

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Žižkovo náměstí 5, 771 40 Olomouc

Katedra primární a preprimární pedagogiky



Bakalářská práce

Pavla Holubová

**Utváření zdravého životního stylu dětí předškolního věku
vlivem životního stylu jejich rodičů a učitelů**

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Zdeněk Rehtik

Olomouc 2022

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Utváření zdravého životního stylu dětí předškolního věku vlivem životního stylu jejich rodičů a učitelů“ pod odborným vedením pana magistra Zdeňka Rečtíka vypracovala samostatně a pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

V Olomouci dne 20.6.2022

.....

Pavla Holubová

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala panu Mgr. Zděnkovi Rečtikovi za odborné vedení mé bakalářské práce, poskytování rad a dalších podkladů k této práci. Dále také kolektiv mateřské školy Pramínek ve Znojmě za podporu v mém studiu a také všem rodičům dětí, za pomoc s vyplněním dotazníku pro moji závěrečnou práci.

Obsah

Úvod	6
Teoretická část	7
1. Dítě předškolního věku	8
1.1. Charakteristika dítěte předškolního věku.....	8
1.2. Vývoj dítěte z psychického hlediska	9
1.3. Vývoj dítěte ze sociálního hlediska	10
1.4. Vývoj a růst dítěte z fyziologického hlediska	11
1.5. Na co si dát pozor	13
1.6. Vady pohybového aparátu a jejich vliv na vývoj dítěte.....	14
2. Pohybové schopnosti a dovednosti dítěte předškolního věku	16
2.1. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání	18
2.2. Dítě a jeho tělo	18
2.3. Pohybová aktivita dítěte předškolního věku	19
2.4. Pohybová aktivita dětí v prostředí mateřské školy.....	20
2.5. Dětské fitness a význam aerobních aktivit v předškolním věku	21
3. Hra jako předchozí varianta sportu u dětí předškolního věku.....	23
3.1. Zájem o pohybovou aktivitu dítěte předškolního věku	23
4. Programy podporující rozvoj sportu u dětí předškolního věku	25
4.1. Se sokolem do života	25
4.2. Pohyb 1P	27
4.3. Cepík.....	28
5. Výživa dětí předškolního věku.....	30
5.1. Jak by se děti měly stravovat.....	30
5.2. Obezita u dětí v předškolním věku	31
Praktická část	33
1. Charakteristika výzkumného vzorku	33

1.1. Obecná charakteristika.....	33
1.2. Prostředí mateřské školy	33
2. Výzkumné šetření	34
2.1. Otázky výzkumného šetření.....	34
2.2. Průběh výzkumného šetření	34
2.3. Výsledky výzkumného šetření	35
2.4. Diskuze.....	43
Závěr.....	46
Použité literární zdroje	47
Použité internetové zdroje	53
Použité obrázky.....	54
Anotace.....	55

Úvod

Hlavním tématem této závěrečné práce bude zjištění, jak se rodiče snaží ovlivnit utváření zdravého životního stylu svého dítěte v mateřské škole a zda jsou si svého vlivu v tomto směru vědomí. Zaměříme se především na rozvoj pohybových dovedností, psychické a fyzické zdatnosti a vedení dítěte ke sportu a zdravému vztahu k pohybu. Bohužel je velice pravděpodobné, že někteří rodiče se i přes anonymitu dotazníků, které budeme používat pro průzkum v konkrétní mateřské škole, budou chtít ukázat v co nejlepším světle, a proto všechna tvrzení nemusí být stoprocentně pravdivá. Konkrétně bude výzkum probíhat v mateřské škole MŠ Pramínek ve Znojmě.

Cílem práce je zjistit, zda jsou si rodiče plně vědomi toho, jak velký vliv mají na utváření zdravých návyků a zdravého životního stylu dětí v předškolním věku. Dalším cílem bude, dát podnět jak rodičům, tak učitelům v mateřských školách, aby vedli děti co nejvíce k různým sportovním aktivitám, dali jim možnost výběru. Uvedeme si také některé projekty, které se těmito tématům a problematikám věnují, hlavně tématu utváření zdravých návyků, které lze postupně uplatňovat v běžném životě dítěte a je velice pravděpodobné, že je potom dítě samotné přeneso do svého života. Zmíníme především projekty na rozvoj pohybu a kladného vztahu ke sportu, které mají děti motivovat v různých pohybových aktivitách.

Mezi nejdůležitější cíle patří teoretické seznámení rodičů i učitelů se zdravým a aktivním životním stylem jako takovým, dát jim některé rady a nápady, jak udržet své dítě co nejvíce aktivní a samozřejmě zmínit i úskalí a situace, kdy dítě aktivitu ztrácí. Doporučíme rodičům, jaké volit kroužky a mimoškolní aktivity, aby dítě zůstalo co nejvíce aktivní a jak ho i doma motivovat ke zdravému životnímu stylu.

Cílem empirické části bude zjistit, jak se rodiče snaží vést své dítě ke zdravému životnímu stylu a jaké kroky nejčastěji podnikají, ať už v otázce pravidelných pohybových aktivit či vyvážené stravy.

Teoretická část

Teoretická část práce se bude zabývat vymezením základních pojmů relevantních pro tuto práci. Týkají se především vývoje dítěte a zdraví jako takového. Budeme se věnovat i tělesné výchově a stravování v mateřských školách. Zaměříme se ale především na pohybové schopnosti dětí v předškolním věku a jejich pohybových aktivit v mateřské škole i mimo ni. Nastíníme si možnosti, které dnešní doba nabízí a to, jak je co nejlépe a nejefektivněji využít pro utváření zdravých návyků dítěte. Teoretickou část doplníme o některé možnosti aktivit s dětmi v mateřské škole. Zahrneme i psychické zdraví dětí, které je nedílnou a velice důležitou součástí celé této problematiky.

Jedním z dalších bodů teoretické části budou také stručné charakteristiky dětí věkové skupiny 3-7 let a vývoj dítěte předškolního věku z biologického a psychického hlediska. Popíšeme si základní informace vývoje dítěte, možná úskalí a možnosti, jak můžeme ke správnému vývoji dítěte předškolního věku přispět. Přidáme i poznatky a příklady, jak pozitivně ovlivnit vývoj dětí v mateřských školách podle Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání. Dotkneme se i některých negativních vlivů na fyzický i psychický vývoj dítěte. Bude se jednat například o nežádoucí cviky, praktikované při pohybových aktivitách a podobně. Dalším bodem teoretické části bude krátké představení projektů, které se snaží vést děti v předškolním vzdělávání k pravidelnému pohybu v rámci mateřských škol. Stručně si popíšeme, jak tyto projekty fungují, co školám a hlavně dětem, mohou nabídnout.

Tato práce bude podkladem pro budoucí diplomovou práci, ve které bychom vytvořili ucelený projekt pro podporu a rozvoj pohybových schopností dětí v mateřských školách.

1. Dítě předškolního věku

Dítě bývá označováno jako nezletilý jedinec od narození do patnácti let (Hartl, Hartlová, 2000). Podle Matějčka (2005) a Vágnerové (2000) je ale období dětství popisováno již v prenatálním období. „Každé dítě je jedinečnou bytostí, které je vrozena schopnost růstu.“ (Suchánková, 2014, s. 7).

Na úvod bychom měli zmínit definici zdraví podle Světové zdravotnické organizace: „Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody a nikoliv jen nepřítomnost nemoci nebo vady.“ (WHO, 1946).

1.1. Charakteristika dítěte předškolního věku

Předškolní období je v užším slova smyslu nazýváno jako „období mateřské školy“. Jakmile tříleté dítě dokončí etapu života, ve které se naučilo chodit a pohybovat se plně po způsobu dospělých, přechází do období, ve kterém jsou další změny méně nápadné, neboť se již netýkají tolik „kritických“ lidských dovedností. Přesto jsou to změny velice významné, které budou dále ovlivňovat dítě a utvářet jeho osobnost a postavení v dalších etapách jeho života (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Za předškolní věk tedy považujeme nejčastěji období od tří do šesti, případně s odkladem školní do sedmi let (Matějček, Klégrová, 2001). Stejně tak podle Vágnerové (2004), je předškolní věk období od tří do šesti až sedmi let věku dítěte. To znamená, že vývojová fáze je ukončena nástupem dítěte do školy. Nicméně většina odborných publikací se shoduje v tom, že předškolní období je v rozmezí věku od tří do šesti let (Matějček, 2005; Kořáková, 2014).

V tomto období dítě nejvíce rozvíjí v oblasti motoriky a manuální zručnosti jako je například kresba. V celku bychom motorický vývoj mohli označit jako neustálé zdokonalování. Také dozrává koordinace očních pohybů a sluchové vnímání. Stoupá kapacita paměti, rozvíjí se myšlení a zdokonaluje se propojení obou mozkových hemisfér. Tímto jsou vytvořeny předpoklady pro čtení a psaní. Řeč dítěte se řídí gramatickými pravidly, zdokonaluje se výslovnost, okolo čtvrtého roku mizí ve většině případů i patlavost dětí. Pokroky lze vnímat i ve větné stavbě, roste zájem o mluvenou řeč. Dítě začne účinně využívat řeč k regulaci svého chování. Okolo šestého roku dítěte probíhá výměna mléčného chrupu (Šmarda a kol., 2007). Celé toto období předškolního věku má také svá úskalí. Svádí nás

k tomu, aby se vývojové potřeby dětí v prvních šesti letech jejich života neustále srovnávaly a aby se podstatné rozdíly ignorovaly nebo alespoň redukovaly na rozdíly méně kvantitativní (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Předškolní věk je ukončen sociálním mezníkem – nástupem do školy. Po období předškolního věku následuje období školního věku, které dále dělíme na rané, střední a starší = pubescenci. Celé období individuálního vývoje jedince potom nazýváme ontogenetickým vývojem, tzv. ontogenezí (Šmarda a kol., 2007).

1.2. Vývoj dítěte z psychického hlediska

Psychický vývoj dítěte zahrnuje především vývoj kognitivních neboli poznávacích funkcí dítěte předškolního věku (Kutálková, 2005). V oblasti kognitivního vývoje se snažíme o rozvoj všech poznávacích procesů jako rozvoj paměti, myšlení a vnímání, řeči a v neposlední řadě také fantazii a dětské představivosti (Bednářová, Šmardová, 2015).

Až do pátého roku věku dítěte je paměť na nevědomé úrovni uchovávání informací. Právě od pátého roku se začíná objevovat zapamatování, které je ale povětšinou nezáměrné. Dítě si nejlépe pamatuje věci, které si prohlédlo, mohlo si je zažít a osahat nebo vyzkoušet. Pamatuje si činnosti, které vycházejí z jeho osobního prožitku a zkušenosti. U dítěte převažuje konkrétní, krátkodobá paměť (Zelinková, 2011).

Na prožitky a zkušenosti je vázáno také myšlení. Mezi znaky dětského myšlení zařazujeme prezentivismus, kdy dítě přemýšlí bez ohledu na minulost či budoucnost, ale pouze v přítomnosti (Kuric, Vašina, 1987). Dále také antropomorfismus, což je přiřazování lidských vlastností neživým předmětům či zvířatům. Takové myšlení můžeme označit termínem prelogičnost. Myšlení dítěte je neracionální, je zatím pouze na úrovni postupného vývoje. Vytváří si vlastní teorie a vysvětlení věcí, kterým nerozumí, hojně využívá svoji dětskou fantazii a představivost. Děti jsou velice důvěřivé a snadno přijímají vysvětlení druhých a nechají se lehce ovlivnit (Mertin, Gillernová, 2003).

Vnímání je na globální úrovni a postupně se diferencuje. Dítě se snadno nechá strhnout výrazným prvkem, a to obzvláště v případech, kdy je ovlivněno potřebou nebo vztahem ke konkrétnímu prvku jeho zájmu. Dítě předškolního věku je obvykle schopno se časově

i prostorově orientovat pouze prostřednictvím konkrétních činností. I vnímání času je u dítěte nepřesné (Vágnerová, 2012).

Prostředkem pro dorozumívání se s okolím je samozřejmě řeč a podle Vygotského (2004) je pro počátek vývoje myšlení dítěte řeč jeho rodičů, která je potom v toto myšlení vnitřně osvojována. V průběhu vývoje se rozvíjí především kognitivní složka řeči, kdy je dítě schopno se vyjádřit samostatně pomocí fantazie a není za potřeby využívat pouze svých zkušeností a prožitků nebo obrázků či jiných pomůcek. Pro vyjádření vlastních pocitů a také prožitků dítěte potom slouží expresivní složka řeči (Bednářová, Šmardová, 2015). Od 3 do 6 let si dítě postupně rozšiřuje slovní zásobu. Ta se dělí na aktivní, což jsou slova, která dítě aktivně používá (Bytešníková, 2012) a pasivní, což jsou slova, která zná a chápe jejich význam, ale v běžné mluvě je nepoužívá (Mašková, 2005). Ve třech letech dítě aktivně používá přibližně 1000 slov a nastává rychlý nárůst slovní zásoby, kdy ke konci čtvrtého roku dítě ovládá až 1500 slov (Vitásková, Peutelschmiedová, 2005).

