

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

Pohybová aktivita dětí ve státní a soukromé mateřské škole

Diplomová práce

Autor: Bc. Aneta Vavřincová
Studijní program: N7531 – Předškolní a mimoškolní pedagogika
Studijní obor: Pedagogika předškolního věku
Vedoucí práce: Mgr. Dita Culková, Ph.D.
Hradec Králové 2018



Zadání diplomové práce

Autor: Aneta Vavřincová

Studium: P15P0888

Studijní program: N7531 Předškolní a mimoškolní pedagogika

Studijní obor: Pedagogika předškolního věku

Název diplomové práce: Pohybová aktivita dětí ve státní a soukromé mateřské škole

Název diplomové práce Children's movement activity in public and private kindergartens
AJ:

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem práce je změřit, popsat a analyzovat pohybovou aktivitu dětí ve vybrané státní a soukromé mateřské škole. Metodou je smíšený výzkum postavený na kvantitativním měření, který je doplněn kvalitativní analýzou dokumentů a dotazníkovým šetřením.

DVOŘÁKOVÁ, H. (2011). Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy. Praha: Portál. DVOŘÁKOVÁ, H. (2009). Sportujeme s nejmenšími dětmi. Velké Bílovice: TeMi CZ. PEMOVÁ, T., & PTÁČEK R. (2013). Soukromá a firemní školka od A do Z: jak založit a provozovat soukromé nebo firemní zařízení předškolní výchovy. Praha: Grada. ARCHER, C. (2015). Encouraging physical development through movement-play. Thousand Oaks, CA: Sage Publications. Sullivan, M. (1993). Feeling strong, feeling free: movement exploration for young children. Washington: National Association for the Education of Young Children.

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Dita Culková, Ph.D.

Oponent: Mgr. Lucie Francová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2017

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala pod vedením vedoucí práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu uvedených v seznamu citované literatury.

V Hradci Králové, dne 11.4.2018

Děkuji všem, kteří mi svými radami, konzultacemi a podporou pomohli k vytvoření této práce. Především bych chtěla poděkovat Mgr. Ditě Culkové, Ph.D. za odborné vedení diplomové práce a poskytnutí cenných rad. Děkuji rodičům a jejich dětem i učitelkám za ochotu a čas, který mi věnovali. Ráda bych poděkovala kamarádce, která mi i přes naši vzdálenost byla velkou oporou. V neposlední řadě bych chtěla poděkovat své rodině za poskytnutou podporu a svému příteli, který se mnou neztratil nervy.

Anotace

VAVŘINCOVÁ, Aneta. *Pohybová aktivita dětí ve státní a soukromé mateřské škole*. Diplomová práce. Univerzita Hradec Králové. Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Mgr. Dita Culková, Ph.D.

Diplomová práce se zabývá tematikou pohybové aktivity u dětí ze dvou mateřských škol. V teoretické části je rozpracován vývoj dítěte z hlediska biologického, motorického a psychického, dále se zaměřuje na pohyb a pohybové aktivity. Pozornost je věnována i Rámcovému vzdělávacímu programu a režimu mateřských škol. Výzkumná část je zaměřena na objektivizování pohybové aktivity dětí a následné zhodnocení výsledků. K objektivizování pohybové aktivity byl zvolen krokoměr. Cílem této práce je porovnat pohybovou aktivitu dětí v mateřských školách. Pro zjištění pohybové aktivity dítěte i v rodině byly použity dotazníky vlastní konstrukce, které byly distribuovány rodičům předškolních dětí.

Klíčová slova

pohybová aktivita, pohyb, děti předškolního věku, státní mateřská škola, soukromá mateřská škola, krokoměry

Annotation

VAVŘINCOVÁ, Aneta. *Children's movement activity in public and private kindergartens*. University of Hradec Králové. Faculty of Education. Supervisor Mgr. Dita Culková, Ph.D.

This diploma thesis deals with the issue of children's movement activity in two types of kindergartens. In its theoretical part, children's biological, motoric, and mental development is summarized. Furthermore, movement and movement activities are dealt with. Special attention is paid to the RVP (national education plan) as well as the kindergarten's daily regimes. The research part is aimed at analyzing children's movement activity and interpreting the results of the analysis. The movement activity was measured by mechanical pedometers. The goal of this thesis is to compare movement activity of children in different kindergartens. Custom questionnaires were also utilized in order to research the children's movement activity outside of the school environment.

Keywords:

Movement activity, movement, pre-school aged children, public kindergarten, private kindergarten, pedometers

Obsah

Úvod	8
1 Teoretická východiska	9
1.1 Dítě v pohybu	9
1.1.2 Jednotlivé oblasti vývoje dítěte	9
1.1.2.1 Biologický vývoj.....	9
1.1.2.2 Motorický vývoj	10
1.1.2.3 Psychologický vývoj.....	12
1.2 Pohyb jako potřeba dítěte	14
1.2.1 Význam pohybových aktivit a hry	15
1.3 Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání	21
1.3.1 Vzdělávací obsah RVP PV	22
1.3.1.1 Dítě a jeho tělo	23
1.3.2 Organizace dne v mateřské škole	25
1.3.2.1 Volná hra.....	26
1.3.2.2 Cvičení	26
1.3.2.3 Řízená činnost.....	27
1.3.2.4 Stravování	27
1.3.2.5 Odpočinek a hygiena	28
1.3.2.6 Pobyť venku	28
1.3.2.7 Kroužky	29
2 Výzkumný problém, otázka a cíl.....	30
2.1 Cíl výzkumu.....	30
2.2 Metody získání dat.....	30
2.3 Výzkumný soubor	32
3 Výsledky	38
3.1 Analýza výsledků zkoumání	38
4 Diskuze.....	52
5 Závěr.....	55
Seznam tabulek	62
Seznam grafů.....	63
Seznam příloh.....	64

Úvod

Předškolní věk je velmi důležitým obdobím. Dítě se socializuje a začleňuje se do mateřské školy. Prochází nejdůležitějším vývojem z hlediska fyzického, psychického, kognitivního, emocionálního a sociálního. Zkušenostmi, zážitky i nápodobou získává přehled o normách a tvoří si tak vztah k prioritám a životnímu stylu.

Pro svou diplomovou práci jsem si vybrala téma pohybové aktivity dětí v mateřských školách. Spontánní pohyb je podstatnou součástí vývoje, kdy dítě zkoumá svoje možnosti, schopnosti i dovednosti. Řízená činnost např. v mateřských školách podněcuje pohybovou aktivitu dítěte. Lze tak vytvořit základy pro zdravý životní styl.

Aktivita dětí se každým rokem snižuje a vliv na to může mít neustálé zdokonalování a lepší přístup dětí k technologii (počítače, mobily, tablety, televize). Je důležité si ovšem uvědomit, že děti pohyb potřebují ke svému růstu i vývoji. Nedostatek pohybu s sebou nese spoustu rizik, které mohou začít nemotorností. Bez dostatku pohybu a sedavým způsobem života v dnešní době není vůbec složité se k obezitě dostat.

Teoretická část je rozdělena do tří kapitol. První se zabývá charakteristikou předškolního i batolecího věku. Druhá se zaměřuje na charakteristiku i důležitost pohybu a her v dětství a poslední kapitola se věnuje požadavkům Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání na pohybovou aktivitu v mateřských školách a jejich dennímu režimu. Na základě zhodnocení teoretických poznatků jsou zodpovězeny výzkumné otázky položené v praktické části kvalifikační práce.

Výzkum je zaměřen na aktivitu dětí během pobytu v mateřské škole, která bude monitorována mechanickými krokoměry. Cílem této práce je porovnání míry pohybové aktivity dětí v mateřských školách.

1 Teoretická východiska

1.1 Dítě v pohybu

Úroveň celoživotního zdraví se zakládá od dětství, proto je pro nás důležité zaměřit se na zdraví dítěte již v tomto věku. Důležitým indikátorem zdraví jedince jsou dva navzájem úzce související jevy: růst a vývoj. Jejich podstatou je dělení a rozmnožování buněk. Tento jev je ovlivňován geneticky. Další silný vliv na vývoj má vnitřní a vnější prostředí – úroveň výživy, zdravotní péče, psychická pohoda a rodinné zázemí. Předškolní věk je důležitým obdobím pro položení základů a osvojení si zdravého životního stylu, protože pohyb je jeden z klíčů k dobrému zdraví v dospělosti (Dvořáková & Baboučková, 2014).

„Zdravé dítě neposedí a řádí.“ uvádí Dvořáková (2009, 5).

1.1.2 Jednotlivé oblasti vývoje dítěte

1.1.2.1 Biologický vývoj

Biologický vývoj zahrnuje tělesný vývoj, a i proměny s ním spojené, které mohou ovlivňovat různé faktory, včetně sociálních, jak popisuje Vágnerová (2012). Podle Dvořákové (2011) genetické předpoklady ovlivňují tělesný růst i vývoj. Výrazně je ovlivňována stavba a růst kostí, stavba svalů a jejich funkčnost a funkčnost vnitřních orgánů. Pohybem tak přispíváme k tělesné funkčnosti a pohodě.

Období mezi 2. a 3. rokem

Období batolete trvá od druhého do konce třetího roku a jeho název je odvozen od nápadné tzv. batolivé chůze (Machová, 2002).

Machová (2002) uvádí, že mezi druhým a třetím rokem se růst dítěte zvolňuje. V průměru se výška dvouletého dítěte pohybuje kolem 87 centimetrů a činí přibližně 50 % konečné výšky v dospělosti. Za jeden rok pak vyroste průměrně o devět centimetrů. Jeho váha se za rok zvedne o dva kilogramy, u dívek z 12 kg na 14 kg a u chlapců z 13 kg na 15 kg. Vyplývá z toho, že chlapci jsou v batolecím období větší i těžší než dívky.

Děti v batolecím věku mají dolní končetiny ve tvaru písmene O nebo X a na chodidlech je znatelný tukový polštář. Proporce dítěte se stávají souměrnější. Osifikace kostry a zdokonalování funkce orgánů zvyšuje jeho fyzickou zdatnost. Dvouleté dítě je neustále v pohybu – pokud tomu tak není, nemá příležitost, prostor nebo obojí, je jeho vývoj omezen (Petrů-Kicková, 2017).

Do tří let u dítěte dochází k výraznému rozvoji schopností, dovedností a celkové dětské osobnosti. Dítě se osamostatňuje a vázanost na matku se uvolňuje. I když usiluje o sebeprosazení, je potřeba kontroly a pevného vedení (Vágnerová, 2012).

Předškolní období

Předškolní období trvá od začátku čtvrtého do konce šestého roku. Dítě má ještě málo zkušeností, je však zvědavé, což vysvětluje časté úrazy. Narozdíl od předchozích období je během předškolního věku růst pomalý a pravidelný. Rozdíl mezi chlapci a dívkami v hmotnosti a výšce je velmi malý. Chlapci v šesti letech měří v průměru 118 centimetrů a váží 22 kilogramů, dívky 117 centimetrů a 21 kilogramů (Machová, 2002).

Na začátku období má dítě krátké končetiny a velkou hlavu v porovnání s trupem. První proměna postavy probíhá mezi pátým a šestým rokem, kdy se končetiny prodlužují a tělesný tuk se ztenčuje. Machová (2002, 210) popisuje: „*Dítě je štíhlejší a vytáhlejší.*“ O uskutečnění změn proporcionality se přesvědčíme tak, že dítě ohne pravou paži přes temeno hlavy a dotkne se prsty ucha, tzv. filipínská míra. Pětileté dítě se ucha nedotkne.

1.1.2.2 Motorický vývoj

Jak uvádí Alen a Marotz (2005), motorický vývoj vyvolává schopnost pohybovat se a ovládat jednotlivé části těla. Musíme však myslet na to, že v dětském věku se děti učí nejprve jednoduchým pohybům. Ke složitějším pohybům se dostane přes ty jednodušší (Dvořáková, 2009).

Vývoj jedince je velmi propojen s vývojem jeho pohybu. Pohyb je pro něj prostředkem získávání zkušeností a poznatků od okolí. Dítě se tak učí využívat pohyb k získávání nových poznatků, totéž platí i obráceně, kdy potřeba poznávat stimuluje rozvoj

pohybových kompetencí. Tyto kompetence se rozvíjejí u každého jedince různě, podle toho, jakým způsobem byl stimulován vnějším prostředím, tzn. které zajímavé podněty mohly upoutat jeho pozornost a co dítěti zprostředkovala sama matka (Vágnerová, 2012).

K aktivnímu prozkoumávání a poznávání mají děti silnou motivaci. Když se jim podaří dosáhnout cíle, něco objeví, radují se z toho, a tak nám dávají najevo svou spokojenost. Během prvních měsíců se zaměřují především na poznávání sebe sama, různých objektů a lidí ve svém životě. Využívají k tomu zrakovou a sluchovou perцепci, motoriku rukou a úst (Papoušek, 2004, podle Vágnerová, 2012). Vágnerová (2012) doplňuje, že schopnost ovládat vlastní tělo je zkušeností, které se dítě nemůže nabažit, proto neustále opakuje pohyby a tím dochází k jeho zdokonalování a zpřesňování.

Motorický vývoj postupuje podle úrovně zralosti mozku, na základě zdravého nervového systému, smyslového vnímání a množství svalových vláken a také na možnosti procvičování si motoriky (Alen, Marotz, 2005).

Rozvoj motoriky, poznávání a emoční prožívání probíhá ve vzájemném působení. Dětská zvědavost a potřeba poznávat své okolí pozitivně podporuje rozvoj motoriky. Pohybový vývoj je pro rozšíření podnětové nabídky, jejího množství i kvality velmi významný. Umožňuje dítěti uspokojovat svou zvědavost vlastními prostředky. Pohybové kompetence se rozvíjejí kefalokaudálním směrem – od hlavy k dolním končetinám a proximodistálním směrem – od pohybů celé končetiny až k jejím drobnějším částem např. od paže k dlani a k jednotlivým prstům (Goldfield, 2000, podle Vágnerová, 2012).

Období mezi 2. a 3. rokem

V období batolete, tj. mezi prvním a třetím rokem, je základní potřebou dítěte pohyb. Koordinace v oblasti hrubé i jemné motoriky se zdokonaluje (Petrů-Kicková, 2017). Machová (2002) uvádí, že dítě vyleze na židli, po schodech jde s přidržením a přísuvným krokem a dokáže krátce stát na jedné noze. Hraje si tvořivě a zvládá jednoduché prvky sebeobsluhy – nají se samo, napije se, s dopomocí se i vysvlékne a obleče. Dítě v tomto období vyžaduje v kolektivu i doma velmi bedlivý dozor. Důvodem je jeho nezkušenost, neobratnost a snaha po poznání, které vedou k častým úrazům.

V druhém roce začíná dítě projevovat zájem o kreslení, nastává tzv. období čáranic. Psací náčiní drží v dlani. Ke konci třetího roku některé děti zvládnou i kresbu postavy – hlavonožce, a tužku drží v prstech (Bednářová & Šmardová, 2017).

Předškolní období

Během předškolního období je rozvoj hrubé i jemné motoriky poměrně rychlý a velký. Motorika ovlivňuje rozvoj mentálních schopností, zdokonalují se její pomocí pohybové schopnosti a významný vliv má i na vývoj kognitivních schopností (Jucovičová & Žáčková, 2014). Jak popisuje Helus (2011), oproti batolecímu věku je pohyb obratnější, koordinovanější a rychlejší. Dítě je schopno se samo obléknout, obslouží se a dokáže pomoci jak sobě, tak i druhým. Důležité je posilovat pocit šikovnosti.

Celý vývoj dítěte prolíná úroveň motorických schopností a dovedností. Je ovlivněna fyzická zdatnost, výběr pohybových aktivit, zapojení do kolektivu, vnímání, řeč, kresba a později psaní. Děti, které jsou méně obratné, od ostatních liší v přesnosti provedení pohybů i v rychlosti. Určitým aktivitám se i vyhýbají. Neobratnost či opoždění ovlivňuje vývoj i dalších výše zmíněných funkcí (Bednářová & Šmardová, 2017).

Vývoj jemné i hrubé motoriky je velmi úzce provázán. Důkazem je, že obyčejně dítě řekne své první slovo v době, kdy dítě začíná dělat první kroky a šikovně manipuluje s předměty (Kutálková, 2014).

1.1.2.3 Psychologický vývoj

Vývoj je chápán jako sled změn, kterými člověk prochází během života. Souvisí s věkem a probíhá na pěti základních úrovních (vývoj jako zrání, učení, socializace, edukace a sebeutváření jedince). V procesu zrání se uplatňují biologičtí činitelé. Učení souvisí s podnětností prostředí a výzvami, na které dítě reaguje. Působí na něj jeho sociální okolí a začleňování do skupin. Se socializací a učením souvisí záměrné a řízené vychovávání a vzdělávání. A posledním důležitým prvkem je vývojové sebeutváření, kdy dítě klade otázky a hledá na ně odpovědi, zjišťuje, jak využít svého potencialu a překonává překážky. Další vývoj ovlivňující jsou změny v našem životě, a také jednotlivá období našeho biologického vývoje (prenatální, dětství, dospívání, dospělost a stáří) (Helus, 2011).

