

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Diplomová práce

2018

Nikola Maršíková

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra primární pedagogiky

Diplomová práce

Nikola Maršíková

**Pohybová aktivita dětí v mateřské škole a její vztah k pohybové aktivitě
rodičů**

Olomouc 2018

Vedoucí práce: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a uvedla jsem v ní veškerou literaturu a ostatní informační zdroje, které jsem použila.

V Olomouci dne 16. dubna 2018

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Děkuji panu doktorovi Michalovi Šafářovi za odborné vedení mé diplomové práce, poskytování rad a materiálových podkladů k práci. V neposlední řadě bych ráda poděkovala své rodině, partnerovi a kolegyním za podporu a pomoc při studiu.

Nikola Maršíková

OBSAH

ÚVOD	7
I TEORETICKÁ ČÁST	9
1 Charakteristika vývoje dítěte předškolního a mladšího školního věku	10
1.1 Tělesný a motorický vývoj	10
1.2 Kognitivní vývoj	12
1.3 Emoční vývoj a socializace	15
2 Pohyb a pohybová aktivita	17
2.1 Vymezení pojmu pohyb, pohybová aktivita	17
2.2 Pohyb v předškolním věku	19
2.2.1 Potřeba pohybu v předškolním věku	20
2.2.2 Pohyb předškoláků v rámcovém vzdělávacím programu	21
2.2.3 Pohyb v denním režimu mateřské školy	23
2.3 Pohybová aktivita předškolních a mladších školních dětí jako součást volného času	26
2.3.1 Mimoškolní pohybová aktivita a její zdroje	27
2.3.2 Programy podporující pohybovou aktivitu dětí	29
3 Vliv rodiny na vztah dítěte k pohybu	31
3.1 Rodina jako socializační činitel	32
3.2 Typy rodin	33
3.3 Funkce rodiny	33
3.4 Výchovné styly v rodinách	34
II PRAKTICKÁ ČÁST	36
4 Cíle a výzkumné otázky	37
5 Metodika	38
5.1 Charakteristika výzkumného souboru	38
5.2 Výzkumné metody	39
5.3 Průběh šetření	41
6 Výsledky	42
6.1 Monitoring PA dětí v mateřské škole	42
6.1.1 Zpracování dat z prvního dne měření	43
6.1.2 Zpracování dat z druhého dne měření	45
6.1.3 Zpracování dat z třetího dne měření	47
6.1.4 Zpracování dat z čtvrtého dne měření	49
6.1.5 Zpracování dat z pátého dne měření	51
6.1.6 Porovnání monitoringu mezi odděleními	53

6.2	Výsledky dotazníkového šetření rodičů	53
6.2.1	Vyhodnocení uzavřených otázek	54
6.3	Kazuistika	59
6.3.1	Adélka, 6,8 let, odklad školní docházky	59
6.3.2	Pavlinka, 6,8 let, odklad školní docházky	60
6.3.3	Karolínka, 6,4 let, dítě v povinném ročníku předškolního vzdělávání	60
6.3.4	Toník, 7, 4 let, odklad školní docházky	61
6.3.5	Adámek, 5, 11 let, dítě v povinném ročníku předškolního vzdělávání	62
6.3.6	Lukášek, 6,6 let, dítě v povinném ročníku předškolního vzdělávání	63
ZÁVĚR.....		64
LITERATURA A INTERNETOVÉ ZDROJE		66
SEZNAM ZKRATEK.....		69
SEZNAM PŘÍLOH		70
PŘÍLOHY		
ANOTACE		

ÚVOD

„Pohyb našeho těla je výrazem našeho života“

(Hogenová Anna, 2002, s. 18)

Pohyb je základní fyziologickou potřebou a přirozenou součástí života každého jedince. Pohybová aktivita je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem k zachování a upevnování normálních fyziologických funkcí organismu, má pozitivní vliv na zdraví jedince, rozvíjí tělesnou zdatnost, posiluje odolnost imunitního systému, působí účinně jako prevence vzniku velkého množství nemocí. Pozitivní vliv má také na psychický stav člověka. Všeobecně nám tedy pomáhá zlepšovat a upevňovat náš zdravotní stav. Zdraví je pro člověka tou nejvyšší hodnotou a je potřeba nadále provádět osvětu v péči o náš organismus.

Otázkou problematiky pohybové aktivity se v současnosti zabývá mnoho odborníků, jejíž cílem je informovat veřejnost o důležitosti právě pohybové aktivity v životě člověka. Do pohybové aktivity lze zařadit veškeré pohybové činnosti, které jedinec vykonává, ať už z nějakého podnětu či spontánně. Pro zdravý vývoj jedince jsou tyto aktivity nezbytné, proto je potřeba zabývat se problematikou pohybu již u nejmladších dětí. Jelikož právě v dětství dochází k utváření vztahů a postojů k pohybové aktivitě po zbytek života. Vzhledem ke skutečnosti, že rodiče jsou prvními dospělými osobami, se kterými se dítě setkává a s nimiž dítě tráví většinu svého času, jsou to právě oni, kteří se stávají velkým vzorem v oblasti životního stylu. Návyky, které si dítě osvojí během dětství, formují jeho budoucí život a ovlivňují jeho pozdější jednání a rozhodování. Pokud tedy rodič tráví volný čas pasivně, dá se předpokládat, že značnou tendenci k tomu budou mít i jejich děti.

Zvolené téma jsem si vybrala z důvodu blízkého vztahu ke sportu a pohybovým činnostem, a také každodenní možnosti sledování budování vztahu dítěte k pohybu a jeho tělu. Domnívám se, že předškolní a mladší školní věk jsou „posledními“ věkovými kategoriemi, u kterých lze poměrně snadno vhodnou motivací a utvořením zdravého životního stylu podchytit zájem dítěte o pohybovou činnost.

V této diplomové práci se zaměřím na zmapování pohybové aktivity rodičů a dětí předškolního a mladšího školního věku v mateřské škole, v které již 5 rokem pracuji jako učitelka a zároveň zde budu zkoumat, do jaké míry má životní styl rodičů vliv na pohybovou aktivitu jejich dětí při pobytu v již zmiňované mateřské škole.

Cílem mé diplomové práce je diagnostikovat pohybovou aktivitu dětí v předškolním zařízení ve vybraných segmentech dne a hledat její vztah s pohybovou aktivitou rodičů.

Diplomová práce se skládá z části teoretické a praktické. Teoretická část diplomové práce je rozdělena do tří kapitol. V první kapitole se věnuji postupnému vývoji dítěte v předškolním a mladším školním věku, druhá a nejrozsáhlejší kapitola obsahuje shrnutí poznatků o pohybu a pohybové aktivitě v rámci školního i mimoškolního prostředí, a třetí kapitola je věnována poznatkům z oblasti vlivu rodiny jako socializačního činitele na vytvoření vztahu dítěte k pohybu. Praktická část práce Vás obeznámí s výsledky dotazníkové šetření a monitoringu pohybu dětí v rámci pobytu ve školském zařízení. Kazuistika, doplní šetření o výsledky hledání vztahu pohybové aktivity rodičů a dětí.

I TEORETICKÁ ČÁST

1 Charakteristika vývoje dítěte předškolního a mladšího školního věku

Předškolní období začíná třetím rokem života dítěte, kdy obvykle bývá přijato do mateřské školy a končí nástupem k povinné školní docházce. Touto skutečností vývoj dítěte přechází do dalšího stádia, mladšího školního věku, které končí dovršením jedenáctého až dvanáctého roku, kdy se objevují první známky pohlavního dospívání.

„Je to čas neutuchající aktivity tělesné i duševní, velkého zájmu o okolní jevy, doba, která je nazývána obdobím hry, protože právě při hře se aktivita dítěte projevuje především“ (Šulová in Mertin&Gillernová, 2015, s. 13).

Povinnou školní docházkou se tohle období završuje a dominantní činností se stává učení. Je důležité přijmout roli žáka a přizpůsobit se požadavkům kladených institucí vzdělávacího systému. Přejít z mateřské školy (MŠ) na základní bývá náročný pro dítě, které se musí naučit určitému režimu a zvládat velké množství povinností ve srovnání s předchozími etapami jeho vývoje. Svět školy je dominantní pro období mladšího školního věku, kdy naopak u pubescenta hrají významnou roli mimoškolní faktory. Proto se zmíněné pojmenování jeví nejvhodnější (Kuric, 2001).

Psychoanalýza nazývá tento věk za období „latence“ – období nijak zajímavé, změny zde nejsou až tak nápadné jako v útlém a předškolním věku a ani tak bouřlivé jako při dospívání jedince. Avšak psychologické studie poukazují na fakt, že vývoj nadále pokračuje a dítě i v této fázi vývoje dosahuje ve všech směrech velkých pokroků, které jsou důležité pro budoucnost žáka (Langmeier, Krejčířová, 2006).

1.1 Tělesný a motorický vývoj

Do dvou let života dítěte je nárůst tělesné hmotnosti a výšky podstatně rychlejší a větší než v následujících, pro nás klíčových, letech vývoje dítěte, kdy za rok povyroste průměrně o 7 centimetrů a hmotnost se zvýší o 2 - 3 kilogramy. Lze lehce zaznamenat proměny v proporcích dětského těla. Postava batolete se stává protáhlejší, se štíhlým trupem, zároveň se prodlužují končetiny, hlava začíná být úměrnější k tělu, přičemž v pěti letech odpovídá přibližné velikosti dospělého člověka. Vývojem břišního svalstva dochází ke stažení vyklenutého břicha a k celkovému vzpřímení postavy (Allen, K. E., Marotz, L.R., 2002).

Správnou proporčnost těla lze zjistit pomocí tzv. filipínské míry. Školsky zralé dítě by mělo rukou dosáhnout přes vzpřímenou hlavu na ucho na protilehlé straně hlavy.

Nadále se dokončuje osifikace zápěstních kůstek, které jsou podstatné pro zdokonalování jemné motoriky dítěte (Šimíčková - Čížková a kolektiv, 2008).

Všeobecně však pevnost kostí není dokonalá, čímž mohou vznikat různé ortopedické poruchy. Dochází ke zpomalení vývoje centrální nervové soustavy, naopak se zlepšuje její funkce a stavba. Zároveň roste výkonnost dalších vnitřních orgánů, především srdce a plic. Kvůli specifikacím dýchací soustavy mohou být děti předškolního věku více náchylné k onemocnění dýchacího ústrojí. Frekvence dechu se ve věku 4 let pohybuje mezi 20 - 30 dechy za minutu. V 6 letech odpovídá 18 - 28 dechům. Taktéž dochází ke snižování tepové frekvence předškoláka (Kuric a kolektiv, 1986).

Ke konci předškolního období dochází k přeměně mléčného chrupu v trvalý chrup (také dospělý chrup). Vlivem prořezávání druhé dentice se mění postavení čelisti a zároveň i tvar celé spodní části obličeje a rtů dítěte. Velký rozdíl lze vidět v individualitě tváře jedenáctiletého žáka od šestiletého. Mění se hlavní rysy obličeje, klenutost čela, postupně se přibližuje své dospělé podobě. Průměrný žák během docházky na první stupeň základní školy povyroste ze 117 cm na 145 cm. Dívka jen zhruba o 1 cm více. Na váze chlapec přibude na 37 kg a dívka sotva o 0,5 kg více, ačkoli má více podkožního tuku v těle. Ze studií vyplývá, že dnešní děti jsou o dost silnější a vzrůstově větší, než tomu bývalo před třiceti lety (Říčan, 2014).

V průběhu celého období vnitřní orgány rostou a nadále se vyvíjí. Osifikace pokračuje rychlým tempem. Dochází ke zvyšování kapacity plic, vitální kapacity a krevního oběhu (Perič, 2004).

Výkonnost dětského organismu lze přirovnat k velmi výkonnému živému počítači. Ačkoli dítě prozatím špatně hospodáří se silami, dokáže velmi rychle oproti dospělému organismu nabrat nové síly zpět. Velké svaly již vykonávají obratné pohyby. Děti vzorně skáčou přes švihadlo, hod míče je stále propracovanější, jezdí na kole, bruslí, lyžují. Nově nabyté dovednosti ve školácích vyvolávají kladný pocit - radost, proto tréninku těchto dovedností věnují přibližně stejný poměr času a úsilí jako teoretickým předmětům ve škole. Kromě radosti je k tomu motivují i další faktory. Obratnost a síla těla především u chlapců často rozhodují o začlenění do kolektivu a získání role. Nepříliš silní, slabí a malí jsou v nevýhodné pozici outsiderů. Tento fakt má velký vliv na dalším povahovém vývoji dítěte, a to ještě více než v předchozím předškolním věku. Vliv autority dospělého postupně klesá a každý jedinec si své postavení ve skupině musí získat sám. Některé neurotické projevy nebo

poruchy chování jsou zakořeněny právě zde. Říčan (2014) uvádí, že velké svaly se zpřesňují, avšak drobné svalstvo je stále dosti nepřesné vlivem dotváření koordinace ruka - oko.

Motorické výkony závisí na věku a vnějších podmínkách. Jsou-li správně podporovány, odráží se to na rychlosti vzestupu. Další složka senzomotorické aktivity, a to smyslové vnímání, se v tomto období plynule vyvíjí. Zejména ve zrakové a sluchové oblasti pozorujeme v průběhu mladšího školního věku výrazné pokroky (Langmeier, Krejčířová, 2006).

1.2 Kognitivní vývoj

Vývoj kognitivních, neboli poznávacích procesů, lze považovat za dominantní z hlediska konstrukce dětského pojetí, neboť velkou částí přispívají k tomu, jak svět kolem sebe dítě vnímá a jak si vytváří realitu či přetváří nově získané poznatky. Mezi poznávací procesy řadíme především myšlení, inteligenci, tvořivost (Fontana, 2014).

Kuric (2001) navíc doplňuje o vnímání, fantazii a paměť.

Myšlení

Ve věku 4 let se myšlení dítěte posouvá z úrovně předpojmové (symbolické) na vyšší úroveň názorného myšlení. Přejít z fáze symbolické do fáze názorné je velkým pokrokem v myšlení dítěte, avšak jsou zřejmá stávající omezení, která dítěti zatím neumožňují myslet skutečně logicky. Umí již vyvozovat úsudky, ale ty jsou zcela závislé na vizuální představě. (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Důkazem je Piagetův pokus, kdy předškolní dítě rozdělí stejným počtem korálky do dvou tvarově stejných sklenic, aby se přesvědčilo, že v obou sklenicích je poměr korálek stejný. Následně jsou korálky z jedné sklenice přesypány do sklenice s užším dnem. Dítě tvrdí, že v této sklenici, kde se zvýšila hladina korálek, je jich více. Pro myšlení dítěte je stále nejdůležitější, co vidělo a co si prožilo. Hlavním rysem v oblasti myšlení předškoláka je egocentrismus, dítě stále nezvládá přijímat a zpracovávat názory ostatních lidí (Šulová, 2004).

Thorová (2015) uvádí charakteristiky myšlení dítěte mladšího školního věku podle Piagetova pojetí kognitivního vývoje:

1. Reverzibilita neboli vratnost - dítě rozumí, že když z bedny kostek odděláme pár kostek bokem, v krabici kostek ubude, ale také ví, že pokud kostky vytažené vrátíme zase zpět, bude jich tam stejně jako předtím;

2. konzervace (stálost některých vlastností) - dítě mladšího školního věku ví, že změna viditelných znaků nemění podstatu věci. Pro příklad cukr v kávě nezmizí, pouze se rozpustí a káva se stává sladší;

3. decentrace - dítě už zvládne zhodnotit skutečnost z více úhlů, neuvažuje už primárně jen o jednom prvku, ale je schopno posuzovat celou množinu. Dítě rozumí, že Jackie je vlčák, vlčák je pes, pes je zvíře - Jackie je vlčák, pes i zvíře;

4. induktivní logika - dítě v období mladšího školního věku už disponuje schopností zobecňovat, opačný postup - deduktivní logika není na takové úrovni a zlepšuje se až v období dospívání;

5. serialita (řazení, chápání logické posloupnosti) - jako příklad lze uvést, že dítě sestupně seřadí předměty od nejmenšího po největší, od nejkratších po nejdelší;

6. tranzitivní frekvence - dítě si spojením různých informací dokáže odvodit závěr. Petr je těžší jak Alena a Alena je těžší jak Lucie. Dítě chápe, že Petr je tedy těžší jak Lucie.

Tyto uvedené charakteristiky myšlení dítěte mladšího školního věku slouží k pochopení dospělého, v jakém rozsahu obtížnosti je schopen žák určitým úkolům porozumět.

Vnímání

Vývoj smyslových analyzátorů těla a vlastní zkušenosti dítěte mají přímý vliv na rozvoj vnímání předškoláka. Dle Plevové (2004) dominuje vnímání celistvé neboli synkretické, kdy dítě nedokáže vyčlenit podstatné části předmětu, které upoutaly jeho pozornost, a není schopno vysvětlit vztahy mezi nimi. Objektem zájmu se stávají nápadité předměty a zpravidla mívají tyto objekty vztah k činnosti. Během celého období předškolního věku probíhá zdokonalování všech kvalit zrakového vnímání a to zraková analýza, syntéza, paměť a zraková diferenciací. U diferenciací mluvíme zejména o barvě a figuře. Dítě rozpozná všechny základní, a i další doplňkové barvy, oddělí figuru od pozadí obrázku či složí obrázek z jednotlivých částí (Bednářová, Šmardová, 2006).