Pětileté dítě potom ovládá 1500 a více slov, je schopno reprodukovat příběhy, vymýšlet si říkanky a funkčně určuje jednotlivá slova. Postupně tvoří věty o více slovech, začíná mluvit v souvětích a skládá smysluplné věty. Před nástupem do základního vzdělávání dítě ovládá 3000-4000, ale vše je velice individuální. Během předškolního období také u dětí ve většině případů mizí poruchy řeči. Pokud tyto poruchy přetrvávají, je důležitá spolupráce s logopedem (Klenková, 2006). Jak uvádí A. Novák aj. V. Novák (1995, s. 38), „*Významu slov, jejich obsahu se dítě učí s největší pravděpodobností na základě zkušeností a behaviorálně. Celou situaci si můžeme představit asi tak, jako kdybychom ztroskotali na ostrově a vůbec nedovedli jazyk domorodců.*“

1.3. Vývoj dítěte ze sociálního hlediska

Se sociálním vývojem dítěte úzce souvisí základní lidské potřeby, jako je potřeba stability, bezpečí, zázemí a jistoty. Pokud tyto potřeby dítěte naplníme, je velice pravděpodobné, že se dítě zařadí do společnosti a nebude mít problém se dočasně odpoutat od svých jistot. Děti potřebují cítit, že je má někdo rád – potřeba citových vztahů, také sociálního kontaktu s vrstevníky i dospělými. Velmi významnými činiteli v rodině jsou vztahy se sourozenci a prarodiči. (Langmeier, Krejčíková, 2006).

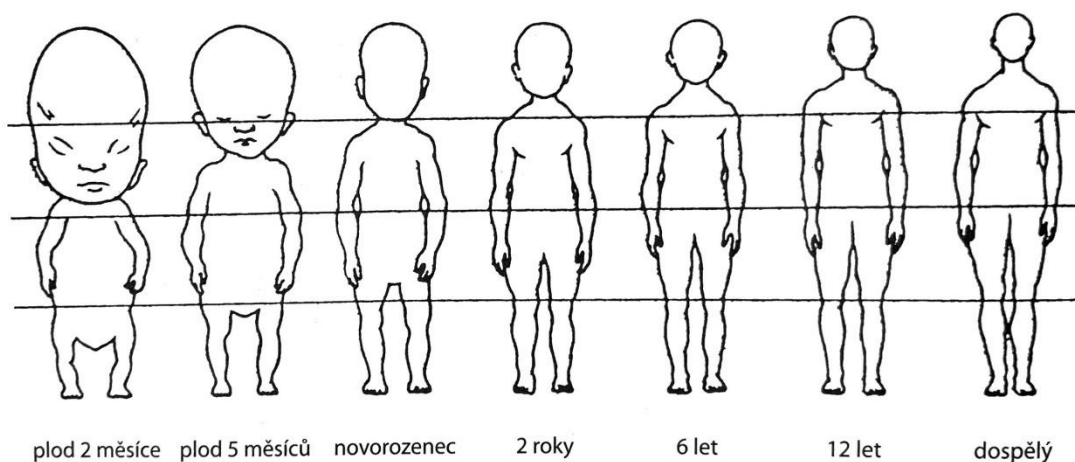
V rodině si dítě získává morální základ. Důležitým faktorem v sociálním vývoji je také potřeba uznání, identity a v neposlední řadě potřeba seberealizace (Borová, 1998).

1.4. Vývoj a růst dítěte z fyziologického hlediska

Tělo ve věku od tří let roste pomaleji než v předchozím období a v průběhu třetího roku se sice může zdát, že dítě roste rychleji, ale jeho růst zpomaluje. V tomto věku jsou chlapci zpravidla vyšší než dívky, bývají svalnatější, zatímco dívky mívají více tuku. Tyto změny, také společně s vývojem centrální nervové soustavy a mozku, podněcují vývoj krátkých a dlouhých svalových vláken. Dítě je fyzicky zdatnější, zdravější, má větší sílu (Vigué Jordi, 2006).

V praxi se klade jedna z důležitých otázek a to „Jak má vypadat dítě, které je zralé pro školu?“ Tato otázka se týká především tělesné zralosti dítěte. Nejjednodušším a nejčastějším ukazatelem pro posuzování zralosti dítěte je hodnocení jeho výšky a hmotnosti (Jirásek, Tichá, 1968). Bohužel tento ukazatel s připraveností a vyspělostí dítěte souvisí jen nevýznamně, v dnešní době, kdy narůstá dětská obezita a stále častěji bojujeme s nadváhou u dětí je opravdu málo průkazný (Langmeier, Krejčířová, 2006).

„Dlouho byla za známku tělesné zralosti pokládána tzv. první proměna tělesné stavby („der erste Gestaltwandel“ – Zeller, 1936)“ (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 112). Jak vidíme na obrázku 1, právě v období vstupu do školy se nápadně mění tělesné proporce dítěte a dochází k celkovému protažení postavy (*proceritas prima*). Prodlužují se končetiny, a relativně se zmenšuje velikost hlavy, trup se zužuje a oplošťuje, ztrácí válcovitou podobu a začíná se zřetelněji odlišovat hrudník od břicha. Ztrácí se tukový polštář a do popředí vystupuje svalový reliéf (Langmeier, Krejčířová, 2006).



Obrázek 1: Vývoj dítěte – (Langmeier, Krejčířová, 2018, s.112)

Veškeré tyto změny vedou k dosažení „filipínské míry“ – tj. ruka natažená přes vzpřímenou hlavu dosáhne na ušní lalůček na opačné straně (Langmeier, Krejčířová, 2006). Právě podle Zeller (1936) rozlišujeme tři typy postavy dítěte dle výše popsaných znaků: typ předškolního dítěte („Kleinkind“), typ přechodný („Übergangstyp“), typ předškolního dítěte („Schulkind“).

„V práci navazující na Zellerovo pozorování pak Hetzerová (1936) zjistila, že téměř 97,1 % dětí, které dosáhly v tělesném vývoji již zralé školní podoby, jsou také vyspělé v psychologických zkouškách školní zralosti a vykazují lepší školní výkony, než děti předškolního typu.“ (Langmeier, Krejčířová, 2018, s. 112). Pozdější studie ale nepotvrzují, že by právě tělesný vývoj byl spolehlivým prediktorem psychického vývojového stavu a některé došly k závěru, že děti tělesně vyspělé jsou sice častěji také duševně vyspělé, ale že u velkého počtu dětí se hodnocení odlišuje, takže posouzení školní zralosti jen podle tělesné postavy není vhodné. „Celkově urychlený růst dětí v dnešní době oproti dětem vyrůstajícím v době Zellerova zkoumání však také přinesl některé změny. Podle Schenk-Danzingerové (1972) dnes nalzáme postavu předškolního dítěte jen u velmi opožděných šestiletých dětí, protože změny proporcí popisované Zellerem nastupují již v dřívějším věku.“ (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 112).

Jiným pokusem o ujištění biologické zralosti organismu dítěte předškolního věku je popsána Krowarzem a Lienertem (1959), kteří sledovali u téměř 400 školních začátečníků šest somatických znaků diskriminační analýzou došli k závěru, že znaky nejvíce odpovídající Zellerově pojetí změny postavy (obvod hlavy a hrudníku) mají pro předpověď školní zralosti

a úspěšnosti malý význam a že nejvíce diskriminovalo započetí druhé dentice ve vývoji zubů. Tomu, že stav dentice a kostní věk nejlépe vystihují „věk organismu“, nasvědčují i jiné další práce. Avšak podle Schenk-Danzingerové (1927) postavu předškolního dítěte, popisovanou Zellerem, vidíme spíše jen u opožděných šestiletých dětí. V dnešní době tyto změny proporcí nastávají již v dřívějším věku (Langmeier, Krejčířová, 2006).

S proměnnou stavby těla také souvisí změna v ovládní pohybového aparátu. Nekoordinované pohyby malého dítěte se začínají v jeho prvních šesti letech vývoje značně měnit. Dítě je schopno lépe šetřit svými silami, je schopno drobnějších a přesnějších pohybů, lépe koordinuje automatické i volní pohyby svého těla. Úměrnější a kontrolovanější se stává i jeho mimika (Langmeier, Krejčířová, 2006).

1.5. Na co si dát pozor

Vzhledem k tomu, že v období ve věku 3-6 let pokračuje osifikace kostí, vazivová pouzdra nejsou ještě dostatečně pevná, a proto není vhodné přetěžovat zápěstí například ve visu nebo ve vzporu. Také se nedoporučuje lezení po tvrdé podložce nebo povrchu, ohrožujeme tím kolenní klouby. Stejný problém ohrožení kloubů dolních končetin vzniká při doskoku na tvrdou podložku z větší výšky, neboť dítě ještě nedokáže dobře ztlumit náraz při doskoku. Dítě se učí své rostoucí tělo zvládat postupně, proto je třeba dbát na bezpečnost a volit pohyby, kterými si nezpůsobí žádné budoucí obtíže. Nejčastěji k těmto vadám a omezením dochází nevyváženým zatěžováním páteře a svalových skupin, které vedou k jejich ochabování nebo zkrácení (Borová, 1998).

Velký vliv na držení páteře a s tím spojené odchylky páteře v pozdějším věku mají špatné pohybové návyky (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011). Pokud u dítěte pozorujeme tyto špatné návyky, je nutné cíleně podněcovat základní a správné návyky držení těla a dodržování pohybových vzorců. Zároveň je nutné brát v úvahu růstové a vývojové změny, přibývající hmotnost dítěte. Všechny tyto faktory ovlivňují výběr pohybových činností vhodných pro konkrétní dítě (Borová, 1998).

1.6. Vady pohybového aparátu a jejich vliv na vývoj dítěte

Hned po porodu dítě projde kontrolou ortopeda, který hodnotí především postavení stehenní kosti v kyčelním kloubu, dále si všímá postavení nohou novorozence v kotníku. V prvních třech týdnech života by dítě mělo absolvovat ultrazvukové vyšetření kyčlí a následně minimálně dvě další ortopedické kontroly v šesti týdnech a třech měsících. Ultrazvukové vyšetření napomáhá odhalení vrozených vad kyčelního kloubu. Mezi nejčastější vady patří zejména vybočení nohou dovnitř, tzv. pes equinovarus – koňská noha vtočená (Dungl, 2014).

Další častou vadou je plochá noha, v období růstu tato vada není nijak neobvyklá a u většiny zdravých dětí se sama upraví. Těžiště se přesouvá na vnitřní stranu ploché nohy a ta je následně přetěžována, dítě začne chodit se vtočenými špičkami, což je přirozená ochrana. Na formování chodidla a nohou celkově v tomto období má dobrý vliv chůze po nerovném terénu naboso (Larsen, Miescher, Wickihalter, 2009).

Jako třetí bychom zde zmínili vadné držení těla, které je problémem téměř poloviny dětí. Tomuto problému lze předcházet správnou pohybovou výchovou od kojeneckého věku, dodržování pohybových vzorců, správné sezení a také volba sedacího nábytku. Poruchám ve vývoji páteře lze předcházet pravidelnými lékařskými prohlídkami (Lauper, 2018).

V předškolním věku dochází ke stálému zdokonalování pohybů dítěte, zdokonaluje se především chůze. Její oporná fáze se vyvíjí brzy, avšak odrazová fáze je v tomto věku ještě vláčná, a to díky plynulému navazování krokových cyklů. „*Teprve v 7 letech vypadá odrazová fáze chůze dítěte jako u dospělého*“ (Orth, 2009).

Svaly mají tendence ke zkracování a oslabování. Svalová rovnováha znamená, že všechny svaly v okolí kloubu jsou v rovnováze. Často se však můžeme setkat s tím, že jeden ze svalů antagonistů, dostane převahu a tím vzniká svalová dysbalance (Čermák, 2008). Příčinou svalových dysbalancí je například nevhodné funkční zatížení svalů. V takovém případě může jít o nadměrné či nedostatečné nároky vyvíjené na sval nebo o kvalitativně nevhodné, např. jednostranné zatížení (Čermák, 2008).

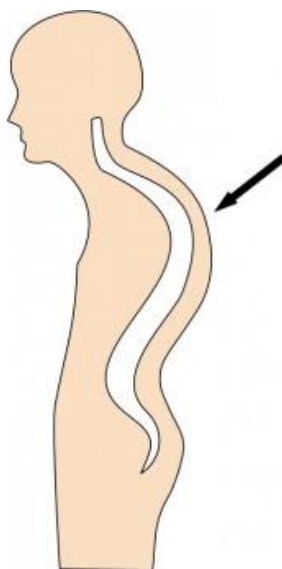
Mezi nejčastější příčiny svalových dysbalancí patří nevhodné pomůcky a nábytek. Dítě se postupně učí sedět, ale využíváním autosedaček je nuceno sedět s retroverzí pánve, což později vede ke shrbenému sedu (Polyklinika Prosek). Další špatnou volbou mohou být již výše zmíněné matrace, kdy znemožňuje postavení páteře v rovině ve spánku (Prokopová,

2009). Dalším problémem je nošení těžkých batohů, to se týká především dětí mladšího školního věku (Frána, 2018).