Období mezi 2. a 3. rokem

Mezi druhým a třetím rokem se výkonnost centrálního nervového systému zvyšuje. Dítě vydrží déle vzhůru a snáze se přizpůsobuje novým podmínkám. V tomto roce se dítě osamostatňuje a je schopno citově ustát nějaký čas bez matky (Petru – Kicková, 2017).

„Do psychického vývoje významně zasahuje pohybová samostatnost batolete, neboť se neobyčejně rozšiřuje okruh situací a předmětů, které na dítě působí.“ (Machová, 2002, 206). Během tohoto období se vytvářejí základní rysy povahy, které jsou pro budoucí životní postoje velmi důležité. Vliv na to má především jeho rodina. Nedostatek citových podnětů ovlivňuje nepříznivě i rozumové schopnosti, společenské vztahy a mravní základy. Slovní zásoba se ke konci druhého roku rozšíří až na dvě stě slov. Pokládá otázky „co to je?“, učí se pojmenovat předměty a o sobě mluví ve třetí osobě. Helus (2011) uvádí, že batolata se nejraději učí básničky, které před dospělými opakují a těší se obdivu, jenž posiluje jejich sebevědomí.

Předškolní věk

V tomto období je slovní zásoba značně rozšířena. Ve třech letech už dítě zná kolem tisíce slov. Pokládá otázku „proč?“, naučí se krátkou báseň a začíná používat osobní zájmeno „já“. Ve vývoji řeči existují individuální rozdíly, přesto se v pozdějším vývoji rozdíly vyrovnají, jak vysvětluje Machová (2002). Špaňhelová (2008) zmiňuje, že pro rodiče je důležité, aby dítě rozumělo jeho pokynům. Je to dovedností dítěte, že slyší a rozumí slovům a jejich významu.

Vývoj řeči je úzce propojen s motorikou, a to především jemnou. Lze tedy konstatovat, že u dětí, které mají narušený nebo opožděný vývoj jemné i hrubé motoriky, nastávají problémy ve vývoji řeči (Bednářová & Šmardová, 2017).

Myšlení dítěte je úzce spjato s vlastním prožitkem. V pátém roce si uvědomuje rozdílnost v délce i váze předmětů, pojmenuje s jistotou čtyři barvy. Ví, jak se jmenuje celým jménem, kolik mu je let a kde bydlí a rodičům dokáže pomoci v jednoduchých domácích pracích. Šestileté dítě umí rozlišit pravou a levou stranu, pozná část dne a zvládne úkol, který vyžaduje více trpělivosti a vytrvalosti (Machová, 2002).

Říčan (2004) popisuje, v předškolním věku se začíná utvářet a rozvíjet sebevědomí. Kolem třetího roku začíná první období vzdoru, a to trvá tím déle, čím více pozornosti

je dítěti věnováno, nebo čím více příkazů dostává. Dítě se snaží prosadit vlastní přání a neohlíží se na následky, tato přání jsou většinou v rozporu s vůlí dospělých. Machová (2002) popisuje toto období jako období odmítání poslušnosti, vzteku a prosazování svých požadavků.

Lateralita je pozvolný proces a během vývoje se střídají období symetrického a asymetrického užívání rukou, tento proces trvá obvykle do čtyř let. V tomto roce začíná jednu ruku upřednostňovat a ta se stává obratnější a aktivnější (Bednářová & Šmardová, 2017). Machová (2002) zmiňuje, že podle stupně vyzrálosti centrální nervové soustavy se začíná projevovat přednostní užívání jedné ruky. Nejčastěji jsou děti pravoruké a přibližně 10 % je levorukých. Děti, které používají střídavě obě ruce, se zpravidla stanou později pravorukými.

1.2 Pohyb jako potřeba dítěte

Pohyb je zdroj poznání, komunikace a vřazení dítěte do společnosti, proto nesmí být v dětství pominut. Pohyb působí na tělesnou stránku, a to převážně pozitivně. Ovlivňuje stavbu kostí a kloubů, jejich pevnost a pružnost. Dále svaly, množství a tloušťku svalových vláken. Pohyb zlepšuje funkčnost orgánů, srdečně cévního systému a dýchacího systému. Orgány jsou poté schopny se lépe vyrovnat se zátěží a trénování umožňuje zabránit vzniku rizikových faktorů (např. ukládání tuků v cévách atd.). Organismus, jenž je trénovaný, se lépe vyrovnává s problémy okolí. Pohybová aktivita tak ovlivňuje jedince již od dětství (Dvořáková, 2009).

Dítě je schopno řídit svůj pohyb, jestliže dochází k propojení center v mozku se svaly vykonávající pohyb. V mozku se zpracují vnější podněty – zrakové (vidím, jak to předvádí paní učitelka), sluchové (slyším signál k pohybu), taktilní (předávání štafety) – a k nim je vybrána vhodná odezva. Svaly reagují pohybem na signál veden z mozku. Pokud je daný pohyb pro dítě nový, je i podráždění center v mozku nepřesné, a tudíž je sám pohyb nedokonalý a všeobecný. Propojení řídicích center a svalstva může dítě natrénovat cvičením. Neustálým opakováním dojde k tomu, že se pohyb zpřesňuje a ovládání je snazší. Zkoušením pohybu, opakováním, opravováním se reakce zpřesňují a pohyb se stává pevnějším, jistějším, bez nadbytečné svalové práce a napětí. Čím více cvičí, tím se lépe propojují cesty, a tím lépe dokáže dítě zpřesňovat své pohyby v nových, nenacvičených situacích (Dvořáková, 2011).

Předškolní věk je období, kdy se potřeba pohybu zvyšuje, dosahuje asi šesti hodin denně. Naprostou většinu (cca 4,5 hodiny) činí spontánní aktivita, jediné tak je možno rozvíjet tělesnou zdatnost i všestrannou pohyblivost dítěte. Během tohoto období je důležité nepřetěžovat ho řízenou činností. Preferují se především pohybové aktivity formou hry, doporučuje se časté střídání rychlostních, obratnostních, silových a dynamických aktivit. Na konci předškolního období by mělo dítě dokonale ovládnout běh, skoky, doskoky, hodit i chytit míč. A začíná se s nácvikem gymnastických prvků.

Dítě prostě potřebuje pohyb, i ten neřízený, který si můžeme vykládat jako neklid nebo nekázeň. Omezování, zakazování či trestání tohoto dovádění by mohlo negativně narušit vztah dítěte k pohybu, a to by mohlo mít nešťastné důsledky. Takový důsledek může mít i nařizování nebo nucení k pohybu. „*Dítěti je pohyb vlastní a každé dítě by mělo mít radost z možnosti se pohybovat až do začátku školního věku.*“ (Pastucha, 2011, 45).

1.2.1 Význam pohybových aktivit a hry

Pohyb přináší řadu zkušeností, a kromě rozvoje poznávacích funkcí je pohybová aktivita zdrojem prožitků, emocí a citů. Tyto jednotlivé složky se ve vývoji podporují, jak popisuje Dvořáková (2009). Vágnerová (2012) zároveň dodává, že motorické dovednosti slouží dítěti nejen k poznávání svého okolí a manipulaci s předměty, ale i k interakci mezi dospělým a dítětem.

Úroveň aktivity a její vzory založené během dětství jsou důležité pro pohybové návyky v budoucnosti. Tyto aktivity u dětí předškolního věku rozvíjejí specifické pohybové vzory a dovednosti, a ty poskytují základ pro získání budoucích pohybových schopností, kde se projeví jejich výrazný vliv na zdraví a zdatnost pohybové aktivity (Malina, 2004). Marinov (2011, s. 83) zdůrazňuje: „*Pohybová aktivita je klíčovým hráčem v prevenci dětské obezity, a to jak ve smyslu běžného pohybu, tak pravidelné sportovní činnosti.*“

Výběr aktivit je velmi důležitý. Některé děti preferují klidnou činnost a jiné potřebují zase více aktivit a více pohybu, uvádí Dvořáková (2009). Stejně jako výběr je důležitý i přístup dospělých během dětské aktivity. Klademe-li takové nároky, že prožívá pouze neúspěch, pak jeho sebedůvěra v sebe sama klesá. Stává se bojácným, a bude se snažit vyhnout dalším činnostem. Je-li však dítě podpořeno k dalším pokusům a pozitivně motivováno, nabývá na sebejistotě a nebojí se překonávat další překážky.

POHYBOVÉ AKTIVITY

Pohyb je spojován s fyzickou stránkou člověka, ale v dětství propojuje celou osobnost dítěte. Od druhého roku je komunikace a vývoj poznávacích procesů spojen s praktickými činnostmi. Pohyb je podstatnou součástí činností, nejen motorické aktivity, ale je to prostředek vývoje, učení i poznání. Je projevem psychické aktivity a propojuje všechny mentální činnosti s konkrétním pohybem. Světová zdravotnická organizace (WHO) vyzdvihuje pohyb již od předškolního věku jako významný faktor při vytváření návyků (Dvořáková, 1998).

Charakteristika pohybu dětí se začíná projevovat po dosažení samostatného pohybu dolních končetin, a to přibližně mezi prvním a druhým rokem. Mezi čtvrtým a pátým rokem vrcholí stereotypy v rámci pohybových aktivit. Dochází ke zlepšení ekonomiky pohybových dovedností, dítě dokáže své pohyby regulovat a využívat své síly a vytrvalosti. Kolem pátého roku se pohyb stává formálnější, začíná spolupracovat a dodržovat stanovená pravidla, a to umožňuje nástup skupinových činností (Malina, 2004).

Při pohybu u dětí rozvíjíme záměrně jejich pohybové dovednosti. Využíváme základní lokomoční, nelokomoční a manipulační dovednosti. Dítě si je osvojuje již od narození, nejedná se tedy o pohyby vrozené, ale získané.

Mezi lokomoční pohyb řadíme lezení, plazení, chůzi, běh, poskoky a skoky v různých kombinacích. Během předškolního období jsou vhodné i dovednosti, kde se přesunuje tělo a využívají se k tomu různé pomůcky např. koloběžky, chůdy, odstrkovač. S těmito pomůckami se rozšiřují koordinační dovednosti dětí.

Nelokomoční pohyby jsou pohyby, kdy se využívá těžiště těla. Při zvedání a přemísťování předmětů, stání na jedné noze, kolébání, přetlačování s kamarády apod., se dítě učí chápat napětí a uvolňovat své tělo. Naučit se vnímat své tělo je důležitým základem sebepojetí a vytváření představ o sobě samém (Dvořáková, 2011).

Ovládat některé předměty je pro děti velmi přitažlivé. Manipulovat s pomůckami, různými materiály, zkoumat je a experimentovat s nimi, to vše přináší dětem nové poznatky a zkušenosti, které dále uplatňují. Aby dítě využilo co nejvíce z daného předmětu, potřebuje k některým spolupráci druhého, díky tomu se seznamuje a utváří vztah s dalšími dětmi. Manipulací s předmětem si dítě osvojuje takové pohybové

dovednosti, které může využít v pozdějším věku k sebeobsluze (konvice s čajem, hřeben, volant), ke sportu (hokejka, pálky) a k práci (Dvořáková, 2011).

Spontánní pohybová aktivita dětí v předškolním věku je intenzivní. Dítě běhá, skáče, následně staví z písku a pak leze na prolézačky, běhá za míčem. Činnost je různorodá a namáhavá. Dítě zatěžuje všechny kosti, svaly, klouby i vnitřní orgány. Potřebuje tedy takové podmínky pro pohyb, které by ho podněcovaly k co nejpestřejším činnostem (Dvořáková, 2009). Pastucha (2011) navíc zmiňuje, že nejvhodnějšími aktivitami jsou ty, které odlehčují těžiště. Snižuje se tak riziko poškození nosných kloubů dolních končetin přetížením. Mezi vhodné aktivity patří chůze, lezení, plavání, jóga a další.

Pro děti ve věku od 3 do 5 let je prezentováno v SHAPE America – Society of Health and Physical Educators (Active Start, 2009) pět závazných doporučení k pohybové aktivitě:

1. Každé předškolní dítě by se mělo účastnit alespoň 60 minut denně na strukturované pohybové aktivitě, která je vhodná pro jeho pohybový vývoj.
2. Každé předškolní dítě by se mělo zapojit minimálně 60 minut denně, ale lépe až několik hodin, do nestrukturované pohybové aktivity a zároveň by se mělo vyvarovat dlouhodobých sedavých aktivit (více jak 60 minut za den), vyjma času, kdy spí.
3. Každé předškolní dítě by se mělo rozvíjet v pohybových dovednostech, které tvoří základní stavební kameny pro složitější pohybové úkoly v budoucnu.
4. Každé předškolní dítě by mělo mít přístup do venkovních i vnitřních prostor, podporujících činnosti, ve kterých se zapojují velké svalové skupiny (zádové, stehenní, hýžděové a prsní svaly).
5. Rodiče, učitelé a další osoby odpovědné za předškolní děti by si měly uvědomit důležitost pohybové aktivity v tomto věku a co nejvíce umožnit dítěti rozvoj jeho pohybových dovedností.

HRA

Dětství je označováno jako věk hry a předškolní děti by si měly především hrát. Hra je jedním z nejjednodušších způsobů pro dítě, jak se zapojit do kolektivu ostatních dětí, které ještě nezná (Dvořáková, 2001).

Rendlová (1995) popisuje hru jako činnost dobrovolnou, pro děti zábavnou a velmi smysluplnou. Je hlavním nástrojem jejich duševního i fyzického rozvoje. Hry jsou v tomto věku rozděleny do různých forem: hry funkční, hry námětové, hry s pravidly a hry konstruktivní. Funkční hra slouží k opakování vykonané činnosti, a tím dochází k upevnování návyků hrou získaných. Jsou zaměřeny především na fyzický, smyslový a psychomotorický rozvoj, kdy jsou rozvíjeny jednotlivé části těla a jejich pohyby. Námětové hry jsou charakteristické tím, že se dítě vtěluje do nějakého předmětu či sociální role – hraje si na něco a napodobuje vztahy, které kolem sebe vidí. Pomocí těchto her se jedinec naučí poznávat svět kolem sebe a urovnává si tím i své vnitřní konflikty. Charakteristickými znaky her s pravidly jsou pevně stanovená pravidla, která se jejich pomocí učí přijmout. Dítě je nejen dodržuje, ale i během hry čestně jedná. K těmto hrám je potřeba více dětí, a tak tu nachází možnost srovnávat své výkony, tím se zvyšuje soutěživost. Konstruktivní hry pomáhají k rozvoji tvořivosti a fantazie, také k smyslu pro rytmus a řád (Dvořáková, 2001).

Hra je považována za určitou formu učení a dítě si díky ní formuje osobnost. Není primárně prostředkem k dosažení cíle, a jejími znaky jsou spontánnost, svoboda, smysluplnost, zaujetí, přijetí role atd. Je uskutečňována v určitém čase, prostředí, za určitých podmínek a úzce souvisí s učením i s prací. Prostřednictvím hry je schopno se dítě učit. Vychází z jeho zájmu, potřeb a snahy být úspěšný jako dospělí (Suchánková, 2014).

Nejrůznější hry slouží dětem předškolního věku k osvojování si různých pohybových dovedností. Hra je nejpřirozenějším projevem aktivity dítěte a odráží pomocí ní jeho vnímání okolního světa. Slouží ke zdokonalování pohybových dovedností a zdokonaluje psychické i sociální vlastnosti. Aby hra mohla splnit svůj účel, musí se splnit určité podmínky jako je dostatek prostoru, počasí, vybavenost atd. Vhodnost prostředí a jeho vybavenost má u dětí velký vliv na dobré zvládnutí pohybu (Dvořáková, 1998).

Jucovičová & Žáčková (2014) doplňují, že vhodně zvolenou hrou lze rozvíjet a upevňovat správné návyky, chování i sebedůvěru.

Špaňhelová (2008) přirovnává důležitost hry k důležitosti práce v životě dospělého. Ze strany dítěte je hra spontánní, plná radosti, kamarádství, dobrodružství a vynalézavosti. V batolecím období si dítě sice hraje ve skupině jiných dětí, ale jeho hra je samostatná. Až v předškolním období se zapojuje do her jiných dětí, hraje si kooperativně a rozdělují si s dalšími dětmi úkoly a role. Dítě si hraje „jako“ a rodič by ho měl v těchto hrách podporovat. Rodič nebo jiný dospělý se může prostřednictvím hry dozvědět, co vše dítě zaujalo.

