i hmotnost orgánů na 10 %.<sup>25</sup>

Typickým znakem je tedy štíhlost a vytáhlost. Ne nadarmo je toto období nazýváno prvním obdobím vytáhlosti.<sup>26</sup>

I v obličeji se dítě mění a stále více se dostává do podoby dospělého člověka. Také se mnohdy objevují i rysy po rodičích. Kromě toho má nezvykle dlouhé řasy. To je dáno tím, že je má stejně dlouhé jako dospělý člověk. Vlasy jsou většinou o odstín světlejší než v dospělém věku.<sup>27</sup>

U vnitřních orgánů je patrná změna u srdce. Hmotnost srdce je trojnásobně větší ve třech letech a v pěti letech čtyřikrát větší.<sup>28</sup>

Před nástupem do školy dítě absolvuje povinnou lékařskou prohlídku, kde se zjišťuje, zda je dítě schopno nastoupit do školního procesu a jeho fyzický vývoj probíhá správně.

S nástupem do mateřské školy začíná pro dítě další velká etapa jeho zdokonalování se. Primární socializaci má dítě již za sebou a nyní nastává sekundární. Dítě se vyvíjí hned v několika oblastech. Jedná se o oblast rozumovou, osobnostní, sociální, esteticko-výchovnou, pohybovou a zdravotní.<sup>29</sup>

---

<sup>21</sup> PASTUCHA, D. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*, s. 27.

<sup>22</sup> Tamtéž, s. 28.

<sup>23</sup> Tamtéž, s. 27.

<sup>24</sup> LISÁ, L. KŇOURKOVÁ, M. *Vývoj dítěte a jeho úskalí*, s. 170.

<sup>25</sup> Tamtéž, s. 171.

<sup>26</sup> Tamtéž, s. 171.

<sup>27</sup> Tamtéž, s. 172.

<sup>28</sup> Tamtéž, s. 172.

<sup>29</sup> PRŮCHA, J. KOŤÁTKOVÁ S. *Předškolní pedagogika: učebnice pro střední a vyšší odborné školy*, s. 97.

## **Kognitivní oblast**

Kognitivní oblast zahrnuje paměť, vnímání, představy, myšlení, řečové dovednosti, vůli či emoce.<sup>30</sup> Všechny tyto procesy se začínají rozvíjet přibližně od 3. roku života dítěte. Dítě předškolního věku myslí na principu tady a teď. Středem pozornosti je to, co právě vnímá, nebo to, co vykonává. Na konci tohoto období dokáže některé předměty a situace na základě jejich podobnosti zobecnit.<sup>31</sup>

Pro dítě předškolního věku je typická i sebestřednost neboli egocentrismus. Vnímá to tak, že to, jak se věci jeví jemu, jeví se i ostatním. Dále u dítěte předškolního věku lze objevit velkou míru fantazie.

*„V oblasti vnímání je zaměřeno především na celek jako souhrn jednotlivostí, kterým přisuzuje důležitost podle svých subjektivních preferencí.“<sup>32</sup>*

Dítě předškolního věku má hlavně bezděčnou paměť. Až s přicházejícím pátým rokem a blížícím se nástupem do školy lze vypořádat paměť záměrnou. Stále se ale rozvíjí. Také je typická i paměť konkrétní. To, co si dítě zapamatuje, ale záleží i na jeho prožitcích a emocích.<sup>33</sup>

V předškolním věku dochází k rozvoji řeči. Dítě se dostává do kolektivu svých vrstevníků a ostatních dětí, a právě řeč mu pomáhá získat nové poznatky. Nové podněty podporují přemýšlení dítěte a dochází k podpoře rozvoje řeči.<sup>34</sup>

## **Osobnostní a sociální oblast**

K tomu, aby se mohlo dítě rozvíjet po osobnostní a sociální stránce, potřebuje ostatní děti a vrstevníky. Mezi druhým a třetím rokem života dítěte se objevuje první „jáství“, kdy dítě objevuje samo sebe.<sup>35</sup>

U dítěte nastává hlavní přelom, a tím je, byť i mnohdy krátké odloučení od matky. Mnoho rodičů tyto situace nezvládá, a tak se často potýkají s tím, že dítě v mateřské škole zkrátka nevydrží. Zejména v prvních dnech, někdy týdnech od nástupu. Ale právě tato

---

<sup>30</sup> PRŮCHA, J. KOŤÁTKOVÁ S. *Předškolní pedagogika: učebnice pro střední a vyšší odborné školy*, s. 98.

<sup>31</sup> Tamtéž, s. 98.

<sup>32</sup> Tamtéž, s. 98.

<sup>33</sup> Tamtéž, s. 98.

<sup>34</sup> Tamtéž, s. 99.

<sup>35</sup> Tamtéž, s. 100.

separace od matky způsobuje to, že se dítě stává samostatnější a utváří si představy o sobě samém.<sup>36</sup>

To, jak dítě vnímá sebe sama, se projevuje i v dalším psychickém vývoji, ale i například v tom, jak bude dítě brát druhé. Lze pozorovat, že starší děti, zejména okolo pátého a šestého roku, se začínají více fixovat na své vrstevníky. Společně strávený čas s nimi si dokážou plnohodnotně užít. Porovnávají se v různých soutěžích a jsou velice soutěživé.<sup>37</sup>

Ambicióznější děti se někdy mohou více zajímat o nějaký koníček. To je ale ve většině případů spíše krátkodobé. Zájmy přichází až s příchodem na základní školu.

V interakci s ostatními dětmi se dítě učí nejen jednat, ale také začíná řešit drobné konflikty. Kromě toho začíná pracovat s trpělivostí. Nalézá přátelství, učí se ohleduplnosti a toleranci. U rozvoje v oblasti sociální je také určitě potřeba zmínit i působení učitelky mateřské školy na dítě. Jejím úkolem je vytvořit rovnováhu v tom, jak dítě vnímá své úspěchy a neúspěchy.<sup>38</sup>

### **Esteticko-výchovná oblast**

Dítě, které začne navštěvovat mateřskou školu, se postupně rozvíjí i v oblasti výtvarné, a hudební. V této oblasti je tedy důležité dát dětem dostatek vhodných pomůcek a materiálů, aby se jejich estetické citění mohlo plně a bez obav rozvíjet. Dítě si užívá tu starost, jakou zvolit barevnou kombinaci pro různé výrobky a kresby, prožívá rytmické a hudební stimuly. Mnohdy se i rádo předvádí, prožívá různé příběhy a vžívá se i do jednotlivých rolí, které ho nějak zaujmou. Estetické prostředí by mělo být hlavně inspirativní pro dětské tvoření a fantazii.<sup>39</sup>

### **Pohybová a zdravotní oblast**

Mezi dítětem, které právě nastupuje do mateřské školy, a dítětem, které mateřskou školu opouští, je značný rozdíl. Je tedy potřeba odlišit pohybové dovednosti u tříletého dítěte a u šestiletého dítěte.

---

<sup>36</sup> PRŮCHA, J. KOŤÁTKOVÁ S. *Předškolní pedagogika: učebnice pro střední a vyšší odborné školy*, s. 100.

<sup>37</sup> Tamtéž, s. 100.

<sup>38</sup> Tamtéž, s. 101.

<sup>39</sup> Tamtéž, s. 102.

Právě v období předškolního věku dítě pohyb vyžaduje. Děti, které do předškolní instituce přicházejí, nemají ještě tolik síly a energie na nějaké těžké pohybové aktivity. Souvislá chůze bývá nepřesná.<sup>40</sup>

Pohybový aparát dětí se začíná zdokonalovat a stačí mnohdy pouhý rok a většina dětí je natolik pohybově zdatná, že u těch více nadanějších se může projevit i nějaká angažovanost v podobě závodních sportů.

Rády zjišťují, co jejich vlastní tělo dokáže. Mladší děti se pohybují rády, i když ve srovnání s těmi staršími v mnohem kratším intervalu.<sup>41</sup>

Pro děti v mateřské škole je typické, že si pro své pohybové aktivity vytváří svá vlastní pravidla, a právě to jim dělá radost. Daná činnost tak dostane potřebnou dětskou energii.

Právě předškolní věk je tou vhodnou dobou, kdy přimět dítě k pohybovým činnostem. Díky pohybu se dobře vyvíjí oběhová soustava, ale i plicní kapacita. Dítě se učí správně držet tělo.<sup>42</sup>

U pohybových aktivit, kde se uplatňuje motorické učení, se dítě vyvíjí i kognitivně. Například jemná motorika, konkrétně to může být dovednost, která napomáhá dítěti v psaní.<sup>43</sup>

## 2. Volný čas u dětí předškolního věku

### 2.1 Pojem volný čas

Volný čas hraje v životě člověka nezastupitelnou roli. Volný čas každý z nás potřebuje. Tato část bakalářské práce pojednává o tom, co volný čas vlastně je, v krátkosti bude nastíněno to, jak vznikl. V neposlední řadě bude zmínka o cílech a funkci volného času obecně.

Podle Břetislava Hofbauera je volný čas doba, kdy lidé nevykonávají žádnou z činností pod tlakem, které vychází z jejich sociálních rolí.<sup>44</sup>

---

<sup>40</sup> PRŮCHA, J. KOŤÁTKOVÁ S. *Předškolní pedagogika: učebnice pro střední a vyšší odborné školy* s. 104.

<sup>41</sup> Tamtéž, s. 105.

<sup>42</sup> Tamtéž, s. 104.

<sup>43</sup> Tamtéž, s. 105.

<sup>44</sup> HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*, s. 13.

Důležitou osobností v rozvoji volného času je Horst W. Opaschowski. Jedná se o německého pedagoga, který kritizoval spotřební trávení volného času.<sup>45</sup> Jeho cílem bylo sjednocení volného času s oblastí práce do jednoho celku.<sup>46</sup>

Co tedy ale stálo za vznikem a rozvojem volného času? Hofbauer tvrdí, že je to určitě krácení pracovní doby u dospělého člověka a odstraňování práce u dětí a mladistvých. Dále docházelo i k šíření rozsahu volného času celého obyvatelstva, zejména mladších lidí. Volný čas se začal více hromadit ve městech.<sup>47</sup>

Je velmi důležité a nezbytné znát cíle a funkce volného času při práci s dětmi. Například to, proč děti potřebují volný čas. Nutno si uvědomit, že volný čas slouží ne jako výchova, ale například jako prostor pro výchovu. Ve volném čase rodič nebo pedagog vychovává.