V oblasti zvukového vnímání dochází k rozvoji určení lokalizace a zdroje zvuku. Hmatové vnímání je spjata s úrovní dítěte v oblasti jemné motoriky, kdy zdokonalování probíhá při každodenní manipulaci s jakýmkoli předmětem. Pomocí smyslu čichu a chutě dítě rozeznává základní chutě (slanost, sladkost, hořkost, kyselost). Proces vývoje vnímání času a prostoru je velice pozvolný.

Od 7 let se významně snižuje počet chyb během procesu vnímání. Dítě mladšího školního věku dokáže prozkoumat objekt po částech, včetně detailů a ty spojit v celek. Vnímání lze v této fázi pojmenovat pozorováním. Dítě začíná být vytrvalejší, pozornější, pečlivější a není tak závislé na svých okamžitých potřebách, jak tomu bylo v předešlém období (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Pozornost

V průběhu období předškolního a mladšího školního věku se pozornost dítěte přetváří z krátkodobé a přelétavé na záměrnou a dlouhodobější. Dochází ke změnám v oblasti CNS dítěte, což se následně projevuje ve vyšší emoční stabilitě a odolnosti organismu proti zátěži. Na kvalitu pozornosti má také velký vliv samotný temperament dítěte a atraktivita prováděné činnosti (Plevová, 2004).

Paměť

Rozvoj paměti závisí na zrání mozkové kůry, vývoji ostatních kognitivních procesů a vlastních zkušenostech dítěte. Paměť předškoláka se vyznačuje několika charakteristickými znaky-je bezděčná (dítě je upoutáno atraktivním podnětem), mechanická, konkrétní (je jednodušší si zapamatovat událost, kterou dítě prožilo než pouhé slovní vyprávění) a krátkodobá s vázaností na city. Autorky Trpišovská a Vacínová (2006, s. 34) zdůrazňují, že *„nejlépe si dítě pamatuje materiál, který působí citově, ať už to jsou podněty vyvolávající radost, obdiv, nadšení nebo podněty spojené s negativními citovými zážitky“*.

Na konci předškolního období se paměť krátkodobá přetváří v dlouhodobou. Paměť zaznamenává největší rozkvět ve vývoji právě v období mladšího školního věku.

V publikaci Vágnerové (2012, s. 287) se setkáváme termínem tzv. pracovní paměť, kterou definuje *„jako schopnost zpracovat a udržet informace, které jsou potřebné k pochopení aktuální situace či k vyřešení nějakého problému v takové podobě, aby byly dostupné a využitelné dalším mentálními úkony“*. Základní princip pracovní paměti autorka vidí v schopnosti zvládnout zmapování situace, vstřípení podstatných poznatků a odstranění nepotřebných informací. Úroveň pozornosti ovlivňuje úroveň pracovní paměti, a to z důvodu, že platí, co nezachytíme pozorností, si nelze zapamatovat.

Žáci mezi devátým a jedenáctým rokem se již neučí pouze mechanicky, ale zvládají využívat v procesu učení i strategie zapamatování. Jsou schopni třídit učivo, opakování látky zvládají i zpaměti a dovedou si pomoci k učení mnemotechnickými pomůckami (Vágnerová, 2012).

Představivost a fantazie

V předškolním období se stejně intenzivně rozvíjí i další poznávací proces, kterým je dětská představivost. Děti v tomto období často spojují realitu s jejich osobním přáním, čímž vzniká nepravá lež neboli konfabulace, snoubení reálných vzpomínek a fantazijních představ. Dítě nelze s úmyslem oklamat druhého, neboť samo věří v pravdivost svého výroku, proto by neměly být za tyto lži trestány. Koncem předškolního období konfabulace mizí.

Představivost se dennodenně projevuje v činnostech dětí například při námětových hrách, kdy si vymýšlí imaginární situace. Fantazie má v předškolním i mladším školním období důležitý význam, je potřebná pro přizpůsobení reality potřebám dítěte (Vágnerová, 2012).

Postupem času se fantazie žáka prvního stupně stává čím dál více konkrétnější. Fantazijní představy jsou do velké míry ovlivněny prostředím, ve kterém dítě vyrůstá, vlastními zážitky i samotným myšlením každého jednotlivce. Přibližně kolem desátého roku života se vytrácí nereálné názory dítěte na skutečnost. Zprvu mluvíme o realismu „naivním“, kdy dítě přebírá pohled od autority, teprve později přechází na „kriticky realistický“ pohled na svět (Langmeier, Krejčířová, 2006).

1.3 Emoční vývoj a socializace

„Maminko, vezmeme si nějakou maminku a já si tě vezmu za manželku, až vyrostu. A nikdy ti nebudu nadávat.

Já bych nechtěl růst, abyste nestárli.

Tatínku ty nejsi tak vlastní, protože ses mamince nenarodil. Ale seš taky náš.

Oli tatínka nemá. Oni si asi žádného nevzali.

Dneska, že se narodil dědeček? To není pravda, to bychom ho vůbec neměli. To by byl teprve miminko.

Kdyby se nám žádná babička nenarodila, tak by nám neumřela a nemuseli bysme pro ni plakat.“ (Lukáš v předškolním věku, Strašíková, 1999)

Socializaci vnímáme jako proces postupného „zspolečensťování“ člověka. Základní podmínkou socializace je sociální styk. V průběhu socializace se jedinec učí způsobům chování ve společnosti, přijímá společenské role a stává se jedinečnou osobností (Řezáč, 1998).

Pro dítě ve věku 3 - 6 let je hlavní činností, při které probíhá proces začleňování, hra. Rozmanitost her předškoláků je veliká, ale mezi nejoblíbenější se řadí námětové hry, konstrukční a pohybové. Hry námětové neboli tematické lze chápat jednoduše jako hry na něco-například na maminku, na doktora, na prodavačku a podobně. Zkrátka děti napodobují činnosti dospělých, které znají ze svého okolí. Hry konstrukční spočívají ve vytváření nových objektů, jako příklad lze uvést modelínu nebo stavebnici lego (Šimíčková - Čížková a kol., 2008).

Během socializace, a to nejen v období předškolním a mladšího školního věku, dochází k transformaci ve třech klíčových oblastech dítěte. První oblastí je sociální reaktivita-jedná se o rozvoj emočních vztahů k ostatním lidem, se kterými je ve vzájemné interakci, i k vlastní osobě. Negativních emočních reakcí (vzteku a zlosti) ubývá a převažuje pozitivní emoční naladění.

Druhou oblastí, o které autoři hovoří, je rovina rozvoje sociálních kontrol a hodnot. Pro vývoj těchto dovedností jsou nezbytní rodiče, kteří jako první dítěti stanovují hranice a pravidla. Žádoucí chování se posiluje odměnou a nevhodné je eliminováno nejlépe předem určeným trestem. Škola pak pokračuje s touto sociální dovedností, z čehož vyplývá skutečnost, že nejdříve je chování dítěte řízeno z vnějšku.

Třetí podstatnou rovinou je přijímání rolí. Mladší žák již umí vyjmenovat několik svých rolí, což vede k vytváření vlastní identity. Dítě nerozumí normám chování, ale je schopno akceptovat tyto normy z důvodu toho, že je to od něj očekáváno. Teprve ke konci tohoto období, kdy přechází na druhý stupeň ZŠ, dospěje dítě do stádia autonomní morálky-je schopné převzít pravidla za své a také se podle nich chovat (Langmeier, Krejčířová, 2006).

2 Pohyb a pohybová aktivita

Pohyb řadíme mezi základní projevy lidského života, neboť má velký význam pro rozvoj jedince jak po stránce fyzické, psychické i sociální a to od nejtútlejšího věku. Pohybová aktivita jedince je nezbytnou složkou pro správný vývoj a funkci lidských orgánů. V prvních letech života převládá pohybová aktivita spontánní, která se s přibývajícím věkem snižuje. Slovo pohyb se často pojí se slovem zdraví a to z důvodu, že „*Správná životospráva a pravidelná pohybová činnost jako její součást jsou základními preventivními opatřeními, jimiž můžeme přispět k ochraně svého zdraví*“ (Mužík, Krejčí, 1997, s. 3).

2.1 Vymezení pojmu pohyb, pohybová aktivita

Pod pojmem pohyb si lze v obecném smyslu představit děj, při kterém dochází k fyzikální změně hmoty. Pohybu člověka rozumíme, jako způsobilosti pohybovat se v čase a prostoru pomocí činnosti svalů lidského těla. Pohybem se zabývá celá řada vědeckých disciplín. Z hlediska psychologie je pohyb důležitý jako prožitek.

Pohledem lékařských věd je pohyb významný činitel v „údržbě těla“, jedná se o prevenci, terapii a rehabilitaci. Filozofie zase chápe pohyb jako extenzi života. V etiologii vidí pohyb jako nástroj selekce a reprodukce. Z různých pojetí lze tedy potvrdit, že pohyb ovlivňuje člověka po všech stránkách jeho osobnosti (Mužík, Vlček, 2010).

„Pohyb je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem k zachování a upevňování normálních fyziologických funkcí organismu:

- *Zvyšuje tělesnou zdatnost;*
- *snižuje hladinu cholesterolu;*
- *přispívá k duševní svěžesti, zvyšuje pocit duševní pohody a odolnosti vůči stresu, napomáhá lepšímu prokrvení a okysličení mozku, pomáhá proti bolestem v zádech;*
- *zpevňuje kosti a zmenšuje tak riziko zlomenin, zvláště u lidí ve vyšším věku;*
- *zlepšuje prokrvení kůže, a tím i fyzický vzhled;*
- *je prevencí civilizačních chorob* (Machová, Kubátová, 2006, s. 43).

Pohyb slouží i k vyjádření pocitů, nálady a je základní formou mezilidské komunikace.

Pohybovou aktivitu můžeme definovat jakotělesný pohyb, vygenerovaný kontrakcí kosterně svalového svalstva a podstatně zvyšující energetický výdej. Pohybové aktivity zahrnují široké spektrum strukturovaných a nestrukturovaných druhů, sportovních odvětví, tance a mnoha jiných pohybových forem (Corbin, Pangrazi, 2003).

V posledních letech poukazují výzkumy na fakt, že lze najít významný vztah mezi pohybovou aktivitou (inaktivitou) v dětství a pohybovou aktivitou (inaktivitou) v dospělosti. Pokud má dítě vztah k pohybu již v dětských letech, je vysoká pravděpodobnost, že bude jedinec pohybově aktivní i v dospělosti. Na základě těchto informací, je důležité se zabírat problematikou pohybu a jeho nedostatku již u dětí, aby tak mohlo dojít k efektivnímu ovlivňování zdravého životního stylu. Intenzita pohybové aktivity se během posledních desítek let výrazně snížila, lidé žijí sedavým způsobem života.

Technický i vědecký pokrok přináší lidem užitek v oblasti lidského zdraví, avšak na druhou stranu přináší zároveň mnoho zdravotních problémů v podobě civilizačních chorob. Aktivní pohyb je tedy nástrojem pro udržení a upevňování našeho zdraví (Máchová, Kubátová, 2009).

Mnoho dětí tráví většinu volného času doma před televizí nebo za počítačem. Důvody mohou být rozličné a málokterý rodič si uvědomuje riziko důsledků pohybové inaktivity. Dle výsledků výzkumu trpí vadným držením těla a svalovou dysbalancí až 50 % dětí mladšího školního věku a to příčinou právě pohybové inaktivity (Šeráková, 2007). Takovýmto poruchám lze předcházet správně prováděnou, pravidelnou a různorodou pohybovou aktivitou adekvátní věku. Při již zjištěné svalové dysbalanci se doporučuje zařadit do denního režimu kompenzační cvičení.

Důležitost pohybu v lidském životě lze také odvodit z Maslowovy pyramidy potřeb. Mezi bazální potřeby jsou řazeny tyto složky - potřeba potravy, tekutin, odpočinku, rozmnožování, předcházení vzniku bolesti a také pohyb. Potřeba pohybu je v dětském věku uspokojena pomocí školního vyučování, kde tráví velkou část pracovního dne, a také volnočasovou aktivitou. Se zahájením povinné školní docházky dochází k omezení jejich pohybu a tento fakt je s narůstajícím věkem čím dál tím více patrný (Klimentová, 2005).

Pohybová aktivita má významný vliv i na stránku psychického vývoje jedince. Zastává důležité funkce v uvolňování psychického tlaku na dítě. Slouží k navození duševní rovnováhy, uvolňování úzkosti jako významná prevence vzniku stresu (Křivohlavý, 2001).

2.2 Pohyb v předškolním věku

Přiměřeně zvolená pohybová aktivita vyvolává v dětech pocit štěstí a pozitivně ovlivňuje jejich fyzický i psychický vývoj.

„Pohyb v dětství je životní potřebou, poznáváním, prožíváním, je známkou zdraví a radosti“ (Volfová, Kolovská, 2009, s. 13).

Světová zdravotnická organizace (WHO) vyzdvihuje pohyb již od předškolního věku, jako nenahraditelnou složku při utváření dlouhodobých pohybových návyků, ale i jako období vhodné pro rozvoj dovedností, schopností a v neposlední řadě jako účinnou zdravotní prevenci pro celý následný život jedince (Dvořáková, 1998).

Doporučuje se z hlediska nedokončené osifikace kostí a nedovinutých kloubů zcela vynechat jednostranné zatěžování, prosté visy a vzpory, prohlubování rozsahu kloubů nad fyziologickou mez- př. rozštěpy, mosty, dlouhodobější setrvávání ve stejné poloze a přenášení zátěže větší jak 10% hmotnosti samotného dětského těla. Z důvodu možnosti poničení páteře se vyvarujeme činnostem, jako jsou dopady na tvrdou plochu, kotoul vzad, záklony hlavy. Nejsou ani vhodné činnosti s maximálním zatížením organismu za určitou dobu, v praxi k takovému přetížení obvykle nedojde, protože dítě neprovádí činnost v takovém rozsahu ani pod vlivem tlaku z vnějšího okolí (Dvořáková, 2009).

Běžně s dětmi v pohybových chvílkách procvičujeme základní pohyby- př. chůze, běh, poskoky, dřep, úchop. Tyto pohyby si dítě osvojuje od narození, nejsou mu vrozené, ale získává je v průběhu let. Díky častému opakování se tyto pohyby stávají automatické. Lze je dělit na 3 základní skupiny:

- Pohyby lokomoční - neboli pohyby z místa na místo. Za první lokomoční pohyb se považuje z hlediska fyziologického vývoje jedince plazení, poté lezení, chůze, běh, skok. I u těchto na pohled jednoduchých pohybů je potřeba se vyvarovat chybám v provedení. Nejčastěji hovoříme o chůzi po patách nebo vnějších hranách chodidel;
- pohyby nelokomoční - za ty bereme pohyby, které mají za výsledek změnu polohy, nebo postavení částí těla - zvedání, přitahování, přetlačování;

- manipulačními pohyby jsou nazývané takové činnosti, při kterých dochází k manipulaci dítěte s předmětem, pomůckou či hračkou.

Ke zdokonalování jakéhokoli pohybu dochází častým opakováním a správným provedením. Osvojené pohybové dovednosti tvoří základ pro pestrou pohybovou činnost v pozdějším věku (Volfová, Kolovská, 2009).

Jak jsme již uvedli v předchozím textu i Dvořáková (1998) uvádí, že pozitivní vliv pohybu na zdraví dětí byl zjištěn v mnoha oblastech. Dostatečné intenzivní tělesné zatížení organismu má za následek zvýšení zdatnosti dítěte, což se projevuje např. na obranyschopnosti organismu. Fyzická a psychická odolnost je dobrou prevencí proti civilizačním nemocem. Pohyb a stejně tak další aspekty životosprávy mají příznivý vliv na složení těla. Cílené působení na funkčnost svalového aparátu, přispívá k eliminaci vadného držení těla, které je momentálně vážným a diskutabilním problémem již od předškolního věku.

2.2.1 Potřeba pohybu v předškolním věku

Potřebou pohybu předškolních dětí se zabýval Kučera (1984). Dospěl ke zjištění, že průměrně se děti pohybují cca 5 až 6 hodin denně. Srdeční frekvence během tohoto spontánního pohybu ukazuje mezi 160 až 200 tepy za minutu-tedy vysokou intenzitu. Mluvíme-li o obsahu pohybu, převládají dynamické činnosti v krátkém intervalu střídané s klidovými činnostmi. Za velice zajímavé zjištění považují fakt, že byl zaznamenaný pokles v aktivitě dětí, když se v blízkosti objevil dospělý. Tak jako každý jedinec je individuální bytost, tak i potřeba pohybu je individuální a závislá na temperamentu dítěte. Nejčastěji řadíme děti do tří typů skupin a to- hyperaktivní, normoaktivní a hypoaktivní.

Ačkoli je pohybová aktivita vrozenou potřebou dítěte, je mnoho dětí se sníženou potřebou aktivity- hypoaktivní. Většinou se jedná o děti trpící nadváhou, kde lze konstatovat, že příčina a následek tvoří uzavřený kruh. Nejedná se však vždy jen o děti s nadváhou i děti zdravé mohou trpět nedostatkem pohybu a to obvykle z důvodu nedostatku času, prostoru, ztechničtění života a špatných návyků celé rodiny. Přitom právě návyky způsobu trávení volného času a životní styl se utváří v tomhle útlém věku.