Jak pohybové aktivity, tak i samotná hra učí dítě hrubé i jemné motorice, včetně uvědomění si vlastního těla, rozvíjí vrozené předpoklady dětí pro pohyb (síla, vytrvalost, rychlost, koordinace a pohyblivost). Dále tyto aktivity ovlivňují prokazatelně růst i stavbu orgánů, posilují imunitu a jsou vhodné jako prevence rizikových faktorů kardiovaskulárního onemocnění i obezity. Jedinec získává poznatky, které pak může využívat k podpoře zdraví, hygienických návyků a budování životních hodnot (Dvořáková, 2011).

Děti uspokojují ve hře své potřeby, které si můžeme uvést na tzv. pyramidě potřeb od významného psychologa Maslowa (Suchánková, 2014).

Fyziologické potřeby

Děti je uspokojují běžně a neměli bychom jim v tom bránit (potřeba dýchat, jíst, pít, potřeba spánku atd.). Děti by měly být vedeny k určitému režimu. Během hry uspokojují svou potřebu pohybu, proto bychom jim měli umožnit se volně pohybovat.

Potřeba jistoty a bezpečí

Bezpečné hračky a bezpečné prostředí zajišťují bezpečnou hru. Dětem bychom měli naslouchat, zajímat se o ně, být empatictí, pravdiví a dítěti důvěřovat.

Potřeba lásky a sounáležitosti

Je to vztahová potřeba, kdy je podstatné dítěti dávat najevo lásku (dotknout se ho, pohladit, usmát se, naslouchat mu atd.).

Potřeba uznání

Pro dítě je důležité ocenění, čímž si potvrzuje vlastní hodnotu. Ze sociálního hodnocení vyplývá sebehodnocení a sebeúcta. V tomto období jsou děti na hodnocení citlivé, proto bychom se měli vyvarovat hodnotících soudů.

Potřeba seberealizace

Projevuje se v úsilí o sebezdokonalení, zbavit se nedostatků a překonat své slabosti. Vyžaduje však silnou vůli a předsevzetí. Neměli bychom jim tedy bránit v jejich zájmech nebo názorech a měli bychom jim nechat prostor pro seberozvoj.

Hrou tráví dítě nejvíce času. Suchánková (2014, 28) píše: „...*hra podporuje celkový vývoj dítěte. Umožňuje dítěti rozvíjet tělesný systém, zprostředkovává dítěti učení, socializaci, je prostředkem edukace, vede k sebeutváření jedince.*“

V současnosti je obratnost dětí ohrožena životním stylem rodin. Do mateřských i základních škol se jezdí autem nebo jiným dopravním prostředkem, stejně tak i na nákupy. Hlavně ve městech je pohybová aktivita dětí omezena – nemůže si dojít samo na hřiště nebo do parku. Při domácích pracích už dítě také nepomůže tolik, jak tomu bylo dříve – nádobí se myje v myčce, prádlo se suší v sušičce, jídla se kupují v polotovaru a některé rodiny jedí jenom hotovky. Dalším nástrojem v moderní společnosti je televize nebo počítače a tablety, které mají dítě udržet v klidu, a to i dělají. Dětského pohybu ubývá a děti začínají být pohodlné, co se pohybu týká. Nedostatek pohybu přímo ohrožuje celkový vývoj dítěte. Není náhodou, že nárůst vývojových potíží, výskyt problému s učením a prohlubující se poruchy řeči se začaly objevovat a rozšiřovat během minulého století, kdy se v domácnostech začala využívat televize i jiné technologie (Kutálková, 2014).

V dnešní době musíme brát v potaz i hry na počítači. Významné je, aby rodič vysvětlil dítěti klady i zápory techniky a také si určili nějaká pravidla, např. čas strávený u počítače nebo tabletu. Pro dítě i pro rodiče by to měl být čas, který tráví spolu. Rodič tak může sledovat, jak komentuje hru, jak se ke hře staví nebo jak dokáže používat konstruktivní myšlení. Počítačová hra by měla být nenásilná a podporující dítě v jeho rozvoji (Kutálková, 2014).

1.3 Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

Předškolní vzdělávání obohacuje denní program dítěte a poskytuje odbornou péči rodičům i dítěti. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (dále RVP PV) přišel v platnost v roce 2001 (v roce 2018 byl upraven). Vymezuje základní podmínky, požadavky a pravidla pro vzdělávání dětí v předškolním věku. Koncepce předškolního vzdělávání se orientuje na to, aby si dítě již od útlého věku osvojovalo základy klíčových kompetencí a získalo tak předpoklady pro své další vzdělávání, jenž mu umožní uplatnit ve společnosti nabytých znalostí.

Hlavním cílem předškolního vzdělávání je doplnit a podporovat rodinnou výchovu a zabezpečit prostředí s dostatkem podnětů k jeho rozvoji. Dítě je již od mala vzděláváno, a to mu má usnadňovat jeho další životní i vzdělávací cestu. Úkolem mateřských škol je rozvíjet osobnost dítěte, podporovat jeho tělesný rozvoj a zdraví, pohodu, pomáhat v chápání okolního světa a motivování k dalšímu poznávání a učení, dále učit dítě žít podle norem a hodnot společnosti, ve které žije.

RVP PV (2018) pracuje se čtyřmi kategoriemi, jež stanovují cíle předškolního vzdělávání.

1. Rámcové cíle
2. Dílčí cíle
3. Dílčí výstupy
4. Klíčové kompetence

Rámcové cíle jsou obecné záměry předškolního vzdělávání. To znamená, že usilují o to, rozvíjet u dítěte učení a poznání, osvojení si základů hodnot a získání samostatnosti, jak je formulováno i ve školském zákoně. Ty se promítají do cílů dílčích, které vyjadřují záměry v jednotlivých vzdělávacích oblastech (biologické, psychologické, interpersonální, sociálně-kulturní a enviromentální). Jejich průběžné naplňování směřuje k dosahování dílčích výstupů. Tyto výstupy jsou základem pro budování klíčových kompetencí. Ty vyjadřují soubor předpokládaných dovedností, schopností, vědomostí a postojů a hodnot, které jsou neustále zdokonalovány. Jsou to kompetence k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, činnostní a občanské (RVP PV, 2018).

1.3.1 Vzdělávací obsah RVP PV

Obsah předškolního vzdělávání slouží k naplňování vzdělávacích záměrů a dosahování vzdělávacích cílů. Vzdělávací obsah je určen pro předškolní děti ve věku od 2 do 6 (7) let. Jde o vnitřně propojený celek, který je členěn do pěti oblastí.

1. Dítě a jeho tělo

V oblasti biologické učitel usiluje o stimulování a podporování růstu a neurosvalového vývoje dítěte. Podporuje jeho fyzickou pohodu a zlepšuje jeho tělesnou zdatnost, pohybovou a zdravotní kulturu. Důležité je také podporovat jeho pohybové a manipulační dovednosti, učit je sebeobslužným dovednostem a vést je k zdravým životním návykům a postojům.

2. Dítě a jeho psychika

V psychologické oblasti je na prvním místě podporovat duševní pohodu, psychickou zdatnost a odolnost dítěte. Rozvíjení jeho intelektu, řeči a jazyka, také poznávacích procesů. Důležité je soustředit se i na city a vůli, stejně tak i na sebepojetí a sebenahlížení. Podporovat jeho kreativitu a sebevyjádření, a povzbuzovat je v dalším rozvoji, poznáváním a učením. Tato oblast pojímá tři podoblasti – jazyk a řeč; poznávací schopnosti a funkce, představitivost a fantazie; sebepojetí, city a vůle.

3. Dítě a ten druhý

V interpersonální oblasti učitel usiluje u dítěte o utváření vtažů k druhým dětem nebo dospělým, posiluje, kultivuje a obohacuje jejich vzájemnou komunikaci.

4. Dítě a společnost

Záměrem snahy učitele je v oblasti sociálně-kulturní je dítě uvést dítě do pravidel soužití s ostatními, uvést do materiálních a duchovních hodnot, do světa kultury a umění. Důležité je pomoci dítěti osvojit si potřebné dovednosti, návyky a postoje, a umožnit mu podílet se na utváření společenské pohody.

5. Dítě a svět

Úsilím učitele v enviromentální oblasti je dát dítěti elementární povědomí o světě a jeho dění. Důležitý přínos člověka na životní prostředí a vytvoření základů pro otevřený a odpovědný postoj k životnímu prostředí.

Každá oblast zahrnuje, co by měl pedagog u dítěte sledovat a podporovat, jaké činnosti nabízet (mnohostranné a maximálně pestré) a jaké výsledky předpokládat. Důležitým odstavcem v dokumentu jsou i možná rizika, která mohou ohrožovat úspěch učitelova vzdělávacího působení (RVP PV, 2018).

V následující podkapitole zmiňuji pouze vzdělávací oblast Dítě a jeho tělo, která je vzhledem k tématu práce z mého pohledu zásadní.

1.3.1.1 Dítě a jeho tělo

Hlavním cílem této oblasti, která je zaměřena na vzdělávací cíle směřující do úrovně biologické, je naplňování fyziologického rozvoje organismu dítěte s potřebou pohybu a aktivity. Vést jedince ke správnému rozvoji tělesných a pohybových funkcí, rozvíjet jeho zdatnost, koordinaci a motorické i sebeobslužné dovednosti (Kotátková, 2014).

RVP PV (2018) zmiňuje dílčí vzdělávací cíle (co podporujeme u dítěte)

- uvědomění si vlastní těla
- rozvoj pohybových schopností zdokonalování dovedností v oblasti jemné a hrubé motoriky
- rozvoj a užívání všech smyslů
- osvojení si věku přiměřených praktických dovedností
- osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, a kvalitě pohybových činnostech
- osvojení si informací potřebných k podpoře zdraví a bezpečí
- vytváření zdravých životních návyků

Vzdělávací nabídka (co nabízíme)

- lokomoční pohybové činnosti (chůze, běh, poskoky, lezení), nelokomoční pohybové činnosti (změny poloh těla na místě) a jiné činnosti (gymnastika, turistika, míčové hry)
- manipulační činnosti a činnosti konstruktivní a grafické
- zdravotní činnosti (cvičení vyrovnávací, protahovací, uvolňovací, dechová a relaxační)
- hudební a hudebně pohybové činnosti

- sebeobslužné činnosti (hygiena, stolování, oblékání, úklid)
- činnosti zaměřené k poznávání lidského těla a jeho částí
- příležitosti a činnosti, které směřují k ochraně zdraví a osobního bezpečí a k prevenci úrazů

Očekávané výstupy (co na konci předškolního období dokáže)

- správné držení těla
- zvládat základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci
- koordinovat lokomoci a sladit pohyb s rytmem a hudbou
- vědomě napodobovat pohyb podle vzoru
- ovládat koordinaci oka a ruky
- zvládat sebeobsluhu a jednoduché pracovní úkony
- rozlišovat co prospívá zdraví a co mu škodí
- mít povědomí o způsobech ochrany osobního zdraví a bezpečí
- umět zacházet s běžnými předměty denní potřeby, hračkami, pomůckami a drobnými nástroji

Rizika (co ohrožuje úspěch vzdělávacích záměrů)

- režim, který nevyhovuje fyziologickým dětským potřebám
- nedostatečný respekt k individuálním potřebám dětí
- omezování samostatnosti dítěte při pohybových činnostech, málo příležitostí
- nerespektování rozdílných tělesných i smyslových předpokladů a pohybových možností jednotlivých dětí
- neznalost zdravotního stavu dítěte
- nevhodné prostory a nevhodná organizace, nedostatečné vybavení náčiním, nářadím
- dlouhodobé zatěžování, uplatňování nevhodných cviků
- nedostatek informací o lidském těle, jeho růstu a vývoji, stejně tak funkcích některých orgánů
- nevhodné vzory chování dospělých

Při plánování činností v mateřské škole se musí brát ohled na témata, která se poté promítají v průběhu dne do řízených her i činností.

Tělesná výchova považuje tyto cíle za svou doménu a jejich prostřednictvím rozvíjí pohybové schopnosti a dovednosti. Tělesná zdatnost jedince přispívá k podpoře a pěstování jeho zdraví. Neexistence nemoci neznamena, že je dítě zdravé. Důležité je, aby se člověk cítil zdravě jak po tělesné, tak i psychické a sociální stránce. Zdravý člověk je ten: „...*kdo je v bio-psycho-sociální pohodě.*“ (Dvořáková, 2011, 23).

S pohybem je úzce spjata i životospráva dítěte v mateřské škole. Pokud je dětem podávána plnohodnotná a vyvážená strava a je-li zachována vhodná skladba jídelničky, stejně jako dodržována zdravá technologie příprav pokrmů, můžeme říci, že životospráva je plně vyhovující. Samozřejmostí je i celodenní přístup k nápojům. Důležité jsou i intervaly mezi jednotlivými jídly (RVP PV, 2018).

Plně vyhovující psychosociální podmínky jsou, jestliže se děti cítí v prostředí mateřské školy dobře, jistě a bezpečně. Může-li se nové dítě adaptovat postupně a podle svých možností. Mají-li děti rovnocenné postavení, dostatečnou volnost i svobodu. Dostává-li se jim jasných a srozumitelných pokynů, vyhýbá-li se učitel negativním komentářům a podporuje děti v samostatnosti. A co je důležité, projevuje-li se mezi učitelem i dítětem vzájemná důvěra, tolerance, ohleduplnost a zdvořilost (RVP PV, 2018).

1.3.2 Organizace dne v mateřské škole

Specifickým znakem předškolní výchovy je maximální přizpůsobení individuálním možnostem dítěte. Učitelem má být nabízeno prostředí vhodné, podnětné a obsahově pestré, aby jejich rozvoj a učení bylo optimální. RVP (2018) doporučuje jako metody a formy práce hlavně kooperativní a prožitkové učení hrou. Důležité jsou totiž ty činnosti, které jsou založeny na přímých zážitcích dítěte. Poměr spontánních aktivit a těch řízených by měl být vyvážený, a aktivity by měly být organizovány tak, aby děti samy podněcovaly k vlastní aktivitě a experimentování. Děti by neměly být do činnosti nuceny a pokud se účastnit nechtějí, měla by být pro ně možnost uchýlit se do klidného koutku, kde mohou nalézt trochu svého soukromí. Během práce by měli učitelé sledovat, jak se dítě rozvíjí, co už se naučilo, jak si osvojuje hodnoty společnosti a jak se projevuje.

Děti jsou během pobytu v mateřské škole vzdělávány formou frontálního vyučování, skupinového vyučování a kooperativního vyučování, individuálního a projektového vyučování. Pobyt ve školce by však měl být komplexním vzdělávacím působením, kdy pedagog cílevědomě působí na dítě a podílí se na rozvoji jeho individuality (Svobodová, 2010).

1.3.2.1 Volná hra

Je to spontánní činnost, kdy si děti vybírají formu, prostředky, kamarády a hračky. Děti díky těmto hrám získávají zkušenosti ve všech vzdělávacích oblastech se všemi typy kompetencí a rozvíjejí osobnost ve všech vzdělávacích oblastech. Učitel do her dětem nezasahuje a neruší, pokud děti dodržují předem stanovená pravidla a nestává se hra destruktivní vůči hračkám nebo se neobjevují zárodky šikany. Učitel také dětem nevnučuje své nápady. Rizikem je i to, když je učitelka velmi aktivní a hru se snaží dětem organizovat (Svobodová, 2010).

„Prostřednictvím volných her děti navazují sociální kontakty se skupinou vrstevníků, samy si vytváří pravidla pro hru a domlouvají se na nich,“ popisuje přínos spontánních aktivit Svobodová (2010, 88) *„...spontánně se učí novým vědomostem, dovednostem a návykům, vytvářejí si postoje a získávají zkušenosti.“*

1.3.2.2 Cvičení

Cvičení je pohybové využití v tepové intenzitě 170–180 tepů za minutu a mělo by patřit k dennímu pobytu dítěte ve škole. Děti jsou vedeny k držení těla, k vytrvalosti, tělesné zdatnosti, lokomočním dovednostem atd. formou motivovaného cvičení. Tato cvičení mohou být využita kdykoli během dne, nejen před svačinou. Jedná se o rušivé pohybové hry nebo i rušné spontánní hry. Pokud jsou ve školce zařazena cvičení pravidelně, děti je přijímají a dožadují se jich denně. Během cvičení a her se nabízí možnost podpory prosociálního chování, kdy sportovní aktivity přinášejí dětem různá pravidla a morální normy. Pokud děti bývají vyrušovány z pohybových činností nebo je podporována soutěživost, děti o hry přestanou mít zájem, a nakonec je pro ně pohyb negativní činností, kterou přestanou vyhledávat. Nevhodným jsou i nevětrané prostory třídy nebo povinné a zdlouhavé převlékání na cvičení. Učitelka by si měla hlídat, jak dlouho s dětmi setrvává

v jedné poloze a zda provádí cviky, které jsou vhodné pro danou věkovou skupinu (Svobodová, 2010).

1.3.2.3 Řízená činnost

„Za řízené činnosti považujeme ty činnosti, které si pedagog záměrně a cílevědomě připravil, nebo je improvizovaně zorganizoval s vědomím jasného vzdělávacího cíle.“
(Svobodová, 2010, 88).