Michal Kaplánek v knize *Volný čas a jeho význam ve výchově* tvrdí, že by se měly využít zájmy dětí a mládeže, dále by si ve volném čase měly děti osvojit potřebné návyky a uspokojit své potřeby.<sup>48</sup>

Hofbauer vidí hlavní cíl a vůbec základní východisko volného času v dítěti samotném. Volný čas by měl rozvíjet osobnostní předpoklady, zájmy a kompetence.<sup>49</sup>

Mojmír Vážanský považuje za cíl volného času umožnit jedincům kompenzovat své pracovní povinnosti, rozšiřovat zkušenosti a zážitky.<sup>50</sup>

## 2.2 Limity pro trávení volného času u dětí předškolního věku

Soužití současné rodiny je v mnoha ohledech podstatně odlišné, než tomu bylo v minulém století. Zejména velké změny prodělalo trávení volného času v mnoha rodinách. Například Hofbauer tvrdí, že do životů rodin přišly nové obsahy a způsoby individuálních činností dětí a i podněty pro hromadné aktivity rodičů s dětmi.<sup>51</sup>

Celkově lze považovat za jeden z limitů trávení volného času u dětí předškolního věku rozhodnutí a zvyky rodičů. Dítě je podřízeno rodičům, a tak, jakým způsobem tráví volný čas rodiče, tak i dítě. Často tedy rodič rozhodne, jak využije volný čas se svými

---

<sup>45</sup> KAPLÁNEK, M. *Volný čas a jeho význam ve výchově*, s. 51.

<sup>46</sup> Tamtéž, s. 51.

<sup>47</sup> HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*, s. 25.

<sup>48</sup> KAPLÁNEK, M. *Volný čas a jeho význam ve výchově*, s. 87.

<sup>49</sup> HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*, s. 66.

<sup>50</sup> VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*, s. 67.

<sup>51</sup> HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*, s. 57.

dětmi. Roli hraje i vztah rodičů s dítětem, klima rodiny či ekonomická a sociální situace rodiny.

Za limitující lze pokládat i situaci v rodině. Myslí se tím, zda dítě žije s oběma rodiči nebo je ve střídavé péči. Střídavá péče má mnohdy nevýhodu a tou je méně stráveného společného času.

Jako další okolnost, která může dítě limitovat v tom, jak bude trávit volný čas, je přetěžování dětí zájmovými kroužky. Dnes se některé předškolní děti věnují nějaké zálibě nebo koníčku a jsou natolik přesycené, že nemají čas na volné aktivity a odpočinek. S tím se potýká zejména dítě, které je jedináčkem. Rodiče na něj kladou takové nároky, které se v rodině s více dětmi rozloží mezi všechny. Mnoho rodičů požaduje, aby dítě už od předškolního věku vykonávalo nějakou zájmovou činnost na profesionální úrovni. Myslím si, že v mnoha případech se prvotní zájem vytratí a dítě je přetěžováno.<sup>52</sup>

Velkým limitujícím faktorem je i dnešní „uspěchaná“ doba. Konkrétně tím myslím uspěchanost rodičů, a hlavně nedostatek času rodičů.

*„Dítě podřizuje svůj zájem o poznání světa i svou vlastní fantazii záměrům rodičů, učitelů a vychovatelů i tvůrců mediálních konstruktů. Všudypřítomný nátlak a spěch paradoxně vrací dítě do doby, kdy s ním bylo zacházeno jako s malým dospělým (tedy především z hlediska vnějšího, např. v oblékání). Místo volných pohybových her venku v přírodě nastupují určité tréninky v určeném čase na určeném místě, pod vedením určeného dospělého. Dítě je posouváno od činnosti k činnosti, od akce k akci, od pedagoga k pedagogovi, od jednoho předpokládaného edukačního úspěchu ke druhému.“<sup>53</sup>*

Dítě může mít obrovské množství hraček, koníčků a zájmů, ale nic z toho mu nenahradí čas strávený s rodiči. Příčinu toho, že se rodič nevěnuje dítěti, lze vidět v přemrštěném nároku na bydlení, honbě za kariérou a vysněným zaměstnáním. Mnoho lidí si klade na sebe až příliš vysoké nároky.<sup>54</sup>

Limity, které působí negativně na trávení volného času u dětí předškolního věku, lze řadit mezi tzv. „ostrovni dětství.“<sup>55</sup> To lze chápat tak, že dítě se ocitá na několika ostrůvcích, které jsou sice funkční, ale nejsou nijak provázané mezi sebou, a hlavně se

---

<sup>52</sup> TAUCHMANOVÁ, A. *Zapojení dětí předškolního věku do pohybových aktivit a sportu ve vybrané lokalitě*, s. 19-20.

<sup>53</sup> OPRAVILOVÁ, E. *Předškolní pedagogika*, s. 55.

<sup>54</sup> HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*, s. 142.

<sup>55</sup> HELUS, Z. *Dítě v osobnostním pojetí: obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče*, s. 121.

zde dítě nemůže svobodně pohybovat. Dítěti chybí svoboda. Nejde například ven s vrstevníky nebo jen před dům nebo hřiště. Chybí mu kompaktní místo, kde by mohlo být samo sebou.<sup>56</sup>

Dalším velkým problémem a limitem dnešní doby jsou média. Dnešní děti jsou díky médiím vedeny k obrovské pasivitě. Podle Soni Koťátkové je to způsobeno nárůstem vizuální percepce, kterou obstarávají právě média. Rodiče si situaci tímto ulehčují. Děti nechají trávit mnoho času u počítače, televize, anebo tabletu či mobilních telefonů.<sup>57</sup> Hodně často je to dáno i nápodobou. Dítě napodobuje to, co vidí u rodičů, například sezení u počítačových obrazovek. Dítě je těmito multimediálními přístroji vtaženo mimo skutečnost.<sup>58</sup>

S dnešní postmoderní dobou se pojí i velká obchodní centra. Všeobecně je lze považovat za jeden z limitů ohrožujících volný čas dětí. Rodiny s dětmi v obchodních centrech tráví velké množství času, hlavně o víkendu.<sup>59</sup> Dítě je tímto vedeno ke konzumnímu stylu života. Bohužel tato obchodní centra u mnohých rodin převálcovala čas strávený aktivně, například v přírodě.

Moderní jsou dnes různá dětská centra a kluby, která najdeme také v těchto obchodních centrech. I zde lze vidět limit v trávení volného času rodičů spolu s dětmi. Často je tam dítě dáno z důvodu pouhého „pohlídání“ na dobu, než si rodiče nakoupí.

Určitě je nezbytné připomenout společenské podmínky rodiny. Volný čas rodiny je ovlivněn socioekonomickou situací. Pokud rodiče sotva rodinu užijí, je téměř jasné, že jim nezbydou finanční prostředky na komerčně trávený volný čas. To je vážný limit, který bohužel bude dítě ovlivňovat i do budoucna.<sup>60</sup>

V dnešní době ale existují tzv. nízkoprahová centra, která se jeví jako dobrá alternativa pro děti z chudších rodin. Jsou hodně rozšířená zejména na velkých sídlištích. Na druhou stranu i rodiny s nižšími příjmy mohou nějakým způsobem vést děti k aktivnímu trávení volného času.<sup>61</sup>

---

<sup>56</sup> HELUS, Z. *Dítě v osobnostním pojetí: obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče*, s. 121.

<sup>57</sup> KOŤÁTKOVÁ, S. *Dítě a mateřská škola*, s. 72.

<sup>58</sup> Tamtéž, s. 186.

<sup>59</sup> Novinky.cz, Jiří Vavroň, *Nový fenomén trávení volného času. Češi chodí na výlety do obchodních center*. [online].

<sup>60</sup> SAK, P. *Proměny české mládeže: česká mládež v pohledu sociologických výzkumů*, s. 203.

<sup>61</sup> DUŠKOVÁ, M. *Role nízkoprahových zařízení pro děti a mládež v soustavě prevence rizikového chování dětí a mládeže*, s. 4-5.

Veškeré již zmíněné limity se vztahují k rodině. Pro tuto práci nejvíce podstatné. Nicméně další limity v trávení volného času rodičů spolu s dětmi předškolního věku mohou být i v socioekonomické situaci státu či regionu, národnosti nebo náboženství.

*„Přes všechny problémy však rodina zůstává východiskem, na němž v mnohém závisí bohatost současných zážitků dítěte a jeho připravenost na volnočasový život v dospělosti.“*<sup>62</sup>

### 2.2.1 Hra, mateřská škola, předškolní výchova

#### **Hra**

Hra je u předškolního dítěte velmi důležitá. Je řazena mezi to, co předškolní dítě potřebuje, a díky tomu se osobnostně vyvíjí. Předškolní děti si hrají na základě symbolické hry. Ke hře jim tedy slouží symboly. To znamená různé hračky, pomůcky či předměty.<sup>63</sup>

U dětí se v tomto věku také uplatňuje samovolná hra. Právě při takovéto hře dochází k tomu, že si dítě vybaví dosud poznané zkušenosti a zážitky. Často je napodobuje na úrovni hry.<sup>64</sup>

*„Hra je pro rozumový a řečový rozvoj velmi zásadní činnost a komplexně se v ní rozvíjí inteligence dítěte. Hra je nositelem vnitřní motivace, emocí a prožitků, a také citové angažovanosti, která silně podporuje učení.“*<sup>65</sup>

S hrou také souvisí i paměť. Díky hře může u dítěte dojít k vybavení si určitých znalostí a poznatků. Hra podporuje vývoj dětské paměti. Krátkodobá paměť se postupně rozvíjí v dlouhodobou.<sup>66</sup> Hra je dělena na volnou a organizovanou.

#### Volná hra

U tohoto typu hry si dítě samo zvolí, co chce vlastně hrát, s čím a s kým si bude hrát. Pedagog by neměl do volné hry zbytečně zasahovat. Spíše by měl být v roli facilitátora. Provázet děti hrou. Všimát si různých emočních projevů dětí a snažit se jim porozumět.

---

<sup>62</sup> HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*, s. 57.

<sup>63</sup> PRŮCHA, J. KOŤÁTKOVÁ S. *Předškolní pedagogika: učebnice pro střední a vyšší odborné školy*, s. 105.

<sup>64</sup> Tamtéž, s. 105.

<sup>65</sup> Tamtéž, s. 106.

<sup>66</sup> Tamtéž, s. 106.



Tím vším dětem pomáhat a podporovat. Například i tím, že poukáže na pozitivum, vysloví pochvalu a bude děti dostatečně motivovat.<sup>67</sup>

#### Organizovaná hra

Takováto hra je v režii pedagoga. Učitel/ka zvolí určitý způsob hry, pomůcky i pravidla. Jejím úkolem je supervizní dohled nad samotným průběhem hry, anebo může hru ovlivňovat jako jeden z hráčů.<sup>68</sup>

Volná hra postupem věku přechází v organizovanou hru. U obou typů her dochází k vývoji „*dětské seberealizace*.“<sup>69</sup>

Hru lze považovat za velmi pozitivní komplexní celek, který dítěti dává možnost k realizaci potřeb a zájmů. Je to činnost, kde se může dítě dělit o názory svých vrstevníků, anebo ho obohatit o nová přátelství a poznatky.

#### **Mateřská škola**

Jedná se o předškolní zařízení, které navštěvují děti ve věku od 3 do 7 let. U nás v České republice máme mateřské školy státní, ale také ty, kterým říkáme soukromé. Někdy také alternativní. Takovou mateřskou školou může být například montessori mateřská škola nebo waldorfská mateřská škola. V těchto mateřských školách je jiný přístup k dětem ve srovnání se státní mateřskou školou.<sup>70</sup>

Mateřská škola je místo, kde dítě začíná žít ve větším kolektivu. V dnešní době, kdy spousta rodin má pouze jedno dítě nebo je mezi sourozenci velký věkový rozdíl, je mateřská škola jediná instituce, která pomůže tomu, aby předškolní dítě netrpělo společenskou izolací.<sup>71</sup>

Mateřská škola je místo, které je citově příznivé. Dítě si zde může například odpočinout od negativních vlivů vznikajících v rodině. Jako je například rozvod rodičů

---

<sup>67</sup> PRŮCHA, J. KOŤÁTKOVÁ S. *Předškolní pedagogika: učebnice pro střední a vyšší odborné školy*, s. 107.