Dvořáková (1998, s. 58) uvádí, že „*děti pasivní, děti v pohybové aktivitě omezované, děti s nedostatečnými pohybovými návyky jsou rizikovými skupinami z hlediska zdravotní perspektivy, což se negativně objeví už během jejich dětství a určitě v dospělosti.*“

Především rodiče by měli mít zájem a podílet se na naplnění pohybové aktivity jejich dětí, avšak ze studií z roku 1994 byly zjištěny informace, že většinu času, který tráví děti s rodiči spolu, probíhá u sledování televize. Sledování televize a videoprogramů je na prvním místě v činnostech mladých rodin. Za následek lze vidět nejen již vyjmenovaná zdravotní rizika, ale i nebezpečí vzniku sociálně nevhodného chování.

Při běžném životním stylu činí značné potíže uspokojit biologickou potřebu pohybu u dětí. Impulzem k nápravě by se mohly stát právě nabyté znalosti z možných obtíží.

2.2.2 Pohyb předškoláků v rámcovém vzdělávacím programu

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (RVP PV), byl sestaven pro podporu pedagogické činnosti. Jasně vymezuje hlavní požadavky, podmínky a pravidla pro vzdělávání dětí v mateřské škole. Každá mateřská škola si pak vytváří svůj vlastní Školní vzdělávací program a to dle zásad stanovených právě v RVP PV. Školní vzdělávací program předškolního vzdělávání (ŠVP PV), nabízí prostor pro naplnění individuality každé školy, umožňuje jim výběr forem, metod, různých koncepcí a poskytuje kritéria pro zpětnou evaluaci. Činnostmi předškolního vzdělávání je doplňovat a podporovat rodinnou výchovu, nabízí dítěti odbornou péči v průběhu jeho předškolních let (RVP PV, 2017).

Hlavní principy RVP PV:

- *„Uznávat přirozená vývojová specifika dětí předškolního vzdělávání a promítat je do obsahu, forem a metod vzdělávání;*
- *umožňovat rozvoj a vzdělávání každého dítěte v rozsahu jeho individuálních potřeb a možností;*
- *zaměřovat se na vytváření základů klíčových kompetencí dosažitelných v etapě předškolního vzdělávání;*

- *definovat kvalitu předškolního vzdělávání s ohledem na cíle, podmínky, obsah a výsledky vzdělávání;*
- *zajišťovat srovnatelnou pedagogickou účinnost vzdělávacích programů vytvořených a poskytovaných jednotlivými mateřskými školami;*
- *vytvářet prostor pro rozvoj různých programů i pro individuální typy mateřských škol;*
- *umožňovat mateřským školám využívat různé formy a metody vzdělávání a přizpůsobovat vzdělávání konkrétním regionálním i místním podmínkám, možnostem i potřebám;*
- *poskytovat celková kritéria vhodná pro vnitřní a vnější hodnocení mateřské školy i poskytovaného vzdělávání“.*

Hlavním úkolem je rozvoj a podpora každého dítěte, vést k osobní spokojenosti a pohodě. Měl by dítěti napomáhat k pochopení okolního světa a vést k dalšímu učení a poznávání (RVP PV, 2017, s. 5 - 7).

Rámcové cíle se realizují v pěti vzdělávacích oblastech:

1. Dítě a jeho tělo - biologická oblast;
2. Dítě a jeho psychika - psychologická oblast;
3. Dítě a ten druhý - interpersonální oblast;
4. Dítě a společnost - sociálně-kulturní oblast;
5. Dítě a svět - environmentální oblast.

I přes rozčlenění RVP PV do těchto oblastí, integrované pojetí je zachováno, respektuje se celistvost osobnosti dítěte. Čím dokonaleji bude probíhat propojování a návaznost vzdělávacích oblastí, tím bude vzdělávání přirozenější a účinnější. Za významný úkol předškolního vzdělávání považujeme podporu tělesného vývoje a zdraví dítěte. S čímž úzce souvisí rozvoj v oblasti biologické, avšak přínos pohybu lze spatřovat i v ostatních

oblastech. Pomocí pohybových aktivit jde realizovat mnoho dílčích cílů i z ostatních vzdělávacích oblastí (RVP PV, 2017).

2.2.3 Pohyb v denním režimu mateřské školy

Pohybový režim

Teplý (1995, s.12) se tímto pojmem zabývá v publikaci Zdraví, zdatnost, pohybový režim a vysvětluje jej jako „*souhrn veškeré pohybové činnosti, všech motorických aktivit, které jsou víceméně pravidelně a relativně dlouhodobě začleněny do způsobu života ve stanoveném životním cyklu*“.

Teplý dělí pohybový cyklus dle délky trvání na denní, týdenní, roční apod. Ve své publikaci uvádí, že je velmi důležitá forma, intenzita, frekvence a struktura pohybového režimu. Strukturou pohybového režimu rozumí rozložení samotného tréninku, vytrvalosti, obratnosti, pohyblivosti, koordinace, síle a dalších složek. Pohybový režim by měl vždy odpovídat věku a zdravotnímu stavu jedince. K udržení pohybového režimu je potřebná dobrá motivace a vhodně zvolená aktivita, pokud dítě činnost baví, vydrží u ní mnohem déle. Celkový počet pohybových aktivit lze vyjádřit pomocí procentuálního zobrazení nebo prostým sdělením časového údaje např. dvakrát týdně hodinový trénink fotbalu zaměřeného na obratnost. Dále uvádí, že z pohledu cílů lze rozdělit pohybový režim na globální a specializovaný.

Globální pohybový režim se zabývá prevencí celé populace. Jako přínos lze vnímat prevenci obezity, prevenci kardiovaskulárních chorob, zvyšování obranyschopnosti aj. Směřuje k rozvoji a udržení fyzické zdatnosti, která je nezbytná pro správné fungování lidského organismu a tedy podmínkou pro potřebnou duševní, pracovní a pohybovou výkonnost jedince.

Právě dosažená úroveň tělesné zdatnosti, díky které je tělo schopné bránit se hlavním zdravotním problémům v pozdějším věku, je vnímaná jako velký přínos tělesné výchovy. Druhá kategorie se zabývá pouze určitou skupinou jedinců, spojených stejnými potížemi a většinou je v součinnosti s odborníkem.

Sladit a vyrovnat potřebu řádu a svobody je podmínkou pro zdravý vývoj každého dítěte. Děti potřebují takový pohyb, který není monotónní ani jednostranně zaměřený, naopak potřebují všestranná a rozmanitá cvičení.

Spontánní pohybová činnost:

„Můžeme říci, že hraní je hlavní náplní času dítěte, při hře stráví v mateřské škole většinu dne. Rozhodně neplatí, že si dítě „jen“ hraje a že to je pro ně méně důležité než učení. Hra jako spontánní dětská činnost poskytuje dítěti bezprostřední uspokojení, radost, uvolňuje napětí, přináší pocit svobody, dítě může jednat iniciativně, pokusem a omylem si vyzkoušet nové způsoby chování. Dítě se prostřednictvím hry učí. Učení mu jde samo, ani o tom neví, protože ho hra těší. Baví ho zkoušet si nové věci“ (Mertin, Gillernová, 2003, s. 53).

Pohybovou aktivitu předškoláků a mladších školáků vnímáme jako souhrn převážně spontánních činností. S přibývajícím věkem nad touto pohybovou aktivitou přebírá kontrolu osoba určená- trenér, učitel nebo rodič. Poté lze aktivitu označit jako organizovanou. Se začátkem povinné školní docházky nezbyvá dětem příliš času na spontánní (neorganizovanou) pohybovou aktivitu. Většinou záleží jen na jejich úsudku, rodinně a prostředí, ve kterém je dítě vychováváno, zda se chtějí pohybu věnovat i ve svém volném čase. Je-li dítě od dětských let vedeno k pohybu, vytváří si pozitivní vztah k němu a vzniká tak častější potřeba zabývat se pohybovými aktivitami.

Důležitým faktorem, podporujícím optimální vývoj dítěte, je v období mladšího školního věku již zmiňovaná kvalitně řízená školní tělesná výchova. Pomáhá k vyrovnání negativních následků z převažujícího statického režimu v ostatních hodinách vyučovacích předmětů. U dětí v tomto věku není ještě problematika pohybové inaktivity tak viditelná, jako je tomu u dospělých. Dohled většinou nepotřebují, jelikož se pohybu věnují rádi a z vlastní potřeby. Za potvrzující fakt bereme i skutečnost, že se děti na hodiny tělocviku v MŠ i na prvním stupni zpravidla těší (Hondlík, Šebrle, 1995).

Řízené pohybové činnosti:

S takto označovanými pohybovými aktivitami se dítě nejdříve začne seznamovat v mateřské škole. Cílem těchto aktivit je pozvolna připravit dítě na režim budoucí povinné docházky. Neměly by však kompenzovat výše specifikovanou spontánní pohybovou činnost, která je důležitější pro tělesný vývoj jedince. Považujeme za vhodné dodržovat rovnováhu mezi těmito činnostmi a vzájemné doplňování. Prostor pro spontánní i řízené aktivity lze najít kdekoli, ve třídě, na hřišti nebo i v přírodě (Koťátková, 2008).

Pohybové činnosti se věnuje také RVP PV, přičemž se shodují tvrzením s Koťátkovou. „V předškolním vzdělávání by měly být uplatňovány aktivity spontánní i řízené vzájemně provázané a vyvážené, v poměru odpovídajícím potřebám a možnostem předškolního dítěte. Takovou specifickou formou, vhodnou pro předškolní vzdělávání v podmínkách mateřské školy, je didakticky zacílená činnost, která je pedagogem přímo nebo nepřímou motivovaná, která je dítěti nabízena a v níž je zastoupeno spontánní a záměrné (cílené, plánované) učení. Tyto činnosti mohou probíhat zpravidla v menší skupině či individuálně“ (2017, s. 7).

• **Spontánní činnosti** včetně spontánních pohybových činností by měly být realizovány několikrát v průběhu dne:

- Při ranních hrách;
- při pobytu na zahradě;
- při odpoledních hrách.

• **Řízené činnosti** se realizují obvykle v určitých celcích v dopoledním programu a to například v průběhu tělovýchovných chvil (Koťátková, 2008).

Členění her podle Koťátkové:

Z hlediska počtu účastníku:

1. Individuální;
2. skupinové;
3. paralelní.

Z hlediska organizace:

1. Spontánní, volné;
2. řízené.

Z hlediska funkce hry:

1. Námětové;
2. senzomotorické;
3. konstruktivní;
4. didaktické;

5. s pravidly;
6. bez pravidel;
7. pohybové;
8. manipulační.

2.3 Pohybová aktivita předškolních a mladších školních dětí jako součást volného času

Žijeme v 21. století, kdy můžeme najít neuvěřitelnou škálu volnočasových aktivit. Přesto se většina sportovních volnočasových aktivit setkává s nedostatkem dětí. Proto tyto organizace také pořádají různé dny otevřených dveří, sportovní dny, kdy děti dostávají možnost se s daným sportem seznámit a vyzkoušet si ho. V posledních letech přibývá počet sportovních disciplín, kterým se děti mohou začít věnovat. Jedná se o novější sporty jako snowboard, in-line brusle, squash. Dětem je tak nabízena nepřeborná nabídka, jak aktivně sportovat a využívat svůj volný čas k pohybu ať už s rodiči nebo vrstevníky. To jakým způsobem lidé tráví svůj volný čas, je jedním z ukazatelů jejich životního stylu.

Volný čas:

Lze najít mnoho významů pro tento pojem, a to nejen v laické veřejnosti ale i v odborných publikacích. Existuje mnoho charakteristik volného času a z nich vycházejících definic.

Obecně však můžeme vymezit volný čas, jako prostor pro vykonávání činností, jejichž plnění není zatíženo povinnostmi. Nesouvisí tedy s prací. K upřesnění definice použijeme tzv. reziduální teorii volného času, která uvádí, že volný čas je ten čas, který nám zůstane, když odečteme výkon práce a výkon mimopracovních povinností (Hofbauer, 2004).

Pod pojem volný čas tedy zahrnujeme oblasti lidské činnosti jako např. odpočinek, relaxaci, zábavu, zájmovou činnost, vzdělávání aj. Volný čas dětí a mládeže neobsahuje čas strávený školním vyučováním, včetně přípravy na něj, ani činnosti spojené se samoobsluhou a hygienou. Pokud uvažujeme o volném času dětí, je potřeba také odstranit čas strávený plněním domácích povinností. Lze říci, že děti a mládež disponují zatím poměrně velkým množstvím osobního volného času. S přibývajícím věkem prostoru ubývá.

Volný čas hraje velmi důležitou roli v životě každého jedince a plní mnoho významných funkcí.

Funkce volného času vymezil německý pedagog Horsa jako:

- Rekreace;
 - kompenzace (odstraňování frustrací);
 - výchova a další vzdělávání;
 - kontemplace (hledání smyslu života);
 - komunikace (interpersonální vztahy);
 - participace (aktivní spoluúčast na rozvoji společnosti);
 - integrace (zapojování se do rodinného i společenského života);
 - enkulturace (rozvoj a sebevyjádření prostřednictvím kultury, sportu, umění ...)
- (Hofbauer, 2004).

2.3.1 Mimoškolní pohybová aktivita a její zdroje

Mimoškolní pohybovou aktivitu můžeme rozčlenit na:

- ✓ **Organizovanou** (zprostředkovanou dětem prostřednictvím institucí-organizací nebo rodinných příslušníků);
- ✓ **neorganizovanou.**

Jak je již zmíněno do organizované pohybové aktivity řadíme takové aktivity, které zajišťují různé instituce, organizace, zájmové kroužky, oddíly, kluby nebo také spolky skrze trenéra, učitele, cvičitele nebo jiného odborníka. Do této skupiny započítáváme i pohybové činnosti, kterou dětem zprostředkovávají i neškolení organizátoři, čímž myslíme především rodiče a ostatní rodinné příslušníky (Hofbauer, 2004).

Pávková a kol. (1999, s. 128-129) se ve své publikaci zabývá útvary, které zajišťují pohybovou aktivitu a řadí mezi ně různé kroužky, kluby, oddíly, soubory a kurzy.

„Kroužek je menší zájmový útvar, jehož činnost směřuje zpravidla na vnitřní obohacení členů, zaměřuje se na vnitřní život útvaru např. rybářský kroužek, modelářský kroužek, čtenářský kroužek. Jako soubor označujeme zájmový útvar, jehož činnost směřuje zpravidla k veřejné produkci výsledků činnosti (pěvecký, hudební, taneční, divadelní apod.). Zpravidla má závažnější strukturu a mívá více členů než kroužek. Klub je zájmový útvar s volnější organizační strukturou a s možností převažující receptivní činností členů (filmový klub). Výjimečně se užívá označení oddíl, zpravidla u tělovýchovných nebo turistických útvarů. Pojem označuje, že útvar je součástí většího organizačního celku a ve struktuře DDM má charakter kroužku. Kurz je útvar s vymezenou délkou trvání, zpravidla kratší než jeden rok, a jeho činnost směřuje k osvojení určitého množství dovedností či vědomostí např. kurz

vaření, kurz latino-dance. Po ukončení kurzu může být účastníkovi vydáno osvědčení o absolvování“.

K dalším institucím, které se zabývají volnočasovými aktivitami dětí a mládeže, můžeme přiřadit dobrovolné neziskové organizace a občanská sdružení. K nejvýznamnějším v České republice patří např. Junák (svaz skautů a skautek ČR), Česká tábornická unie, Pionýr, Asociace turistických oddílů mládeže ČR, Hnutí Brontosaurus, Duha, Sokol, základní umělecké školy, Zálesák apod. Dítě je přijato jako člen a docházka je pravidelná. Větší část těchto sdružení spadá mezi tzv. organizace uznané MŠMT pro práci s dětmi a mládeží (Hofbauer, 2004).

Za nejprofesionálnější sportovně zaměřené a ekonomicky zabezpečené organizační formy sportovních činností jsou považovány **sportovní kluby** nebo **oddíly s určitým sportovním zaměřením**. Zde dohled nad dětmi vykonává odborník ve specifické sportovní aktivitě.

Takové oddíly či kluby bývají určeny často pro děti od útlého věku. Pokud dítě věnuje čas aktivitě za vidinou výkonnostního úspěchu, je žádoucí, aby se jí dítě věnovalo již od předškolního věku. Jestliže je účelem aktivity zábavná forma trávení volného času, je možné s ní začít prakticky v jakémkoli věku.

Jedinec, zabývající se pohybovou aktivitou po delší dobu v nějaké organizaci, mívá většinou zajištěnou kontinuitu pohybových aktivit během velmi významné etapy lidského života. Mezi takové útvary řadíme kluby či oddíly zaměřené na hokej, fotbal, basket, házenou atd. Má-li dítě o tento druh aktivity zájem, bývá členem již od útlého věku a může se věnovat až do středního věku a později přenášet své dovednosti na mladší rodinnou generaci.

Negativa těchto organizací vidíme někdy až v příliš vysokých nárocích na dítě. Jsou to požadavky, které nelze splnit, aniž by trvale nepoškodily dětský organizmus, který nebyl ještě dostatečně pro tuto činnost vyvinut. Těmito nároky nejčastěji bývá výkonnostně orientovaná zdatnost, kam řadíme náročné tréninky gymnastů, lyžařů, krasobruslařů. Lze říci, že se všeobecně jedná o takové sportovní aktivity, kde je žádoucí extrémní flexibilní výkon a vyskytuje se zde vysoké riziko úrazu nebo nevratného poškození těla. I u jiných sportů při chybějících kompenzačních cvičení může dojít k jednostrannému zatěžování některé části těla, a tak dojít až k trvalému poškození. Můžeme jmenovat např. tenis, hokej, hod (oštěpem, míčkem), vrh koulí nebo skok do výšky (Hofbauer, 2004).