Svobodová (2010) uvádí, že děti jsou během této činnosti profesionálně zprostředkovány informace o okolním světě, a je tak vytvořen prostor pro získávání nových vědomostí. Dětem jsou nabízené různorodé činnosti, které jsou tematicky propojené a vytváří smysluplný celek. Činnosti by měly vycházet ze zájmu dětí a jejich zkušeností, stejně tak by na ně měly i navazovat a doplňovat je. Přestože mohou být situované během celého dne, nejčastěji probíhají mezi dopolední svačinou a pobytem venku. Řízená činnost může probíhat i při pobytu venku, oblíbený časový úsek je i během odpoledního odpočinku, kdy malé děti spí a větší se mohou soustředit na přípravu na školu nebo naplňování vzdělávacích potřeb. Rizikem může být, pokud děti zahlcujeme příliš mnoha řízenými činnostmi, které mohou být i náročné nebo naopak podceňování významu těchto činností.

1.3.2.4 Stravování

V mateřské škole je strava chutná, pestrá a nutričně vyvážená. Dítě má tak možnost ochutnat jídla, která se u nich v rodině nevaří. Rozšíří si tak svůj jídelníček a vytváří se základy zdravého životního stylu. Ve škole se současně učí sebeobsluze, a společné stravování je tak příležitostí pro skupinové i individuální učení. Během jídla na děti působí i učitelka, to, jak sedí, a to, jak sama jí. Odpovědnost učitelky může vést i k nevhodným taktikám, které děti může vést k psychickému odporu a mnohdy celoživotnímu vyřazení pokrmu z jídelníčku (Svobodová, 2010).

1.3.2.5 Odpočinek a hygiena

Odpočinek je velmi důležitý, a proto je zařazen po dopoledních aktivitách a obědě, kdy děti mohou nabrat nové síly. Potřeba spánku nebo pouhého odpočinku je individuální, některé děti celé dvě hodiny prospí, jiným zase k regeneraci sil stačí dvacet minut klidu pro poslech pohádky. Pro děti, které nepreferují spánek, je vhodné volit klidové činnosti, individuální práci, logopedickou péči či přípravu na školu. S odpočinkem souvisí i hygienické návyky, nejen umývání rukou před a po jídle, ale i čištění zubů, sebeobsluha po toaletě atd. Ty si dítě předškolního věku v mateřské škole upevňuje a postupně se v nich zdokonaluje (Svobodová, 2010).

I během této činnosti může pedagog učinit chybu a tím narušit výchovně-vzdělávací působení. V dnešní době jsou často probíraná tato rizika: nucení dětí do spánku a nucení do ležení v postelích. Rozhodně nejsou vhodné ani odměny a tresty za spaní nebo zákazy dojít si na toaletu (Svobodová, 2010).

1.3.2.6 Pobyť venku

Podle Svobodové (2010) zahrada a vycházky po okolí mateřské školy umožňují učitelé seznámit děti s přírodními jevy, rostlinami a zvířaty. Lze pozorovat některé jevy přímo na zahradě nebo záhonku. Přírodu sledují v různých časech a ročních dobách a učí se ji chránit. Můžou pozorovat lidi při práci, dopravu, poznávat své město a učit se bezpečnému chování. Pobyť venku dětem umožňuje dostatek volného pohybu na čerstvém vzduchu. Na zahradě mohou zažívat nová dobrodružství a experimentovat. Velkým rizikem, které ohrožuje výchovně-vzdělávací působení, je nedostatečný dohled nad dětmi, dalšími riziky jsou zkracování pohybu nebo jeho úplné vynechání, také upřednostňování vycházek před pobytem na zahradě nebo úzkostlivé učitelky. V RVP PV (2018) se ještě dočteme, že při soustředění se na pohyb, cvičení a pobyť venku můžeme zhodnotit, že dítě, které je zdravé, je třeba nechat volně pohybovat s ohledem na bezpečnost.

Dvořáková (2011) dodává, pobyť na čerstvém vzduchu nebo procházka je sice nedílnou součástí každého dne, ale pedagog musí zvážit stav počasí a respektovat veškeré podmínky, které mohou režim negativně ovlivňovat.

1.3.2.7 Kroužky

V mateřských školách se objevují „nadstandardní aktivity“, které pro některé rodiče hrají klíčovou roli při výběru mateřské školy. Rodiče totiž mohou mít pocit, že výuka pak není dostatečně kvalitní a dítě o „něco“ přichází. V dnešní moderní době jsou děti přehlčovány, rodiče chtějí, aby navštěvovaly cizí jazyk, hrály na druhý nástroj, plavaly nebo navštěvovaly kroužek výtvarné výchovy. Přesto většina těchto kroužků by však mohla být bez problému součástí běžných činností v mateřské škole. A pokud je škola nabízí, měl by se najít takový čas, který by nenarušoval běžný chod v mateřské škole. Nejvhodnější proto jsou odpolední hodiny, kdy děti, které nespí mohou využít svůj volný čas (Svobodová, 2010).

Mnohé děti jsou tak již v předškolním věku přesouvány z místa na místo a nemají možnost pevně ukotvit v sociální skupině, která by je přijala a stala se součástí jejich života. Lidé a jejich svět se mění, dítě nemá čas pro své vlastní zájmy, pro přemýšlení, snění. Profesor Helus nazývá tento jev velmi výstižně „ostrovním dětstvím“ (Svobodová, 2010, 95).

2 Výzkumný problém, otázka a cíl

V předškolním období je pohyb dětí nedílnou součástí vývoje a převážná část nabízených činností by měla být pohybového charakteru. Na základě teoretických poznatků je možno usoudit, že pohybová aktivita má v předškolním období velký význam. V praktické části jsem se ve výzkumu zaměřila na zjištění míry pohybové aktivity dětí v různých mateřských školách.

2.1 Cíl výzkumu

Cílem výzkumné části práce je porovnání míry pohybové aktivity dětí ve vybraných mateřských školách. K naplnění cíle výzkumu bylo užito kvantitativního výzkumu. Výsledky celého šetření by nám měly poskytnout informace o pohybové aktivitě dětí v předškolním věku.

Byla stanovena hlavní výzkumná otázka:

- Jsou děti ze soukromé školy pohybově aktivnější než děti ze státní mateřské školy?

Dílní výzkumné otázky:

- O kolik bude větší pohybová aktivita dětí, které navštěvují zájmový pohybový kroužek v mateřské škole?
- Dosahují chlapci vyšší pohybové aktivity než dívky?
- Ovlivňuje pohybová aktivita rodičů pohyb dětí?

2.2 Metody získání dat

Metody, které jsou použity v této práci, lze označit za kvantitativní. Při jejím zpracování byla použita technika kvantitativního měření, a to za pomoci mechanických krokoměrů a analýzy dotazníků.

Jak uvádí Chráska (2007) Dotazník patří mezi frekventované metody kvantitativního výzkumu. Slouží ke shromažďování dat od velkého počtu respondentů, kteří odpovídají na předem připravené otázky. Dotazník, který byl použit, byl zpracován

na třech stránkách. Obsahoval vstupní část, kde byli respondenti seznámeni s tím, k čemu data budou využita a byli požádáni o jeho vyplnění. V druhé části jsou již konkrétní otázky zjišťovací, které měly zjistit základní informace o dítěti. V poslední části následně respondenti odpovídali na otázky k jejich pohybové aktivitě. Dotazník obsahuje 14 otázek, z toho sedm otevřených, pět uzavřených a dvě polouzavřené. Po vytvoření dotazníku byl realizován předvýzkum u pěti rodičů, aby se ověřila srozumitelnost a výpovědní hodnota otázek použitých v dotazníku. Zjištěné nedostatky (pouze formální nedostatky) byli následně opraveny. Výzkumné šetření probíhalo elektronickou formou a návratnost dotazníků byla 100 %. Dotazník je součástí příloh (příloha č. 1).

V kvantitativním výzkumu získává autor velké množství číselných údajů (dat). Aby z naměřených dat mohly být zpracovány informace, je potřeba je nejprve zpracovat. Chráska (2007, 39-40) uvádí kroky, které slouží pro zpracování těchto výsledků: „*Uspořádání dat a sestavení tabulek četnosti; Grafické znázornění naměřených dat; Výpočet charakteristik polohy; Výpočet charakteristik rozptýlení.*“

K objektivizaci pohybové aktivity dětí byl vybrán krokomeř značky Yamax SW 700. Krokomeř disponuje celkem třemi funkcemi – měří kroky, nachozené kilometry a spálené kalorie. Pro náš výzkum však postačí pouze počet nachozených kroků. Krokomeře jsou nejvhodnějším prostředkem pro zkoumání pohybové aktivity malých dětí. Jsou však limitované. Nejsou schopné poskytnout informace o terénu, rychlosti nebo intenzitě, tedy změnu fyzické náročnosti chůze. Také není schopen registrovat rovnoměrný pohyb, není proto vhodný pro měření pohybu na kole, na bruslích nebo při plavání atd. Měří pouze kroky za určitý časový úsek. Jsou však pro tuto věkovou skupinu nejvhodnější. Jsou jednoduché a mají praktické ovládání, nevyžadují žádné speciální technické vybavení (Pagels et al., 2011).

Rodiče dětí byli poučeni o použití krokoměru přes email, kde byla funkce i tlačítka popsána a následně při jeho předání, seznámeni učitelkou, spolu se správným nasazením na kalhoty, případně pásek u dítěte (vždy kolmo k zemi, nejlépe u boku u kyčle). Krokomeř se upevňuje prostřednictvím plastového klipu a zajišťuje se krátkým popruhem s količkem, který se připne na kalhoty. Krokomeř musí být upevněn ve správné pozici, a to rovnoběžně se zemí.

Probandům byl krokomeř nasazen již od dva dny dříve. Tyto cvičné dny byly zařazeny proto, aby si děti mohly na nošení krokomeřu zvyknout a prozkoumat je. Počítala jsem s tím, že děti budou projevovat svou zvědavost a poskakováním budou chtít zjišťovat kolik jim krokomeř naměřil kroků. Po těchto cvičných dnech by potřeba prozkoumat přístroj měla být utlumená.

Měření proběhlo v zimním období, a to po dobu čtyř týdnů, tj. 19 dní. Mechanické krokomeř nosily děti od 6. února do 2. března 2018. Po skončení měření byli rodiče požádáni o vyplnění dotazníku.

2.3 Výzkumný soubor

Celkem byla změřena pohybová aktivita u 35 dětí, 18 dětí navštěvující státní mateřskou školu a 17 ze soukromé mateřské školy. Z výzkumu jsem odebrala dítě navštěvující státní mateřskou školu. Toto dítě během zkoumaného období nachodilo 224 002 kroků, a to za pouhých 116 hodin ve školce. Průměr nachozených kroků za hodin by se pohyboval přibližně kolem 2 000.

Pro tento výzkum byly počítány výsledky krokomeřu celkem od 34 dětí, 17 dětí ze státní a 17 ze soukromé mateřské školy. Soubor probandů ze státní mateřské školy byl ve věku 3,11 až 6,11 let (průměrný věk 5,1 let), s tělesnou výškou od 100 do 135 cm (průměrná výška je 116,4 cm) a tělesnou hmotností od 16 do 31 kg (průměrná hmotnost 20,3 kg). Ve státní škole bylo aktivních deset dívek a sedm chlapců. Kontrolní skupina v soukromé škole byla ve věku 2,11 až 6,5 let (průměrný věk 5,1 let), s tělesnou výškou od 98 do 128 cm (průměrná výška 114,3 cm) a tělesnou hmotností od 12 do 27 kg (průměrná hmotnost je 19,6 kg). V této skupině nosilo krokomeř sedm dívek a deset chlapců.

Tabulka č. 1 – průměrné osobní hodnoty dětí

	průměr	
	Státní mateřská škola	Soukromá mateřská škola
Věk (rok, měsíc)	5,1	5,1
Výška (cm)	116,4	114,3
Váha (kg)	20,3	19,6

Pro tuto práci jsem si vybrala dvě typově různé mateřské školy z Ústí nad Labem – státní mateřská škola a soukromá mateřská škola. Školám byl předán dokument se základními informacemi a s možností přihlášení. Po podepsání informovaného souhlasu, a následně po přihlášení dostatečného počtu dětí, jsem rodiče kontaktovala prostřednictvím emailu, kde byl výzkum i záměr podrobně popsán. Rodiče, kteří souhlasili, se na výzkumu i sami podíleli. Postup při sběru dat v obou školách byl následující: ráno rodiče při příchodu připevnili dítěti krokoměr a zapsali do přiděleného dokumentu čas nasazení (rodiče, kteří ten den zapoměli čas zapsat a nedopsali ho, jsem přidělila příchod na osmou hodinu ranní). Při vyzvedávání rodiče zapsali čas odchodu a počet kroků naměřených za den. Mechanický krokoměr sundali, vynulovali a uschovali v šatně v přihrádce dítěte. Celý postup se shodně opakoval i v následujících dnech. Děti, jež se účastnily výzkumu, na konci zkoumaného období dostaly diplom s celkovým počtem nachozených kroků.

Státní mateřská škola sídlí v klidné části čtvrti v blízkosti lesa a jejím zřizovatelem je město. Škola je dvojtřídní a obě třídy jsou smíšené. Na třídě v přízemí jsou děti ve věku 2,5–5 let a na druhé třídě děti od 3–6 let. Mateřská škola má provozní dobu od 6.00 hod. do 16.30 hod. Ráno se scházejí do 8.00, aby mohla činnost připravená učitelkami probíhat bez narušování. Po obědě je otevřena od 12.00 do 12.30 hod. Po domluvě s učitelkou lze děti přivádět a odvádět i během dne, což neplatí pro děti s povinnou předškolní docházkou. Ty mají povinnost navštěvovat školu minimálně čtyři hodiny denně (to platí pro všechny výchovně-vzdělávací instituce).

Třídy mají celkovou kapacitu 54 dětí. Ke každé třídě patří herna, sanitární příslušenství, šatna a přípravné kuchyňky a jsou vybaveny nábytkem vhodný pro věkovou skupinu dětí. Herna má dostatek tělovýchovných pomůcek, které jsou učitelkám k dispozici a ve třídách je i dostatečný prostor pro volný pohyb dětí. Jsou tu skákací míče, míčky, švihadla, stuhy, obruče, kužely, žíněnky, nášlapné masírovací kameny, trampolínu, kozu, skluzavku atd. Prostor na stěnách je zdoben výrobky dětí. Škola má svou vlastní zahradu s pískovištěm, průlezkami a dostatečným prostorem pro volný pohyb dětí. Děti mají možnost na zahradě využít záhonky na pěstitelské práce.

Součástí programu jsou i vložené projekty zaměřené především na ochranu zdraví, ochranu přírody, poznávání města a lidových tradic. Děti mají možnost vybrat si na začátku roku sportovní aktivity, které škola nabízí. Plavání každé úterý, bruslení

ve středu (jednou za čtrnáct dní) a tenis, na který dochází každý čtvrtek – na tyto aktivity dochází pouze děti, které se na začátku roku zapsaly (z výzkumného vzorku na kroužky chodilo celkem jedenáct dětí). Dalšími nabízenými zájmovými aktivitami je hra na zobcovou flétnu spojená s nácvikem správného dýchání, návštěva solné jeskyně (1x za dva týdny) a angličtina, která probíhá během spaní a účastní se jí děti, které neusnuly a mají o činnost zájem. Posledním kroužkem je keramika. Předškolní děti ve věku 5 až 6 (7) lety dochází v pondělí, (jednou za čtrnáct dní) na základní školu do počítačové učebny, kde děti stráví hodinu různými aktivitami, které jsou pro ně připravené. Začátkem jara jezdí děti na školu v přírodě, kde jim program připravují učitelky.

Mechanické krokoměry nosily děti z jedné třídy (ŠVP, 2016).

Soukromá mateřská škola sídlí uprostřed města. Jedná se o historickou budovu, která má pět tříd. Třídy jsou věkově rozděleny a v nejvyšším patře se nachází jedna třída věkově smíšená, kam dochází děti, které se v dopoledních hodinách vzdělávají pouze v anglickém jazyce. Mateřská škola je otevřena od 6.00 hod do 18.00 hodin. Rodiče přivádí své děti do osmé hodiny ranní, samozřejmě se mohou s učitelkou domluvit a děti do školy přivádět v průběhu celého dne. Do budovy se rodiče dostávají přes zvonek s kamerou, brána se totiž po osmé hodině z bezpečnostních důvodů zamyká a otevírá se až ve 12.00, kdy si děti vyzvedávají rodinní příslušníci po obědě a ve 12.30 se opět zavírá. Poslední otevření je kolem 14.00, kdy se děti vrací ze svých ložnic a rodiče si je až do 18.00 mohou vyzvedávat ve svých třídách. Škola má odloučené pracoviště, kde se nachází další dvě třídy, a to třídy s nejmladšími dětmi. Celkem se do všech tříd vejde sto čtyřicet dětí a stará se o ně celkem jedenáct učitelek. U hlavní budovy jsou dvě velké prostorné zahrady, které jsou vybaveny průlezkami, skluzavkou, altánky, umělým hřištěm a jsou i místem pro hry a dovádění dětí.

