

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Katedra antropologie a zdravotní vědy

Bakalářská práce
Monika Vránová

**Nezbytnost pohybových aktivit pro správný tělesný vývoj dítěte
v předškolním věku**

Olomouc 2016

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

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Nezbytnost pohybových aktivit pro správný tělesný vývoj dítěte v předškolním věku“ zpracovala samostatně pod vedením vedoucí bakalářské práce. Veškeré literární a ostatní prameny, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury a zdrojů.

Dne:

Podpis:

PODĚKOVÁNÍ

Velice děkuji paní PaedDr. Mgr. Marii Chráskové, Ph.D. za odborné vedení mé bakalářské práce, poskytování cenných rad, vstřícný, vřelý a laskavý přístup. Také děkuji Mgr. Lucii Pastierikové, Ph.D. za lidský přístup a vřelá slova podpory. Dále děkuji za pomocnou ruku při psaní práce paní Mgr. Gabriele Daulové a paní Haně Kotoulkové, ředitelce MŠ v Moravské Třebové. V neposlední řadě patří mé poděkování také mé rodině, za morální podporu a pomoc.

Obsah

ÚVOD	6
1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	7
2 POJEM ZDRAVÍ, ZDRAVÝ TĚLESNÝ VÝVOJ	8
2.1 Pojem zdraví.....	8
2.2 Zdravý tělesný vývoj.....	9
3 DÍTĚ V POČÁTKU ŽIVOTA	10
3.1 Charakteristika kojeneckého a batolecího věku	10
3.2 Tělesný a motorický vývoj.....	11
3.3 Vývoj poznávacích procesů	12
3.4 Emocionální a sociální vývoj	14
4 DÍTĚ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU	15
4.1 Charakteristika předškolního věku.....	15
4.2 Tělesný a motorický vývoj.....	15
4.3 Vývoj poznávacích procesů	16
4.4 Emoční a sociální vývoj	17
5 POHYBOVÁ AKTIVITA	18
5.1 Pohyb a hra.....	21
5.2 Obezita a nadváha – následek nedostačující pohybové aktivity	21
6 TĚLESNÁ VÝCHOVA	23
6.1 Zdravotní tělesná výchova	25
7 POHYBOVÉ ČINNOSTI V KONTEXTU S RÁMCOVÝM VZDĚLÁVACÍM PROGRAMEM PŘEDŠKOLNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ	29
8 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ	31
8.1 Cíl výzkumného šetření, výzkumné problémy, výzkumné předpoklady	32
8.2 Metody výzkumného šetření	33
8.2.1 Dotazník	33

8.2.2	Pozorování	34
8.3	Popis výzkumného vzorku	40
8.4	Popis realizace výzkumu	41
8.5	Realizace výzkumného šetření	42
8.5.1	Dotazníkové výzkumné šetření	42
8.5.2	Strukturované pozorování dětí v mateřských školách	58
8.6	Shrnutí výsledků výzkumného šetření	65
ZÁVĚR		66
SOUHRN		67
REFERENČNÍ SEZNAM.....		68
SEZNAM TABULEK.....		72
SEZNAM GRAFŮ		73
SEZNAM ZKRATEK		74
SEZNAM PŘÍLOH.....		75

ÚVOD

Pro svoji bakalářskou práci jsem zvolila téma „Nezbytnost pohybových aktivit pro správný tělesný vývoj dítěte předškolního věku“. Důvodem pro zpracování již zmíněného tématu je neustále narůstající nový trend televizí, počítačů, tabletů a dalších mediálních nástrojů, které na sebe strhávají pozornost nejen dospělých, ale také dětí.

Druhým rokem pracuji v mateřské škole jako pedagog a již za ten krátký čas jsem se nespočetněkrát setkala s tím, že si rodič, ať už matka či otec, přišel pro dítě s telefonem, či tabletem v ruce. Dítě si, při zhlédnutí rodiče s přístrojem v ruce, neuvědomilo, že se ani řádně nerozloučilo a hned se neodbytně sápal, ne po rodičovském objetí, ale právě po přístroji.

Obviňovat vědecký pokrok a techniku není na místě. Mé pohledy směřují spíše k rodičům, kteří jsou dospělí a každý, kdo chce mít a vychovávat dítě, by měl mít povědomí o tom, čím mu škodí a čím mu naopak prospívá.

V dřívějších letech byl pojem zdravý životní styl pojmem vcelku opomíjeným. V současné době začíná být tento trend moderní a mnoho lidí v mém okolí se jej snaží dodržovat, alespoň takovým způsobem, jaký jim dovoluje jejich pracovní vytížení. Součástí zdravého životního stylu je samozřejmě pohyb. Pohybová aktivita dospělých je doplňující aktivitou, kterou dospělí tráví svůj volný čas. Jenže v mnoha případech se stává, že pokud tyto lidé mají děti, nechají je doma s druhým rodičem či prarodičem a sami se pohybu věnují.

Je zajisté pohodlnější vybrat pohybovou aktivitu, která je ideální pro rodiče. Náročnější možnost, tedy vybrat pohybovou aktivitu, která je ideální jak pro rodiče, tak pro dítě, se dle mého mínění mnoho lidí vyhýbá. Dítě si potom tedy zvykne na pohodlný způsob života, doprovázený televizorem či tabletem, a tento životní styl si sebou nese po celou dobu jeho existence. Prvotní je vždy vliv rodiny. Rodina tedy pokládá svému dítěti základní kámen životního stylu.

Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí. V teoretické části je popsán pojem zdraví, z pohledů různých autorů. Dále je teorie zaměřena na vývoj dítěte od jeho narození, neboť tento vývoj neodmyslitelně ovlivňuje nejen správný tělesný vývoj dítěte, ale v celistvém pohledu také životní styl rodiny.

V empirické části jsou popsána výzkumná šetření, která byla realizována prostřednictvím výzkumných metod.

1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Hlavním cílem bakalářské práce je zdůvodnit důležitost pohybových aktivit pro správný tělesný vývoj dítěte v předškolním věku.

Dílčím úkolem je zjistit, zda rodiče dětí z městské mateřské školy vědí o nezbytnosti pohybových aktivit pro správný tělesný vývoj dítěte a zda dopřávají svým dětem dostatek času a prostoru pro aktivity s pohybem spojené.

Druhým dílčím úkolem je zjistit úroveň pohybového projevu dětí 6–ti letých a 3 letých z městské mateřské školy a dětí 6–ti letých a 3 letých z venkovské mateřské školy.

„Zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví není ničím.“

Halfdan Mahler

2 POJEM ZDRAVÍ, ZDRAVÝ TĚLESNÝ VÝVOJ

2.1 Pojem zdraví

Pojem zdraví je v našem životě pojmem běžným. Je však velmi těžké tento termín dokonale vystihnout, proto existuje hned několik definic. Můžeme uvést následující příklady:

Světová zdravotnická organizace (WHO) definovala v roce 1948 zdraví jako „*Stav úplné fyzické, psychické a sociální pohody, nikoliv pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.*“ (Machová, Kubátová, et al., 2009, s. 12).

Mužík et al. (1997, s. 3) definuje zdraví podobně, uvádí „*Zdraví chápeme jako optimální stav tělesné, duševní a sociální pohody.*“

Havlíková et al. (2009, s. 19) ve své knize uvádí současné pojetí zdraví podle Programu Zdravá mateřská škola, a to „*Výslednici vzájemných vztahů (interakcí) zdraví tělesného, duševního, sociálního a duchovního, vzájemných vztahů zdraví jednotlivce a komunity, jednotlivce a světa ve smyslu společenském i přírodním.*“ Uvedená definice propojuje dva přístupy ke zdraví – holistický (tradiční) a interakční (vědní vývoj).

Dvořáková (2011, s. 23) se přiklání k definici „*Zdravý člověk je ten, kdo se cítí dobře tělesně, psychicky i sociálně, kdo je v bio-psycho-sociální pohodě.*“ Dále uvádí faktory, které bezesporu zdraví ovlivňují: zdravá vyvážená strava, zdravý pohyb, vnitřní pohody, zdravé prostředí.

Zdraví má nevyčíslitelnou hodnotu. Každý člověk by o ně měl pečovat a vytvářet si základy pro zdravý životní styl již od narození. Podmínkami pro zdravý vývoj člověka od narození jsou rodičovská péče a láska, harmonické prostředí, v němž dítě vyrůstá, úcta a tolerance, pravidelná pohybová činnost s dostatečným pobytem v přírodě, správná výživa, apod.

Na zdraví člověka se podepisuje hned několik faktorů (determinantů). Vnitřními determinanty jsou zděděné faktory, které ovlivňují zdraví z 20 %. Vnějšími faktory jsou pak životní styl, který ovlivňuje zdraví z 50 %, životní prostředí a jeho kvalita ovlivňuje zdraví z 20 %, a zdravotnické služby, které ovlivňují zdraví z 10 % (Machová, Kubátová, et al., 2009).

2.2 Zdravý tělesný vývoj

Cílem pedagogických pracovníků je vytvářet podmínky pro zdravý rozvoj dětí. Středem jejich zájmu se tak stává spokojené a zdravé dítě, u kterého mohou rozvíjet schopnosti, pomáhat mu získávat nové dovednosti, umožňují seberealizaci, rozvíjení pozitivní a sebevědomé osobnosti. Význam pohybových aktivit začal být zdůrazňován na počátku 20. století, kdy s rozvojem pediatrie, psychologie a pedagogiky, byl zdůrazňován harmonický vývoj dítěte nejen po stránce psychické, ale také tělesné.

Zdravým rozvojem dítěte můžeme chápat rozvoj všestranný, tedy rozvoj po psychické, fyzické a sociální stránce.

V předškolních zařízeních se v oblasti pohybové aktivity zaměřují pedagogové především na správný růst dítěte, správné držení těla, správnou chůzi, bezpečnost při pohybových aktivitách, rozvoj pohybových dovedností, obratnosti, pohybu a postřehu, a v neposlední řadě také na projevy radosti z pohybu.

3 DÍTĚ V POČÁTKU ŽIVOTA

Bakalářská práce se věnuje správnému vývoji dítěte předškolního věku, avšak tato fáze života je úzce spjata s fázemi předcházejícími. Proto se následující kapitola zabývá kojeneckým a batolecím věkem. „*Koncepce vývojových stádií předpokládá, že vývoj osobnosti probíhá v stádiích, jejichž pořadí je nutné, zákonité. Nelze je vynechat nebo změnit jejich pořadí.*“ (Čáp, Mareš, 2001, s. 214).

Za počátek života dítěte je považován okamžik, kdy je vajíčko oplodněno spermatem. Již v té chvíli získává plod díky DNA dědičný materiál. Plod se vyvíjí devět měsíců a po celou dobu je mu prostředníkem pro kontakt s vnějším světem matka. Matka, kromě mnoha dalších faktorů, svým organismem ovlivňuje vývoj plodu. Infekční nemoci, pohlavní nemoci, úrazy, závislosti, ale také negativní duševní otřesy mohou plodu uškodit. Následky těchto negativních vlivů, ale také komplikace během perinatálního období (období porodu) mohou prostoupit do dalších vývojových období jeho života.

3.1 Charakteristika kojeneckého a batolecího věku

Klindová a Rybářová (1974) ve své knize popisují následnou charakteristiku kojeneckého a batolecího věku.

Po narození se dítě nachází v první části kojeneckého věku – novorozenecké. Narozené dítě průměrně měří asi 50 cm a váží 3 – 4 kila. Fáze novorozence trvá 6 – 8 týdnů, končí překonáním tzv. „negativní pasivity“, což znamená, že dítě začíná reagovat na vnější stimuly, otáčí hlavičku, sleduje předměty zrakem, apod. V novorozeneckém období se dítě přizpůsobuje novému životnímu prostředí a zároveň začínají fungovat fyziologické funkce, které jsou pro život důležité.

Kojenecké období začíná přibližně od 2. měsíce a končí okolo 1. roku života. V průběhu prvního roku dítě velice rychle roste, někdy až o 25 cm, od jeho porodní délky. Vzhled kojence je asymetrický. Velká hlavička zabírá až ¼ celého těla, trup je dlouhý, zato krátké nohy.

Batolecí období datujeme mezi 2. a 3. rokem života. Započíná vzpřímenou chůzí a osvojením si řeči. Tyto dvě funkce mají důležitý vliv na další vývoj dítěte. Dítě nejprve leze

po čtyřech, později se postaví na nohy a chodí vzpřímeně. Chůzí se velice obohacuje, neboť začíná měnit místo v prostoru, zkoumá, prohlíží, stává se samostatným.

Řeč je základní mezilidskou komunikací, která umožňuje dítěti samostatně se vyjadřovat. Obě funkce se v batolecím období výrazně zdokonalují, jsou ale pevně spjaty s psychikou dítěte, zasahují také do poznávacích procesů, pohybových funkcí a působí také na citový život.

3.2 Tělesný a motorický vývoj

U novorozeného dítěte můžeme pozorovat tzv. senzomotorické chování. Tzn., že dítě reaguje na většinu podnětů pohybem. Pohyby jsou nepodmíněně reflexní (vrozené) a mohou být jednoduché – uchopovací reflex; nebo složité – potravinový reflex. Většina reflexů slouží k jednodušší adaptaci na nové podmínky, okolo 1. roku života některé z nich zanikají. Mezi první pohyby novorozeného dítěte patří pohyby očí a úst. Později přichází pohyby od ramene, přes loket až k prstům. Motorika je nezaměřená, pomalá. Již ve 2. měsíci života má dítě tendenci zvedat hlavičku v poloze na bříšku (Klindová, Rybárová, 1974).

Lidský jedinec se svým pohybovým vývojem liší od ostatních živočichů, neboť ti jsou schopni samostatného pohybu krátce po narození. U člověka se nejprve vyvíjí pohyby hlavy a trupu, později teprve pohyby nohou, které vedou k samostatné chůzi.

Dítě může v 5. měsíci života dosahovat až dvojnásobku porodní váhy, na konci 1. roku i trojnásobku. V průměru váží 10 kg a měří kolem 75 cm (Klindová, Rybárová, 1974). Váha i výška se může samozřejmě odchylovat. Kojenec je, ve srovnání s předchozí fází, pohybově aktivnější. Začínají se vyvíjet pohyby posturální, které slouží ke změně polohy, a také pohyby lokomotorické, díky nimž se dítě může pohybovat z místa na místo.

Šimíčková – Čížková et al. (2010) dělí hrubou motoriku do několika fází:

1. 3. měsíc: dítě udrží v poloze na bříšku zvednutou hlavičku s oporou o předloktí,
2. 6. měsíc: dítě se převrací z bříška na záda, s oporou se přitahuje do sedu a sedí, bez opory se předklání,
3. mezi 6. a 9. měsícem: dítě se v poloze na bříšku opírá o dlaně a kolena nebo chodidla, připravuje se na lezení,
4. 9. měsíc: dítě leze po 4 končetinách, samo sedí, má tendenci ke stoupání (s oporou),
5. 12. měsíc: chodí buď s oporou ruky, nebo kolem nábytku.

Jak uvádí Šimíčková – Čížková et al. (2010) ve své knize, jemná motorika nedílně souvisí s rozvojem poznávacích procesů. Ve 3. měsíci vyhasíná úchopový reflex, dítě se pomalu připravuje na aktivní úchop nekoordinovanými pohyby rukou při spatření atraktivního předmětu. Mezi 3. a 6. měsícem se objevuje „sensorický komplex“ (hra s rukama), který je nejprve spontánní, později záměrný a častý. V 6. měsíci se objevuje dlaňový úchop, při kterém dítě používá pouze 4 prsty, bez účasti palce. Ten se přidává až v měsíci 9., přičemž tento úchop nazýváme klešťový. Postupem času je dítě schopno manipulovat s předměty, které jej zaujaly. Dítě využívá pro ohmatání předmětu rty. Jsou citlivé a dítě z nich tak získá potřebné informace o poznávaném předmětu.

Dítě v batolecím věku se tělesně velice rychle rozvíjí. Kolem 3. roku již měří 80 až 90 cm a váží i 15 kilo. Dítě se učí ovládat své tělo, tzn. udržovat rovnováhu, bezpečně chodit, chodit po schodech, chytat míč kutálející se po zemi, skákat, přelézat překážky, podlézat překážky, přeskakovat je, a tím si rozšiřuje sociální prostředí. Spontánním pohybem se rozvíjí obratnost, pružnost a koordinace.

V tomto období je velice intenzivní také vývoj jemné motoriky. Pohyby prstů a rukou umožňují dítěti manipulaci s různými nástroji, které jsou pro ně velice zajímavé. Zpočátku je manipulace nešikovná, plná zbytečných pohybů, s přibývajícím věkem se ale stává obratnější, ladnější a přesnější. Již v 2. roce života můžeme pozorovat, že batole dává přednost jedné ruce před druhou. Je to náznak laterality (pravorukost – levorukost), která se bude postupem času dále vyvíjet.

3.3 Vývoj poznávacích procesů

Šimíčková – Čížková et al. (2010) ve své knize popisuje vývoj poznávacích procesů.

Dítě přichází na svět s dobře vyvinutými smyslovými funkcemi. Zrakové vnímání zatím není úplně ostré, dítě v novorozeneckém období nejlépe vnímá podněty ve vzdálenosti několika desítek centimetrů. Nejpřitažlivější je lidský obličej, jelikož má mnoho výrazných rysů, které dítě rádo zkoumá. Ve 4. měsíci dokáže dítě pozorovat předmět nejen očima, ale také otočením hlavy. V dalším měsíci se jeho zrakový prostor rozšiřuje díky otáčení se na bříško. Velký význam má pro dítě období 8. a 9. měsíce, kdy se již dokáže přemísťovat a tudíž se může přibližovat a seznamovat s předměty, které ho zaujaly a to nejen vizuálně, ale i hmatově.

Díky zvukové percepci je dítě schopno rozlišit zvuk matčina hlasu od jiných zvuků. Na hlasité zvukové podněty reaguje leknutím, mrknutím nebo trhnutím. Od 4. měsíce můžeme pozorovat pohyby krční páteře, které jsou reakcí na zvukové signály. Dítě nejprve otáčí oči, poté zvedá a vytáčí hlavu. Vzdálený zdroj zvuku je dítě schopné najít až v 7. měsíci.