<sup>68</sup> Tamtéž, s. 107.

<sup>69</sup> Tamtéž, s. 106.

<sup>70</sup> PRŮCHA, J. *Předškolní dítě a svět vzdělávání: přehled teorie, praxe a výzkumných poznatků*, s. 122-124.

<sup>71</sup> MATĚJČEK, Z. *Prvních šest let ve vývoji dítěte*, s. 141-142.

nebo úmrtí v rodině. V případě, že je z nějakého důvodu dítě zanedbáváno, lze považovat mateřskou školu za místo „nápravné rodinné výchovy“.<sup>72</sup>

Mateřská škola je i místo, kde se odehrává úplně to první pedagogické působení na dítě. Například to, jaké zvyky se dodržují při stolování nebo jak se zachází s hračkami. Jedná se tedy o celkovou přípravu na další vzdělávání.<sup>73</sup>

Mateřská škola začíná zpravidla fungovat od 6 hodiny ranní. Děti se začínají scházet a s přímou pedagogickou činností se začíná okolo 8-9 hodiny. Dopoledne je tedy vyhrazené pohybu, kreativním činnostem a v některých mateřských školách mohou mít děti i občasnou výuku anglického jazyka pro předškolní děti. Ve třídách, kde se nachází předškolní děti, se začíná i s přípravou na zápis do školy. Po těchto aktivitách následuje v případě příznivého počasí pobyt venku. Čerstvý vzduch udělá dětem jediné dobře a alespoň dostanou větší chuť na oběd, který následuje téměř hned po příchodu z procházky. Poté je zejména u těch nejmenších čas na relaxaci a odpočinek. V odpoledních hodinách si děti v mateřských školách už spíše hrají sami nebo si například kreslí.

Mateřská škola je místo, kam by měly děti chodit rády a kam by se měly těšit. Úkolem pedagogů je takové místo pro děti vytvořit.

### **Předškolní výchova**

Předškolní výchova je příprava na výchovu školní. K tomu, aby mohly být všechny potřeby dítěte dostatečně a správně, rozvíjeny slouží Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání.<sup>74</sup> RVP PV je základem pro vytvoření školních vzdělávacích obsahů. Podle něj se řídí i činnost učitelky v mateřské škole.<sup>75</sup>

RVP PV obsahuje čtyři hlavní kategorie. Jsou jimi rámcové cíle, klíčové kompetence, dílčí cíle a dílčí výstupy. Vzdělávací obsah RVP PV tvoří pět vzdělávacích oblastí.<sup>76</sup>

---

<sup>72</sup> MATĚJČEK, Z. *Prvních šest let ve vývoji dítěte* s. 142.

<sup>73</sup> MATĚJČEK, Z. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*, s. 48.

<sup>74</sup> Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, [online].

<sup>75</sup> PRŮCHA, J. KOŤÁTKOVÁ S. *Předškolní pedagogika: učebnice pro střední a vyšší odborné školy*, s. 77.

<sup>76</sup> RVP PV, s. 9-14.

### „Dítě a jeho tělo“<sup>77</sup>

Jedná se o biologickou oblast. Tato oblast zahrnuje lidské tělo a jeho části, zdravý životní styl nebo hygienu. Právě v této oblasti najdeme i podporu k pohybovým činnostem a sportu celkově. Dítě se také učí zkvalitňovat pohyb a učí se zdravému životnímu stylu života. Oblast ale nezapomíná ani na vhodné podmínky, sportovní náčiní a vhodný prostor k pohybu. Při nesprávném provedení jednotlivých pohybových činností nabádá k vylepšení a odstranění nedostatků.<sup>78</sup>

### „Dítě a jeho psychika“<sup>79</sup>

Jde o psychologickou oblast. Je zde důležitá komunikace. Zejména mezi dětmi při hrách. Měly by se naučit navzájem si pomáhat, spolupracovat a komunikovat. Vhodné je spojit nějakou hru na rozvoj komunikace s pohybem.<sup>80</sup>

### „Dítě a ten druhý“<sup>81</sup>

Dítě a ten druhý neboli oblast interpersonální. Jde zde převážně o vztahy mezi vrstevníky a lidmi celkově. Dítě se učí správná pravidla vzájemného chování. U pohybových dovedností je ideální zařadit nějakou hru, která povede k učení se pravidlům, například v místnosti.<sup>82</sup>

### „Dítě a společnost“<sup>83</sup>

Jak už z názvu vyplývá, jedná se o oblast, kterou nazýváme sociokulturní. Úzce souvisí s oblastí interpersonální a navazuje na ni. Dítě by mělo přijmout za své určité společenské role.

Například to, kdo je rodič, kdo je učitelka a kdo je ono samotné. Hlavním záměrem je vytvoření dobrých vztahů mezi dětmi. U pohybových her, které nejsou zaměřeny na jednotlivce, je tato oblast velmi dobře rozvíjena. Děti se musí mezi sebou domluvit, respektovat se a spolupracovat.<sup>84</sup>

---

<sup>77</sup> RVP PV, s. 15.

<sup>78</sup> Tamtéž, s. 15-17.

<sup>79</sup> Tamtéž, s. 17.

<sup>80</sup> Tamtéž, s. 17-22.

<sup>81</sup> Tamtéž, s. 23.

<sup>82</sup> Tamtéž, s. 23-24.

<sup>83</sup> Tamtéž, s. 25.

<sup>84</sup> Tamtéž, s. 25-27.

„Dítě a svět“<sup>85</sup>

Poslední oblastí je oblast životního prostředí, vědy a techniky. Dítě se učí vnímat, kde vlastně žije. V jakých podmínkách, ale i v jakém prostředí. Seznamuje se s pojmy příroda, věda a technika. U pohybových aktivit je možné spojit některé akce s pobytem v přírodě nebo se s dětmi vydat na výlet po památkách.<sup>86</sup>

I přesto, že předškolní vzdělávání dělíme do několika důležitých a nezbytných bloků, je vždy nutné pracovat s dětmi komplexně.

### 2.3 Možnosti pro trávení volného času u dětí předškolního věku

#### **Možnosti pro organizované trávení volného času v ČR**

Možnosti pro organizované trávení volného času, jsou zejména v institucích. Mezi tyto instituce řadíme střediska volného času, školní kluby a školní družiny.<sup>87</sup> Veškeré informace o zájmovém vzdělávání najdeme ve Vyhlášce 74/2005 Sb. o zájmovém vzdělávání.<sup>88</sup>

Organizovaně lze trávit čas i různými jednorázovými aktivitami, soutěžemi nebo pravidelnou zájmovou činností.

Jednorázové aktivity jsou spíše pro oddech a relaxaci. Například školy v přírodě, lyžařské kurzy nebo zájezdy pořádané školským zařízením.

Pravidelná zájmová činnost vyplňuje volný čas dětem školního věku, ale i předškolního věku. Nabízí množství zájmových kroužků od tělovýchovných po výpočetní techniku.<sup>89</sup>

Mezi další instituce, kde lze organizovaně trávit volný čas, patří střediska volného času, základní umělecké školy, neziskové a komerční organizace, otevřené kluby a nízkoprahová centra pro děti a mládež.<sup>90</sup>

---

<sup>85</sup> RVP PV, s. 27.

<sup>86</sup> Tamtéž, s. 27-29.

<sup>87</sup> STAŠOVÁ, L., SLANINOVÁ, G., JUNOVÁ, I. *Nová generace: vybrané aspekty socializace a výchovy současných dětí a mládeže v kontextu medializované společnosti*, s. 122.

<sup>88</sup> Vyhláška 74/2005 Sb. o zájmovém vzdělávání, ve znění platném k 1. 9. 2018.

<sup>89</sup> STAŠOVÁ, L., SLANINOVÁ, G., JUNOVÁ, I. *Nová generace: vybrané aspekty socializace a výchovy současných dětí a mládeže v kontextu medializované společnosti*, s. 125.

<sup>90</sup> Tamtéž, s. 122.

Střediska volného času, dříve nazývána domy pionýrů a mládeže, jsou dnes domy dětí a mládeže. Pro děti je zde organizováno několik oblastí zájmového vzdělávání. Také pořádají jednorázové akce, jako jsou lyžařské zájezdy či letní tábory.<sup>91</sup>

Základní umělecké školy jsou určeny převážně těm, kteří mají schopnosti v uměleckých oblastech. Ať už tanečních, hudebních nebo výtvarných.

## **Možnosti pro neorganizované trávení volného času v ČR**

### **Edutainment**

V návaznosti na trávení volného času je v dnešní době fenoménem edutainment.<sup>92</sup>

Volný čas není už vnímán jako doba odpočinku, ale i jako doba, kdy se člověk rozvíjí a zdokonaluje.

*„Jedná se o novou oblast edukační reality, ve které klíčovou roli nehraje učitel, pedagog, ale celý soubor psychologicky, pedagogicky a didakticky promyšlených prostředků, jež se váží na nové informační a komunikační technologie nebo jiná masově se rozšiřující média.“<sup>93</sup>*

Spousta center zábavy přidává do své nabídky i vzdělávací prvky. Spojují zábavu a vzdělávání. Například muzea, zoologické zahrady nebo planetária.<sup>94</sup>

### **Městské prostředí**

Městské prostředí lze považovat za další formu možnosti, jak neorganizovaně trávit volný čas. Pro děti předškolního věku jsou to zejména dětská hřiště, která v mnohých městech prošla rekonstrukcí.

Dnešním trendem jsou i cyklostezky. Rodiny s dětmi mají možnost vyrazit na kolečkové brusle nebo kola.<sup>95</sup>

---

<sup>91</sup> STAŠOVÁ, L., SLANINOVÁ, G., JUNOVÁ, I. *Nová generace: vybrané aspekty socializace a výchovy současných dětí a mládeže v kontextu medializované společnosti*, s. 124.

<sup>92</sup> Tamtéž, s. 126.

<sup>93</sup> NĚMEC, J. *Edutainment- trendy v oblasti volného času*, s. 59.

<sup>94</sup> STAŠOVÁ, L., SLANINOVÁ, G., JUNOVÁ, I. *Nová generace: vybrané aspekty socializace a výchovy současných dětí a mládeže v kontextu medializované společnosti*, s. 126.

<sup>95</sup> Tamtéž, s. 127.

## Mediální prostředí

Postmoderní doba s sebou přinesla i možnost mediální zábavy. I přesto, že je více rozšířená u dětí školního věku, tak mnohé děti předškolního věku mají svůj vlastní mobilní telefon a tablet pro ně není cizí věc. Jedná se tedy o další možnost, jak neorganizovaně trávit volný čas.<sup>96</sup>

Určitě by ale mediální zábava neměla nahrazovat zábavu v přírodě nebo čas strávený s rodinou a vrstevníky.

