

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

Motivace k pohybu u dětí v předškolním věku

Bakalářská práce

České Budějovice 2013

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Hana Švejdová

Vypracovala:

Pavla Šperlová

Prohlášení

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

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

V Klatovech, dne 21 .března 2013

.....

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala především vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Haně Švejdové, která byla velkou oporou pro moji vnitřní motivaci ke zpracování této práce. Také jí děkuji za to, že při mém bloudění ve slepých tmavých uličkách, mi ukázala cestu ven za světlem. Děkuji jí také za cenný kus života, který věnovala mně a mé práci, čehož si velmi vážím. Můj velký dík patří i mému synovi, neteři, synovci a dětem v mateřské škole za to, že jsou a že mne pro tuto práci inspirovaly. Děkuji jim i za to, že mne inspirují i pro můj vlastní život svou čistou duší, svými sny a touhami, projevy a prožíváním radosti, štěstí a lásky...

Abstrakt

Cílem mé bakalářské práce je poukázat na význam pohybu pro vývoj dítěte v období od narození po vstup do základní školy a nabídnout učitelkám v mateřských školách některé cesty, jak děti k pohybu motivovat a současně příznivě působit na rozvoj jejich osobnosti. Za nejpodstatnější část cesty považuji ale tu cestu nás dospělých, kterou je mnohdy třeba změnit, pokud chceme, aby po ní dítě kráčelo po nás. Tato bakalářská práce slouží i jako prostředek k zamyšlení se nad sebou samým a nad svým vztahem k sobě, k pohybu i dítěti.

V teoretické části se zaměřuji na hledání podstaty vzniku vnitřní motivace k pohybu v životě dítěte, a to ve dvou oblastech lidského bytí, kterými jsou tělo a duše. Poukazuji na některé kritické body v životě dítěte v rodině i v mateřské škole, ve kterých dochází často ke zlomu, a to k potlačení či podpoře vnitřní motivace.

Praktická část nabízí pohled učitelky na projev dítěte v mateřské škole (výsledky pozorování) a pohled na situaci v rodině (analýza dotazníků a rozhovory s rodiči) s ohledem na motivaci dítěte k pohybu, ale i k celkovému zdravému životnímu stylu. Oba pohledy porovnávám a hledám možné příčiny fyzických i psychických problémů dětí a nabízím možnosti podpory motivace k pohybu a zdravého životního stylu dítěte.

Z výsledků mého šetření vyplynulo, že problém motivace k pohybu u dítěte pramení z rodiny a je způsoben jak přístupem rodičů k výchově, tak dědičnými předpoklady schopností dítěte. Mateřská škola může nabízet možnosti k většímu rozvoji schopností dítěte a pokusit se ho nasměrovat na cestu zdravého životního stylu, ale deficit, se kterým dítě přichází z rodiny, bývá někdy velmi výrazný a motivování dítěte k získávání postojů, názorů a návyků tolik odlišných od těch, ke kterým je vychováváno, je velmi obtížné a ne vždy úspěšné.

Klíčová slova

motivace, pohyb, zdravý životní styl, dědičnost, schopnosti, norma, postoje, dítě, učitel, současná společnost

Abstract

The aim of my bachelor's work is to show the importance of physical movement for child's development in the period since the birth till the entrance to primary-school and to offer teachers in kindergartens some approaches (ways) to motivate kids to move and also positively influence the development of their personality. However, I consider the way of us adults to be the most important part, the part of the way, which is often necessary to change, if we want a child to follow us. This thesis also serves as a means of reflections on ourselves and on our relationship with ourselves, and with the child.

In the theoretical part I focus on the search for the essence of inner motivation to move in a child's life, and namely, in two aspects of the human being which are the body and soul. I refer to some of the critical points in the life of a child in the family and in kindergarten, where a turning point often occurs and leads to suppressing or promoting of intrinsic motivation.

The practical part provides a perspective on child behavior in kindergarten from a teacher's point of view and looks at the family situation (analysis of questionnaires and interviews with parents) regarding the child's motivation to move, but an overall healthy lifestyle as well. I compare both views and examine possible causes of physical and psychological problems of children, trying to offer support options for motivation of movement and for healthy living child.

The results of my investigation revealed that the problem of child motivation to move originates from the family and is caused by parent's approach to upbringing and by hereditary predisposition of the child. Kindergarten can provide greater opportunities for developing of child abilities and it can try to guide her or him on the way to maintain a healthy lifestyle, but deficit the child comes from a family with is sometimes very significant and the encouraging of the child to acquire attitudes, beliefs and habits so different from those which is drilled, it is very difficult and not always successful.

Keywords

motivation, movement, healthy lifestyle, heredity, abilities, standard, attitudes, value, child, teacher, contemporary society

Obsah

Úvod	8
1. Normy, hodnoty a postoje rodiny a celé společnosti jako základ pozitivní vnitřní motivace (nikoli jen) k pohybu pro dítě předškolního věku	11
1.1. Zdravý životní styl.....	11
1.1.1. Stravovací návyky	12
1.1.2. Potřeba pohybu.....	14
1.1.3. Psychohygienu.....	15
1.2. Obezita	16
1.2.1. Jak předcházet dětské obezitě?	16
1.2.2. Zdravotní důsledky dětské obezity	18
1.3. Životní vzory	20
1.4. Naše tělo jako hodnota - prostředek pro budování pozitivní vnitřní motivace k pohybu	22
1.4.1. Vztah dědičnosti a pohybu	22
1.4.2. Hormony a pohyb	23
2. Mateřská škola jako aktivizátor předpokladů k činnostem dítěte, podporovatel potenciálu dítěte a jeho vnitřní motivace k pohybu... 25	
2.1. Co rozumíme pohybem?	25
2.2. Rytmus	26
2.3. Zakázané cviky	29
2.4. Fyzické a mentální schopnosti dítěte předškolního věku.....	33
2.5. Volná hra	39
3. Metodika.....	42
3.1. Rodina	42

3.2.	Škola	42
4.	Analýza a výsledky výzkumu.....	43
4.1.	Stravovací návyky	43
4.2.	Sport jako návyk, norma, postoj a rozvoj potenciálu	47
4.3.	Dítě a chůze- jako norma a návyk.....	52
4.4.	Obezita a dědičnost, obezita jako strašák?	56
4.5.	Životní vzor a jeho vliv na motivaci dítěte k pohybu	59
4.6.	Vztah dědičnosti a pohybu.....	62
4.6.1.	Koordinace pohybů – dědičnost	62
4.6.2.	Svalová vytrvalost a dědičnost.....	65
4.6.3.	Reakční rychlost a dědičnost	68
4.6.4.	Schopnost explozivní síly a dědičnost.....	70
4.6.5.	Vytrvalost a dědičnost	72
4.7.	Hormony a pohyb.....	75
4.8.	Rytmus a dědičnost, rytmus jako pravidlo	78
4.9.	Hra jako prostředek a forma učení, hra jako prostředek sociální interakce	82
5.	Co prokázal výzkum	86
	Závěr	88
	Přílohy.....	93
1.	Dotazník pro rodiče.....	93
2.	Příloha k dětské obezitě	96

Úvod

Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala téma „Motivace k pohybu u dětí v předškolním věku“. K tomuto tématu mne přivedly dvě cesty.

První cestou bylo přečtení zprávy ČTK, která informovala o výsledku výzkumu Ministerstva zdravotnictví ČR z roku 2010. Tato zpráva obsahuje pro mne velmi nelibou informaci o tom, že $\frac{3}{4}$ dětí ve věku 11-15 let stráví aktivním pohybem méně než 1 hodinu denně. S tímto jde ruku v ruce fakt, že až pětina chlapců a desetina dívek trpí obezitou, která s sebou přináší nejen v době růstu svá zdravotní rizika. Životní styl, který v sobě nenese sportovního ducha, se velmi často u dětí projevuje např. tím, že v brzkém věku začínají požívat alkohol, omamné látky, tráví až příliš času u počítače hraním her a na sociálních sítích nebo velmi brzy začínají s pohlavním stykem. Děti, které svůj volný čas tráví aktivním pohybem, nemají zřejmě tolik příležitostí k tomu, aby přemýšlely nad tím, čím svůj volný čas strávit, nebo nad tím, co je udělá šťastné, protože jim dodává pocit štěstí endorfin, který se vylučuje při pohybu. Ke zdravému životnímu stylu by ale děti měly být vedeny již od narození, a tedy i v mateřské škole. Tam by tedy měly pracovat osoby, kterým je zdravý životní styl blízký, protože se stávají dětem vzory a tráví s dětmi podstatnou část dne. Správné životní vzory jsou pro psychický a mnohdy i fyzický vývoj dítěte více než podstatné a ukazují dětem možnou životní cestu. Zdravým životním stylem, významem životních vzorů, hormony, obezitou a jejich riziky se mimo jiné zabývám v teoretické části práce.

Druhou cestou, která mne přivedla k tomuto tématu, byla má vlastní životní cesta, cesta matky. Mám 2,5letého syna. Od období novorozeneckého, přes kojenecké až k batolecímu pozoruji jeho přirozenou potřebu pohybu od prvních pokusů cílených pohybů až do dneška, kdy chodí, běhá, skáče, poskakuje, vrtí se, tančí, kolébá, jezdí na kole, vylézá, přelézá a díky pohybu poznává, vyvažuje mentální aktivity. Nelze ho posadit na židli a učit. Učí se objevováním, pohybováním z místa na místo, zkoumá všemi smysly, kdy stojí, klečí, přebíhá, vrací se, poskakuje, dřepne si, sedne a vše mnohokrát opakuje. Z vývojové psychologie vím, že krom jiného potřeba pohybu a její naplňování se výrazně podílí na kvalitě vývoje dítěte předškolního věku. Jenže do toho vstupuje vnější svět se současným životním stylem a já, coby matka, ale i budoucí učitelka se bojím, zda potřeba pohybu vývojově zakódovaná v předškolních dětech nebude postupně snižována a nahrazována potřebou jinou. Možná právě proto se snažím motivovat svého syna k pohybu mnohými pokusy, mnohdy zcela nevydařenými.

Mnohdy hledám různé způsoby vnější motivace, aby v sobě našel chuť a odvrátil svůj zrak o obrazovky nebo od svých autiček. Jako každá matka dělám ve výchově chyby, a pak se je snažím napravovat. Házím si sama sobě klacky pod nohy třeba i tím, že svolím, aby se dítě podívalo na televizi atd. Jenže i toto je v životě dítěte důležité. Jak tedy najít rovnováhu mezi tím, kdy vnější svět přichází za dítětem a kdy dítě do něho samo vstupuje? Jak rozpoznat hranici, kdy v dítěti můžeme „zabít“ vlastní vnitřní motivaci k pohybu i k tomu, aby do vnějšího světa chtělo nahlédnout aktivně a samo? Dítě je součástí společnosti a jak tedy dítě naučit, aby si ve společnosti našlo své aktivní místo? I dítě předškolního věku hledá v osobách kolem sebe životní vzory. Bylo by asi nejlepší, kdyby své životní vzory děti našly ve svých rodičích. Chceme-li tedy dítě motivovat k hudbě, sami budeme zpívat nebo hrát na nástroj. Chceme, aby dítě kouřilo? Ne, tudíž nekuřme! Chceme, aby se dítě nejen v tom nejmladším věku přirozeně pohybovalo? Ano, začněme se sami pohybovat, nám samotným bude lépe. Druhy motivací se objevují v teoretické části. V té praktické se ovšem zabývám způsoby, jak dětem naplňovat přirozenou potřebu pohybu, a pokud je tato potřeba díky civilizačním vlivům menší, jak v dětech vybudit vnitřní motivaci k pohybu. Každá potřeba, která je dlouhodoběji nenaplňována, jako by slábla. Nenajím-li se, moje potřeba hladu se s plynoucím časem jakoby otupí. Zůstanu-li upoutána dlouhodoběji na lůžku, moje potřeba pohybu bez možnosti být naplněna opět jakoby ustupuje. A stejně tak to vnímám v souvislosti s dětmi – nedostanou-li dost příležitostí k naplňování potřeby pohybu, nejen, že jsou neklidné, nesoustředěné atd., ale postupně jako by se jejich potřeba pohybu utlumovala a do popředí se dostanou potřeby jiné (např. potřeba přemíry jídla). Vzhledem k tomu, že ale školka není zdaleka jediné prostředí, kde se dítě pohybuje, požádala jsem rodiče dětí, které tvoří sledovanou skupinu (jedna třída o počtu 27 dětí), aby vyplnili krátký dotazník, který je zaměřen na pohyb dětí mimo mateřskou školu i jich samotných. Tyto informace sloužily tak trochu jako selektivně divergentní materiál, který děti rozřazoval do několika diferencovaných skupin. Ale samozřejmě pouze v oblasti výzkumu, ne v realitě. Nedílnou součástí práce s dětmi a pohybovými aktivitami je znalost tzv. zakázaných neboli nevhodných cviků, které bychom s dětmi neměli provádět, a také znalost vývojových zvláštností dítěte v daném věku včetně jeho fyzických a mentálních schopností pro dané pohybové aktivity. O těchto dvou oblastech se také zmiňuji v teoretické části práce

Cílem této práce je tedy najít způsob, jak v dítěti nezabít, ale naopak posilovat potřebu a vnitřní touhu po pohybu a nasměrovat ho tímto způsobem pro dráhu zdravého životního stylu v dalších letech a pokusit se nastínit problém výchovy ke zdravému životnímu stylu a motivace k pohybu v rodině a v mateřské škole. Důležitou roli, zejména pak u předškolních dětí, hraje v tomto ohledu nejen volba námětu, ale zejména rytmus. Rytmus máme každý v těle- srdeční tep, dech, nervové impulsy...a rytmus je také všude kolem nás – přírodní periody, střídání dne a noci...jakákoliv pravidelnost je vlastně rytmus. Každý z nás, život každého z nás má rytmus a my jsme jeho součástí. Díky němu můžeme fungovat samostatně i v soužití s ostatními a některé jeho druhy nám napomáhají lépe nebo jinak žít.

1. Normy, hodnoty a postoje rodiny a celé společnosti jako základ pozitivní vnitřní motivace (nikoli jen) k pohybu pro dítě předškolního věku

Kdo jsme my a kým jsou a budou naše děti

1.1. Zdravý životní styl

Kde jsme my a kde jsou naše děti

Zdravým životním stylem se v poslední době zabývá po odborné stránce hodně lidí, jelikož kvalita života se každým rokem horší. Přemíra stresu, špatné stravovací návyky, hodiny strávené u počítače, málo pohybu, požívání alkoholu či drog, mezi které si dovolím řadit i kávu, jsou na každodenním pořádku až příliš velkého procenta dnešní společnosti. Snad krom posledních dvou položek, alkoholu a drog, se tato problematika týká i dětí předškolního věku.

V posledních letech mnozí nadáváme na dnešní společnost, jak je konzumní, neosobní, bezcharakterní, sprostá až vulgární. Kde je ale základ toho všeho? Je v nás, nikde jinde. A to, jak se chováme my, učí se od nás i naše děti. Děti se učí zcela nevědomě nápodobou. Učí se zpočátku žít náš život. A tak nechceme-li, aby dítě bylo lenivé, jedlo nezdravé potraviny a hodiny netrávilo u televize, musíme v první řadě udělat změnu u sebe. Je-li rodič aktivní, dítě s největší pravděpodobností bude také aktivní. Dětem od narození vštěpujeme normy, postoje a hodnoty, které se pro dítě stávají základem pro jeho vlastní život a jsou základem jeho osobního kritického myšlení, s jehož pomocí si samo vytváří názor na svět a vlastní osobu v kontextu společnosti.

Jednou z významných norem chování, která ovlivňuje život nás všech, přestože třeba právě ona není naší normou, je pohodlnost. Za pohodlností se skrývá velmi mnoho činností, které veskrze všechny jistým způsobem negativně ovlivňují život nás a našich dětí. Již v mnoha rodinách je zcela normální, že se téměř všude přepravují automobily, a to dokonce i na vzdálenosti několika desítek metrů. Dítě, které je neustále jen vláčeno dopravními prostředky, přestane mít potřebu samo se pohybovat za cílem překonání

nějaké vzdálenosti, protože tak to dělají i rodiče a je to pro ně pohodlné. V dětech ale je mnoho energie, která by se měla nějakým způsobem uvolnit. Nenavštěvuje-li dítě kroužky, kde se aktivně pohybuje, nemá-li možnost proběhnout se po hřišti s kamarády, se psem nebo jen tak za míčem, může to vést až k tomu, že se tato energie v dítěti nakupí a potom projevy agrese, nervozity, nespokojenosti jsou více než možné. A zde opět vstupuje do hry pobyt dítěte v mateřské škole a s ním možná příležitost potkat se s jinou normou chování, než je pohodlnost a s ní spojená pasivita. Setká-li se dítě i s jinou normou chování, než je ona nezdravě „pohodlná“, získává další zkušenost, že se dá taky žít jinak a aktivněji, a pak již může volit mezi dvěma zkušenostmi a nepřijímat tu jedinou, známou, pohodlnostiplnou.

Způsob života většiny lidí dnešní společnosti v sobě nese ale i mnohá zdravotní rizika a u dětí předškolního věku by se mohlo jednat o velmi vážné poškození organismu. Jako příklad uvedu několik nemocí, které mohou být důsledkem nezdravého životního stylu: angina pectoris, srdeční infarkt, ischemická choroba dolních končetin, vysoký krevní tlak, mozková mrtvice, diabetes mellitus, obezita, demence, migréna, žaludeční vředy, alergie, chronický únavový syndrom, nádory, zácpa, hemoroidy, žlučové a ledvinové kameny atd. Sami vidíme, že není o co stát, a vzhledem k tomu, že jakožto matka jsem v tomto ohledu zodpovědná na své dítě, je pro mne tento krátký, leč neúplný, seznam chorob, které může způsobit nezdravý životní styl, velkým strašákem. Jak by tedy měl vypadat správný zdravý životní styl?

1.1.1. Stravovací návyky

Nejprve je dobré se zamyslet nad tím, kým vlastně jsme. Jsme tvor na vrcholu potravního řetězce. Žijeme zde na zemi zhruba 60 tisíc let a náš jídelníček se po staletí a tisíciletí neměnil...až nyní. Naše strava byla zcela v souladu s přírodou. Byla jednoduchá a nepřiliš kombinovaná. Žádné chemické preparáty, kterými si v dnešní době jídlo přibarvujeme, dochucujeme, přikrášlujeme. Tato chemie nás ale v podstatě zabíjí, protože naše tělo není přizpůsobeno na to, aby ji mohlo bez defektů na našem organismu zpracovat.

Slyšela jsem i o názorech, že by v jídelníčku neměly být tučné potraviny. Pečené kuře či prase ale lidé jedli vždy. Pouze s tím rozdílem, že v mnohem menším množství a bez chemie!

Strava malého dítěte by měla být vyvážená a pokud možno bez soli, velkého množství koření, bílého cukru, bez glutamátů a konzervačních látek. Tělo dítěte předškolního věku je velmi náchylné k poškození právě nevhodnou stravou.

Doporučení pediatrů, kterými se snažím řídit i já s ohledem na stravu mého dítěte, je takové: Dítě by mělo pravidelně pít, ale pouze neperlivou vodu. Mělo by jíst zeleninu a ovoce převážně z oblasti svého bydliště (eliminace vzniku alergií). Mělo by jíst a pít plnotučné výrobky (pokud možno bez dalších ochucovadel), kde obsahy tuku nejsou nahrazeny cukrem. Nejvhodnější jsou plnotučné zakysané výrobky. Nemělo by jíst ořechy a exotické ovoce (z důvodu možné alergické reakce). Mělo by jíst pouze libová masa, ryby (převážně sladkovodní z oblasti, kde žije), ale i mořské plody, rýži, brambory, těstoviny, obiloviny a výrobky z nich. Pokud by mělo sladit, pouze medem z oblasti, kde žije. Stravu nesolit, nekořenit příliš aromatickým kořením, lze přidat malé množství bylinek.