Chuťové vnímání má kojeneček také velice dobře rozvinuté. Preferovanou chutí je chuť sladká, ostatní chutě jsou nevábné. Na kojenci můžeme nevábnost pozorovat díky mimickým svalům. Stejná reakce je i u čichového vnímání.

Dítě má mezi 4. a 8. měsícem specifický způsob poznávání, používá tzv. kinestetické a taktilní počítky, díky nimž pojí ruku a ústa; a vše, co drží, vkládá do úst.

V batolecím věku je pro dítě zásadní zrak a sluch, stále zásadnějším se stává také hmat. Dítě začíná rozeznávat barvy, tvary, velikost, tvrdost, zvuk, nebo pach. Spektrum vnímaných předmětů se rozšiřuje, dítě již není závislé jen na tom, co se mu dostane do rukou, ale může se samo přiblížit k objektu, který ho zaujal.

Paměť je u dítěte v kojeneckém období v prvním stádiu, tzv. znovupoznávání. Dítě do 7. měsíce si jednorázové podněty nezapamatovává. *„Až teprve 10-ti měsíční dítě tlumí své chování k již poznanému bolestnému podnět... Teprve až když si dítě uvědomí reakci něco minulého, je dána první podmínka pro první skutečné asociace a tím možnost, aby došlo k zapamatování a vybavení předešlé události.“* (Šimíčková – Čížková et al., 2010, s. 61).

V batolecím věku se rozvíjí všechny tři funkce paměti – zapamatování je mechanické (opakování, postrádá logiku), udržení v paměti je řízeno subjektivně (zaujatě) a vybavování je podníceno opětovným poznáním. Paměť dítěte je tedy neúmyslná, konkrétní, dítě si uchovává jen to, co jej zaujalo (pozitivně či negativně).

Dítě se po narození projevuje křikem a výskotem. Řeč se projevuje nejprve ve formě broukání, které přichází okolo 3. měsíce. Rozvoj řeči je úzce spjat se sluchovou percepcí. Dítě, které má na své broukání odezvu od matky, si brouká častěji, než dítě bez odezvy. Okolo 6. měsíce dítě začíná tvořit souhlásky, později je spojuje se samohláskami a začíná období žvatlání. Období mezi 6. a 9. měsícem je velice významné, neboť dítě v tomto období potřebuje mnoho podnětů, osobní kontakty, oslovování, žvatlání, rodičovskou lásku a bohaté citové klima. Pokud tomu tak není, aktivita dítěte upadá a podepíše se na dalších fázích řeči.

Okolo 9. měsíce se dítě dostává do období, kdy si vytváří tzv. „pasivní řeč“. Je to zásoba pasivních slov (udělej pá – pá), jejichž významu dítě rozumí, ale ještě je samo neříká. Dítě se následně dostává do období „domácích hříček“, kdy umí provést jednoduché pokyny, na základě pasivního porozumění. Aktivní řeč se v prvním roce života odráží ve 2–3 slovech.

3.4 Emocionální a sociální vývoj

„Citový vývoj dítěte v prvním roce je rozdělen do tří kategorií:

- *city organické,*
- *city obsahové,*
- *city osobního poměru k prostředí.*“ (Šimíčková – Čížková et al., 2010, s. 63).

City organické zahrnují potřeby organismu (hlad, žízeň), dýchání, teplo a potřebu doteku. Dítě, jehož potřeby jsou uspokojeny, je klidné, uvolněné, své uspokojení může také dávat najevo broukáním nebo výskotem. Pokud je dítě frustrováno, projevuje se pláčem, křikem, zrudnutím v obličeji. Člověk od narození nedisponuje jediným pocitem – pocitem hloubky. Dítě, jako jediné z živočichů, si neuvědomuje reálné nebezpečí z hloubky a tudíž je nezbytná zvýšená pozornost.

„**City obsahové** jsou ty, které doprovázejí zážitky smyslové a ty, které se týkají dětské aktivity.“ (Šimíčková – Čížková et al., 2010, s. 64). Kojenec prožívá především údiv a strach. Údiv můžeme u dítěte pozorovat např. při pohledu do zrcadla, které dítě zkoumá s pootevřenými ústy, upřeným zrakem a strnulými mimickými svaly. Projevem strachu je pláč. Strach bývá vyvolán hlasitými zvuky a ztrátou opory.

Cit osobního poměru k prostředí – tento cit se v kojeneckém věku neustále vyvíjí, je nestálý. Mezi narozením a prvním rokem života dítě získává předpoklady sociálního chování.

Předpoklady pro sociální vývoj dítěte vycházejí ze vzájemného působení mezi dítětem a prostředím, které ho obklopuje. Sociální prostředí nabízí dítěti nespočet podnětů, které dítě rozvíjí a obohacují. Dítě až do 3. měsíce nerozeznává živé a neživé objekty. Mezi 3. a 8. měsícem se objevuje tzv. sociální úsměv – dítě se usmívá, jakmile vidí lidský obličej. Prozatím si nevytváří sociální vztah k jedné osobě, ale vytvoří si vztah k lidskému obličej, což je v tomto věku velice důležité. Mezi 6. a 8. měsícem již dítě rozeznává známou a cizí tvář. 7. měsíc je nejintenzivnější, co se týče vytvoření specifického vztahu vůči jedné osobě. S tím se také pojí tzv. separační úzkost, která se projevuje pláčem či křikem, když je matka dítěti z dohledu. Dále se také objevuje strach z cizích lidí. Dítě je odtažité, zdrženlivé.

Přítomnost strachu a separační úzkosti znamená správně probíhající emoční vývoj.

4 DÍTĚ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

V nynější době se stává novým trendem umisťovat dítě do předškolního zařízení již před dovršením 3 let. I přes tento fakt je za dítě v předškolním věku považováno dítě v rozmezí mezi třemi a šesti lety.

4.1 Charakteristika předškolního věku

Předškolním věkem je nazýváno období mezi 3. a 6. rokem života. Toto období je charakterizováno obdobím „jáství“ a nástupem do mateřské školy, ukončeno nástupem do školy základní. Dítěti se po 3. roce života mění tělesné proporce. Dítě se vytahuje, má štíhlejší trup a delší horní i dolní končetiny.

Dítě mezi 3. a 6. rokem života spí 10 – 12 hodin denně. U některých se může objevit potřeba spánku i během dne, většinou po obědě. Pak je délka spánku individuální, pohybuje se mezi jednou až třemi hodinami. Dítě ráno vstává mezi sedmou a osmou hodinou, usíná pak mezi sedmou až devátou večerní (Nevšímalová et al., 2007).

4.2 Tělesný a motorický vývoj

Jak uvádí Šimíčková – Čížková et al. (2010) organismus dítěte přirozeně roste a sílí. Tělesný pohyb má velký vliv na vývoj kostry a svalstva dítěte. Kosti dítěte jsou silnější než doposud, jsou ale pořád měkčí, pružnější a chrupavčitější, než u dospělého člověka. Z pružnosti kostí plyne nebezpečí různých ortopedických poruch, kterým je ale možno předcházet správným tělesným cvičením.

Hrubá motorika dítěte je stále dokonalejší, již zvládá i složitější tělesná ztvárnění. Na konci tohoto období je dítě schopno zapojit i několik svalových skupin a zvládnout základy sportovních aktivit, jako je bruslení, lyžování nebo plavání.

Jemná motorika se vyznačuje držením tužky, používáním nůžek, užíváním příboru, apod. Ze začátku je dítě nešikovné, což se správným nácvikem zlepšuje. Okolo 4. roku života se vyhraňuje laterálníta, která je dána převahou jedné mozkové hemisféry.

„Vcelku bychom mohli motorický vývoj v předškolním věku označit jako neustálé zdokonalování a zlepšování pohybové koordinace a elegance. Pohyb zůstává neustále nepřirozenější potřebou dítěte.“ (Šimíčková – Čížková et al., 2010, s. 75)

4.3 Vývoj poznávacích procesů

Poznávací procesy popisuje Šimíčková – Čížková et al. (2010) ve své knize:

„**Vnímání** převládá synkretické (celistvé), při němž dítě nevyčleňuje podstatné části předmětů, nerozezná základní vztahy mezi nimi.“ (Šimíčková – Čížková et al., 2010, s. 76).

Dítě vnímá předměty, které jsou pro něho přitažlivé a které mají vztah k činnosti. Vnímání je ovlivněno vlastní zkušeností dítěte, je spojeno s vlastní aktivitou a experimentem.

Zraková percepce dovoluje rozeznávat základní, ale i doplňkové barvy.

Sluchová percepce umožňuje rozeznávat různé zvuky, jako je zpěv ptáků, zvuky aut, zvuky hudebních nástrojů a další.

Hmat je i nadále velkým pomocníkem a to především při rozlišování vlastností předmětu. Dítě na konci předškolního období je schopné tyto vlastnosti i pojmenovat.

Paměť je konkrétní a mimovolná. Úmyslná paměť se objevuje až kolem 6. roku života. Kromě paměti mechanické se rozvíjí i paměť logická.

Pozornost je krátkodobá, s přibývajícím věkem se dítě dokáže lépe a déle soustředit. Pokládají se počátky úmyslné pozornosti. Pozornost nezávisí pouze na věku dítěte, ale také na jeho temperamentu, individuálních zvláštностech a na druhu činnosti.

Představivost je plynulejší, na jejím základě je dítě schopno reprodukovat děj pohádky, prožité zážitky apod.

Myšlení je egocentrické, ovlivněné aktuální situací. Myšlení dítěte v předškolním věku přechází do fáze názorné. Dítě se zaměřuje na to, co vidělo a co u toho prožilo. Chybí mu komplexní přístup – dítě vidí jen jeden aspekt situace. Rozvíjí se také myšlení pojmové – dítě tvoří pojmy podle viditelných znaků. Na konci předškolního období dítě již chápe, že některé předměty můžeme pojmenovat společným názvem.

Řeč se s postupem věku aktivně vyvíjí. Slovní zásoba se, díky poznávací aktivitě, velice rychle rozrůstá. Dítě v předškolním věku zná až 4000 slov, které aktivně využívá, dokáže je skloňovat i časovat. Řeč je tedy hlavním dorozumívacím prostředkem.

4.4 Emoční a sociální vývoj

Nejvíce citových zážitků si dítě přináší z konkrétní činnosti. Zde se rozvíjí nejen smysl pro humor, ale také radost z aktivity. Hlavní činností dítěte předškolního věku je hra. Ta je také nástrojem k socializaci. Dítě se díky hře zapojuje do nejrůznějších činností, které jsou prokládané prací i učením.

Dle Šimíčkové – Čížkové et al. (2010) se v předškolním období rozvíjí city sociální, intelektuální, estetické a etické.

Sociální city mají dva směry: 1. vztah k dospělému: láska, sympatie či nesympatie; 2. vztah k vrstevníkům: dítě má potřebu kontaktu s vrstevníky, potřebuje partnera ke hře, začíná jej akceptovat, hledá kompromisní řešení.

Intelektuální city jsou city poznávací – vyvolávají radost z nově poznávaného, nově získaných zkušeností.

Estetické city – dítě vnímá krásno z hudby, pohádky, výtvarných projevů apod.

Etické city se rozvíjí v kombinaci s estetickým citěním. Dítě již chápe, co je dobré a co nikoliv, co se smí a co ne. Při pochvale cítí uspokojení, při kárání prožívá pocit viny.

Při rozvoji estetických a etických citů je dítě ovlivňováno dospělým vzorem.

Na závěr této kapitoly lze shrnout, že fyzický stav dítěte je velice úzce spjat s jeho psychickým vývojem.

5 POHYBOVÁ AKTIVITA

„Pohyb je znamením života, základním výrazovým prostředkem člověka, jazykem jeho pocitů a nálad, je prvotní formou prastaré lidské komunikace.“ (Mužík et al., 1997, s. 4).

Pohybová aktivita je jakýkoliv tělesný pohyb zprostředkovaný kosterním svalstvem (Carpensen, Powell a Christenson 1985 in Mužík, Vlček, et al., 2010).

I přes zdání, že je člověk v klidu, není tomu tak. Jeho tělo se neustále pohybuje. Je to způsobeno cirkulací krve, srdečními stahy a dalšími pohyby v lidském těle.

Obecně do pohybové aktivity řadíme chůzi, běh, plavání, jízdu na kole, jízdu na bruslích, fotbal apod. Pohybovou aktivitu můžeme rozdělit do dvou skupin: běžné pohybové aktivity a pohybové aktivity charakteru dovednostního (Mužík, Vlček et al., 2010).

Běžné aktivity jsou každodenní součástí života – práce doma, okolo domu, nákupy, cesta do a ze zaměstnání apod.

Pohybové aktivity dovednostního rázu jsou účelné, plánované, záměrně opakované činnosti, které vyžadují adekvátní prostor, náčiní nebo oblečení.

Pohyb je nezbytný pro zachování běžných fyziologických funkcí organismu, jelikož zvyšuje tělesnou zdatnost, snižuje hladinu cholesterolu a je prevencí proti bolestem zad. Dále zpevňuje kosti a snižuje riziko zlomenin, zlepšuje prokrvení kůže a je prevencí proti civilizačním chorobám. V neposlední řadě má také pozitivní dopad na duševní stav jedince, neboť odbourává stres a další nežádoucí emoce.

Spontánní pohyb v předškolním věku je důležitý pro zdravý a harmonický vývoj dítěte. Stejně tak je pohyb jednou ze základních biologických potřeb předškolního dítěte, díky níž dítě může objevovat svět.

Tabulka 1: Optimální podíl pohybové aktivity v jednotlivých věkových obdobích

<i>Věk</i>	<i>Doporučený podíl pohybové aktivity</i>
4-6	25% (6 hodin)
7-11	20,8% (5 hodin)
12-14	16,6% (4 hodiny)
15-18	12,5% (3 hodiny)

(Zdroj: Suchánek, 2007, s. 50– 52)

„Poloviční procento uváděných hodnot je pro dítě naprostým minimem.“ (Suchánek, 2007, s. 50 – 52).

Základní pohybové dovednosti jsou samozřejmé, dítě se je učí v průběhu prvních let života. Po zvládnutí těchto dovedností se dítě učí i složitější pohyby, jako je jízda na kole, bruslích, lyžích či plavání. I u složitějších pohybů je nutné začít postupně.

V předškolním období se utvářejí návyky a upevňuje se vztah k pohybu. Velkou roli zde hrají rodiče, kteří by své dítě měli podporovat, doprovázet jej na sportovní akce a pokud možno, sportovat spolu s ním. Tento věk je důležitým mezníkem pro pohybové aktivity dítěte – jaké návyky si dítě zafixuje z dřívějšího věku, ty bude kopírovat po celý svůj život.

Jak uvádí Suchánek (2007), pro děti předškolního věku je charakteristické:

- střídání pohybových aktivit,
- flexibilita aktivit,
- soutěživost v pohybových aktivitách,
- nápodoba pohybových aktivit.

Podstatné je dítě správně motivovat. Rodiče i pedagogové mají zásadní vliv na pohybový rozvoj dítěte. Pokud dospělý vybere správné aktivity (přiměřené věku), bude střídát činnosti a dynamiku, dítě bude spolupracovat. Dlouhotrvající a jednotvárné činnosti dítě brzy omrzí.

Jak uvádí Fořt (2004) pro každého jedince je důležitá rovnováha mezi energetickým příjmem a výdajem. Stejně tak je tomu u dětí předškolního věku. Pokud je energetický příjem vyšší než výdaj, dochází k nadváze, příp. k obezitě (viz následující kapitola). Fenoménem dnešní doby jsou počítače, tablety, mobilní telefony a televizory, které výrazně přispívají ke snížení pohybové aktivity dětí. Dítě, které není od malička vedené k dennímu režimu a přiměřenému dělení času, může být poznamenáno na celý život. Správné návyky, týkající se pohybových činností, se v pozdějším věku získávají velice obtížně.

Pohyb je pro dítě předškolního věku základní potřebou. Nerespektování této potřeby má za následek nepozornost, neklid, nesoustředění, vyrušování, a také zvýšenou agresivitu.

Dle Dvořákové (2011) by dítě v období předškolního věku mělo získat následující kompetence:

1. Pohybové dovednosti:

a) Lokomoční dovednosti:

- pohybovat se různými způsoby v prostoru všemi směry, dále pak podle pokynů,
- pohybovat se podle potřeby mezi překážkami,
- skákat a poskakovat různými způsoby a směry, přeskakovat překážky, vyskočit na ně a seskočit,
- pohybovat se různými způsoby v prostoru, různými polohami nebo pohyby částí těla,
- pohybovat se ve spolupráci s partnerem nebo ve skupině,
- přizpůsobit pohyb rytmu a hudbě,
- pohybovat se v prostoru v terénním prostředí (ve sněhu, vodě).

b) Nelokomoční dovednosti:

- zaujmout různé polohy těla podle pokynů,
- pohybovat částmi těla podle pokynů, s náčiním, na nářadí,
- podřídít pohyby částí těla hudbě.

c) Manipulační dovednosti:

- manipulovat s různým náčiním a předměty,
- odhadnout pohyb náčiní a přizpůsobit mu pohyb vlastní,
- spolupracovat ve skupině s náčiním,
- využít pomůcky k pohybu v terénním prostředí.

2. Tělesná zdatnost:

- pohybovat se po delší dobu jednoduchými pohyby,
- zvládat přiměřenou fyziologickou zátěž,
- protáhnout své tělo podle pokynů,
- zpevnit své tělo podle pokynů.

3. Kognitivní a afektivní oblast:

- znát a umět pojmenovat části svého těla,
- znát směry ve směru ke svému tělu,
- vědět o blahodárných účincích pohybu na tělo,

- dodržovat domluvená pravidla,
- spolupracovat ve hře a činnosti,
- čelit strachu v terénním prostředí,
- vyjádřit svůj názor,
- mít radost z pohybu.