Problémem dnešní doby jsou především elektronické přístroje – mobilní telefony, tablety, notebooky. Většina dětí již od útlého věku tráví na těchto přístrojích více jak dvě hodiny denně, kdy jsou v neergonomické pozici, nejčastěji ve shrbeném sedu. Tímto se již od mala dětem tvoří předpoklady pro svalové dysbalance a také horní zkřížený syndrom, který je v dnešní populaci velice častým problémem (Vital institut, skripta pro studenty trenérského kurzu)

Velice častým problémem je horní zkřížený syndrom. Jedná se o svalovou dysbalanci v oblasti krční a hrudní páteře, která je v hyper kyfóze, jak můžeme vidět na obrázku 2. Dochází k ní z důvodu přetěžování běžnými činnostmi a špatného držení těla. Projevuje se přílišným záklonem v krční páteři, ramena jsou vytáhlá směrem k uším nebo v protrakci. Záda jsou kulatá. (Vital institut, skripta pro studenty trenérského kurzu, str.35). Vyvarovat se mu můžeme správnou úpravou pracovního místa pro dítě dle ergonomických zásad. Zařazení vhodných vyrovnávacích cvičení zaměřených na protažení a posílení svalstva (Janda, 2004).

Jakékoliv svalové dysbalance nesmíme u dítěte prohlubovat. Snažíme se je včas zachytit a řešit. (Vital institut, skripta pro studenty trenérského kurzu, s. 35)



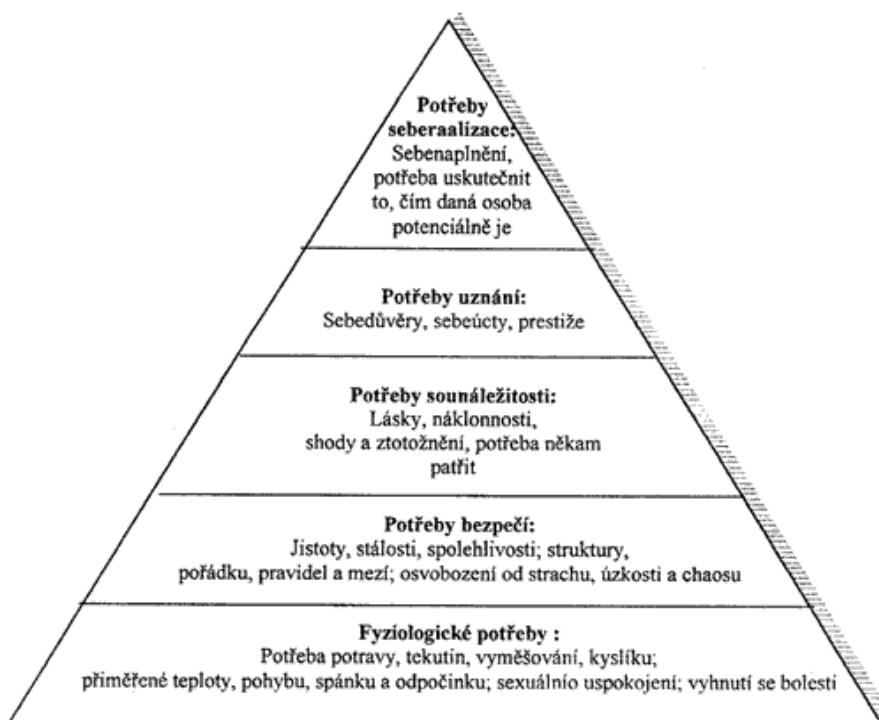
Obrázek 2: Horní zkřížený syndrom - (Fyzioklinika, 2022)

2. Pohybové schopnosti a dovednosti dítěte předškolního věku

Základem pro jakýkoliv pohyb jsou pohybové dovednosti, a především schopnosti každého člověka. Dovednosti neboli získané způsobilosti získáváme učením (Měkota, Cuberek, 2007). Schopnosti jsou nám geneticky dané od narození a bez nich bychom nemohly rozvíjet pohybové neboli motorické dovednosti, které jsou důležitou součástí pro zvládnutí skutečného úkonu. Tyto dvě složky bez sebe nefungují, vzájemně na sebe působí a jsou ovlivněny několika faktory (Hájek, 2001; Riegerová, Přidalová, Ulbrichová, 2006).

Spousta autorů uvádí, že rozvoj pohybových schopností u dětí v předškolním věku je nesmírně důležitý pro jejich další vývoj (Choutka, Votík, Brklová, 1999; (Dylevský, 2000; (Měkota, Cuberek, 2007). Šimíčková-Čížková (2008) uvádí, že pohyb je jednou z nejpřirozenějších potřeb dítěte a dále „*děti předškolního věku potřebují uspokojit ze svých biologických potřeb zejména potřebu bezpečí a jistoty, činnosti a pohybu.*“ (Svobodová a kol., 2010, s. 110).

Také v Maslowově pyramidě potřeb, na obrázku 3, se pohyb objevuje mezi základními fyziologickými potřebami člověka.



Obrázek 3: Maslowova pyramida potřeb - (Onlinecheap, 2022)

Na rozvoji pohybových schopností a dovedností se u dětí v předškolním věku podílí více činitelů současně. Mezi ty hlavní patří především vliv rodiny, navštěvování zájmových kroužků a zařazování jiných pohybových aktivit během dne a v neposlední řadě samozřejmě mateřská škola, kterou dítě navštěvuje. Je důležité, aby se tyto činitele vzájemně doplňovali a pokud možno spolupracovali. Stejně jako v případě rozvíjení dalších oblastí vývoje dítěte, by měl být vývoj co nejvíce všestranný. Každý, kdo se určitým způsobem podílí na rozvoji pohybových schopností dítěte je právě pro dítě vzorem a má důležitou roli ve vlivu na jeho budoucí pohybové aktivity (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

Dítě můžeme v pohybových aktivitách podporovat, motivovat a dále rozvíjet, aby získalo dobré pohybové vzorce, které využije i v běžném životě. Především tak možným zraněním a dysbalancím, která ho mohou v budoucím životě potkat. Naopak se ale můžeme dopouštět i určitých chyb, například nerespektováním individuálních možností dítěte, kladením velkých nároků a požadavků, tím u něj vyvoláváme negativní pocit spojený právě s pohybovými aktivitami, který si také přeneseme do budoucna. Proto při stanovování cílů v této oblasti je vždy nutné zohlednění právě individuálních pohybových schopností dítěte a toho, jakých výsledků je schopno dosáhnout (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

Pohybové dovednosti dítěte se postupně zdokonalují, vytvářejí se různé varianty již zvládnutých pohybů a tím se mění kvalita pohybu. Tam, kde si dítě není jisté nebo není úspěšné, volí často právě alternativu pohybu, který má zvládnutý (Borová, 1998). K těmto účelům nám pomáhá Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (dále jen RVP PV) vedení si pečlivé diagnostiky dítěte a samozřejmě také spolupráce rodiny s učiteli v mateřské škole a případně trenéry v zájmovém útvaru, které dítě navštěvuje.

2.1. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

Mateřské školy, které jsou zařazeny do sítě škol a školských zařízení v České republice, se musí řídit několika dokumenty na státní úrovni, a to Národním programem pro vzdělávání a RVP PV. Ten si mohou na školní úrovni upravit na školní vzdělávací program (dále jen ŠVP), kde si každá mateřská škola volí formy a metody práce, které odpovídají jejich vzdělávacím cílům, harmonogramu a dalším kritériím. Z tohoto dokumentu potom vzniká další dokument, tzv. Třídní vzdělávací plán (dále jen TVP), který je zaměřen už jen na konkrétní třídu v mateřské škole. V TVP mohou být konkretizované individuální cíle pro každé dítě navštěvující mateřskou školu, oproti RVP PV, kde jsou cíle pro každou mateřskou školu stejné (Šmelová, Prášilová, 2018). Níže budeme popisovat RVP PV, který byl aktualizován 1. září 2021.

2.2. Dítě a jeho tělo

V kapitole RVP PV, která se zabývá vzdělávacími oblastmi, se nejvíce věnujeme pohybu a rozvoji fyzické i psychické zdatnosti dítěte v oblasti Dítě a jeho tělo, řeší se zde pohybová činnost dítěte, také jeho manipulační schopnosti, uvědomění si vlastního těla nebo zdraví a celkově zdravý životní styl dítěte (RVP PV, 2021).

Díličí vzdělávací cíle této oblasti představují to, co má učitel u dítěte podporovat: “uvědomění si vlastního těla, rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsahu pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), ovládání pohybového aparátu a tělesných funkcí, rozvoj a užívání všech smyslů, rozvoj fyzické i psychické zdatnosti, osvojení si věku přiměřených praktických dovedností, osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě, osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí, vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu“ (RVP PV, 2021, s. 15). Na tyto cíle dále navazuje vzdělávací nabídka, která reprezentuje činnosti a hry, které učitel dítěti nabízí.

Mateřská škola by měla být pro dítě místem, kde se setkává s každodenním pohybem. Ten musí být prováděn tak, aby byl komplexní a rozvíjel u dětí co nejvíce sfér. Paní učitelky tedy obvykle zařazují při organizovaném cvičení rozvoj hrubé i jemné motoriky, dále pohybové dovednosti jako lokomoční, nelokomoční i manipulační (Opravilová, 2016).

Pro rozvoj rytmu, tempa nebo tance na hudbu zařazujeme do denního režimu hudebně pohybové činnosti. Dále je potřeba zahrnout také cvičení pohybových schopností a dovedností. Při tématech zdravotní výchovy také zařazujeme cvičení na správné držení těla, protahování, dechová cvičení a další zdravotní cviky (Kurková, 1989). Existují ale i cviky, kterým je třeba se vyvarovat a děti v předškolním věku by je provádět neměly (Pastucha, 2011).

Během jednoho dne v mateřské škole je obrovský prostor pro realizaci pohybových aktivit a dalších cvičení s dětmi. Nejčastěji je paní učitelky zařazují až v ranní řízené činnosti, ale nejlepší varianta je hned ráno, tehdy mají děti většinou volnou hru, samy si vybírají činnosti, a právě ty mohou být pohybového charakteru. Důležité je, dát dětem dostatečný prostor, samozřejmě v rámci pravidel a bezpečnosti. Stejně tak mohou pohybové činnosti volit po odpoledním odpočinku. Samozřejmě největším a zároveň i nejdelším prostorem k lokomoci nastává doba při pobytu venku, případně tělocvičně či jiným prostorům, které mateřská škola nabízí. Vždy ale dodržujeme nastavená pravidla, bezpečnost a předcházíme rizikům, která mohou nastat (Dvořáková, 2009).

2.3. Pohybová aktivita dítěte předškolního věku

Pohyb celkově patří mezi stimulatory růstu dítěte a ovlivňuje organismus jako celek i jeho jednotlivé části (Kučera, 1988). Schmidt popisuje pohyb jako *„dovednost, ve které kvalita pohybu je primární determinantou úspěchu,“* a zvláště potom samotnou dovednost jako *„způsobilost vyprodukovat určitý finální výsledek s maximem jistoty, minimem energie či minimem času, je vyvinuta jako výsledek praxe.“* (Měkota, Cuberek, 2007, s. 11).

Pohyb patří mezi stimulatory růstu dítěte a ovlivňuje celý organismus. (Kučera, 1988) V posledních desetiletích se velice mění pohled společnosti na pohyb a aktivní styl života. Právě jednou ze zásadních změn je změna životního stylu, který negativně ovlivňuje děti v předškolním věku. Přináší jim úbytek přirozeného pohybu právě od nejtělejšího věku, a to výrazně ovlivňuje rozvoj hrubé motoriky a tím celkový vývoj dítěte. Pohybové aktivitě by se děti měly věnovat alespoň v rozsahu 15 až 30 minut denně (Dvořáková, 2007).