Neorganizovanou pohybovou aktivitou definujeme takovou činnost, která není vykonávána pod přímým pedagogickým vedením. Řadíme zde především spontánní pohybovou aktivitu. Tato aktivita reflektuje přirozené pohybové potřeby dítěte a rozvíjí jej ve všech směrech. Jak po stránce motorické, biologické, psychologické tak po stránce sociální.

Neorganizovanou formou pohybu lze označit i zájmový pohyb, jenž je dítětem vykonáván na základě uspokojení svých potřeb a to jak samostatně, tak v kolektivu s vrstevníky a kamarády. Typickým příkladem je např. běh a hry venku s kamarády, či psem nebo jízda na kole. Dále také pohybová aktivita potřebná k vykonávání každodenních povinností (úklid domácnosti, pomoc na zahradě, starosti o domácí mazlíčky, nakupování, příprava na školní vyučování) a sebeobslužných činností (hygienické úkony, příprava jídla a pití). V mladším školním věku je důležitou součástí neorganizovaného pohybu doprava dítěte na vyučování. Většina dětí dochází do školy v blízkosti svého bydliště, z čehož vyplývá, že se do ní a z ní dopravují buďto pěšky, jízdou na kole, případně městskou hromadnou dopravou. Zmíněné způsoby požadují po dítěti vytvoření určité pohybové aktivity. Naopak školáci, kteří jsou dováženi autem do školy, o tuto významnou pohybovou činnost přicházejí (Fikarová, 2012).

Fikarová (2012) dále ve své práci uvádí, že prostředí okolo nás nám nabízí velkou škálu možností, kde můžeme neorganizovanou pohybovou aktivitu provádět. Nejvíce jsou však zastoupena prostranství a prostory přímo za tímto účelem vybudovaná. Jedná se o dětská hřiště s prolézačkami, sportovní či dopravní hřiště (zde řadíme i cyklostezky) nebo volné zelené plochy. Není problém je naleznout ve všech sídlech. Nejvhodnější by bylo ovšem k těmto aktivitám využívat, co nejvíce přirozené prostředí např. louky, lesy, parky, sady atd. Můžeme narazit na problém přístupu k těmto místům, nejčastěji ve větších místech. Mnoho výzkumů došlo ke společnému závěru, že děti z menších měst či vesnic mají větší objem pohybové aktivity v neorganizované formě než děti žijící ve městech. Všeobecně zaběhlým faktem je, že děti z vesnice tráví většinu svého volného času s kamarády venku. Zde se rodiče tolik nebojí dopřát svým dětem větší volnost, protože jim v tomto prostředí nehrozí takové nebezpečí vlivem dopravy či neznámých osob.

2.3.2 Programy podporující pohybovou aktivitu dětí

Již delší dobu je velmi diskutabilním tématem zdravotní kondice českých dětí a dětská obezita je stále více rozšířenějším jevem. Odborníci se snaží na tento stav reagovat zavedením

různých intervenčních programů k podpoření pohybové aktivity a začíná se už s dětmi v mateřských školách. Pár programů, projektů zde představím k vytvoření představy o projektech.

Projekt svět nekončí za vrátky - cvičíme se zvířátky



Obrázek č.1 logo projektu
<http://www.sokol.eu/obsah/5462/projekt-pro-predskolni-deti>

Metodika vychází z cvičebních programů České obce sokolské, které tvoří základ pro pohybové činnosti dětí s rodiči. Jedná se o celoroční projekt sportovní všestrannosti, tento projekt je realizován pod záštitou MŠMT. Cíl spatřujeme v nabudění dětí k pohybu, k týmové spolupráci a pocitu radosti ze zvládnutí stanovených úkolů.

Hejbej se! Nedej se!

Jedná se o intervenční program, který poskytuje učitelům vzdělávací materiál s popisem anatomie a fyziologie lidského těla v rozmezí 6- 11 let. Dále zásobník her, který je vhodný k zařazení během výuky a pracovní listy pro žáky. Cílem programu je co nejvíce zamezit vzniku nadváhy a špatného držení těla u dětí.

Školáci v pohybu

Projekt zaměřený na žáky prvního stupně základních škol, skládá se ze tří částí:

Ve škole v pohybu, Učení v pohybu a Celý den v pohybu.

První část se zaměřuje na učitele a jejich přístup k využívání všech prostředků k pohybu během školních aktivit, tím usiluje o celkové zvýšení objemu pohybových činností dětí ve škole. Druhá část usiluje o zařazení pohybu do všech vyučovacích předmětů, aby je vhodně doplňovala a zachovala kvalitu odvedených výsledků. Poslední část poskytuje motivační příběhy, metodické materiály, pracovní listy, čímž se snaží vyvolat změnu „v realizační formě kurikula“ (Mužik, Vlček, 2010).

3 Vliv rodiny na vztah dítěte k pohybu

„Chování a životní styl v dospělosti jsou výsledkem vývoje dětství a dospívání.“
(Kalman, Vašíčková, 2013, s. 18).

V dětství děti objevují, poznávají, přijímají a poté zpracovávají velké množství informací. Je to období, kdy se učí novým návykům a tím si utváří svůj způsob života. Nevhodné návyky, kterým se naučí v těchto letech, mohou být výsledkem problémů řešených později v dospělosti. Na základě mnoha výzkumů lze potvrdit, že životní styl dítěte velkou měrou ovlivňuje životní styl jeho rodiny a okolí, kterým je dítě obkloповáno (Sigmund, 2007).

Vliv rodiny na životní styl dítěte

Jelikož rodiče jsou hlavními vzory dětí, lze považovat za velmi výstižné tvrzení Kalmana (2013, s. 23) *„vliv rodiny je závislý na spontánním soužití všech členů rodiny a právě rodina určuje sociální status dítěte a ovlivňuje jeho životní styl“*. Právě rodiče předávají svým potomkům představy o správném životním stylu, ať už se jedná o stravovací návyky, způsoby chování nebo pohybovou aktivitu. Velmi podstatnou roli zde hrají zkušenosti, znalosti, vzdělání a v neposlední řadě finanční příjem rodičů. Především kvalita stravy je na ekonomické situaci rodiny z velké části závislá, neboť platí, že s rostoucí kvalitou, roste i cena produktů. Pro zajímavost zmiňuji, že bylo zjištěno, že až o 50 % trpí vyšší náchylností k nadváze a obezitě děti z rodin s nižšími příjmy. Nutno připomenout, že náchylnost k nadváze nesouvisí pouze se stravovacími návyky, ale i s pohybovou aktivitou. Opět platí, že vztah rodičů k pohybové aktivitě se přenáší i na jejich děti (Sigmund, 2007).

Vliv okolí

Podíl na utvoření životního stylu dítěte má také okolí, ve kterém vyrůstá. Za dominantní považujeme vstup dítěte do základní školy, kdy většinu dne v tomto období tráví právě v tomto školním prostředí. Volnost z předškolního období je z velké části nahrazena za povinnosti spojené s povinnou školní docházkou a tím se mění i způsob stravování a pohybová činnost dětí. Důležité je, aby pohyb vyvolával v dětech pocit štěstí a zábavy a naopak nebyly nuceny do vykonávání těchto činností, což by mohlo vyvolat akorát negativní postoj k pohybu (Kalman, Vašíčková, 2013).

Doporučení pohybové aktivity

Pohyb by se měl stát součástí životního stylu každého jedince. Doporučené množství pohybové aktivity pro děti ve školním věku je 7 hodin týdně. Ze studií však bylo zjištěno, že se předškolní děti věnují pohybu průměrně 6 hodin a 20 minut týdně a u starších průměrně klesá až na 5 hodin týdně. Lze říci, že tento styl rozhodně neprospívá dětskému zdraví (Řehulka, 2009).

3.1 Rodina jako socializační činitel

Pod pojmem rodina si většina lidí představí tradiční rodinný model složený z matky, otce a dítěte popř. dětí. Avšak v dnešní moderní době tento model už není vnímán jako tradiční, lze říci, že převažují ostatní formy rodinného soužití např. neúplná rodina. Příčin je mnoho, nejčastějšími důvody bývají rozpad manželství, matky samoživitelky, nesezdaná soužití nebo homosexuální orientace páru. Tyto modely v dnešní společnosti již nikoho nikterak nepřekvapí. Model rodiny ve 21. století se vyznačuje různorodostí a liší se od podoby modelu, který znali naši rodiče a prarodiče.

„Rodina je jakýmsi nejuniverzálnějším socializačním činitelem, který poskytuje jedinci identifikační vzory, seznamuje ho s předpokládaným chováním pro mužskou a ženskou roli. Učí jedince reagovat žádoucím způsobem v procesu interakce, umožňuje mu praktické ověření získaných dovedností v rámci rodiny. Uplatňuje se jako regulátor chování jedince a poskytuje mu společensky žádoucí normy. Pod vlivem rodinného působení se vytváří postoj k personálnímu okolí, k sobě samému i společnosti obecně“ (Výrost, 1998, s. 139).

Rodina, do které se dítě rodí, v níž vyrůstá a žije, formuje jeho osobnost, morální hodnoty, postoje k životu, pravidla a návyky. Právě rodina zajišťuje pro dítě bezpečí, vytváří vhodné zázemí pro další vývoj, výchovu a vzdělávání. Pojetí rodiny se mění, z matky pečovatelky se stává pracovně vyčerpaná živitelka rodiny a naopak muž, viděn jako primární živitel rodiny často dnes zastává role a povinnosti, které byly dříve přisuzovány ženám (Výrost, 1998).

3.2 Typy rodin

Rodinu můžeme dle různých kritérií dělit na jednotlivé typy.

První dělení proběhne dle velikosti:

1. **Nukleární** - tento typ se vyznačuje soužitím ve společné domácnosti manželů s vlastními nebo adoptovanými dětmi (dítětem);
2. **rozšířená** - hovoříme-li o tomto typu rodiny, máme na mysli, pokud mimo manželů a děti žijí v domácnosti i jiní příbuzní např. prarodiče, sourozenci manželů a i ti se významně podílí na výchově dětí a chodu domácnosti (Giddens, 1999).

Druhé dělení provedeme na základě funkčnosti:

1. **Funkční** - pro dítě nejvhodnější;
2. **problémovou** - v tomto modelu najdeme jednu nebo i více poruch ve funkčnosti rodiny. Rodina je schopna tyto své problémy vyřešit sama a to bez zásahu někoho zvenčí;
3. **dysfunkční** - zde nalezneme již vážné poruchy ve funkcích rodiny, tyto poruchy ohrožují dítě na vývoji. Rodina není schopna najít řešení bez pomoci odborníka;
4. **afunkční** - rodina zcela přestává plnit svůj úkol, ohrožuje existenci dítěte. Řešení je v odebrání potomka a následném hledání náhradní péče (Giddens, 1999).

Dle mého názoru jednotlivá typologie rodin má dominantní postavení při vytváření rodinného klimatu a tím i způsobu životního stylu rodiny, trávení společného volného času, tím tedy i vliv na pohybovou aktivitu svých dětí.

3.3 Funkce rodiny

Rodina je primární malá skupina, která je sociologicky charakterizována jako společenská instituce tvořící důležitý „stavební kámen“ lidské společnosti, neboť plní řadu významných společenských funkcí, kromě jiných se v ní uskutečňuje primární socializace dítěte (Nakonečný, 2009).

Mezi základní funkce rodiny patří:

1. **Biologicko-reprodukční funkce** - zajišťuje prostřednictvím reprodukce pokračování rodové linie. V posledních letech klesá počet dětí v rodině z důvodu kariérního růstu či ekonomického hlediska;
2. **sociálně-ekonomická funkce** - chápána jako zapojení členů do výrobní i nevýrobní sféry, porucha se může projevit v případěneschopnosti hmotně zabezpečit rodinu z důvodu nezaměstnanosti či nízkých příjmů;
3. **funkce ochranná** - dříve tuhle úlohu částečně naplňoval stát, jako příklad lze uvést finanční spoluúčasť na léčebných výlohách, domácí léčení aj.;
4. **socializačně-výchovná funkce** - odpovědnost za výchovu svých dětí mnohdy rodina přenáší na školní instituce, od nichž očekává odborný přístup a napravení chyb, kterých se sama rodina na výchově dopustila;
5. **emocionální funkce** - rodina by měla vytvořit pro dítě citové zázemí, pocit lásky, bezpečí a jistoty, roste počet rodin, kde je plněna tahle potřeba s obtížemi a tím přibývá citově deprivovaných anebo týraných dětí.

A v neposlední řadě bych se zmínila o funkci **relaxace, rekreace, zábavy**. Vyjmenované činnosti mají pro dítě velmi důležité postavení. To jakým způsobem tráví členové společný volný čas, se odráží na celkové kohezi, resilienci, harmonii rodiny a spokojenosti všech členů. U rodin, které spolu tráví maximum volného času a společně se podílí na plánování aktivit, se zvyšuje prosociální chování dětí (Gillernová, 2009).

3.4 Výchovné styly v rodinách

Rodiče pro své děti většinou vytváří prostředí takové, v jakém sami vyrůstali a i výchovné styly přebírají po vzoru svých rodičů. Snaží se postupovat intuitivně tak, jak si myslí, že je to pro jejich potomky nejlepší. D. Fontana (1997), ve své publikaci poukazuje na fakt, že ve výsledcích studií, nacházíme výraznou souvislost mezi způsoby rodičovské péče a následným chováním dítěte.

Dále se zmiňuje o čtyřech výchovných stylech:

- **Autoritativní (demokratický) styl** - se vyznačuje prvky akceptace dítěte a zároveň kontroly nad ním, přístup rodičů je vřelý, laskavý a pečující, jsou pro něj důležité názory a pocity potomka. Styl výchovy je

důsledný a jasně tyčí dětem hranice a mantinely, přesto s dětmi dokážou spolupracovat a hledat kompromis;

- **autoritářský styl** - se projevuje prosazováním moci a ovládním dětí rodiči. Rodič vyžaduje striktní poslušnost a není možná diskuze s nimi. Komunikace s dítětem probíhá většinou pomocí příkazů a zákazů;
- **shovívavý (permisivní) styl** - péče od dětí toho mnoho neočekává, je orientovaná dominantně na dítě. Nejsou sestavená pravidla, hranice.

Za nevhodné styly, které mají následné psychické či fyzické dopady na dítě, považujeme- **výchovu rozmazlující, hyperprotektivní, zavrhuující či perfekcionalistickou** - nejvážnějším typem je výchova **zanedbávající, týrající, zneužívající, ohrožující** zdravý vývoj dítěte.

II PRAKTICKÁ ČÁST

4 Cíle a výzkumné otázky

Hlavním cílem mé diplomové práce je diagnostikovat pohybovou aktivitu dětí předškolního a mladšího školního věku v dopoledním režimu mateřské školy a hledat její vztah s pohybovou aktivitou rodičů zkoumaného vzorku dětí.

Dílčí cíle:

1. Diagnostikovat pohybovou aktivitu dětí v rámci pobytu v předškolním zařízení.
2. Diagnostikovat pohybovou aktivitu rodičů.
3. Hledat vztah mezi pohybovou aktivitou dětí a jejich rodičů.
4. Porovnat pohybovou aktivitu dětí podle oddělení.

Výzkumné otázky:

1. Jaká je pohybová aktivita dětí v předškolním zařízení?
2. Jaká je pohybová aktivita rodičů dětí z předškolního zařízení?
3. Existuje vztah mezi pohybovou aktivitou dětí v předškolním zařízení a pohybovou aktivitou rodičů?
4. Existují rozdíly v pohybové aktivitě dětí v předškolním zařízení podle oddělení?

5 Metodika

Empirická část diplomové práce, která navazuje na část teoretickou, prezentuje výsledky dotazníkového šetření rodičů a monitoringu pohybové aktivit dětí.

5.1 Charakteristika výzkumného souboru

Získávání dat v rámci této diplomové práce proběhlo na mateřské škole kpt. Nálepky 10, ve městě Olomouc. Výzkumné měření proběhlo v termínu od 12. 3. - 23. 3. 2018 na obou budovách mateřské školy. Výzkumu se zúčastnily dvě oddělení, Berušky a Zajíčci.

Obě třídy jsou složeny z dětí od 5 let do 7 (odklady školní docházky - OŠD). Bylo zapotřebí, aby se diagnostiky zúčastnil minimálně jeden rodič. Pro zapojení do výzkumného šetření bylo nutné písemného souhlasu zákonných zástupců (viz. Příloha č. 2). Kde svým podpisem umožnili monitoring pohybové aktivity jejich dětí v dopoledním režimu mateřské školy.