Veškeré tyto kompetence se zprostředkovávají v pohybových hrách, ať už spontánních nebo navozených pedagogem. Hry a pohybové aktivity jsou účinným a především přirozeným prostředkem.

5.1 Pohyb a hra

Hra vzniká z přirozené potřeby dítěte a ovlivňuje jeho život jak po stránce kognitivní, tak po stránce sociální, i po stránce motorické.

Každé dítě má jinou potřebu pohybu. Proto dle Kořátkové rozlišujeme děti hypermotorické (dítě má velkou potřebu pohybu, která se musí chápat jako objektivní stav), děti hypomotorické (dítě má malou potřebu pohybu, kterou je třeba pedagogem podporovat, motivovat a oceňovat) a děti s běžnou potřebou motoriky (dítě se ze spontánního pohybu těší, vyhledává jej a učí se mu).

„Dítě samo sebe ve svých pohybových hrách nepřetěžuje.“ (Kořátková, 2005, s. 25). Jakmile dítě cítí tělesnou zátěž, která dosahuje maxima, o hru ztrácí zájem.

„Převážná většina dětí předškolního věku je velmi pohybově iniciativní a se značným zájmem „pracuje“ formou hrových aktivit na svém pohybovém a s ním souvisejícím i tělesném rozvoji.“ (Kořátková, 2005, s. 25).

Každá mateřská škola by měla dodržovat rovnováhu mezi spontánními a řízenými činnostmi (Kořátková, 2005).

5.2 Obezita a nadváha – následek nedostačující pohybové aktivity

„Pravidelná fyzická aktivita a sport jsou nezbytnou podmínkou dobrého zdraví a základní prevencí vzniku nadváhy a obezity.“ (Fořt, 2004, s. 29).

Obezita je v souvislosti se zdravým životním stylem stále diskutovanější téma. Dle Fořta (2004) se spousta autorů se shoduje v tom, že nadváha či obezita jsou důsledkem současného životního stylu. Životní styl současného člověka je velice ovlivněn pokrokovou

technologíí druhé poloviny 20. století. Tyto technologie člověku dopřávají např. sedavou práci, přepravu automobilem či jiným dopravním prostředkem, odpočinek u počítače, tabletu či televize. Jak je již zmíněno výše, do pohybové aktivity patří činnosti, které jsou na denním pořádku. Technologie nám i tyto činnosti zjednodušila, již nemusíme prát prádlo na valše, klepat koberce či drhnout podlahu na kolenou. Dokonce i ten nejminimálnější pohyb, jako je přepnutí či vypnutí televizoru – je vyřešen dálkovým ovladačem. Pokroková technologie se také podepisuje na zhoršující se kvalitě mezilidských vztahů. Mnoho z nás se orientuje především na svůj kariérní růst, peníze či moc. Pracovní zatížení, kterým je dotyčný postižen, se vrývá do života nejen jemu, ale celé jeho rodině. O partnerském či společenském životě nemluvě. Takto pracovní vyčerpání lidé často čelí především stresu, který dominuje při vzniku civilizačních chorob, jako jsou kardiovaskulární choroby, nádorová onemocnění, obezita či cukrovka (Machová, Kubátová, 2009).

Obezitu a nadváhu může člověk regulovat pohybovou aktivitou, ale je také potřeba zamyslet se nad stravou. Zdravá strava by měla obsahovat především dostatek ovoce a zeleniny.

Dítě, které je obézní již v raném věku, má předpoklady k obezitě i ve věku pozdějším. *„Kvůli sedavému způsobu života a nevhodné stravě jsou dnešní děti méně zdatné a obéznější než děti všech předchozích generací v zaznamenané historii lidstva.“* (Galloway, 2007, s. 7).

6 TĚLESNÁ VÝCHOVA

Tělesná výchova je neodmyslitelnou součástí výchovy dětí předškolního věku. Dítě, které si na pravidelné cvičení či sport zvyká již od útlého věku, je aktivně vyhledává i v dalších obdobích života. V člověku se díky pohybu vytvářejí endorfíny, které nejen že tlumí bolest, ale ovlivňují také mysl a způsobují příjemné pocity. Dále se člověk cítí vitální, nabuzený na každodenní úkoly, je vnitřně spokojený a tudíž má také lepší náladu. Rozdíl po aktivitě můžeme pozorovat také u kreativity. Je potvrzeno, že člověk po pohybové aktivitě je kreativnější, nachází různá řešení problémů a čistě uvažuje (Galloway, 2007).

„Cílem tělesné výchovy v mateřské škole je zabezpečit optimální rozvoj tělesných, psychických i sociálních vlastností každého dítěte a tím vytvořit základy pro všestranné a harmonické rozvíjení jeho osobnosti i pro úspěšný vstup do školy.“ (Dvořáková, Hellerová, Panochová, Trpišovská, 1989, s. 9).

Formy tělesné výchovy uvádí ve své knize Dvořáková, Hellerová, Panochová, Trpišovská (1989):

1. Tělovýchovné zaměstnání

Tělovýchovné zaměstnání je forma řízené tělesné výchovy. Trvá kolem 30–ti minut a je realizováno v herně, kde je nutné dbát na bezpečnost. Toto zaměstnání je možné provádět i na čerstvém vzduchu, v bezprašném prostředí. V den, kdy je na programu tělovýchovné zaměstnání, se neprovádí tělovýchovné ranní chvilky.

Tělovýchovné zaměstnání má 4 části:

- úvodní: je nejkratší, trvá 3 – 8 minut. Tato část obsahuje motivaci dětí, úkolem je rozehrátí a příprava organismu pro další cvičení. Zařazujeme chůzi, běh, lezení, skoky a poskoky. Fáze musí být dostatečně dlouhá, aby se dítě zadýchalo.
- průpravná: trvá 5 – 10 minut. V této části zařazujeme zdravotní a průpravné cviky na procvičení celého těla, protáhnutí a posílení jednotlivých svalových skupin. Je doporučeno začínat s cviky v nízkých polohách a postupně přecházet do vyšších poloh. Je nutný slovní doprovod a opravování chybného provedení pedagogem.
- hlavní: trvá 10 – 15 minut. Úkolem této fáze je naučit a procvičit náročnější pohybové dovednosti, jako jsou cvičení na náradí, cvičení s náčiním, házení a chytání míče apod.

- závěrečná: trvá 5 minut. Zde můžeme vykompenzovat jednostranné zatížení a následně uklidnit organismus. Řadíme sem pohybové a hudebně pohybové hry, smyslové hry, dechová cvičení.

2. Ranní chvilka

Ranní chvilka se koná každý den a trvá 10 – 20 minut. Na úvod zahřejeme organismus přirozenými lokomočními cvičeními, poté procvičíme celé tělo, můžeme zařadit zdravotní cviky, dbáme na správné držení těla. Na závěr využijeme pohybovou či hudebně pohybovou činnost, čímž dítě zklidníme.

3. Tělovýchovná chvilka

Tělovýchovná chvilka je organizačně nejkratší, může trvat několik minut a do programu je zařazována i několikrát denně. Tato forma má za cíl kompenzovat monotónní zaměstnání. Obsahuje cviky k protažení celého těla, dechová cvičení, uvolnění rukou či nohou, poskoky či proběhnutí.

4. Po odpoledním spánku

Cvičení po spánku by měl začít pomalým protáhnutím na lehátku, čímž dítě aktivizujeme z klidového režimu.

5. Pobyt venku

Pobyt venku se přizpůsobuje počasí. Při pěkném počasí přenášíme na zahradu MŠ i ranní cvičení a tělovýchovné zaměstnání, které samozřejmě podléhá úpravě a zařazení prostoru. Dítě by se při pobytu venku mělo dostatečně pohybově vyžít, upevnit řadu pohybových dovedností a to nejen v uměle navozených podmínkách, ale také přírodních. V podzimním a zimním období využíváme zahradu k sezónním činnostem, v případě nevhodného počasí k pobytu na zahradě, využíváme k pobytu venku procházky do okolí MŠ. Zde je na místě připomenout vhodnou organizaci, ukázněnost a především bezpečí dětí. Vycházka by měla vždy obsahovat návštěvu prostředí vhodného k volnému pohybu dětí (hřiště, park, příroda).

6.1 Zdravotní tělesná výchova

Zdravotní tělesná výchova jako taková je určena pro tu část populace, která je zařazována do III. zdravotní skupiny.

Tabulka 2: Zdravotní skupiny

Zdravotní skupina	Formy tělesné výchovy	Zajištění tělovýchovného procesu
I., II.	TV v plném rozsahu, sport bez omezení	učitel, cvičitel, trenér
III.	ZTV, TV s úlevami, sportovní činnosti dle druhu oslabení	kvalifikovaný učitel ZTV, cvičitel ZTV, trenér
IV.	léčebná TV (LTV)	fyzioterapeuti

(Zdroj: Zdravotní tělesná výchova, 2012)

Zdravotní tělesná výchova v mateřských školách je zařazována preventivně (předchází možným problémům v pohybové struktuře), a to ve formách ranního cvičení, tělovýchovného zaměstnání, i tělovýchovných chviliek.

Do zdravotních cviků řadíme cviky průpravné se zaměřením na správné držení těla. Při provádění těchto cviků není důležitá rychlost nebo vysoká tepová frekvence, ale jejich správné provedení, tzn. kvalita cviků. Kvalita musí ale také odpovídat schopnostem přiměřeným věku dítěte. Protože pracujeme s dětmi předškolními, nesmí chybět motivace, hravost, zábavnost, které docílujeme střídáním zdravotních cviků s odpočinkovými, relaxačními a dynamickými činnostmi (Dvořáková, Hellerová, Panochová, Trpišovská, 1989).

Zdravotní cviky řadíme v tělovýchovném zaměstnání do průpravné části. Ta má připravit svalstvo na zatížení v hlavní části, zdravotními cviky podpořit správné držení těla, protáhnout svalstvo, které má tendenci ke zkracování a aktivovat svalstvo, které má tendenci k ochabování (Volfová, Kolovská, 2008).

Správné držení těla

Správné držení těla je popisováno několika způsoby. Kadeřávková (1988) ve své knize popisuje držení těla jako určitou vzájemnou polohu končetin, hlavy a trupu, kterou člověk

zaujímá v příslušné poloze nebo činnosti. Správné držení těla podle Kadeřávkové (1988) charakterizují tyto znaky:

- hlava je v prodloužení krku, je vzpřímená, brada svírá s osou krku úhel 90°,
- hrudník je dobře klenutý, osa hrudníku je vertikální, ramena jsou ve stejné výši, lopatky neodstávají, paže jsou volně podél těla,
- břicho je zploštělé, pánev mírně podsazena, hýždě jsou stažené, boky jsou souměrné,
- dolní končetiny jsou napjaty v kolenních kloubech, středy kyčelního, kolenního a hlezenního kloubu tvoří vertikálu, klenba nohy je dokonalá v podélné i příčné ose, hmotnost těla je mírně přenášena vpřed a zároveň na vnější části chodidel.

Autoři Suchý, Dohnal, Hajnišová, Kotoulán a Šmiřák (1970) dodávají, že osa páteře má dvojí prohnutí dopředu – v krčním a bederním oddílu.

Autorky Dvořáková, Hellerová, Panochová, Trpišovská (1989) uvádějí, že ramena jsou rozložena do šířky a tažena dolů. Obrisy těla jsou symetrické.

Na držení těla působí mnoho vlivů, např. dědičnost, zdravotní stav, tělesná a psychická únava, úzkost či strach. V mateřské škole je držení těla ovlivněno nejen vhodným prostředím (nábytkem, režimem dne, osvětlením), ale také příkladem a výchovně vzdělávací činností pedagoga (Dvořáková, Hellerová, Panochová, Trpišovská, 1989).

Příklad zasazení zdravotních cviků do tělovýchovného zaměstnání při tématu Moje tělo:

1. úvodní část:

Pohybová hra: Na bacila (Zahrneme vysvětlení/zopakování, kdo je bacil, čeho se bacil bojí, kde najdeme vitamíny, apod.)

V případě smíšené třídy děti rozdělíme do skupin – starší, mladší. Bereme v potaz hledisko bezpečnosti.

Pravidla hry: Bacil chytá zdravé děti. Koho chytí, sedne si na lavičku. Obměnou může být (v případě dostatečného prostoru) překážková dráha, kterou musí „nemocné“ dítě projít, aby se uzdravilo a mohlo tak hrát dál. Jinou obměnou je, že se chytí s honícím dítětem za ruku a honí spolu (rozvoj kooperace při pohybu).

Starší děti střídáme s mladšími, zařazujeme dle časových možností i vícekrát.

2. průpravná část:

Dítě si najde své místo, s rozpaženými horními končetinami se opatrně zatočí tak, aby zjistilo, zda má okolo sebe dostatek prostoru a nedotýká se kamaráda.

Pedagog i děti zaujmou pozici pro vydýchání a protažení těla ve stoje či vleže.

Po protažení uvádí Volfová a Kolovská (2008) například tyto cviky:

Leh - dbáme na správnou výchozí polohu:

- leh na zádech, převalení se na bok (levý i pravý),
- leh na zádech – leh skrčmo (přitažení kolen k břichu),
- leh na zádech – leh pokrčmo, zvedání pánve.

Sed skřižmo (turecký) – dbáme na správnou výchozí polohu:

- ruce ve vzpažení, sepnuté nad hlavou, hlava úklony vpřed i vzad, do boku,
- ruce ve vzpažení, sepnuté nad hlavou, půlkruhy hlavou,
- ruce ve vzpažení v týl, brada ke krku,
- ruce ve vzpažení, předklon, ruce do předklonu,
- ruce ve vzpažení v týl, úklony do boku,
- ruce volně podél těla, rotace trupu s výdechem na stranu (levou i pravou).

Vzpor klečmo – dbáme na správnou výchozí polohu:

- úklony do stran – díváme se na paty,
- otočit trup do stran, vytáhnout se za rukou.

Stoj – dbáme na správnou výchozí polohu:

- stoj, pokrčování v koleni nejdříve levou, poté pravou nohu,
- stoj, kroužení nohou v kotníku, koleni, kyčli,
- stoj, celé tělo do předklonu (obratel po obratli),
- stoj, půlkruhy celým tělem,
- stoj, udržování rovnováhy na jedné noze.

3. hlavní část:

Sestavení překážkové dráhy, která bude vyžadovat zapojení všech svalových skupin.

Návrh překážkové dráhy:

- skákání z kruhu do kruhu snožmo,
- válení sudů na zíněnce,
- bezpečný přechod přes lávku (st. děti – kladina),
- běh, slalom mezi kužely,
- prolezení strachovým pytlek ve vzporu klečmo,

- hod míčkem na cíl.

Zaměření pozornosti – chůze po vyvýšené rovině (poskytujeme pomoc i záchranu).

4. závěrečná část

Hra pro zklidnění organismu – Pohlad' kamaráda.

Pravidla hry: Děti utvoří dvojice, jeden z dvojice si lehne, druhý u něj klečí, příp. sedí v libovolné poloze. Pedagog vysloví část těla a dítě po ní pohladí ležícího kamaráda. Po vyřčení několika částí těla se děti vymění. (Můžeme sledovat reakce dětí na dotek kamarádů.)

7 POHYBOVÉ ČINNOSTI V KONTEXTU S RÁMCOVÝM VZDĚLÁVACÍM PROGRAMEM PŘEDŠKOLNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ

Rámcové cíle se realizují v 5 podoblastech:

- 1. biologická oblast – dítě a jeho tělo,*
- 2. psychologická oblast – dítě a jeho psychika,*
- 3. interpersonální oblast – dítě a ten druhý,*
- 4. sociálně-kulturní oblast – dítě a společnost,*
- 5. environmentální oblast – dítě a svět.*

(Rámcový vzdělávací program předškolního vzdělávání, s. 10 – 15).

Biologická oblast – dítě a jeho tělo

V této oblasti je přirozeně nejvíce činností, které se vztahují k životu ovlivňujícím kompetencím.

Jak uvádí RVP PV, záměrem pedagoga je podporovat růst a vývoj dítěte, podporovat fyzickou i psychickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou a psychickou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových dovedností, učit ho sebeobslužným dovednostem a vést ke zdravým životním návykům.

Dílčí vzdělávací cíle:

- uvědomění si vlastního těla,
- rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností hrubé a jemné motoriky, ovládání 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 jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě,
- osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí,
- vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu.

Psychologická oblast – dítě a jeho psychika

Tato oblast je s oblastí první úzce propojena. „*Pohybové aktivity také podporují samostatné vyjadřování a komunikaci.*“ (Dvořáková, 2011, s. 20). Mimo to podporují také rozvoj smyslového vnímání, rozvoj schopností při řešení různých situacích, rozvoj fantazie a tvořivosti apod.

Oblast interpersonální, sociálně-kulturní a environmentální

Oblasti interpersonální (dítě a ten druhý), sociálně-kulturní (dítě a společnost), environmentální (dítě a svět) se dotýkají pohybových aktivit ve směru osobnostního a společenského charakteru. Děti posilují sebevědomí, vůli a odvahu, ale také odpovědnost.

Nedílnou součástí těchto oblastí je také posilování morálních hodnot, ať již při hrách, či v širším společenském spektru – např. při ochraně kulturních hodnot (Dvořáková, 2011).

8 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

Ke zpracování této části práce bylo využito kvantitativních i kvalitativních výzkumných metod. Dle Gavory (2000) kvantitativní metody pracují s čísly, zaznamenávají množství, rozsah nebo frekvenci výskytu určitých jevů. Tyto metody se vyznačují především precizním a jednoznačným vyjádřením údajů v číslech. Výzkumník si ve zkoumaném jevu drží odstup, aby zajistil svoji nestrannost. *„Hlavním cílem výzkumníka v kvantitativním výzkumu je třídění údajů a vysvětlení příčin existence nebo změn jevů.“* (Gavora, 2000, s. 32).

Dále tento výzkum upřednostňuje ty zkoumané osoby, které budou nejlépe reprezentovat jistou populaci. Tento výzkum se převážně používá k ověřování již existující pedagogické teorie.