### 3. Pohybová aktivita dětí předškolního věku

#### 3.1 Pohybová aktivita předškolního dítěte

Pohyb je nazván i jako lokomoce.<sup>97</sup> Tu lze vysvětlit tak, že se jedná o měnící polohu nějaké části těla člověka za pomoci svalů.<sup>98</sup> Pohyb se dělí na základní pohyb, složený pohyb a komplexní pohyb.

#### Druhy pohybů

V této práci bude popsán základní, složený a komplexní pohyb. Základní pohyb již nelze rozdělit na ještě jednodušší. Je to ten nejjednodušší pohyb, který je prováděný nějakou částí těla, a to v určitém kloubu.<sup>99</sup>

Složený pohyb je nový, jelikož vzniká díky základnímu pohybu. Proveďte se tak, že se sloučí dva či tři základní pohyby, které se provádí najednou určitou částí těla. Buď v kloubu, nebo kloubním celku.<sup>100</sup> Další pohyb je nazván jako komplexní. Jedná se o pohyb základní nebo složený. Je prováděn zároveň různými částmi těla, a to v různých kloubech.<sup>101</sup>

Pohyb k životu neodmyslitelně patří. Pohybujeme se víceméně neustále. Denně vykazujeme známky pohybu a lidské tělo ho k životu potřebuje.

---

<sup>96</sup> STAŠOVÁ, L., SLANINOVÁ, G., JUNOVÁ, I. *Nová generace: vybrané aspekty socializace a výchovy současných dětí a mládeže v kontextu medializované společnosti*, s. s. 127.

<sup>97</sup> Příspěvatelé Wikipedie, *Lokomoce člověka* [online].

<sup>98</sup> Tamtéž.

<sup>99</sup> KRÖSCHLOVÁ, J. *Nauka o pohybu: odborný učební text pro pedagogy tance* s. 14.

<sup>100</sup> Tamtéž, s. 15.

<sup>101</sup> Tamtéž, s. 15.

Předškolní věk je doba, kdy je pohyb součástí výchovy. Zejména v dětském věku je potřeba pohybu velmi silná. Pokud se dítě spontánně a vhodně pohybuje, dochází k tvoření svalstva. Někdy se říká, pohyb je motor růstu.<sup>102</sup>

Právě pohybem rozvíjíme dětskou osobnost. Pohyb ve spojení s hrou je pro předškolní dítě ideální.<sup>103</sup>

Podle Dvořákové je pohyb ukázkou toho, jak vlastně komunikovat s ostatními. Dítě tím vyjadřuje sebe samo.<sup>104</sup> Je známo, že předškolní dítě má mnoho sil a energie. Díky pohybu se dokáže předškolní dítě sžít s prostředím, ve kterém se nachází, a získat další nezbytné dovednosti a znalosti. Pohyb provází dítě v mateřské škole velmi často. Je proto úkolem každé mateřské školy vytvořit vhodné podmínky pro pohyb dětí.<sup>105</sup>

K pohybu se vyjadřuje i *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*.<sup>106</sup> Udává cíle a podmínky, které mají vést dítě ke zdravému pohybu. Pohybovými aktivitami si dítě osvojuje pohybové kompetence. Dítě se učí nejen základním a složitějším pohybovým dovednostem, ale také buduje svalstvo a vytrvalost. V neposlední řadě si dítě rozvíjí na základě pohybových dovedností i psychické, sociální a osobnostní znaky osobnosti.<sup>107</sup>

#### Dělení pohybových dovedností

Pohybové dovednosti se dělí na lokomoční, nelokomoční a manipulační. Tyto pohybové dovednosti by měly děti předškolního věku zvládnout.<sup>108</sup>

U lokomočních dovedností se má na mysli to, že se dítě dokáže pohybovat na místě, a to různými způsoby a směry. Dále umí skákat přes překážky a dokáže se mezi nimi pohybovat a také volně poskakovat.<sup>109</sup>

Další dovednost je nelokomoční. Zde by dítě mělo ovládat pohyb podle pokynů. Také by mělo dítě umět názvy různých částí těla. Dále by mělo ovládat kotouly či obraty.<sup>110</sup>

---

<sup>102</sup> DVOŘÁKOVÁ, H. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*, s. 7.

<sup>103</sup> DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy*, s. 13.

<sup>104</sup> Tamtéž, s. 13.

<sup>105</sup> Tamtéž, s. 11.

<sup>106</sup> *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*, [online].

<sup>107</sup> DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy*, s. 112.

<sup>108</sup> Tamtéž, s. 18-19.

<sup>109</sup> Tamtéž, s. 18.

<sup>110</sup> Tamtéž, s. 19.

Do manipulačních dovedností lze zahrnout například kopání rukama či nohama. Dítě by mělo zvládat kutálet míč, házet míčem a driblovat. V neposlední řadě využívat pomůcky k pohybu. Například boby, saně, lyže, brusle nebo plovací vybavení.<sup>111</sup>

Další kompetence, které se úzce pojí s pohybovou aktivitou, jsou „tělesná zdatnost“<sup>112</sup> a „kognitivní a afektivní oblast“.<sup>113</sup>

U tělesné zdatnosti jde zejména o protahování těla, zpevnění a následné uvolnění těla. Do kognitivní a afektivní oblasti řadíme znalost částí těla. Aby je dítě umělo pojmenovat.

Dále také znalost základních pojmů souvisejících s pohybem a sportem. Určitě by si dítě mělo být vědomo toho, že je potřeba umět respektovat ostatní a spravedlivě a poctivě přistupovat ke hře.<sup>114</sup>

### 3.2 Podpora pohybových aktivit

Projekty podporující pohyb pro předškolní věk

Kapitola s názvem Podpora pohybových aktivit podává náhled na příklady možných projektů, které nějakým způsobem souvisí s dětmi předškolního věku a pohybem. Zároveň bude pojednáno o podpoře pohybu v rodině.

Mateřské školy s Programem podpory zdraví

Jedná se o program, který se snaží k člověku přistupovat holisticky neboli celostně. Zdraví chápe jako komplexní hodnotu. Tomuto programu dala kořeny celosvětová zdravotnická organizace WHO v 80. letech 20. století. Šlo o vytvoření nějakého programu, který bude usilovat o zlepšení života lidí z hlediska zdravého životního stylu skrze školní vzdělávání. Na přelomu 90. let se program zúžil na český program Zdravá mateřská škola. Postupně vznikla síť škol, které podporují zdraví.<sup>115</sup>

---

<sup>111</sup> DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy*, s. 19.

<sup>112</sup> Tamtéž, s. 19.

<sup>113</sup> Tamtéž, s. 19.

<sup>114</sup> Tamtéž, s. 19.

<sup>115</sup> PRŮCHA, J. KOŤÁTKOVÁ, S. *Předškolní pedagogika: učebnice pro střední a vyšší odborné školy*, s. 138.



Už od předškolního věku by měly mít děti povědomí o zdravém životním stylu. To by měli přijmout i rodiče a učitelé a být pro děti dobrým vzorem v tomto ohledu.

Samotné mateřské školy by svým programem měly děti vést k úctě a podpoře zdraví. Personál mateřských škol by měl usilovat o vytvoření vhodných podmínek pro to, aby se dítě cítilo fyzicky i psychicky dobře.<sup>116</sup>

#### Zdravý pohyb - Zdravá abeceda

Program Zdravý pohyb-Zdravá abeceda vznikl v roce 2008 a je zacílen zejména na děti navštěvující mateřskou školu. Dnes je tento program rozšířen po celé České republice. Zaměřuje se hlavně na začlenění zdravých životních návyků u dětí předškolního věku a jejich rodičů. Není zaměřen pouze na klasické mateřské školy, ale využívají ho i alternativní zařízení typu montessori mateřské školy. Hlavním cílem programu je obohatit děti o kompetenci, která směřuje k zdravému životnímu stylu.<sup>117</sup>

#### Rodina v pohybu

Projekt Rodina v pohybu se zaměřuje na předškolní děti a jejich rodiče. Konkrétně je zaměřen na podporu trávení volného času rodin s předškolními dětmi. Podporuje rodinu v celkovém zdravém životním stylu, pohybu a směřuje i k včasnému zachycení různých onemocnění u dětí. Organizuje různé sportovní činnosti, pořádá ale i preventivní prohlídky, které jsou zaměřené na různé oblasti lidského těla. Od srdečního onemocnění po vadu očí.<sup>118</sup>

#### Podpora v rodině

To, že by měl rodič své dítě podporovat ve všech směrech, je každému jasné. Pro každé dítě je rodič mnohdy ta největší opora, a to i v dospělém věku. A to samozřejmě platí i u pohybových činností. Rodič by se měl snažit co nejlépe plnit dítěti jeho primární potřeby a požadavky. Od primárních potřeb vše pramení.

Dále je důležitá i ukázka správného vzoru. Ukázat dítěti, že sport je radost a sám rodič ho vykonává velmi rád a s nadšením. Vést děti k pohybovým aktivitám a zdravému

---

<sup>116</sup> PRŮCHA, J. KOŤÁTKOVÁ, S. *Předškolní pedagogika: učebnice pro střední a vyšší odborné školy*, s. 138.

<sup>117</sup> Aisis.o. s. Zdravá abeceda - O programu [online].

<sup>118</sup> Statutární město Olomouc, Rodina v pohybu[online].

životnímu stylu od dětského věku. Snažit se vymyslet takovou zábavu, která bude podněcovat dítě k pohybu, ale zároveň bude rozvíjet i tvořivost. Vést ho po celé dětství k pestrým zájmovým činnostem. Neméně zásadní je i společně strávený čas. Nestačí pouze ukázat, ale být s dítětem. Zajistit možnost účastnit se pohybových činností, které dítě rádo vykonává a vybavit ho potřebnými pomůckami.<sup>119</sup>

### 3.3 Pohybová aktivita jako možnost trávení volného času

Tato část bude zaměřena na pohybovou aktivitu jako možnost trávení volného času. V dnešní době je ohromné množství možností, jak se k pohybu dostat. Ve velkých městech jsou různá sportovní centra, kde se děti už od brzkého věku mohou hýbat. Od aerobního cvičení po dětský box. Také je určitě dobré zmínit plavecké stadiony, kam rodiče s dětmi mohou docházet nebo je přihlásit na kurzy závodního nebo rekreačního plavání.

Je třeba určitě zohledňovat i roční období vzhledem k dané pohybové činnosti. V zimním období je možnost zařadit do pohybového plánu například lyžování, bruslení nebo sáňkování. Dětská obratnost je na dobré úrovni, a právě pro začátek těchto sportů je předškolní věk tou ideální dobou. Dnes můžeme využít ve spoustě střediscích nabídku dětských ski-parků, kde se děti naučí základní pohyby a seznámí se s danou aktivitou.