Není tajemstvím, že se v kuchyních mateřských škol jídla hodně solí, okořeňují, zpestřují kostkou masoxu nebo jinými glutamátovými přísadami, což se mně osobně příliš nelíbí, a takováto strava škodí i dospělým, natož malým dětem.

Velmi důležitý je pitný režim, kdy by dítě mělo pít nejlépe neperlivou vodu. Dítě samo na pitný režim nemyslí, a proto mu musíme pití častěji připomínat.

Denní potřeba tekutin (včetně tekutin obsažených v jídle) :

dvouleté dítě: 115-125 ml / 1 kg váhy

čtyřleté dítě: 100-110 ml / 1 kg váhy

šestileté dítě: 90-100 ml / 1 kg váhy

Součtem by tedy dítě batolecího věku mělo přijmout 1,5 litru tekutin denně a dítě předškolního věku 1,5-2 litry tekutin denně. Při zvýšené fyzické aktivitě je nutné příjem tekutin zvýšit. Tekutina umožňuje lepší látkovou výměnu a z těla odvádí škodlivé zplodiny vzniklé v těle. V mateřské škole by děti měly mít možnost neustálého příjmu tekutiny. Děti ve třídě mívají každý svůj hrneček na teplé nápoje, ale pro lepší a pravidelnější přísun tekutin (např. i při pobytu venku) by dítě mělo mít svoji vlastní označenou lahev s vodou, která mu bude kdykoliv a kdekoliv k dispozici.

1.1.2. Potřeba pohybu

Pohybová aktivita je velmi důležitá pro fyzický i psychický vývoj člověka. Jde ale především o to, aby pohyb byl co nejpřirozenější a nejkontinuálnější. Nárazové přepínání sil a pokusy o zvětšení flexe našich údů nejsou příliš efektivní pro dlouhodobý dobrý stav organismu. Pokusy mnohých o shoení několika kil nárazovým cvičením velmi často končí jo-jo efektem, kdy se po nějakém čase kila vrátí zpět a ještě jako bonus několik kil navíc. Tělo totiž vnímá rychlý úbytek energie jako velkou krizovou ztrátu a metabolický systém se zpomalí a tělo si začne vytvářet zásoby pro „horší časy“. Důležité tedy je mít pohybovou aktivitu co nejčastěji a pravidelně, aby si tělo přivyklo. Nejzdravějším pohybem je chůze na čerstvém vzduchu a nejefektivnějším způsobem fyzické aktivity je přirozená pracovní činnost, které ale mnozí z nás už nemají tolik, jako měli naši předci na polích.

Dětem bychom tedy měli v mateřských školách vytvořit takový režim, který by byl přirozeně protkáán pohybem. Můžeme zařadit i pravidelné každodenní cvičení, které povede k cílenému protažení údů a rychlejší pohybové aktivitě. Důležitá je ale pravidelnost a volba přiměřeně zátěžových cviků a časového úseku, po který budou děti cvičit. Další doplňující a v podstatě den provázející pohybovou aktivitou by měl být prostor pro přirozený pohyb dítěte v herně, při společné hře i pohybových hrách, jakož i při pobytu venku.

Pohybem se děti přirozeně učí poznávání sama sebe, své tělo, své limity, úroči nabyté zkušenosti, ale učí se poznávat i okolní prostředí a lidi kolem sebe. Poskytneme-li dětem možnost pohybu v zajímavém nebo pro ně nevšedním prostředí, poskytneme-li dětem dostatečný čas a svobodu rozhodování, umožníme-li jim používání různých cvičebních pomůcek, využití hudby nebo jen rytmických nástrojů, povzbudíme v dětech touhu po něčem novém, nepoznaném, děti samy v sobě aktivují vnitřní motivaci k pohybu, poznávání a učení se novým věcem.

Učitelka, která se sama ráda hýbe, určitě neopomene dát svěřeným dětem dostatečný prostor k pohybu při všech příležitostech, s různými motivacemi, v různých prostředích a určitě nebude dítě zahrnovat sankcemi za to, že se pohybuje a neseďí „v klidu“. A z mé dosavadní zkušenosti vyplývá, že hlavním kritériem v souvislosti se vztahem učitelky k pohybu není věk, ale její osobní vztah k pohybu, určitý osobní životní styl,

ale i znalost vývojových potřeb předškolního dítěte a vnímání dítěte a jeho přirozených potřeb.

Uvědomuji si v souvislosti se svojí rolí maminky, že jako máma mám na starost jedno dítě a tudíž mu mohu umožnit mnohem větší prostor pro pohybové vyžití než učitelka, která má v daném okamžiku v daném prostoru zodpovědnost za bezpečnost 28 dětí zhruba 3-7letých, jejichž stupeň vývoje a úroveň schopnosti lokomoce či silové výkonnosti do značné míry určují možnosti využití prostoru, náčiní aj. s ohledem na zdravotní rizika, kterým je ale vždy dobré předcházet předem určenými pravidly.

1.1.3. Psychohygienu

U dospělých jedinců je těchto způsobů, jak se vyrovnat se stresem, velmi mnoho a každý z nás si na něj v průběhu života přijde sám. Někdo si přečte noviny, jiný otevře oblíbenou knihu, někdo hraje na hudební nástroje, někdo maluje, někde se uvolní při jízdě na kole a někdo i u sklenky dobrého vína.

Děti jsou ale také velmi stresované a mnohdy z věcí, které jsou pro nás běžné, a nechápeme, proč se s nimi dítě nemůže vyrovnat. Z našeho pohledu jde o maličkosti, ale když si malé dítě zapomene doma oblíbenou hračku a ví, že ji celý den neuvidí, je to pro něj asi stejný stres, jako když nám šéf přijde říct, že máme výpověď. Pro malé dítě je každá situace v jisté míře stresová a záleží i na nás, jak se s ní vyrovná.

Stejně jako my i děti mohou mít způsoby, jak se s každodenním stresem vyrovnat. Často se děti odtahují od kolektivu s hračkami a přehrávají si krizové situace a hledají cestu, jak se s tím vším vyrovnat. V tomto okamžiku bychom jim do jejich hry neměli zasahovat. Někdy ale děti tápou a hledají něco, čeho by se mohly chytit, o co se opřít, co by je uklidnilo. Odvedení pozornosti od problému, pochování, vyprávění, zaměstnání dítěte nějakou pracovní činností, nabídkou jiné činnosti, nabídnutí knihy, puzzle, lega či jiných skládaček, dítěti pomůže zapomenout na stres a uvolnit se. Psychická zátěž je pro děti velkým fyzickým vyčerpáním a při takovéto aktivitě se uklidní. Někdy se ale stává, že po stresové situaci dítě usne. Spánek je totiž velmi důležitý pro duševní hygienu i pro dospělé. Dítě předškolního věku by mělo spát asi 10-12 hodin denně. V souvislosti se současnou mateřskou školou, v níž je v jedné třídě zapsáno i 28 dětí, je prostor pro odpočinek a spánek velmi důležitý z hlediska psychohygieny předškolního

dítěte, které mnohdy vstává ráno v šest hodin a v mateřské škole tráví v kolektivu ostatních dětí i 8-10hodin.

Stres, ať už způsobený hladem, nedostatkem spánku, pocitem smutku aj., bývá jedním z faktorů, které zapříčiňují kolize a krize v dětském kolektivu a s ohledem na pohybovou aktivitu může způsobit i vážnější ohrožení bezpečnosti nejen daného dítěte, ale i jeho okolí.

Měli bychom tedy dbát na to, aby dítěti bylo dopřáno jeho práv k vyrovnání se stresem, ať už s naší pomocí nebo bez ní. Měli bychom dát dítěti najevo, že stres je zcela přirozenou součástí života a že je třeba najít cesty, jak se ho zbavit, pokud se dostaví. Pokud bude dítě chtít, budeme ku pomoci a nablízku. Takto dlouhodobě navozený pocit bezpečí a jistoty může stres v životě dítěte výrazně eliminovat a dítě se může velmi brzy naučit vyrovnat se s ním.

1.2. Obezita

Jací jsme my a jaké jsou naše děti

Dětská obezita se může stát strašákem pro dětské zdraví tělesné i duševní v okamžiku, kdy se stane hlavním podílem na motivaci dítěte k pohybu. Jak jí tedy předcházet a co dělat, když se v životě dítěte zabydlí, a jaké má důsledky s ohledem na dětské zdraví?

1.2.1. Jak předcházet dětské obezitě?

Obezita je do jisté míry dědičná. Tak, jako je dědičná tělesná výška (z 90%), tělesná hmotnost (z 82%), tak je dědičný i poměr tuku v těle (z 70%). Tyto vlohky mohou být ale velmi dobře ovlivnitelné a nemusí být vždy směřodonné.

Na vzniku obezity se ale výraznou měrou podílí prostředí a výchova. Zde můžeme mluvit bezesporu o vlivu rodiny a společnosti, který je pro dítě zásadní. Stane-li se pro rodinu obezita normou a společnost sama v podstatě v mnoha směrech obezitu podporuje, a to i přesto, že její postoje vůči obezitě jsou v důsledku odmítavé, stane se

dítě její obětí a cesta k lepšímu zdraví bývá velmi dlouhá a bolestná, a to bohužel nejen po stránce tělesné, ale především po stránce duševní.

Obezita nepodmíněná dědičností bývá zpravidla důsledkem nezdravého životního stylu, který rodina a určitá část společnosti přijala za základ svého života a od toho se odvíjí i její postoje, názory, normy a hodnotový pohled na svět, svůj život a výchovu dětí. Pro dítě vychovávané v takové rodině a společnosti bývá velmi bolestné zjištění, že ne všichni obezitu vnímají jako normální a že jejich tělesné proporce bývají nazývány také onemocněním s nutnou léčbou. Jen u malého procenta dětí je obezita přidruženým onemocněním k vážnějším chorobám, a tehdy lze obezitu předcházet obtížněji než u jedince narozeného ve velmi dobrém zdravotním stavu.

V rodině se obezitu dítěte může předcházet pouze zdravou stravou a dostatečným pohybem. V mateřské škole dětem můžeme obezitu předkládat jako strašáka, který jim může omezit mnoho činností s kamarády, a tak je motivovat k pohybu a zdravé stravě. Stále častěji se ve školkách objevují i děti obézní, které nejsou a nikdy dříve nebyly vedeny k pohybu. Takové dítě lze rozpohybovat např. rytmem- básničkami a písničkami spojenými s pohybem, poskytnutím např. koloběžky, častými procházkami, honičkami s ostatními dětmi apod. Motivujeme dítě radostí z pohybu a kontaktu s kamarády a ne povinností a požadovanými limity pro výkon a jejich hodnocením, jak je tomu na dalších vyšších stupních škol. Mateřská škola je tedy obdobím, které jako jediné školní období děti motivuje pouze pozitivně, bez sankcí a bez nátlaku, a tak je zde velká pravděpodobnost, že pokud se v dítěti vytvoří vztah k pohybu, bude kladný. Ve třídě vedené k prosociálnosti a respektu k ostatním živým bytostem se obézní dítě s negativním přístupem ostatních setkává zřídka. Velkým problémem ale bývá vstup do základní školy, kdy je prostředí mnohem méně respektující a s negativním pohledem na tělesné proporce se dítě setká téměř okamžitě a pro dítě tato situace bývá velmi stresující a komplexně demotivující. Až po několika dalších letech, kdy je dítě schopné dostatečné sebereflexe, přestane svůj tělesný stav vnímat jako neměnný a samo začne vyhledávat pohyb, začne se zdravěji stravovat a tím svůj problém s obezitou řešit. Během těch několika let, než samo pochopí, jak se chovat, aby se z obezity vyléčilo a předcházelo jí, může u dítěte dojít k velké psychické újmě, které později mohou vyvrcholit až v depresi a některé formy sebepoškozování, kterými mnohdy paradoxně bývají anorexie či bulimie.

Předcházet efektivně dětské obezitě lze tedy snad jen pozitivním přístupem k dítěti, pozitivní a cílevědomou vnější motivací a skrze hry, divadlo aj. prostředky dítěti nastínit problém, se kterým se může v budoucnu ve společnosti setkat, a také jak se s negativním přístupem vyrovnat.

1.2.2. Zdravotní důsledky dětské obezity

Problém dětské nadváhy a obezity, kdy je rozdíl pouze v míře postižení organismu, je v dnešní společnosti více než vážný. Obezita i nadváha jsou onemocnění, při kterém se vyskytuje větší množství tuku, než je pro organismus únosné. Asi 2/3 z nich se ale nadváhy nezbaví ani v dospělosti. Základem je totiž již zmiňovaný nezdravý životní styl, který jejich život má. Mnohdy je postihují onemocnění, která jsem tady již zmiňovala ve statí o zdravém životním stylu, avšak s ohledem na obezitu bych zmínila několik onemocnění, která u dětí způsobuje právě nadváha:

- Ploché nohy a špatné držení těla (zvětšení kyfozy, kyfoskoliozy, zvětšení lordozy), zatěžování kloubních aparátů – kolen a kyčlí.
- Dna- ukládání velkého množství kyseliny močové, která se ve zvýšené míře vytváří při konzumaci masných výrobků, především uzenin.
- Ekzémy, vyrážky, strie
- Časté úrazy způsobené pádem, kdy dítě má nevyrovnané těžiště a je díky nadváze neobratné
- Bolesti břicha, pálení žáhy, zácpy, průjmová onemocnění, hemoroidy, žaludeční vředy
- Jaterní a žlučnickové komplikace
- Velké množství cholesterolu vede k ucpávání cév v srdci a mozku (infarkty, mrtvice), vysoký krevní tlak, diabetes mellitus, metabolický syndrom
- Poruchy spánku- syndrom spánkové obstrukční apnoe (krátké a nepravidelné zástavy dechu způsobené velkým množstvím tuku v oblasti krku)
- Velké hormonální změny- u chlapců např. gynekomastie, kdy dochází ke zduření prsní žlázy. U dívek se může projevit hirsutismem, kdy dochází

ke zvýšenému ochlupení v obličejí. Někdy může propuknout i cukrovka 2. typu kvůli špatné tvorbě inzulínu díky velké metabolické zátěži.

- Psychické problémy, kdy se dítě straní kolektivu, může být i agresivní, často trpí nízkým sebevědomím a v pozdějších letech tento stav může skončit i depresemi. Může u nich v dalších letech propuknout jedna z poruch příjmu potravy (bulimie, anorexie).

Má-li učitelka v mateřské školce podezření na vážnější problém s nadváhou dítěte, měla by informovat rodiče, kteří jsou často k tomu problému slepí a začnou jej řešit až v okamžiku, kdy dítě začne mít vážnější zdravotní potíže. Cesta celé rodiny by poté měla vést k pediatrovi či obezitologovi, který určí, zda je tělesný růst dítěte v normě či nikoliv, a doporučí nápravný režim, do kterého se musí zapojit nejen celá rodina, ale i škola a okolí. Rodiče si ale mohou sami kontrolně zjišťovat odchylky podle percentilových grafů, které jsou součástí přílohy této práce, ale tento závažný problém by měli určitě řešit s odborníkem.

Dítě mnohdy trpí psychickými problémy, které mají základ právě v jeho tělesné konstituci, která není v normě. Již děti ve školce poukazují na to, že je dítě obézní, že má kulatou tvář a velké břicho, že se nevejde tam, kam jiné děti, že se nepohybuje hbitě a rychle jako ostatní, že je příliš těžké na mnohé hry, kdy se děti přetahují, nosí apod. Takové dítě se velmi brzy stane středem zájmu převážně při pohybových hrách a prostředí, ve kterém se má pohybovat, se pro něj stane nepříjemným a dítě přestane spolupracovat. Na dospělých je v tomto okamžiku připomenout dětem prosociální stránku chování. Dětem bychom měli vhodnou a přiměřenou formou vysvětlit, že každý z nás je jiný a každý z nás má nějaký problém, že problém s obezitou může mít kdokoliv z nás a v jakémkoliv věku a že je mnohdy těžké s obezitou bojovat. Dětem je potřeba dát informaci, že pohyb pro obézní dítě je velmi namáhavý a že jeho snahu je třeba podpořit a chválit. Nedovolit, aby se děti obéznímu dítěti vysmívaly, ale naopak ho v jeho tělesných aktivitách podporovaly, což je pro dítě s tímto problémem velmi podstatnou částí vnější motivace. V předškolním věku lze těžko spoléhat na vnitřní motivaci z pohledu uvědomění si svého špatného zdravotního stavu, ale můžeme mluvit o vnitřní motivaci právě s ohledem na snahu zapojit se do kolektivu, kde se dítěti nikdo neposmívá, hýbat se společně s ostatními dětmi a pociťovat z pohybu radost. Dítě

po čase samo pocítí, že pohyb je pro něj užitečnou složkou zdravého životního stylu a samo ho bude vyhledávat.

1.3. Životní vzory

Kde jsme my a kde chceme mít své dítě

Asi každý z nás měl někdy nějaký životní vzor a někdo jich měl dokonce několik, což je zcela přirozené. Životní vzory jsou pro duševní vývoj dítěte zcela nezbytné, avšak jejich míra vlivu je více či méně silná. V každé životní etapě existuje něco, co bychom chtěli dělat. V dnešní době až do konce pubertálních let často vymizí ze seznamu životních vzorů rodiče, prarodiče či jiní příslušníci rodiny daného jedince a zastupují je tzv. celebrity, jejichž obrázky, videa, články v časopisech s mediálně vyumělkovaným životem dítěte dnešní doby obklopují ze všech stran. Není to ale vcelku na škodu. I já jsem v době pubertálních let patřila k obdivovatelkám rokových a popových skupin a musím říct, že díky nim jsem toto období přežila vcelku obstojně a touha po tom, naučit se cizím jazykům nebo hře na kytaru, klavír či bicí se díky mým tehdejším vzorům rapidně zvětšila. V době školního věku jsem obdivovala Vincenta van Gogha, Paula Cézanna nebo s přibývajícím věkem Salvadora Dalího. Tito mistři mne inspirovali i v mé vlastní tvorbě a touze po tom, dělat umění. A kdyby v době předškolního věku byl na obrazovkách Bořek Stavitel, určitě by byl mým vzorem i on, jelikož architektura a obory s ní související mne zajímají ještě dnes.

Až po období dospívání, které je obdobím velkého odmítání své vlastní rodiny, teprve začínáme pohlížet do historie a hledat životní vzory ve více či méně vzdálené historii své vlastní rodiny.

Tím vším chci říct, že životním vzorem může být osoba živá i neživá a může být jedna i více najednou. S vývojem osobnosti a potřebami se také životní vzory mění a někdo si některé uchovává celý život. Jde především o to, mít nějakou oporu v tom, co děláme. Ač v duchu víme, že nikdy nebudeme žít život našeho životního vzoru, přesto se do jeho života snažíme nahlížet a učit se z něj.

V mateřské škole se mnohdy životními vzory stávají samotné učitelky, a pokud to tak je, je to největším uznáním, ale zároveň největší zodpovědností, kterou učitelka

v mateřské škole může mít. Vše, co učitelka dělá, může se odrazit na vývoji dítěte. Pro mnohé děti bývají vzory i kamarádi kolem něj.

S ohledem na téma této bakalářské práce bych ráda upozornila na to, že pokud dítě, které svůj životní vzor má v okruhu lidí z mateřské školy, chceme motivovat k pohybu, nejlepší motivací je aktivita ze strany jeho vzoru či vzorů. Bude-li tedy učitelka sama aktivnímu pohybu vstřícná, snadněji a zcela přirozeně děti v případě potřeby rozpohybuje.