„Kvalitativně orientované výzkumy vycházejí zejména z fenomenologie, která zdůrazňuje subjektivní aspekty jednání lidí, a tudíž kvalitativně orientované výzkumy připouštějí existenci více realit.“ (Chráška, 2007, s. 32). Dané výzkumy pracují se slovními informacemi, upřednostňují sblížení výzkumníka a zkoumané osoby. Jsou založeny na proniknutí do určitých situací (Gavora, 2000).

8.1 Cíl výzkumného šetření, výzkumné problémy, výzkumné předpoklady

Cílem práce bylo potvrdit nezbytnost pohybových aktivit pro správný tělesný vývoj dítěte předškolního věku.

Dílčím úkolem práce bylo zjistit, zda rodiče vědí o důležitosti pohybové aktivity pro správný tělesný vývoj dítěte a zda dopřávají svým dětem dostatek času a prostoru pro aktivity s pohybem spojené.

Druhým dílčím úkolem práce bylo zjistit úroveň pohybového projevu dětí 6–ti letých a 3 letých z městské mateřské školy a dětí 6–ti letých a 3 letých z vesnické mateřské školy.

Výzkumné problémy

VP1: Věnují rodiče dětí navštěvujících městskou MŠ dostatek času pohybovým aktivitám u svých dětí?

VP2: Bude mít vliv na tělesnou zdatnost dětí navštěvujících MŠ to, zda je tato škola městská či venkovská?

Výzkumné předpoklady

VPř 1: I přesto, že rodiče dětí z městské mateřské školy vědí, že jsou pohybové aktivity důležité pro zdravý vývoj dítěte, těmto aktivitám nevěnují dostatek času.

VPř 2: Děti z městské mateřské školy jsou méně pohybově zdatné, než děti z venkovské mateřské školy.

8.2 Metody výzkumného šetření

Ve výzkumném šetření byly použity následující metody:

8.2.1 Dotazník

Dotazník jako metoda kvantitativně orientovaného výzkumu.

Dotazník je výzkumná metoda založena na písemném pokládání otázek a získávání odpovědí. Jeho výhodou je hromadné získávání údajů v krátkém časovém rozmezí. „*Dotazník je nejfrekventovanější metodou zjišťování údajů.*“ (Gavora, 2000, s. 99).

Dotazník obsahuje otázky, osoba na ně odpovídající se nazývá respondent. „*Kladené otázky se mohou vztahovat buď k jevům vnějším (názory), nebo k jevům vnitřním (postoje, motivy).*“ (Chráška, 2007, s. 163).

Nevýhoda této metody spočívá v neosobním kontaktu. Respondent v dotazníku neuvádí, jaký skutečně je, ale uvádí to, jak sám sebe vidí, případně chce, aby byl viděn (Chráška, 2000).

Dotazník je složen ze 3 částí – vstupní část (obsahuje oslovení respondenta, vysvětlení cíle dotazníku a motivaci k pečlivému vyplnění), hlavní část (obsahuje vlastní otázky, které jsou v určitém pořadí, např. na začátku se objevují lehčí otázky, uprostřed otázky těžší a na konci otázky s důvěrnějším charakterem, příp. otázky faktografické) a závěrečná část (poděkování respondentovi).

Otázky v dotazníkovém šetření mohou mít podobu uzavřených, polouzavřených a otevřených otázek (Gavora, 2000). Uzavřené otázky nabízí respondentovi výběr z několika odpovědí, nenabízí mu možnost vlastního vyjádření. Polouzavřené otázky nabízí respondentovi výběr z odpovědí a k tomu požadují, např. jejich objasnění, či jinou možnost. Otevřené otázky nabízí respondentovi volný prostor k jeho vyjádření, respondent tedy není nijak limitovaný.

Chráška (2007) ve své knize uvádí nejdůležitější požadavky pro tvorbu dotazníku:

- jasné a srozumitelné a co možná nejstručnější otázky,
- jasná a srozumitelná formulace otázek, která nepřipouští chápání více způsoby,
- dotazník by měl zjišťovat jen nezbytné údaje, které není možné jinak zjistit,
- vyhnoutí se sugestivním otázkám,
- dotazník musí obsahovat jasné pokyny k jeho vyplnění.

Námi využitý dotazník je složen klasicky ze 3 částí, úvodní část obsahuje navíc vysvětlení, co řadíme do pohybové aktivity. Dotazník obsahuje 8 krátkých, jasně položených otázek. Čtyři otázky jsou otevřeného typu – respondent nebyl limitován v jejich vyplnění, čtyři otázky jsou typu uzavřeného – respondent měl na výběr z několika variant.

8.2.2 Pozorování

Pozorování jako metoda kvalitativně orientovaného výzkumu.

Jak uvádí Gavora (2000, s. 149) u tohoto typu výzkumu se používá nestrukturované pozorování, jsou určeny pouze konkrétní události, jevy a osoby, které se mají pozorovat.

Gavora (2000) ve své knize dále uvádí, že pozorování se dá rozčlenit z několika hledisek, např. z hlediska časové náročnosti rozlišujeme krátkodobé (asi 1 vyučovací jednotka) a dlouhodobé (i řadu let), z hlediska pozorovatele rozlišujeme pozorování sama sebe a pozorování druhých lidí, z hlediska cílenosti rozlišujeme pozorování standardizované (záměrné, cílevědomé) a nestandardizované (nezáměrné, intuitivní).

Chráška (2007) zmiňuje vlastnosti dobrého pozorování:

- specifikace objektu pozorování (Co se má pozorovat?),
- zaměřenost pozorování na cíl (Co je třeba zjistit?),
- organizovanost pozorování (Jak toho dosáhnout?),
- přesný záznam pozorování (Jak to zachytit?).

Pro pozorování jsme vytvořili tříškalový záznamový arch – zvládá, zvládá s dopomocí (také zvládá s dop.), nezvládá, ve kterém jsou zahrnuty pohybové dovednosti pro skupinu 6–ti letých dětí a pohybové dovednosti pro skupinu 3 letých dětí. Námi zvolené pozorování bylo krátkodobé, přímé, nestandardizované s použitím škálového záznamového listu a kódování.

Cviky byly převzaty z vydání Časově tematické plány výchovné práce v mateřských školách – věková skupina 3 – 4 roky, věková skupina 5 – 6 let, z roku 1987.

Výčet cviků pro děti 6–ti leté:

- Chůze se správným držením těla.
- Chůze po šikmé rovině.
- Chůze po vyvýšené rovině.

- Běh mezi překážkami (slalom).
- Běh za vedoucím dítětem.
- Běh ve dvojicích.
- Skok do dálky snožmo z místa.
- Skok do dálky s rozběhem a odrazem jedné nohy.
- Hmity s výskokem.
- Rovnováha na jedné noze.
- Poskok na jedné noze.
- Skok do výšky s rozběhem.
- Plazit se po břiše pod překážkou.
- Hod na cíl horním obloukem.
- Lézt v podporu dřepmo po rovině.
- Seskoky z vyšší roviny na měkkou podložku.
- Start ze stoje a jiných poloh (dřep, klek, sed, leh).
- Chytit vyhozený míč.
- Koulet míč rukou.
- Koulet míč nohama po určité dráze.

Výčet cviků pro děti 3leté:

- Chůze po schodech.
- Běh za pedagogem.
- Běh mezi překážkami.
- Běh k cíli.
- Podávat předmětu do rukou.
- Házet předmětu horním obloukem.
- Skok do dálky snožmo z místa.
- Přeskočit nízkou překážku.
- Kutálet míč rukou.
- Plazit se pod překážkou.
- Skočit do dálky snožmo.
- Lézt v podporu dřepmo po rovině.

Výčet cviků pro mladší děti je kratší, neboť čím jsou děti menší, tím kratší dobu udrží pozornost.

Strukturované pozorování dětí v mateřských školách se skládalo z dvaceti pohybových úkolů pro děti 6–ti leté a dvanácti pohybových úkolů pro děti 3 leté.

Metody použité ve strukturovaném pozorování dětí v mateřských školách – 1. věková kategorie (dětí 6–ti leté):

Chůze se správným držením těla

Správné držení těla je detailně popsáno v kapitole 5. 1 Zdravotní tělesná výchova. Několik zásadních bodů:

- hlava v prodloužení páteře, brada s krkem svírá úhel 90°,
- hrudní koš dobře klenutý, ramena ve stejné výši,
- břicho zploštělé,
- páteř je 2x prohnutá dopředu, v krční a bederní oblasti,
- váha těla je přenášena na přední a vnější část chodidel.

Chůze po šikmé rovině

Chůze po šikmé rovině se vyznačuje nerovným terénem, který děti musí zdolat. V našem případě byla nerovným terénem šikmo zavěšená lavice, kterou děti přešly. Lavice byla vždy zabezpečena ukotvením na boční straně, které bylo zaháknuto o žebřinu. Žebřiny byly v obou případech stejně vysoké, takže děti z obou mateřských škol měly stejné podmínky pro plnění úkolu. V případě potřeby bylo možné využít mé osoby, jako bodu dopomoci.

Chůze po vyvýšené rovině

Chůze po vyvýšené rovině spočívá v přejití kladiny, která je vyšší, než klasická lavička. Děti měly možnost využít dopomoci.

Běh mezi překážkami (slalom)

Slalom byl sestaven z 6 kuželů. Děti měly za úkol proběhnout mezi kužely slalomem, poslední kužel oběhnout a vrátit se okolo slalomové dráhy rovně zpět na start.

Běh za vedoucím dítětem

Vedoucí dítě bylo vybráno náhodně ze skupiny. Děti měly za úkol běžet přesně v zástupu za vedoucím dítětem.

Běh ve dvojicích

Běh ve dvojicích spočívá v dobré spolupráci. Děti se musely po celou dobu krátkého běhu držet za ruce a přitom spolupracovat, kam poběží. Protože byl lichý počet dětí, děti se ve dvojicích na povel vystřídaly.

Skok do dálky snožmo z místa

Skok do dálky snožmo z místa se provádí přisunutím obou špiček noh k vytvořené čáře. Děti měly možnost pěti skoků, s rozhoupáním rukou, i pokrčení v kolenou. Děti byly upozorněny, že nejde o to, kdo skočí nejdál, ale o správnou techniku provedení, tudíž o to, aby se děti odrazily oběma nohama.

Skok do dálky s rozběhem a odrazem jedné nohy

Pro tento pohyb bylo použito šátku, který přibližně naznačoval odrazové místo. Podstatné bylo, aby se dítě odrazilo pouze jednou nohou.

Hmity s výskokem

Hmit s výskokem je prováděn pokrčením v kolenou, plynulým natažením a výskokem do výšky.

Rovnováha na jedné noze

Rovnováha na jedné noze je prováděna pokrčením jedné nohy, přičemž druhá je na zemi a opírá se o ni váha celého těla. Pro splnění úkolu bylo třeba vydržet stát na jedné noze bez větších problémů alespoň 5 vteřin. Dětem byla nabídnuta pomoc – v případě potřeby se opřít o zeď.

Poskoky na jedné noze

Poskoky na jedné noze jsou prováděny poskočením a dopadem opět na jednu nohu. Podstatou je udržet potřebnou rovnováhu. Pro splnění úkolu bylo nutné alespoň 2x za sebou poskočit na jedné noze.

Skok do výšky s rozběhem

Skok do výšky s rozběhem je prováděn za pomoci náradí – 2 stojky, tyč, žíněnky. Pro tento cvik nebylo důležité vyskočit co nejvýše, nýbrž zvládnout skok vysoký s rozběhem. Obě porovnávané skupiny měly stanovenou stejnou výšku.

Plazit se po břiše pod překážkou

Plazení po břiše pod překážkou je prováděno v lehu na břiše, přičemž jsou zapojovány ruce, i nohy. Pro splnění úkolu děti musely podlézt nízkou překážku.

Hod na cíl horním obloukem

Hod na cíl horním obloukem je realizován pomocí míčků, v našem případě pěnových. Pro tento pohyb je podstatná technika provedení a co nejpřesnější trefa cíle. Cílem byla žíněnka opřená o stěnu tělocvičny. Vzdálenost byla stejná pro obě pozorované skupiny.

Lézt v podporu dřepmo po rovině

Lezení v podporu dřepmo po rovině bylo provedeno ve venkovské MŠ na krátkém úseku pěti metrů. Tutéž vzdálenost překonávaly děti z městské MŠ.

Seskok z vyšší roviny na měkkou podložku

Seskok z vyšší roviny na měkkou podložku byl prováděn za pomoci „švédské bedny“ a žíněnky. Výška seskoku byla v obou MŠ stejná.

Start ze stoje a jiných poloh (dřep, klek, sed, leh)

Sada pohybů Start ze stoje a jiných poloh byla zahájena upřesněním odstartování, které mělo 3 fáze – Připravit se ke startu, pozor, teď! Polohy byly udávány střídavě.

Chytit vyhozený míč

Vyhozený míč byl velikosti fotbalového míče. Děti byly upozorněny, aby vyhodily míč tak, aby jej chytily. Děti měly 3 pokusy.

Koulet míč rukou

Koulení míče rukama spočívalo ve vedení míče danou trasou, která byla ohraničena kužely. Trasa byla v obou případech dlouhá 3 metry.

Koulet míč nohou po určité dráze

Koulení míče probíhalo na stejné trase, jako cvik předchozí. Zde místo ruky děti zapojovaly jimi vybranou nohu.

Metody použité ve strukturovaném pozorování dětí v mateřských školách

– 2. věková kategorie (děti 3leté):

Chůze po schodech

Chůze po schodech byla pozorována při přemísťování po MŠ. Dítě si mohlo vybrat, zda se bude přidržovat, či půjde bez držení zábradlí. Zkoumána byla chůze ze schodů dolů.

Běh za pedagogem

Děti měly za úkol běžet za pedagogem, přičemž pedagog měnil směr běhu.

Běh mezi překážkami (slalom)

Pro tento pohyb bylo nutné nachystat 3 kužely. Děti slalom proběhly a vrátily se zpět na začátek.

Běh k cíli

Běh k cíli vyžadoval jasný start a jasný cíl, k čemuž nám posloužila švihadla.

Podávat předmětu do rukou

Podávání se uskutečnilo při zkříženém (tureckém) sedu, kdy si děti podávaly do rukou různé předměty. Předmětů bylo 5 – panenka, tenisový míček, šátek, obruč, pero.

Házet předmětu horním obloukem

Házení předmětu horním obloukem bylo prováděno za pomoci pěnových míčků. Při tomto pohybu nebyla důležitá délka hodů, nýbrž správné provedení, tedy přes hlavu. Každé dítě mělo 3 pokusy.

Skok do dálky snožmo z místa

Skok do dálky snožmo z místa vyžadoval především správné provedení. To je realizováno pokrčením v kolenou a rozhoupáním rukou. Nohy se odráží, jakmile se ruce zhoupnou vpřed. Děti měly k dispozici 3 pokusy.

Přeskočit nízkou překážku

Pro přeskočení nízké překážky jsme zvolily náčiní – 2 stojky a tyč, žíněnky. Pro úspěšné splnění tohoto úkolu bylo třeba rozběhu a přeskoků tyče, která byla v obou případech stejně vysoko od země. Na přeskočení tyče měly děti 3 pokusy.

Kutálet míč rukou

Kutálení míče bylo realizováno, v obou případech, po dráze dlouhé 3 metry. Start i cíl byl ohraničen kulisami.

Plazit se pod překážkou

Plazení se pod překážkou bylo provedeno v lehu na břiše, přičemž jsou zapojovány ruce, i nohy. Pro splnění úkolu děti musely podlézt nízkou překážku.

Skok do dálky s odrazem z jedné nohy

Pro tento pohyb bylo šátkem označeno místo, ze kterého se děti odrazí. Při provedení nezáleželo na vzdálenosti doskoku, pouze na správné technice, tedy odrazu jedné nohy.

Lézt v podporu dřepmo po rovině

Při lezení v podporu dřepmo bylo opět využito kuželů, které značily, jakou vzdálenost dítě musí zdolat.

8.3 Popis výzkumného vzorku

Obě výzkumná šetření probíhala na půdě mateřské školy (dále také MŠ) Piaristické a na jejich odloučených pracovištích. Mateřská škola Piaristická Moravská Třebová je komplex budov, ve kterém se celkově nachází 5 tříd dětí ve věku od 3 – 6 (7) let. K tomuto komplexu patří 2 odloučená pracoviště v blízkých vesnicích – MŠ Boršov a MŠ Sušice.

Pro dotazníkové výzkumné šetření byl zvolen vzorek rodičů dětí z městské mateřské školy, kteří nechávají své dítě v mateřské škole i na odpolední pobyt. Průměrná doba pobytu v mateřské škole je tedy min. 6 hodin (od 8 – do 14 hodin).

Pro strukturované pozorování dětí v mateřských školách byl zvolen vzorek pěti dětí 6–ti letých (3 děvčata a 2 chlapci) a vzorek pěti dětí 3letých (taktéž 3 děvčata a 2 chlapci). Výzkumné vzorky byly vybrány z venkovské mateřské školy a městské mateřské školy.

Charakteristika výzkumného vzorku:

Venkovská mateřská škola Boršov Moravská Třebová

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| - Tomášek H. – 6 let. | - Zuzanka B. – 3 roky. |
| - Nikolka J. – 6 let. | - Zuzanka H. – 3 roky. |
| - Petřík M. – 6 let. | - Luděček P. – 3 roky. |
| - Adélka P. – 6 let. | - Ivuška Š. – 3 roky. |
| - Karolínka K. – 6 let. | - Ondrášek S. – 3 roky. |

Městská mateřská škola Piaristická Moravská Třebová

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| - Vojtík B. – 6 let. | - Damiánek H. – 3 roky. |
| - Janek M. – 6 let. | - Matýsek H. – 3 roky. |
| - Eliška N. – 6 let. | - Agátka M. – 3 roky. |
| - Markétka M. – 6 let. | - Lucinka B. – 3 roky. |
| - Karolínka H. – 6 let. | - Karolínka K. – 3 roky. |

8.4 Popis realizace výzkumu

Před samotným vlastním výzkumem proběhl předvýzkum u malého souboru respondentů (n=10). Ten ukázal, v jaké míře jsou srozumitelné pokyny ke zpracování dotazníku, v jaké míře jsou srozumitelné otázky v dotazníku a zda se sesbírané údaje dají vyhodnotit. Z výsledků předvýzkumu vyplynulo obtížné porozumění otázek a obtížná zhodnotitelnost sesbíraných údajů. Proto byl dotazník přepracován do současné podoby.