Každodenní pravidelná fyzická aktivita má nesporně blahodárný vliv na vývoj dítěte, od jeho fyzického i duševního rozvoje až po vývoj v sociální oblasti a komunikaci s okolím (Šimíčková-Čížková, 2008). Pravidelná tělesná aktivita spojená se zdravým stravováním napomáhá regulovat tělesnou hmotnost, vyhýbat se obezitě a dalším onemocněním (Bednářová,

Šmardová, 2015). Tělesné cvičení v dětství přispívá ke komplexnímu rozvoji osobnosti dítěte, pomáhá mu utvářet si kladný vztah k pohybu a jiným tělesným aktivitám a rozvíjí také jeho zájem o zdraví, což mu umožňuje vést zdravý život i v dospělosti. Dítě se učí respektovat své tělo. Sportem se učí disciplíně, pravidlům, týmové hře i tomu, spolehnout se sám na sebe a v neposlední řadě dokáže odhadovat své síly a možnosti. Podporuje i rozvoj koncentrace, zlepšují se i školní výsledky (Vigué Jordi, 2006). Mimo jiné správný rozvoj pohybových schopností a dovedností dítěti přinese i další výhody do života. Například Měkota a Cuberek (2007, s. 19) uvádí: *„Pohybová komponenta dominuje u většiny dovedností řemeslných, dovedností spjatých s manipulací s nástroji a materiály... Pohybové dovednosti jsou stále výrazně zastoupeny v mnoha dalších profesích, např. zdravotnických a záchranářských (Umělé dýchání, ošetření a transport raněného). Speciální hrubě motorické dovednosti si osvojují např. hasiči, policisté a vojáci, jemně motorické lékaři (zubaři, chirurgové).“*

2.4. Pohybová aktivita dětí v prostředí mateřské školy

Jak jsme již zmínili výše, pohybové schopnosti a dovednosti i jejich rozvoj v RVP PV pokrývá oblast biologická, dítě a jeho tělo. V rámci této oblasti by se měl učitel zaměřit na fyzické zdraví a pohodu dětí, rozvíjet jejich pohybové schopnosti a tělesnou zdatnost, podpořit zdravý vývoj a růst dítěte a celkově přispívat k jeho vyrovnanosti v rámci celého vzdělávacího procesu (Splavcová, Vatalová, 2018). Spontánní pohybové aktivity odráží aktuální potřebu dítěte a tím umožňují dítěti se dále pohybově rozvíjet (Pastucha, 2011).

Učitel mateřské školy by měl využít pestré a rozmanité vzdělávací nabídky a volit vhodné aktivity a pohybové činnosti k dosažení stanovených cílů, které chce rozvíjet. Samozřejmě je důležité dbát na individuální potřeby a možnosti jednotlivých dětí, protože ne všechny aktivity jsou stejně fyzicky náročné. Některé z nich jsou spíše statické s klidovým charakterem a jiné naopak vyžadují větší fyzickou sílu a úsilí (Borová, 1998).

Cviky spíše s odpočinkovým charakterem můžeme využít při prevenci úrazů, protažení, přípravě na náročnější aktivity anebo pro zklidnění, označujeme je jako zdravotní cviky a cvičení takového charakteru také využíváme pro trénink stability těla, nácvik správného dýchání, odstranění některých dysbalancí těla a podobně (Pastucha, 2011). Relaxační a dechová cvičení jsou v předškolním věku důležitá pro nácvik správného bráničního dýchání. Spousta

lidí dýchá pouze povrchově – hrudním dýcháním, kdy se dostatečně nezapojí bránice. Toto dýchání je právě u dětí nejčastěji doprovázeno dýcháním s otevřenými ústy. Pokud dítě dýchá tak zvaně pusou, nejen že se tělo neokysličuje, jak má, ale ani jazyk se nedostává do správné klidové polohy, tím pádem tlačí do spodních zubů a ty se časem posouvají. Vznikají vady estetické, dítě musí v pozdějším věku nosit rovnátka, ale i vady řeči (Neubauer, 2011).

Pohybové aktivity v mateřské škole je vhodné propojit s hudbou nebo obohatit doprovodným hudebním nástrojem, či jinými zvuky. Děti se naučí improvizaci, poznají lépe své pohyby, mají dané tempo a rytmus, učí se hudbu při pohybu vnímat a naslouchat jí. Hudbu můžeme samozřejmě regulovat dle potřeby, měnit tempo, hlasitost, téma skladeb (Kurková, 1989).

Protože dítě není ještě v předškolním věku zcela připravené na jednostrannou zátěž v podobě některého sportu, v mateřských školách využíváme pouze prvky ze všech různých sportů. Volíme všestranné aktivity, nejčastěji s využitím pomůcek. Dítě by mělo především poznávat své tělo a jeho možnosti, poznat samo sebe. Mělo by se naučit ocenit své zdraví, chránit ho a nastavit si hodnoty pro zdravý životní styl a utváření zdravých návyků (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011).

2.5. Dětské fitness a význam aerobních aktivit v předškolním věku

Tyto aktivity v sobě zahrnují rytmus a práci s tělem v pohybu, dosahuje se u nich optimální a integrované výchovy. Posilujeme především psychomotorický vývoj dítěte a umění se vyjádřit pohybem, rozvoj tělesných schopností a dovedností, navazování sociálních kontaktů s vrstevníky, udržování a zlepšování zdraví, také děti utvrdíme v tom, že sport není pouze soutěžní aktivitou, ale možností, jak zábavně trávit volný čas. Veškeré fyzické aktivity by měly být dostupné všem bez ohledu na fyzickou zdatnost, schopnosti dítěte nebo jeho vlastnosti (Vigué Jordi, 2006).

„Sport je zkrátka základním prostředkem organizace, rozvoje a posílení osobnosti dítěte. V obecné rovině tyto hry zahrnují:

- *Rozvoj základních dovedností a obratností:*
 - *Přemísťování se všemi způsoby (dozadu, po čtyřech, v podřepu, společně s kamarádem, válet sudy, přes žíněnký, lavičky atd.).*
 - *Lezení (po žebřinách, žíněnce, nakloněné rovině apod.).*
 - *Skákání (na jedné noze nebo na obou, dopředu, do stran, křížem apod.).*
 - *Otáčení se (kolem svislé nebo vodorovné osy, na kruzích).*
- *Procvičování perceptivních dovedností:*
 - *Vnímání statických předmětů v pohybu.*
 - *Pohyb předmětu a dítěte zároveň.*
 - *Odhadování vzdáleností.*
- *Procvičování udržování rovnováhy: dynamické, statické a balancování.*
- *Procvičování smyslu pro rytmus: vnímání zrychlování a zpomalování, koordinace percepce.“ (Vigué Jordi, 2006, s. 249).*

3. Hra jako předchozí varianta sportu u dětí předškolního věku

Právě hra je pro předškolní děti prostředkem k vyjádření a poznání, účinným nástrojem pro utváření základu pro jeho budoucí sportovní aktivity. Zahrnuje velké množství úkonů, které zdokonalují motoriku dítěte. Hrou se dítě socializuje, ale rozvíjí i myšlení, poznává samo sebe i ostatní. Konkrétně pohybové hry jsou pro děti jejich nejbližším nástrojem poznání, lépe si tak uvědomují svět, kterým jsou obklopeny (Kořáková, 2005).

„Hra je základní aktivitou dětské seberealizace (ale je tomu tak i v obecné lidské rovině). I když vychází z vnitřního popudu a odráží podmínky, ve kterých se dítě nachází, je navíc originálně nastavena podle dispozic každého jedince a její forma se v čase a společnosti proměňuje.“ (Kořáková, 2005, s. 14)

Pro děti je nesmírně důležitá volná hra, která naplňuje jeho potřeby, dětské vztahy a individuální zájmy. Má nenahraditelnou hodnotu pro sociální učení (Kořáková, 2005). Při kooperativní hře se děti učí rozdělení úkonů a sociálních rolí, získávají zkušenosti v sociální oblasti a komunikují s vrstevníky (Přinosilová, 2007). Autorky Šmelová a Prášilová (2018, s. 132) uvádí: *„Hra patří ke zcela přirozeným aktivitám dítěte předškolního věku.“* Zde hovoříme především o tzv. „dětské hře“, která je opět ovlivněna například emocemi nebo fantazií (Choutka, Votík, Brklová, 1999).

3.1. Zájem o pohybovou aktivitu dítěte předškolního věku

V mateřských školách vnímáme pohyb u dítěte často jako činnost, která by měla být dominantní. Lze tak soudit podle nadšení, které do pohybových činností děti dávají. Právě pohybový projev umožňuje dítěti uspokojovat jeho vnitřní potřeby a poznávat i následně ověřovat nebo překonávat jeho možnosti. V pohybu se dítě dokáže najít a realizovat se. Je to pro něj jedna z možností komunikace, přináší mu pocit radosti (Dvořáková, 2007).

Především rodiče vnímají pohyb a jeho rozvoj u dítěte zpočátku s nadšením, ale postupně zjišťují, že pohyb u dítěte je třeba usměrňovat a kultivovat. Oproti tomu učitel v mateřské škole s tímto počítá a odpovídá tomu jeho vzdělání. U sportovně založených rodičů se potom velice často objevuje snaha prosazovat své vlastní zájmy a podněcovat dítě co nejdříve k těmto aktivitám dle zájmu rodiče. Mnoho rodičů si ale neuvědomí, že pohyb předškolních dětí se podstatně liší od pohybu dospělých, a proto spoléhají na pedagogické vedení

v předškolním zařízení a příliš se nesnaží pro dítě najít jemu odpovídající zájmovou činnost. Výběr takové pohybové činnosti v rodině i mateřské škole či jakékoliv zájmové skupině, musí respektovat vývojové zákonitosti, věk dítěte a jeho individualitu. Protože dítě se samo velice obtížně brání dospělé autoritě, která by na něm chtěla uplatnit své zájmy, a to bez ohledu na jeho možnosti a schopnosti (Vigué Jordi, 2006). Každý jedinec má ovšem možnost vytvářet pohyb, aniž by byl pod vedením dospělého jedince, mluvíme tedy o neorganizované pohybové aktivitě (Fikarová, 2012).

Pedagog v mateřské škole má během dne mnoho možností, kdy zařadit pohybové aktivity do režimu dne dětí. Ať už při řízené činnosti nebo ve volně vložené vzdělávací nabídce či při pobytu venku, kde děti motivuje a organizuje například společné hry. Vhodná a dostatečná motivace je klíčová, a právě motivací chceme docílit uspokojení nějaké specifické potřeby dítěte, například potřebu poznání, seberealizace nebo uznání. Pedagog by měl svým působením v dítěti vyvolat potřebu se něco naučit, něco dokázat a dozvědět se. Jeho činnost dítě motivuje tak, aby mělo zájem si aktivitu vyzkoušet a dokázala ho zaujmout. Takové aktivity nemohou být vynucovány, ale vyvolány. Úspěšná motivace často vychází z předchozích úspěchů a kladných zkušeností dítěte. Motivací může být také úspěch kamaráda, který nadchne pro činnost ostatní (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

„Motivování je proces, v němž jsou vnitřní podněty směřovány k určeným cílům.“ (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

Následkem zkracování pracovní doby, možnosti home office, dále domácí automatické a robotické přístroje, to vše nám dává více a více prostoru. Proto u velkého procenta populace vzniká problém, jak tento prostor vyplnit a často se rodiče i jejich děti nudí. Přitom se hojně rozšiřují možnosti a rozsah nabízených služeb, aktivit pro děti a celou rodinu. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011). Pro mateřské školy i rodiče je dnes v nabídce řada projektů, které téměř bezplatně nabízejí pomoc při rozvoji pohybové aktivity u dětí, motivují k pohybu a podporují zdravý životní styl od útlého věku.

4. Programy podporující rozvoj sportu u dětí předškolního věku

4.1. Se sokolem do života



Obrázek 4: Logo Sokol - (Česká obec sokolská, 2022)

„Sokol, jako tělovýchovná organizace, funguje už 160 let a velkou měrou se podílí na tělesném rozvoji napříč českou populací. V projektu s názvem Se Sokolem do života aneb Svět nekončí za vrátky, cvičíme se zvířátky se zaměřuje na nejmladší generaci – na předškoláky. U této věkové kategorie je důležité, aby si děti osvojily základy svých schopností a mohly se v pozdějším životě dále rozvíjet a zdokonalovat. Rozvoj pohybové gramotnosti patří mezi tyto základní pilíře stejně tak jako rozvoj řeči, myšlení či poznání. V projektu Se Sokolem do života se děti učí vnímat pohyb jako přirozenost a součást jejich života, a to díky kladné motivaci, při které je všemi aktivitami provází postavičky zvířátek.“
(Česká obec sokolská, 2022)

Metodika cvičení v programu vychází ze sokolovského cvičení a mnohaleté praxe cvičitelů. V naší republice tento metodický materiál patří k nejlépe zpracovaným, které jsou k dispozici. Projekt nabízí workshopy pro děti, akreditované i neakreditované semináře pro pedagogy a další doplňkové služby jako například různé publikace, věnující se předškolnímu vzdělávání. Cenově je registrace dětí v projektu nenáročná, činí pouze 20 korun poplatek za každé dítě. Cílí konkrétně na děti od 3 do 6 let a je pod záštitou ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy a také Svazem měst a obcí. Děti v jeho rámci rozvíjí své poznání a mají možnost si vyzkoušet některé netradiční aktivity.