V nedávné historii se odehrály pokusy o to, nemít vzor a být ničím neposkvrněná existence. První etapou byla doba poválečná a druhou, mnohem silnější etapou byla doba 60. let. Odmítání jakýchkoliv vzorů a dokonce zavrhování vlastní rodiny až do morku kostí bylo počátkem ztráty postojů a hodnot, které si každý s sebou do života neseme ze své rodiny. Tímto se vyznačovala generace beatníků, kteří se za účelem sdružit se v této podstatné myšlence přetrhání svých vlastních kořenů a vymanit se z konzumní společnosti, sdružovali do komun. Mnohdy jejich předci a celá společnost byla pro ně nositelem zla a nenávisti, jejichž symbolem se stala válka ve Vietnamu. Hippies se stali nositeli filozofie míru a lásky, která byla sice půvabná, nicméně se v komunách oddávali nejen účinkům drog, ale i nevázanému a zcela volnému sexu, což pohled veřejnosti na ně trochu zkalilo. Zasloužili se o mnohá umělecká díla, nový life-style i skvělé hudební skupiny. Jako by ale v dílech byla nejen radost z něčeho nového, ještě nepřekonaného, ale zároveň smutek ze ztráty svého starého vlastního já a trochu obav z nejistoty, do které se tyto lidé vrhali. Tuto jistotu pak možná hledali v omamných látkách, které jim uzavíraly realitu a otevíraly jiné světy. Toto je právě jeden z důvodů, proč dnešní děti začínají s požíváním alkoholu a braním drog- nechť být součástí reality a strach z ní, absence přirozených autorit a životních vzorů...

Tento příklad jsem uvedla právě proto, že nalezení životního vzoru, ač jen na čas, je kotva, která nám dává jistotu toho, že víme, že někam patříme. Je to součást vnější motivace, která utváří a posiluje motivaci vnitřní, mnohem důležitější pro vývoj dítěte.

1.4. Naše tělo jako hodnota - prostředek pro budování pozitivní vnitřní motivace k pohybu

Takoví jsme my, jaké budou naše děti?

1.4.1. Vztah dědičnosti a pohybu

Asi každý z nás někdy vyslovil s ohledem na své dítě větu „ On je po mně“, „ On je po tátovi“. Nad těmito větami se málokdo pozastaví. Ale někteří z nás tvrdí dokonce i „On neumí běhat, protože já to taky neumím“, „On neumí skákat, protože já to taky neumím a nikdy jsem to neuměla“. Tato slova v posluchačích vzbuzují již drobné pochybnosti, ale v s ohledem na biologický základ a dědičnost nejsou ve skutečnosti daleko od pravdy.

Určité znaky a předpoklady, které jsou základem pro motoriku člověka, jsou do jisté míry dědičné. Dědičné vlohy a dispozice se v průběhu života projeví a je nutné je včas rozvíjet. Existuje tzv. genotypická hranice, která určuje limit možností jedince k dosažení určitého výkonu. Pro její zjištění byly vytvořeny testy, které zjišťují stupeň vloh a dispozic u malých dětí. Jejich cílem je vyhledávání přirozených talentů a včasné podchytení a rozvíjení jejich vloh a dispozic. Každé dítě ale přirozeně poznává své tělo a své limity. Má-li podstatné vrozené dispozice a vlohy k pohybu, velmi brzy zjistí své možnosti a tím, že mu mnohé pohybové aktivity nebudou činit potíže, bude dále své vlohy rozvíjet jako zcela přirozený potenciál, ale jen do určité míry, kterou dále překročí jen s posílenou vnitřní a vnější motivací.

Určité vlastnosti člověka jsou výsledky dispozic a vloh (genotyp), ale také prostředí, výchovy a něco získáme v průběhu života na základě vlastních zkušeností i zpětné vazby okolního světa (fenotyp). Fenotypické (získané) znaky se nepřenášejí do dalších pokolení a nelze zde hovořit o dědičnosti.

Existují tři hypotézy, jak se v životě člověka dědičnost uplatňuje:

- 1) Dědičnost s přibývajícím věkem klesá
- 2) Dědičnost se projevuje jen v některých oblastech a v určitých obdobích
- 3) Dědičnost je v dětství základem pro všechny druhy kompetencí, poté postupně ustupuje a ve stáří se opět vrací a život člověka výrazně ovlivňuje.

Dědičnost vloh a dispozic k pohybu je velmi výrazná, jak ukazuje tato tabulka:

akční rychlost		88%
akční rychlost (běžecká)		85%
explozivní síla		78%
rytmická schopnost		90%
kloubní pohyblivost		60%
lokální svalová vytrvalost		66%
jemná koordinace pohybů		50%
maximální statická síla		68%
všeobecná vytrvalost (běh)		85%

1.4.2. Hormony a pohyb

S ohledem na pohybovou -sportovní aktivitu jsou podstatné dva hormony- adrenalin a endorfin. Adrenalin funguje jako budič a endorfin jako tišitel.

Adrenalin všichni velmi dobře známe, a to včetně malých dětí.

Účinky adrenalinu:

- zrychluje tep, srdeční činnost a zvyšuje tlak
- rozšiřuje průdušky, zlepšuje ventilaci
- zužuje povrchové cévy (centralizuje se krevní oběh, kdy se krev soustřeďuje v centrálních orgánech- mozku, srdci a plicích)
- stimuluje činnost mozku (např. oči jsou vnímavější k detailům)
- zvyšuje aktivitu potních žláz
- zvyšuje hladinu cukru v krvi (spouští štěpení zásobního glykogenu v játrech a ve svalech dochází k upřednostnění anaerobního metabolismu)
- může ovlivnit koordinační schopnosti
- krátkodobě se zvětšuje svalová síla

Adrenalin (epinefrin) se někdy označuje jako stresový hormon nebo hormon útěku, úleku či strachu a tvoří se v dřeni nadledvin. Adrenalin byl objeven roku 1901 a po několika letech zkoumání se stal i lékem podávaným při některých život ohrožujících stavech. Adrenalin se uvolňuje do krevního oběhu během stresových situací a při zvýšené fyzické aktivitě téměř okamžitě. Hladina adrenalinu může stoupnout až desetinásobně oproti normálu, ale do klidového stavu se vrací až několik desítek minut.

Endorfin se vytváří v těle za podobných situací jako adrenalin, ale spíše jako jeho protiváha. Do krevního oběhu se začne vylučovat mnohem později než adrenalin a působí na tělo dlouhodoběji. Tlumí pocit strachu a bolesti a navozuje příjemné psychické stavy.

Adrenalin a endorfin jsou dle mého názoru velmi významné při stresových situacích u dítěte. Uvedu několik příkladů, kde lze pozorovat, jak se tělo snaží zachovat rovnováhu. Je to např. okamžik, kdy má dítě velikou radost. Radost je pro tělo také stres a začne vylučovat adrenalin, který tělo aktivizuje a dítě ve většině případů začne pobíhat a poskakovat. Tímto pohybem se uvolní endorfin, dítěti navodí pocit spokojenosti a dítě se uklidní. Pokud nastane negativní stres, tělo se dostane do stavové tenze, která v menší míře nahrazuje pohyb a účinek endorfinu tudíž není tak výrazný. Pomůže pouze tuto formu stresu překonat, ale pocit štěstí a spokojenosti se vzhledem k minimální sekreci endorfinu nedostaví. Při větší pohybové aktivitě se oba hormony vylučují ve větším množství, ale pokud jedinec na tělesnou zátěž zvyklý, sekrece adrenalinu se postupně snižuje, na rozdíl od sekrece endorfinu, která se nemění a mnohdy se stává pro sportovce drogou a tedy motivací k dalšímu pohybu.

2. Mateřská škola jako aktivizátor předpokladů k činnostem dítěte, podporovatel potenciálu dítěte a jeho vnitřní motivace k pohybu

Pohyb jako prostředek vzdělávání dětí

2.1. Co rozumíme pohybem?

*Pohyb jako radost a pohyb zaměřený na výkon*Pohyb jako prostředek vzdělávání předškolních dětí*Pohyb a prostor přirozený a záměrně rozvíjený*

Pohybem rozumíme pohybový projev člověka, který je velmi organizovaný, a to centrální nervovou soustavou (mozek, mícha a jejich příslušné nervy). Pohybem úmyslným, bez kterého bychom v podstatě neexistovali, je myšlen pohyb takový, při němž je podchycen pohyb mimovolní reflexní, který zajišťuje vzpřímenou polohu těla a jeho rovnováhu a také změny svalové napětí. Impulsy ke „chtěnému“ pohybu vycházejí z mozkové kůry. Mezi „chtěné“ pohyby patří chůze, psaní, pracovní činnosti, sportovní činnosti atd..

Velmi zjednodušeně lze říci, že se u člověka jedná o pohyb, dochází-li ke změně svalového napětí a k pohybu kloubu či kloubů příslušné části těla nebo těla celého.

K pohybu dochází z mnoha důvodů. Jedním z nich je pohyb pro radost a druhým, tím náročnějším, je pohyb zaměřený na výkon. Oba dva důvody jsou pro děti velmi významné. Malé dítě, pokud má radost, se velmi často projevuje právě pohybem. Pohyb po volném prostoru, kdy se dítě může pohybovat, jak se mu líbí, je pohybem také radostným a prospěšným. Díky pohybu se dítě zdokonaluje v orientaci, v rovnováze, v obratnosti apod., ale i v komunikaci s ostatními osobami a učí se pohyb využívat nejen pro svůj prospěch, ale i prospěch ostatních. Pohybem totiž můžeme rozumět i práci, která pomáhá fyzicky i psychicky. Dle mého názoru by se děti měly učit kladně přistupovat k fyzické práci a naučit se mít z toho radost. V dalších letech se pro ně může stát fyzická práce jak zaměstnáním, tak koníčkem a způsobem relaxace. Pohybem zaměřeným na výkon můžeme v rámci mateřské školky chápat pohybové řízené činnosti, kdy s dětmi např. chodíme pravidelně do tělocvičny nebo na hodiny plavání,

kde po dětech požadujeme pohyby, které běžně nedělají, nebo je dělají, ale s takovou intenzitou, jaká je po nich vyžadována ve chvíli řízené pohybové činnosti. Souhrnně lze tedy říci, že dítě se jakýmkoliv pohybem vždy něčemu učí. Nejen, že poznává své tělo a jeho limity, ale poznává i prostředí, ve kterém se pohybuje, učí se postřehu a reakcím při pohybu mezi dalšími lidmi, učí se pozornosti a opatrnosti s ohledem na své zdraví i na zdraví osob v jeho přítomnosti, učí se ale také prosociálnosti, a to např. ve hrách, kdy jeden druhému pomáhá překonávat překážky, kde jeden druhému pomůže zvednout se po pádu na zem, kdy si bez druhého v podstatě neužijí ani jednoduchou honičku apod. Pohybem se zdokonaluje hrubá, ale i jemná motorika při používání některých druhů náčiní, zlepšuje se obratnost, hbitost, svalová síla a dochází ke zpevnění celého těla.

Při každém pohybu je ale potřeba dbát na správné držení těla, na správné dýchání, přiměřenou zátěž i ve smyslu počtu opakování některých cviků a na celkový čas, po který děti pohyb vykonávají. V procesu řízené pohybové činnosti bychom měli dbát i na protažení a uvolňování svalů a šlach, aby nedošlo k jejich poškození.

2.2. Rytmus

*Rytmus jako motivace k pohybu*Rytmus jako životní motor*Rytmus jako pravidlo*

Nad motivací k pohybu rytmem jsem se zamyslela poprvé asi v okamžiku, kdy se můj syn, v té době ještě ani ne půlroční, začal pohybovat v rytmu hudby. S úžasem jsem pozorovala, jak se jeho tělíčko houpe v daném rytmu. V podstatě se nejednalo o hudbu samotnou, její styl či melodii skladby, ale o její rytmus, dynamiku a především výsledný akustický tlak, který syn tělesně pociťoval.

Vnímání rytmu nesouvisí s hudebním sluchem, který je jen schopností rozpoznat frekvenci daných tónů, ale se schopností vnímat přirozenost v sobě a kolem sebe. Nikdo z nás by nežil bez rytmu. Naše srdce, dech, nervová soustava...to vše je náš osobní rytmus. Rytmus je ale všude kolem nás na Zemi. Sekundy, minuty, hodiny, dny, měsíce, roky, den a noc, čtyři roční období, zrození a smrt...to je také náš rytmus. I ve věcech kolem nás, které nějak pracují, je rytmus. Každý z nás potřebuje mít denní

rytmus – spánek, bdělost... Dalo by se asi najít mnohem více příkladů, na kterých bychom si mohli ukázat, že rytmus je neoddělitelná součást našeho života.

„Rytmus je řecké slovo, které znamená průběh hybné síly, opakující se spojení mezi dvěma tóny, dvěma takty. Přitom se – podle zákona polaritý- první stává odrazovým můstkem pro druhý a druhý pro třetí...Usilování o jeden plodí další“ (J. Prokopová, Ch.Schweizerová: Neklidné dítě, 1994, Portál, s.35). Myšlenka, která mne napadla po přečtení těchto řádků, je v podstatě velmi jednoduchá. Akustický tlak cítíme jako vibrace na kůži. Vzruchy, které tím vzniknou, předává nervový systém mozku, který dá pokyn k pohybu ve stejném rytmu, jaký přijal od nervové soustavy. Tělo, které se v rytmu začne pohybovat, poskytuje mozku zpětnou vazbu ve stejném rytmu a to se opakuje. V tomto okamžiku dochází k harmonii, která má vliv i na naši psychiku a my si ani nemusíme uvědomovat, že se vlastně pohybujeme. Vše je v harmonii. Až v okamžiku, kdy se rytmický děj časově rozhodí, mozek abnormalitu zachytí a my si uvědomíme, že něco není v pořádku, že rytmus postrádáme.

Když jsem se zamýšlela nad rytmem života, hledala jsem vlastně počet elementů či opakování a došla jsem k číslu 4. Zde je možné vysvětlení potřeby právě 4/4, 3/4 či 2/4 rytmu. V již zmiňované knize Neklidné dítě jsem našla oporu pro moji myšlenku. Autorky zde zmiňují, kdy se číslo 4 objevuje v našem životě: 1 dech= 4 tepy srdce; srdce má 4 části; na jeden dech se čtyřikrát vhná opotřebovaná krev do plic, kde připadá 1 díl kyslíku na 4 díly dusíku.; 4 živly (země, oheň, voda, vzduch); 4 směry v prostoru (sever, jih, východ, západ); 4 končetiny, 4x7 dní lunárního měsíce atd. Zřejmě máme vnitřní potřebu, danou přírodou, reagovat na čtvrt'ový rytmus, protože ten pro nás znamená život, energii.

Již v prenatálním stadiu se dítěti vrývá do života potřeba rytmu, jelikož je po celých 40 týdnů v zajetí rytmu své matky, kdy slyší její srdce, dech, cítí pravidelný rytmus při chůzi apod. Po narození se ale potřeba těchto rytmů začne projevovat. V okamžiku narození dítě přišlo o vnější rytmus, který pro něj znamenal pocit bezpečí v matčině těle. Po narození, je-li dítě neklidné, může to být tím, že postrádá rytmus, na který bylo zvyklé. Novorozenci také mnohdy trpí tím, že jsou náhle v otevřeném prostoru, což byl případ mého syna. Naučila jsem se techniku těsného svazování, která nahrazuje těsnost v matčině děloze, a v kombinaci s houpáním dopředu a dozadu, kdy máte dítě svísele položeno na hrudi, a trvalého vydávání zvuku „ šššš“, který připomíná průtok matčiny krve, se syn uklidnil. Měla jsem možnost si vyzkoušet i na starších dětech předškolního

věku podobný způsob uklidnění, kdy dítě samozřejmě nesvazujete do zavinovačky, ale postačí, pokud ho k sobě těsně přitisknete tak, aby mělo ruce podél těla. Tento způsob objetí má ve své filozofii blízko teorii attachmentu Mary Ainsworthové. Naše babičky též uplatňovaly techniku pevného svazování a dětem zpívaly ukolébavky. Právě při zpěvu nejlépe vyzní melodie, rytmus a dynamika. V knize *Nauka o pohybu* se autorka Jarmila Kröschlová zmiňuje o rytmice ve vztahu k tanci. Dle jejích slov k vypěstování rytmického citu při cvičení slouží nejlépe rytmus zpívaný nebo hraný na nástroj schopný zpívat čistou melodii, např. na flétnu.

Děti milují jednoduché písně a básně, které mají jasně daný rytmus. Říká se, že není básně bez rytmu. V každém textu je rytmus, ať už je jakýkoliv, protože každé slovo v sobě rytmus má. Pro děti je ale důležitá srozumitelnost ve všem, co kolem nich je. Tato srozumitelnost jim dává pocit bezpečí a jistoty. Srozumitelností je i pravidlo. Pravidlem v básni je jasně stanovený rým. Proto děti vnímají básně a písně s pravidelným rytmem pozitivně. Každý, kdo psal a píše básně či písně, si uvědomuje, že to, co člověka chytí za srdce je nejen myšlenka, ale i rytmus, kterým je předávána. Porušením rytmu v pravidelném chodu se poruší harmonie a tato ztráta harmonie je něčím, co vede k hlubšímu zamyšlení, a zpravidla to není nic, co by se našeho srdce nedotklo. Rytmus a jeho ztráty je totiž něco, co se dostane k našemu srdci a zaujme. Teprve až po chvíli vnímání těchto impulsů se sepne mozek, aby analyzoval to, co k němu v podstatě přichází. Chceme-li tedy dítě namotivovat nejprve k tomu, aby se vůbec začalo soustředit na to, CO mu říkáme, měli bychom se zamyslet nad tím, JAK mu to říkáme.

Práce s rytmem v oblasti řízené pohybové činnosti je bezesporu neodmyslitelná. Dítě se rytmem, který je mu podsunut, aktivuje a dítě dále spolupracuje v rytmu hudby nebo zpívaného či mluveného slova. Měli bychom se ale zamyslet nad tím, že pokud po dítěti vyžadujeme během nějaké tělesné aktivity, aby se slovně vyjadřovalo, znemožňujeme mu tím správné dýchání, které je při pohybu více než významné. Děti při zpěvu či recitaci často drží dech a soustředí se na slova, která mají vyslovovat. Rychlost a rytmus doprovodu jim ale také udává rychlost dechu, což bychom neměli opomínat a tento prostředek vnější motivace zformovat dle potřeb. Při řízené pohybové činnosti větší intenzity bychom ale měli dbát právě především na to, jakým způsobem děti dýchají a pohybují se- jestli svůj pohyb vnímají, tak by měly, po stránce koordinace celého těla, rytmu a rychlosti. Dle mého názoru v tomto případě není dobré po dětech

nějaký slovní projev vyžadovat. Jde-li ale o řízenou pohybovou činnost nízké intenzity, která tělo tolik nezatěžuje zvýšenou potřebou kyslíku, je dobré využívat jako rytmický prostředek mluvené nebo zpívané slovo, které dítě naučí pracovat s dechem, kolektiv sladí do jednoho celku a navozuje pocit sounáležitosti. Podstatné je, aby se děti naučily rytmus vnímat celým tělem a hlavně ho nechaly proniknout do své mysli. Když s dětmi začínáme pracovat skrze rytmus, pokusme se o to, aby začaly vnímat rytmus svého vlastního těla. Mezi „cvičení“, která dětem napoví, patří poslech jejich vlastního dechu a tlukotu srdce. Děti nechte, ať si pohodlně lehnou na zem, zavřou oči a zacpou prsty uši. Pak totiž krásně uslyší svůj vlastní rytmus, rytmus svého bytí.

2.3. Zakázané cviky

Pohyb, kterým můžeme dítěti uškodit

Zakázané cviky jsou spíše cviky, které nejsou vhodné pro pohybovou řízenou činnost s ohledem na fyzické zdraví dítěte. Pokud se dítě bude samo spontánně pohybovat, těžko mu zabránit v nějakém pohybu, ke kterému se odváží. Mnohé jeho vymyšlené cviky ho zabolí a nebude je dále provozovat, nebo po jednom pokusu ho upozorníme na to, že by si mohlo opravdu ublížit. Při řízené činnosti se ale můžeme dostat do situace, kdy podobný úkon budeme provádět s menší intenzitou, ale přesto nebude vhodný, nebo naopak s vyšší frekvencí, a tak budeme vystavovat dítě riziku fyzické újmy na zdraví.