Dotazníky byly rozdávány třídními učitelkami, které rodiče žádaly o vyplnění. Třídním učitelkám byly otázky vysvětleny, pro případ nepochopení z řad rodičů.

Při druhém výzkumném šetření bylo nejdříve zjišťováno, kolik dětí 6–ti letých a kolik dětí 3 letých může nabídnut venkovská mateřská škola. Jelikož venkovská mateřská škola nabízela výzkumný vzorek popsany v předešlé kapitole, z městské mateřské školy byl vybrán stejný počet dětí, stejného věku a stejného pohlaví v souladu s losováním náhodného výběru. Losování je jedna ze základních možností náhodného výběru (Gavora, 2000). Děti daného věku a daného pohlaví losovaly z krabice kartičku s číslem. Losování bylo uzpůsobeno tak, aby se vytvořil stejný výzkumný vzorek, jako byl vytvořen ve venkovské mateřské škole.

Na začátku pozorování byly děti přivítány v jim známém prostředí tělocvičny dané mateřské školy, kde již byly nachystané různé pomůcky a nářadí vhodné k daným cvikům. Díky mé aktivitě při mnoha akcích pro děti se se všemi dětmi osobně znám, a tudíž nedocházelo ke stresovým situacím, které by děti nějakým způsobem limitovaly. Děti byly přivítány, motivovány a díky tomu se aktivně a s úsměvem účastnily daných cviků.

Cviky byly převzaty z vydání Časově tematické plány výchovné práce v mateřských školách – věková skupina 3 – 4 roky, věková skupina 5 – 6 let, z roku 1987.

Lokomoční, nelokomoční i manipulační pohyby (cviky) byly dětem předváděny, doprovázeny slovním popisem a motivací přiměřenou věku.

V první věkové skupině (děti 6–ti leté) byla jako motivace použita jarní sportovní soutěž, které se tyto děti každoročně účastní. Děti 3 leté byly motivovány různými motivacemi, přiměřenými věku.

Cílem této části bylo nejen posoudit pohybovou zdatnost dětí z těchto dvou mateřských škol, ale případně je také navést na správné provádění cviků.

8.5 Realizace výzkumného šetření

8.5.1 Dotazníkové výzkumné šetření

Dotazník byl určen pro rodiče dětí z městské mateřské školy, kteří nechávají své dítě v mateřské škole i na odpolední pobyt. Průměrná doba pobytu v mateřské škole je tedy min. 6 hodin.

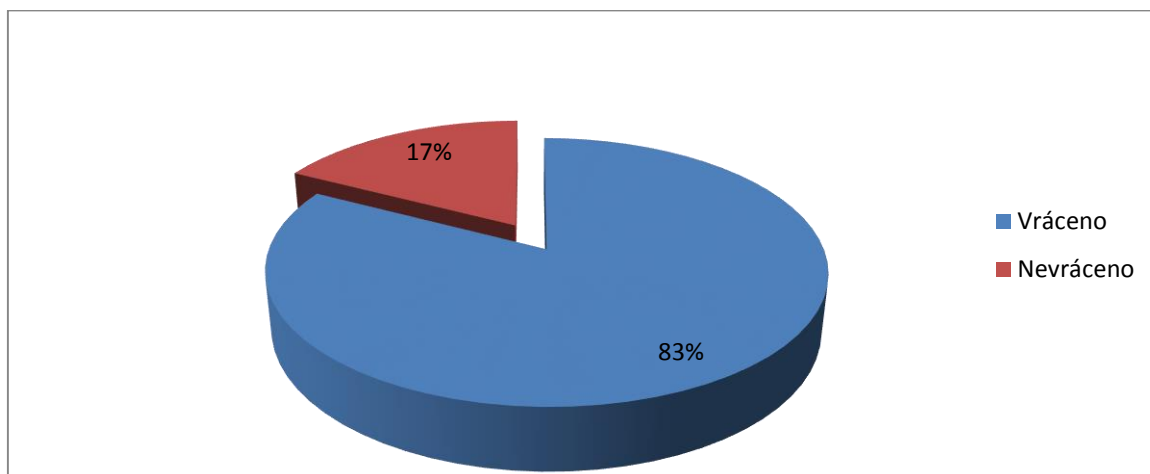
Výzkumný předpoklad 1: I přesto, že rodiče dětí z mateřské školy vědí, jak jsou pohybové aktivity důležité pro zdravý vývoj dítěte, těmto aktivitám nevěnují dostatek času.

Návratnost dotazníků:

Tabulka 3: Návratnost dotazníků

Návratnost dotazníků	Četnost
Rozdáno (ks)	92
Návratnost (ks)	76
Návratnost (%)	82,61

V mateřské škole bylo respondentům rozdáno 92 dotazníků, z toho se vrátilo 76 dotazníků, což je téměř 83% návratnost.



Graf 1. Návratnost dotazníků (n=92)

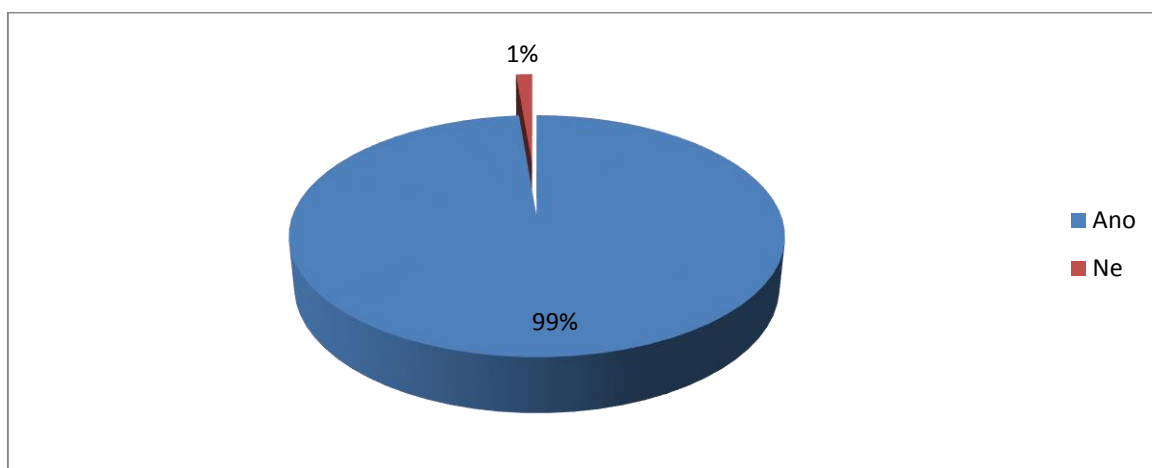
Otázka č. 1

Jsou podle Vás pohybové aktivity důležité pro správný tělesný vývoj dítěte?

Otázka je uzavřeného typu – respondent měl na výběr ze dvou variant.

Tabulka 4: Jsou podle Vás pohybové aktivity důležité pro správný tělesný vývoj dítěte?

Odpověď respondentů	Četnost odpovědí	Relativní četnost odpovědí
Ano	75	98,68
Ne	1	1,32



Graf 2. Jsou podle Vás pohybové aktivity důležité pro správný tělesný vývoj dítěte?

(n=76)

Dle očekávání valná většina rodičů souhlasila s tvrzením, že pohybové aktivity jsou důležité pro správný tělesný vývoj. Pouze jeden respondent se k tomuto tvrzení nepřiklání.

Otázka č. 2

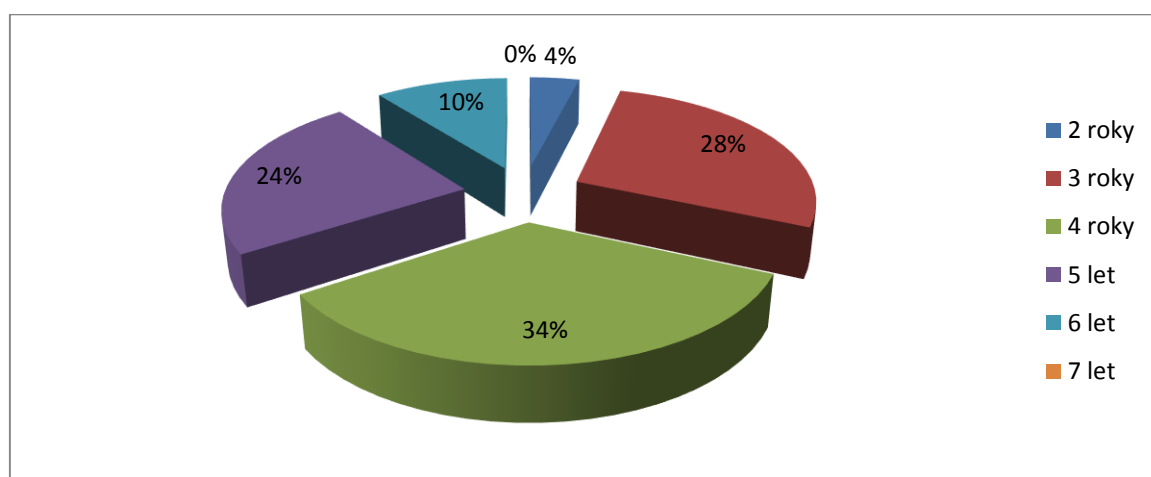
Jak je staré Vaše dítě?

Otázka je uzavřeného typu – respondent měl na výběr z variant:

- a) 2 roky
- b) 3 roky
- c) 4 roky
- d) 5 let
- e) 6 let
- f) 7 let

Tabulka 5: Jak je staré Vaše dítě?

Odpověď respondentů	Četnost odpovědí	Relativní četnost odpovědí
2 roky	3	3,95
3 roky	21	27,63
4 roky	26	34,21
5 let	18	23,68
6 let	8	10,53
7 let	0	0,00



Graf 3. Jak je staré Vaše dítě? (n=76)

Z grafu jasně vyplývá, že nejvíce respondentů, kteří odpověděli na dotazník, má dítě ve věku 4 let.

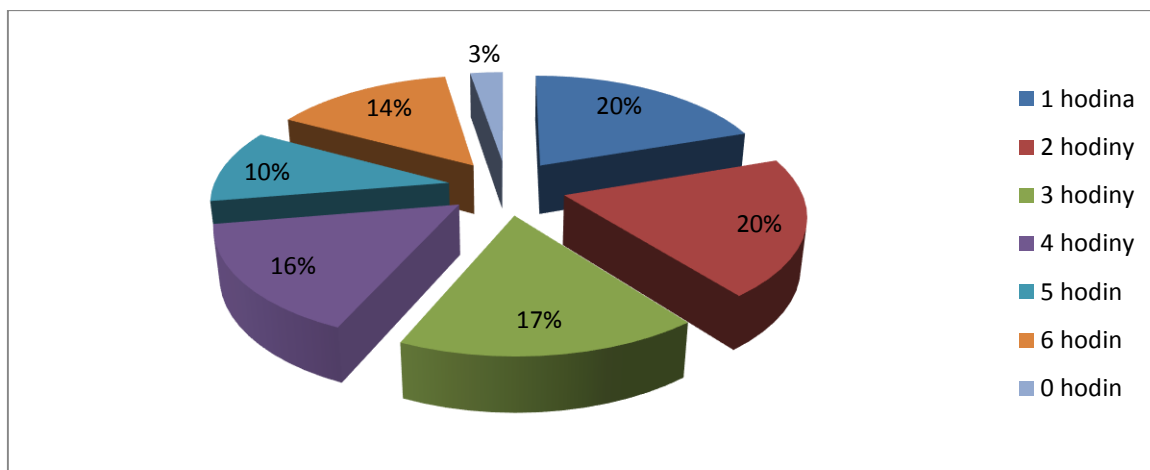
Otázka č. 3

Vaše dítě s Vámi stráví v týdnu průměrně 6 hodin denně. Kolik z toho stráví pohybovou aktivitou? (s Vámi či v kroužku)

Otázka je otevřená, respondent měl možnost doplnění bez limitování odpovědi.

Tabulka 6: Vaše dítě s Vámi stráví v týdnu průměrně 6 hodin denně. Kolik z toho stráví pohybovou aktivitou? (s Vámi či v kroužku)

Odpověď respondentů	Četnost odpovědí	Relativní četnost odpovědí
1 hodina	15	19,74
2 hodiny	15	19,74
3 hodiny	13	17,11
4 hodiny	12	15,78
5 hodin	8	10,53
6 hodin	11	14,47
0 hodin	2	2,63



Graf 4. Vaše dítě s Vámi stráví v týdnu průměrně 6 hodin denně. Kolik z toho stráví pohybovou aktivitou? (s Vámi či v kroužku) (n=76)

V pracovním týdnu dítě stráví v MŠ průměrně 6 hodin denně. Jak uvádí Kořátková (2005), v mateřské škole je důležité, aby byl vyrovnaný poměr mezi spontánní, volnou hrou

a řízenou činností. Z toho vyplývá, že spontánní hra, do které mimo jiné zahrnujeme i spontánní či řízený pohyb probíhá v mateřské škole alespoň 3 hodiny denně.

Jak uvádí Suchánek (2007), 3 hodiny denně pohybové aktivity jsou pro dítě staré 4 – 6 let naprostým pohybovým minimem. 6 hodin denně pohybové aktivity je pro dítě staré 4 – 6 let doporučenou dobou strávenou pohybovou aktivitou.

Vzhledem k tomu, že dítě stráví v MŠ průměrně 3 hodiny pohybovou aktivitou, což je minimální denní doba pohybové aktivity, mělo by dle teorie s rodiči strávit ještě alespoň další 3 hodiny pohybovou aktivitou, aby splnilo kritéria daná pro doporučenou denní dobu pohybové aktivity pro správný vývoj dítěte.

Tabulka 7: Pohybová aktivita 4 – 6-ti letých dětí v týdnu

Věk	Četnost dotazníků	Četnost pohybové aktivity menší než 3 hodiny	Četnost pohybové aktivity větší než 3 hodiny
4 roky	26	9	17
5 let	18	8	10
6 let	8	4	4

Z tabulky 7 vyplývá, že v kategorii 4 letých dětí 17 respondentů (tj. 65 %) dopřává svému dítěti po vyzvednutí z mateřské školy další prostor k pohybu. Skupina těchto 17 respondentů tedy dopřává svým dětem minimálně doporučený podíl denní pohybové aktivity. Zbytek (9 respondentů, tj. 35 %) svým dětem dopřává méně, než 3 hodiny a tudíž nedosahuje na 6-ti hodinovou doporučenou denní aktivitu.

V kategorii 5-ti letých dětí 10 respondentů (tj. 56 %) dopřává svému dítěti po vyzvednutí z mateřské školy další prostor k pohybu. Skupina těchto 10 respondentů tedy dopřává svým dětem minimálně doporučený podíl denní pohybové aktivity. Zbytek (8 respondentů, tj. 44 %) svým dětem dopřává méně, než 3 hodiny a tudíž nedosahuje na 6-ti hodinovou doporučenou denní aktivitu.

V kategorii 6-ti letých dětí 4 respondenti (tj. 50 %) dopřávají svému dítěti po vyzvednutí z mateřské školy další prostor k pohybu. Skupina těchto 4 respondentů tedy

dopřává svým dětem minimálně doporučený podíl denní pohybové aktivity. Zbytek (4 respondenti, tj. 50 %) svým dětem dopřávají méně, než 3 hodiny a tudíž nedosahují na 6–ti hodinovou doporučenou denní aktivitu.

Četnost předškolních dětí, kterým rodiče dopřávají v týdnu dostatečný prostor pro splnění doporučeného denního podílu pohybové aktivity je 31 (tj. 59,62%).

Četnost předškolních dětí, které mají zajištěný minimální denní podíl pohybových aktivit mateřskou školou, avšak nemají rodiči zajištěný dostatečný prostor pro splnění doporučeného denního podílu pohybových aktivit v týdnu je 21 (tj. 40,38 %).

Otázka č. 4

Vaše dítě s Vámi stráví o víkendu průměrně 12 hodin denně. Kolik z toho stráví pohybovou aktivitou? (S Vámi či v kroužku)

Otázka je otevřeného charakteru, respondent se mohl vyjádřit dle vlastního uvážení bez omezení.

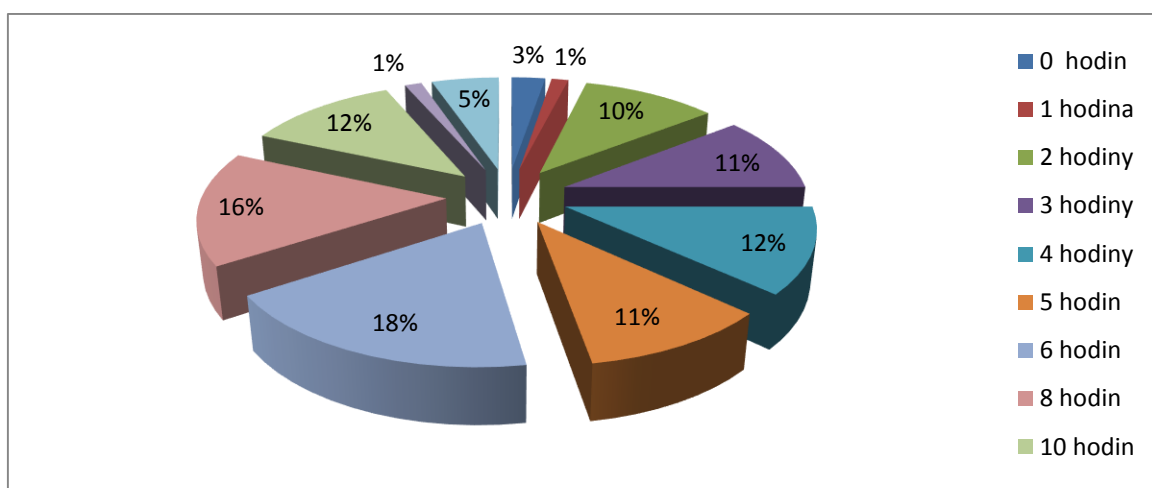
Tabulka 8: Vaše dítě s Vámi stráví o víkendu průměrně 12 hodin denně. Kolik z toho stráví pohybovou aktivitou? (S Vámi či v kroužku)

Odpověď respondentů	Četnost odpovědí	Relativní četnost odpovědí
0 hodin	2	2,63
1 hodina	1	1,31
2 hodiny	8	10,53
3 hodiny	8	10,53
4 hodiny	9	11,84
5 hodin	8	10,53
6 hodin	14	18,42
8 hodin	12	15,79
10 hodin	9	11,84
11 hodin	1	1,32
12 hodin	4	5,26

Z tabulky 8 vyplývá, že 40 respondentů (tj. 53 %) splňuje hranici pro doporučený podíl pohybové aktivity o víkendu, neboť dopřává svému dítěti více jak 6 hodin pohybové aktivity denně o víkendu.