V budově mateřské školy je sauna, kam děti docházejí od podzimu do jara. Jako další mají děti možnost zapsat se každé pololetí na tenis nebo golf (tyto aktivity nejsou v nabídce přes zimní období). Další zájmové aktivity mohou děti navštěvovat v odpoledních hodinách vždy od 15.30 do 16.00 a to od pondělí do středy. Baletní cvičení a pohybový kroužek jsou sportovní aktivity, které jsou v nabídce na začátku roku pro děti. Další je Notička (hudebně – pohybový kroužek), ve které děti zpívají, učí se správnému

dýchání a občas se věnují józe, výtvarný a technický kroužek, kde si děti připravují a sledují pokusy. Tyto zájmové aktivity navštěvuje devět dětí z výzkumného soboru.

Každá třída má svou hernu a je vybavena dostatkem pomůcek, také vybavení je vhodné věkovým kategoriím, které danou třídu navštěvují. V přízemí je velká herna s klavírem a interaktivní tabulí, kterou mají třídy možnost navštěvovat. Vybavenost této místnosti je dostačující, každá učitelka tu nalezne velkou molitanovou stavebnici, také skluzavku, dopravní značky, žíněnky, kužely, lano, švihadla, míčky, obruče, kroužky, padáky a další.

Součástí školního vzdělávacího programu jsou i projekty, které je možné během školního roku využít (projekt ekologický, dinosauři, indiáni a dále „Vesele s písničkou“ nebo „Malý badatelé“, pro nejmenší byl vytvořen projekt „Rok“, který provádí děti po celý rok pomocí písniček). Učitelky z této školy pořádají v zimě lyžařský kurz a v koncem jara školku v přírodě. Každý měsíc je v nabídce i přespání v hlavní budově, která se koná vždy v nějakém tématu.

V každé třídě bylo několik dětí, které nosily mechanické krokoměry (ŠVP, 2016).

Mateřské školy se liší velikostí tříd. Ve státní škole jsou třídy prostorově větší, a tak mohou dětem umožnit větší rozsah pohybových možností. Během výzkumu měla třída ve státní škole zapsáno 27 dětí. V únoru tuto třídu navštěvovalo v průměru jedenáct dětí. V soukromé mateřské škole se počet zapsaných dětí ve třídách pohybovaly od 16 do 26 dětí na třídu. Ve zkoumaném období byl průměrný počet dětí také jedenáct. Takto nízký počet dětí byl z důvodu vysoké nemocnosti. Během měřeného období v Ústeckém kraji vypukla chřipková epidemie.

2.3.1 Režim dne vybraných škol

Mateřská škola státní

6.00 – 8.30	hrové činnosti, individuální činnost, cvičení
8.30 – 9.00	dopolední svačina
9.00 – 9.30	řízená činnosti – frontální, skupinové
9.30 – 11.30	pobyt venku
11.30 – 12.15	oběd
12.15 – 14.00	odpočinek na lůžku
14.00 – 16. 30	odpolední svačina, odpolední činnosti, hrové činnosti

Soukromá mateřská škola

6.00 – 8.30	hrové činnosti, individuální činnost, ranní cvičení
8.30 – 9.00	dopolední svačina
9.00 – 9.30	řízená činnost – frontální, skupinové
9.30 – 11.30	pobyt venku
11.30 – 12.15	oběd
12.15 – 14.00	odpočinek na lůžku
14.00 – 18.00	odpolední svačina, odpolední činnosti, hrové činnosti

Denní režim obou školek je pružný a časy jsou orientační, pouze časy jídel se dodržují. Konkrétní režim je v kompetenci učitelů, kteří svým promyšleným programem naplňují potřeby a všestranný rozvoj dítěte.

V obou mateřských školách se během celého týdne naplňují všechny výchovně – vzdělávací složky (tělovýchovná, hudební, výtvarná...). Děti se do činností nenutí. V případě příznivého počasí může učitelka využít k řízené činnosti i venkovní prostory.

Pobyt venku slouží převážně ke spontánním činnostem, volnému výběru her i hraček.
Po spaní mají děti opět možnost výběru činností.

Protože měření probíhalo v zimním období, děti obou školek zůstávaly po poledním odpočinku až do příchodu rodičů ve třídách.

3 Výsledky

Získané informace jsou dále podrobněji rozebrány. Jsou rozděleny dle mateřských škol a v neposlední řadě porovnány a určeny výsledky. Ty mohou být ovlivněny různými faktory. Záleží vždy na atmosféře ve třídě, na počtu i věku dětí, na čase i na tématu, který učitelka zahrnuje do programu. Pohybové aktivity (dále PA) jsou ovlivněny i počasím, například při dlouhodobém nepříznivém počasí, velkém mrazu jsou učitelky nuceny pobyt venku vynechat. Můžeme předpokládat i možné zapojení tříd do projektů, které nelze v pozorování zhodnotit.

3.1 Analýza výsledků zkoumání

Výsledky byly anonymizovány. Děti ze státní mateřské školy jsou označeny velkými písmeny od začátku abecedy (A–Q), děti ze soukromé školy jsou označeny malými písmeny od začátku abecedy (a–q). U dětí byl počítán čas, který v mateřské škole strávily.

Tabulka č. 2: Celkový počet kroků a čas strávený ve školce jednotlivých probandů ze státní mateřské školy za 20 dní (dívky jsou označeny červeně)

VĚK	JMÉNO	KROKY	ČAS
5,6	A	79 787	94 hod 15 min
6,5	B	134 993	158 hod 30 min
4,4	C	54 919	75 hod 45 min
5,7	D	111 495	103 hod 36 min
6,4	E	53 725	51 hod 00 min
5,1	F	75 998	87 hod 05 min
4,2	G	64 053	135 hod 08 min
4,1	H	84 089	100 hod 45 min
6,11	I	54 462	33 hod 11 min
3,11	J	55 292	102 hod 58 min
6,4	K	81 209	116 hod 15 min
4,8	L	161 800	136 hod 10 min
4,2	M	113 893	98 hod 47 min
5,9	N	121 632	119 hod 20 min
5,9	O	82 378	81 hod
5	P	39 994	53 hod 35 min
4	Q	114 633	112 hod

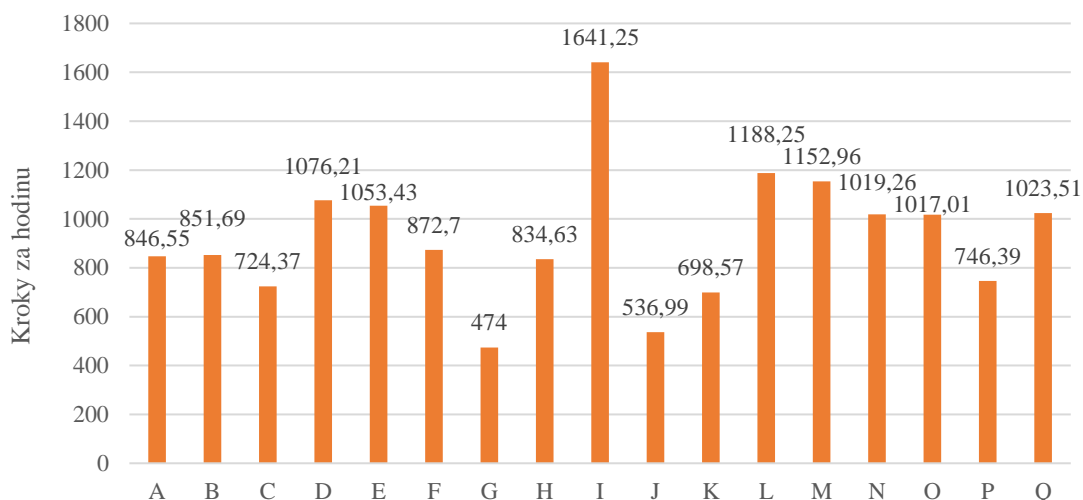
Z tabulky je patrné, že nejvyššího počtu kroků dosáhl za 19 dní proband „L“ a naopak nejnižšího „P“, rozdíl mezi nimi činí 121 806 kroků, rozdíl v počtu hodin je 82 hodin a 35 minut. Nejvíce hodin ve školce byl proband „B“, nejméně času zase „I“, rozdíl v počtu hodiny byl 121 a 19 minut. Rozdíl v počtu kroků mezi těmito probandy byl 80 531 kroků. Celkový počet kroků za nachozené období byl 1 484 352 kroků. Aritmetický průměr činí 87 314,82 kroků na jedno dítě v jeden den, kdy směrodatná odchylka je 32 859,76 kroků.

Tabulka č. 3: Celkový počet kroků a čas strávený ve školce jednotlivých probandů ze soukromé mateřské školy za 20 dní (dívky jsou označeny červeně)

VĚK	JMÉNO	KROKY	HODINY VE ŠKOLCE
6,5	a	33 362	46 hod 55 min
6,5	b	35 955	46 hod 55 min
6	c	65 496	156 hod
6,5	d	88 203	129 hod 20 min
5,6	e	82 734	113 hod 10 min
6,5	f	55 936	91 hod
5,5	g	113 611	149 hod 40 min
6,3	h	80 470	98 hod 30 min
4,6	i	96 533	112 hod 25 min
3	j	77 230	101 hod 10 min
3,6	k	73 588	73 hod 20 min
4	l	86 568	96 hod 40 min
5	m	23 362	66 hod 45 min
5	n	83 748	123 hod 15 min
5,9	o	62 297	80 hod 30 min
3,4	p	11 807	16 hod 25 min
2,11	q	91 373	105 hod

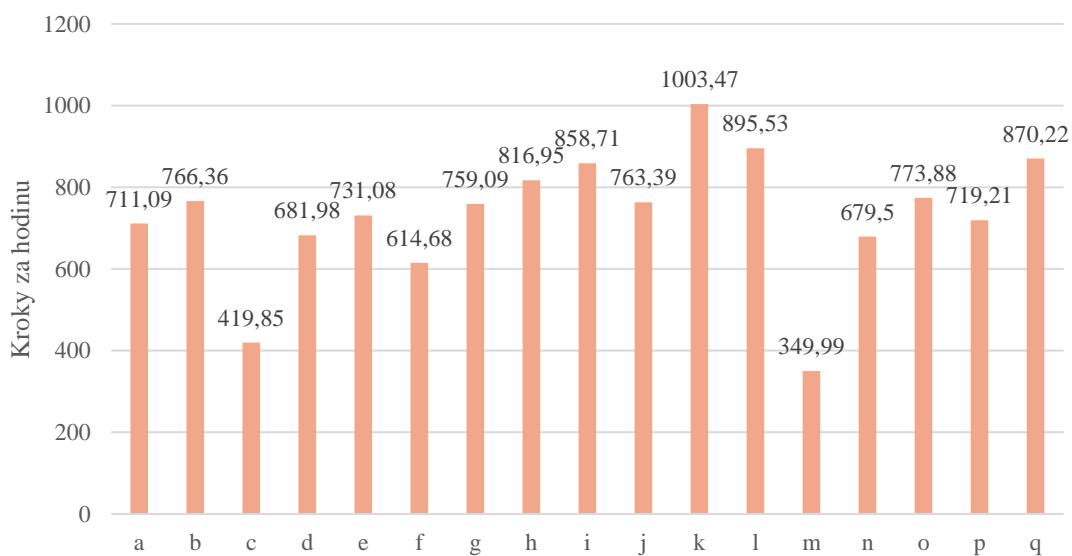
Z tabulky je patrné, že nejvyššího počtu kroků za 19 dní dosáhl proband „g“ a naopak nejnižší „p“, rozdíl mezi nimi činí 107 717 kroků, rozdíl v počtu hodin je 133 hodin a 15 minut. Nejvíce hodin ve školce byl proband „d“, nejméně času zase „p“, rozdíl v počtu hodiny byl 112 hodin a 55 minut. Rozdíl v počtu kroků mezi těmito probandy byl 72 767 kroků. Z výsledků je patrné, že nejmenší počet kroků má i dítě („p“), které ve školce strávilo nejkratší čas. Celkový počet kroků dětí je 1 162 273. Aritmetický průměr se rovná 68 369 krokům jednoho dítěte za pobyt strávený ve škole. Výsledná směrodatná odchylka je 27 105,06 kroků.

Graf č. 1: Průměrný počet kroků jednotlivých dětí ze státní mateřské školy



Započítáme-li průměrně nachozené kroky jednotlivých dětí, vzhledem k tomu, kolik času celkově strávily ve škole, vyjdou nám výsledky odlišné od výsledků z předchozí tabulky. Nejvíce za svůj čas strávený v běžné škole nachodil za hodinu proband „I“ a to 1641,25 kroků. Nejméně pak proband „G“ celých 474 kroků. Aritmetický průměr z těchto čísel je 926,92 kroků za hodinu, kdy se směrodatná odchylka rovná 265,73.

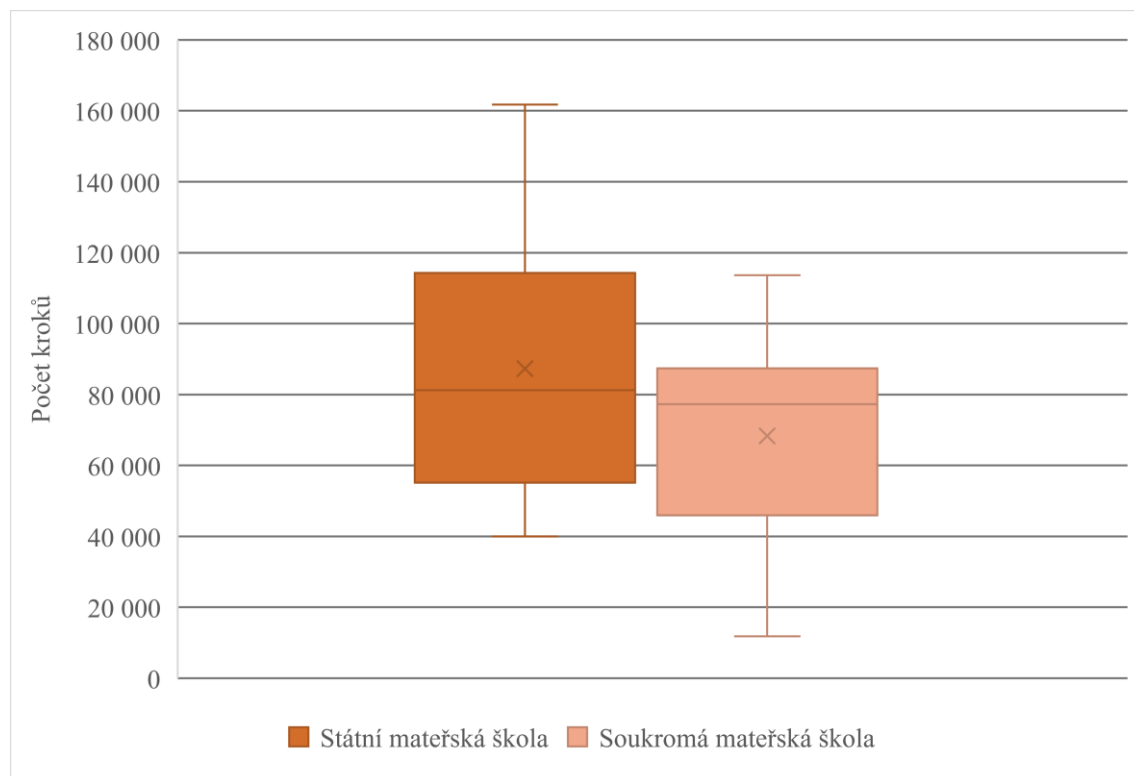
Graf č. 2: Průměrný počet kroků jednotlivých dětí ze soukromé mateřské školy



Jedná se o průměrný počet nachozených kroků jednotlivých dětí, vzhledem k tomu, kolik času celkově strávily ve škole. Nejvíce za svůj čas strávený v běžné škole nachodil

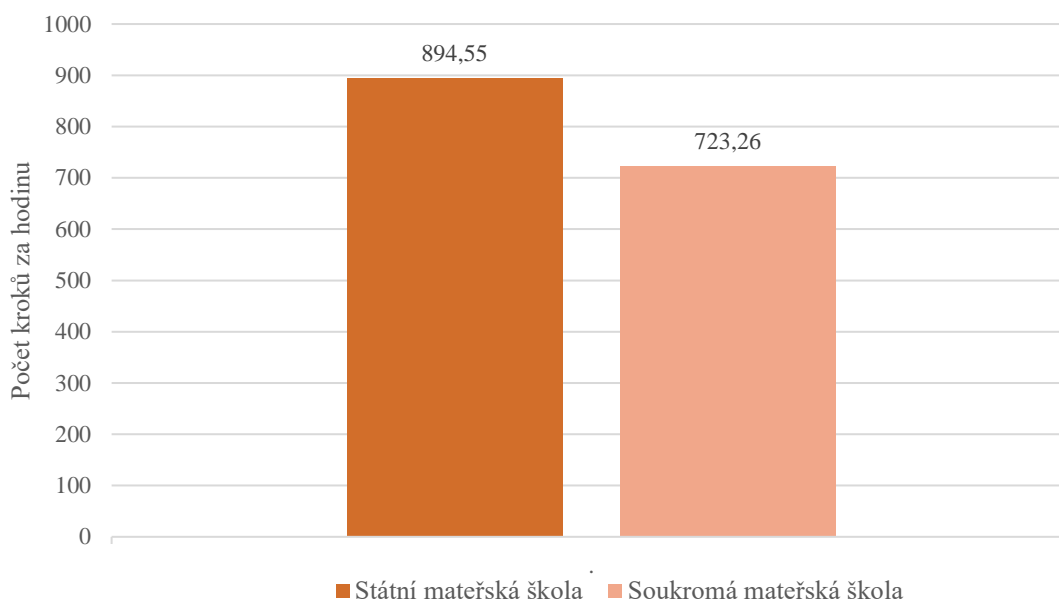
za hodinu proband „k“ a to 1003,47 kroků. Nejméně pak proband „m“ a to 349,99 kroků. Aritmetický průměr z těchto čísel je 730,29 kroků za hodinu, kdy se směrodatná odchylka rovná 155,37.