K monitorování bylo osloveno celkem 20 dětí (dětí, zařazené do posledního povinného roku předškolního vzdělávání a OŠD) a to 12 z oddělení Berušek – dále jen oddělení A a 8 z oddělení Zajíčků - dále jen oddělení B. Výsledný vzorek, se kterým bylo možno pracovat, tvořilo 18 dětí. Z důvodu dlouhodobé nemoci nebyly schopny 2 děti dokončit monitoring v požadovaném termínu. U všech oslovených dětí proběhlo zároveň dotazníkové šetření jejich rodičů (viz. Příloha č. 1). Ke každému dítěti, zařazeného do výzkumného souboru, se mi podařilo získat vyplněný dotazník sloužící ke zmapování pohybové aktivity (dále jen PA) rodičů.

	oddělení A	oddělení B
počet předškoláků	9	3
počet OŠD	3	3

Tabulka č. 1. Charakteristika výzkumného souboru dětí podle věku

	oddělení A	oddělení B
počet dívek	7	3
počet chlapců	5	3

Tabulka č. 2. Charakteristika výzkumného souboru dětí dle pohlaví

	oddělení A	oddělení B
zapojeni oba rodiči	9	2
zapojen pouze jeden rodič	3	4

Tabulka č. 3. Charakteristika výzkumného souboru rodičů

5.2 Výzkumné metody

MONITORING

Pro aplikaci standardizované metodiky objektivního sledování PA dětí byl použit pedometr Yamax SW700. Pohybová aktivita byla monitorovaná po dobu pěti dní, od pondělí do pátku. V případě nedostavení dítěte do školky, z jakéhokoli důvodu, byly naměřeny hodnoty v dalším týdnu, který byl pro doplnění údajů předem určený. U probandů byl nasazen krokoměr ve stejnou dobu každý den v 8:00 hod (kdy děti již byly ve školce) a v 11:15 hod. monitoring končil (z důvodu rozdílného opouštění mateřské školy). Následující den byl krokoměr vynulován a začalo nové měření. Třídním učitelkám byly rozdány záznamové archy (viz. Příloha č. 3), které sloužily pro záznam PA dětí. Učitelka měla za úkol dětem nasadit krokoměr ve smluvený čas a po dobu dopoledne zapisovat naměřenou PA do různých časových sloupců dle režimu mateřské školy.

Popis vlastností a funkcí krokoměru Yamax SW700

Krokoměry používáme k monitorování lokomoční PA. Zaznamenává počet kroků při chůzi, běhu nebo změnách poloh. Pedometry nejsou vhodné k zaznamenávání kroků v rámci aktivit bez tzv. rytmického pohybu, jako jsou například gymnastické či silové aktivity.

Jedná se o velice malý a lehký elektronický přístroj, který měří vertikální oscilaci. Každá vertikální oscilace, která je větší jak práh citlivosti, je započítána jako krok.

Krokoměry jsou nejpřesnější při určování počtu kroků, méně přesné při vypočítávání nachozené vzdálenosti a nejméně přesné při stanovování energetického výdeje. Neumožňují také identifikaci typu a intenzitu PA (Sigmund, Sigmundová, 2011).

Počet kroků se zobrazuje na displeji, který je chráněn krytem proti prachu, vlhkosti a náhodným zmáčknutím tlačítka reset. Jsou zde tři tlačítka sloužící pro ovládání přístroje. Tlačítko RESET slouží k vynulování krokoměru. Životnost baterie výrobci deklarují na cca 3 roky. Na zadní straně je spona pro připevnění přístroje na kalhoty či opasek uživatele a jako pojistku, zde najdeme bezpečnostní řemínek. Pro přiblížení představy přikládám obrázek.



Obrázek č. 2 Krokoměr Yamax SW700

DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

Dotazník je široce používaná metoda k získávání dat. Kvalita informací získaných tímto šetřením závisí na úrovni jeho konstrukce a na spolehlivosti výpovědních hodnot osob, které se výzkumu účastní. Nejčastějším problémem je formulace otázek, které by neměly působit mnohoznačně a sugestivně. Měly by být srozumitelné všem respondentům.

Výzkumnou jednotkou byli rodiče dětí, u kterých probíhal monitoring. Účast ve výzkumu byla naprosto dobrovolná.

Konstrukce dotazníků

Při tvorbě dotazníku byl použit mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě doplněný o otázky vztahující se k PA dítěte, rodičů a pohybové aktivitě provozované společně. Vznikl tak tedy nestandardizovaný dotazník, aby byly zjištěny údaje, vztahující se k hlavnímu a dílčím cílům diplomové práce.

Bylo použito 12 otázek různého typu. Z již zmíněného mezinárodního dotazníku bylo převzato 7 otázek a zbylých 5 otázek doplněno. Celkem se v dotazníku objevilo 8 uzavřených otázek, kdy si rodič mohl vybrat z nabízených variant odpovědí a 4 otevřené otázky s možností odpovědi ano / ne (při volbě varianty ano, následovalo volné doplnění odpovědi).

5.3 Průběh šetření

- Zajištění zkoumaného vzorku;
- spolupráce s pedagogickými pracovníky a rodiči;
- získávání dat;
- zpracování získaných dat;
- vyhodnocení.

Při vyhodnocování dotazníkového šetření i monitoringu PA bylo použito procentuálního výpočtu se zaokrouhlováním na celá desetinná čísla. Výsledky jsou pro přehlednost vedeny v tabulkách a grafech.

6 Výsledky

6.1 Monitoring PA dětí v mateřské škole

Pohybová aktivita dětí v mateřské škole je do velké míry ovlivněna a řízena režimem dané mateřské školy, přesto však lze sledovat různou výši pohybové činnosti každého dítěte v rámci činností dopoledního pobytu v MŠ.

S režimem naší mateřské školy se vás pokusím seznámit na následujících řádcích.

6:15 - 8:20 scházení dětí ve školce, spontánní činnost dětí - př. námětové hry, konstruktivní činnost, prostor pro individuální práci s jednotlivci, klidová činnost u stolečku;

8:20 - 8:45 ranní cvičení - zařazení pohybových her, lokomoční cviky, zdravotní cvičení, relaxace;

8:45 - 9:15 ranní hygiena, svačina;

9:15 - 10:00 řízená činnost - výtvarná činnost, hudební nauka, velký tělocvik (překážková dráha, cvičení na stanovištích, cvičení proudem), rozumové a logopedické chvílky;

10:00 - 11:15 hygiena, příprava na pobyt venku, pobyt venku - zahrada MŠ, procházky po okolí, návštěv dětských hřišť v okolí;

11:15 - 12:00 převlečení, hygiena, oběd.

Režim dne se s ohledem na RVP PV pružně mění a reaguje na aktuální dění ve školce, harmonogram nejčastěji narušují kulturní akce, vliv počasí a nemocnost dětí. Čas pro svačiny a oběd je téměř přesně vždy dodržen, tak aby byly dodrženy podmínky stravování a časové rozestupy mezi podáváním jídla.

Kompletní režim naší MŠ lze najít na webových stránkách školy, kde je volně k dispozici rodičům i veřejnosti.

6.1.1 Zpracování dat z prvního dne měření

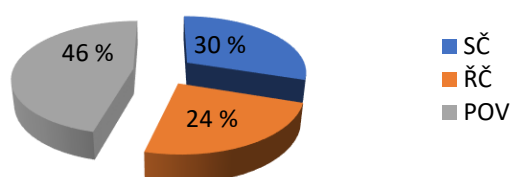
ODDĚLENÍ A - PONDĚLÍ - 12. 3. 2018

Zápis z třídní knihy:

SČ (spontánní činnost): komunitní kruh, vyprávění zážitků z víkendu, logopedická chvílka, konstruktivní činnost u stolečku dle přání a výběru dětí;

ŘČ (řízená činnost): individuální práce s pracovním sešitem, plnění zadaných úkolů, kontrola dle vzoru, opakování naučených básní k tématu „Voláme jaro“;

POV (pobyt venku): procházka po okolí MŠ, sledování změn v přírodě.



Graf č. 1 Průměrná PA dětí z oddělení A během pobytu v MŠ

část dne	SČ	ŘČ	POV
průměrný počet naměřených kroků	800	614	1215
procentuální zastoupení	30 %	24 %	46 %

Tabulka č. 4 Průměrný počet naměřených kroků u dětí

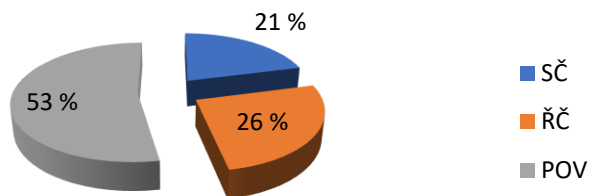
ODDĚLENÍ B - PONDĚLÍ - 12. 3. 2018

Zápis z třídní knihy:

SČ: poslech dětských písniček, společenské hry u stolečku, spravedlivé střídání, seznámení s pravidly nové deskové hry, PH „Na myslivce“;

ŘČ: hudební hádanky, skupinový zpěv dětí, doplnění o Orffův instrumentář;

POV: seznámení s pokyny užívání nové prolézačky, volný běh dětí po terénu.

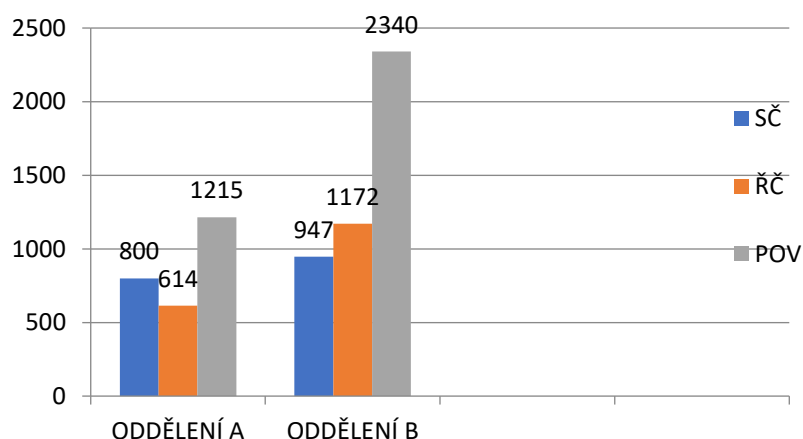


Graf č. 2 Průměrná PA dětí z oddělení B během pobytu v MŠ

část dne	SČ	ŘČ	POV
průměrný počet naměřených kroků	947	1172	2340
procentuální zastoupení	21 %	26 %	53 %

Tabulka č. 5 Průměrný počet naměřených kroků u dětí

Na základě získaných dat lze sestavit graf č. 3, kde můžeme porovnat průměrný počet kroků dětí z oddělení A a B v průběhu dopoledního režimu MŠ. Během celého dopoledne hodnoty dětí z oddělení B převyšují hodnoty naměřené v oddělení A. Při pobytu respondentů venku je nárůst dokonce dvojnásobný. Možná příčina může být viděna v rozdílnosti činností oddělení. Zatím co děti z oddělení B volně běhaly po školní zahradě, oddělení A se společně procházelo po okolí MŠ.



Graf č. 3 Srovnání oddělení v naměřených hodnotách za první den

6.1.2 Zpracování dat z druhého dne měření

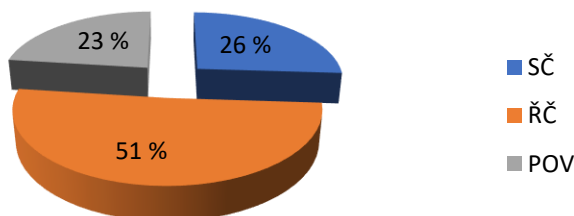
ODDĚLENÍ A - ÚTERÝ - 13. 3. 2018

Zápis z třídní knihy:

SČ: námětové hry v herně, ranní cvičení- pohybová hra (PH), cvičení s Míšou- pohyb dle televizního vzoru;

ŘČ: lokomoční cvičení na hudbu- běh, poskoky, chůze, pochod, zdravotní cvičení, zapojení celého svalstva, relaxace, cvičení na stanovištích- přechod přes lavici, válení sudů, poskoky do kruhů, podlézání překážek, chůze na chůdách, na smluvený signál děti opouští stanoviště a přesouvají se na další jim přidělené stanoviště;

POV: nepříznivé počasí, příprava výtvarného materiálu na jarní tvoření.



Graf č. 4 Průměrná PA dětí z oddělení A během pobytu v MŠ

část dne	SČ	ŘČ	POV
průměrný počet naměřených kroků	1058	2045	930
procentuální zastoupení	26 %	51 %	23 %

Tabulka č. 6 Průměrný počet naměřených kroků u dětí

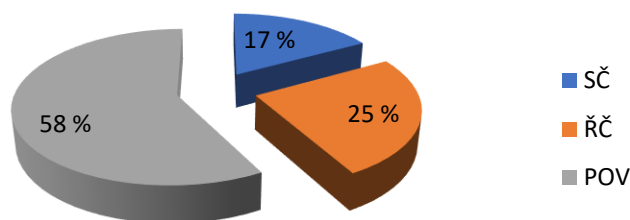
ODDĚLENÍ B - ÚTERÝ - 13. 3. 2018

Zápis z třídní knihy:

SČ: jarní focení;

ŘČ: stříhání, lepení dle vzoru výrobku- výtvarná práce - sněženky;

POV: nepříznivé počasí - déšť, tělovýchovná chvilka - překážková dráha, hry v družstvech na body, volba kapitána.

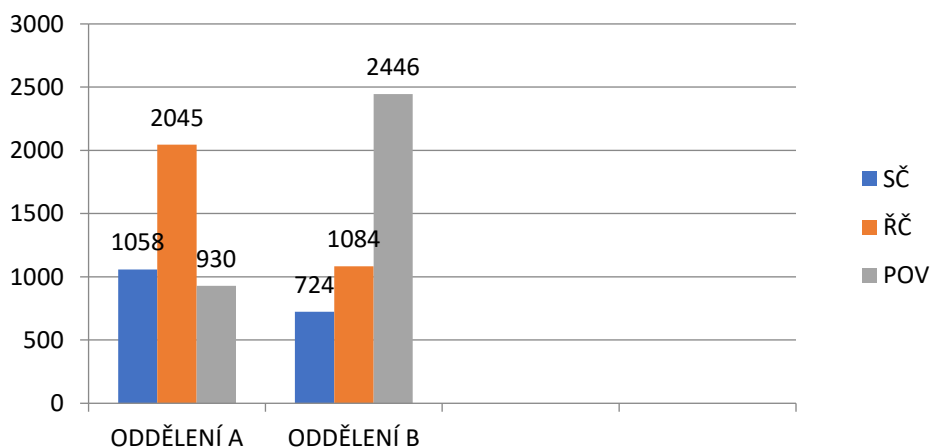


Graf č. 5 Průměrná PA dětí z oddělení B během pobytu v MŠ

část dne	SČ	ŘČ	POV
průměrný počet naměřených kroků	724	1084	2446
procentuální zastoupení	17 %	25 %	58 %

Tabulka č. 7 průměrný počet naměřených kroků u dětí

Graf č. 6 znázorňuje hodnoty naměřené během druhého dne monitoringu. V úterním měření opět více kroků za celé dopoledne zaznamenáváme v oddělení B. Za zmínění stojí fakt, že dětem z oddělení A byly naměřeny hodnoty v ŘČ téměř dvojnásobné oproti oddělení B. Jednoznačně lze říci, že příčina je v rozdílnosti cíle řízené činnosti. Děti z oddělení A absolvovaly 45-ti minutovou pohybovou aktivitu, naopak druhé oddělení B se zabývalo klidovou činností - tvorbou výrobků.



Graf č. 6 Srovnání oddělení v naměřených hodnotách za druhý den

6.1.3 Zpracování dat z třetího dne měření

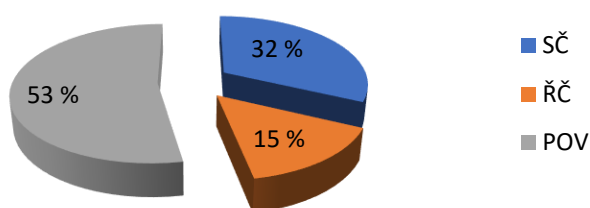
ODDĚLENÍ A - STŘEDA - 14. 3. 2018

Zápis z třídní knihy:

SČ: volná kresba dětí, maňáskovo divadélko (představení dětí pro děti), závodivé hry;

ŘČ: společný zpěv dětí u klavíru, seznámení s novou písní „Zašvitořeníčko ptačí“, doplnění o jednoduchý tanec na místě, rozbor písně, nácvik intonace;

POV: hry s míčem na školní zahradě.



Graf č. 7 Průměrná PA dětí z oddělení A během pobytu v MŠ

část dne	SČ	ŘČ	POV
průměrný počet naměřených kroků	1193	578	1984
procentuální zastoupení	32 %	15 %	53 %

Tabulka č. 8 průměrný počet naměřených kroků u dětí

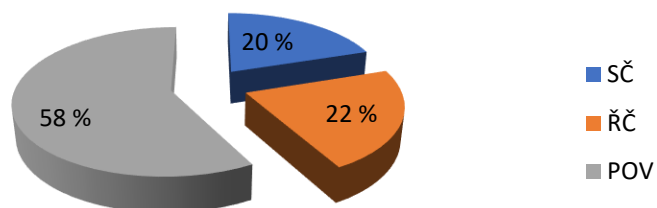
ODDĚLENÍ B - STŘEDA - 14. 3. 2018

Zápis z třídní knihy:

SČ: procvičování tvoření vět u předškolních dětí, PH „Sochy“;

ŘČ: dotvoření výtvarné práce dětí, následná výzdoba šatny;

POV: úklid zahrady, popadané větvičky, kamínky, námětové hry s kočárky a panenkami.