25 respondentů (tj. 33 %) nesplňuje hranici pro doporučený podíl pohybové aktivity o víkendu, avšak splňuje limit pro minimální podíl denní pohybové aktivity.

11 respondentů (tj. 14 %) odpovědělo, že jejich dítě tráví o víkendu denně pohybem méně jak 3 hodiny a tudíž nesplňují ani minimální podíl denní pohybové aktivity.



Graf 5. Vaše dítě s Vámi stráví o víkendu průměrně 12 hodin denně. Kolik z toho stráví pohybovou aktivitou? (S Vámi či v kroužku) (n=76)

Limit pohybové aktivity je stejný jako na str. 48.

Tabulka 9: Pohybová aktivita 4 – 6-ti letých dětí o víkendu

Věk	Četnost dotazníků	Četnost pohybové aktivity menší než 3 hodiny	Četnost pohybové aktivity v rozmezí mezi 3 – 5 hodinami	Četnost pohybové aktivity větší než 6 hodin
4 roky	26	3	10	13
5 let	18	2	6	10
6 let	8	1	2	5

Vzhledem k tomu, že dítě tráví víkend s rodiči, jsou to právě oni, kdo mu zajišťuje denní podíl pohybové aktivity. I zde platí, že doporučený podíl denní pohybové aktivity je 6 hodin, minimální podíl denní pohybové aktivity je polovina.

Výsledky výzkumu ukazují, že u 4 letých dětí 13 respondentů (tj. 50 %) splňuje (převyšuje) ideální doporučenou denní pohybovou aktivitu. Skupina těchto respondentů dopřává svému dítěti dostatek času pro splnění hranice doporučené denní pohybové aktivity. 10 rodičů (tj. 50 %) 4 letých dětí nedopřává dětem doporučený denní podíl pohybové aktivity, ale dopřávaný podíl denní pohybové aktivity o víkendu není naprostým minimem.

U 5–ti letých dětí 10 respondentů (tj. 36 %) splňuje (převyšuje) ideální doporučenou denní pohybovou aktivitu. Skupina těchto respondentů dopřává svým dětem dostatek času pro doporučenou denní pohybovou aktivitu. 6 respondentů (tj. 34 %) nedopřává dětem doporučený denní podíl pohybové aktivity, ale tento podíl pohybové aktivity není naprostým minimem.

U 6–ti letých dětí 5 respondentů (tj. 63 %) splňuje (převyšuje) ideální doporučenou denní pohybovou aktivitu. Skupina těchto respondentů dopřává svým dětem dostatek času pro doporučenou denní pohybovou aktivitu. 2 respondenti (tj. 25 %) nedopřávají svým dětem dostatek času pro dosažení doporučené denní pohybové aktivity, ale stále je tento podíl vyšší, než je denní minimum.

Četnost předškolních dětí, kterým rodiče dopřávají o víkendu dostatečný prostor pro splnění doporučeného denního podílu pohybové aktivity je 28 (tj. 53,85 %).

Četnost předškolních dětí, kterým rodiče dopřávají o víkendu dostatečný prostor pro splnění alespoň minimálního denního podílu pohybové aktivity je 18 (tj. 34,61 %).

Četnost předškolních dětí, kterým rodiče nevěnují o víkendu dostatečný prostor pro splnění alespoň minimálního denního podílu pohybové aktivity je 6 (tj. 11,54 %).

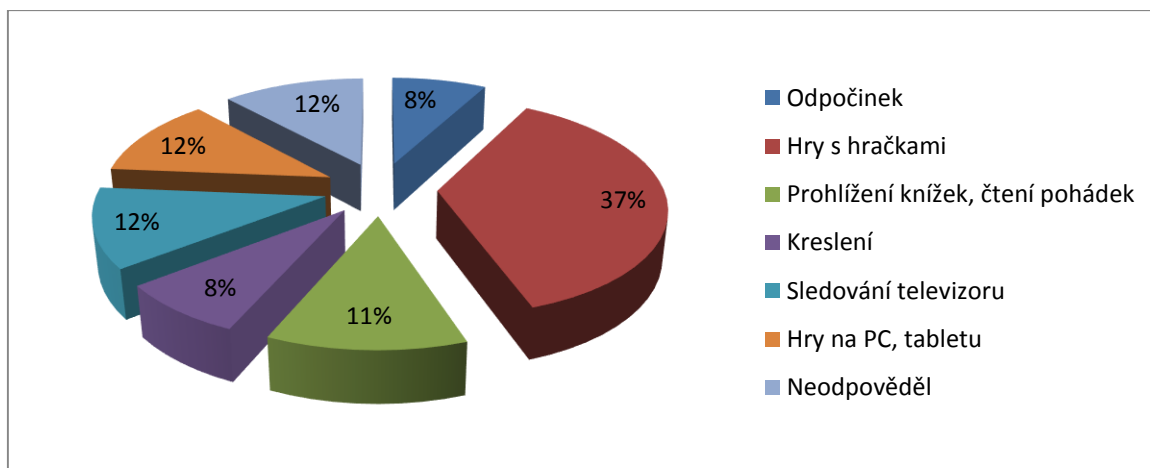
Otázka č. 5

Jakou hlavní činností tráví Vaše dítě dobu, kterou netráví pohybovou aktivitou?

Otázka je otevřená, nicméně vybízí k zaznamenání pouze jedné, hlavní činnosti dítěte.

Tabulka 10: Jakou hlavní činností tráví Vaše dítě dobu, kterou netráví pohybovou aktivitou?

Odpověď respondentů	Četnost odpovědí	Relativní četnost odpovědí
Odpočinek	6	7,90
Hry s hračkami	28	36,84
Prohlížení knížek, čtení pohádek	9	11,84
Kreslení	6	7,90
Sledování televizoru	9	11,84
Hry na PC, tabletu	9	11,84
Neodpověděl	9	11,84



Graf 6. Jakou hlavní činností tráví Vaše dítě dobu, kterou netráví pohybovou aktivitou?
(n=76)

U 6–ti letých dětí, které nesplňují doporučený denní limit pohybové aktivity v týdnu, uvedl 1 respondent (ze 4), tzn. 25%, že jeho dítě tráví volný čas (který netráví pohybovou aktivitou) díváním se na TV.

U 5–ti letých dětí, které nesplňují doporučený denní limit pohybové aktivity v týdnu, uvedli 4 respondenti (z 8), tzn. 50%, že jejich děti tráví volný čas (který netráví pohybovou aktivitou) díváním se na TV, či hraním na tabletu či PC.

U 4 letých dětí, které nesplňují doporučený denní limit pohybové aktivity v týdnu, uvedlo 5 respondentů (z 9), tzn. 56%, že jejich děti tráví volný čas (který netráví pohybovou aktivitou) díváním se na TV, hraním na tabletu či PC.

Otázka č. 6

Kolik hodin denně strávíte Vy osobně pohybovou aktivitou ve svém volném čase?

a) v pracovním týdnu:

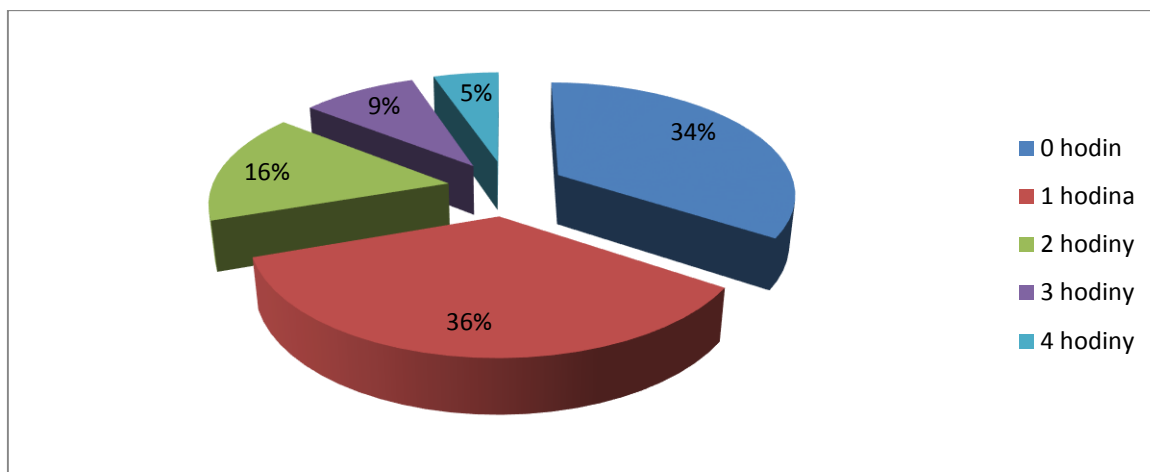
b) o víkendu:

Otázka je otevřeného charakteru, dělí se na 2 části.

Tabulka 11:Kolik hodin denně strávíte Vy osobně pohybovou aktivitou ve svém volném čase? (nyní je pohybovou aktivitou myšlena sportovně – rekreační činnost)

a) v pracovním týdnu

Odpověď respondentů	Četnost odpovědí	Relativní četnost odpovědí
0 hodin	26	34,21
1 hodina	27	35,53
2 hodiny	12	15,79
3 hodiny	7	9,21
4 hodiny	4	5,26



Graf 7. Kolik hodin denně strávíte Vy osobně pohybovou aktivitou ve svém volném čase? a) v pracovním týdnu (n=76)

Respondenti odpovídají, kolik hodin stráví pohybovou aktivitou, myšleno sportovní a rekreační činnosti. Za pohybové aktivity, které posuzujeme u dětí, nelze posuzovat i u dospělého jedince, neboť tyto pohybové aktivity mají pro děti rozvíjející se charakter.

Z této otázky vyplývá, že 26 respondentů (tj. 34 %) nevěnuje svůj volný čas pohybové aktivitě, 27 dotazovaných (tj. 36 %) věnuje pohybové aktivitě 1 hodinu denně, 12 dotazovaných (tj. 16%) věnuje pohybové aktivitě 2 hodiny denně, 7 respondentů (tj. 9 %) věnuje pohybové aktivitě 3 hodiny denně a 4 respondenti (tj. 5 %) věnují pohybové aktivitě v týdnu 4 hodiny denně.

V kategorii 6–ti letých dětí, které nesplňují doporučenou denní pohybovou aktivitu v týdnu, odpověděli 2 respondenti, že v týdnu stráví každý den pohybovou aktivitou 2 hodiny, jeden respondent uvedl, že v týdnu tráví každý den 1 hodinu pohybovou aktivitou. Z uvedeného vyplývá, že rodiče dětí, kteří nesplňují doporučenou denní pohybovou aktivitu v týdnu, sami tráví pohybovou aktivitou určitý čas, který ale nevěnují pohybové aktivitě se svým dítětem.

V kategorii 5–ti letých dětí, které nesplňují doporučenou denní pohybovou aktivitu v týdnu odpověděli 3 respondenti, že v týdnu tráví pohybovou aktivitou 1 hodinu denně, jeden respondent odpověděl, že tráví 2 hodiny denně pohybovou aktivitou, 3 respondenti odpověděli, že tráví 3 hodiny denně pohybovou aktivitou a jeden respondent tráví pohybovou aktivitou dokonce 4 hodiny denně v týdnu. Z uvedeného vyplývá, že tyto rodiče nezabezpečí doporučený čas pohybové aktivity pro své děti v týdnu, avšak sami pro sebe si jej udělají.

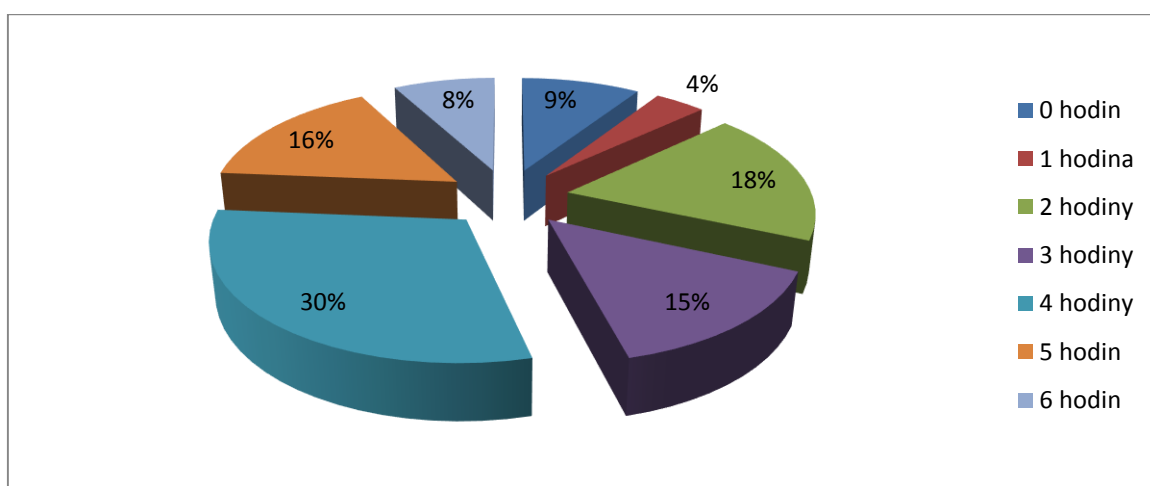
V kategorii 4 letých dětí, které nesplňují doporučenou denní pohybovou aktivitu v týdnu, odpověděli 2 respondenti, že tráví pohybovou aktivitou 4 hodiny denně v týdnu a 2 respondenti 3 hodiny denně pohybové aktivity v týdnu. Z uvedeného vyplývá, že tito rodiče nevěnují svůj čas, aby zabezpečili doporučený podíl denní pohybové aktivity svému dítěti, ale sami si ho dopřávají.

Otázka č. 6

Tabulka 12: Kolik hodin denně strávíte Vy osobně pohybovou aktivitou ve svém volném čase?

b) o víkendu

Odpověď respondentů	Četnost odpovědí	Relativní četnost odpovědí
0 hodin	7	9,21
1 hodina	3	3,95
2 hodiny	14	18,42
3 hodiny	11	14,47
4 hodiny	23	30,26
5 hodin	12	15,79
6 hodin	6	7,90



Graf 8. Kolik hodin denně strávíte Vy osobně pohybovou aktivitou ve svém volném čase? b) o víkendu (n=76)

7 respondentů (tj. 9 %) uvedlo, že se o víkendu pohybovým aktivitám nevěnuje vůbec, 3 respondenti (tj. 4 %) uvedli, že o víkendu pohybovým aktivitám věnují ve svém volném čase 1 hodinu, 14 respondentů (tj. 18 %) se věnuje pohybovým aktivitám 2 hodiny, 11 respondentů (tj. 15%) 3 hodiny, 23 respondentů (tj. 30 %) 4 hodiny, 12 respondentů (tj. 16 %) 5 hodin, 6 respondentů (tj. 8 %) 6 hodin. Z uvedeného vyplývá, že se respondenti věnují pohybovým aktivitám o víkendu více, než v týdnu.

V kategorii 6–ti letých dětí, které nesplňují minimální denní pohybovou aktivitu o víkendu, odpověděli respondenti ve všech případech shodně, že pohybovou aktivitou tráví stejný čas, jako jejich děti. Tudíž nemůžeme říci, že si rodiče těchto dětí vyhražují čas na své pohybové aktivity, bez svých dětí.

V kategorii 5–ti letých dětí, které nesplňují minimální denní pohybovou aktivitu o víkendu respondenti odpověděli, že i oni sami věnují pohybové aktivitě max. 1 hodinu denně. U dětí 5–ti letých, které nesplňují doporučenou denní aktivitu o víkendu, odpověděli 3 respondenti, že pohybovou aktivitou o víkendu tráví 2x více času, než dopřávají svým dětem, 3 respondenti dopřávají svým dětem pro pohybovou aktivitu 2x více času, než sami sobě.

V kategorii 4 letých dětí, které nesplňují minimální denní pohybovou aktivitu o víkendu, 1 respondent odpověděl, že se on sám věnuje o víkendu pohybovým aktivitám až 8 hodin, 2 respondenti se věnují pohybovým aktivitám 2 hodiny, stejně jako jejich děti. U dětí 4 letých, které nesplňují doporučenou denní aktivitu o víkendu, odpověděl 1 respondent, že on sám si dopřává 2,5x více času pro pohybovou aktivitu, než dopřává svému dítěti, 3 respondenti si dopřávají o hodinu více času stráveného pohybovou aktivitou, než jejich děti, 6 respondentů se věnuje ve svém volném čase pohybovým aktivitám stejný časový podíl, jako jejich děti.

Ačkoliv každá mateřská škola vede své děti k přirozenému komplexnímu rozvoji, prvotní vliv má vždy rodina. Pokud je rodina sportovně či pohybově založena, dítě má velké předpoklady nejen k spontánnímu pohybu, ale také pohybu řízenému a tyto předpoklady, či návyky a postoje si dítě ponese celý život.