Graf č. 3: Kvartilový graf počtu kroků během pobytu dětí v mateřské škole – srovnání státní a soukromé mateřské školy



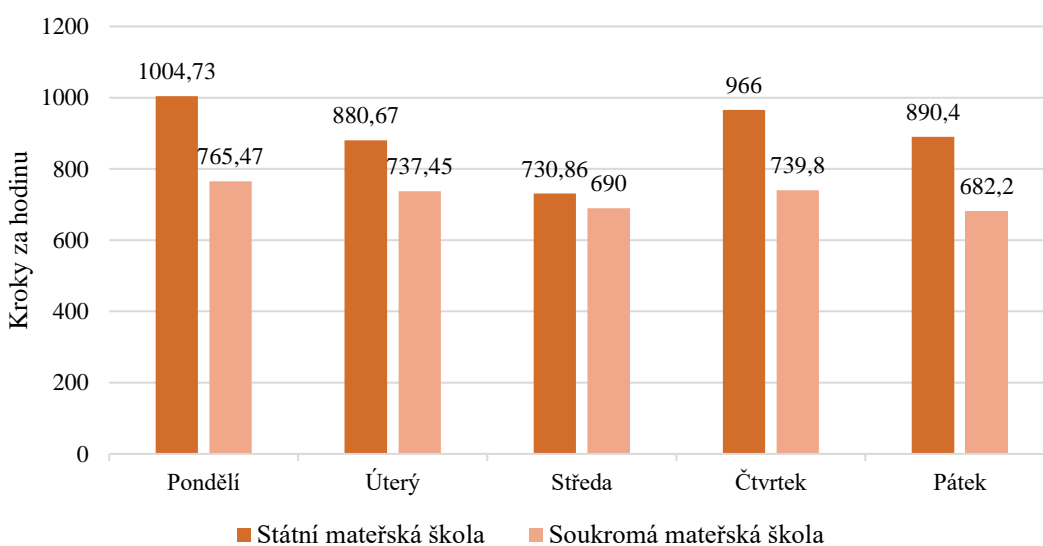
Z kvartilového grafu je možno vyčíst, že děti ve státní škole udělají více kroků než děti v soukromé mateřské škole, ta se pohybuje v rozmezí mezi 13 až 115 tisíci. Dále lze vyčíst, že mezi jednotlivými dětmi ve státní škole jsou mnohem větší rozdíly v počtu kroků. Viditelný rozdíl je v aktivních polovinách, kdy soukromá škola má poměrně větší počet méně aktivních dětí, kdežto státní škola má nepatrně větší polovinu dětí více aktivních, jak je naznačeno v grafu.

Graf č. 4: Průměrný počet nachozených kroků jednoho probanda za hodinu



Ve státní mateřské škole se v průměru jedno dítě pohybuje rychlostí 894,55 kroků za hodinu. Rozdíl mezi nimi činí 171,29 kroků za hodinu.

Graf č. 5: Rozložení průměrného počtu kroků v součtu jednotlivých dní v týdnu

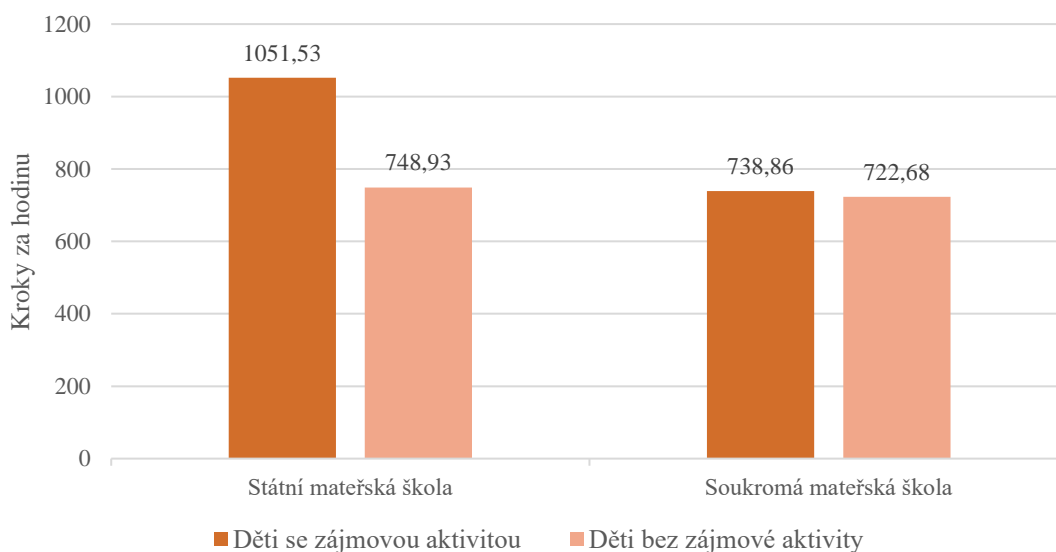


Z výše znázorněného grafu vidíme, že státní škola nachodila každý den v průměru více kroků. Nejvíce kroků děti ze státní školy nachodily během pondělí. Druhým nejvíce nachozeným dnem je čtvrtek. Ve středu probandům bylo změřeno

v průměru 730,86 kroků za hodinu, což je nejméně aktivní den celého týdne. Soukromá škola se během celého výzkumu v průměru pohybovala okolo 700 kroků za hodinu. PA probíhá rovnoměrně po celý týden, na rozdíl od státní školy, kde aktivita byla každý den na jiné úrovni.

Přestože svůj určitý vliv na počet nachozených kroků mají zájmové aktivity nabízené státní školou v dopoledních hodinách, můžeme si všimnout pátku (890,4 kroků za hodinu). Je to den, kdy žádná zájmová aktivita není, a přesto se nejedná o den s nejnižší PA probandů. Za pozornost stojí pondělí – i přesto, že v tento den děti jednou za čtrnáct dní navštěvují počítačovou učebnu, kde jsou hodinu neaktivní, se jedná o den s nevyšším počtem nachozených kroků. V úterý jezdí plavat a ve středu bruslit na zimní stadion, který je vzdálen 700 metrů a čtvrtek, kdy děti zase dochází na tenis, je druhým nejvíce nachozeným dnem v týdnu.

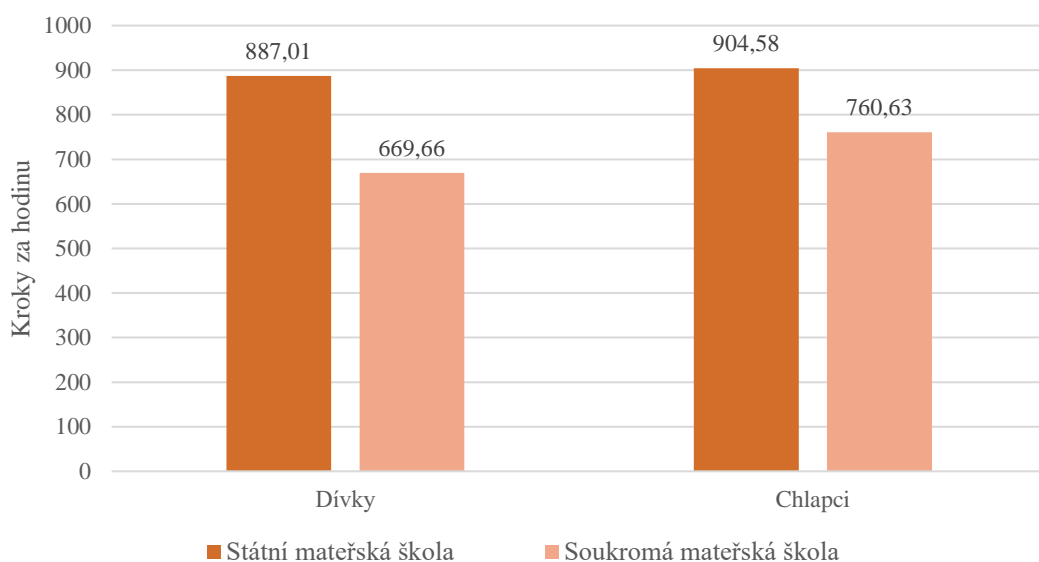
Graf č. 6: Rozdílnost pohybové aktivity dětí, které dochází do pohybových kroužků a dětí, které ne



Výsledek je součtem průměrného počtu kroků skupiny za celou dobu výzkumu. Z grafu je jasně viditelné, že ve státní škole je mezi dětmi, které dochází na kroužek a těmi které nedochází, velký rozdíl. Přesně 302,6 kroků za hodinu. Tak viditelný rozdíl v soukromé škole není. Tam se pohybují na stejné úrovni, dělí je pouze 16,18 kroků za hodinu.

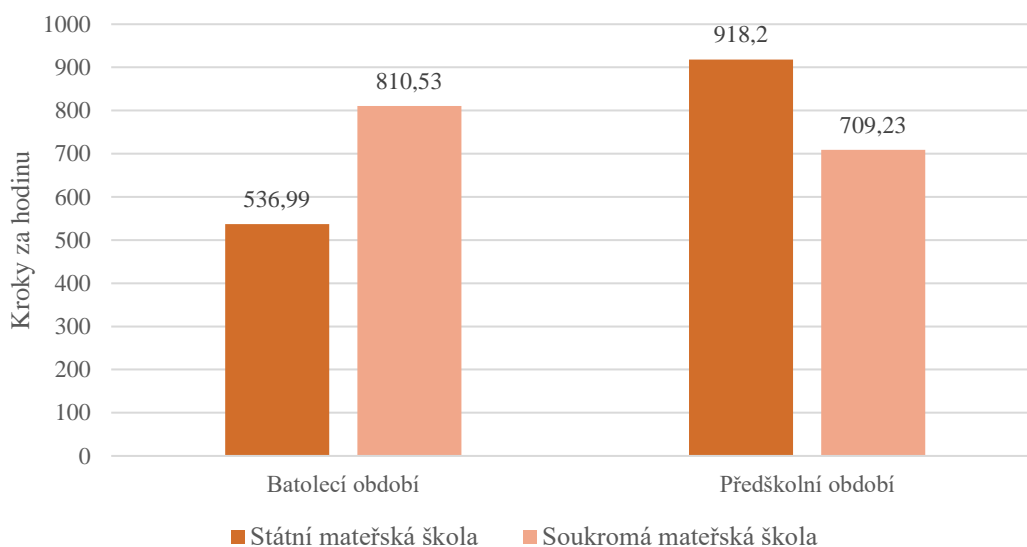
Počtu kroků dětí ve státní škole, jež se nevěnují nadstandardním aktivitám, je o 10,07 kroků za hodinu vyšší než dětí, které se v soukromé škole těmito aktivitám věnují.

Graf č. 7: Průměrný počet kroků dívek a chlapců z mateřských škol



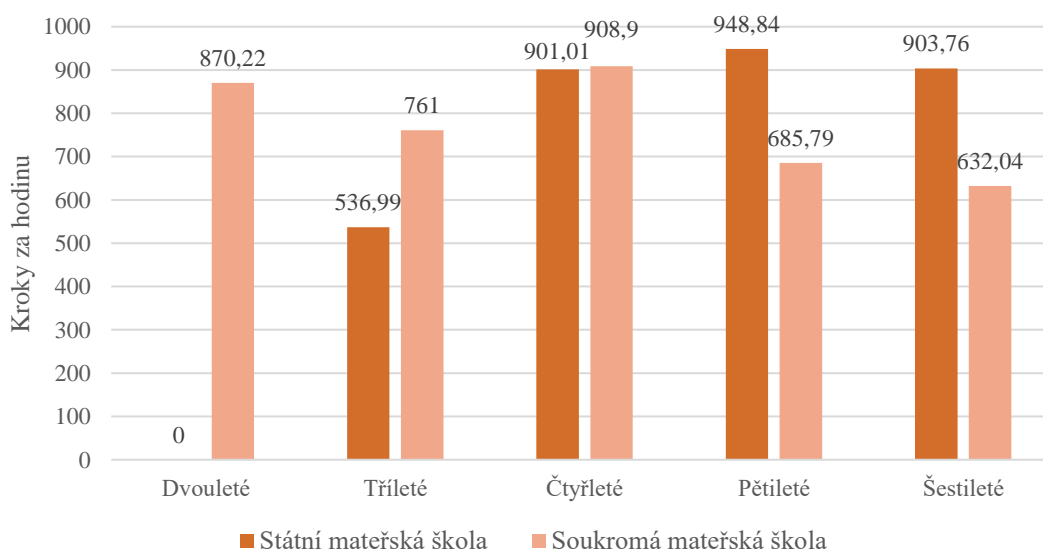
Z grafu je zřetelná vyšší pohybová aktivita ve státní mateřské škole. Můžeme si všimnout i toho, že dívky i chlapci se pohybují s podobnou intenzitou (rozdíl činí 17,57 kroků za hodinu). Naproti tomu soukromá škola má rozdíl mezi pohlavím o cca 90 kroků za hodinu. Rozdíl mezi dívkami činí 217,35 kroků za hodinu. Mezi chlapci je 143,95 kroků za hodinu.

Graf č. 8: Rozložení průměrného počtu kroků za hodinu v určitém vývojové období



Období bylo rozděleno tak, jako v teoretické oblasti – podle Machové (2002). V soukromé škole je PA v batolecím věku vyšší, a to o 273,54 kroků. PA v tomto období je vyšší i než v předškolním věku. Můžeme tedy říci, že v této škole PA s věkem klesá. Ve státní škole je v batolecím věku naměřeno sice méně, ale v předškolním období byl počet kroků vyšší než v soukromé škole o 208,97 a z toho můžeme vyvodit, že PA s věkem stoupá.

Graf č. 9: Průměrný počet kroků za hodinu dětí rozdělený na věk

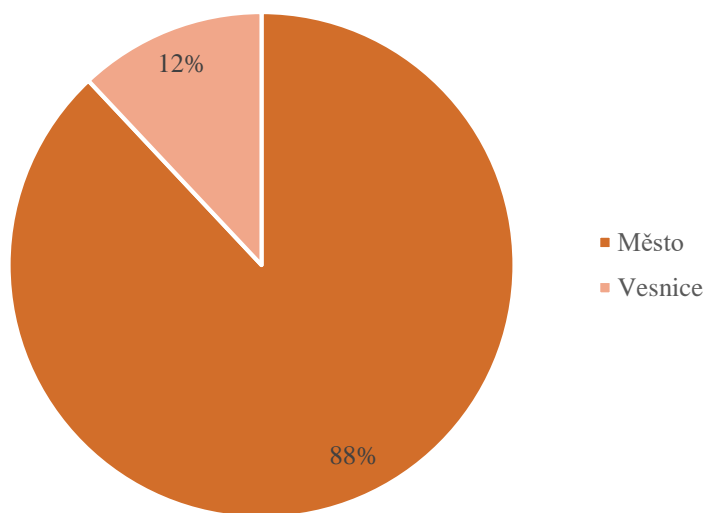


PA dvouletých dětí byla naměřena pouze v soukromé škole, takže nelze srovnávat. Rozdíl u tříletých dětí byl o 224,01 kroků za hodinu. V tomto věku byla naměřena vyšší aktivita v soukromé mateřské škole. Čtyřleté děti v této škole nachodí o 7,89 kroků více než druhé školské zařízení. U probandů ve věku pěti let je rozdíl už podstatně vyšší. A státní škola nachodila nejen v této věkové skupině více, ale dle počtu kroků za hodinu má nejvyšší počet kroků ze všech věkových skupin. Šestileté děti ve státní škole nachodily o 271,72 kroků za hodinu více než v soukromé. Probandi v soukromé škole v tomto věku nachodili také nejméně ze všech skupin. Nejméně ze soukromé školy (o 53,75 kroků za hodinu) a ze všech skupin nejnížší počet měli děti tříleté se státní mateřské školy.