Naopak v létě je možnost využívat různé parky nebo cyklostezky k pohybovým činnostem, které jsou určené pro letní období. Velmi oblíbené jsou v dnešní době kolečkové brusle neboli in-liny, koloběžky nebo kolo. Spousta měst či vesnic pořádá čas od času různé závodní běhy, a to i v dětské variantě.<sup>120</sup>

---

<sup>119</sup> ČEJKOVÁ, A. DiS, *Pohybová aktivita dětí mladšího školního věku*. Praha, 2014. Bakalářská práce. Karlova univerzita, 3 lékařská fakulta, Ústav zdraví dětí a mládeže, s. 27-28.

<sup>120</sup> KAŠLÍK, O., *Možnosti volnočasových pohybových aktivit u dětí školního věku ve vybraném městě ČR*. Brno, 2016. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Fakulta sportovních studií, Katedra centrum univerzitního sportu, s. 29-30.

## II. Výzkumná část

### 4. Cíl práce

Cílem bakalářské práce je pomocí výzkumu, kde bylo použito kvantitativní dotazování, zjistit, jak děti předškolního věku spolu s rodiči tráví volný čas v rámci pohybových aktivit. Dílčím cílem je zjištění toho, co rodiče dělají pro to, aby se zvýšila pohybová aktivita jejich dětí.

### 5. Popis použitých výzkumů

Pro srovnání s výzkumem, který jsem realizovala já, bylo použito dohromady čtyř dalších odborných prací. Zabývala jsem se přitom výzkumy prezentovanými v odborné literatuře i v pracích kvalifikačních. Jeden z nich byl pojednán v bakalářské práci vzniklé na Karlově univerzitě v Praze, druhý v práci diplomové taktéž vzniklé na Karlově univerzitě v Praze.

Na základě studia těchto výzkumů, bylo úkolem zjistit, jaké preference v oblasti pohybových aktivit u dětí předškolního věku, kladly tyto výzkumy a zároveň zjistit i výsledky výzkumů. Poté byl vytvořen můj dotazník. Ani tak nešlo o konkrétní teoretickou část, ale o záměr výzkumu.

Výzkum s názvem „*Volnočasové aktivity dětí předškolního věku a jejich rodičů*“ pochází z polského vědeckého časopisu, který se jmenuje *Rocznik Naukowy*.<sup>121</sup> Cílem tohoto výzkumu bylo zjistit, jak tráví volný čas rodiče s dětmi z různých typů mateřských škol. Otázky v dotazníku se týkaly způsobu, jakým rodiče tráví volný čas s dítětem, jaké množství času věnují fyzické aktivitě, dále způsobům, jak povzbudit dítě pro jeho aktivní účast v organizovaných, mimoškolních, sportovních aktivitách.<sup>122</sup>

Tyto informace velmi pomohly nejen k vytvoření mého dotazníku, ale i ke stanovení hypotéz. Údaje získané pomocí dotazníku předaného rodičům byly podrobeny kvantitativní analýze. Způsob trávení volného času u dětí navštěvujících různé typy zařízení se od sebe mírně lišil. Podle výsledků výzkumu bylo zjištěno, že největší

---

121 Rokicka-Habel, M. Aktywność wolnoczasowa dzieci w wieku przedszkolnym i ich rodziców. [online].

122 Tamtéž, s. 20-23.

procento dětí tráví volný čas u počítače a rodiče s vyšším vzděláním častěji tráví čas s dětmi doma, například čtením knih.<sup>123</sup>

Další inspirativní výzkum je z diplomové práce, která nese název „Současná rodina dítěte předškolního věku a volný čas“.<sup>124</sup> Autorkou je Bc. Petra Kdýrová.

U tohoto výzkumu měla autorka jako hlavní cíl zjistit, kolik času tráví rodiče a prarodiče s předškolními dětmi a jakým činnostem se nejvíce věnují.<sup>125</sup> Pro můj výzkum byla velmi důležitá otázka zaměřená na způsob trávení společného času. Nejčastěji tráví rodiče s dětmi společný čas pohybovými aktivitami.

Při pohledu na druhy pohybových aktivit, které matky a otcové jmenovali, bylo zjištěno, že nejčteněji uváděné byly u matek i otců procházky. Druhou nejpočetnější skupinou pohybových aktivit byl pohyb na hřišti.

Třetí nejpočetnější skupinou byla jízda na kole. Další skupinu tvořily kolektivní míčové aktivity, do kterých spadá fotbal nebo házení míčem. Mezi další jmenované pohybové aktivity patří plavání, jízda na kolečkových bruslích, tanec, cvičení, zimní sporty, pohybové hry a obecně sport.<sup>126</sup>

Třetí výzkum, který také pomohl v mé bakalářské práci, je od Lucie Doležalové a má název „*Volnočasové aktivity dětí předškolního věku*“.<sup>127</sup> Tento výzkum posloužil pro vybudování volnočasového centra pro děti předškolního věku a je dostupný na internetových stránkách.<sup>128</sup>

Velmi důležitá otázka pro můj výzkum zní: „Jakou zájmovou činnost registrujete ve svém okolí pro děti 3-6 let?“ Nejvíce respondentů odpovědělo pohybovou činností.

Poslední výzkum je od autorky jménem Hana Habartová. Jedná se o další bakalářskou práci s názvem „Pohybová aktivita dětí předškolního věku společně s rodiči“.

129

---

123 Rokicka-Habel, M. Aktywność wolnoczasow adzieci w wieku przedszkolnym iich rodziców. [online], s. 31-33.

124 Bc. KDÝROVÁ, Petra. *Současná rodina dítěte předškolního věku a volný čas*. [online].

125 Srov. Bc. KDÝROVÁ Petra, *Současná rodina dítěte předškolního věku a volný čas*, s. 60.

126 Srov. Bc. KDÝROVÁ, Petra, *Současná rodina dítěte předškolního věku a volný čas*, s. 83-85.

127 Doležalová, L. *Volnočasové aktivity dětí předškolního věku (výsledky průzkumu)*. [online].

128 Tamtéž.

129 HABARTOVÁ, Hana. *Pohybová aktivita dětí předškolního věku společně s rodiči*. [online].

Hlavním cílem tohoto výzkumu bylo zjistit, jak rodiče dětí předškolního věku podněcují a rozvíjí u dětí pohyb a jaké povědomí mají o významu pohybu pro dítě.<sup>130</sup> V dotazníku se objevila otázka zaměřená na to, zda je pro rodiče důležitý zdravý životní styl včetně sportu. Autorka dále položila otázku, zda jsou rodiče spokojeni s nabídkou pohybových aktivit v daném městě.

Z výsledků je patrné, že pohyb a pohybová aktivity jsou velmi důležité pro rodiče. A to jak u sebe, tak i u svých dětí. Polovina dotázaných respondentů pravidelně sportuje. Téměř většina dotázaných uvedla, že jsou spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit v daném místě bydliště.<sup>131</sup>

## 6. Metodika

### 6.1 Hypotézy

**První hypotéza:** Dítě, které žije s rodiči v rodinném domě se zahradou, stráví pohybem více času, ve srovnání s dítětem, které žije v jiném obydlí s rodiči.

**Druhá hypotéza:** Rodiče tráví s dítětem aktivní volný čas hlavně o víkendu, než přes všední dny.

### 6.2 Popis metody a techniky sběru dat

Dle zkoumané problematiky byla volena i metoda a technika sběru dat. Daná metoda je vybrána na základě informací, které jsou k dispozici. Také i podle toho, od koho data sbíráme, a za jakých předpokladů.<sup>132</sup>

Zvolen byl kvantitativní výzkum. Výzkum byl realizován na větším počtu respondentů, a právě pomocí tohoto druhu způsobu výzkumu byla možnost se dopracovat k potřebným informacím a efektivně vyhodnotit plánovaný výzkum. Dohromady bylo použito 100 dotazníků, které byly rozdány v mateřských školách v okrese České Budějovice. Respondenti, kteří vyplňovali dotazník, byli z řad rodičů předškolních dětí, které danou mateřskou školu navštěvují. Respondenti byli různého věku a pohlaví.

---

<sup>130</sup> Srov. HABARTOVÁ, Hana, *Pohybová aktivita dětí předškolního věku společně s rodiči*, s. 4.

<sup>131</sup> Srov. HABARTOVÁ, Hana, *Pohybová aktivita dětí předškolního věku společně s rodiči*, s. 45-47.

<sup>132</sup> HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*, s. 56.

### 6.3 Kvantitativní dotazování

V mé bakalářské práci byla použita technika písemného dotazování. Konkrétně polostrukturovaný dotazník.

Metoda písemného dotazování je výhodná v tom, že je možnost informovat i osoby, se kterými nemůžeme přijít přímo do styku. Zároveň je to i méně finančně náročné a je zde upuštěno od jakéhokoli vlivu druhé osoby a respondent má dost času na rozmyšlení svých odpovědí.

### 6.4 Popis vlastního výzkumu

Kvantitativní dotazování ve formě písemného dotazníku bylo uskutečněno v měsíci únoru roku 2020. Respondenti obdrželi dvoustránkový dotazník.

Sbírání dat trvalo jeden měsíc. Konkrétně od 1. února 2020 do 29. února 2020. Respondenti byli vybíráni podle náhodného výběru. Nebyly vyžadovány žádné osobní údaje a dotazník byl anonymní. Veškerá data byla pečlivě uschována do mého osobního archivu.

### 6.5 Zkoumaný soubor

Dotazníky byly rozdány v 5 mateřských školách v okrese České Budějovice.<sup>133</sup> Jednalo se o Mateřskou školu, Neplachova 3 České Budějovice, Základní a Mateřskou školu, Kubatova 1 České Budějovice, Mateřskou školu, J. Opletala 22 České Budějovice, Montessori Mateřskou školu Viva Bambini, B. Němcové 752 České Budějovice a Lesní Mateřskou školu Doma v lese, Otakarova 2696/20 České Budějovice.

Dotazník vyplňovali rodiče předškolních dětí. To znamená, že byly vybírány rodiče dětí, které mají těsně před zahájením povinné školní docházky. Tedy převážně šestileté děti. Celkově se jednalo o 100 vybraných rodičů.

---

<sup>133</sup> Mateřská škola, Neplachova 3, České Budějovice.  
Základní a Mateřská škola, Kubatova 1, České Budějovice.  
Mateřská škola, J. Opletala 22, České Budějovice.  
Montessori Mateřská škola Viva Bambini, B. Němcové 752, České Budějovice.  
Lesní Mateřská škola, Doma v lese, Otakarova 2696/20, České Budějovice.

## 6.6 Vyhodnocení vlastního výzkumu

Dotazník se skládal z 16 stručných otázek. Vyplnění celého dotazníku trvalo respondentovi v průměru 10 minut.

### 6.6.1 Vyhodnocení jednotlivých otázek

#### **Otázka č. 1**

##### **Jaký typ mateřské školy Vaše dítě navštěvuje?**

Na tuto otázku odpovědělo 65 rodičů, jejichž dítě navštěvuje státní mateřskou školu, 22 montessori mateřskou školu a 13 lesní mateřskou školu.

#### **Otázka č. 2**

##### **Jste spokojeni s nabídkou pohybových činností ve Vašem městě?**

Zde odpovědělo 76 rodičů, kteří jsou spokojeni s nabídkou pohybových činností, a 24 kteří spokojeni nejsou.