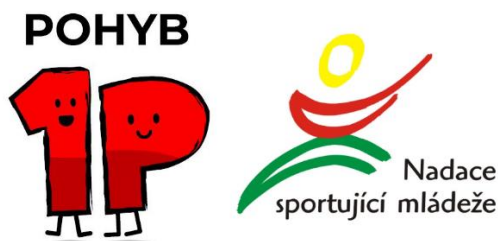
Veškeré úkoly v rámci projektu jsou rozděleny do pěti hlavních kategorií: Přirozená cvičení, obratnost, dovednosti s míčem, rozvoj poznání a netradiční činnosti. První tři z těchto aktivit jsou věnovány pohybovým dovednostem dětí, mají za úkol rozvíjet jejich základní pohyb jako takový. Dítě zjišťuje, jaké jsou jeho možnosti, jak pracovat se svým tělem, trénuje

koordinaci pohybu a také posiluje svoji tělesnou zdatnost a obratnost. Rozvoj poznání má za úkol nabízet dětem činnosti, které jsou vhodné zejména pro odpočinek mezi cvičeními nebo po nich. S ročními obdobími jsou potom spjaté výše uvedené netradiční aktivity. Děti poznávají, co vše se dá dělat na jaře, v létě, na podzim i v zimě. Činnosti v této kategorii jsou skupinové a více časově náročné. Proto dávají možnost mateřským školám v rámci nich vytvořit různé besedy a akce, do kterých mohou zapojit rodiče, sourozence nebo jiné děti či přátele školy.

V roce 2021/2022, kdy byl projekt zaměřený na cvičení se zvířátky, každou z těchto pěti oblastí reprezentovalo právě jedno zvířátko, díky kterému se děti mohly lépe orientovat v úkolech. Kobyłka Emilka s nimi trénovala základní pohybová cvičení, opička Hanička jim pomohla s obratností a ježeček Mareček je naučil cvičit s míčem. Poznání rozvíjely děti s veverkou Věrkou, a nakonec netradičním činností se věnovaly s beruškou Danuškou. Každá věková kategorie dětí má svůj pracovní sešit, který zahrnuje úkoly přiměřené náročnosti ze všech pěti oblastí.

S registrací do programu mateřská škola dostane k dispozici veškeré materiály potřebné k plnění projektu. Zahrnují vše od materiálů pro pedagogy, metodická videa, přes tabulky a pracovní sešity až po obrázky a hudbu ke cvičení a medaile nebo drobné odměny pro děti (Česká obec sokolská, 2021).

4.2. Pohyb 1P



Obrázek 5: Logo Pohyb 1P - (Nadace sportující mládeže, 2022)

„Projekt Pohyb 1P se zaměřuje na zjištění pohybových dovedností dětí předškolního věku a přispívá k iniciaci zájmu dětí o pohyb a sport. Zjišťování probíhá pro děti zábavnou a poutavou formou. Testy jsou uzpůsobené věku dětí. Projekt zároveň napomáhá vytvořit u dětí kladný vztah k pohybovým aktivitám. Na závěr akce děti čekají setkání a besedy s vynikajícími současnými sportovci i legendami českého sportu včetně olympijských medailistů (není součástí všech akcí). Děti si mohou prohlédnout medaile, poháry i další cenné sportovní artefakty a sportovci se je svým příkladem snaží motivovat k zájmu o pohyb.“ (Nadace sportující mládeže, 2022).

Projekt pracuje s problémem dnešních dětí a jejich klesajícím pohybovým aktivitám už v předškolním věku. Rodiče obdrží materiály v podobě pohybových zjištění dítěte, také jeho index tělesné hmotnosti, což je číslo, které je využíváno jako indikátor váhy a informuje nás o normální tělesné hmotnosti či nadváze nebo obezitě dítěte. Součástí těchto materiálů jsou potom i doporučující pohybové aktivity v okolí bydliště dítěte a doporučení, týkající se jeho stravování.

Pohyb P1 vytvořila Nadace sportující mládeže v Plzni a na přípravě testů, kterými si děti prochází, se podílí odborníci ze Západočeské univerzity v Plzni. Aktivně jsou zapojeni nejen odborní pracovníci, ale i studenti univerzity. Na projekt navazují sportovní hry mateřských škol, které dětem umožní zažít si atmosféru soutěží a všeho s nimi spojeného. V sekci projektu „zásobníky cvičení“, najdeme zásobu cviků právě pro rodiče nebo pedagogy s dětmi. Cviky jsou dělené do skupin tak, aby navazovaly právě na testy absolvované při projektu Pohyb P1. U každého dítěte je tedy možné zvolit konkrétně tu oblast, se kterou má potíže a není si v ní jisté (Nadace sportující mládeže, 2022).

4.3. Cepík



Obrázek 6: Logo Cepík – (Centrum podpory zdraví, 2022)

„Cepík je sympatická postavička chlapce stejného věku předškolních dětí. Má stejné zájmy a návyky. S dětmi se setkává v mateřských školách, dětských skupinách, mateřských centrech apod. Cepík provází děti formou pohádek – divadelních představení, zásadami správného životního stylu a zároveň jim předvádí, co se stane, když se zásady zdravého životního stylu poruší. Společně pak hledají správná řešení.“ (Centrum podpory zdraví, 2022).

Tento projekt realizuje Centrum podpory zdraví, je určen pro děti v předškolním věku, zabývá se zdravým životním stylem, zdravou výživou dětí a pitným režimem, také pohybovými aktivitami. Téma zdravého životního stylu je zde pojato komplexně, kdy se snaží zapojit i okolí dítěte, a nejen dítě samotné. Aktivity pro děti tři divadelní představení na téma pohybu, jídla a pití, která jsou vhodně doplněna interaktivními pomůckami pro děti a celou mateřskou školu. Rodičům projekt nabízí poradnu pro výživu formou diskuzí a informačních materiálů, tak zvané „Cepíkoviny“. Pedagogičtí pracovníci absolvují seminář, který se také týká zdravé výživy a bezpečnosti potravin. Speciálního školení se mohou účastnit i paní kuchařky mateřských škol.

Projekt spolupracuje s Univerzitou Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem, dále se Zdravotním ústavem v Ústí nad Labem, Zdravotním ústavem v Ústí nad Labem, také s Norskou univerzitou v Oslo nebo Masarykovou univerzitou v Brně. Je pod záštitou Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. Na webových stránkách projektu najdeme mnoho užitečných rad a článků, například tipy na výlety po české republice, za zmínku stojí tak zvaný „Spotřební koš“, ve kterém najdeme spoustu informací o jídle a doporučeným denním spotřebním množství pro dítě předškolního věku, zároveň doporučení pro celou mateřskou školu, jak a kdy které potraviny zařazovat (Centrum podpory zdraví, 2022).

Dalšími projekty, které stojí alespoň za zmínku, jsou například Sportimáček, který je také pod záštitou ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, dále projekt Díky za VZpruhu, který vytvořila Všeobecná zdravotní pojišťovna. Oba tyto projekty jsou zaměřené na zapojení se celé rodiny do společných sportovní a pohybových aktivit a řeší problémy dnešní doby, jak narůstající nadváha dětí a dospívajících a pohybovou negramotnost.

V poslední řadě bychom zmínili projekt Skutečně zdravá škola a školka, který je zaměřený na výživu a zdravé stravování ve školách. Snaží se o zlepšení kvality stravování a pro pedagogy vytváří nové možnosti a příležitosti pro využití zážitkových a projektových forem učení na téma jídla a zdravého stravování.

5. Výživa dětí předškolního věku

Okolo druhého roku dítěte se jeho výživa začíná čím dál více podobat výživě dospělého člověka. Je dobré vštěpovat vhodné stravovací návyky už od útlého dětství, neboť právě během tohoto období se formují návyky na celý jeho život a významně ovlivní jeho normální vývoj. Nedostatek nebo naopak nadbytek ve stravě může způsobit nenávratné škody (Vigué Jordi, 2006).

5.1. Jak by se děti měly stravovat

V jídle by se neměla uplatňovat forma odměny a trestu. Dítě by mělo od malička chápat, že právě moci jíst vyvážené a dobré jídlo je pro něj v životě odměnou a v žádném případě by se za zdravé stravování nemělo odměňovat. Také je důležité dítěti připomínat, že pokud bude dbát na zdravou a vyváženou stravu, bude silnější, rychlejší, zdravější, chytřejší. Jídlo by nikdy pro dítě nemělo být povinností, ale radostí, nemělo by mít strach si sedat ke stolu, mělo by se naučit tolerovat i to, co mu nechutná, naučit se alespoň ochutnat to, co se mu na první pohled nemusí líbit a teprve potom se rozhodnout, zda pokrm sní celý (Vigué Jordi, 2006). Nikdy bychom neměli ovlivňovat dítě v negativním směru a postoji k jídlu avšak „*Je ověřené, že rodiče mají na své děti velký vliv. Je proto nepravděpodobné, že si děti oblíbí jídla, která nikdo z rodiny nejí.*“ (Vigué Jordi, 2006, str. 62). Samozřejmě není možné se zcela vyhýbat tomu, aby dítě jedlo sladkosti. Problémem se ale často stává jejich přílišné množství. Tyto potraviny bychom měli nabízet dítěti jen výjimečně a v malém množství, aby si dítě nenavyklo je mít každý den (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2015).

Stejně jako u dospělých, je u dětí velice důležitý dostatečný denní přísun kalorií. Strava by měla být pestrá a zahrnovat správné množství makroživin, vitamínů a minerálů (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2015). Co se týče bílkovin, oproti prvnímu roku života, kdy dítě potřebuje 2 g bílkovin na 1 kg své hmotnosti, mu v dětství a dospívání stačí pouze polovina. Životně důležitý je potom přísun správného množství vápníku, jehož potřeba je v dětství třikrát vyšší než v dospělosti, potom také vitamínu D, který je potřeba pro jeho vstřebávání. Dbáme také na dostatek železa a vitamínu A (Vigué Jordi, 2006).

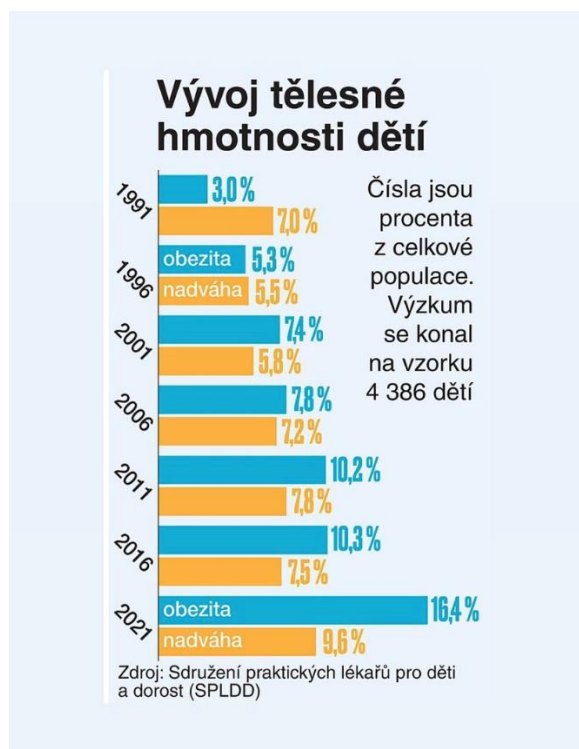
DENNÍ PŘÍSUN KALORIÍ		
	Věk	Kalorie (kcal/denně)
Děti (chlapci i dívky)	1-3	1300
	4-6	1700
	7-10	2400
Chlapci	11-14	2700
Dívky	11-14	2200

Obrázek 7: Denní přísun kalorií – (Vigué Jordi, 2006, s.63)

5.2. Obezita u dětí v předškolním věku

V dnešní době se obezita ve vyspělých zemích stává čím dál větším problémem. Má obrovský vliv na vývoj dítěte, látkovou výměnu, zatěžuje cévní, kloubní i cévní systém. Dítě se považuje za obézní, pokud váží o 20 % více, než je adekvátní jeho výšce. V posledních letech počet obézních dětí prudce vzrůstá a obezita neznamena jen nadváhu, ale i tělesnou a psychickou poruchu. Snažíme se jí předcházet a případně ji začít včas léčit (Vigué Jordi, 2006). Dnes se obezita považuje za jednu z civilizačních chorob (Hainer, 2003).

Jak jsme již zmínili výše, obezitě u dětí můžeme předcházet a tyto kroky by měly být samozřejmostí. Zdravá a racionální strava s dostatkem vitamínů, dodržení denní dávky ovoce a zeleniny, pravidelná strava dělená do přiměřených porcí, dostatek pohybu, ve kterém dítě podporujeme a jdeme mu příkladem (Aldhoon Hainerová , 2009). „*Obézní dítě je odrazem životního stylu rodiny*“ (Vigué Jordi, 2006, s. 87).