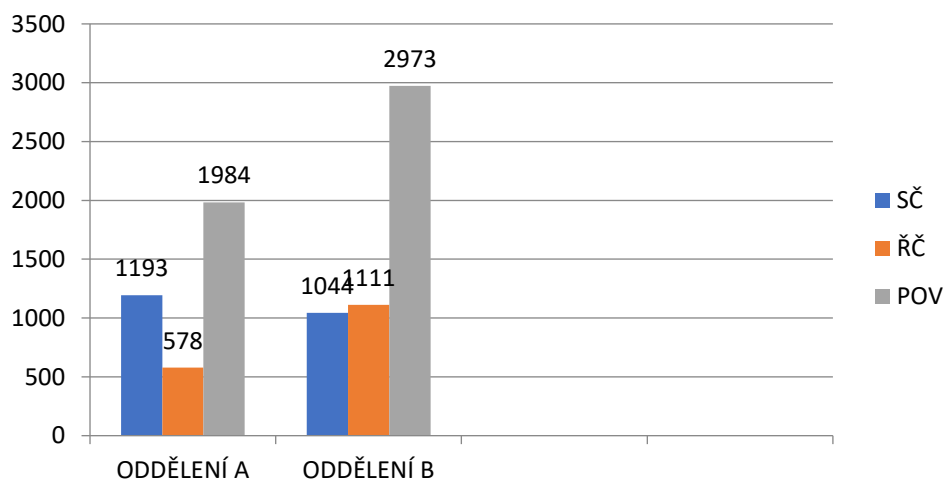


Graf č. 8 Průměrná PA dětí z oddělení B během pobytu v MŠ

část dne	SČ	ŘČ	POV
průměrný počet naměřených kroků	1044	1111	2973
procentuální zastoupení	20 %	22 %	58 %

Tabulka č. 9 Průměrný počet naměřených kroků u dětí

Průměrný počet kroků dětí z obou oddělení nám představuje rozložení hodnot v grafu č. 9. Opět průměrné hodnoty jsou vyšší v oddělení B a to v poměru 58 : 42 %.



Graf č. 9 Srovnání oddělení v naměřených hodnotách za třetí den

6.1.4 Zpracování dat z čtvrtého dne měření

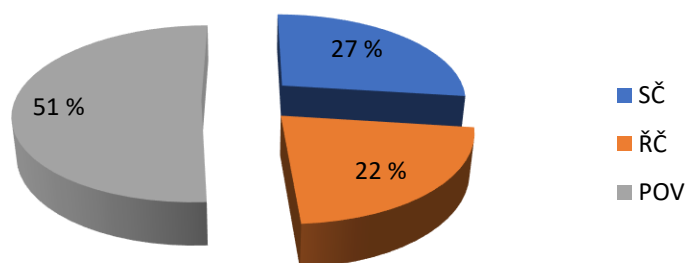
ODDĚLENÍ A - ČTVRTEK - 15. 3. 2018

Zápis z třídní knihy:

SČ: hry dětí v herně, dodržování dohodnutých pravidel, individuální rozhovory s dětmi, tanec dle vzoru paní učitelky, zapojení dětí do dvojic;

ŘČ: příprava na jarní focení, klidová činnost u stolečku během focení, písanky pro předškoláky;

POV: hry s přírodninami, překážková dráha na zahradě MŠ.



Graf č. 10 Průměrná PA dětí z oddělení A během pobytu v MŠ

část dne	SČ	ŘČ	POV
průměrný počet naměřených kroků	1364	1092	2511
procentuální zastoupení	27 %	22 %	51 %

Tabulka č. 10 Průměrný počet naměřených kroků u dětí

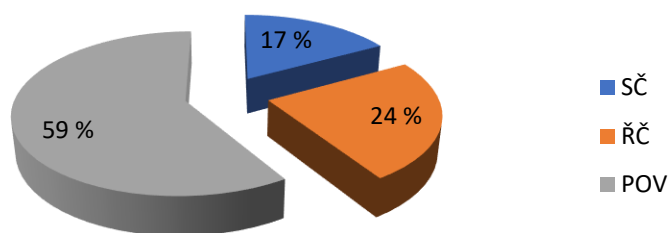
ODDĚLENÍ B - ČTVRTEK - 15. 3. 2018

Zápis z třídní knihy:

SČ: námětové hry dětí v herně, „na kuchaře“, „na opraváře“, „na zahradníka“, zdravotní cvičení, cvičení proudem;

ŘČ: rozumová chvilka, procházení obrázků, charakteristika jara, opakování již získaných dovedností - měsíce, dny v týdnu, roční období;

POV: úprava pocitového chodníčku na zahradě, pozorování života v trávě.

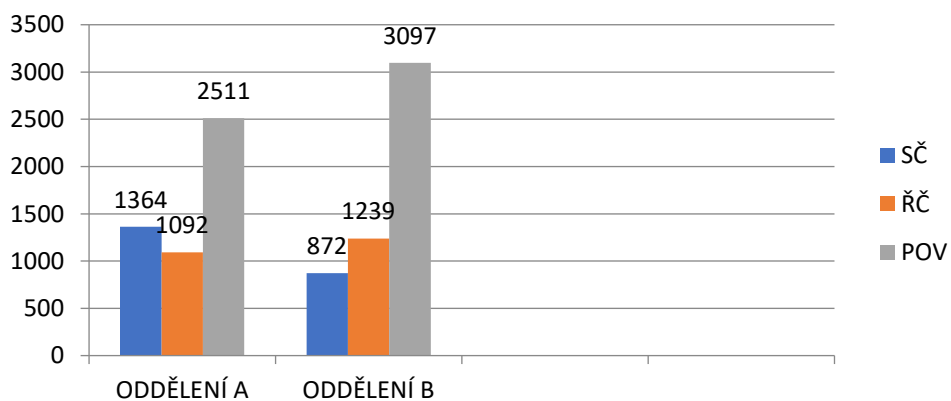


Graf č. 11 Průměrná PA dětí z oddělení B během pobytu v MŠ

část dne	SČ	ŘČ	POV
průměrný počet naměřených kroků	872	1239	3097
procentuální zastoupení	17 %	24 %	59 %

Tabulka č. 11 průměrný počet naměřených kroků u dětí

Graf č. 12 poskytuje přehled o hodnotách za uplynulý čtvrtý den. V tento den převýšil celkový počet kroků dětí z oddělení B počet kroků dětí z oddělení A. Hodnoty naměřené u dětí z oddělení B (během pobytu venku) jsou nejvyšší za celý týdenní monitoring.



Graf č. 12 Srovnání oddělení v naměřených hodnotách za čtvrtý den

6.1.5 Zpracování dat z pátého dne měření

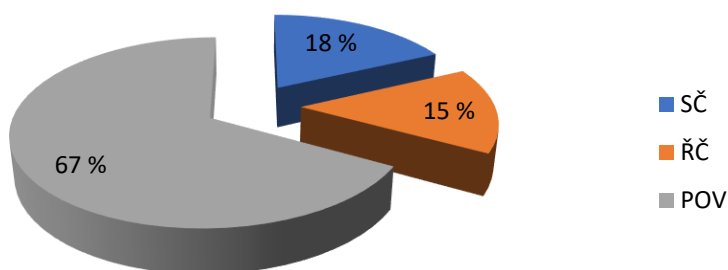
ODDĚLENÍ A - PÁTEK - 16. 3. 2018

Zápis z třídní knihy:

SČ: PH „Ztrácející se ostrov“, výtvarná činnost po skupinkách dětí, zaplnění celého prostoru papíru klovatinou a tuší;

ŘČ: zpracování připraveného papíru, nalepení notového zápisu na papír a dotvoření ptáčků- „Jarní probuzení“;

POV: návštěva hřiště v blízkosti MŠ, PH- fotbal, házená, různé typy honiček.



Graf č. 13 Průměrná PA dětí z oddělení A během pobytu v MŠ

část dne	SČ	ŘČ	POV
průměrný počet naměřených kroků	830	745	3083
procentuální zastoupení	18 %	15 %	67 %

Tabulka č. 12 Průměrný počet naměřených kroků u dětí

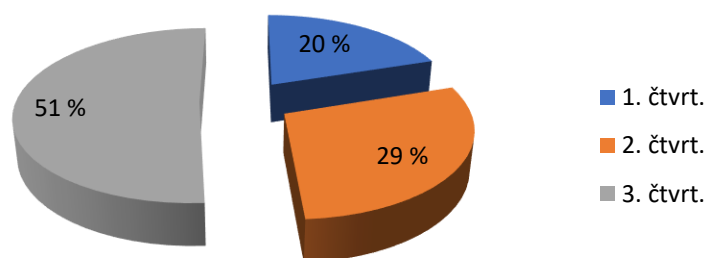
ODDĚLENÍ B - PÁTEK - 16. 3. 2018

Zápis z třídní knihy:

SČ: prohlížení knížek, rozhovory nad obrázky, konstruktivní činnost- stavba vláčkodráhy, cvičení s prvky zumby;

ŘČ: grafomotorický list, uvolnění zápěstí, horní oblouk, PH „židličková“;

POV (pobyt venku): návštěva dětí na druhé budově, upevňování kamarádských vztahů mezi dětmi.

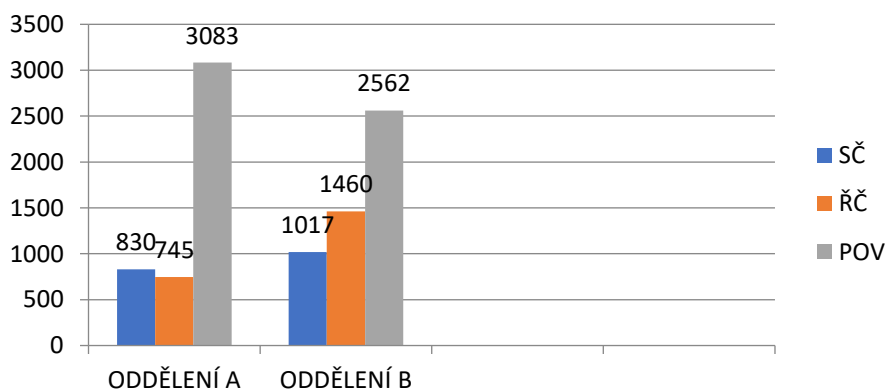


Graf č. 14 Průměrná PA dětí z oddělení B během pobytu v MŠ

část dne	SČ	ŘČ	POV
průměrný počet naměřených kroků	1017	1460	2562
procentuální zastoupení	20 %	29 %	51 %

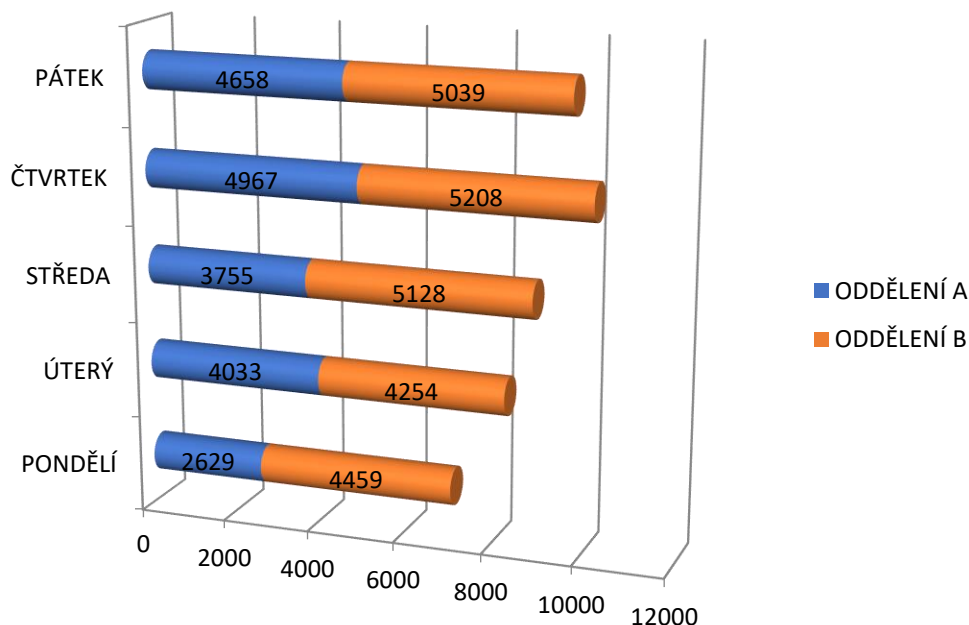
Tabulka č. 13 Průměrný počet naměřených kroků u dětí

Graf č. 15 nám popisuje skutečnost, že děti z oddělení A vykonaly více pohybu při pobytu venku, zároveň převyšuje počet naměřených kroků u dětí z oddělení B nad počtem kroků dětí z oddělení A. Hodnoty ze sektoru POV u oddělení A jsou nejvyšší za celý týden monitoringu. Nejvyšší hodnoty byly připsány i v oddělení B v sektoru ŘČ.



Graf č. 15 Srovnání oddělení v naměřených hodnotách za pátý den

6.1.6 Porovnání monitoringu mezi odděleními



Graf č. 16 Celkové porovnání naměřených hodnot všech dětí z obou oddělení během dopoledního režimu mateřské školy

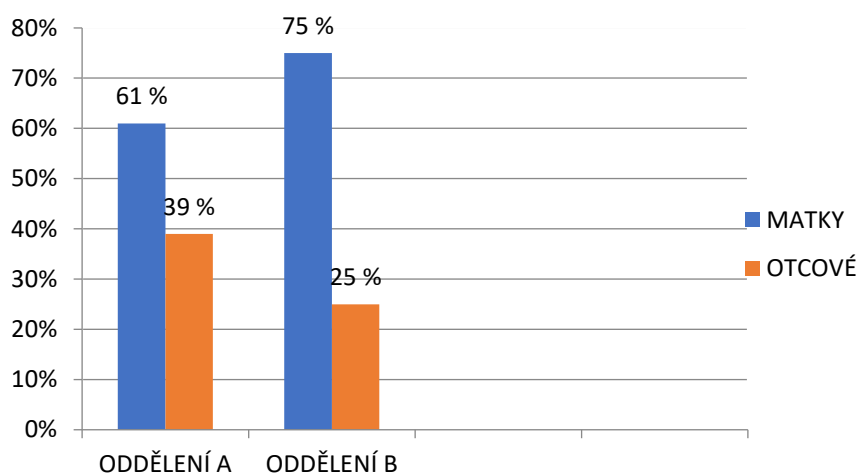
Z grafu č. 16 vyplývá, že každý den byla zaznamenána větší PA v oddělení B. Nutno podotknout, že počet respondentů v tomto oddělení byl poloviční, což mohlo ovlivnit výpočet průměrných výsledků.

6.2 Výsledky dotazníkového šetření rodičů

V úvodu praktické části jsme se již zmínili o výzkumném vzorku tohoto dotazníkového šetření. Zde bych ráda blíže definovala skupinu respondentů. Tabulka č. 14 znázorňuje charakteristiku oslovených osob. Celkový počet oslovených byl 36 jedinců (18 otců a 18 matek), přesněji 6 matek a otců dětí z oddělení B a 12 matek a otců - rodičů dětí z oddělení A. Do výzkumu bylo možné zařadit 26 vyplněných dotazníků, konkrétně 18 z oddělení A a 8 z oddělení B. Níže budu vyhodnocovat všech 26 dotazníků, z části základních otázek, převzatých z mezinárodního dotazníku k PA. Doplnující otázky, které sloužily primárně k získání informací o možném vztahu PA dětí a rodičů, budou vyhodnoceny v závěru mé diplomové práce, kde se jim budu více věnovat.

	oddělení A	oddělení B
počet oslovených rodičů v oddělení	24	12
počet zúčastněných rodičů z oddělení	18	8
počet zúčastněných matek ve výzkumu	11	6
počet zúčastněných otců ve výzkumu	7	2

Tabulka č. 15 Charakteristika výzkumného vzorku



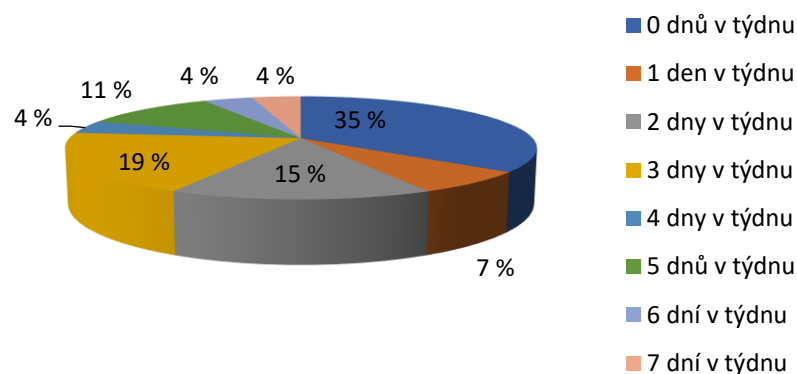
Graf č. 17 Porovnání zúčastněných rodičů

6.2.1 Vyhodnocení uzavřených otázek

Otázka č. 1 :

V kolika dnech, během posledních 7 dnů, jste prováděl/a intenzivní pohybovou aktivitu, např. zvedání těžkých břemen, kopání / rytí), aerobik nebo rychlá jízda na kole?

Graf č. 18 zobrazuje odpovědi rodičů na první otázku. Z grafu je zřejmé, že více než třetina (35 %) z dotazovaných rodičů během 7 dnů neprováděla intenzivní PA.



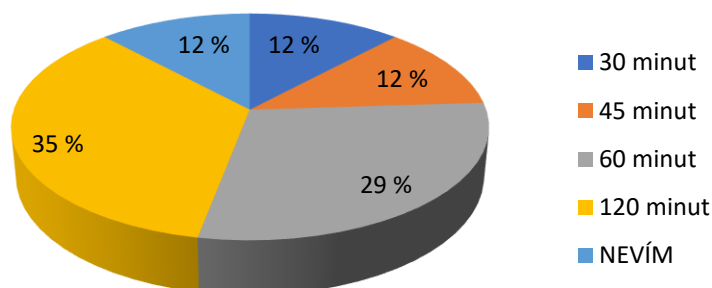
Graf č. 18 Kolik dní během uplynulého týdne se respondent věnoval intenzivní PA

Otázka č. 2 :

Kolik času jste obvykle strávili/a při intenzivních pohybových aktivitách v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?