#### **Otázka č. 3**

##### **Jak často tráví Vaše dítě volný čas venku? (letní období)**

Na tuto otázku odpovědělo 10 rodičů, jejichž dítě tráví volný čas venku v letním období občas, 25 několikrát týdně a 65 každý den.

#### **Otázka č. 4**

##### **Jak často tráví Vaše dítě volný čas venku? (zimní období)**

Ze 100 dotazovaných odpovědělo 8 rodičů, jejichž dítě tráví volný čas venku v zimním období málokdy, 15 občas, 5 jednou týdně, 52 několikrát týdně a 20 každý den.

### **Otázka č. 5**

#### **Jak často se věnujete společné pohybové aktivitě se svým dítětem? (VŠEDNÍ DNY)**

Zde odpovědělo 30 respondentů, kteří mají dítě, se kterým se věnují společné pohybové aktivitě ve všední dny více než 1 hodinu denně, 58 respondentů 15 minut - 1 hodinu a 12 respondentů do 15 minut denně.

### **Otázka č. 6**

#### **Jak často se věnujete společné pohybové aktivitě se svým dítětem? (VÍKEND)**

Zde odpovědělo 65 respondentů, kteří mají dítě, se kterým se věnují společné pohybové aktivitě o víkendu více než 1 hodinu denně, 26 respondentů 15 minut-1 hodinu denně a 9 respondentů do 15 minut denně.

### **Otázka č. 7**

#### **Žije Vaše dítě s Vámi v jedné domácnosti?**

Na tuto otázku odpovědělo 83 rodičů odpovědí ano, 5 rodičů odpovědí ne a 12 rodičů označilo možnost střídavá péče.

### **Otázka č. 8**

#### **Jak nejčastěji trávíte s dětmi volný čas?**

Na tuto otázku odpovědělo 5 respondentů, kteří sledují TV s dítětem velmi často, 25 často, 42 zřídka, 18 velmi zřídka a 10 vůbec.

Četbě knih se věnuje 18 rodičů velmi často, 51 často, 24 zřídka, 7 velmi zřídka.

Zábavě doma se věnuje 31 rodičů velmi často, 44 často a 25 zřídka.

Zábavě na zahradě se věnuje 41 respondentů velmi často, 36 často, 17 zřídka a 6 vůbec.

Setkávání s přáteli preferuje 22 rodičů velmi často, 29 často, 33 zřídka, 6 velmi zřídka a 10 vůbec.

Na nákupy dochází 8 rodičů s dětmi velmi často, 17 často, 32 zřídka, 33 velmi zřídka a 10 vůbec.



Na procházky chodí 42 rodičů spolu s dětmi velmi často, 40 často, 6 zřídka a 12 velmi zřídka.

Využití médií preferuje 23 rodičů velmi často, 15 často, 28 zřídka, 28 velmi zřídka a 6 vůbec.

Společenské hry hrají rodiče s dětmi 24 velmi často, 28 často, 21 zřídka, 21 velmi zřídka a 6 vůbec.

Nejčastěji rodiče s dětmi preferují chození na procházky, četbu knih, ale i zábavu na zahradě. Naopak nejméně oblíbené jsou nákupy nebo sledování televizních obrazovek.

### **Otázka č. 9**

#### **Co děláte, abyste povzbudili Vaše dítě k pohybovým činnostem?**

Zde odpovědělo 9 respondentů, kteří cvičí tak, aby je dítě vidělo velmi často, 16 často, 29 zřídka, 21 velmi zřídka a 25 vůbec.

28 rodičů odpovědělo, že se hýbou spolu s dítětem velmi často, 41 často, 25 zřídka a 6 velmi zřídka.

Jízdu na kole preferuje 32 rodičů velmi často, 38 často, 19 zřídka, 6 velmi zřídka a 5 vůbec.

Na procházky chodí 39 rodičů spolu s dítětem velmi často, 53 často a 8 zřídka.

33 rodičů bere dítě na dětské hřiště velmi často, 37 často a 30 zřídka.

Sledování televizních pořadů o sportu preferuje 9 respondentů velmi často, 15 často, 25 zřídka, 25 velmi zřídka a 26 vůbec.

Nejčastěji rodiče povzbuzují děti k pohybu tak, že se hýbou spolu s nimi, jezdí s nimi na kole nebo chodí na procházky. Nejméně oblíbená činnost k povzbuzení dětí k pohybu je sledování televizních pořadů o sportu.

### **Otázka č. 10**

#### **Kde žijete?**

Zde odpovědělo 48 respondentů, že žijí ve městě, a 52 na vesnici.

### **Otázka č. 11**

#### **Kde bydlíte?**

Na tuto otázku odpovědělo 50 lidí, kteří bydlí v rodinném domě se zahradou, 9 lidí v rodinném domě bez zahrady, 22 v panelákové zástavbě, 8 v činžovním domě se zahradou a 11 v činžovním domě bez zahrady.

### **Otázka č. 12**

#### **Jaké máte vzdělání?**

Na tuto otázku odpovědělo 7 respondentů, kteří mají středoškolské vzdělání s výučním listem, 48 se středoškolským vzděláním s maturitou, 16 s vyšším odborným vzděláním a 29 se vzděláním vysokoškolským.

### **Otázka č. 13**

#### **Jaká je Vaše pracovní doba?**

Ze 100 dotazovaných uvedlo 49 respondentů, že pracují 4-8 hodin denně, 28 více než 8 hodin denně a 23 jich uvedlo, že je jejich pracovní doba jiná.

### **Otázka č. 14**

#### **Kolik je Vám let?**

Zde odpovědělo 23 rodičů ve věku 18-29 let, 59 rodičů ve věku 30-44 let a 18 ve věku 45-59 let.

### **Otázka č. 15**

#### **Jaké je Vaše pohlaví?**

Na tuto otázku odpovědělo ze 100 dotazovaných respondentů 69 žen a 31 mužů.

### **Otázka č. 16**

#### **Co byste potřebovali, aby se zvýšila Vaše pohybová aktivita s dítětem?**

Z dotazovaných 100 respondentů jich uvedlo 24, že by jim pomohla ke zvýšení pohybových aktivit s dítětem větší nabídka volnočasových aktivit, 28 by potřebovalo více společného času, 3 lepší rodinné zázemí, 4 lepší finanční zázemí a 41 respondentů uvedlo jinou možnost.

## 7. Diskuze

Prostřednictvím výzkumu za pomoci dotazníkového šetření bylo potřeba zjistit, jak děti předškolního věku spolu s rodiči tráví volný čas v rámci pohybu. Po vyhodnocení dotazníku je na řadě verifikace daných hypotéz.

### Verifikace hypotéz

#### První hypotéza

První hypotéza, která zní *Dítě, které žije s rodiči v rodinném domě se zahradou, stráví pohybem více času ve srovnání s dítětem, které žije v jiném obydlí s rodiči*, se potvrdila.

V dotazníku byly položeny dvě stejné otázky na čas ohledně trávení dítěte venku. Byly rozděleny na zimní a letní období.

Z 50 respondentů, kteří odpověděli, že bydlí v rodinném domě se zahradou, jich 40 uvedlo, že se jejich dítě hýbe v letním období každý den a 10 jich uvedlo možnost několikrát týdně.

V zimním období uvedlo 22 respondentů, že se jejich dítě hýbe každý den, 22 několikrát týdně, 4 občas a 2 málokdy.

Přesně polovina dotázaných uvedla, že bydlí jinde než v rodinném domě se zahradou. Z těchto 50 respondentů jich 30 uvedlo, že se jejich dítě hýbe každý den, 14 několikrát týdně a 6 občas, a to pro letní období.

Za zimní období uvedlo 9 každý den, 31 několikrát týdně, 6 občas, 2 jednou týdně a 2 málokdy.

Z dat lze vyčíst, že děti, které bydlí v rodinném domě se zahradou, se hýbou více. Jak v letním, tak i zimním období.

#### Druhá hypotéza

Tato hypotéza, která nese název *Rodiče tráví s dítětem aktivní volný čas hlavně o víkendů než přes všední dny*, se také potvrdila.

Ze 100 respondentů 65 uvedlo, že tráví spolu s dítětem více než 1 hodinu denně pohybovými činnostmi, a to o víkendů. 30 respondentů uvedlo, že tráví více než 1 hodinu denně pohybu ve všední dny.

Hlavním cílem bylo zjistit, jak vlastně děti předškolního věku spolu s rodiči tráví volný čas se zaměřením na pohyb.

Dílčí cíl byl stanoven tak, aby se zjistilo to, zda je pro rodiče důležité, aby se jejich dítě hýbalo. V neposlední řadě bylo úkolem zjistit korelaci mezi nedostatečným pohybem a podmínkami rodiny.

Z pohybových činností 35 respondentů jezdí s dětmi velmi často na kole a 39 uvedlo možnost často. Tedy téměř tři čtvrtiny rodičů se věnují s dítětem jízdě na kole.

Na procházky chodí 42 dotázaných s dětmi velmi často a 40 často. Opět je vidět, že většina rodičů procházky s dětmi preferuje.

Zábavě na zahradě se věnuje 41 respondentů velmi často a 36 často. Zábava na zahradě je považována za jednu z pohybových činností. Opět je vidět, že většině rodičů záleží na tom, aby se jejich dítě hýbalo.

U pasivních činností, tedy ne pohybových, jako je například sledování televizních obrazovek nebo využití médií, bylo zjištěno, že 42 respondentů sleduje s dítětem televizi zřídka a 18 velmi zřídka. Tedy větší polovina rodičů nepreferuje společné sledování televizních obrazovek. Naopak pouhých 5 dotazovaných odpovědělo možnost velmi často. U využití médií je počet respondentů, kteří nepreferují tuto činnost o něco nižší než v případě sledování televize, nicméně 28 dotázaných odpovědělo, že využívají média s dítětem zřídka a 28 velmi zřídka. Větší polovina jich tuto činnost taktéž nepreferuje. Ukazuje se, že rodiče spolu s dětmi rádi tráví čas převážně aktivními činnostmi, jako je jízda na kole, zábava na zahradě či chození na procházky.

U zhodnocení dalších činností, které v dotazníku byly na výběr, jako jsou například nákupy, tak tuto činnost rodiče s dětmi spíše nepreferují. 32 respondentů odpovědělo, že se nákupů spolu s dítětem účastní zřídka a 33 velmi zřídka. Pouhých 8 respondentů uvedlo, že na nákupy s dítětem chodí velmi často. Více než polovina respondentů uvedla, že s dětmi navštěvuje své přátele. Společenské hry hraje s dítětem více než polovina respondentů velmi často a často. Necelá polovina uvedla odpověď zřídka, velmi zřídka nebo vůbec.

Za dílčí cíl bylo stanoveno zjištění toho, zda je pro rodiče důležité, aby se jejich dítě hýbalo. V dotazníku byla položena otázka, co rodiče dělají, aby povzbudili své dítě k pohybu.

Z výzkumu bylo zjištěno, že nejvíce respondentů, konkrétně 53, odpovědělo, že chodí spolu s dítětem na procházky často, 39 jich odpovědělo velmi často. To je 92 respondentů, kteří preferují procházky.