Měli bychom vždy správně vnímat schopnosti dítěte a jeho aktuální zdravotní i vývojový stav. Považuji za nesprávné, dítě nutit do cviků, kterých se opravdu bojí, nebo těch, které ještě po fyzické stránce nemůže zvládnout. To ale neznamená, že by si je dítě nemohlo samo vyzkoušet s dopomocí a fyzickou i psychickou oporou nejlépe dospělé osoby.

Tuto kapitolu jsem zařadila proto, jelikož z praxe vím, že se na nevhodnost cviků pro dětský tělesný aparát příliš nehledí. Hledí se na efekt a na efektivní využití energie, ale ne na škodlivý dopad na zdraví jedince. Mezi tři nejčastější chyby patří „žabáci“, visy na žebřinách nebo záklony hlavy.

Dle Hany Dvořákové je některý druh pohybu pro děti nevhodný s ohledem na jejich správný růst a tělesné a duševní zdraví. Mezi takové pohyby patří:

- Dlouhodobé sezení nebo stání, setrvání v jakékoliv poloze po delší dobu není vhodné pro fyzický ani psychický stav dítěte (je nutné střídání aktivity a intenzity)
- Jednostranné zatěžování (dlouhodobé činnosti stejného charakteru), kterým může být dlouhou chůze bez přestávky, vytrvalostní běh, jednostranné zatěžování v některém druhu sportu (v gymnastice, tenisu apod.). Takový pohyb přetěžuje pouze některé svalové skupiny, vazy, klouby, což může vést k nerovnoměrnému vývoji, ale i přetížení s trvalými následky. Vybíráme proto aktivity, kdy dochází k častějším změnám poloh celého těla a jeho částí.
- Nošení břemen těžších než 10% hmotnosti dětského těla. Nošení břemen přetěžuje kosti, u kterých ještě nebyla dokončena osifikace. Může dojít k porušení kloubů a kostí, a to zejména v oblasti páteře. I při nošení lehčích břemen bychom měli dítě naučit správnému držení těla. Při řízené činnosti bychom tedy měli zvážit používání těžšího sportovního náčiní, jako jsou např. medicinbaly, činky apod., ale i nošení kamarádů např. při „trakaři“, kdy jedno dítě chodí po rukách a jedno či dvě děti drží jeho nohy nad zemí. Při výletech bychom dítě neměli zatěžovat těžkým batohem apod. Podstatné je správné držení těla!
- Prosté visy a vzpory, ke kterým dochází na mnohých prolézačkách, ale např. i na bradlech, žebřinách, hrazdě či kruzích. Při prostém visu a vzporu, kdy dítě visí pouze za ruce nebo nohy, může dojít k přetížení nezpevněných kloubů, k mikrotraumatům kloubních pouzder, vazů a svalů. Při takovémto cvičení je dobré dítěti dopomáhat a nadlehčovat určité části těla a podporovat ho v procvičení svalů v oblasti zatěžovaných kloubů, aby nedošlo k jejich poškození. Tělo by ve visu mělo být vždy zpevněné, především v oblasti končetin, za které osoba visí.
- Zvětšování kloubního rozsahu za fyziologickou mez, ke kterému dochází především při gymnastice. Při nesprávném vedení dítěte může snadno dojít k patologické hypermobilitě, která vede k nestabilitě končetiny, nebo

k mikrotraumatům pohybového aparátu, kterými jsou např. poškození svalové tkáně, šlach, chrupavek, úponů, vazů apod. Pokud dítě poznává své tělo i v této oblasti, neměli bychom mu to zakazovat, protože velmi rychle pozná, kde jsou jeho meze a bolet způsobená jejich překročením ho pravděpodobně odradí.

- Seskoky na tvrdou podložku se mohou vyskytnout jak při volné hře, tak při řízené činnosti. Nárazem může dojít k poškození páteře a kloubů. Seskoky by neměly být z větší výšky, než je pas dítěte. Pro doskok umístíme dětem žíněnku, ale ne příliš tvrdou. Velmi měkká podložka může být nebezpečím, že při doskoku dojde k poškození kotníku nebo kolenního kloubu, a proto děti učíme správnému držení těla a zpevnění celého pohybového aparátu.
- Záklony hlavy. Velmi často se setkávám s tím, že je to jeden z prvních cviků při rozcvičce. K záklonům hlavy by vůbec nemělo docházet z důvodů možného poškození jak krční páteře, tak hrtanu, který je vyztužen chrupavkami. Důležité je děti naučit správné držení hlavy a ramen, kdy ramena tlačíme dolů a mírně dozadu a hlavu vytahujeme nahoru a protahujeme šíji. Veškeré pohyby hlavy by měly souviset se správným držením celého těla a zejména polohou ramen.
- Nekompenzované záklony v bedrech (mosty). Při únavě páteře, často způsobené špatným držením celého těla, máme všichni často chuť zvětšovat bederní lordózu, což ale může vést k mikrotraumatům v oblasti páteře. Cviky, kdy dochází ke zvětšení bederní lordózy, lze provádět jen za předpokladu, kdy dochází zároveň ke zpevnění břišního svalstva. K takovému prohnutí nedochází jen v gymnastice při mostech, ale také při klasických rozcvičkách, kdy s dětmi děláme kočičí hřbety. Pokud takový cvik provádíme, dbáme na správné držení těla, dýchání, pomalé provedení cviku a při fázi prohnutí na vytažení hlavy a propnutí předních končetin, aby došlo ke zpevnění břišního svalstva a tím odlehčení zátěže páteře.
- Kotoul vzad. Vzhledem k proporcím dítěte, náročnosti cviku a riziku poškození krční páteře je tento cvik pro předškolní dítě velmi nevhodný, ale

ne nemožný. Některé děti ho obstojně zvládají, ale obecně se příliš nedoporučuje ho v mateřské škole zkoušet.

- Opakovaná chůze ve dřepu, opakované skoky ve dřepu, samotné dřepy. Jeden z velmi oblíbených pohybů učitelek na všech školách je „žabák“, kdy dítě skáče ve dřepu a „nejlépe“ několik metrů, Takovéto pohyby vedou k přetížení a poškozování kolenních kloubů a vazů. Chůzi ve dřepu bychom vůbec dělat neměli (často se tomu říkají „kachničky“), skoky bez opory také ne, a pokud není vyhnutí, lze si pomáhat ve skocích rukama, kdy střídáme horní dolní končetiny. A nakonec nedílná součást rozcvičky a řízených pohybových činností většiny učitelek – dřepy. Dřepy by se s dětmi a dokonce ani s dospívajícími dětmi vůbec dělat neměly. Dochází u nich k přetěžování kolenního aparátu a velmi často je obtížné u nich udržet správné držení těla, takže dochází i k přetěžování páteře. Při dřepu dochází především k posílení stehenního svalstva, pokud tedy nemůžeme najít jinou alternativu, dřepy bychom mohli provádět pouze do polohy, kdy je kolenní kloub v pravém úhlu, a dbáme při tom na správné držení páteře. Je to ale silový cvik a silové cviky se provádějí pomalu a pokud možno s malým ohybem v kloubech. U dětí je běžné sedat si do velmi hlubokého dřepu, kdy je kolenní kloub pevný, ale ani tento hluboký dřep není pro řízené činnosti doporučován, jelikož je často zapomínáno na to, že cvik by měl být prováděn pomalu, se správným držením páteře a polohou horních končetin a především ne polovičatě, k čemuž se děti velmi rychle uchýlí a pak se tento cvik stává pro kolenní kloub velmi nebezpečným.
- Rychlé lezení po kolenou po tvrdé podložce, kdy může docházet k poranění čéšky. Lezení po kolenou je ale důležité, a pokud je nutné, měl by pohyb být pomalý a pokud možno po měkčí podložce. Tento pohyb lze ale velmi dobře nahradit vzporem dřepmo, kdy ale musíme dávat pozor na přílišný záklon hlavy. Je-li tento pohyb zcela spontánní, dítěti ho nezakazujeme, protože pokud by mu byl nepříjemný, nebude ho dělat.
- Sezení v kleku mezi patami. Některé děti k takovéto poloze mají sklon a může to být znakem poruchy motoriky. Tato poloha přináší rizika s ohledem na vývoj kolenních kloubů, kotníků a páteře. Děti nenásilnou

formou učíme správnému sedu na patách, kdy můžeme snadno dodržet správné držení těla.

Když s dětmi cvičíme, měli bychom si vždy rozmyslet, jaký účel má daný cvik a jestli je pro každé jedno dítě vhodný. Při cvičení bychom měli akceptovat, že každý má trochu jinak položený práh bolesti, za který bychom neměli jít. Bolest je již hranicí, mezí, kdy tělo dává najevo, že je něco špatně. Protahujeme-li či posilujeme tělo, raději volíme způsob cvičení, kdy se třeba vícekrát dotkneme prahu bolesti, ale nesnažíme se jej překročit. Děti tento způsob seberegulace mají od přírody daný, a proto se nemusíme bát, že by se dítě při volné hře fyzicky přetěžovalo nebo dělalo nepříjemné cviky více než jednou.

2.4. Fyzické a mentální schopnosti dítěte předškolního věku

*Pohyb jako požadavek, ukazatel, východisko*Pohyb jako prostředek vyjádření sama sebe*

Respektování přirozeného vývoje dětského těla a jeho mentálních schopností je asi nejdůležitější kompetencí učitelky, která s dětmi pracuje po pohybové stránce z hlediska řízených činností. Učitelka by měla s ohledem na motorický vývoj dětí připravovat činnosti tak, aby je byly schopny alespoň z větší části vykonat. Z větší části proto, protože pokud by děti nevykonaly žádný z požadovaných úkonů, tato pohybová aktivita by se velmi rychle stala neoblíbenou a pocit z neúspěchu by byl velmi demotivační. Vzhledem k věkově smíšeným skupinám ve třídách, ale také k rozdílnosti ve vývoji každého jedince, je nemyslitelné, aby požadovaný výkon byl pro všechny na 100% splnitelný a zároveň, aby byl pro všechny motivačně zaměřený, a to proto, že dětem je zcela přirozená alespoň mírná touha po překonávání překážek, a tak cvik, který se zdá být pro tříleté dítě nesplnitelný, je pro šestileté dítě až příliš jednoduchý.

Vzhledem k tomu, že v dnešní době mohou být do mateřské školy přijímány děti, které dosáhly věku dvou let, zařazují i biosociální a kognitivní vývoj dítěte od této věkové hranice.

2-3 roky (batolecí období)

V tomto období dochází k velkému vývoji v oblasti sociální, vývoji jemné i hrubé motoriky a také řeči. Uvádím zde schopnosti a dovednosti, které úzce i vzdáleně souvisí s pohybovou aktivitou:

- 2 roky věku:
 - u dítěte se zlepšuje rovnováha a rádo s ní, dle *Z. Matějčka*, experimentuje
 - dobře utíká bez pádů
 - vyjde schody bez držení
 - skáče snožmo na místě
 - dokáže seskočit z malé výšky
 - začíná navazovat vztahy s okolím, s ostatními dětmi
 - je schopno paralelní hry
 - vstupuje do fáze „období vzdoru“, kdy se podle *Mahlerové* jedná o „zrození psychologického já“
 - *Stern* uvádí, že si v této době dítě utváří „verbální Já“, a to s nástupem symbolického myšlení
 - dítě se pozná v zrcadle a je schopno se pojmenovat
 - dítě je schopno nápodoby (důležité pro předcvičování apod.)

- 2,5 roku věku:
 - při chůzi do schodů střídá nohy
 - chodí po špičkách
 - kope do míče
 - chodí po úzkých profilech (obrubník, lavička...)
 - dle *Z. Matějčka* jsou pro děti výzvou pohybové hračky- autíčka, tříkolka, odrážedla- kdy je fascinuje řízený pohyb a schopnost jej ovládat
 - dítě umí šlapat na pohybové hračky se šlapkami (tříkolka, autíčka...)
 - dítě hází jednoruč vrchem a obouruč spodem
 - dítě chytí míč hozený směrem na břicho do semknutých rukou
 - projevuje prosociální chování při styku s negativními emocemi – pláčem druhé osoby, agresí 2. osoby ke 3. osobě či skupině. Byla jsem několikrát svědkem situace, kdy 2,5 leté dítě napomínalo a jakoby

zastařovalo osobu projevující se agresivně k 3. osobě, se kterou mělo dítě bližší vztah

- učí se mluvit o svých emocích a zvýrazňuje je grimasami nebo změnou pohybové aktivity: „já pláču“ (dítě se schoulí, pokládá ruce na obličej), „mám radost“ (poskakuje a pobíhá, mává rukama), „já bojím“ (omezí dosavadní pohyb na minimum) apod.
- Do 3 let věku:
 - zlepšení v oblasti silové a rovnovážné- udělá skok do dálky
 - bezpečně se dítě pozná na videozáznamu či fotografii
 - začíná svět vnímat realisticky a začíná logicky myslet
 - nedokáže pochopit, že změna tvaru ještě není nutně změnou množství
 - nedokáže vnímat celek jako soubor částí
 - přeceňuje bližší objekty na úkor vzdálenějších
 - měří čas pomocí opakujících se jevů
 - číselný počet vnímá spíše jako vlastnost
 - schopnost seberegulace ještě není natolik vyvinuta, aby krizové situace bylo dítě schopno vyřešit bez pláče, křiku, popř. kopání apod. V tomto ohledu může nastat problémová situace např. při míčových či jiných hrách, ve kterých se objevuje jistá míra agónu.

3-6 let věku dítěte (předškolní období)

Změny v motorickém vývoji v tomto věku nejsou již tak nápadné jako dříve. Dítě ale poměrně značně zlepšuje svoji obratnost, hbitost a koordinaci. Posun ve vývoji lze spatřovat ve větší soběstačnosti, kdy se samo obléká, samo jí, obouvá si boty, projevuje zájem o výtvarné činnosti, dokáže vyjádřit své vlastní představy, zvládá práci se složitějšími stavebnicemi, které předpokládají logické myšlení a dobrou jemnou motoriku. Velký posun v mentální oblasti lze spatřovat i v oblasti řeči, kdy dítě začíná tvořit souvětí. Ve třech letech prochází změnou myšlení, kdy dochází k rozvoji tzv. „vnitřní řeči“, která vrcholí ve věku čtyř let.

- Myšlení tříletého dítěte lze charakterizovat
 - egocentrismem (ulpívání při svých soudech na subjektivním pohledu)
 - fenomenismem (fixace představou reality a nechut' ji opustit)

- magičností (interpretace světa je zjednodušována fantazií)
 - absolutismem (každé tvrzení je nekonečné)
- Změny myšlení u čtyřletého dítěte:

Dle *Piageta* se v tomto věku mění inteligence z úrovně předpojmové (symbolické) na úroveň názorovou (intuitivní). *Piaget* provedl mnoho pokusů, kterými dokazuje, že dítě je ve svých úsudcích stále velmi vázáno na názor, tedy kdy hodnotí podle toho, co vidí. Dříve dle *Piageta* úsudku nebylo schopno a postupovalo pouze podle analogií.

Znaky myšlení čtyřletého dítěte:

- fenomenismus (důraz na zjevnou podobu světa)
- animismus (tzv. ožívování)
- antropomorfismus (polidšťování)
- centrace – dle *Piageta* dítě není schopno vnímat celek jako soubor nějakých dílčích jednotek, a dokonce dle jeho názoru nedokáže diferencovat ani základní vztahy mezi lidmi, s čímž osobně nesouhlasím, jelikož má životní zkušenost vypovídá o tom, že již čtyřleté dítě dokáže v lidských vztazích nacházet souvislosti, vazby, např. rodinu a její příslušníky vnímá jako celek (komplex jednotek) a je na tomto základě schopno diferenciaci.

V sociální oblasti je s ohledem na pohybovou aktivitu je podstatné osvojování sociálních rolí. Do této oblasti lze zakotvit již zmiňované životní vzory a jejich vliv na fyzický i mentální vývoj dítěte. Dítě začíná vnímat sociální role, jejich znaky a učí se jejich pochopení především díky pozorování a vnímáním reakcí okolí na jednání v dané roli. V tomto období se dítě dokáže dobře identifikovat se svým životním vzorem (velmi často matkou nebo jinou blízkou osobou) a přejímá jeho normy a znaky chování.

Ve čtyřech letech dochází též k velkému posunu v oblasti seberegulace, kdy nesouhlas či souhlas s nějakým vnějším podnětem (pokyny, příkazy apod.) nevyjadřuje příliš hlasitě, ale spíše se projevuje rozhovorem se sebou samým.

Nedílnou součástí vnitřní sociální kontroly dítěte je pevné svědomí, na jehož ukotvení má velký podíl výchova v rodině. Svědomí též souvisí s pohybovými aktivitami. V případě, že dítě nebude dodržovat daná pravidla hry či jiné pohybové činnosti, může ohrozit samo sebe i okolí.

Dle *J.Langmaiera* a *D.Krejčířové* v publikaci *Vývojová psychologie* (1998) dochází v oblasti sebepojetí k velkému posunu, kdy dítě dokáže popsat své fyzické rysy (důležité při pohybových činnostech při pojmenování částí těla), své vlastnictví a své preference. Prochází i změnou ve fázi emočního vývoje, kdy začíná vnímat a chápat city a pocity druhých. Dovolím si nesouhlasit s názorem těchto autorů, že své vlastnictví dítě vnímá až ve čtyřech letech. Ze zkušenosti s mentálním vývojem mého syna jsem schopna potvrdit, že „své vlastnictví“ dítě začíná vnímat již ve 2,5 letech života, kdy se začíná samo pojmenovávat, říká si jménem a věci kolem sebe přivlastňuje spojením „moje...“.

Téměř ve všech odborných publikacích zabývajících se hrou dítěte je uvedeno, že po třetím roce života dítěte se hra začíná měnit ve hru společnou- asociativní. Ve čtyřech letech se mění ve hru spíše kooperativní a dotýká se agónu. Děti již dobře ovládají uchopování rolí a jejich práci s nimi. Vzhledem k osobní zkušenosti, se svým vlastním dítětem a dalšími dětmi v rodině, musím s tímto nesouhlasit. Již u 1,5letého syna jsem pozorovala zájem o spolupráci se staršími dětmi, které již delší dobu znal. Myslíte si, že v okamžiku, kdy se syn ujal role hospodyňky a poslouchal, co si děti sedící u stolečku objednávaly a poté se obrátil se své kuchyňce a „uvařil“ jim nějaký pokrm nebo připravil pití, že se jednalo o paralelní hru a ne kooperativní? Nebo v okamžiku, kdy mne, jakožto matku, zatahoval do svých her s autíčky, s kostkami apod., že se jednalo jen o hru paralelní? Myslím, že ne. Je pravdou, že s dětmi, které vůbec nebo málo zná, se tolik společných aktivit neúčastní a spíše se drží stranou, pozoruje a opravdu si paralelně hraje, ale se „svými lidmi“ je schopen kooperace a společné-asociativní hry. V jeho dnešních 2,5 letech o tom není zcela pochyb. Domnívám se, že tento pohled je i velmi významný s ohledem na jakoukoliv řízenou pohybovou činnost, kterou s dítětem chcete provádět. Poskytnete-li dítěti bezpečný prostor materiální i duševní, aby opravdu pocíťovalo pocit bezpečí a lásky, dítě se vůči vašemu světu a požadavkům na něj kladených otevře, bude se aktivně zapojovat nejen tím, že bude plnit vaše přání, ale i v tom, že vyjádří svůj názor a nápady. Čím více pozorují hru dětí, tím více se domnívám, že k paralelní hře dítě přistupuje jen

v případech, kdy si není v prostředí jisté tím, co od něj může očekávat. Při paralelní hře, která je zcela samostatnou, ale přesto v kolektivu, dítě spíše pozoruje okolí, utváří si názor a uceluje myšlenky. Chceme-li s takovým dítětem pracovat, chceme-li, aby se zapojovalo do volné hry s ostatními dětmi, chceme-li dítě motivovat k nějaké aktivitě, ať už výtvarné, nebo právě třeba pohybové, měli bychom mu nechat dostatečně velký prostor na to, aby se seznámilo s prostředím a otevřelo se vůči němu. Každé dítě je ale jiné a každé potřebuje jinak dlouhou dobu na to, aby toto dokázalo. Budeme-li dítě nutit, jen tím vyvoláme vzdor a bude nás brát jako nebezpečnou autoritu, která narušuje jeho prostor, a jediné, čeho můžeme jakýmkoliv nátlakem dosáhnout, je, že se dítě vůči nám absolutně zablokuje a ztratí vnitřní motivaci k zapojení se do činnosti s ostatními. Příkladem uvedu plavání v bazénu. Dítě, které na vodu není zvyklé, obvykle se vodní hladiny velmi bojí. Necháme tedy dítě, aby nás pozorovalo při hrách ve vodě, kdy se ostatní děti radují z toho, jak to kolem nich cáká, že předměty určené do vody plavou na hladině apod. Dítě bude možná delší dobu sedět u okraje bazénu, ale za čas vše, co uvidí, v něm vyvolá touhu po tom, zkusit to samo. Tento způsob vnější motivace je pro dítě mnohem účinnější, než ho ječící postavit byt' do malé hloubky a vysvětlovat, že se mu to bude líbit. Naši aktivní činností dítě pozná, že prostor je jak po materiální, tak duševní stránce bezpečný, a samo se odhodlá k tomu, zkusit to samo.