3.2 Analýza dotazníku

Kompletní dotazník je součástí přílohy. První část dotazníku je věnována osobním informacím dítěte. Druhá se zaměřuje na PA. Dvě otázky jsou zacíleny na pohybové kroužky ať už v mateřské škole nebo mimo ni, a jedna se věnuje volnému času dětí. Poslední soubor se týká aktivit, které spolu jako rodina provádí.

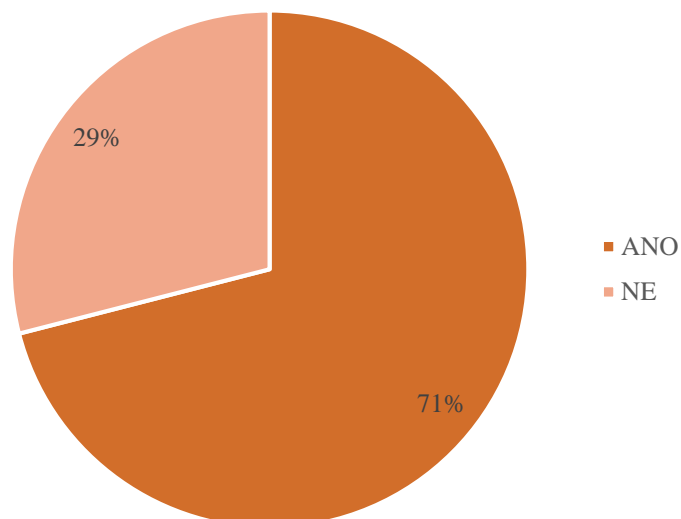
Graf č. 10: Otázka č. 6: Místo bydliště



Tato otázka byla položena respondentům, protože byla očekávaná vyšší pohybová aktivita u rodin, které bydlí na vesnici. To se však nepotvrdilo. Rozdíl pouze v tom,

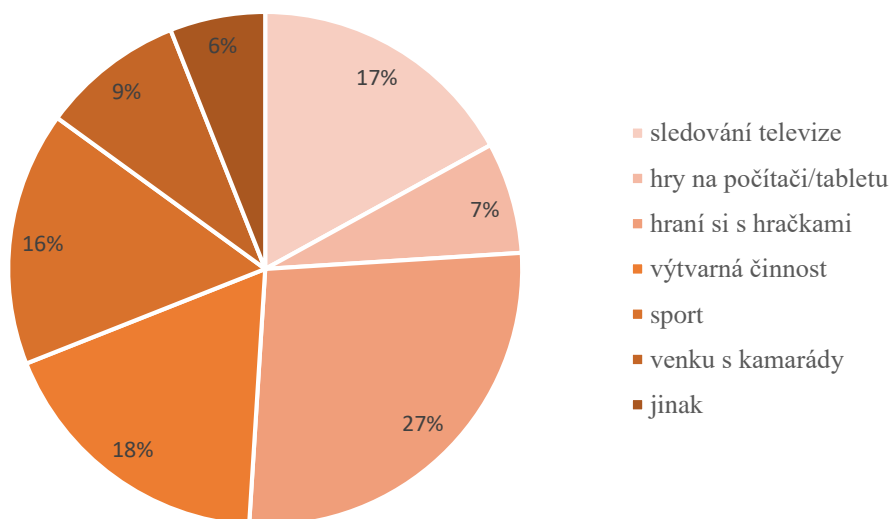
že lidé na vesnici více využívají pohybu venku, kdežto ve městě více krytých hal nebo sportovních center.

Graf č. 11: Otázka č. 8: Navštěvuje Vaše dítě nějaký pohybový kroužek?



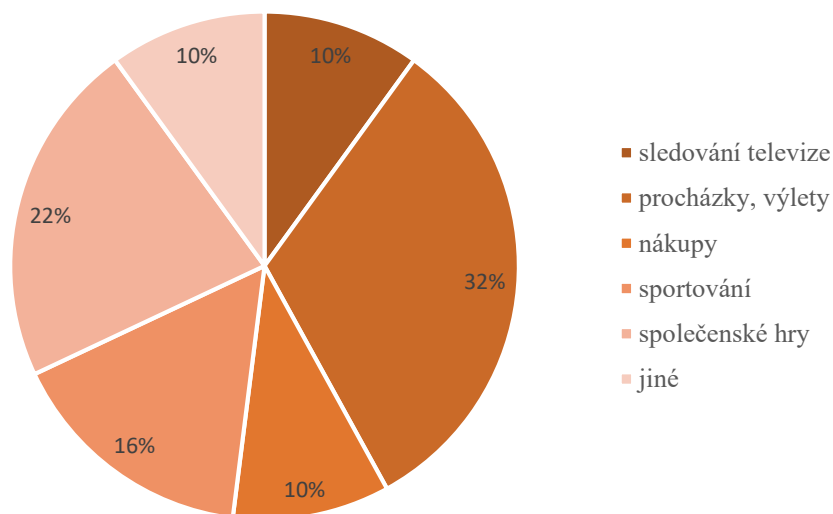
Respondenti, kteří odpověděli kladně (24 rodičů), měli v další otázce vypsát, jaké zájmové kroužky navštěvují jejich děti. Podle odpovědí mohu usoudit, že většina dětí, jak ze školky státní, tak soukromé, kroužky navštěvuje (tenis, plavání, bruslení, tanečky a hudebně-pohybový kroužek). Dále dochází do základní umělecké nebo domu dětí a mládeže, kde jsou další zájmové aktivity zaměřené pro předškolní děti. Zajímavými PA je judo (navštěvují 2 děti), horolezectví (2 děti) a balet (3 dívky). Celkem bylo vypsáno 14 zájmových aktivit (12 PA a 2 kroužky nezaměřující se na pohyb dětí) a z dotazníků bylo patrné, že třetina dětí dochází do 2 a více kroužků. Zbývajících aktivitami jsou atletika, fotbal, moderní gymnastika a jóga. Mezi aktivity, které nejsou zaměřené na pohyb, jsou výtvarná výchova a pokusy. Z 10 respondentů, kteří odpověděli záporně, je sedm ze soukromé mateřské školy.

Graf č. 12: Otázka č. 10: Volný čas tráví nejraději



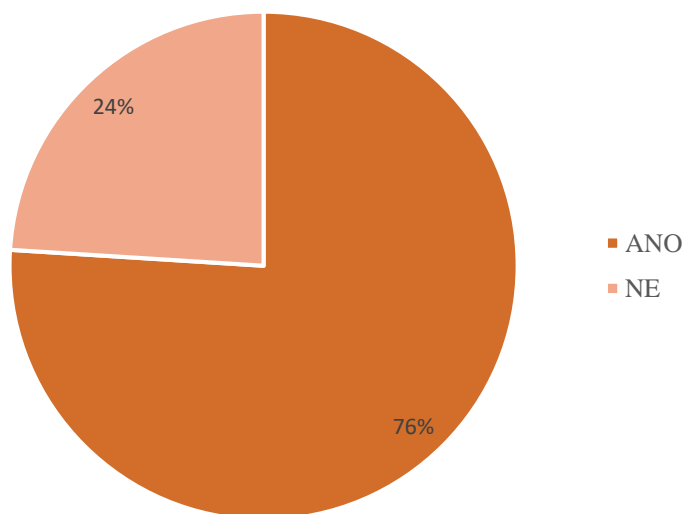
Při této otázce mohli respondenti volit více možností. Nejvíce zadávanou odpovědí bylo *hraní s hračkami*, a to přesně 26krát, nejmenší počet získala varianta *jinak*, a to přesně šestkrát. Rodiče mohli připsat přesně jakou činnost myslí. Objevily se zde odpovědi: práce na zahradě, pomoc doma nebo venčení psa. Zajímavá jsou procenta ze sledování televize a hry na počítači nebo tabletu, celkem tuto možnost zaškrtno 27 respondentů, žádný z dotazovaných však nezadal tuto odpověď samostatně, vždy byla doplněna o další možnosti.

Graf č. 13: Otázka č. 11: Jakou činnost provozujete jako rodina



Z grafu je čitelné, že nejčastější aktivitou celé rodiny jsou *procházky* (zahrnutý jsou výlety a turistika). Tuto volbu využili všichni respondenti. 22 % umístilo *společenské hry* na druhé místo. Dalším výběrem jsou *sporty*, kterým se společně věnují. A na posledních místech se umístilo *sledování televize*, *nákupy* a *jiné*, kam rodiče připisovali svou variantu – výtvarné činnosti, horolezectví, práci na zahradě/chalupě, účast na akcích plánované městem/vesnicí, nebo stavění z lega.

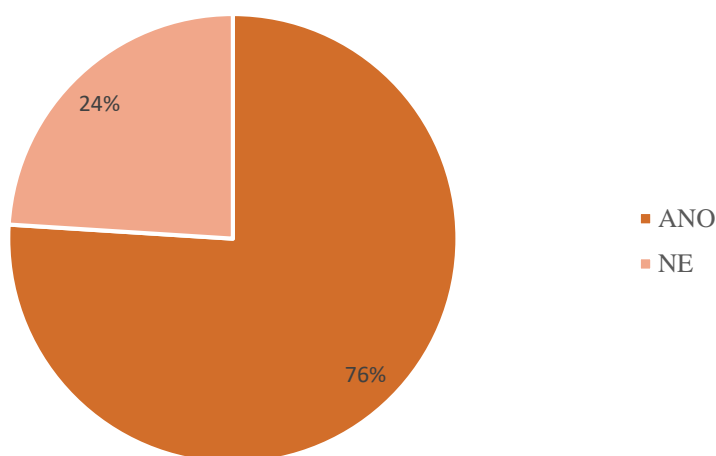
Graf č. 14: Otázka č. 12: Sportujete (Vy)?



76 % odpovídá 26 respondentům. Nejčastější PA celé rodiny byla turistika, do které započítáváme i výlety nebo procházky po okolí. Protože se výzkum uskutečnil v zimních měsících, vyskytlo se v hojném počtu lyžování, sáňkování. Dvakrát se v dotazníku objevilo i vodáctví, jenž je další sezónní sport (především letních měsíců). Rodiče dále s dětmi chodí plavat a někteří využívají nově otevřené Jump arény.

Během posledního měsíce (únor, březen) se rodiče i s dětmi vydali na hory lyžovat (64%), další častou PA bylo tancování (13%) – rodiče s dětmi navštěvovali městské i vesnické masopusty, karnevaly a různé tematické diskotéky, které se v tomto období konají. I když se nejčastěji uváděly lyže, jde o sport, který je pouze sezónní, a tudíž není počítán mezi pravidelnou PA. Pravidelně s dětmi sportuje 68 % rodičů, rodiče uvedli aktivity, které s dětmi provozují – tenis, tanec, cvičení doma, jízda na koloběžkách a procházky po okolí. Jedna maminka napsala, že její dcera cvičí jógu až 6x týdně. Sama totiž vede lekce jógy doma. Jiná uvedla, že sport je pro ně hobby, a jejich syna tyto společné chvíle moc baví. Během jejich aktivit synovi ani nestačí (jízda na koloběžkách, běh a chůze). Tato rodina chodí na procházky čtyřikrát týdně a jejich okruh je dlouhý přibližně 6 kilometrů.

Graf č. 15: Pohybová aktivita dětí mimo mateřskou školu



Ze zjištěných výsledků vyplývá, že 24 % (8 dětí) se mimo školské zařízení pohybovým aktivitám nevěnuje nebo se jim věnuje minimálně. Mezi tyto děti ve většině případů patří děti, které žádný zájmový kroužek v mateřské škole nenavštěvují.

Ze všech zodpovězených otázek je patrné, že většina rodičů jde svým dětem příkladem. Výsledkem je, že každé dítě se aktivně pohybuje i mimo předškolní zařízení, i když některé pouze prostřednictvím výletů nebo procházkami s domácím mazlíčkem. Nicméně je důležité děti ke sportu vést, tak aby to byl koníček, který mohou dělat a ne takový, který musí dělat. Vždy záleží na rodičích; jestliže se věnují sami sportu, je pak jednodušší předat toto nadšení dětem.

4 Diskuze

Pohybovou aktivitou se zabývá spousta dostupných publikací. Jsou však spíše metodickým materiálem pro pedagogy či sportovce. Dále se mezi nabízenými publikacemi vyskytují odborné knihy. Nejčastěji jsou v této práci použity publikace, které napsala nebo se na jejich psaní podílela docentka Hana Dvořáková, vyučující na katedře tělesné výchovy Univerzity Karlovy v Praze. Jedná se o odborné knihy, které se specializují na problematiku tělesné výchovy předškolních i školních dětí. Vydává také metodické materiály, jež mají usnadnit práci s Rámcovým vzdělávacím programem, a nabídnout tak jiné možnosti využití pohybové aktivity během organizované tělesné chvílky (motivací, metodami cvičení a naplňování požadavků RVP PV). Ve svých knihách popisuje hry i cvičení pro děti batolecího věku, jež se stávají pro učitelky mateřských škol potřebným materiálem pro inspiraci. V roce 2010 byla monitorována pohybová aktivita dětí. Výsledky z této studie sepsala Dvořáková & Baboučková (2014), která měřila základní růstové a motorické ukazatele předškolních dětí. Před nimi naposledy takováto studie byla měřena v roce 1977.

Děti v batolecím věku začaly být přijímány teprve na školní rok 2017, proto není dostatek publikací věnující se tomuto věku. Nejspíše i proto jsou rozdílně popsány věky dětí. Machová (2002) například uvádí trvání předškolního období od začátku čtvrtého roku do konce šestého. Vágnerová (2012) zase od třetího do šestého roku.

Kvalifikační práce k tomuto tématu jsou zaměřené na jiné věkové skupiny (základní školu, aktivitu dospělých) nebo se zaměřuje na metodiku. Pohybu předškolních dětí se věnuje Kateřina Snášilová ve své diplomové práci *Vzdělávání dětí předškolního věku pomocí pohybových her a jejich přípravu na povinnou školní docházku*, kde se orientuje spíše na přípravu metodických materiálů a strukturu hodin věnovaných pohybové aktivitě. *Pohybové aktivity dětí v předškolním věku a program „Děti v pohybu“* napsala Dana Pavlíčková, tato práce je zase věnována programu, který je ve zlínských školách realizován od roku 2008 a mapuje názory pedagogů na daný program. Mateřské školy srovnává ve své práci Hana Zemlerová *Habituační pohybová aktivita u dětí v předškolním věku: srovnání klasické mateřské školy a lesní mateřské školy*. Výsledkem jejího zkoumání je větší pohybová aktivita dětí z lesní mateřské školy. Během návštěvy vzdělávacích institucí autorka však zkoumala i aktivitu

po odchodu dětí ze škol. Ke svému porovnávání využila podobné krokoměry, které byly použity pro tento výzkum.

V praktické části, v jedné výzkumné otázce, věnujeme pozornost činnostem, které obě mateřské školy nabízí jako kroužky. Na tyto aktivity se zeptala Těthalová (Informatorium 3–8, 2010) Aleny Bláhové, pracovnice české školské inspekce (dále jen ČŠI): „...není žádoucí přemíra zájmových kroužků. Jednak tyto aktivity velmi narušují samotný provoz mateřské školy a svým způsobem to snižuje hodnotu učitelčiny práce. Ona se pak stává pouhým průvodcem dětí mezi kroužky.“ Stejně tak RVP PV (2018) zmiňuje, jak je důležité, aby vzdělávání v mateřské škole naplňovalo všechny vzdělávací oblasti dítěte. Z výsledků je zjevné, že rodiče nabídek kroužků využívají a své děti na ně hlásí. Je však důležité uvědomit si, že na kroužky dochází děti malé a stále se rychle unavující, musíme tedy myslet na to, aby dítě během pobytu nebylo přetěžováno. A jestli je škola má v nabídce, měl by se najít takový čas, který by nenarušoval běžný chod v mateřské škole. Nejvhodnější proto jsou odpolední hodiny, komentuje Svobodova (2010).