Na hřiště bere dítě 70 respondentů velmi často a často. Stejně číslo je i u jízdy na kole. 69 dotazovaných se hýbe spolu s dítětem velmi často a často.

Jedna možnost z této otázky byla zaměřena na pasivní činnost, a to je sledování televizních pořadů o sportu. 76 dotazovaných odpovědělo, že sledují TV o sportu s dětmi zřídka, velmi zřídka nebo vůbec. Ukazuje se, že rodičům záleží na tom, aby se jejich dítě hýbalo. Sami ho k tomu i povzbuzují, popřípadě mu jdou dobrým příkladem.

Posledním cílem bylo zjistit korelaci mezi nedostatečným pohybem a podmínkami rodiny. Tím se míní například to, zda se pracovní doba rodičů odrazí na tom, jak často se bude dítě hýbat.

Zjištěno bylo, že pracovní doba rodičů hraje roli v tom, jak často se rodiče společně s dětmi věnují pohybovým aktivitám. Žádný respondent neodpověděl, že je jeho pracovní doba do 4 hodin denně, tudíž nejkratší pracovní doba všech dotázaných je od 4 hodin do 8 hodin. Takto odpovědělo 49 všech dotázaných. Z těchto všech respondentů uvedlo 16, že se hýbou s dětmi více než 1 hodinu denně ve všední dny a 30 jich uvedlo více než 1 hodinu denně o víkendu. Ve srovnání s lidmi, kteří odpověděli, že pracují více než 8 hodin denně, je výsledek více než jasný. 11 respondentů, kteří pracují více než 8 hodin denně, odpovědělo, že se s dětmi hýbou více než 1 hodinu denně ve všední dny, a 18 o víkendu, taktéž více než 1 hodinu denně. Dohromady odpovědělo 6 rodičů, kteří mají jinou pracovní dobu, že se věnují pohybu spolu s dítětem více než 1 hodinu denně ve všední dny, a 18 o víkendu.

Z dat je vidět, že lidé, kteří pracují 4-8 hodin denně, se věnují společně s dětmi pohybovým činnostem více než rodiče, kteří pracují déle, nebo mají jinak nastavenou pracovní dobu.

Celkově bylo z výzkumu zjištěno, že většina dotázaných rodičů preferuje aktivní volný čas spolu s dětmi. Většině rodičů záleží na tom, aby se jejich dítě hýbalo. Také ho k pohybu povzbuzují, ať už jízdou na kole nebo chozením na procházky. V neposlední řadě bylo zjištěno, že pracovní doba dotázaných rodičů se odráží na tom, jak často se jejich dítě hýbe.

## 8. Vzájemné porovnání získaných dat

V této části bakalářské práce budou porovnány výsledky mého výzkumu s již zmíněným výzkumem z vědeckého časopisu *Rocznik Naukowy*, který byl inspirací zejména při výběru témat a problémových oblastí do dotazníku. Dále získané údaje budou porovnány i s ostatními již zmiňovanými výzkumy.

Polský výzkum se opíral o širší okruh respondentů, konkrétně o 190 osob. Porovnána byla i kvalita. Kvalitou se myslí, zda daná instituce měla dobré nebo špatné podmínky pro pohybovou aktivitu. U porovnání, které zde bude nastíněno, nejde o data, ale hlavně o výsledky výzkumu.

Po vyhodnocení všech otázek z dotazníku bylo zjištěno podobných výsledků u některých informací. Podobnosti byly zjištěny například v oblasti společného pohybu dětí a rodičů ve všední dny. V obou výzkumech odpověděla více než čtvrtina dotazovaných, že se jejich dítě hýbe ve všední dny více jak 1 hodinu denně. V obou výzkumech se také ukázalo, že se rodiče více hýbou s dětmi o víkendu než přes všední dny.

Podobná shoda byla i u trávení času nákupy společně s dětmi. Většina dotazovaných tento způsob trávení volného času s dětmi nepreferovala. Další shoda byla i v trávení času na dětském hřišti. Tři čtvrtiny respondentů bere své dítě velmi často nebo často na dětské hřiště. U mého výzkumu je to konkrétně 70 respondentů ze 100 dotázaných. Nejméně populární způsob, jak trávit volný čas bylo sledování televizních pořadů o sportu. Téměř většina dotázaných tuto činnost provozuje zřídka, velmi zřídka nebo vůbec. A to jak v mém výzkumu, tak i v polském.

Při srovnání s výzkumem Petry Kdýrové se ukazuje, že rodiče preferují u pohybových aktivit hlavně procházky a jako další pohyb na dětském hřišti. V neposlední řadě byla preference zjištěna i u jízdy na kole.

Podobně při srovnání s výzkumem Lucie Doležalové je vidět, že rodiče celkově preferují pohyb u dětí a záleží jim na tom, aby se jejich dítě hýbalo.

Konečně se zohledněním výsledků posledního z výzkumů, jež přítomné práci byly inspirací a oporou, se ukazuje, že rodiče tráví společně s dětmi volný čas především aktivně, to znamená pohybovými činnostmi. Další shoda byla nalezena i ve spokojenosti s nabídkou volnočasových aktivit pro děti. Většina rodičů deklarovala svou spokojenost.

## Závěr

Bakalářská práce se zabývala problematikou volnočasových aktivity předškolních dětí a jejich rodičů se zaměřením na pohyb. V teoretické části byl rozebrán vývoj předškolního dítěte, jak z hlediska tělesného, tak i psychického.

Dále se v teoretické části řešil pojem volný čas a pohybová aktivita dětí předškolního věku.

Výzkumná část nabídla odpovědi na zadané cíle uvedené v úvodu bakalářské práce. Vytčené cíle se podařilo naplnit. Hlavním cílem bylo zjištění toho, jak děti předškolního věku spolu s rodiči tráví volný čas v rámci pohybových aktivit.

Na základě dotazníkového šetření bylo zjištěno, že rodiče spolu s dětmi nejčastěji jezdí na kole, chodí na procházky a pracují na zahradě. Z odpovědí bylo zjištěno, že drtivá většina rodičů se s dětmi hýbe a zároveň rodičům záleží na tom, zda se jejich dítě hýbe. Současně ho k pohybu povzbuzují, anebo se hýbou spolu s ním. Celkově se rodiče s dětmi věnují spíše pohybovým činnostem ve srovnání s pasivními činnostmi, jako je například sledování televizních obrazovek.

V neposlední řadě bylo zjištěno, že pracovní doba rodičů má vliv na to, jak často se dítě hýbe. Děti rodičů, kteří pracují 4-8 hodin denně, se hýbou častěji než děti rodičů, kteří pracují déle nebo mají jinou pracovní dobu. Zadané cíle, které byly stanoveny, se tedy podařilo naplnit. Dále se potvrdily i dvě stanovené hypotézy.

Je vidět, že mnozí rodiče vědí, že pohyb je důležitý a své děti k pohybu podněcují. Samozřejmě se také najdou rodiče, kterým na pohybu svých dětí až tolik nezáleží a nechají své děti trávit volný čas, jak děti chtějí.

Ke zjištění daných informací dopomohly odborné výzkumy, které byly před zahájením výzkumné části nastudovány. Všechny čtyři výzkumy, ze kterých bylo čerpáno, byly zaměřeny na pohybovou aktivitu dětí předškolního věku. Základní inspiraci představoval polský výzkum publikovaný ve vědeckém časopise *Ročník Naukový*. Právě tento výzkum byl největší oporou v tvorbě jak dotazníkových otázek, tak i hypotéz.

Tato práce byla zaměřena hlavně na neorganizovaný volný čas dětí předškolního věku. To znamená, že se tolik nesoustředila na instituce, kam děti dochází na pravidelnou zájmovou činnost. Do budoucna by bylo dobré se více zaměřit i na tuto oblast a zkoumat, kolik času tráví děti různými aktivitami v rámci organizovaného volného času.



## Seznam použitých zdrojů

### Literatura

DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-819-7.

DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, c2009. Nahlížet - nacházet. ISBN 978-80-86307-94-7.

DVOŘÁKOVÁ, H. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Velké Bílovice: TeMi CZ, 2009. ISBN 978-80-87156-26-1.

HELUS, Z. *Dítě v osobnostním pojetí: obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče*. Praha: Portál, 2004. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-888-0.

VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*. 2. dopl. vyd. Brno: Print-Typia, 2001. ISBN 80-86384-00-4.

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.

HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

KAPLÁNEK, M. *Volný čas a jeho význam ve výchově*. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1250-8.

KOŤÁTKOVÁ, S. *Dítě a mateřská škola*. Praha: Grada, 2008. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1568-1.

KRÖSCHLOVÁ, J. *Nauka o pohybu: odborný učební text pro pedagogy tance*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980.

LISÁ, L.; KŇOURKOVÁ, M. *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. Praha: Avicenum, 1986. Život a zdraví (Avicenum).

MATĚJČEK, Z. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2007. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-7367-325-3.

MATĚJČEK, Z. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa: základní duševní potřeby dítěte: dítě a lidský svět*. Praha: Grada, 2005. Pro rodiče. ISBN 9788024708706.

NĚMEC, J. *Edutainment-trendy v oblasti volného času*. In Sýkora, J. (ed.) *Výchova a volný čas 3.1* vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2008. ISBN 978-80-7041-730-0.

OPRAVILOVÁ, E. *Předškolní pedagogika*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5107-8.

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

PRŮCHA, J. *Předškolní dítě a svět vzdělávání: přehled teorie, praxe a výzkumných poznatků*. Praha: WoltersKluwer, 2016. ISBN 978-80-7552-323-5.

PRŮCHA, J.; KOŤÁTKOVÁ, S. *Předškolní pedagogika: učebnice pro střední a vyšší odborné školy*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0495-4.

SAK, P. *Proměny české mládeže: česká mládež v pohledu sociologických výzkumů*. Praha: Petrklíč, 2000. ISBN 80-7229-042-8.

STAŠOVÁ, L.; SLANINOVÁ, G.; JUNOVÁ, I. *Nová generace: vybrané aspekty socializace a výchovy současných dětí a mládeže v kontextu medializované společnosti*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015. Recenzované monografie. ISBN 978-80-7435-567-7.

## Internetové zdroje

Aisis.o.s. Zdravá abeceda - O programu [online]. [cit.2020-03-22]. Dostupné na WWW: [http://www.zdrava-abeceda.cz/home/metodika-programu].

Bc. KDÝROVÁ, P. *Současná rodina dítěte předškolního věku a volný čas*. [online]. Praha. Posl. úpravy 2011 [cit. 2020-03-06]. Diplomová práce. Karlova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra primární pedagogiky. Dostupné na WWW: [https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/107522/].

ČEJKOVÁ, A. DiS, *Pohybová aktivita dětí mladšího školního věku*[online]. Praha. Posl. úpravy 2014[cit. 2020-03-22]. Bakalářská práce. Karlova univerzita, 3 lékařská fakulta, Ústav zdraví dětí a mládeže. Dostupné na WWW: [https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/78568/].