Obrázek 8: Vývoj tělesné hmotnosti dětí – (Sdružení praktických lékařů pro děti a dorost, 2021)

Zaznamenáváme je ve dvou hlavních rovinách: v psychologické rovině a ve zvýšeném riziku některých onemocnění vyskytujících se v pozdějším věku. Mezi psychologické následky patří především nízké sebevědomí, také horší výsledky ve škole, introverze, která je často doprovázená odmítáním společenského kontaktu a straněním se ostatních, uzavíráním se do sebe. Mezi rizika pozdějších onemocnění potom patří například vysoký krevní tlak, zvýšená hladina cholesterolu, cukrovka, dýchací potíže a různá kožní onemocnění, problémy se spánkem nebo kostní a kloubní onemocnění. Tato onemocnění přichází ve výrazně nižším věku, než je u populace běžné. Největším rizikem je potom to, že se takové onemocnění bude pravděpodobně s vyšším věkem prohlubovat a následky budou mnohem horší, než je v pozdějším věku normální (Vigué Jordi, 2006). Gregora, Mertin (2020) uvádí, že obezita není ovlivněna jen prostředím se zvýšenou nabídkou energeticky bohaté stravy, zároveň i působením genů.

Praktická část

Hlavním cílem výzkumného šetření je zjistit, jakým způsobem se rodiče snaží vést své dítě ke zdravému životnímu stylu a jaké kroky nejčastěji podnikají, ať už v otázce pravidelných pohybových aktivit či vyvážené stravy.

1. Charakteristika výzkumného vzorku

1.1. Obecná charakteristika

Mateřská škola Pramínek Znojmo

Motto mateřské školy: „*Kdo se napil z čistého pramene, minul každou louži.*“

MŠ Pramínek je dvoutřídní mateřská škola s kapacitou 56 dětí. První třída nese název Rákosníčci. V každé třídě s dětmi fungují dvě paní učitelky, u Vodníčků potom dvě paní asistentky a u Rákosníčků jedna paní asistentka. V mateřské škole probíhá vzdělávání v souladu se Školním vzdělávacím programem pro předškolní vzdělávání Putování s Pramínkem, díky kterému se děti vzdělávají ve všech pěti vzdělávacích oblastech, naplňovanými v jednotlivých činnostech souvisle a vyváženě, které směřují k osvojení si pěti klíčových kompetencí pro etapu předškolního vzdělávání.

1.2. Prostředí mateřské školy

Prostory mateřské školy se nachází v samostatně stojící dvoupodlažní budově bývalé základní školy prvního stupně, kde využíváme pouze přízemí. To je rozděleno na část s chodbou, opatřenou bezpečnostním systémem otevírání dveří, šatnami, umývárnu s toaletami a samotnými třídami. Třídy máme pouze dvě. Každá je vybavená tak, aby splňovala normy pro předškolní děti i jejich pedagogy. Tyto prostory pro třídy byly adaptovány z původně čtyř tříd pro základní školy. Třídy jsou tedy děleny na dvě části, které slouží jako herna a lehárna, jídelna při výdeji svačiny. Přízemní část budovy disponuje také vlastní tělocvičnou, kuchyní a jídelnou, vybavenou dle hygienických předpisů a požadavků pro předškolní děti. Venkovní prostor tvoří rozlehlá zahrada, vybavena průlezkami pro děti, zahradním domkem

a řádně oplocena. Samotná mateřská škola leží v krásné části města Znojma, blízko Gránického údolí, na které navazuje Národní park Podyjí. Toho je využíváno při procházkách a návštěvách přírody (MŠ Pramínek, 2022).

2. Výzkumné šetření

2.1. Otázky výzkumného šetření

Pro realizaci byla zvolena kvantitativní metoda sběru dat. Z hlavního cíle výzkumu byly odvozeny výzkumné otázky, prostřednictvím kterých zjišťujeme situaci v mateřské škole a které budou zodpovězeny rodiči dětí, navštěvujících mateřskou školu. Se zaslanými dotazníky byli rodiče seznámeni s hlavní myšlenkou bakalářské práce a zaměřením otázek výzkumu, na které odpovídali. Dotazník byl vytvořen přes portál Survivo a rodiče odpovídali pomocí určené škály 1-5.

2.2. Průběh výzkumného šetření

Jak již vyplývá z názvu, tato bakalářská práce se zaměřuje na zjištění toho, jak se rodiče a učitelé mateřské školy ovlivnit pohybovou aktivitu dětí a jejich vztah k ní a také celkově utváření zdravého životního stylu. Prvním bodem výzkumného šetření tedy bylo, stanovení si hlavních cílů a výzkumných otázek, se kterými budeme dále pracovat.

Dalším bodem jsme si stanovili výzkumnou metodu a pro zpracovávání byl vytvořen seznam otázek pro rodiče dětí v mateřské škole. Tyto otázky jsme použili i v závěrečné diskuzi, která byly doplněna poznámkami a komentáři autorky práce. Rodiče i učitele mateřské školy ve Znojmě byli předem seznámeny s účely výzkumu. Vyplnění dotazníku bylo zcela anonymní a dobrovolné. Výzkum byl realizován ve výše zmíněné mateřské škole Pramínek ve třídě Rákosníčků.

2.3. Výsledky výzkumného šetření

1. Myslím si, že jsem pro své dítě vzorem za každé situace.

1* jsem – 5* nejsem

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
4/5	14	46.7%
3/5	9	30%
5/5	6	20%
2/5	1	3.3%
1/5	0	0%

První otázku jsme volili spíše všeobecného charakteru a překvapivě se většina rodičů nedržela neutrální odpovědi, jak bylo předpokládáno, ale volili spíše možnost, kdy si v této věci příliš nevěřili a byli více sebekritičtí.

2. Dítě mne vidá ve stresových a vypjatých situacích.

1* nikdy – 5* často

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
3/5	14	46.7%
2/5	8	26.7%
4/5	4	13.3%
5/5	2	6.7%
1/5	2	6.7%

V této otázce jsme se zaměřili na to, jak rodič vnímá to, když řeší různé stresové situace za přítomnosti dítěte a zda si je vědom toho, jak často tyto situace nastávají.

3. Dítě ode mne dostává sladké odměny.

1* nikdy – 5* často

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
3/5	10	33.3%
2/5	8	26.7%
5/5	5	16.7%
4/5	5	16.7%
1/5	2	6.7%

V této otázce jsme zjišťovali, zda u rodičů fungují sladké odměny pro dítě a jak často tuto metodu odměny praktikují. Dle odpovědí je zřejmé, že výsledek je velice vyrovnaný, ale s nějakými sladkými odměnami se setkáváme téměř u všech rodičů.

4. Mé dítě navštěvuje zájmové a pohybové kroužky.

* uveďte počet dní v pracovním týdnu, kdy dítě provozuje pravidelnou pohybovou aktivitu mimo MŠ

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
1/5	16	53.3%
2/5	8	26.7%
3/5	5	16.7%
5/5	1	3.3%
4/5	0	0%

Otázka číslo čtyři se zabývala zjištěním aktivního pohybu dítěte mimo mateřskou školu. Zajímalo nás, v jaké míře děti navštěvují zájmové kroužky nebo pravidelně provozují nějakou sportovní či jinou pohybovou aktivitu nad rámec mateřské školy. Nadpoloviční většina se shodla v jedné aktivitě týdně.

5. Dítě má dostatek pohybu, tráví dostatek času venku (alespoň 1 hodinu denně).

1* nikdy – 5* často, přirozeným pohybem je myšlený například pobyt na hřišti, procházky...(mimo MŠ a zájmových kroužků)

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
5/5	19	63.3%
4/5	7	23.3%
3/5	3	10%
1/5	1	3.3%
2/5	0	0%

Otázka, kde jsme zjišťovali přirozený pohyb venku, opět mimo mateřskou školu, dopadla nad očekávání velice dobře, dle výsledku se rodiče snaží, aby dítě trávilo venku dostatek času.

6. Čas venku trávím s dítětem.

1* nikdy (chodí ven s někým jiným) – 5* vždy

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
5/5	14	46.7%
4/5	11	36.7%
3/5	3	10%
2/5	2	6.7%
1/5	0	0%

V šesté otázce sledujeme to, zda čas venku tráví dítě se svými rodiči nebo spíše s jinými osobami. Dle výsledku vidíme, že se rodiče snaží trávit čas venku se svými dětmi.

7. Dbám na vyváženost stravy svého dítěte.

1* nedbám – 5* dbám vždy, dítě mimo MŠ dostává nutričně hodnotnou a vyváženou stravu a není příliš sladkého

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
3/5	11	36.7%
4/5	9	30%
5/5	7	23.3%
1/5	2	6.7%
2/5	1	3.3%

Sledujeme to, zda jsou si rodiče vědomi toho, jakou stravu svému dítěti nabízí. Otázka vyváženosti stravy u dětí dopadla nad očekávání. Většina rodičů se snaží dbát na to, aby jejich dítě jedlo správně a vyváženě.

8. Dítě má mimo MŠ dostatečný denní přísun ovoce a zeleniny.

1* nemá – 5* má vždy, alespoň jedna nebo dvě porce ovoce a zeleniny denně

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
5/5	17	56.7%
3/5	8	26.7%
4/5	2	6.7%
1/5	2	6.7%
2/5	1	3.3%

Otázka číslo osm je zaměřená na přísun ovoce a zeleniny pro dítě. Odpověďmi jsme zjistili, velice pozitivní výsledek a to takový, že nadpoloviční většina rodičů se snaží dbát na to, aby jejich dítě jedlo dostatek ovoce a zeleniny.

9. Mé dítě se přejídá.

1* vůbec – 5* často

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
1/5	17	56.7%
2/5	8	26.7%
4/5	2	6.7%
3/5	2	6.7%
5/5	1	3.3%

Z deváté odpovědi zjišťujeme, zda jsou si rodiče vědomy toho, že by se jejich dítě přejídalo a nekontrolovaně jedlo. Výsledky ukazují, že u většiny případů je vše v pořádku a rodiče, potažmo samy děti si dovedou množství sněženého jídla samy regulovat.

10. Já sám/sama mám hodnotnou a vyváženou stravu a denní přísun ovoce a zeleniny.

1* nikdy – 5* vždy

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
3/5	11	36.7%
4/5	7	23.3%
2/5	6	20%
5/5	3	10%
1/5	3	10%

Desátá otázka má zjistit, zda sami rodiče dbají na přísun ovoce a zeleniny v dostatečném množství i ve vlastní stravě. Tady už výsledek nebyl tak uspokojivý jako v případě otázky, kdy jsme zjišťovali přísun ovoce a zeleniny u dětí.

11. Jím to stejně, jako mé dítě.

1* nikdy – 5* vždy

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
4/5	13	43.3%
5/5	8	26.7%
3/5	8	26.7%
2/5	1	3.3%
1/5	0	0%

Zde jsme zjišťovali, zda rodič konzumuje stejné potraviny jako jeho dítě nebo zda jí úplně něco jiného. Až na výjimky se rodiče stravují stejně nebo velice podobně jako děti, což můžeme hodnotit jako velké pozitivum.

12. Dítě tráví čas s telefonem nebo u televize či počítače.

1* nikdy – 5* často

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
3/5	14	46.7%
2/5	13	43.3%
4/5	2	6.7%
1/5	1	3.3%
5/5	0	0%

U této otázky nás zajímalo, jak moc děti dnešní doby tráví čas s elektronickými zařízeními jako telefony a počítače či tablety. U předškolních dětí se nám potvrzuje, že v drtivé většině tato zařízení nevyhledávají a rodiče je v tomto směru nepodporují.

13. Do MŠ docházíme pěšky.

1* nikdy, využíváme auto nebo MHD – 5* vždy

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
1/5	15	50%
5/5	7	23.3%
3/5	3	10%
2/5	3	10%
4/5	2	6.7%

U této otázky jsme chtěli zjistit, zda rodiče chodí s dítětem pěšky do mateřské školy. Zjistujeme, že většinou rodiče využívají nějakou formu dopravy a pěšky pravidelně dochází jen malé procento z dotazovaných.

14. Mé dítě má nějakou alergii či intoleranci.

1* nemá – 5* má alergii

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
1/5	29	96.7%
5/5	1	3.3%
4/5	0	0%
3/5	0	0%
2/5	0	0%

U této otázky je jasným cílem zjištění, zda se u dětí vyskytuje nějaká alergie či intolerance. Pouze u jednoho dítěte ze všech dotázaných se nějaká alergie objevuje, ostatní nezaznamenali žádnou alergii ani lehkou intoleranci.

15. Mé dítě trpí nadváhou či obezitou nebo podvýživou.

1* podvýživa – 2* velice hubené – 3* průměrná postava – 4* nadváha – 5* obezita

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
3/5	26	86.7%
2/5	3	10%
4/5	1	3.3%
5/5	0	0%
1/5	0	0%

V otázce tělesné hmotnosti a proporcí dítěte jsme chtěli zjistit, zda rodiče vnímají u svého dítěte některý z problémů nadváhy či obezity nebo naopak podvýživy. V drtivé většině jsou rodiče přesvědčeni, že jejich dítě má průměrnou postavu.