Limitace výzkumu

Během výzkumu musíme brát ohled na následující faktory, které mohou výsledky ovlivnit. Záleží na aktuálním ročním období a počasí. V zimě je nižší teplota a mráz a ty mají negativní vliv na úroveň pohybové aktivity, což je způsobeno omezeným pohybem venku. Dalším faktorem je nálada dětí, počtu dětí i věku dětí. Mladší děti vyžadují více spontánní aktivity, ale v posledním roce předškolního vzdělávání se děti věnují více řízeným činnostem. Důležitým prvkem každé třídy je pedagog, který pro děti připravuje a organizuje den. Některé učitelky jsou pohybově nadanější, a proto mají pro děti připraveno více aktivit. Dalším faktorem, který může ovlivnit pohybovou aktivitu dětí, je prostor mateřské školy, zda mají vyhrazenou místnost či tělocvičnu i jak mají velkou třídu, ve které se děti během dne pohybují. Některé vypsání faktory jsem během výzkumu nemohla zjistit. Pouze jsem mohla zhodnotit prostorové podmínky, a zda mají či nemají další možné prostory na volný pohyb dětí. Vnitřní prostorové podmínky má vhodnější škola státní, kde jsou třídy větší, hlavně část herní. Přestože soukromá škola nabízí dětem u hlavní budovy mateřské školy dvě zahrady, podmínky pro pohyb dětí vychází pro obě školy obdobně. Důležitým

faktorem je totiž množství dětí pohybující se na zahradě, kdy ve státní jde na jednu zahradu 54 dětí, ale v soukromé jde na jednu 70 dětí (z celkového počtu zapsaných 140 dětí).

5 Závěr

Cílem této diplomové práce bylo teoreticky i empiricky analyzovat pohybovou aktivitu dětí předškolního věku. Hlavním cílem výzkumné části práce je porovnání míry pohybové aktivity dětí ve vybraných mateřských školách pomocí metod kvantitativního výzkumu. Tento cíl se nám podařilo splnit.

Výzkumná část práce objektivizuje u dětí ze státní mateřské školy pohybovou aktivitu a srovnává ji se školou soukromou. K objektivizaci byl použit krokoměr a ten nasazen 34 dětem. Z výše uvedených tabulek a grafů je možné vyčíst pohybovou aktivitu dětí z obou škol. Jsou uvedeny i časy, které umožnily vypočítat průměrně nachozené kroky dětí za hodinu. Výsledky výzkumu počtu kroků rozdělené podle věku určily, že průměrně nejvíce kroků nachodí čtyřleté děti. Počet kroků byl v obou školských zařízeních na podobné úrovni.

Bylo odpovězeno na hlavní výzkumnou otázku.

- **Jsou děti ze soukromé školy pohybově aktivnější než děti ze státní mateřské školy?**

Provedené měření tuto otázku zodpovědělo. Ne, děti ze soukromé mateřské školy nejsou pohybově aktivnější než děti ze státní mateřské školy. Celkem za zkoumané období bylo naměřeno ve státní škole od všech dětí 1 484 352 kroků. Průměrně nachodilo jedno dítě během výzkumu 87 315 kroků za 97 hodin a 36 minut. Z výsledků je patrné, že jeden proband nachodí za hodinu 894,55 kroků. V soukromé škole bylo změřeno celkem 1 162 273 kroků. Průměrně bylo nachozeno za devatenáct dní 68 369 kroků, a to přesněji za 94 hodin a 31 minut strávených během zkoumaného období v zařízení. Z těchto čísel jsme zjistili, že průměr za hodinu činí 723,26 kroků. Rozdíl mezi vzdělávacími institucemi činí 171,29 kroků za hodinu, tj. 19 %.

Dále byly zodpovězeny dílčí výzkumné otázky.

- **O kolik bude větší pohybová aktivita dětí, které navštěvují zájmový pohybový kroužek v mateřské škole?**

Státní škola nabízí více pohybových aktivit, a to při dopolední činnosti, což může ovlivňovat počet nachozených kroků. Po odpočinku děti odcházejí postupně domů,

a tak děti na kroužky nemusí docházet pravidelně. Tomu odpovídá i skutečnost, že děti, které se těchto aktivit neúčastní, dosahují podobně nízkých hodnot nachozených kroků jako děti v soukromé mateřské škole. Pohybová aktivita dětí navštěvující kroužek je ve státní škole o 302,6 kroků za hodinu vyšší. V soukromé škole děti, které dochází a které nedochází na pohybový kroužek, dělí pouze 16,18 kroků za hodinu. V celkovém počtu lze říci, že více kroku nachodí děti, které dochází na zájmovou aktivitu.

Ve státní mateřské škole byly počítány i zájmové aktivity jako je bruslení a plavání. Děti odchází z mateřské školy po svačině a vrací se na pobyt venku, tudíž mají více nachozených kroků. Také bylo zjištěno, že během bruslení dochází ke zvýšení počtu kroků na krokoměru, a to i přesto, že by při bruslení neměl zaznamenávat žádné kroky. Proto nemohly být tyto dny z výzkumu vyjmuty.

○ **Dosahují chlapi vyšší pohybové aktivity než dívky?**

Pokud se zaměříme na pohybovou aktivitu u dětí podle pohlaví, shodují se výsledky s dalšími výzkumy. Chlapci vykazují vyšší pohybovou úroveň než dívky. Tento předpoklad se potvrdil u obou mateřských škol. Pokud však srovnáme děti ze škol mezi sebou, zjistíme, že chlapi ze soukromé školy nachodili méně než dívky ze státní, přesně o 126,38 kroků, tedy o 14 % méně. Tento výsledek však pro tuto výzkumnou otázku nebyl směrodatný. Děti ze soukromé mateřské školy totiž neměly stejné podmínky a možnosti pro pohyb.

○ **Ovlivňuje pohybová aktivita rodičů pohyb dětí?**

Z osmi respondentů, kteří vyplnili, že se aktivně nevěnují žádné sportovní aktivitě, bylo šest dětí, které nenavštěvují žádnou zájmovou pohybovou aktivitu. Můžeme z těchto výsledků odvodit, že zájem o pohybové aktivity souvisí přímo s vlastním zájmem a potřebou rodičů o vlastní aktivní pohyb. Jakmile se rodič věnuje sportování, tak i jejich děti navštěvují kroužky, nebo se sportu aktivně věnují. Odpověď na poslední otázku tedy je: Pohybová aktivita rodičů ovlivňuje pohyb dětí.

Dotazník byl zpracován a rodičům předán na konci výzkumného období. Dozvěděli jsme se z něj potřebné informace, které nám umožnily nahlédnout na pohybovou aktivitu dětí i mimo mateřskou školu. Počítáme-li s tím, že rodiče odpovídali pravdivě, vychází z odpovědí, že obě skupiny jsou pohybově aktivní a rodiče je ke sportu vedou. Předávají jim tak své hodnoty a návyky zdravého životního stylu.

Z dat získaných pomocí dotazníku byl zjištěn zájem rodičů o pohybovou aktivitu jejich dětí. Děti v tomto věku potřebují aktivní přístup rodičů, protože sami si ještě nedokáží zajistit podmínky pro realizaci zájmových aktivit. Celkem 71 % dětí navštěvuje nějakou pohybovou zájmovou aktivitu, ve které je jejich rodiče podporují.

Jak zmiňuje Zimmerová (2001), pohybová aktivita dětí v současnosti směřuje ke dvěma extrémům. Prvním je nedostatečný pohyb a velká míra sedavé činnosti při televizi, druhým přemíra tréninku a mnohostranně organizované činnosti. Z těchto dvou extrémů mají děti blíže k prvnímu, tedy nedostatku pohybu. K přetěžování dětí v oblasti pohybových aktivit nedochází, alespoň podle dostupných informací z dotazníků. Děti k prvnímu extrémů vede především doba, ve které vyrůstají. Dnes je důležité umět zacházet a pracovat s počítači, tablety i chytrými telefony. Děti se s touto technikou setkávají již v mateřských školách, kdy pracují a sledují interaktivní tabuli, na základní škole jsou počítačové učebny a některé instituce mají pro každého žáka nebo studenta tablet, který mohou během vyučování využívat. Proto byla zvolena u některých otázek i odpověď „sledování televize“ a „hraní na počítači/tabletu“, a z výsledných odpovědí nám ukazují, že velká většina respondentů si tuto možnost vybrala.

Pokud je budou i nadále vést k lásce ke sportu, můžou si to nadšení dětí uchovat a tím zlepšit jak svůj fyzický, tak i psychický a emocionální stav.

Možnosti dalšího zkoumání

Pro další práci a pokračování výzkumné činnosti je možno využít jiného ročního období, např. léto, a porovnat s výsledky zjištěnými v zimním období. Nebo výzkumnou metodu, např. dotazník, který by byl určen učitelkám mateřských škol a dal by tak možnost nahlédnout do dne z pohledu učitelky, jaké činnosti u dětí upřednostňuje nebo jejich názor na prostorové podmínky mateřských škol. Další potenciální kvalifikační práci, vzhledem

k výsledkům, by byla pohybová aktivita stejného vzorku dětí o nějaký čas později. Zejména těch mladších, zdali by jejich aktivita s rokem rostla nebo se spíše snižovala.

Seznam použité literatury

Allen, K. E. & Marotz, L. R. (2002). *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Praha, Czech republic: Portál.

Bednářová, J. & Šmardová, V. (2015) *Školní zralost: co by mělo umět dítě před vstupem do školy*. (2nd ed.). Brno, Czech republic: Edika.

Dvoráková, H & Baboučková V. (2014). *Růst a motorická výkonnost předškolních dětí v roce 2010 a v generačním posunu*. Praha, Czech republic: Univerzita Karlova v Praze.

Dvořáková, H. (1998). *K některým problémům tělesné výchovy v současné mateřské škole*. Praha, Czech republic: Karolinum.

Dvořáková, H. (2001). *Sportujeme s nejmenšími*. Praha, Czech republic: Olympia.

Dvořáková, H. (2009). *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Velké Bílovice, Czech republic: TeMi CZ.

Dvořáková, H. (2011). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy*. (2nd ed.). Praha, Czech republic: Portál

Dvořáková, H. (2015). Vyučování tělesné výchovy pohledem psychomotoriky a podpory zdraví. *Tělesná kultura*, 38(2), 65-79. doi: 10.5507/tk.2015.010.

Helus, Z. (2011). *Úvod do psychologie: učebnice pro střední školy a bakalářská studia na VŠ*. Praha, Czech republic: Grada.

Chráška, M. (2007). *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha, Czech republic: Grada

Jucovičová, D. & Žáčková H. (2014). *Je naše dítě zralé na vstup do školy?*. Praha, Czech republic: Grada.

Koťátková, S. (2014). *Dítě a mateřská škola: co by měli rodiče znát, učitelé respektovat a rozvíjet*. (2nd ed.). Praha, Czech republic: Grada

Kutálková, D. (2014). *Jak připravit dítě do 1. třídy*. (3rd ed.). Praha, Czech republic: Grada.

Machová, J. (2002). *Biologie člověka pro učitele*. Praha, Czech republic: Karolinum.

Malina, R. M. (2004). Motor Development during Infancy and Early Childhood: Overview and Suggested Directions fo Research. *International Journal of Sport and Health Science*, 2, 50 – 66.

Marinov, Z. (2011) *S dětmi proti obezitě: o co obtížnější je léčba obezity, o to jednodušší je prevence jejího vzniku!*. Praha, Czech republic: IFP Publishing & Engineering.

MŠMT (2018). Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Retrieved March 17, from <http://www.msmt.cz/file/45304/>

Neuvirthová, I. (2016). *Školní vzdělávací program*. Retrieved March 29, 2018, from <http://msvinarska-ul.w1.cz/admin/userfiles/files/%C5%A0VP%20-%20program.pdf>

Pagels, P. & Boldenman, C. & Raustorp, A. (2011). Comparison of pedometer and accelerometer measures of physical activity during preschool timeon 3- to 5-year-old children. *Acta Paediatrica*. 100, 116 – 120.

Pastucha, D. (2011). *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha, Czech republic: Grada.

Petrů-Kicková, P. (2017). *Poznáváme, hýbeme se a tvoříme: činnosti pro děti od 2 do 3 let*. Praha, Czech republic: Portál.

Rendlová, H. (1995). *Šimon půjde do školy: program všestranného rozvoje předškolního dítěte*. Praha, Czech republik: Portál

Říčan, P. (2014). *Cesta životem: [vývojová psychologie]* (3rd ed.). Praha, Czech republic: Portál.

SHAPE America - Society of Health and Physical Educators , (2009). *Active Start. Physical Education and Health Education-Shape America*. [vid. 2018-04-16]. Retrieve from <https://www.shapeamerica.org/standards/guidelines/activestart.aspx>

Soukromá mateřská škola, (2018). O nás. Retrieved March 29, 2018, from <http://www.soukromamaterskaskola.cz/?obsah=2>

Suchánková, E. (2014). *Hra a její využití v předškolním vzdělávání*. Praha, Czech republic: Portál.

Svobodová, E. (2010). *Vzdělávání v mateřské škole: školní a třídní vzdělávací program*. Praha, Czech republic: Portál.

Špaňhelová, I. (2008). *Průvodce dětským světem*. Praha, Czech republic: Grada.

Těthalová, M. (2010). Naše školky jsou nejlepší na světě. *Informatorium 3-8*. 10 (3)
Retrieved April 7, 2018 from <http://www.msmt.cz/ministerstvo/informatorium-3-8-nase-skolky-jsou-nejlepsi-na-svete>

Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. (2nd ed.). Praha, Czech republic: Karolinum.

Zimmerová, R. (2001). *Handbuch für Kinder - und Jugendarbeit im Sport* (Zdeněk Šmarda Trans). Praha: Portál, 2001. (Original work published Meyer & Meyer, 1998).

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: – průměrné osobní hodnoty dětí

Tabulka č. 2: Celkový počet kroků a čas strávený ve školce jednotlivých probandů ze státní mateřské školy za 20 dní (dívky jsou označeny červeně)

Tabulka č. 3: Celkový počet kroků a čas strávený ve školce jednotlivých probandů ze soukromé mateřské školy za 20 dní (dívky jsou označeny červeně)

Seznam grafů

Graf č. 1: Průměrný počet kroků jednotlivých dětí ze státní mateřské školy

Graf č. 2: Průměrný počet kroků jednotlivých dětí ze soukromé mateřské školy

Graf č. 3: Kvartilový graf počtu kroků během pobytu dětí v mateřské škole – srovnání státní a soukromé mateřské školy

Graf č. 4: Průměrný počet nachozených kroků jednoho probandu za hodinu

Graf č. 5: Rozložení průměrného počtu kroků v součtu jednotlivých dní v týdnu

Graf č. 6: Rozdílnost pohybové aktivity dětí, které dochází do pohybových kroužků a dětí, které ne

Graf č. 7: Průměrný počet kroků dívek a chlapců ze školek

Graf č. 8: Rozložení průměrného počtu kroků za hodinu v určitém vývojové období

Graf č. 9: Průměrný počet kroků za hodinu dětí rozdělený na věk

Graf č. 10: Otázka č. 6: Místo bydliště

Graf č. 11: Otázka č. 8: Navštěvuje Vaše dítě nějaký pohybový kroužek?

Graf č. 12: Otázka č. 10: Volný čas tráví nejraději

Graf č. 13: Otázka č. 11: Jakou činnost provozujete jako rodina

Graf č. 14: Otázka č. 12: Sportujete (Vy)?

Graf č. 15: Pohybová aktivita dětí mimo mateřskou školu

Seznam příloh

Příloha č. 1: Dotazník pro rodiče dětí o pohybové aktivitě

Příloha č. 1: Dotazník pro rodiče dětí o pohybové aktivitě

Dotazník

jmenuji se Aneta Vavřincová a jsem studentkou pedagogické fakulty v Hradci Králové. Píši diplomovou práci, která nese název Pohybová aktivita dětí v mateřské škole. Chtěla bych Vám poděkovat za vaši účast ve výzkumu a poprosit Vás o vyplnění dotazníku, jehož výsledky použiji ve své diplomové práci. Výsledky slouží pouze pro mé studijní účely a jména dětí budou v práci změněna.

Hodící odpovědi zaškrtněte. U otázek s hvězdičkou můžete zvolit více variant.

Děkuji za Váš čas a ochotu.

1. Jméno dítěte

2. Věk dítěte (rok, měsíc)

3. Mateřská škola

a. soukromá mateřská škola soukromá

b. mateřská škola státní

4. Váha dítěte (kg)

5. Výška dítěte (cm)

6. Místo bydliště

- a. město
- b. vesnice

7. Kolikrát denně jí vaše dítě

- a. 3x
- b. 4x
- c. 5x
- d. častěji

8. Navštěvuje Vaše dítě nějaký pohybový kroužek?

- a. ne
- b. ano

9. Prosím, napište, jaký kroužek Vaše dítě navštěvuje (vyplňte, pokud jste v předchozí odpovědi uvedli ANO) a kolikrát týdně jej navštěvuje

10. Volný čas tráví nejčastěji *

- a. sledováním televize
- b. hraním na počítači/tabletu
- c. hraním si s hračkami
- d. výtvarnou činností
- e. sportem
- f. venku s kamarády

11. Jakou činnost provozujete jako rodina *

- a. sledování televize
- b. procházky
- c. nákupy
- d. sportování
- e. společenské hry
- f. jiné (doplňte)

12. Sportujete (Vy)

- a. ano
- b. ne

13. Jakou pohybovou aktivitu jako rodina upřednostňujete a jak pravidelně se jí věnujete?

14. Byly jste jako rodina během posledního měsíce sportovat/na výletě? (prosím, napište, jakou pohybovou aktivitu jste provozovali)