Druhá otázka byla doplňující k první, proto respondenti, kteří na předchozí otázku odpověděli, že neprováděli žádnou intenzivní pohybovou aktivitu, se k této otázce nevyjádřili.

K této otázce se tudíž vyjádřilo pouze 17 respondentů.

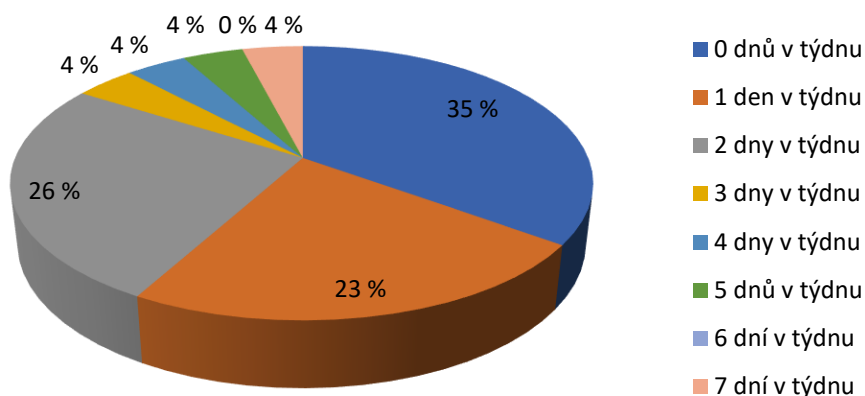


Graf č. 19 Kolik minut průměrně strávili respondenti intenzivní PA v jednom dni

Otázka č. 3 :

V kolika dnech, během posledních 7 dnů jste prováděl/a středně zatěžující PA, například nošení lehčích břemen, jízda na kole běžnou rychlostí nebo čtyřhra v tenise?

Otázku zodpovědělo znovu všech 26 dotazovaných, přičemž 31 % všech zúčastněných neodpovědělo na otázku č. 1 a zároveň otázku č. 3. Bližší informace o otázce č. 3 nám upřesní následující graf.

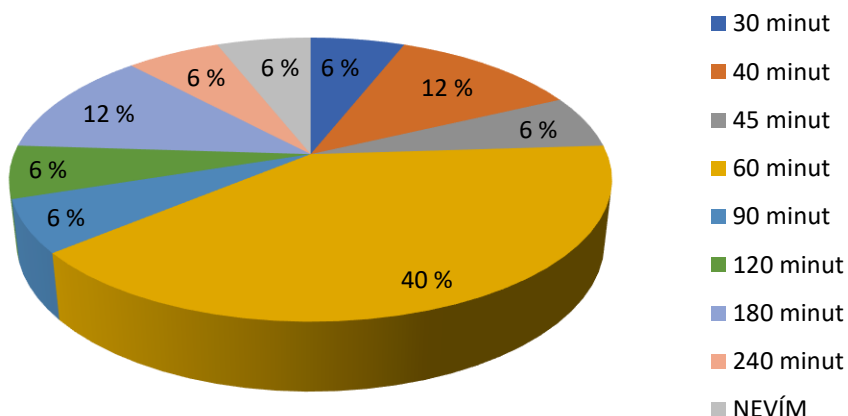


Graf č. 20 Počet dní v týdnu, kdy se respondenti věnovali středně zatěžující PA

Otázka č. 4 :

Kolik času jste obvykle strávili/a při středně zatěžujících pohybových aktivitách v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?

Do grafu nezahrnuji 9 respondentů, kteří uvedli, jako svoji předchozí odpověď, že neprováděli žádnou středně zatěžující PA.

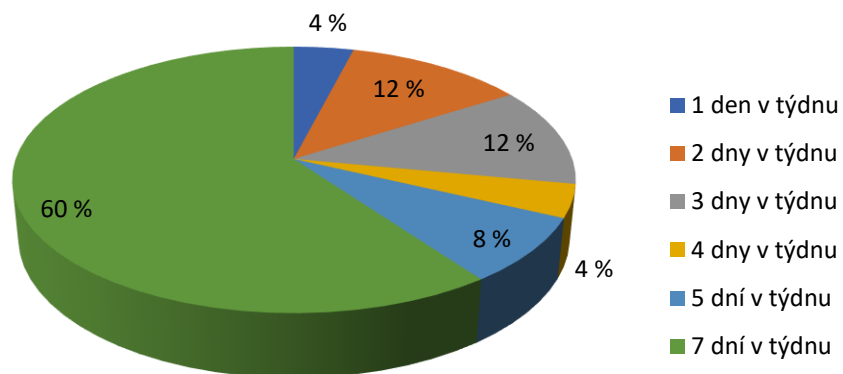


Graf č. 21 Kolik minut průměrně strávili respondenti střední PA v jednom dni

Otázka č. 5 :

V kolika dnech, během posledních 7 dnů, jste chodil/a nepřetržitě (nejednou) nejméně 10 minut?

Představu o nepřetržité chůzi výzkumného vzorku nám znázorňuje následující graf. 60 % zúčastněných se nepřetržitě chůzi věnovalo každý den v týdnu, pouze 4 % uvedli, že se chůzi o větším intervalu jak 10 minut najednou věnovali pouze v jednom dnu z týdne.

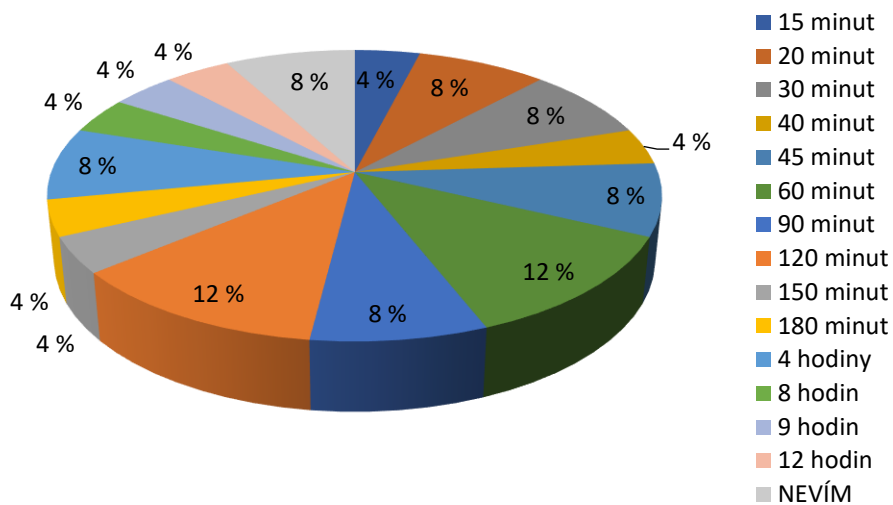


Graf č. 22 Počet dní v týdnu, kdy se respondenti věnovali nepřetržité chůzi nejméně 10 minut najednou.

Otázka č. 6 :

Kolik času jste obvykle strávil/a chůzí v jenom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?

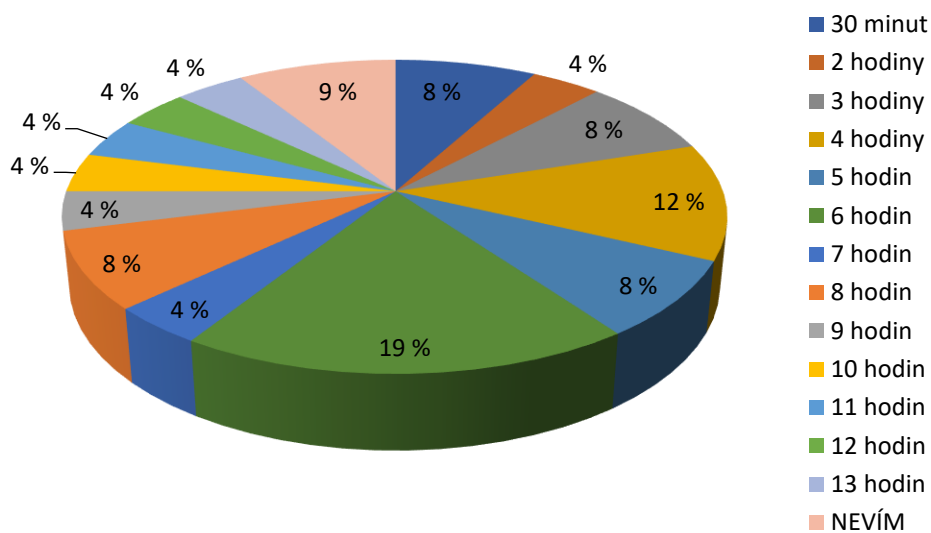
K upřesnění předešlé otázky slouží graf č. 23, který zpracovává přesný počet minut, kdy se respondenti věnovali intenzivní chůzi. Výpovědi dotazovaných byly velmi různorodé - od 15 minut až do 9 hodin chůze během dne. Nejčastěji uvedený údaj byl 60 a 120 minut.



Graf č. 23 Kolik minut v průměru za jeden den se respondenti věnovali chůzi

Otázka č. 7 :

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



Graf č. 24 Kolik minut v průměru za jeden den respondenti strávili sezením

6.3 Kazuistika

V této podkapitole praktické části diplomové práce se budu podrobněji zabývat pohybovou aktivitou dětí a hledat vztah k pohybové aktivitě jejich rodičů. Níže bude popsáno 6 případů. Jedná se o 3 děti s OŠD a 3 děti v posledním ročníku předškolního vzdělávání, přičemž pouze 2 z těchto respondentů pochází z úplné rodiny (2 dotazníky), zbylé děti jsou v péči matky (pouze 1 dotazník).

V rozboru PA jednotlivých respondentů jsou uvedena smyšlená jména z důvodu ochrany osobních údajů.

6.3.1 Adélka, 6,8 let, odklad školní docházky

Adélka pochází z úplné rodiny, budeme tedy vycházet z dotazníku otce i matky. Adélka je rozpustilá děvčátka, kterého je všude plno. Nejraději dovádí na zahradě a dětském hřišti.

Během týdenního monitoringu jsme zaznamenali u Adélky nejvyšší naměřenou hodnotu 8046 kroků. Její nejnižší hodnotou bylo 3541 kroků. Celkový průměrný počet kroků za den v porovnávaném vzorku (4821 kroků) byl nadprůměrný, s počtem 5502 kroků.

Z dotazníků rodičů vyplývá, že matka i otec nejsou příliš aktivní v PA, avšak s Adélkou provádí pohybovou aktivitu vcelku často. Dívka téměř denně sportuje s otcem (sám otec se věnoval v dětství atletice) a na procházky s matkou chodí ve stejné četnosti. Společné rodinné výlety jsou týdenní záležitostí.

Vzhledem k tomu, že rodiče nemají sedavé zaměstnání, většinu dne stráví chůzí, jak v pracovním procesu, tak i ve volném čase.

Adélka se nevěnuje žádné pravidelné pohybové činnosti ani jinému zájmovému kroužku, takže veškerá řízená pohybová aktivita je v rámci pobytu v mateřské škole a častými volnočasovými činnostmi s rodiči.

Přestože Adélčini rodiče se nevěnují pravidelné pohybové činnosti, vedou a podporují své dítě k aktivnímu trávení volného času.

6.3.2 Pavlínka, 6,8 let, odklad školní docházky

Pavlínka žije pouze s matkou, tatínek vídá Pavlínku přibližně 2 dny v měsíci a to po dobu 1odpoledne. Vycházíme tedy z informací vyplněných v dotazníku matkou. Pavlínka je velmi kamarádká a empatická holčička, nerada se účastní PH „na vypadávání“. Volný čas v mateřské škole obvykle tráví v herně s panenkami a v kuchyňce.

Během týdenního monitoringu jsme zaznamenali u Pavlínky nejvyšší naměřenou hodnotu 7870 kroků. Její nejnižší hodnotou bylo 3487 kroků. Celkový průměrný počet kroků za den v porovnávaném vzorku (4821 kroků) byl lehce podprůměrný, s počtem 4387 kroků.

Z dotazníku matky vyplývá, že se jedná o sportovně založenou maminku, která se téměř denně věnuje nějaké středně intenzivní PA. Do těchto aktivit zapojuje i svoji dceru.

Podnikají výlety jak na kole, bruslích tak pěšky. Společně si hrají na dětském hřišti nejčastěji s míčem a naopak minimálně tráví společný čas u televize.

Matka se sama v dětství věnovala volejbalu a svoji dceru vede také ke koníčku v podobě míčových sportů. Pavlínka navštěvuje kroužek 2 dny v týdnu už druhým rokem. Mimo to navštěvuje holčička oddíl Skautů.

Ačkoli matku Pavlínky vnímám jako nadprůměrně aktivního člověka v oblasti pohybové aktivity ve svém volném čase, naměřené kroky Pavlínky během monitoringu jsou v sekci podprůměrných u zkoumaného vzorku. Dá se předpokládat, že kdyby probíhal monitoring kroků i ve volném čase, naměřená hodnota by byla jistě vyšší, právě díky aktivnímu zapojování do pohybových aktivit ze strany matky.

6.3.3 Karolínka, 6,4 let, dítě v povinném ročníku předškolního vzdělávání

Karolínka je v péči matky. Jedná se o bázlivou holčičku s tichým hláskem a nevýrazným chováním. Při organizovaných pohybových aktivitách v rámci režimu MŠ jedná opatrně a s ostychem.

Během týdenního monitoringu jsme zaznamenali u Karolínky nejvyšší naměřenou hodnotu 5348 kroků. Její nejnižší hodnotou bylo 2865 kroků. Celkový průměrný počet kroků za den v porovnávaném vzorku (4821 kroků) byl podprůměrný, s počtem 3970 kroků.

Z dotazníku matky vyplývá, že se sama intenzivní PA příliš nevěnuje ve svém volném čase a to ani středně intenzivní pohybové zátěži, přestože v dětství navštěvovala taneční oddíl. Každý den tráví většinu času v zaměstnání chůzí.

Ve volném čase s dcerou nejvíce navštěvují známé a podnikají výlety. Denně si společně povídají a hrají.

Dále matka v dotazníku uvedla, že se příležitostně s dcerou věnují bruslení. Karolínka chodí do kroužku keramiky a Angličtiny v pohybu.

Hodnoty Karolínky v rámci monitoringu jsou podprůměrné a ani ve volném čase není nijak více pohybově aktivní. Svůj volný čas tráví rodina jinak než sportovním vyžitím.

6.3.4 Toník, 7, 4 let, odklad školní docházky

Toník žije s matkou i otcem, oba se rovnoměrně podílí na výchově dítěte. Budeme tedy vycházet z dotazníků zpracovanými oběma rodiči. Toníček je milý kluk, kterého ze všeho nejvíce baví konstruktivní činnost, rád staví vláčkovou dráhu, přivítá i stavebnici geomag nebo polytechnickou stavebnici.

Během týdenního monitoringu jsme zaznamenali u Toníka nejvyšší naměřenou hodnotu 6326 kroků. Jeho nejnižší hodnotou bylo 3221 kroků. Celkový průměrný počet kroků za den v porovnávaném vzorku (4821 kroků) byl lehce nadprůměrný, s počtem 4910 kroků.

Rodiče uvedli v dotazníku, že otec se v dětství věnoval fotbalu a matka tenisu a gymnastice. Oba se průměrně alespoň 1 den v týdnu věnují intenzivní pohybové aktivitě a minimálně 1 den v týdnu společně s dítětem sportují. Momentálně jejich syn žádný sportovní klub či jiný pohybový kroužek nenavštěvuje z důvodu nedávné změny bydliště.

Společné chvíle tráví v přírodě, při podnikání výletů, jízdou na kole a občasným soubojem v tenise.

Rodiče Toníka se v minulosti setkali s intenzivní zálibou v oblasti sportu a myslím si, že i své děti vedou k aktivnímu trávení volného času.

6.3.5 Adámek, 5, 11 let, dítě v povinném ročníku předškolního vzdělávání

Adámkův tatínek je povoláním voják a většinu času z letošního školního roku tráví na misích, proto budeme vycházet z dotazníkového šetření pouze matky. Áďa je dominantní a zvědavý hoch, rád soutěží a předhání se s ostatními dětmi. Je velmi bystrý a proto ho baví různé plnění úkolů v pracovních sešitech, řešení hádanek nebo také skládání lega.

Během týdenního monitoringu jsme zaznamenali u Adámka nejvyšší naměřenou hodnotu 8605 kroků. Jeho nejnižší hodnotou bylo 5471 kroků. Celkový průměrný počet kroků za den v porovnávaném vzorku (4821 kroků) byl nadprůměrný, s počtem 6301 kroků.

Informace z dotazníku vypovídají o tom, že maminka v dětství závodně plavala a tomuto koníčku se věnovala až do dospělosti. Momentálně je na mateřské dovolené a stará se sama o 2 kluky, proto času pro sebe moc nemá. Její sportovní vyžití spočívá v procházkách s dětmi po okolí a návštěva dětských hřišť. Když to situace dovolí, bere Áďu na horolezeckou stěnu.

U Adámka je patrná potřeba pohybové aktivity a proto navštěvuje 2 dny v týdnu hodiny tenisu a 1 den v týdnu florbal v místním Sokolu.

Ačkoli je matka velmi zaneprázdněná, pečuje o zdravý životní styl syna a vede ho k aktivnímu trávení svého volného času.