16. V rodině trpíme (rodiče a sourozenci dítěte) nadváhou či obezitou nebo podvýživou.

1* podvýživa – 2* velice hubené – 3* průměrná postava – 4* nadváha – 5* obezita

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
3/5	22	73.3%
4/5	6	20%
5/5	1	3.3%
2/5	1	3.3%
1/5	0	0%

Poslední otázka je zaměřená stejně jako předchozí na problémy s nadváhou či obezitou nebo naopak podvýživou, a to v rámci nejbližší rodiny dítěte. Chceme zjistit, zda jsou si rodiče vědomi, že se někdo takový nebo oni sami v této kategorii nachází. Opět většina odpovídá, že jejich postava je průměrná, ale i nemalé procento rodičů přiznává problémy s nadváhou.

2.4. Diskuze

Na první otázku odpovědělo 46,7 % dotazovaných, že dle jejich názoru spíše nejsou vzorem pro své dítě za každé situace. Promítla se zde sebekritičnost rodičů, a tak můžeme soudit, že odpovědi v dotazníku by mohly být spíše podhodnocené, ale zajisté se snahou odpovídat dle skutečnosti. Stejně procento, tedy téměř polovina respondentů uvádí, že je dítě vidá ve stresových situacích pouze tak, jak je pro výchovu dítěte a fungování v rodině běžné. Stres a negativní emoce by neměly významně ovlivňovat výchovu dítěte, ale naproti tomu jsou v menší součásti celého výchovného procesu.

Dále jsme se dostali více k celé problematice a tématu práce, zjistili jsme, že 66,7 % rodičů se vědomě snaží regulovat sladké odměny svých dětí. Místo sladké odměny by bylo vhodné nabídnout právě nějakou aktivitu, kterou má dítě rádo. Případně se zamyslet nad tím, proč odměnu nabízíme, zda je to v situaci, kdy dítě zlobí a chceme mu dát podnět, aby bylo hodné. V tomto případě by bylo dobré se začít zaměřovat na takové situace, kdy je dítě v klidu a věnuje se některé své oblíbené činnosti a za to jej pochválit. Můžeme tak postupně eliminovat nutnost odměny za „nedělání nepořádku“, protože dítěte si nejvíce všímáme, když zlobí. Věnujme mu ale dostatečnou pozornost právě tehdy, když je hodné a pochvalme ho.

Do zájmových a pohybových kroužků 53,3 % dětí dochází pouze jednou týdně, což sice není mnoho, ale s přihlédnutím k dalším aktivitám v mateřské škole a případně jinému pohybu venku, považujeme tento výsledek za uspokojivý. Nicméně děti, které žádnou tuto aktivitu neprovozují, spadají do této kategorie také, a proto nemůžeme zjistit, jaké procento z těchto odpovědí skutečně alespoň jednou týdně nějaký zájmový útvar navštěvuje. Rodičům bychom doporučili využít širokou nabídku sportovního využití, které nabízí město Znojmo. Zájmové kroužky a aktivity mohou navštěvovat například v Domě dětí a mládeže, fungují fotbalové, volejbalové nebo florbalové kluby. Dívkám mohou rodiče nabídnout taneční kroužky jako je Mighty Shake Znojmo nebo Taneční country skupina Zuzana či Rytmika v Základní umělecké škole. Zároveň i pedagogové mateřských škol mají spoustu možností, jak dát rodičům i jejich dětem vědět o vhodných aktivitách a možnostech.

Otázka přirozeného pohybu dětí venku byla ze 63,3 % zodpovězena pozitivně. Rodiče se tedy snaží, aby jejich dítě trávilo venku dostatek času. Důležité pak je, aby tento návyk u dítěte přetrval i po nástupu do základního vzdělávání, případně potom lze volit i pohybové volnočasové aktivity navíc, které tento přirozený pohyb dostatečně nahradí. Zároveň čas, který dítě tráví venku, se rodič snaží trávit s ním, což nám dokazuje výsledek 83,4 %,

kdy s dítětem převážně chodí ven právě rodič. Je důležité dítěti ukazovat, že pohybovou aktivitu provozujeme také a pouze ho k ní nenutíme. Nemusíme vždy čas trávit jen venku, navštěvujeme s dětmi i muzea a kulturní památky. Většina z nich má dnes připravené programy právě pro děti.

Co se týče vyváženosti stravy, rodiče mateřské školy Pramínek se určitě snaží, aby svým dětem dopřály vše, co ve stravě potřebují. 36,7 % však toto plní jen z poloviny. Dnes existují různé články, publikace i odborníci, kteří radí zdarma přes sociální sítě, jak se stravovat a jak dětem dopřát plnohodnotnou stravu. Je potom na zvážení rodičů, zda se o tuto sféru zdraví svého dítěte budou chtít více zajímat. Naproti tomu s dostatkem ovoce a zeleniny 56,7 % rodičů nemá problém a jsou schopni ji svým dětem poskytnout, což je velice pozitivní. Kladný vztah k ovoci i zelenině lze pozorovat i u dětí přímo v mateřské škole, kdy většina nemá problém ji sníst nebo alespoň ochutnat.

Ve věci přejídání se a koordinace pocitu sytosti u dětí, dopadl výzkum také velice dobře. 56,7 % dětí se doma nepřejídá a dalších 26,7 % také téměř ne. Zbylé děti a jejich tendence k přejídání mohou souviset právě s chudou nabídkou rozmanité stravy, nedostatku všech makroživin i mikroživin a vitamínů, které by dítě mělo přijímat. Pokud má dítě vše, co potřebuje, nemá potřebu si příjem nahrazovat nebo se dále přejídat.

Sami rodiče ale už tolik nedbají na vlastní zdravou stravu a dostatečný přísun právě zeleniny a ovoce. To může mít do budoucna na dítě negativní vliv a je zde riziko, že si tento návyk nebude přenášet dále do života a jeho příjem ovoce a zeleniny se rapidně sníží. Otázka stejné stravy rodičů a dětí dopadla také velice dobře. Téměř všichni rodiče ve většině případů jedí stejná jídla jako jejich děti. *„Je ověřené, že rodiče mají na své děti velký vliv. Je proto nepravděpodobné, že si děti oblíbí jídla, která nikdo z rodiny nejí.“* (Vigué Jordi, 2006, str. 62) Snažíme se tedy nabízet dítěti vše, a i kvůli němu my sami můžeme znovu vyzkoušet něco, co nám dříve nechutnalo, abychom dítě v tomto ohledu motivovali.

V otázce, zda jsou pro dítě vhodná elektronická zařízení a v jaké míře jim je rodič dovolí využívat, se 46,7 % drží tak zvané „zlaté střední cesty“. V dnešní době je mnoha lidmi podsouvání elektronických přístrojů dětem odsuzováno. Musíme se ale zamyslet nad tím, že děti právě této doby s těmito přístroji prakticky vyrůstají a využívají je už v předškolním vzdělávání a později i ve výuce. Je proto nutné jim tyto možnosti co nejvíce odpírat nebo nastavit vhodnou míru jejich využívání, aby se s nimi naučili pracovat a nebyly potom vyloučeny z kolektivu svých vrstevníků za to, že je neumí používat?

Co se týče dopravy do mateřské školy byly odpovědi nejrozporuplnější. 50 % odpovědělo, že dochází pěšky, což samozřejmě připisujeme tomu, že mají školu v blízkosti svého bydliště a vzdálenost je pro ně snadno dostupná. Naproti tomu druhá nejčastější odpověď se 23,3 % je každodenní dojíždění autem. Tuto situaci si vysvětlujeme tím, že rodiče dojíždí do zaměstnání a dítě dovezou do mateřské školy při cestě do své práce. Pokud jsou rodiče nuceni do mateřské školy dojíždět, doporučíme alespoň pravidelné procházky a pobyt venku. Okolí města a město samotné nabízí krásná místa a hřiště pro děti.

V otázce alergií se setkáváme pouze s jedním případem, což lze v mateřské škole Pramínek potvrdit. Očekávali jsme ale i drobné intolerance vzhledem k minulým zkušenostem s některými dětmi. Výsledek 96,7 % pro dítě bez jakékoliv intolerance nebo alergie je tedy velice pozitivní.

S problémem obezity, nadváhy a podváhy u dětí se setkáváme opět s drtivou většinou odpovědi, že dítě je v tomto směru zcela průměrné, tedy odpovídá „normálu“. Myslí si to 86,7 % rodičů. Mateřská škola toto může také potvrdit, a to včetně pár procentům odchylek v nadváze nebo drobnějších postav dětí. U problémů spojených s nadváhou, obezitou či podváhou už je ale větší problém právě u rodičů, kde dokonce celých 23,3 % přiznává nadváhu nebo obezitu. Právě tyto dvě civilizační choroby jsou velkým a stále narůstajícím problémem dnešní doby. Samozřejmě 73,3 % rodičů nemá problémy s tímto spojené, což můžeme považovat za velice dobrý výsledek. Rodiče, kteří trpí nadváhou či obezitou by se v zájmu svého dítěte měli snažit situaci řešit a uvědomit si, že dítě přebírá nejen jejich stravovací návyky, ale utváří si podle jejich životního stylu i svůj vlastní postoj k němu.

Rodičům mateřské školy Pramínek bychom doporučili zařadit pro dítě alespoň dvě pravidelné pohybové činnosti v rámci kroužků a mimoškolních aktivit týdně. Zároveň dítěti místo sladkostí a jiných nezdravých pochutin nabízet ovoce a zeleninu, což by měli praktikovat i sami rodiče, pokud chtějí mít pozitivní vliv na utváření zdravého životního stylu svého dítěte už v raném věku.

Závěr

Zdravý životní styl by měl provázet život dítěte již od útlého dětství. Zahrnuje psychickou pohodu, pevné rodinné zázemí, vyváženou a pestrou stravu, a především dostatek pohybové aktivity.

V dnešní době není vůbec těžké najít opravdu velké množství různých aktivit pro dítě v kterémkoliv věku. Mohli jsme se tak přesvědčit už jen malou ukázkou některých projektů, které se rozvoji pohybových schopností dětí v mateřských školách věnují. Otázkou ale zůstává, zda se dítě bude pohybovým aktivitám věnovat dále i po odchodu z předškolního vzdělávání? Bohužel dnes se čím dál častěji setkáváme s nadváhou u dětí a týká se to zejména věku od 6. do 7. roku, kdy začnou navštěvovat základní školy. Právě nástupem do základní školy se zásadně mění režim dne dítěte a je dokázáno, že jeho fyzická aktivita výrazně klesá. Dnešní online svět se nás snaží vést ke zdravému životnímu stylu a na sociálních sítích a internetu je tento styl velice propagovaný. Obzvláště v mladší generaci a tato generace se právě stává nebo už stala rodiči. Je třeba jim ukázat, že nejde pouze o trend doby, ale o skutečný základ psychického i fyzického zdraví jejich dětí.

Praktická část bakalářské práce se v návaznosti na její teoretickou část věnovala zjištění, jak jsou děti v mateřské škole Pramínek motivovány a vedeny k pohybu svými pedagogy, ale také rodiči, kteří by jim měli jít příkladem jak v tělesných aktivitách, tak právě ve výživě a dávat jim dostatečný základ pro to, aby si byly v pozdějším věku samy schopné nastavit své postoje hodnoty, které budou prospěšné pro jejich fyzické i psychické zdraví.

V návaznosti na cíl práce, kterým bylo zjistit, jakým způsobem se rodiče snaží ovlivnit zdravý životní styl svého dítěte a jeho samotný přístup k pohybu se nám podařilo zjistit, že nejčastěji rodiče podporují děti v mimoškolních pohybových aktivitách a jsou jim příkladem i ve zdravém stravování, což můžeme označit právě za jeden z prvků zdravého životního stylu. Zjistili jsme, že přístup dnešních rodičů, konkrétně v mateřské škole Pramínek ve Znojmě, je ve většině případů velice nakloněný tomu, vést své děti k pravidelnému pohybu a kladnému vztahu ke zdravému jídlu. Získali jsme tedy výsledky, které ukazují, že dnešním rodičům záleží na tom, aby se jejich dítě pravidelně hýbalo, mělo dostatek pohybu už od malička a zároveň se jim snaží sami v sobě dávat dobrý příklad.