Otázka č. 7

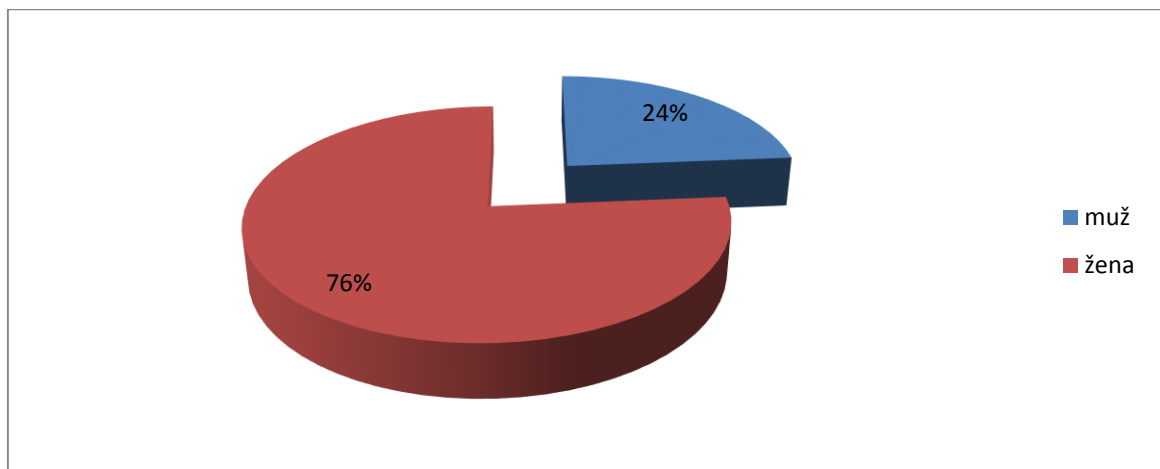
Pohlaví

Otázka je uzavřeného charakteru, respondent mohl vybrat z 2 možností:

- a) muž
- b) žena

Tabulka 13: Pohlaví

Odpověď respondentů	Četnost odpovědí	Relativní četnost odpovědí
Muž	18	23,68
Žena	58	76,32



Graf 9. Pohlaví (n=76)

Ve městě, ať už v rodinném domě či bytě, tráví dle dotazníků pouze jednu hodinu denně (v týdnu) pohybovou aktivitou 10 dětí, 2 hodinami 7 dětí, 3 hodinami 9 dětí, 4 hodinami 8 dětí, 5 hodinami 5 dětí a 6 hodinami 6 dětí. 2 děti netráví pohybovou aktivitou žádný čas v týdnu.

Průměrná doba strávená městskými dětmi pohybovou aktivitou v týdnu je 3,06 hodin.

Na vesnici, ať už v rodinném domě či bytě, tráví dle dotazníků pouze jednu hodinu denně (v týdnu) pohybovou aktivitou 5 dětí, 2 hodinami 8 dětí, 3 hodinami 4 děti, 4 hodinami 4 děti, 5 hodinami 3 děti a 6 hodinami 5 dětí.

Průměrná doba strávená venkovskými dětmi pohybovou aktivitou v týdnu je 3,24 hodin.

Ve městě, ať už v rodinném domě či bytě, tráví dle dotazníků o víkendu 1 hodinu denně pohybovou aktivitou 1 dítě, 2 hodiny 4 děti, 3 hodiny 5 dětí, 4 hodiny 3 děti, 5 hodin 5 dětí, 6 hodin 10 dětí, 8 hodin 10 dětí, 10 hodin 4 děti, 11 hodin 1 dítě a 12 hodin 2 děti. 2 děti netráví o víkendu žádný volný čas pohybovou aktivitou.

Průměrná doba strávená městskými dětmi pohybovou aktivitou o víkendu je 5,87 hodin.

Na vesnici, ať už v rodinném domě či bytě, tráví dle dotazníků o víkendu 2 hodiny denně pohybovou aktivitou 4 děti, 3 hodiny 3 děti, 4 hodiny 6 dětí, 5 hodin 3 děti, 6 hodin 4 děti, 8 hodin 2 děti, 10 hodin 5 dětí a 12 hodin 2 děti.

Průměrná doba strávená venkovskými dětmi pohybovou aktivitou o víkendu je 5,86 hodin.

Předpokládala jsem, že děti žijící na venkově budou zaznamenávat více času stráveného pohybovou aktivitou. Z výsledků je rozdíl patrný pouze v týdnu, není však nijak závratný.

8.5.2 Strukturované pozorování dětí v mateřských školách

Výzkumný předpoklad: Děti z městské mateřské školy jsou méně pohybově zdatné, než děti z venkovské mateřské školy.

Souhlas rodičů s účastí těchto dětí na výzkumu pro účely vypracování bakalářské práce je zařazen v přílohách (viz Příloha č.1).

Vyhodnocení 1. věkové kategorie – děti 6–ti leté

Tabulka 15: Vyhodnocení 1. věkové kategorie

Pohybová dovednost	Venkovská MŠ			Městská MŠ		
	zvládá	zvládá s dop.	nezvládá	zvládá	zvládá s dop.	nezvládá
Chůze se správným držením těla	5	0	0	5	0	0
Chůze po šikmé rovině	4	1	0	2	3	0
Chůze po vyvýšené rovině	3	2	0	3	2	0
Běh mezi překážkami (slalom)	4	1	0	4	1	0
Běh za vedoucím dítětem	5	0	0	5	0	0
Běh ve dvojicích	5	0	0	3	2	0
Skok do dálky snožmo z místa	5	0	0	5	0	0
Skok do dálky s rozběhem a odrazem jedné nohy	5	0	0	4	1	0
Hmity s výskokem	4	1	0	5	0	0

Rovnováha na jedné noze	4	1	0	4	1	0
Poskoky na jedné noze	2	3	0	2	3	0
Skok do výšky s rozběhem	5	0	0	5	0	0
Plazení po břiše pod překážkou	0	3	2	1	2	2
Hod na cíl horním obloukem	4	1	0	4	1	0
Lézt v podporu dřepmo po rovině	5	0	0	5	0	0
Seskok z vyšší roviny na měkkou podložku	5	0	0	5	0	0
Start ze stoje a jiných poloh (dřep, klek, sed, leh)	5	0	0	5	0	0
Chytit vyhozený míč	3	1	1	1	4	0
Koulet míč rukama	5	0	0	5	0	0
Koulet míč nohou po určité dráze	3	1	1	2	1	2
Četnost provedených cviků	81	15	4	75	21	4

Chůze se správným držením těla

Děti chodily po prostoru tělocvičny správně, bez viditelných známek nesprávného držení těla.

Chůze po šikmé rovině

Čtyři děti z venkovské MŠ přešly šikmou překážku bez dopomoci, jedno dítě využilo dopomoci, kterou jsem nabízela. V městské MŠ zvládly přejít překážku bez dopomoci pouze dvě děti, tři děti využily dopomoc.

Chůze po vyvýšené rovině

Chůzi po vyvýšené rovině zvládly bez dopomoci tři děti z obou MŠ, dopomoc vyžadovaly dvě děti z obou MŠ.

Běh mezi překážkami (slalom)

Běh mezi překážkami zvládly čtyři děti bez dopomoci z každé MŠ, jedno dítě z venkovské MŠ zvládlo slalom s dopomocí spočívající v mém slovním vedení. Jedno dítě z městské MŠ nejdříve 1. kužel oběhlo dokola, po mém upozornění provedlo další pohyby správně.

Běh za vedoucím dítětem

Tento úkol zvládly bez obtíží všechny děti.

Běh ve dvojicích

Běh ve dvojicích zvládalo všech pět dětí ve venkovské MŠ. V městské mateřské škole měly děti s úkolem problém. Přisuzuji to dvěma dětem, které jsou velice dominantní a vždy musí být po jejich. V případě, že tyto dvě děti běžely spolu, docházelo k častým pouštěním rukou. V případě, že každé z těchto dvou dětí mělo jiného partnera ve dvojici, bylo zřetelné, že se projevuje jejich dominance a na partnera neberou ohled.

Skok do dálky snožmo z místa

Skok do dálky snožmo z místa zvládly úspěšně všechny děti.

Skok do dálky s rozběhem a odrazem jedné nohy

Skok do dálky s rozběhem a odrazem jedné nohy provedlo správně pět dětí z venkovské MŠ. V městské MŠ zvládly pohyb čtyři děti. Jedno dítě se po rozběhu v odrazovém prostoru zastavilo a skočilo odrazem snožmo. Dítěti byl pohyb vysvětlen a předveden znovu, načež se na potřetí povedlo dítěti samotnému pohyb zrealizovat správně.

Hmity s výskokem

Čtyři děti z venkovské MŠ provedly pohyb bez obtíží, jedno dítě se při natahování do rovné polohy těla zastavilo a teprve potom vyskočilo. Jeho pohyb tedy nebyl plynulý. Po opětovném předvedení a dalším nezdařilém pokusu se dítěti podařilo pohyb provést správně.

Rovnováha na jedné noze

Čtyři děti z venkovské MŠ úkol splnily, jedno dítě využilo zdi a drželo rovnováhu s dopomocí. V městské MŠ byl úkol splněn stejně, i s dopomocí.

Poskoky na jedné noze

Dvě děti z venkovské MŠ zvládly pohyb bez obtíží, tři děti zvládly pohyb s dopomocí, v tomto případě opření se o zeď, bez opření se o druhou nohu. V městské MŠ tento pohyb zvládly dvě děti bez obtíží, tři děti využily dopomoc.

Skok do výšky s rozběhem

Tento pohyb zvládly všechny děti stejně.

Plazení po bříše pod překážkou

Tento pohyb byl pro všechny děti obecně velmi těžký. Jejich plazení se spočívalo v tom, že zapojovaly ruce, ale ne nohy. Pouze jedno dítě z městské školy tento cvik zvládlo. Polovina dětí (tři z venkovské MŠ a dvě z městské MŠ) zvládla cvik s dopomocí, tedy s mou pomocí, kdy jsem jim upravila polohu a pohyb nohou. Dvě děti z venkovské MŠ a dvě děti z městské MŠ cvik nezvládly ani po mé pomoci.

Hod na cíl horním obloukem

Techniku horního oblouku zvládly všechny děti, z venkovské MŠ se pouze jedno dítě netrefilo cíle, taktéž z MŠ městské. Tyto dvě děti dostaly možnost a úkol splnily na druhý pokus.

Lezení v podporu dřepmo po rovině

Lezení v podporu dřepmo bylo jedním z lehkých pohybů, který zvládly všechny děti.

Seskok z vyšší roviny na měkkou podložku

Tento pohyb nedělal žádnému dítěti obtíže.

Start ze stoje a jiných poloh (dřep, klek, sed, leh)

Starty z různých poloh byly pro děti zábavné, všechny děti tyto pohyby zvládly bez problémů.

Chytit vyhozený míč

Tři děti z venkovské MŠ zvládly chytit míč bez obtíží při všech třech pokusech, jedno dítě potřebovalo slovní dopomoc, jedno dítě zadaný pohyb nezvládlo ani v jednom pokusu. Ve městské MŠ zvládlo pohyb bez obtíží pouze jedno dítě při všech třech pokusech, ostatní čtyři zvládly tento pohyb až se slovní dopomocí.

Koulet míč rukou

Tento pohyb zvládly všechny děti, bez rozdílu MŠ.

Koulet míč nohou po určité dráze

Tento pohyb zvládly bez obtíží tři děti z venkovské MŠ, jedno dítě zvládlo pohyb s dopomocí, která spočívala ve slovním navádění. Jedno dítě mělo znatelné problémy s vedením míče i po dopomoci a pohyb tudíž nezvládlo. V městské MŠ pohyb zvládly dvě děti bez obtíží, jedno dítě zvládlo pohyb s dopomocí a dvě děti pohyb nezvládly, neboť jimi koulený míč nebyl udržen na dráze.

Vyhodnocení 2. věkové kategorie – děti 3 leté

Tabulka 16: Vyhodnocení 2. věkové kategorie

Pohybová dovednost	Venkovská MŠ			Městská MŠ		
	zvládá	zvládá s dop.	nezvládá	zvládá	zvládá s dop.	nezvládá
Chůze po schodech	3	2	0	1	4	0
Běh za pedagogem	5	0	0	5	0	0
Běh mezi překážkami	3	1	1	3	1	1
Běh k cíli	5	0	0	5	0	0
Podávat předmět do rukou	5	0	0	5	0	0
Házet předmět horním obloukem	2	3	0	4	1	0
Skok do dálky snožmo z místa	4	1	0	2	2	1
Přeskočit nízkou překážku	5	0	0	2	3	0
Koulet míč rukou	5	0	0	5	0	0
Plazit se pod překážkou	0	2	3	0	1	4
Skok do dálky s odrazem z jedné nohy	5	0	0	5	0	0
Lézt v podporu dřepmo po rovině	4	1	0	3	2	0
Četnost provedených cviků	46	10	4	40	14	6

Chůze po schodech

Tři děti z venkovské MŠ šly ze schodů dolů bez držení, dvě děti zvládly tento pohyb s dopomocí, kterou jim nabízelo zábradlí. V městské MŠ zvládlo chůzi ze schodů bez dopomoci jedno dítě, čtyři děti využily dopomoci.

Běh za pedagogem

Tento pohyb nedělal problém nikomu z pozorovaných dětí.

Běh mezi překážkami (slalom)

Běh mezi kužely zvládly tři děti z venkovské MŠ, jedno dítě se špatně orientovalo při obíhání, po upozornění úkol splnilo, jedno dítě úkol nezvládlo, kužely, i přes slovní dopomoc, oběhlo bez slalomu. V městské MŠ taktéž tři děti splnily úkol bez obtíží, jedno dítě vykazovalo špatnou orientaci při obíhání a jedno dítě obíhalo kužely bez slalomu.

Běh k cíli

Tento pohyb nedělal potíž nikomu z pozorovaných dětí.

Podávat předmět do rukou

Podávání předmětů nebylo pro nikoho obtížné.

Házet předmět horním obloukem

Ve venkovské MŠ zvládly pohyb bez dopomoci dvě děti, tři děti jej zvládly s její fyzickou dopomocí, která spočívala v upravování postoje a pohybu ruky. V městské MŠ zvládly pohyb bez obtíží čtyři děti, jedno dítě vyžadovalo dopomoc, po které pohyb provedlo správně.

Skok do dálky snožmo z místa

Ve venkovské MŠ tento pohyb zvládly čtyři děti. Dopomoc vyžadovalo pouze jedno dítě, které se snažilo skákat ve chvíli, kdy ruce dávalo vzad. Další provedení již bylo správné. V městské MŠ pohyb zvládly bez obtíží dvě děti, dvě děti vyžadovaly dopomoc. V obou případech se vyskytoval odraz z jedné nohy. Jedno dítě ani po dopomoci nezvládlo 3. pokus správně.

Přeskočit nízkou překážku

Děti ve venkovské MŠ si s úkolem poradily bez problémů. V městské MŠ tento pohyb zvládly bez problémů pouze dvě děti, tři děti zvládly pohyb s dopomocí. Ta spočívala ve slovní podpoře. Děti se původně před tyčí zastavovaly a pouze ji překračovaly. Třetí pokus zvládly s dopomocí i ony.

Koulet míč rukou

Tento pohyb nedělal žádné významné problémy.

Plazit se pod překážkou

Tento pohyb byl pro děti obzvlášť náročný. Ve venkovské MŠ dvě děti zvládly pohyb s dopomocí, která spočívala v úpravě poloh a pohybu nohou. Tři děti nezvládly tento pohyb ani s dopomocí. V městské MŠ zvládlo s dopomocí pouze jedno dítě. Čtyři děti tento pohyb nezvládly ani s dopomocí.

Skok do dálky s odrazem z jedné nohy

Tento pohyb nepůsobil problémy žádnému z pozorovaných dětí.

Lezení v podporu dřepmo po rovině

Ve venkovské MŠ zvládly tento pohyb čtyři děti, jedno dítě vyžadovalo dopomoc – upravení polohy těla. V městské MŠ tento pohyb zvládly tři děti, dvě vyžadovaly stejnou dopomoc, jako dítě ve venkovské MŠ.

CELKOVÉ VYHODNOCENÍ:

Tabulka 17: Celkové vyhodnocení

	Venkovská MŠ	Městská MŠ
ZVLÁDÁ	127	115
ZVLÁDÁ S DOPOMOCÍ	25	35
NEZVLÁDÁ	8	10

8.6 Shrnutí výsledků výzkumného šetření

Dotazníkové výzkumné šetření prokázalo, že rodiče dětí z městské mateřské školy vědí o nezbytnosti pohybových aktivit pro správný tělesný vývoj dítěte předškolního věku a téměř 60 % rodičů svým dětem dopřává doporučenou denní dávku pohybové aktivity v týdnu. O víkendu dopřává téměř 54 % rodičů svým dětem doporučenou denní dávku pohybové aktivity a téměř 35 % rodičů svým dětem dopřává minimální denní dávku pohybové aktivity.

Tímto se výzkumný předpoklad 1, který zněl: „I přesto, že rodiče dětí z mateřské školy vědí, jak jsou pohybové aktivity důležité pro zdravý vývoj dítěte, těmto aktivitám nevěnují dostatek času.“ nepotvrdil.

Strukturované pozorování dětí v mateřských školách se skládalo z dvaceti pohybových úkolů pro děti 6–ti leté a dvanácti pohybových úkolů pro děti 3 leté.

Porovnání výsledků prokázalo, že děti obou věkových skupin žijících na venkově zvládly bez dopomoci více úkolů, než děti městské, které vyžadovaly více dopomoci.

Tímto se výzkumný předpoklad 2, který zněl: „Děti z městské mateřské školy jsou méně pohybově zdatné, než děti z venkovské mateřské školy.“ potvrdil.

ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo objasnit nezbytnost pohybových aktivit pro správný tělesný vývoj dítěte v předškolním věku.

Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí – teoretické a empirické.

V teoretické části byly vysvětleny pojmy týkající se zdraví, nastíněna charakteristika a vývoj dítěte, a to od narození po dovršení šestého roku života. Dále se teoretická část zaměřila na pojmy spojené s pohybovou aktivitou a tělesnou výchovou v mateřských školách a také na pohyb v kontextu s RVP PV.