V šesti letech se dítěti mění komplexně postava, kdy se tělo protahuje, poměrově se zmenší hlava a nohy a ruce se prodlouží. Dítě se mnohem lépe pohybuje- lepší koordinace, rychlost, hbitost, výdrž. S ohledem na růstové skoky by měly učitelky v mateřské školce zohlednit možné změny v pohybové aktivitě, kdy se dítě může potýkat se zhoršenou schopností koordinace, rovnováhy, rychlosti, obratnosti apod., danou rychlou změnou těžiště těla a změnou délky končetin. Růst je pro dítě i velmi energeticky náročný, a proto pohyb s větší fyzickou zátěží se může stát zcela vyčerpávajícím.

2.5. Volná hra

*Pohyb ve hře*Pohyb jako hra*Motivace k pohybu prostřednictvím dostatečného prostoru*

Rodiče si mnohdy myslí, že své dítě musí co nejvíce zabavit, mnozí ho chtějí všestranně vzdělávat. Již v období docházky do mateřské školy dítě přihlašují na různé kroužky, mezi které v dnešní době patří s oblibou anglický jazyk, keramika, hra na nástroj, ale také různé tance, Sokol, plavání, fotbal apod. Jakožto rodiče bychom ale měli být opatrní s volbou těchto volnočasových aktivit, a to hlavně pro jejich časovou náročnost. Stává se, že ambiciózní rodiče dítěti vezmou veškerý volný čas na jeho vlastní aktivity, mezi které patří tolik potřebná volná hra. Účastníky volné hry mohou být sourozenci či jiní členové rodiny, kamarádi, ale třeba i domácí zvířata. Volnou hrou můžeme rozumět přirozenost. Přirozenost v sociální interakci, pohybu, učení se mnoha dovednostem, prožívání emocí apod.

Mnozí pedagogové a rodiče se mylně domnívají, že pokud si dítě jen tak hraje, že u něj nedochází k posunu jak po stránce duševní, tak tělesné. Opak je pravdou. Volná hra je pro dítě časem, ve kterém právě nejintenzivněji pracuje a vzdělává se v mnoha oblastech. Přesto se my dospělí, vystupující jako vševědoucí, pleteme dítěti do jeho aktivity s představou, že bychom dítě měli něčemu naučit, a tak mu sebereme jediný prostor pro samostatnost v rozhodování, v tvůrčí činnosti, ve spontánní aktivitě, a tím ho odnaučujeme umění si hrát tak, jak ono samo to cítí a potřebuje. Jakožto matka jsem zastáncem myšlenky Montessoriové „ pomoz mi, abych to dokázal sám“. Nechme děti prožívat jejich svět tak, jak dětem náleží. Jakožto dospělí už nemáme dostatečnou fantazii a čistou duši na to, abychom byli schopni s dětmi jejich svět naplno sdílet, ale děti nás do něj přesto pouštějí a my bychom jim ho neměli brát. Chceme-li dítě učit novým poznatkům a dovednostem, naučme se do dětské hry vstupovat nenásilně a jako host. Dítěti můžeme napomoci připravit prostředí a poskytnout mu materiální zázemí a dítě v jeho aktivitě podporovat. Měli bychom ale dítě vést k zodpovědnosti za sebe sama a případně i ostatní a podporovat v něm touhu po samostatném řešení problémů. Jak píše autorky Volné hry, měli bychom být schopni důvěřovat životní síle dítěte... Dle Fromma jde o to, aby dítě neztratilo svou živost, i když pro nás dospělé je to

namáhavé. Živost souvisí s láskou k životu a nejdůležitějším předpokladem pro vývoj lásky k životu u dítěte je to, že žije s lidmi, kteří milují život.

Dodnes se v některých mateřských školách (díky tomu, že se pedagogové snaží naplňovat požadavky RVP, potažmo ŠVP nebo TVP především řízenými a didaktickými činnostmi) na volnou hru pohlíží jako na něco, co brzdí plnění naplánovaných záměrů a cílů, které jsou poměrně jasně vymezené a na jejichž základě probíhá kontrola a evaluace. Volná hra je totiž nezařaditelná, neuchopitelná a zřejmě pro mnohé i nepochopitelná s ohledem na učení dítěte. Dle slov autorek Volné hry je dětem volná hra mnohdy vytýkána a děti se v průběhu předškolních let odnaučí hrát si a mnohdy je v nich neúmyslně pěstována nechut' k učení, protože ve chvílích, kdy byly spokojené ve své volné hře, vstoupila učitelka z pozice autority a jejich volnou hru násilně přerušila a nahradila řízenou činností.

Chceme-li, aby se dítě samo aktivně projevilo, měli bychom ho plně respektovat a naučit se vnímat jeho potřeby nejen materiální, fyzické, ale především duševní. Měli bychom dítě podporovat ve zdravém sebehodnocení, sebedůvěře, lásce k sobě samému, aby stálo pevně na vlastních nohou, ale aby se nikdy necítilo osaměle a vědělo, že v nás najde oporu....., Duch není stodola, kterou člověk plní, nýbrž plamen, který člověk živí.“ (Célestin Freinet)

Dle autorek Volné hry není dobré všemu nechávat volný průběh a předpokládat, že je dítě od přírody dobré a schopné sociálního chování. Dle Fromma není dítě od narození ani dobré, ani zlé. Sociální chování dítěte je ve velké míře utvářeno jeho okolím, proto bychom měli být pozorní, co se v průběhu volné hry děje. Děti se spolu hádají a pošťuchují a i toto se jeden od druhého učí. V okamžiku, kdy se nám zdá, že bychom měli zasáhnout z důvodu agresivity apod., měli bychom to udělat, ale opět tak, aby dítě pochopilo naši reakci a dokázalo přemýšlet nad příčinami a důsledky svého chování. Schopnost analýzy dané situace je ale velmi individuální a každý bude v dané situaci pravděpodobně reagovat v jiném okamžiku a jeho postup vyřešení situace také bude rozdílný. Přenášíme tak na děti vlastní pohled na situaci, ukazujeme míru našeho sociálního cítění a podporujeme schopnost utřídit si své vlastní postoje a hodnoty. Konfliktům lze ale jednoduše předcházet tím, že si společně stanovíme pravidla, která by nikdy neměla být opomenuta, a měli bychom je všichni respektovat, a to bez výjimky.

S ohledem na pohybovou aktivitu je volná hra ideálním prostředkem pro pohybovou aktivizaci dětí. Mnohdy stačí velmi málo – prázdná herna, tělocvična, jedna lavička, jedna žíněnka, trampolína, velké dřevěné kostky, míče, lano Pro děti by prostředí nebo prostředek, kterým bychom děti chtěli k pohybové aktivitě přivést, měl být něčím trochu zvláštním, nevšedním, zajímavým. Společně s dětmi můžeme přicházet na to, co všechno se s tímto prostředkem dá dělat, jak ho využívat, jak si s ním hrát apod. Co bychom ale jako dospělí měli mít na paměti, je bezpečnost dětí. Asi by nebylo dobré dětem hned něco zakazovat, ale spíše je upozornit na to, že by se jim mohlo něco stát a vzbudit v nich pocit odpovědnosti za sebe i druhé.

3. Metodika

Kvalitativní výzkum jsem provedla v oblastech rodiny a mateřské školy formou dotazníků rodičům, rozhovory s rodiči, pozorováním dětí v prostředí mateřské školy a studiem diagnostických dokumentů vedených učitelkami v dané třídě. Výzkum probíhal od září 2012 do března 2013 v mateřské škole v Klatovech na skupině 27 dětí.

3.1. Rodina

Grafy týkající se rodiny jsou vytvořeny pouze na základě dotazníků rodičům, které nebyly anonymní.

Po vyplnění dotazníků jsem vedla s rodiči doplňující rozhovor, který napomohl specifikovat a podrobněji rozebrat některé z otázek týkajících se jednotlivých oblastí výzkumu. Vzhledem k tomu, že nešlo o anonymní dotazníky, bylo možné porovnat odpovědi rodičů s výsledky přímého pozorování v mateřské škole každého jednoho dítěte.

3.2. Škola

Grafy týkající se projevů, návyků, schopností dítěte byly vytvořeny na základě dlouhodobého pozorování a studia diagnostických dokumentů vedených učitelkami dané skupiny dětí a jsou výchozími pro další rozbor a komparaci s výsledky dotazníků vyplněných rodiči. Tyto grafy jsou odlišeny barevným podkladem (zelená barva) pro názornější odlišení od grafů vycházejících z dotazníků vyplněných rodiči dětí sledované skupiny.

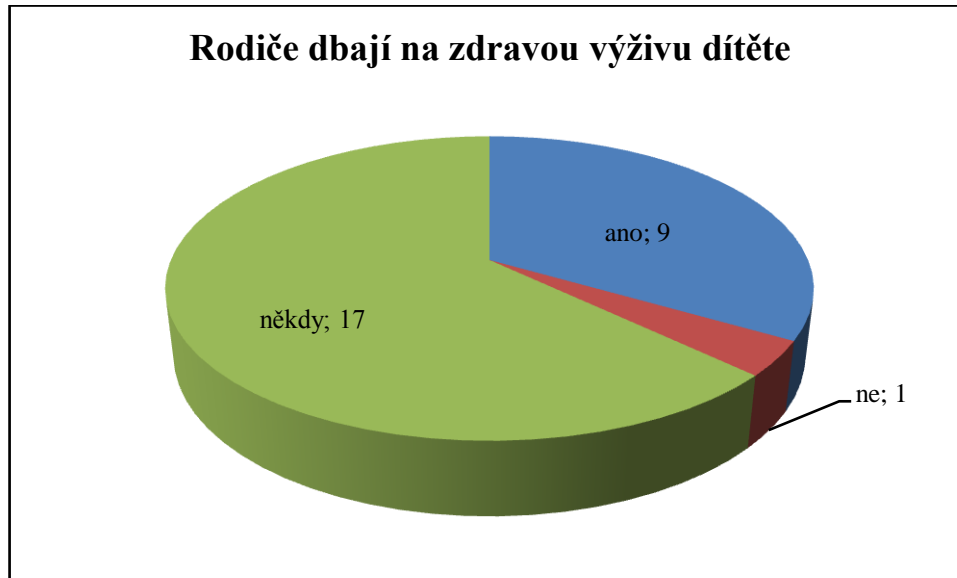
Tento kvalitativní výzkum sloužil k porovnání skutečnosti (chování, projevení schopností, dovedností a návyků dítěte) a odpovědí rodičů získaných formou dotazníků. Dochází tedy ke zpochybnění či potvrzení pravdivosti odpovědí dotázaných rodičů (dále jen rodin).

Výsledky pozorování každého jednoho dítěte jsem porovnávala s odpověďmi jeho rodičů (dále jen rodiny) v dotaznících a výsledek tohoto porovnání dále popisuji v kontextu celé skupiny 27 dětí.

4. Analýza a výsledky výzkumu

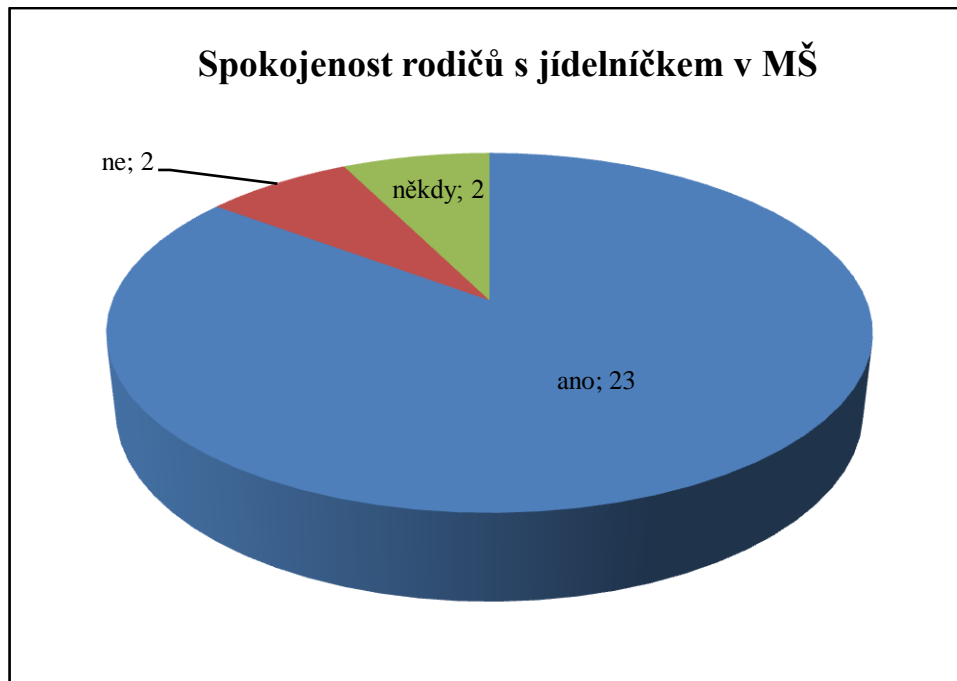
4.1. Stravovací návyky

Rodina



17 dotázaných rodičů odpovědělo, že na zdravou stravu v rodině dbají pouze někdy. Z dílčích doplňujících rozhovorů jsem zjistila, že si rodiče uvědomují, že by se především dítě mělo zdravě stravovat, a tak do jídelníčku zařazují ovoce, zeleninu, celozrnné pečivo, luštěniny, ale smetanovým omáčkám, knedlíkům, smaženému masu a sýru, sladkým dezertům a sladkým nápojům se nevyhýbají.

1 z dotázaných rodičů odpověděl, že na zdravou výživu v rodině nedbají. Z doplňujícího rozhovoru jsem zjistila, že jsou si v rodině dobře vědomi toho, jak by zdravá strava měla vypadat, ale jejich oblíbená jídla a nápoje jsou se zdravou stravou neslučitelné. V tomto případě bylo zřejmé, že rodič je schopen kvalitní reflexe s jistou mírou sebekritiky.



Mateřská škola na svých webových stránkách poskytuje rodičům jídelníček na 2 týdny dopředu k nahlédnutí a mnozí z nich této službě využívají. Jídelníček je též vyvěšen na nástěnce v každé budově školy, kde si ho rodiče mohou přečíst.

23 dotázaných rodičů odpovědělo, že jsou s jídelníčkem v mateřské škole spokojeni. Z doplňujících rozhovorů jsem ale zjistila, že ne vždy a ne všichni si jídelníček čtou.

2 z dotázaných rodičů odpověděli, že jsou s jídelníčkem v mateřské škole spokojeni pouze někdy. Tito rodiče patřili mezi 9 těch, kteří dbají na zdravou stravu v rodině. Z doplňujícího rozhovoru jsem zjistila, že rodičům vadí smažená jídla, slazené nápoje a velké množství bílého pečiva.

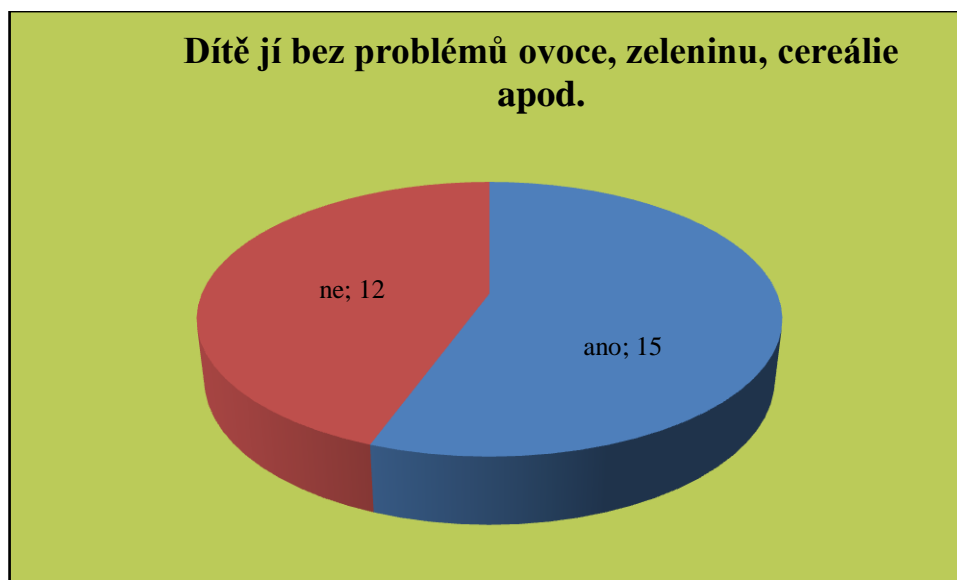
2 z dotázaných rodičů není spokojeno s jídelníčkem v mateřské škole. Tito rodiče též patří mezi 9 těch, kteří v rodině dbají na zdravou stravu.

5 z 9 dotázaných rodičů, kteří v rodině dbají na zdravou stravu, je též spokojeno s jídelníčkem v mateřské škole, a to i přesto, že se v jídelníčku objevují smažená jídla, vnitřnosti, slazené nápoje, velké množství bílého pečiva, sladké pečivo apod., což by zdravá strava obsahovat neměla.

Za nejpodstatnější ale pokládám to, že rodiče nemají možnost vidět, cítit a ochutnat finální výrobek, který je dětem poskytnut. V jídelníčku se nedočtete o používání glutamátů, velkého množství soli, velkého množství kořenících přípravků, míry

a kvality použitého oleje, postupu přípravy stravy, složení jednotlivých potravin apod. Pokud by rodiče takovou možnost měli, předpokládám, že míra nespokojenosti by se výrazně zvýšila.

Škola



Z dlouhodobého pozorování bylo zjištěno, že 12 dětí nejí ovoce, zeleninu, cereálie apod., což jsou jedny ze základních prvků zdravé stravy.

Pouze 6 dětí z 9 rodin, které uvedly, že se stravují zdravě, takovou stravu opravdu bez problémů přijímá.

Tedy 3 děti z 9 „zdravě se stravujících rodin“ prvky zdravé stravy odmítá přijmout.

Dítě z 1 rodiny, která uvedla, že se nestravují zdravě, zdravou stravu bez problému přijímá.

Znamená to tedy, že 9 dětí z 17 rodin, které uvedly, že na zdravou stravu dbají někdy, prvky zdravé stravy v mateřské škole odmítá.

8 dětí z 17 rodin, které uvedly, že na zdravou stravu dbají někdy, prvky zdravé stravy v mateřské škole bez problémů přijímá.