6.3.6 Lukášek, 6,6 let, dítě v povinném ročníku předškolního vzdělávání

Lukášek byl soudem svěřen do péče své matky. Je to klidný a tvořivý kluk. Nejvíce času v mateřské škole tráví s kamarády hraním s Gormity. Dokážou v klidu sedět u stolečku i dvě hodiny. Bez handrkování se střídají v rolích a pokaždé si vytváří nový děj hry.

Během týdenního monitoringu jsme zaznamenali u Lukáška nejvyšší naměřenou hodnotu 5268 kroků. Jeho nejnižší hodnotou bylo 1345 kroků. Celkový průměrný počet kroků za den v porovnávaném vzorku (4821 kroků) byl podprůměrný, s počtem 3853 kroků ho vnímáme za nejméně pohyblivé dítě z uvedeného zkoumaného vzorku.

Matka v dotazníku uvádí, že se v dětství sice pravidelně nějakému sportu či pohybové aktivitě nevěnovala, ale že většinu volného času trávila běháním a hraním venku s dětmi.

V současnosti navštěvuje kurzy pilates a v zimním období se synem skoro každý víkend lyžují. Dále společně v letních teplých měsících jezdí na kole a chodí na procházky. Ke společnému trávení času patří i pravidelné sledování televize a společné večere.

Lukášek již předloni začal docházet na hodiny badmintonu. Této činnosti se věnuje 1 den v týdnu. Je také členem Olomouckého sboru.

Přestože matka uvádí, že odpoledne s Lukáškem bývá aktivní, jeho výsledky byly podprůměrné. Je to nejspíše z toho důvodu, že uvedené aktivity bývají především sezónního charakteru.

ZÁVĚR

Hlavním pojmem celé práce byla pohybová aktivita, ke které se vztahovaly všechny dílčí cíle této práce. Data do empirické části byly získány v mateřské škole v Olomouci. Výzkumný vzorek tvořily děti v povinném předškolním ročníku nebo s odkladem školní docházky. Výzkumných metod bylo hned několik - monitoring kroků u dětí, dotazníkové šetření rodičů a následná kazuistika. Díky různým způsobům šetření se nám podařilo splnit všechny předem stanovené cíle.

Prvním výzkumným cílem bylo diagnostikovat pohybovou aktivitu dětí v rámci pobytu v předškolním zařízení. K monitorování bylo osloveno celkem 20 dětí ze dvou oddělení. Do výzkumného vzorku bylo zařazeno 18 dětí. Monitoring probíhal pomocí krokoměru SW700 a to po dobu jednoho týdne v dopoledním režimu mateřské školy. Zpracování získaných dat se uskutečnilo na základě procentuálního výpočtu a výsledky byly vedeny přehledně v tabulkách a grafech. Tato část výzkumu nás zasvětila do organizace a průběhu akcí v MŠ. Zápisy z třídních knih podávají jasný přehled o každodenním dění v MŠ.

Druhým výzkumným cílem bylo diagnostikovat pohybovou aktivitu rodičů. Jednalo se o rodiče zapojených dětí v monitoringu.

Dotazníkové šetření probíhalo formou otevřených i uzavřených otázek. Opět bylo využito procentuálního výpočtu.

Ke splnění třetího cíle bylo potřeba propojit dvě různé metody - monitoring a dotazníkové šetření, na základě čehož vznikla kazuistika vybraného vzorku dětí a jejich rodičů. Z výsledků vyplývá, že nelze jednoznačně určit, zda pohybová aktivita rodičů má přímý vliv na pohybovou aktivitu jejich dětí. Různé, zde popsané případy nás přesvědčují o tom, že velkou roli hraje i zaměstnání rodičů, temperament dítěte, finanční zabezpečení rodiny a v první řadě samotný zájem dítěte o nějakou PA. Beze sporu je zdraví prospěšné děti vést k aktivnímu trávení volného času a jít jim vzorem. Pokud však dítě v sobě nemá přirozenou chuť nějakou pohybovou činnost provádět, nevydrží u ní po delší dobu.

Poslední cíl se zabýval otázkou rozdílnosti aktivity dětí podle oddělení. Podle získaných dat jsme mohli porovnat v grafech a tabulkách získané hodnoty dětí. Jak již v práci zmiňuji, každý den byla zaznamenána větší pohybová aktivita u dětí v oddělení B. Jako možnou příčinu vidím rozdílnost požadavků paní učitelek na svěřené děti, preferování dětí či paní učitelky jiné aktivity např. hudební nauky či výtvarného zpracování tématu před pohybovou aktivitou nebo složení dětí ve třídě.

Závěrem můžeme konstatovat, že pohyb v životě dětí i dospělých má své místo a je nenahraditelný. Menší děti mají potřebu se pohybovat a proto je vhodné děti k této činnosti vést, právě PA v dětech vyvolává pocit štěstí a pozitivně ovlivňuje jejich vývoj po všech stránkách.

LITERATURA A INTERNETOVÉ ZDROJE

ALLEN, K. a R. MAROTZ. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Praha: Portál, 2002. ISBN 8071786144

BEDNÁŘOVÁ, J. a V. ŠMARDOVÁ. *Rozvoj grafomotoriky: jak rozvíjet kreslení a psaní*. Brno: ComputerPress, 2006. Dětská naučná edice. ISBN 8025109771

CORBIN, C.B., PANGARAZI, R.P. *Guidelines for Appropriate Physical Activity for Elementary School Children*. 2003 Update. Reston, VA: NASPE Publications, 2003.

Československá psychologie. Praha: Psychologický ústav AV ČR. ISSN 0009-062x

DVOŘÁKOVÁ, H. *K některým problémům tělesné výchovy v současné mateřské škole*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 8071484977

DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, c2009. Nahlízet - nacházet. ISBN 9788086307947

FIKAROVÁ, J. *Mimoškolní pohybová aktivita dětí mladšího školního věku: diplomová práce*. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy, 2012. 74 s.

FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi: příručka pro učitele*. Vyd. 4. Přeložil K. BALCAR. Praha: Portál, 2014. ISBN 9788026207412

FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi: [příručka pro učitele]*. Praha: Portál, 1997. ISBN 8071780634

GIDDENS, A. *Sociologie*. Praha: Argo, 1999. ISBN 8072031244

GILLERNOVÁ, I. a V. MERTIN. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha: Portál, 2003. ISBN 807178799x

HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 8071789275

HOGENOVÁ, A. *Kvalita života a tělesnost*. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 8024604574

KALMAN, M. a J. VAŠÍČKOVÁ, ed. *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 9788024434094

KLIMTOVÁ, H. *Didaktika tělesné výchovy pro učitele primárního vzdělávání*. Ostrava: Ostravská universita, 2005

KOŤÁTKOVÁ, S. *Dítě a mateřská škola*. Praha: Grada, 2008. Pedagogika (Grada). ISBN 9788024715681

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 8071785512

KURIC, J. *Ontogenetická psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2001. ISBN 8021418443

LANGMEIER, J. a D. KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 9788024712840

MACHOVÁ, J. a D. KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví pro učitele*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta, 2006. ISBN 8070447680

MACHOVÁ, J. a D. KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 9788024727158

MERTIN, V. a I. GILLERNOVÁ, ed. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Třetí vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 9788026209775

MUŽÍK, V. a M. KREJČÍ. *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Olomouc: Hanex, 1997. Tělesná výchova a zdraví. ISBN 8085783177

MUŽÍK, V. a P. VLČEK. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví: výzkumné výsledky a projekty*. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010. ISBN 9788021053717

MUŽÍK, V. a P. VLČEK. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví : výzkumné výsledky a projekty*. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010. ISBN 9788021053717

NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Academia, 2009. ISBN 9788020016799

PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2008. ISBN 9788073674236

PERIČ, T. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 8024709082

PLEVOVÁ, I. *Kapitoly z obecné psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004. ISBN 8024409631

RVP PV, 2017

ŘEHULKA, E. ed. *School and Health 21, 2009: topical issues in health education*. Brno: Masaryk University, 2009. ISBN 9788021049307

ŘEZÁČ, J. *Sociální psychologie*. Brno: Paido, 1998. Edice pedagogické literatury. ISBN 8085931486

ŘÍČAN, P. *Cesta životem: [vývojová psychologie] : přepracované vydání*. 3. vyd. Praha: Portál, 2014. ISBN 9788026207726

SIGMUND, E. *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. Olomouc: Hanex, 2007. ISBN 9788085783742

ŠEBRLE, Z. a J. HONDLÍK. *Didaktika školní tělesné výchovy dětí mladšího školního věku*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1995. ISBN 8070401257

ŠERÁKOVÁ, H. *Present knowledge on the problems of wrong body posture*. In ŘEHULKA, E. *School and health 21*. Brno: Paido, 2007

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. ISBN 9788024421414

ŠULOVÁ, L. *Raný psychický vývoj dítěte*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 9788024618203

TEPLÝ, Z. *Zdraví, zdatnost, pohybový režim*. 1.vyd. Praha: Česká asociace sport pro všechny, 1995. ISBN 8085910020

THOROVÁ, K. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 9788026207146

TRPIŠOVSKÁ, D. a M. VACÍNOVÁ. *Ontogenetická psychologie*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2006. ISBN 8070447923

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 9788024621531

VOLFOVÁ, H. a I. KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2009. Děti a sport. ISBN 9788024727486

VÝROST, J. a I. SLAMĚNÍK, ed. *Aplikovaná sociální psychologie I*. Praha: Portál, 1998.

SEZNAM ZKRATEK

RVP PV - Rámcový vzdělávací program předškolního vzdělávání

ŠVP PV - Školní vzdělávací program předškolního vzdělávání

WHO - Světová zdravotnická organizace

MŠ - Mateřská škola

ZŠ - Základní škola

MŠMT - Ministerstvo školství a tělovýchovy

CNS - centrální nervová soustava

PA - pohybová aktivita

OŠD - odklad školní docházky

SČ - spontánní činnost

ŘČ - řízená činnost

POV - pobyt venku

PH - pohybová hra

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 – vzor dotazníku

Příloha č. 2 – vzor informovaný souhlas rodičů

Příloha č. 3 – tabulka pro zápis naměřených hodnot

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 – vzor dotazníku

MEZINÁRODNÍ DOTAZNÍK K POHYBOVÉ AKTIVITĚ (upravená verze)

V rámci celosvětové iniciativy se zajímáme o pohybové aktivity, které lidé vykonávají jako součást každodenního života. V otázkách budete tázáni na čas, který jste strávili pohybovou aktivitou **v posledních 7 dnech**. Prosíme Vás o zamyšlení se nad aktivitami, které provádíte v zaměstnání, jako součást domácích prací, na zahradě, při přemísťování se z místa na místo a ve Vašem volném čase při rekreaci, cvičení či sportu.

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

Zamyslete se nad všemi **intenzivními pohybovými aktivitami**, které jste prováděli **v posledních 7 dnech**. **intenzivní (tělesně náročné) pohybové aktivity** se vyznačují těžkou tělesnou námahou a zadýcháním (výrazně rychlejší a těžší dýchání než normálně). Berte v úvahu pouze ty pohybové aktivity, které trvaly v celku nejméně 10 minut.

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

_____ **dnů v týdnu**

Neprováděl/a jsem žádné intenzivní pohybové aktivity → **Přejděte k otázce 3**

2. Kolik času jste obvykle strávil/a při **intenzivních pohybových aktivitách** v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?

_____ **hodin denně**

_____ **minut denně**

Zamyslete se nad všemi **středně zatěžujícími pohybovými aktivitami**, které jste prováděli **v posledních 7 dnech** středně zatěžující pohybové aktivity se vyznačují střední tělesnou námahou, při nichž dýcháte trochu více než normálně. Berte v úvahu pouze ty pohybové aktivity, které trvaly v celku nejméně 10 minut.

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

_____ **dnů v týdnu**

Neprováděl/a jsem žádné středně zatěžující pohybové aktivity → **Přejděte k otázce 5**

4. Kolik času jste obvykle strávil/a při **středně zatěžujících pohybových aktivitách** v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?

_____ **hodin denně**

_____ **minut denně**

Zamyslete se nad časem, který jste za **posledních 7 dnů** strávili chozením. Zahrňte chůzi v zaměstnání i doma, přesuny (cestování) chůzí z místa na místo, ale i jinou chůzi, kterou vykonáváte výhradně pro rekreaci, sport, cvičení nebo vyplnění volného času.

5. V kolika dnech, během **posledních 7 dnů**, jste **chodil/a** nepřetržitě (nejednou) nejméně 10 minut?

_____ **dnů v týdnu**

6. Kolik času jste obvykle strávil/a **chůzí** v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?

_____ **hodin denně**

_____ **minut denně**

Poslední otázka této části se týká času, který jste strávil/a **sezením v pracovních dnech**, během **posledních 7 dnů**. Zahrňte čas strávený sezením v zaměstnání, doma, při plnění domácích úkolů a během volného času. Zahrňte také čas strávený sezením u stolu, při návštěvě u přátel, při čtení, nebo také sezením či ležením při sledování televize.

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

_____ **hodin denně**

_____ **minut denně**

Doplňující otázky:

8. Jak trávíte společný volný čas jako rodina?

Podnikáme společné výlety	každý den	skoro denně	1x týdně	1x měsíčně
Navštěvujeme příbuzné a známé	každý den	skoro denně	1x týdně	1x měsíčně
Sportujeme	každý den	skoro denně	1x týdně	1x měsíčně
Chodíme na procházky	každý den	skoro denně	1x týdně	1x měsíčně
Díváme se společně na televizi	každý den	skoro denně	1x týdně	1x měsíčně
Hrajeme si	každý den	skoro denně	1x týdně	1x měsíčně
Povídáme si	každý den	skoro denně	1x týdně	1x měsíčně
Večeříme společně	každý den	skoro denně	1x týdně	1x měsíčně

9. **Věnoval/a jste se v dětství pravidelně nějakému sportu, pohybové aktivitě?**

ano ne

Jaké?

10. **Věnujete se nyní nějaké pravidelné pohybové činnosti?**

ano ne

Jaké?

11. **Je aktivita, které se s dítětem věnujete společně a pravidelně?**

ano ne

Jaká?..... Jak často?

12. **Navštěvuje vaše dítě nějaký kroužek, klub, oddíl aj.?**

ano ne

Jaký?..... Jak dlouho?.....

Jak často?.....

Osobní otázky:

Jméno a příjmení:

Jméno dítěte zapojeného do výzkumného šetření:

Děkuji Vám za pečlivé a pravdivé vyplnění dotazníku potřebného k mé diplomové práci.

**Se získanými daty se bude zacházet jako s důvěryhodnými v souladu se zákonem
o ochraně osobních údajů**

Příloha č. 2 – vzor informovaný souhlas rodičů

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážení rodiče, zákonní zástupci,

Jsem studentkou Pedagogické fakulty, Univerzity Palackého, studuji obor Učitelství pro první stupeň základních škol a píši diplomovou práci s názvem *Pohybová aktivita dětí předškolního a mladšího školního věku v závislosti na psychosociálních charakteristikách rodinného systému*.

Obracím se na Vás s prosbou, k vypracování své práce potřebuji podklady ve formě **krátkého dotazníku-MEZINÁRODNÍ DOTAZNÍK K POHYBOVÉ AKTIVITĚ** (upravená verze), vyplněného Vámi rodiči, sloužícího k zmapování vaší pohybové aktivity a dále **možnost zaznamenávat si hodnoty z krokoměru, které budou naměřeny vašemu dítěti během pobytu ve školce, a to po dobu jednoho týdne**. Výsledky výzkumu budou zcela anonymní, získané informace jsou důvěrné a budou sloužit pouze pro účely zmiňované diplomové práce.

Souhlasím, aby mému synovi/dceři, byl během pobytu v mateřské škole nasazen krokoměr a následné změřené informace mohly být použity pro výzkumnou část diplomové práce.

V Olomouci dne.....

Podpis zákonného zástupce:.....

Děkuji Maršíková Nikola

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Nikola Maršíková
Katedra:	Primární pedagogiky
Vedoucí práce:	Mgr. Michal Šafář, Ph.D.
Rok obhajoby:	2018

Název práce:	Pohybová aktivita dětí v mateřské škole a její vztah k pohybové aktivitě rodičů
Název v angličtině:	Physical activity of children at kindergarten and relationship to parental activity
Anotace práce:	Diplomová práce se zaměřuje na pohybovou aktivitu dětí v mateřské škole a jejímu vztahu k pohybové aktivitě rodičů. Teoretická část se věnuje charakteristice vývoje dítěte předškolního a mladšího školního věku, pohybu a pohybové aktivitě a vlivu rodiny na vztah dítěte k pohybu. V praktické části je prezentováno výzkumné šetření monitorující pohybovou aktivitu dětí v mateřské škole a následný vztah k pohybové aktivitě rodičů.
Klíčová slova:	Předškolní věk, mladší školní věk, mateřská škola, pohyb, pohybová aktivita, životní styl, rodina, volný čas, krokomeř
Anotace v angličtině:	This diploma thesis focuses on physical activity of children in kindergarten and its relation to the physical activity of their parents. The theoretical part deals with the characteristics of the development of preschool children and early childhood as well as the characteristics of physical activity and the influence of the family on the child's relationship with physical activity. In the practical part a research which monitored the physical activity of kindergarten children and their relationship to it is presented.

Klíčová slova v angličtině:	Preschool age, younger school age, kindergarten, movement, physical activity, lifestyle, family, spare time, foot pedometer
Přílohy vázané v práci:	Informovaný souhlas rodičů Vzor dotazníku pro rodiče Tabulka pro zápis naměřených hodnot
Rozsah práce:	70
Jazyk práce:	Český jazyk