ČTK. Výzkum: *České děti trápí nedostatek pohybu, byť aktivně sportují*[online]. Olomouc. Posl. úpravy 24. 5. 2019 [cit. 2020-03-06]. Dostupné na WWW: [https://www.ceskenoviny.cz/zpravy/vyzkum-ceske-deti-trapi-nedostatek-pohybu-byt-aktivne-sportuji/1759868ISSN1213-5003].

Doležalová, L. *Volnočasové aktivity dětí předškolního věku (výsledky průzkumu)*, [online]. Posl. úpravy 2012[cit. 2020-03-22] Dostupné na WWW: [https://volnocasove-aktivity-deti-pr.vyplnto.cz].

DUŠKOVÁ, M. Role nízkoprahových zařízení pro děti a mládež v soustavě prevence rizikového chování dětí a mládeže. [online]. Praha. Posl. úpravy 2010 [cit. 2020-03-22]. Bakalářská práce. Karlova univerzita, Husitská teologická fakulta. Dostupné na WWW: [https://is.cuni.cz/webapps/zzp/download/130095455].

HABARTOVÁ, H. *Pohybová aktivita dětí předškolního věku společně s rodiči*. [online]. Praha. Posl. úpravy 2013 [cit. 2020-03-06]. Bakalářská práce. Karlova univerzita, Pedagogická fakulta, Ústav profesního rozvoje pracovníků ve školství. Dostupné na WWW: [https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/121938/].

KAŠLÍK, O. Možnosti volnočasových pohybových aktivit u dětí školního věku ve vybraném městě ČR [online]. Brno. Posl. úpravy 2016 [cit. 2020-03-22]. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Fakulta sportovních studií, Katedra centrum univerzitního sportu. Dostupné na WWW: [https://theses.cz/id/t5sbqb/].

Mgr. Šistková Kristina, *Pravidelný pohyb snižuje riziko úrazů, a to nejen u dětí*[online]. Posl. úpravy 3. 1. 2020[cit. 2020-03-22]. Dostupné na WWW: [https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-detech/Pravidelny-pohyb-snizuje-riziko-urazu,-a-to-nejen-u-deti\_\_s10013x19439.html].

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [online]. RVP PV. Posl. úpravy leden 2018[cit. 2020-03-22]. Dostupné na WWW: [http://www.msmt.cz/file/45304/].

Novinky.cz, Jiří Vavroň, *Nový fenomén trávení volného času. Češi chodí na výlety do obchodních center.* [online]. Posl. úpravy 12. 11. 2016 [cit. 2020-03-22]. Dostupné na WWW: [https://www.novinky.cz/finance/clanek/novy-fenomen-traveni-volneho-casu-cesi-chodi-na-vylety-do-obchodnich-center-40014242].

Příspěvatelé Wikipedie, *Index tělesné hmotnosti* [online]. Wikipedie: Otevřená encyklopedie, c2020, Posl. úpravy 27. 02. 2020 [cit. 2020-03-22] Dostupné na WWW: [https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Index\_t%C4%9Blesn%C3%A9\_hmotnosti&oldid=18195310].

Příspěvatelé Wikipedie, *Lokomoce člověka* [online], Wikipedie: Otevřená encyklopedie, c2019, Posl. úpravy 22. 06. 2019[cit. 2020-03-22]. Dostupné na WWW: [https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Lokomoce\_%C4%8Dlov%C4%9Bka&oldid=17420089].

Příspěvatelé Wikipedie, *Gdaňsk* [online]. Wikipedie: Otevřená encyklopedie, c2020, Posl. úpravy 20. 02. 2020[cit.2020-03-22]. Dostupné na WWW: [https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Gda%C5%88sk&oldid=18170870].

Příspěvatelé Wikipedie, *České Budějovice* [online]. Wikipedie: Otevřená encyklopedie, c2020, Posl. úpravy 6. 03. 2020 [cit. 2020-03-22]. Dostupné na WWW: [https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=%C4%8Cesk%C3%A9\_Bud%C4%9Bjovice&oldid=18232138].

ResearchGate. Magdalena Rokicka-Hebel [online]. Berlín. © 2008-2020 [cit. 2020-03-22]. Dostupné na WWW: [https://www.researchgate.net/profile/Magdalena\_Rokicka-Hebel].

ROKICKA-HABEL, M. *Aktywność wolnoczasow adzieci w wieku przedszkolnym iich rodziców*. In Rocznik Naukowy [online]. Gdaňsk. Posl. úpravy 2014 [cit. 2020-03-22]. Dostupné na WWW: [www.awf.gda.pl › nauka › rn2014 › ROCZNIK NAUKOWY 2014 > ISSN 1730-7953].

Statutární město Olomouc [online]. Olomouc [cit. 2020-03-22]. Dostupné na WWW: [http://rodinavpohybu.eu/].

TAUCHMANOVÁ, A. *Zapojení dětí předškolního věku do pohybových aktivit a sportu ve vybrané lokalitě*. [online]. Brno. Posl. úpravy 2017 [cit. 2020-03-22]. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Katedra společenských věd a managementu sportu. Dostupné na WWW: [https://is.muni.cz/th/eg1t2/BP\_-\_AdelaTauchmanova.pdf].

Vyhláška 74/2005 Sb. o zájmovém vzdělávání. In: Sbíрка zákonů České republiky. 17. 02. 2015. ISSN 1211-1244.

# Přílohy

## Dotazník

Dobrý den,  
ráda bych Vás požádala o vyplnění dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce, na téma Volnočasové aktivity dětí předškolního věku a jejich rodičů. Vaše odpovědi a postřehy jsou pro mě velmi cenné a poslouží jako podklad k mé bakalářské práci. V tomto dotazníku Vás poprosím odpovědět na předložené otázky. U většiny otázek jsou uvedeny varianty odpovědí. Prosím, abyste označili tu, která nejlépe vystihuje Váš názor. Dotazník je zcela anonymní.

Děkuji za Váš čas a ochotu.  
Kamila Kadlecová, Teologická fakulta, obor Pedagogika volného času

### 1) Jaký typ mateřské školy Vaše dítě navštěvuje?

Státní  Montessori  Lesní  Waldorfská  Jiný typ

### 2) Jste spokojeni s nabídkou pohybových činností ve Vašem městě?

Ano  Ne

### 3) Jak často tráví Vaše dítě volný čas venku? (letní období)

Málokdy  Občas  Jednou týdně  Několikrát týdně  Každý den

### 4) Jak často tráví Vaše dítě volný čas venku? (zimní období)

Málokdy  Občas  Jednou týdně  Několikrát týdně  Každý den

### 5) Jak často se věnujete společné pohybové aktivitě se svým dítětem? (VŠEDNÍ DNY)

Více než 1 hodinu denně  15 minut – 1 hodina  Do 15 minut

Uveďte prosím jaké: \_\_\_\_\_

### 6) Jak často se věnujete společné pohybové aktivitě se svým dítětem? (VÍKEND)

Více než 1 hodinu denně  15 minut – 1 hodina  Do 15 minut

Uveďte prosím jaké: \_\_\_\_\_

### 7) Žije Vaše dítě s Vámi v jedné domácnosti?

Ano  Ne  Střídavá péče  Jiná možnost

### 8) Jak nejčastěji trávíte s dětmi volný čas?

	Sledování TV	Čtení knih	Zábava doma	Zábava na zahradě	Setkávání se s přáteli	Nákupy	Procházky	Jízda na kole	Využití médií	Společenské hry
Vůbec										
Velmi zřídka										
Zřídka										
Často										
Velmi často										

Pozn. Využití médií= mobilní telefon, počítač, tablet, televize...

Jiná možnost: \_\_\_\_\_

9) Co děláte, abyste povzbudili Vaše dítě k pohybovým činnostem?

	Cvičím, aby mě dítě vidělo	Hýbu se spolu s dítětem	Jezdíme na kole	Chodíme na procházky	Beru dítě na dětské hřiště	Sledujeme televizní pořady o sportu
Vůbec						
Velmi zřídka						
Zřídka						
Často						
Velmi často						

Jiná možnost: \_\_\_\_\_

10) Kde žijete?

Město  Městys  Vesnice

11) Kde bydlíte?

Rodinný dům se zahradou  Rodinný dům bez zahrady  Paneláková zástavba

Činžovní dům se zahradou  Činžovní dům bez zahrady  Jiné

12) Jaké máte vzdělání?

Základní  Středoškolské s výučním listem  Středoškolské s maturitou

Vyšší odborné vzdělání  Vysokoškolské

13) Jaká je vaše pracovní doba?

Do 4 hodin  4-8 hodin  Více než 8 hodin  Jiná

14) Kolik je Vám let?

18-29 let  30-44 let  45-59 let  60 a více let

15) Jaké je Vaše pohlaví?

Žena  Muž

16) Co byste potřebovali, aby se zvýšila Vaše pohybová aktivita s dítětem?

Lepší finanční zázemí  Větší nabídka volnočasových aktivit

Více Vašeho společného času  Lepší rodinné zázemí

Jiné

Děkuji za Váš čas. V případě dotazů se obraťte na mě prostřednictvím e-mailu.  
E-mail: [kadlek06tf.jcu.cz](mailto:kadlek06tf.jcu.cz)

## **Abstrakt**

KADLECOVÁ, K. *Volnočasové aktivity dětí předškolního věku a jejich rodičů*. České Budějovice 2020. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce A. Dudová.

### **Volnočasové aktivity dětí předškolního věku a jejich rodičů.**

**Klíčová slova:** pohybová aktivita, předškolní věk, pohyb, volný čas, zdraví, vývoj dítěte, mateřská škola

Bakalářská práce se zabývá tím, jak děti předškolního věku a jejich rodiče tráví volný čas. Konkrétně se tato práce zaměřuje na možnosti trávení volného času dětí předškolního věku a jejich rodičů. V teoretické části se řeší zejména obecná charakteristika předškolního věku, pojem volného času, pohybová aktivita dětí předškolního věku nebo i limity pro trávení volného času u předškolních dětí.

Praktická část je zacílena na výzkum, který byl zrealizován ve vybraných mateřských školách v okrese České Budějovice. Pro srovnání byl dále použit odborný výzkum z polského *Naukového Ročníku*, který je v praktické části i popsán. Jako metoda sběru dat byl použit dotazník. Účelem bylo zjistit a diagnostikovat možnosti pro trávení volného času dětí předškolního věku s ohledem na pohybové aktivity. Diskuse a závěr se věnuje shrnutí výsledků bakalářské práce.



## **Abstract**

### **Leisure activities of preschool children and their parents.**

**Keywords:** physical activity, preschool age, movement, free time, health, child evolution, kindergarten

This Bachelor thesis deals with how preschool children and their parents spend their free time. This work is exactly focused on possibilities of spending free time of preschool children and their parents. In the theoretical part there is described especially characteristic of preschool age in general, perception of free time, physical activity of preschool children or it is about a support of physical activities as well.

The practical part is aimed at a research which was realized in chosen kindergartens in České Budějovice. A professional research from scientific magazine called *Naukový Ročník* was used for a comparison with a research in České Budějovice and this professional research is described in the practical part as well. The second, practical part, is based on a questionnaire.

A purpose of this Bachelor thesis is to find out and diagnose possibilities of spending free time of preschool children with respect to physical activities. Discussion and conclusion summarize results of a Bachelor thesis.