Z výzkumu vyplývá, že 15 rodin zařazuje do jídelníčku prvky zdravé stravy, vytváří tím dítěti návyk a dítě tyto prvky v mateřské škole bez problémů přijímá. Pro dítě je příjem takových potravin normou a pro 6 dětí, které patří do rodin, které uvedly, že

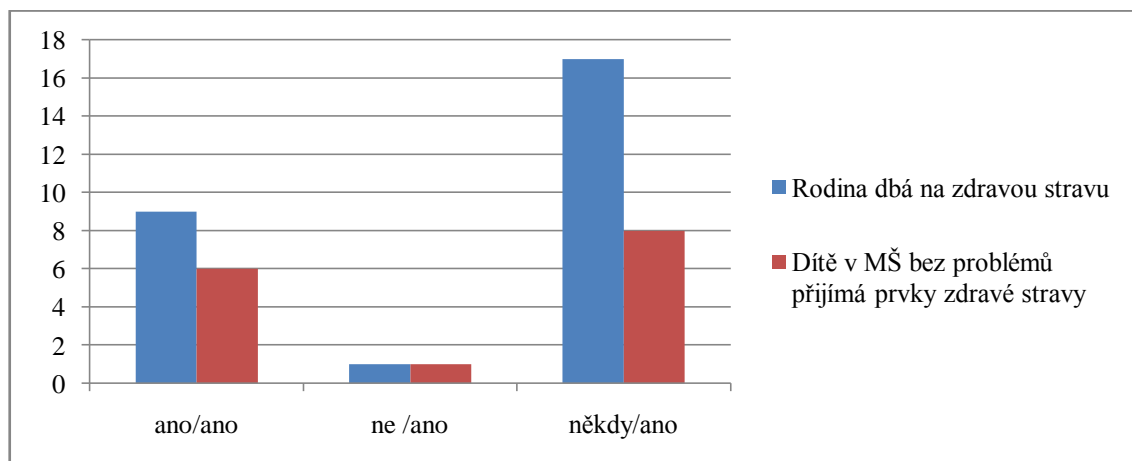
dbají na zdravou stravu, se stává i životním postojem. Z doplňujících rozhovorů s rodiči těchto 6 dětí jsem zjistila, že zdraví dítěte i jich samotných je pro ně tou největší hodnotou.

Co může udělat mateřská škola pro dítě?

Úkolem mateřské školy, s ohledem na zdravou stravu dítěte, by mělo být zajištění poskytování kvalitních potravin a vymezení způsobů úpravy jednotlivých potravin s ohledem na zdravou výživu. Za podstatné pokládám dostatečné zajištění pitného režimu, aby dítě mělo stále k dispozici čistou vodu nebo neslazený čaj, a to i při pobytech venku. Mateřská škola by měla poskytovat prostor a čas k pochopení a osvojení si základních návyků zdravého životního stylu, a tedy strava, která dětem bude podávána, by měla být se zdravým životním stylem bezvýhradně v souladu.

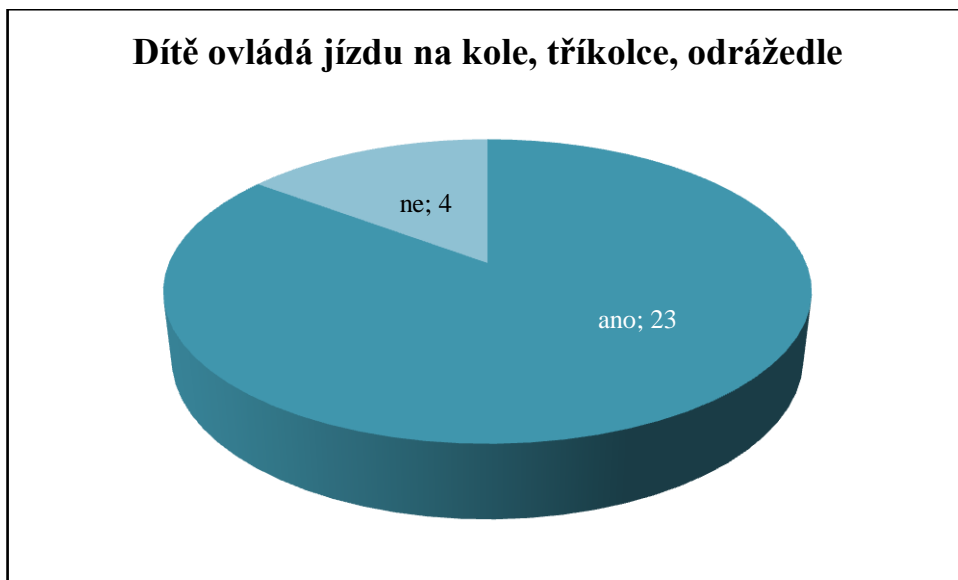
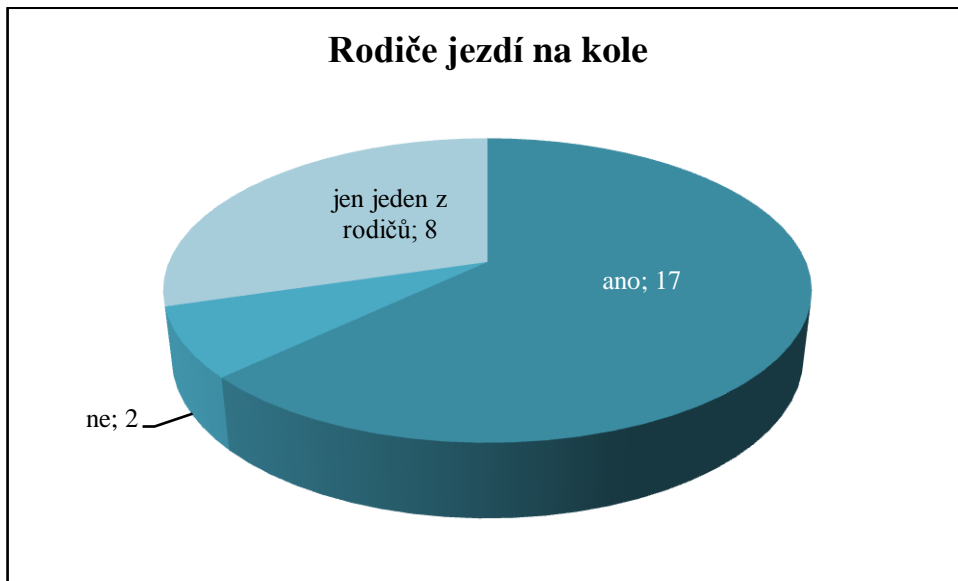
Výsledný graf

– porovnání výpovědí rodičů o stravování v rodině a výsledku pozorování příjmu prvků zdravé stravy dětmi v mateřské škole.



4.2. Sport jako návyk, norma, postoj a rozvoj potenciálu

Rodina

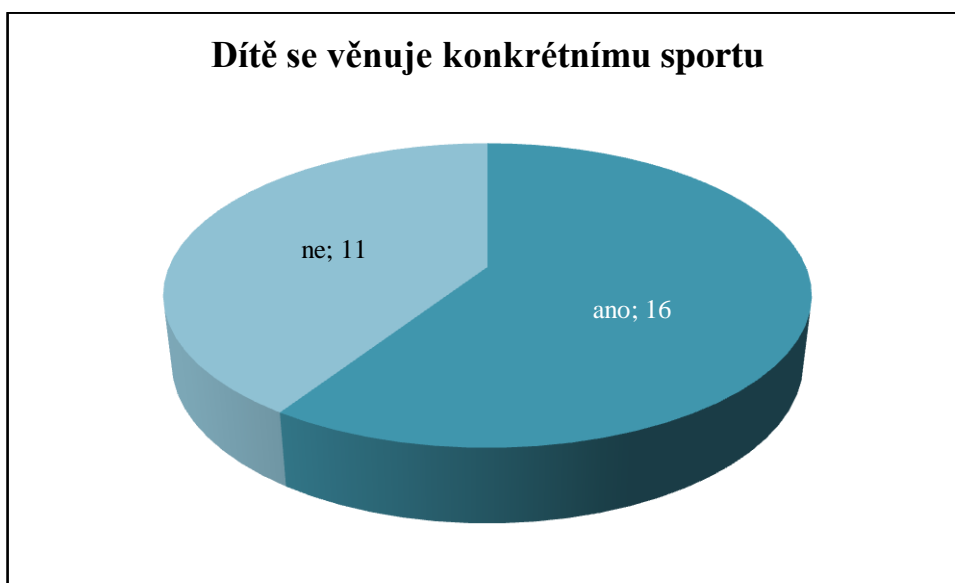
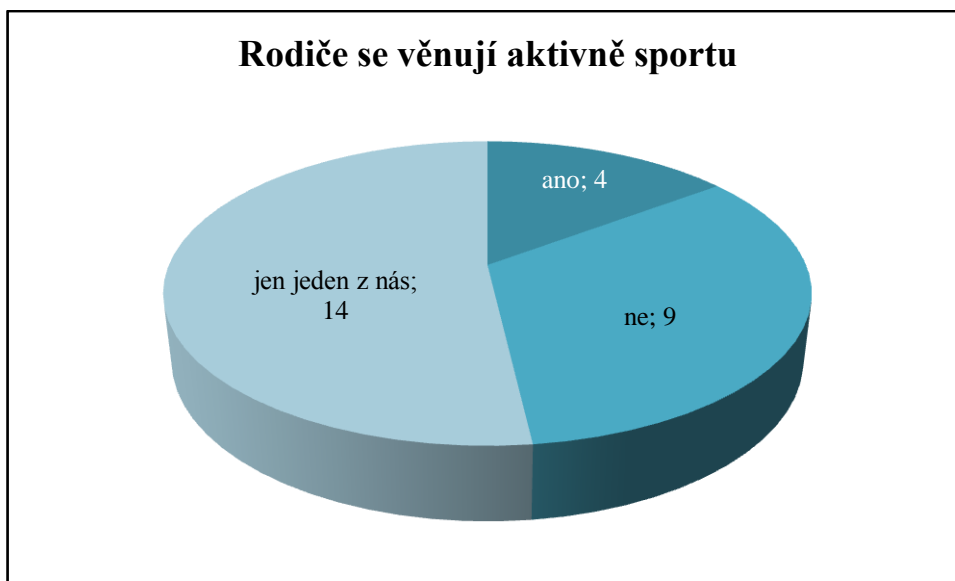


Rodiče 2 dětí, které neovládají jízdu na kole, tříkolce, odrážedle, vypověděli, že ani jeden z nich nejždí na kole.

Rodiče 2 dětí, které neovládají jízdu na kole, tříkolce, odrážedle, vypověděli, že na kole jezdí jen jeden z nich.

Rodiče 17 dětí, které ovládají jízdu na kole, tříkolce, odrážedle, vypověděli, že oba na kole jezdí.

Rodiče 6 dětí, které ovládají jízdu na kole, tříkolce, odrážedle, vypověděli, že na kole jezdí jen jeden z nich.



3 děti rodičů, kteří vypověděli, že se věnuje sportu jen jeden z nich, se věnuje sportu mimo mateřskou školu.

1 dítě rodičů, kteří vypověděli, že se ani jeden z nich nevěnuje sportu, se věnuje sportu mimo mateřskou školu.

12 dětí rodičů, kteří vypověděli, že se oba věnují sportu, se věnuje sportu mimo mateřskou školu.

7 dětí rodičů, kteří vypověděli, že se ani jeden z nich nevěnuje sportu, se taktéž sportu mimo mateřskou školu nevěnují.

3 děti rodičů, kteří vypověděli, že se oba věnují sportu, se sportu mimo mateřskou školu nevěnují. Těmto dětem jsou tři roky a z rozhovoru s rodiči bylo zjištěno, že s dětmi nenavštěvovali plavání, cvičení apod., ale děti ke konkrétnímu sportu motivovat chtějí a budou, ale zřejmě až od šesti let věku dítěte.

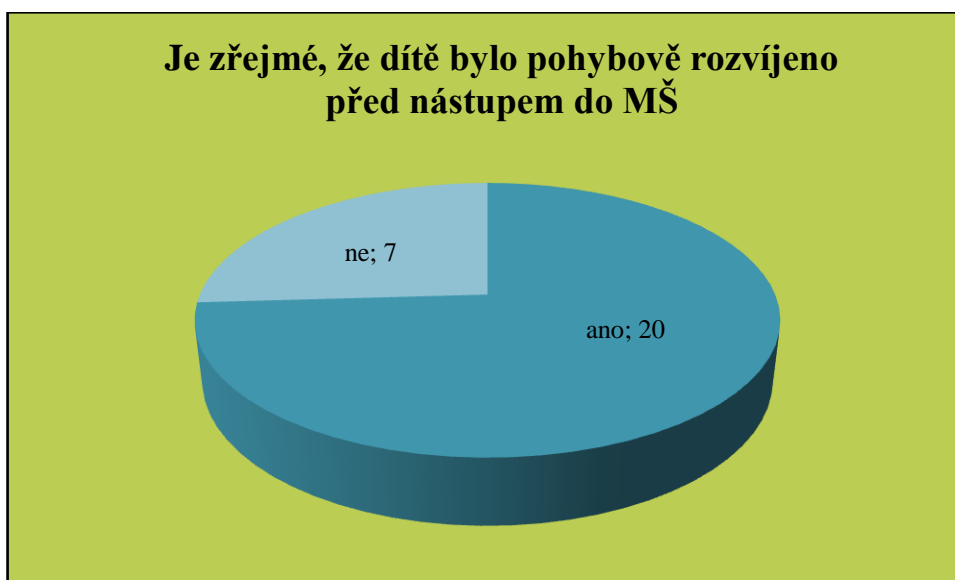
1 dítě rodičů, kteří vypověděli, že se sportu věnuje jen jeden z nich, se taktéž sportu nevěnuje. Z rozhovoru s rodiči bylo zjištěno, že dítě chtějí více motivovat ke konkrétnímu sportu až v době nástupu do základní školy.



9 dětí, které rodiče musí více motivovat k nějaké požadované pohybové aktivitě, je z rodin, kde se ani jeden z rodičů nevěnuje sportu.

Z výsledků je patrné, že v rodinách, kde se ani jeden z rodičů nevěnuje sportu nebo se mu věnuje jen jeden z nich, nevzniká pro dítě prostředí, které by ho dostatečně nebo potřebně motivovalo k pohybové aktivitě.

Škola



7 dětí rodičů, kteří vypověděli, že se ani jeden z nich nevěnuje sportu, se taktéž sportu mimo mateřskou školu nevěnují a v mateřské škole je zřejmé, že dítě nebylo pohybově rozvíjeno před nástupem do mateřské školy.

Z výsledků dotazníků a pozorování je jasně patrné, že u 7 dětí, jejichž rodiče se nevěnují sportu, taktéž žádný konkrétní sport mimo mateřskou nedělají, je potřebná větší vnější motivace pro vykonání požadované pohybové aktivity. V mateřské škole je zřejmé, že nebyly před vstupem do mateřské školy pohybově rozvíjeny, nemají dostatečnou vnější motivaci ze strany rodičů a sport se tedy pro ně nestává přirozenou součástí jejich života.

Co může udělat mateřská škola pro dítě?

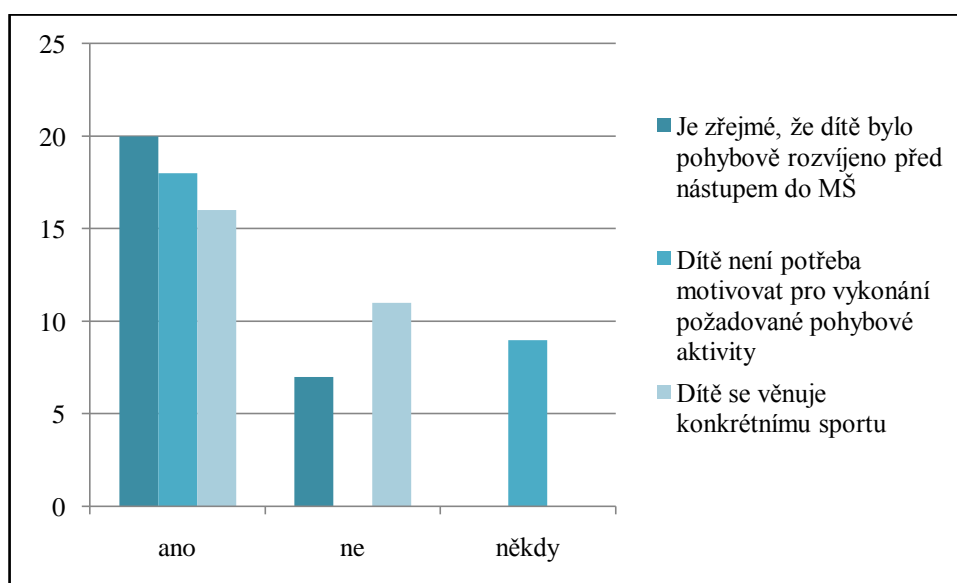
Mateřská škola je prostředím, kde se dítě, které nemá potřebnou nebo dostatečnou motivaci k pohybu ze strany rodiny, poprvé setkává s možností využití prostoru pro pohyb, možností využití velkého množství náčiní, možností hrát si v kolektivu, možností rozvinout možné dědičné vlohy pro různé formy pohybu, které u jeho rodičů nebyly dostatečně rozvinuty ve schopnosti, kterých by využívali, nebo byly rozvinuty částečně a dále jich nevyužívají, čímž dítěti neposkytují dostatečnou a potřebnou vnější motivaci pro pohybovou aktivitu. Je to mnohdy první prostředí, kde se setká s možností

spojení rytmu a pohybu, kdy se rytmus stává vnitřním impulsem, má-li dítě vlohy pro rozvinutí rytmické schopnosti, a motivací k pohybu.

Mateřská škola je tedy prostředím, které v dítěti může vzbudit vnitřní motivaci k pohybu, a to právě radostí z poskytnutých možností a příležitostí k pohybu a také mu poskytuje vnější motivaci příkladem aktivní učitelky a jiných dětí.

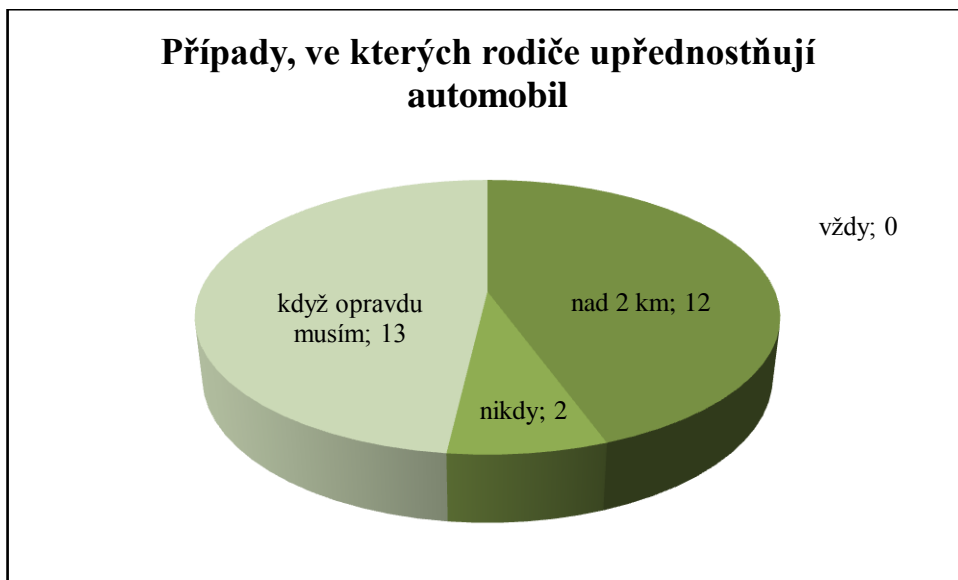
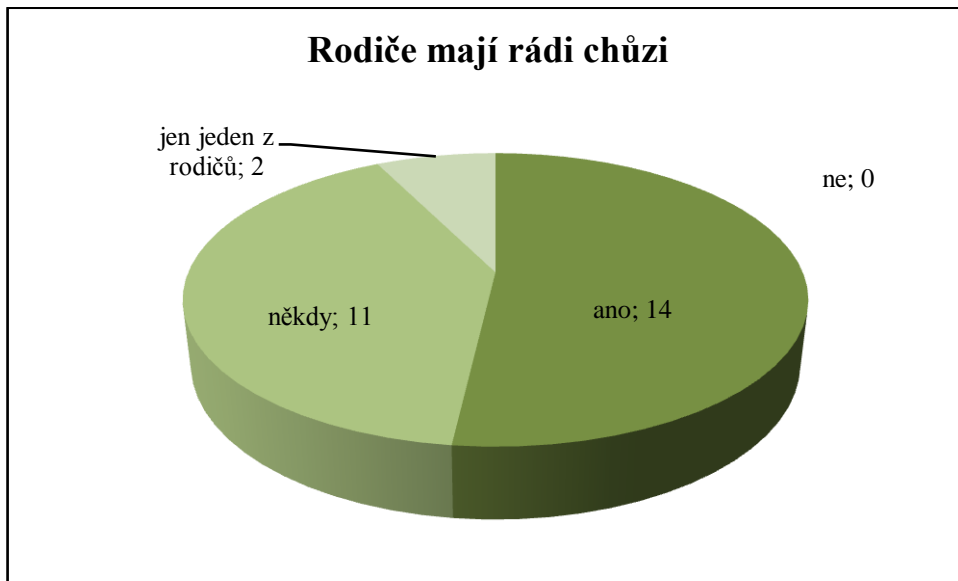
Výsledný graf

- porovnává výsledek pozorování, kterým je patrnost pohybového rozvoje dítěte před nástupem do mateřské školy a výsledků z dotazníků rodičů dětí pozorované skupiny, které vypovídají o potřebě motivace dítěte k vykonání potřebné pohybové aktivity a o tom, zda se dítě věnuje nějakému konkrétnímu sportu mimo mateřskou školu



4.3. Dítě a chůze- jako norma a návyk

Rodina



Tyto dva grafy jsou základem pro pochopení normy dané rodinou a slouží jako základ pro komparaci s pozorováním návyku chůze na delší vzdálenosti (s ohledem na věk) dítěte.