Empirická část byla věnována výzkumným šetřením. První výzkumné šetření probíhalo na základě dotazníků pro rodiče. Úkolem této metody výzkumu bylo zjistit, zda rodiče dětí z městské mateřské školy vědí o nezbytnosti pohybových aktivit pro správný tělesný vývoj dítěte a zda dopřávají svým dětem dostatek času a prostoru pro aktivity s pohybem spojené. První výzkumné šetření hledalo odpověď na první výzkumný předpoklad, který zněl: „I přesto, že rodiče dětí z městské mateřské školy vědí, jak jsou pohybové aktivity důležité pro zdravý vývoj dítěte, těmto aktivitám nevěnují dostatek času.“ Tento výzkumný předpoklad se nepotvrdil.

Druhé výzkumné šetření probíhalo na základě metody strukturovaného pozorování s použitím záznamových archů. Díky těmto metodám byla zjišťována úroveň pohybového projevu dětí 6–ti letých a 3 letých z městské mateřské školy a dětí 6–ti letých a 3 letých z venkovské mateřské školy. Druhé výzkumné šetření v empirické části bakalářské práce hledalo odpověď na druhý výzkumný předpoklad, který zněl: „Děti z městské mateřské školy jsou méně pohybově zdatné, než děti z venkovské mateřské školy.“ Tento výzkumný předpoklad se potvrdil.

Ve svém osobním ani profesním životě jsem se doposud nesetkala s výzkumem řešícím problematiku dostatečné pohybové aktivity u dětí v předškolním věku. Toto téma by se dalo dále rozpracovat a posuzovat z různých úhlů pohledů a může být námětem k dalšímu bádání.

Cíle bakalářské práce bylo dosaženo.

SOUHRN

Bakalářská práce se zaměřila na téma Nezbytnost pohybových aktivit pro správný tělesný vývoj dítěte v předškolním věku. Cílem práce bylo objasnit nezbytnost pohybových aktivit pro správný tělesný vývoj dítěte v předškolním věku.

V teoretické části jsou charakterizovány pojmy, které jsou tématu blízké – zdraví, vývoj dítěte od narození po ukončení 6. roku života, pohybová aktivita a tělesná výchova v mateřských školách, pohybové aktivity v kontextu s RVP PV.

Empirická část se zaměřila na výzkumná šetření. První výzkumné šetření ověřovalo první výzkumný předpoklad, který zněl: „I přesto, že rodiče dětí z mateřské školy vědí, jak jsou pohybové aktivity důležité pro zdravý vývoj dítěte, těmto aktivitám nevěnují dostatek času.“ Tento výzkumný předpoklad se nepotvrdil.

Druhé výzkumné šetření ověřovalo druhý výzkumný předpoklad, který zněl: „Děti z městské mateřské školy jsou méně pohybově zdatné, než děti z venkovské mateřské školy.“ Tento výzkumný předpoklad se potvrdil.

Cíle práce bylo dosaženo.

REFERENČNÍ SEZNAM

1. BĚLINOVÁ, L. a kol. *Metodika výchovné práce v jeslích a mateřských školách*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1986. Bez ISBN.
2. BURIÁNKOVÁ, J. et al. *Vedení mateřské školy*. Praha: Raabe, 1997. ISBN 80-902189-2- X.
3. ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X.
4. *Časově tematické plány výchovné práce v mateřských školách – věková skupina 3 – 4*. Praha, Ústřední ústav pro vzdělávání pedagogických pracovníků, 1987. Bez ISBN.
5. *Časově tematické plány výchovné práce v mateřských školách – věková skupina 5 – 6*. Praha, Ústřední ústav pro vzdělávání pedagogických pracovníků, 1987. Bez ISBN.
6. DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál, s. r. o., 2011. ISBN 978-80-73-67-819-7.
7. DVOŘÁKOVÁ, H., HELLEROVÁ, E., PANOCHOVÁ, I., TRPIŠOVSKÁ, D. *Tělesná výchova v mateřské škole*. Naše vojsko, n. p., Praha, 1989. Bez ISBN.
8. FOŘT, P. *Stop dětské obezitě*. Euromedia Group, k. s. – Ikar Praha, 2004. ISBN 80-249-0418-7.
9. FRAŇKOVÁ, S., ODEHNAL, J., PAŘÍZKOVÁ, J. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZ Edition spol. s. r. o., 2000. ISBN 80-86009-32-7.
10. FRÖMEL, K., NOVOSAD, J., SVOZIL, Z. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc, 1999. ISBN 80-7067-945-X.

11. GALLOWAY, J. *Děti v kondici...zdravé, šťastné, šikovné*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. ISBN 978-80-247-2134-7.
12. GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.
13. HAVLÍNOVÁ, M. et al. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-061-5.
14. CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.
15. INFORMATORIUM – časopis pro výchovu a vzdělávání dětí od 3 do 8 let v MŠ a ŠD. Pohybové činnosti v MŠ (1). roč. XI, č. 9. s. 12-13, ISSN 1210-7506.
16. JÍROVÁ, M., KÁDNEROVÁ, B., BĚLINOVÁ, L. *Rok v mateřské škole*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1960. Bez ISBN.
17. KADEŘÁVKOVÁ, K. *Didaktika tělesné výchovy*. Praha: Avicem, zdravotnické nakladatelství, 1988. Bez ISBN.
18. KLINDOVÁ, L., RYBÁROVÁ, E. *Vývojová psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1974. Bez ISBN.
19. KOLLÁRIKOVÁ Z., PUPALA, B. et al. *Předškolní a primární pedagogika*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-585-7.
20. KOŤÁTKOVÁ, S. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2005. ISBN 80-247-0852-3.
21. KRÁTKÝ, F. *Dějiny tělesné výchovy*. Praha: Olympia, 1974. Bez ISBN.
22. MACHOVÁ, J. et al. *Výchova ke zdraví*. Praha: GradaPublishing, a.s., 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.

23. MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Nakladatelství HANEX, 1997. ISBN 80-85783-17-7.
24. MUŽÍK, V., VLČEK, P. et al. *Škola, pohyb a zdraví*. Brno: Masarykova univerzita, 2010. ISBN 978-80-210-5371-7.
25. MUŽÍK, V., DOBRÝ, L., SÜSS, V. *Tělesná výchova a sport mládeže*. Brno: Masarykova univerzita, 2008. ISBN 978-80-210-4589-7.
26. NEVŠÍMALOVÁ, S. et al. *Poruchy spánku a bdění*. Praha: Galén, 2007. ISBN 978-80-7262-500-0.
27. PECHOVÁ, J. *Cvičení pro zdraví s balančními míči a dalšími pomůckami*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-448-6.
28. PFANDL, S. *Abeceda zdraví*. Tosa Verlag, Wien, 1998. ISBN 80-205-1000-1.
29. SMITH, T. et al. *Lidské tělo - ilustrovaný průvodce jeho stavbou, funkcí a některými poruchami*. Praha: FORTUNA PRINT, 1996. ISBN 80-85873-55-9.
30. SUCHÁNEK, P. Vztah dětí ke sportu. *Moje zdraví*. roč. 5, č. 6, s. 50-52. ISSN 1214-2371.
31. SUCHÝ, J., DOHNAL, V., HAJNIŠOVÁ, M., KOTULÁN, J., ŠMIŘÁK, J. *Biologie dítěte*. Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1970. Bez ISBN.
32. ŠIMÍČKOVÁ – ČÍŽKOVÁ, J. et al., *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2010. ISBN 978-80-244-2433-0.
33. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-X.

34. VOLFOVÁ, H. a KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu - cvičíme jako myška, kočka a pejsek*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008. ISBN 978-80-247-2317-4.
35. *Zdravotní tělesná výchova* [online]. 2012 [cit. 2016-02-11]. Dostupné z:
<https://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/ztv/pages/01-vyrovnavaci-proces-text.html>.

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Optimální podíl pohybové aktivity v jednotlivých věkových obdobích.....	18
Tabulka 2: Zdravotní skupiny.....	25
Tabulka 3: návratnost dotazníků.....	42
Tabulka 4: Jsou podle Vás pohybové aktivity důležité pro správný tělesný vývoj dítěte?.....	43
Tabulka 5: Jak je staré Vaše dítě?	44
Tabulka 6: Vaše dítě s Vámi stráví v týdnu průměrně 6 hodin denně. Kolik z toho stráví pohybovou aktivitou? (s Vámi či v kroužku).....	45
Tabulka 7: Pohybová aktivita 4 – 6–ti letých dětí v týdnu.....	46
Tabulka 8: Vaše dítě s Vámi stráví o víkendu průměrně 12 hodin denně. Kolik z toho stráví pohybovou aktivitou? (S Vámi či v kroužku).....	47
Tabulka 9: Pohybová aktivita 4 – 6–ti letých dětí o víkendu.....	48
Tabulka 10: Jakou hlavní činností tráví Vaše dítě dobu, kterou netráví pohybovou aktivitou?	50
Tabulka 11: Kolik hodin denně strávíte Vy osobně pohybovou aktivitou ve svém volném čase?.....	51
Tabulka 12:Kolik hodin denně strávíte Vy osobně pohybovou aktivitou ve svém volném čase?	53
Tabulka 13: Pohlaví.....	55
Tabulka 14: Bydlíte.....	56
Tabulka 15: Vyhodnocení 1. věkové kategorie.....	58
Tabulka 16: Vyhodnocení 2. věkové kategorie	62
Tabulka 17: Celkové vyhodnocení.....	64

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1. návratnost dotazníků	42
Graf 2. Jsou podle Vás pohybové aktivity důležité pro správný tělesný vývoj dítěte?	43
Graf 3. Jak je staré Vaše dítě?	44
Graf 4. Vaše dítě s Vámi stráví v týdnu průměrně 6 hodin denně. Kolik z toho stráví pohybovou aktivitou? (s Vámi či v kroužku)	45
Graf 5. Vaše dítě s Vámi stráví o víkendu průměrně 12 hodin denně. Kolik z toho stráví pohybovou aktivitou? (S Vámi či v kroužku)	48
Graf 6. Jakou hlavní činností tráví Vaše dítě dobu, kterou netráví pohybovou aktivitou?	50
Graf 7. Kolik hodin denně strávíte Vy osobně pohybovou aktivitou ve svém volném čase? a) v pracovním týdnu	52
Graf 8. Kolik hodin denně strávíte Vy osobně pohybovou aktivitou ve svém volném čase? b) o víkendu.....	53
Graf 9. Pohlaví	55
Graf 10. Bydlíte	56

SEZNAM ZKRATEK

MŠ – mateřská škola

RVP PV – Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

zvládá s dop. – zvládá s dopomocí

SEZNAM PŘÍLOH

1. Souhlas zákonných zástupců dětí z venkovské MŠ
2. Souhlas zákonných zástupců dětí z městské MŠ
3. Dotazník pro rodiče
4. Záznamový list pro děti 6–tileté
5. Záznamový list pro děti 3 leté

Příloha č. 1: Souhlas zákonných zástupců dětí z venkovské MŠ







Vážení rodiče,

prosím Vás o souhlas s účastí Vašich dětí na výzkumu pro účely vypracování bakalářské práce na téma Nezbytnost pohybové aktivity pro zdravý vývoj dítěte předškolního věku.

Předem děkuji za ochotu.

Vránová Monika

V případě souhlasu se podepište níže:

HNAŤEK TOMÁŠ	
JANŠTOVÁ NIKOL	Janštoková Jana
MLEJNEK PETR	
PÍZKOVÁ ADELA	Pízková
KOLYOVÁ KAROLÍNA	Kolyová
BLAŽKOVÁ ZUZANA	
HAVLÍKOVÁ ZUZANA	
PAVLŮ LUDEK	
ŠKOLAROVÁ IVA	Školarová
SKALNÍK ONDŘEJ	

Příloha č. 2: Souhlas zákonných zástupců dětí z městské MŠ


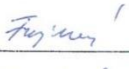



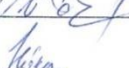
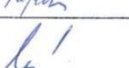
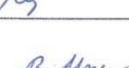
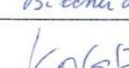
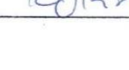
Vážení rodiče,

prosím Vás o souhlas s účastí Vašich dětí na výzkumu pro účely vypracování bakalářské práce na téma Nezbytnost pohybové aktivity pro zdravý vývoj dítěte předškolního věku.

Předem děkuji za ochotu.

Vránová Monika

V případě souhlasu se podepište níže:

HE'GROVA' KAROLÍNA	
HLÍDECHOVA' MARKÉTA	
NOVOTNA' ELIŠKA	
MICHALČÁK JANEK	
BUREŠ VOJTECH	
HORKÝ' DAMIÁN	
HE'GR MATĚJ	
MORAVCOVA' AGÁTA	
BITTNEROVA' KUCIÉ	
KOLAŘOVA' KAROLÍNA	

Příloha č. 4: Záznamový list pro děti 6–ti leté

ZÁZNAMOVÝ LIST

JMÉNO: MŠ: VĚK:

Pohyb	Zvládá	Zvládá s dopomocí	Nezvládá
CHŮZE SE SPRÁVNÝM DRŽENÍM TĚLA			
CHŮZE PO ŠIKMÉ ROVINĚ			
CHŮZE PO VYVÝŽENÉ ROVINĚ			
BĚH MEZI PŘEKÁŽKAMI (SLALOM)			
BĚH ZA VEDOUCÍM DÍTĚTEM			
BĚH VE DVOJICÍCH			
SKOK DO DÁLKY SNOŽMO Z MÍSTA			
SKOK DO DÁLKY S ROZBĚHEM A ODRAZEM JEDNÉ NOHY			
HMITY S VÝSKOKEM			
ROVNOVÁHA NA JEDNÉ NOZE			
POSKOKY NA JEDNÉ NOZE			
SKOK DO VÝŠKY S ROZBĚHEM			
PLAZIT SE PO BRÍŠE POD PŘEKÁŽKOU			
HOD NA CÍL HORNÍM OBLOUKEM			
LÉŽT V PODPORU DŘEPMO PO ROVINĚ			
SESKOKY Z VYŠŠÍ ROVINY NA MĚKKOU PODLOŽKU			
START ZE STOJE A JINÝCH POLOH (DŘEP, KLEK, SED, LEH)			
CHYTIT VYHOZENÝ MÍČ			
KOULET MÍČ RUKAMA			
KOULET MÍČ NOHAMA PO URČITÉ DRÁZE			

Příloha č. 5: Záznamový list pro děti 3 leté

ZÁZNAMOVÝ LIST

Jméno..... MŠ VĚK

Pohyb	Zvládá	Zvládá s dopomocí	Nezvládá
CHŮZE PO SCHODECH			
BĚH ZA PEDAGOGEM			
BĚH – MEZI PŘEKÁŽKAMI (SLALOM)			
BĚH – K CÍLI			
PODÁVAT PŘEDMĚT DO RUKOU			
HÁZET PŘEDMĚT HORNÍM OBLOUKEM			
SKOK DO DÁLKY SNOŽMO Z MÍSTA			
PŘESKOČIT NÍZKOU PŘEKÁŽKU			
KUTÁLET MÍČ RUKOU			
PLAZIT SE POD PŘEKÁŽKOU			
SKOČIT DO DÁLKY S ODRAZEM Z JEDNÉ NOHY			
LÉZT V PODPORU DŘEPMO PO ROVINĚ			

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Monika Vránová
Katedra:	Katedra antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	PaedDr. Mgr. Marii Chráskové, Ph.D.
Rok obhajoby:	2016

Název práce:	Nezbytnost pohybových aktivit pro správný tělesný vývoj dítěte v předškolním věku
Název v angličtině:	The necessity of exercise for correct physical development child of preschool age
Anotace práce:	Bakalářská práce na téma „Nezbytnost pohybových aktivit pro správný tělesný vývoj dítěte v předškolním věku“ v teoretické části vymezuje pojem zdraví, dále charakterizuje vývoj dítěte od narození do ukončení 6. roku života, zabývá se pohybovou aktivitou a tělesnou výchovou v mateřských školách. V neposlední řadě se také věnuje pohybové aktivitě v kontextu s RVP PV. V empirické části se práce zaměřuje na výzkumná šetření. První výzkumné šetření je prováděno dotazníky a zaměřuje se na rodiče dětí v městské mateřské škole. Druhé výzkumné šetření je prováděno pozorováním dětí v mateřských školách. Toto šetření se zaměřuje na 3 leté a 6–ti leté děti z městské mateřské školy a 3 leté a 6–ti leté děti z venkovské mateřské školy. Cílem práce je zdůvodnit nezbytnost pohybových aktivit pro správný tělesný vývoj dítěte v předškolním věku.
Klíčová slova:	Zdraví, kojenecký a batolecí věk, předškolní věk, pohybová aktivita, tělesná výchova, doporučená denní doba pohybové aktivity, minimální denní doba pohybové aktivity, lokomoční pohyby, nelokomoční pohyby, manipulační dovednosti.
Anotace v angličtině:	The theoretical part of the Bachelor's thesis „The necessity of exercise for normal physical development of a preschool-aged child“ defines concept of health, describes development of a child from birth to age six, also deals with a physical activity and exercise in kindergartens. Lastly, it addresses physical activity in context of RVP PV. The thesis focuses on a research in the empirical part. The first research is done by questionnaires and targets parents of children attending kindergarten in urban area. The second research is based on observation of children in kindergartens. This research targets 3 and 6 year old children attending kindergarten either in urban or rural area. The aim of

	this thesis is to establish reasons for the necessity of exercise for normal physical development of a preschool-aged child.
Klíčová slova v angličtině:	Health, infancy and toddlerhood, preschool age, physical activity, exercise, recommended level of daily physical activity, minimal level of daily physical activity, locomotor movements, non-locomotor movements, manipulative skills
Přílohy vázané v práci:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Souhlas zákonných zástupců dětí z městské MŠ 2. Souhlas zákonných zástupců dětí z vesnické MŠ 3. Dotazník pro rodiče 4. Záznamový arch pro 6-ti leté děti 5. Záznamový arch pro 3 leté děti
Rozsah práce:	75 stran
Jazyk práce:	Český jazyk