Použité literární zdroje

1. ALDHOON HAINEROVÁ, Irena. *Dětská obezita: průvodce ošetřujícího lékaře*. Praha: Maxdorf, c2009. Novinky v medicíně (Maxdorf). ISBN 978-80-7345-196-7.
2. BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let. 2. vydání. Ilustroval Richard ŠMARDA.
3. BOROVÁ, Blanka. *Cvičíme s malými dětmi: náměty pro rozvoj pohybových dovedností dětí od 3 do 8 let*. Ilustroval Patricie KOUBSKÁ. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-223-8.
4. Brno: Edika, 2015. *Moderní metodika pro rodiče a učitele*. ISBN 978-80-266-0658-1.
5. BYTEŠNÍKOVÁ, Ilona. *Komunikace dětí předškolního věku*. Praha: Grada, 2012. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3008-0.
6. ČERMÁK, Josef. *Záda už mě nebolí*. České vyd. 4. Praha: Jan Vašut, 2008. ISBN 80-7236-117-1.
7. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007. ISBN 978-80-7290-298-9.
8. DVOŘÁKOVÁ, Markéta. *Projektové vyučování v české škole: vývoj, inspirace, současné problémy*. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 9788024616209.
9. DUNGL, P. et al., 2014. *Ortopedie*. 2. přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada. 1192 s. ISBN 978-80-247-4357-8.
10. DYLEVSKÝ, Ivan. *Somatologie*. Vyd. 2. (přeprac. a dopl.). Olomouc: Epava, 2000. ISBN 80-86297-05-5.

11. FIKAROVÁ, Jana. *Mimoškolní pohybová aktivita dětí mladšího školního věku: diplomová práce*. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy, 2012.
12. FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. *Dítě s nadváhou a jeho problémy*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0797-9.
13. GILLERNOVÁ, Ilona a Václav MERTIN. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-799-X.
14. GREGORA, Martin a Václav MERTIN. *Jdeme mezi děti*. Praha: Grada, 2020. ISBN 978-80-247-5590-8.
15. HAINER, Vojtěch. *Obezita: [minimum pro praxi]*. Vyd. 2. Praha: Triton, 2003. Levou zadní. ISBN 80-7254-384-9.
16. HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 978-80-7178-303-9.
17. HÁJEK, Jeroným. *Antropomotorika*. Praha: Univerzita Karlova, 2001. ISBN 8072900633.
18. HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2., aktualiz. [i.e. 3. vyd.]. Praha: Portál, 2011.
19. CHOUTKA, Miroslav, Jaromír VOTÍK a Danuše BRKLOVÁ. *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: Západočeská univerzita, 1999. ISBN 8070825006.
20. JANDA, Vladimír. *Svalové funkční testy: kniha obsahuje 401 obrázků a 65 tabulek*. Praha: Grada, 2004. ISBN 978-80-247-0722-8.

21. JIRÁSEK, J., TICHÁ, V.: *Psychologická hlediska předškolních prohlídek*. 1. vyd. Praha: SZdN, 1968, 106 s.
22. KLENKOVÁ, Jiřina. *Logopedie: narušení komunikační schopnosti, logopedická prevence, logopedická intervence v ČR, příklady z praxe*. Praha: Grada, 2006. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1110-2.
23. KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Dítě a mateřská škola: co by měli rodiče znát, učitelé respektovat a rozvíjet*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4435-3.
24. KUČERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ a Ivan DYLEVSKÝ. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén, c2011. ISBN 978-80-7262-712-7.
25. KURIC, Jozef a Lubomír VAŠINA. *Obecná a ontogenetická psychologie pro učitele*. 2. přeprac. vyd. Brno: Univerzita J.E. Purkyně, 1987.
26. KURKOVÁ, Libuše. *Hudebně pohybové hry v mateřské škole: učebnice pro 3. roč. studujících oboru Učitelství pro mateřské školy na středních pedagogických školách*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. Učebnice pro střední školy (Státní pedagogické nakladatelství).
27. KUTÁLKOVÁ, Dana. *Vývoj dětské řeči krok za krokem*. Praha: Grada, 2005. Pro rodiče. ISBN 80-247-1026-9.
28. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.
29. LARSEN, Christian, Bea MIESCHER a Gabi WICKIHALTER. *Zdravé nohy pro vaše dítě*. Olomouc: Poznání, 2009. ISBN 978-80-86606-82-8.
30. LAUPER, Renate. *Dítě v pohybu od hlavy až k patě: pohybové hry a práce s tělem pro předškoláky a školáky*. 2. vydání. Přeložil Mária SCHWINGEROVÁ. Olomouc: Poznání, 2018. ISBN 978-80-87419-80-9.

31. MAŠKOVÁ, Drahúše. *Český jazyk: přehled středoškolského učiva*. Třebíč: Petra Velanová, 2005. Maturita (Petra Velanová). ISBN 80-902571-5-1.
32. MATĚJČEK, Zdeněk. Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa : základní duševní potřeby dítěte : dítě a lidský svět. Praha: Grada, 2005. Pro rodiče. ISBN 80-247-0870-1.
33. MATĚJČEK, Zdeněk a Jarmila KLÉGROVÁ. *Praxe dětského psychologického poradenství*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0000-0.
34. MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. *Pohybové dovednosti – činnosti – výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.
35. NEUBAUER, Karel. Artikulace a fonologické rozlišování hlásek: jak předcházet rozvoji odchylek výslovnosti u dětí. Havlíčkův Brod: Tobiáš, 2011. ISBN 978-80-7311-118-2.
36. NOVÁK, Arne a Jan Václav NOVÁK. *Přehledné dějiny literatury české od nejstarších dob až po naše dny*. 4. přepr. a rozš. vyd. Brno: Atlantis, 1995. ISBN 978-80-7108-105-0.
37. OPRAVILOVÁ, Eva. *Předškolní pedagogika*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5107-8.
38. ORTH, Heidi. *Dítě ve Vojtově terapii: příručka pro praxi*. České Budějovice: Kopp, 2009. ISBN 978-80-7232-378-4.
39. PASTUCHA, Dalibor. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada, 2011. ISBN 9788024740652.
40. PŘINOSILOVÁ, Dagmar. *Diagnostika ve speciální pedagogice: texty k distančnímu vzdělávání*. 2. vyd. Brno: Paido, 2007. ISBN 978-80-7315-157-7.

41. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. In: . Praha: MŠMT, 2021. Dostupné také z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/predskolni-vzdelavani/opatreni-ministra-zmena-rvppv-2021>
42. RIEGEROVÁ, Jarmila, Miroslava PŘIDALOVÁ a Marie ULBRICHOVÁ. *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu: (příručka funkční antropologie)*. 3. vyd. Olomouc: Hanex, 2006. ISBN 80-85783-52-5.
43. SUCHÁNKOVÁ, Eliška. *Hra a její využití v předškolním vzdělávání*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0698-9.
44. SVOBODOVÁ, Eva. *Vzdělávání v mateřské škole: školní a třídní vzdělávací program*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-774-9.
45. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Unverzita Palackého v Olomouci, 2008. ISBN 978-80-244-2141-4.
46. ŠMARDA, Jan. *Biologie pro psychology a pedagogy*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-343-7.
47. ŠMELOVÁ, Eva a Michaela PRÁŠILOVÁ. *Didaktika předškolního vzdělávání*. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1302-4.
48. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.
49. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání druhé, doplněné a přepracované. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
50. VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. V Praze: Karolinum, 2004. ISBN 978-80-246-0841-9.

51. VIGUÉ, Jordi, ed. *Zdraví dítěte*. Přeložil Petra NOVÁKOVÁ. Čestlice: Rebo, 2006. Knihovna zdraví (Rebo). ISBN 80-7234-535-4.
52. VITAL INSTITUT: certifikované rekvalifikační kurzy. *Skripta pro studenty trenérského kurzu*. Praha
53. VITÁSKOVÁ, Kateřina a Alžběta PEUTELSCHMIEDOVÁ. *Logopedie*. V Olomouci: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-1088-5.
54. VYGOTSKIJ, Lev Semenovič. *Psychologie myšlení a řeči*. Vyd. 1. (jako komentovaný výběr, celkově v češtině 3.). Praha: Portál, 2004. Psychologie (Portál). ISBN 80-7178-943-7.
55. ZELINKOVÁ, Olga. *Pedagogická diagnostika a individuální vzdělávací program: [nástroje pro prevenci, nápravu a integraci]*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2011. Pedagogická praxe (Portál). ISBN 978-80-262-0044-4.

Použité internetové zdroje

1. CENTRUM PODPORY ZDRAVÍ, Z.Ú. *Projekt Cepík. Cepík* [online]. [cit. 2022-06-18]. Dostupné z: <https://www.cepik.cz/projekt-cepik/>
2. ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ. *Se Sokolem do života: O projektu.* [online]. 2020 [cit. 2022-06-18]. Dostupné z: <https://www.sokolemdivozivota.cz/o-projektu-vseobecne/>
3. FRÁNA, PaedDr. Michal Joshua. *Jak předejít zranění z nošení těžké školní aktovky. Dynamika pohybu* [online]. 31.8.2018 [cit. 2022-06-18]. Dostupné z: <https://dynamikapohybu.cz/jak-predejit-zraneni-z-noseni-tezke-skolni-aktovky/>
4. MATEŘSKÁ ŠKOLA PRAMÍNEK. *MŠ Pramínek Znojmo: MŠ Pramínek* [online]. [cit. 2022-06-18]. Dostupné z: <https://mspraminek.webnode.cz/>
5. NADACE SPORTUJÍCÍ MLÁDEŽE. *Pohyb 1P: O projektu pohyb1P* [online]. [cit. 2022-06-18]. Dostupné z: <https://pohyb1p.cz/o-projektu/>
6. POLYKLINIKA PROSEK. Nejčastější chyby rodičů v průběhu pohybového vývoje dětí do 1 roku. *Polyklinika Prosek a.s.* [online]. [cit. 2022-06-18]. Dostupné z: <https://www.poliklinikaprosek.cz/mapa-nejcastejsi-chyby-rodicu-v-prubehu-pohyboveho-vyvoje-deti-do-1-roku-61>
7. PROKOPOVÁ, Ing. Helena. Nepodceňujme nábytek pro děti. *Doktorka.cz* [online]. 25.11.2009 [cit. 2022-06-18]. Dostupné z: <https://rodina-deti.doktorka.cz/nepodcenujme-nabytek-pro-deti>

Použité obrázky

1. *Horní zkřížený syndrom* [online]. [cit. 2022-06-18]. Dostupné z: <https://www.fyzioklinika.cz/poradna/clanky-o-zdravi/332-horni-dolni-zkrizeny-a-vrstvovy-syndrom>
2. *Maslowova pyramida potřeb* [online]. [cit. 2022-06-18]. Dostupné z: <https://cz.onlinecheap.ru/content?c=pot%C5%99eby&id=22>
3. *Logo Sokol* [online]. [cit. 2022-06-18]. Dostupné z: <https://www.sesokolemzivotu.cz/ke-stazeni>
4. *Logo Pohyb P1* [online]. [cit. 2022-06-18]. Dostupné z: <https://pohyb1p.cz/kontakt/>
5. *Logo Cepík* [online]. [cit. 2022-06-18]. Dostupné z: <https://www.cepik.cz/>
6. *Vývoj tělesné hmotnosti dětí: Sdružení praktických lékařů pro děti a dorost (SPLDD)* [online]. [cit. 2022-06-18]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/nadvaha-obezita-deti-karantena-strava-pohyb.A211026_200534_domaci_wes?zdroj=galerie
7. Vývoj dítěte (Vývojová psychologie, J. Langmeier, D. Krejčířová, 2018, str.112)
8. Denní přísun kalorií (Vigué Jordi, 2006, s.63)

Anotace

Jméno a příjmení:	Pavla Holubová
Katedra nebo ústav:	Katedra primární a preprimární pedagogiky
Vedoucí práce:	Mgr. Zdeněk Rechtik
Rok obhajoby:	2022

Název práce:	Utváření zdravého životního stylu dětí předškolního věku vlivem životního stylu jejich rodičů a učitelů
Název práce v angličtině:	Formation Of Healthy Lifestyle Of Preschool Children By Influence Of Their Parents And Teachers
Anotace práce:	Bakalářská práce se zabývá tématem zdravého životního stylu dětí v mateřských školách. V teoretické části je popsán vývoj dítěte, rozvoj jeho pohybových schopností a dovedností. Dále se věnujeme, pohybové činnosti v mateřské škole některým projektům pro rozvoj pohybu v mateřských školách. Empirická část je věnována dotazníkovému šetření v mateřské škole Pramínek ve Znojmě. Cílem práce je zjištění, zda si rodiče a učitelé uvědomují svůj vliv na dítě při utváření jeho životního stylu.
Klíčová slova:	Zdravý životní styl, dítě předškolního věku, mateřská škola, pohybové činnosti, rozvoj pohybu
Anotace práce v angličtině:	The bachelor thesis deals with the topic of a healthy lifestyle of children in kindergartens. The theoretical part describes the evolution of the child, the progression of his motor skills and abilities. We also focus on physical activities in kindergarten and some projects for the development of movement in kindergartens. The empirical part is devoted to a questionnaire survey in the Pramínek kindergarten in Znojmo. The aim of the work is to find out whether parents and teachers are aware of their influence on the child in shaping his lifestyle.
Klíčová slova v angličtině:	Healthy lifestyle, preschool child, kindergarten, physical activities, movement progression
Rozsah práce:	55
Jazyk práce:	Český jazyk