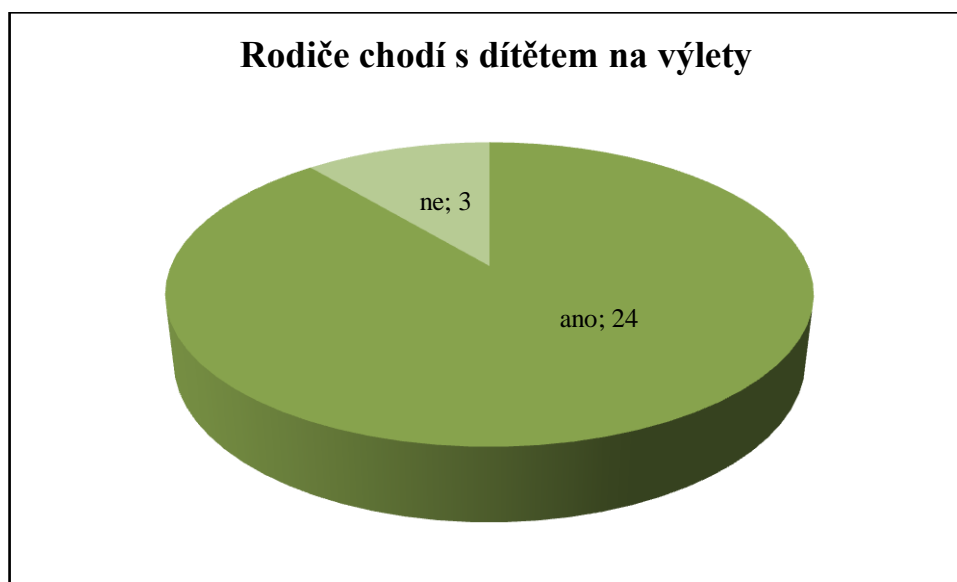
Porovnáním konkrétních dotazníků jsem zjistila, že 12 z dotazovaných rodičů, kteří vypověděli, že mají rádi chůzi, používají automobil, jen když opravdu musí. 2 z dotazovaných rodičů automobil nepoužívají nikdy, a to z důvodu že automobil

nevlastní, ale pokud by ho vlastnili, používali by ho jen v případě, pokud by opravdu museli.

11 rodičů, kteří vypověděli, že chodí rádi pouze někdy, používají automobil při vzdálenosti větší než 2 km.

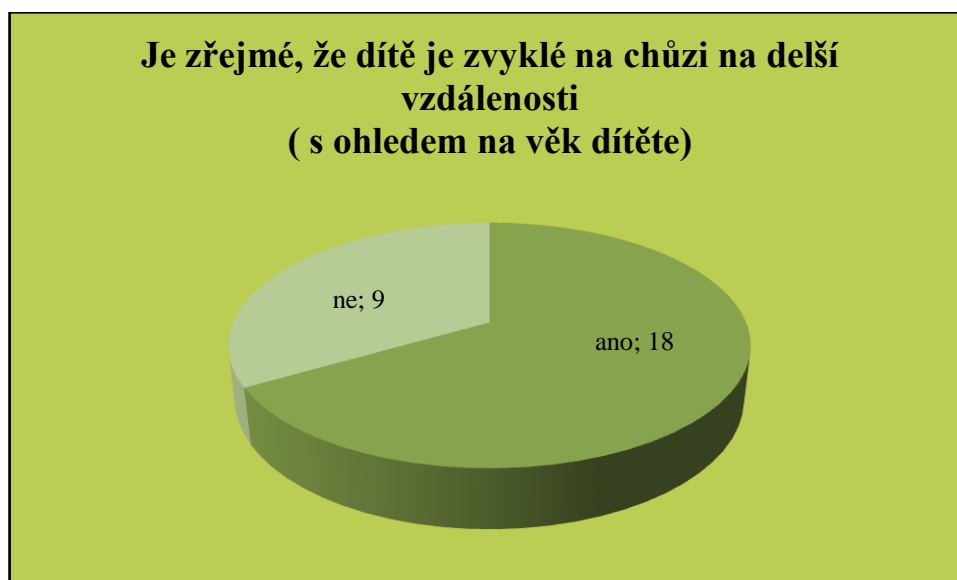
1 z dotázaných rodičů, který vypověděl, že chůzi má rád jen jeden z nich, používá automobil, jen pokud musí.

1 z dotázaných rodičů, který vypověděl, že chůzi má rád jen jeden z nich, používá automobil při vzdálenosti větší než 2 km.



Tento graf slouží k porovnání s výsledky pozorování návyku chůze na delší vzdálenosti (s ohledem na věk) dětí v mateřské škole.

Škola



Z grafu vzniklého na základě pozorování v mateřské škole vyplývá, že 9 dětí není zvyklé na chůzi na delší vzdálenosti (s ohledem na věk dítěte). Tento výsledek ale odporuje výsledku z dotazníku vyplněného rodiči, kdy uvedli, že s dítětem chodí na výlety 24 rodičů, a dle tohoto výsledku by dalo předpokládat, že tedy 24 dětí bude na chůzi na delší vzdálenosti (s ohledem na jejich věk) zvyklé.

14 dětí zvyklých na chůzi na delší vzdálenosti (s ohledem na věk dítěte) je z rodin, kde rodiče mají rádi chůzi a automobil z 12 případů používají, jen pokud musí a ve 2 případech automobil nepoužívají vůbec. Všechny 14 rodin vypovědělo, že s dětmi na výlety chodí.

1 dítě zvyklé na chůzi na delší vzdálenosti (s ohledem na věk dítěte) je z rodiny, kdy chůzi má rád jen jeden z rodičů, automobil používají, jen pokud musí, a vypověděli, že na výlety chodí.

3 děti zvyklé na chůzi na delší vzdálenosti (s ohledem na věk dítěte) jsou z rodin, kde rodiče mají rádi chůzi pouze někdy a vypověděli, že na výlety chodí.

6 rodin vypovědělo, že s dítětem na výlety chodí, ale těchto 6 dětí paradoxně není zvyklých na chůzi na delší vzdálenosti (s ohledem na jejich věk).

8 dětí, které nejsou zvyklé na chůzi na delší vzdálenosti (s ohledem na věk dítěte), jsou z rodin, kde rodiče mají rádi chůzi pouze někdy a automobil používají vždy

na vzdálenosti větší než 2 km. 5 z těchto rodin vypovědělo, že na výlety s dítětem chodí a 3 rodiny vypověděly, že s dítětem na výlety nechodí.

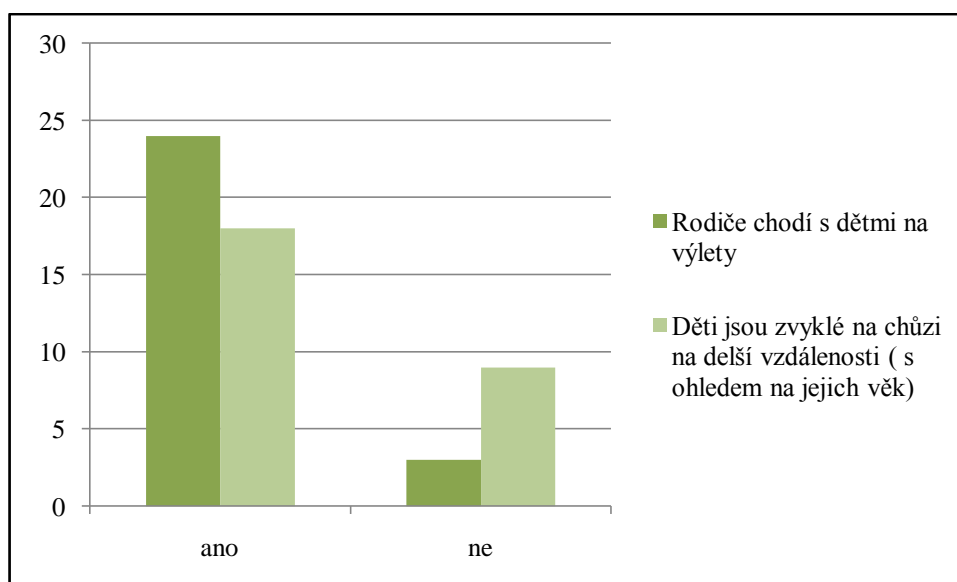
1 dítě, které není zvyklé na chůzi na delší vzdálenosti (s ohledem na věk dítěte), je z rodiny, kdy chůzi má rád jen jeden z rodičů, automobil používají na vzdálenosti větší než 2km a vypověděli, že na výlety chodí

Co může udělat mateřská škola pro dítě?

Mateřská škola by měla zajistit co největší prostor pro pohyb dítěte, a to i s ohledem na chůzi. Myslím tím tedy prostor nejen jako konkrétní prostředí, ale i prostor duševní, kdy mateřská škola bude podporovat společné výlety a stane se opravdovým partnerem pro rodiny dětí. Mateřská škola by se také mohla stát podporovatelem různých turistických akcí pro širokou veřejnost, nebo je dokonce sama pořádat. Měla by být také podporovatelem environmentální výchovy, se kterou zdravý životní styl, v tomto případě především chůze, úzce souvisí. Tímto způsobem by se škola mohla zasadit o vytvoření či přebudování postojů, názorů a hodnot celých rodin, a tím dítě podpořit v chůzi po cestě zdravého životního stylu.

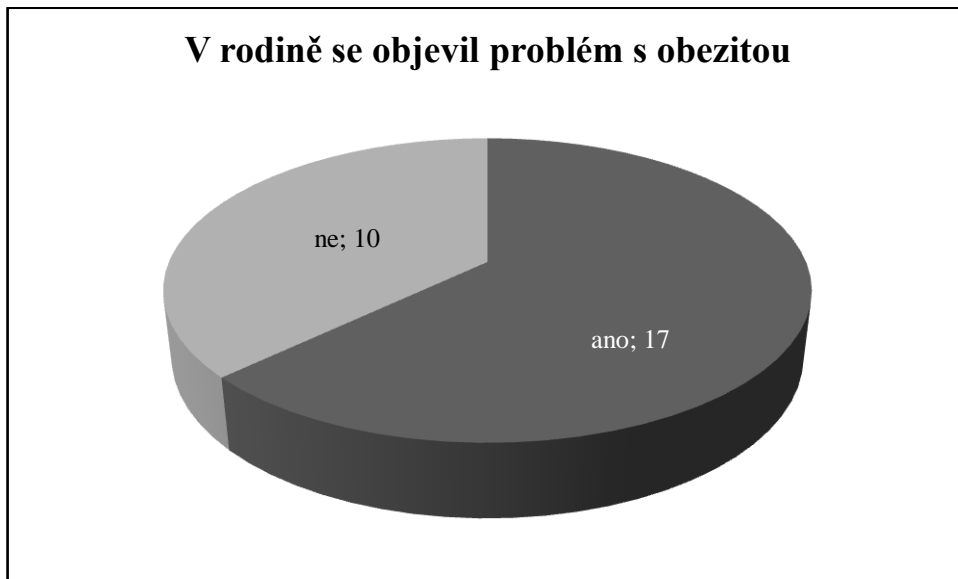
Výsledný graf

- porovnání výpovědí rodičů v dotaznících a výsledku pozorování dětí v MŠ



4.4. Obezita a dědičnost, obezita jako strašák?

Rodina



Rodiče vypověděli na základě skutečnosti, kdy se problém s obezitou vyskytl u nich, nebo u jejich rodičů neboli prarodičů dítěte.

Škola



5 dětí má problém s nadváhou, nebo je obézních. Tyto děti mají v rodině člověka, který má problém s obezitou. V těchto rodinách se ani jeden z rodičů nevěnuje sportu.

Rodiče 3 z těchto 5 dětí vypověděli, že doma dbají na zdravou stravu, ale ani jedno z dětí nepřijímá v mateřské škole prvky zdravé stravy. V těchto pěti případech ale lze uvažovat i o dědičných dispozicích k obezitě.

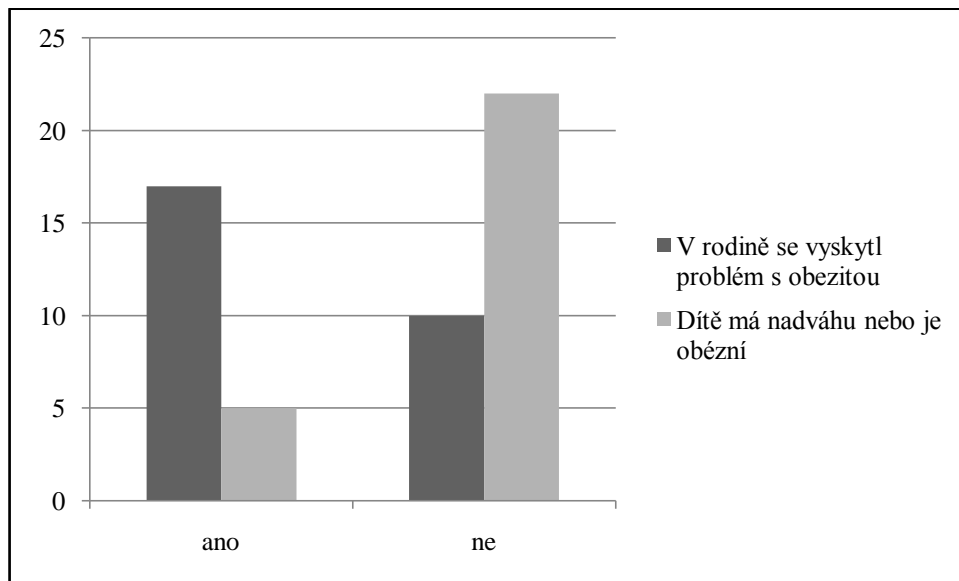
Dalších 12 dětí z celkového počtu 22 dětí, které nemají problém s nadváhou ani obezitou, mají v rodině osobu, která má problém s obezitou. I v těchto případech lze uvažovat o možných dědičných dispozicích, a tak pokládám za podstatné sledovat zdravotní stav těchto dětí s ohledem na dědičně podmíněnou možnost vzniku obezity. Rodiče často bývají ke svému dítěti s ohledem na jeho tělesný stav nekritičtí, a tak tuto úlohu pozorovatele a podporovatele osvojování způsobů předcházení obezitě by na sebe měla vzít právě mateřská škola.

Co může udělat mateřská škola pro dítě?

Mateřská škola by se měla snažit podporovat všechny děti, nejen ty, které mají dědičné dispozice k obezitě, k osvojení si zdravého životního stylu, kterým obezitě či nadváze děti budou předcházet. Děti by měly být učitelkami v mateřské škole vedeny k respektování ostatních živých bytostí, ale zároveň by se způsobem vyjádření jisté míry obav a pochybností měly pokusit o zviditelnění určitého možného problému, kterým může být právě obezita (u lidí i zvířat) a společně s dětmi najít způsoby řešení a předcházení problému. Učitelka může uvádět příklady nebo s dětmi hrát hry, divadlo, diskutovat apod. a při těchto příležitostech narazit např. právě na problém obezity, který se dětí může týkat. Pokud se takové dítě ve třídě vyskytuje, nemělo by se vyzdvihovat, že právě ono má ten daný problém, ale nechat ho samotné uvažovat o sobě samém. V okamžiku, kdy bude potřeba, dítěti poskytnout podporu a pomoc při řešení jeho problému.

Výsledný graf

– porovnání výskytu problému obezity v rodině a počtu dětí s nadváhou nebo obezitou



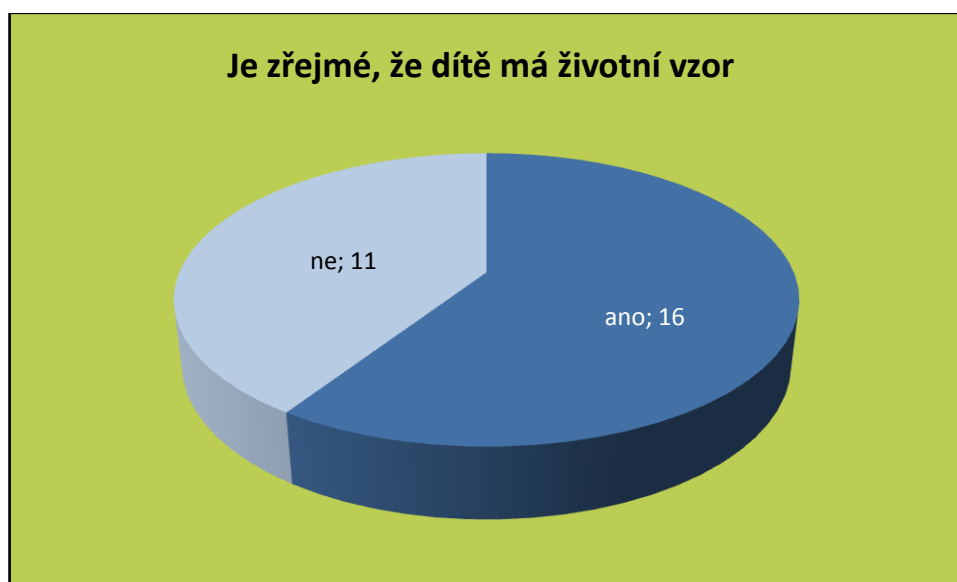
4.5. Životní vzor a jeho vliv na motivaci dítěte k pohybu

Rodina



V této části výzkumu mne zaujala odpověď dvou rodičů, kteří vypověděli, že neví, zda jejich dítě má nějaký vzor. V osobním rozhovoru vypověděli, že se jim dítě v tomto směru nesvěřuje a že si nevšimli nějaké změny v jeho chování, které by napovídalo tomu, že má nějaký životní vzor.

Škola



U 16 dětí je zřejmé, že mají nějaký životní vzor, kterým v tomto věku bývají často kreslené i herci ztvárněné „postavy“ (živé i neživé předměty) z pohádek. Mezi takové vzory patří např. Bořek Stavitel, auto Blesk, Mickey Mouse, Víla Amálka, Popelka, apod.

Těchto 16 dětí je 14 těch, o kterých si rodiče též myslí, že má životní vzor, a 2 děti, jejichž rodiče nevěděli, že jejich děti nějaký životní vzor mají.

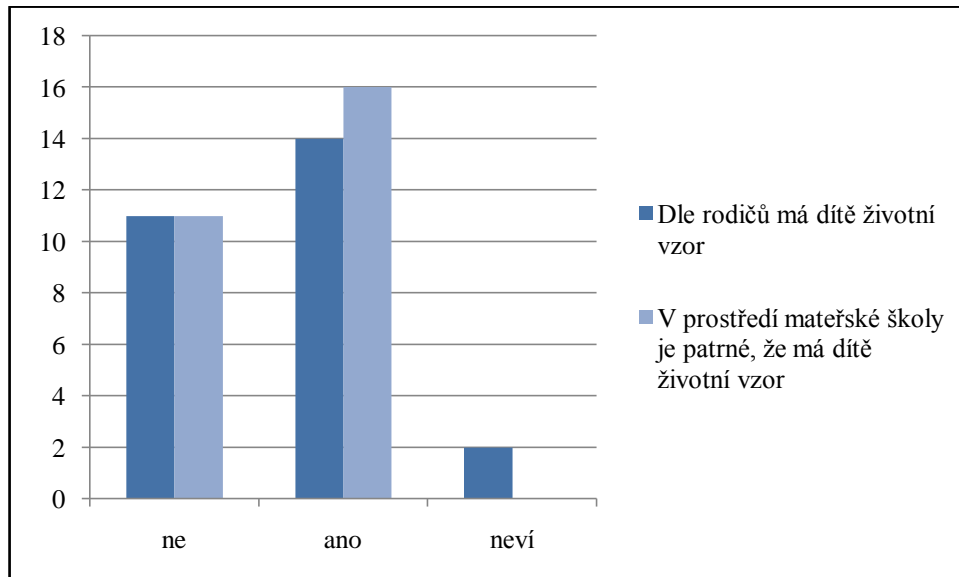
Podle projevu dítěte je zřejmé, že právě ten či onen je jeho životním vzorem. Děti postavu obdivují, a pokud se nesnaží chovat jako ona, alespoň vyhledává prvky, které by jim postavu připomínaly. Děvčata, která obdivují vílu Amálku, Popelku, Sněhurku aj., se ráda oblékají do různých šatů, zdobí se různými doplňky, ale mnohdy je tento vzor motivuje právě k pohybu třeba tím, že chtějí tancovat jako ony, chtějí umět jezdit na koni apod. Chlapci často obdivují auto Blesk, který je motivuje k pohybu tím, že se pohybují po prostoru s jeho modelem nebo rádi jezdí na různých šlapadlech a odrážedlech. Chlapci ale také mnohdy obdivují Bořka Stavitele, který je motivuje k práci - pohybu (chlapci se učí lézt po žebříku, chodit po kladině, házet a chytat, nosit břemena, a tím posilovat apod.).

Co může udělat mateřská škola pro dítě?

Mateřská škola je velmi vhodným prostředím pro získání životního vzoru a podporování učení s ohledem na něj. Životním vzorem se pro dítě může stát nejen učitelka, ale i jakýkoliv kamarád ze třídy. Děti by měly být vedeny k tomu, že každý je výjimečný a od každého se lze něčemu naučit. Někdy dobrému, někdy špatnému. Podporovat v dětech schopnost rozlišit, co dobré je a co není, a tím v dítěti podporovat správné prosociální postoje, to by mělo být také úkolem mateřské školy. Každý má znalosti a dovednosti, které mohou být jedinečné, a jeden od druhého se můžeme celý život učit. Přejímání názorů a postojů, vytváření životních hodnot na základě výchovy, ale právě i vnímání životního vzoru je zcela přirozené a s ohledem na zdravý duševní a fyzický vývoj dítěte velmi podstatné. Mateřská škola by měla životní vzor pro dítě vnímat především jako cestu, nebo spíše část cesty životní, kdy se dítě učí a utváří pohled na svět. Životní vzor, ať už je to lidská bytost či nikoliv, je pro dítě berličkou a oporou v tomhle velkém světě a učitelky v mateřské škole by ho měly respektovat, ale pouze pokud jeho jednání neodporuje slušnému chování, morálce.

Výsledný graf

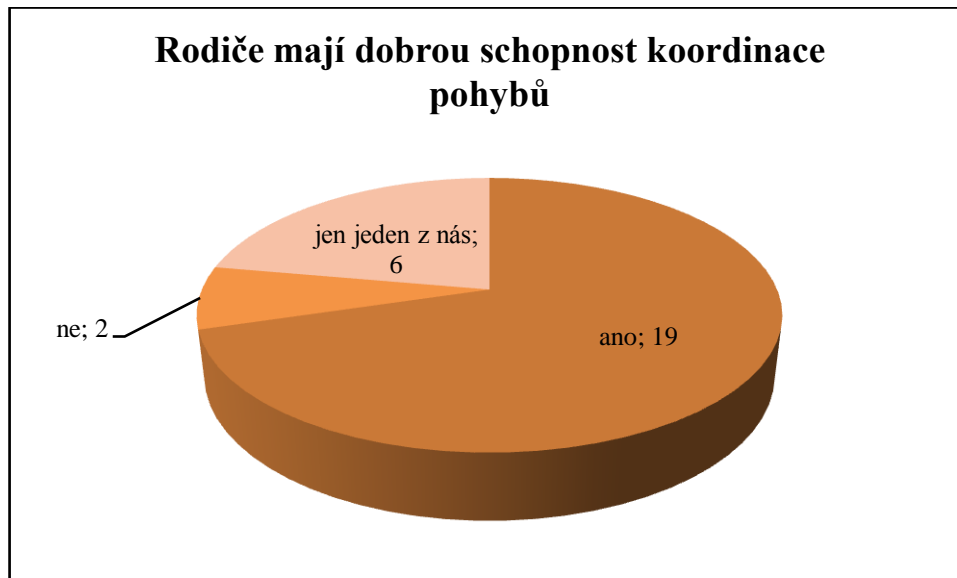
- porovnává schopnost rodičů rozeznat vliv nějakého životního vzoru jejich dítěte s výsledky pozorování a především schopností učitelky rozpoznat životní vzor jakožto vnější motivaci dítěte k chování a jednání



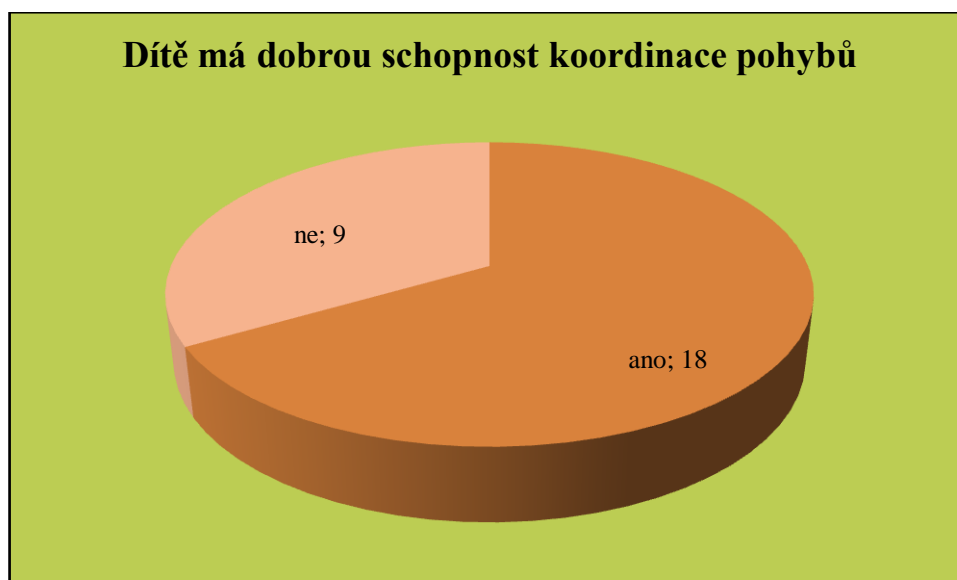
4.6. Vztah dědičnosti a pohybu

4.6.1. Koordinace pohybů – dědičnost

Rodina



Škola



7 rodičů z 9 dětí, které nemají dobrou schopnost koordinace pohybů, uvedlo, že nemají dobrou schopnost koordinace pohybů.

2 z 9 dětí, které nemají dobrou schopnost koordinace pohybů, uvedly, že ani jeden z nich nemá dobrou schopnost koordinace pohybů.

Všech 18 dětí má dobrou schopnost koordinace pohybů a zároveň dobrou rytmickou schopnost.

1 dítě nevykazuje dobrou schopnost koordinace pohybů, a to i přesto, že jeho rodiče vypověděli, že oba mají dobrou schopnost koordinace pohybů.

Koordinace pohybů je geneticky podmíněna až z 50% a z těchto dvou grafů je patrné, že dědičnost je v tomto směru jistě zastoupena. Schopnost koordinace pohybů je možné dobře rozvíjet.

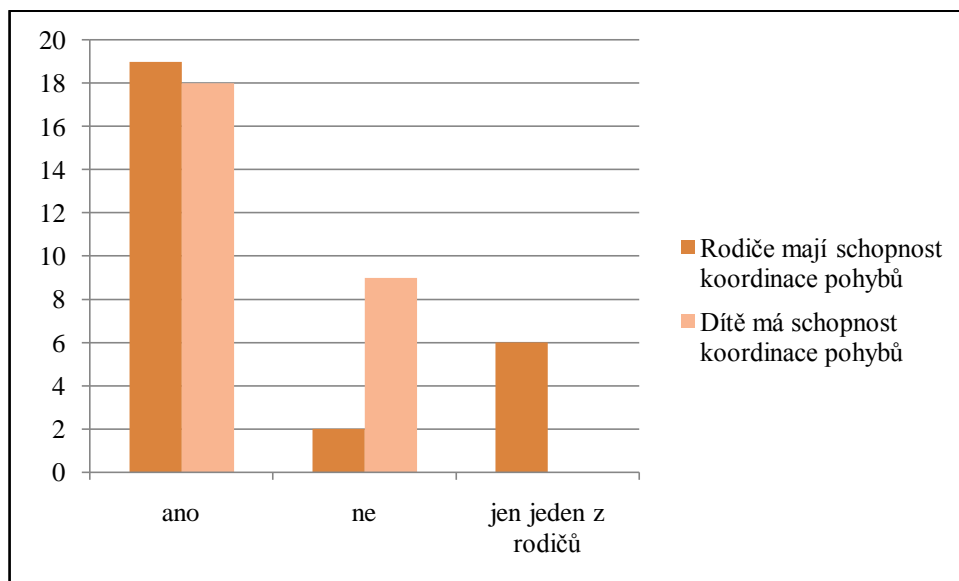
Co může udělat mateřská škola pro dítě?

V mateřské škole lze velmi dobře rozvíjet schopnost koordinace pohybů. Množství činností, při kterých k tomu dochází, jsou v oblastech jemné i hrubé motoriky, je poměrně velké. Hrubou motoriku, koordinaci pohybů, mohou učitelky v mateřské škole podporovat poskytnutím mnoha typů náčiní, motivací k honičkám a posilovacími či protahovacími cviky, kdy se v dítěti podporuje schopnost koordinace pohybů a schopnost orientace v prostoru a jeho vlastním tělesném schématu. Důležitou složkou schopnosti koordinace pohybu je též schopnost rytmického cítění. Rytmus, kterým je zpívané či mluvené slovo, hudba apod., učitelka využívá jako podporu pro rozvíjení schopnosti koordinace pohybů.

Rozvíjení jemné koordinace pohybů, jemné motoriky mluvidel, očí a rukou, je součástí každodenní výchovy v mateřské škole. Dítěti mateřská škola poskytuje prostor pro tvorbu výtvarných děl s mnoha materiály, často hru na nástroj (flétnu), velké množství her a stavebnic, které rozvoji jemné motoriky přispívají, a také rozvoj verbální komunikace logopedickými cvičeními apod.

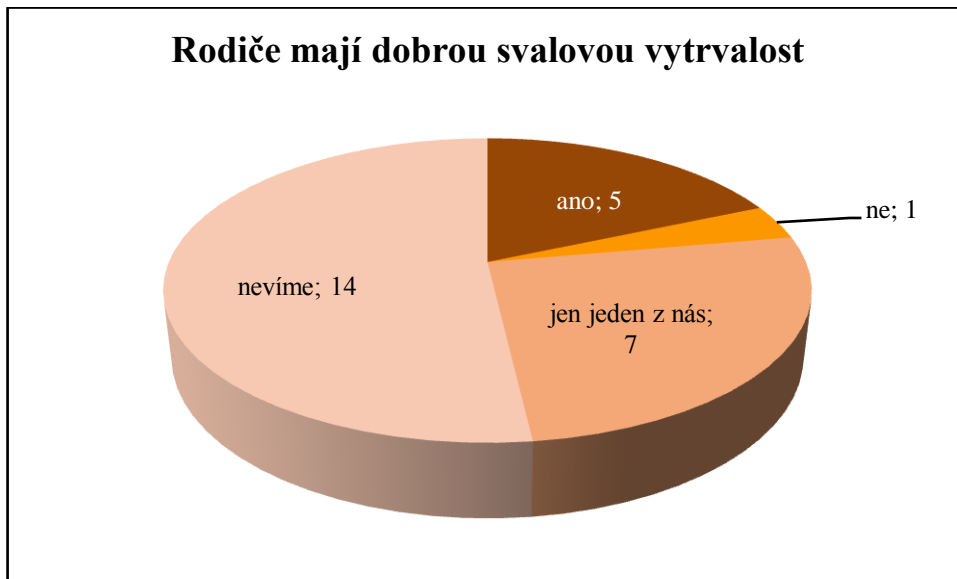
Výsledný graf

- porovnává schopnost koordinace pohybů rodičů a jejich dětí



4.6.2. Svalová vytrvalost a dědičnost

Rodina



Škola



7 dětí, jejichž rodiče vypověděli, že svalovou vytrvalost má pouze jeden z nich, má dobrou svalovou vytrvalost.

6 dětí, jejichž rodiče vypověděli, že nevědí, zda mají dobrou svalovou vytrvalost, mají dobrou svalovou vytrvalost

5 dětí, jejichž rodiče vypověděli, že mají dobrou svalovou vytrvalost, má též dobrou svalovou vytrvalost.

1 dítě, jehož rodiče vypověděli, že nemají dobrou svalovou vytrvalost, nemá též dobrou svalovou vytrvalost.

8 dětí, jejichž rodiče vypověděli, že nevědí, zda mají dobrou svalovou vytrvalost, též nemají dobrou svalovou vytrvalost.

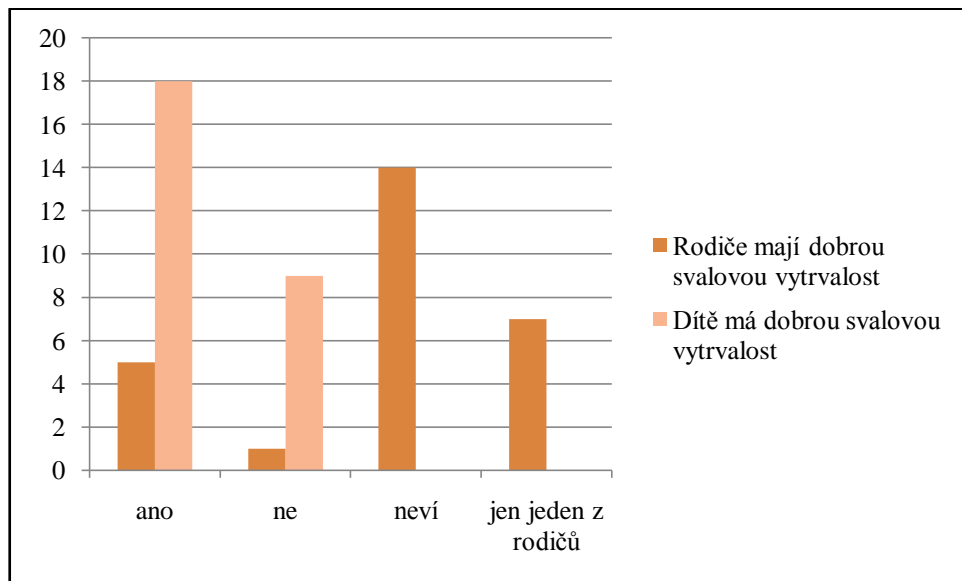
Svalová vytrvalost je dědičná až z 66%. Z výsledků rozboru lze vyčíst, že děti, které nemají dobrou svalovou vytrvalost, mohou mít omezené vlohy pro svalovou vytrvalost, nebo díky tomu, že rodiče možnou schopnost svalové vytrvalosti nerozvíjejí a tím dítěti nedávají vzor a v tomto směru ho nikterak nepodporují. Vyskytuje se zde i skupina 6 dětí, jejichž rodiče vypověděli, že nevědí, zda mají dobrou svalovou vytrvalost. Může to tedy znamenat, že dědičné vlohy zde participují, ale u rodičů nejsou a nebyly dále rozvíjeny.

Co může udělat mateřská škola pro dítě?

Mateřská škola může v dítěti schopnost svalové vytrvalosti rozvíjet např. hrami, ve kterých se děti přetahují, přenášejí, vozí apod., nebo samotnými posilovacími cviky. Také běžnou činností v mateřské škole, kterou bývá stěhování židlí, stolů, postýlek, přenášení krabic s hračkami, rozměrných hraček apod., se u dětí rozvíjí schopnost svalové vytrvalosti. Tuto schopnost lze ale na rozdíl od těch ostatních velmi dobře a efektivněji rozvíjet ve vyšším věku, než jakého děti dosáhnou v mateřské škole. Z bezpečnostních důvodů a z důvodů fyziologických, kdy může dojít k porušení kloubních pouzder, páteře, šlach a vazů, svalů apod., se nedoporučuje děti příliš zatěžovat a dle odborníků by děti předškolního věku neměly nosit břemena, která váží více než 10% tělesné váhy dítěte. Učitelka by tedy měla dohlížet na to, aby děti nenosily velmi těžká břemena a podmínky pro svalovou zátěž a rozvoj svalové vytrvalosti by měla postupně upravovat a zátěž zvyšovat pomalu, aby nedošlo k fyzické újmě dítěte.

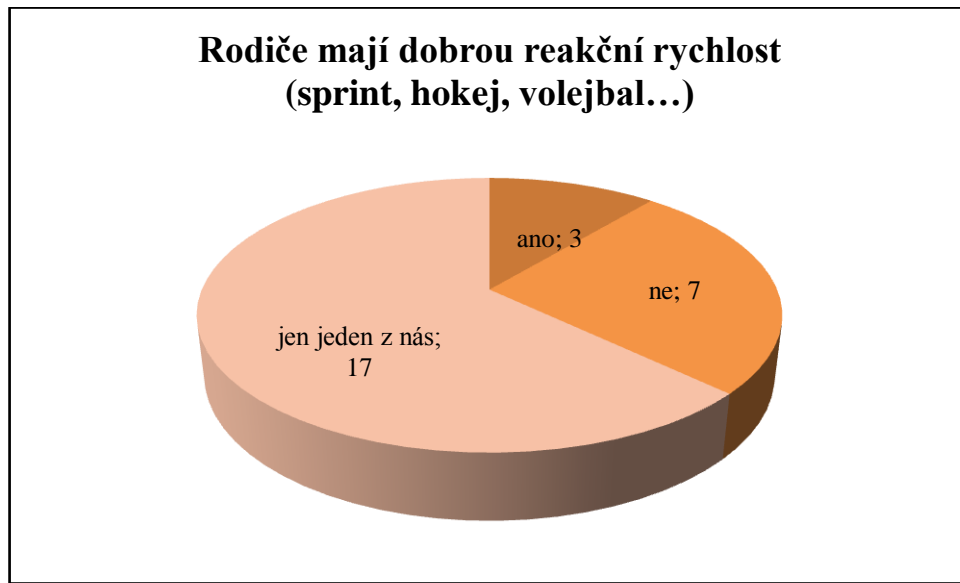
Výsledný graf

– porovnává schopnost svalové vytrvalosti rodičů a jejich dětí.

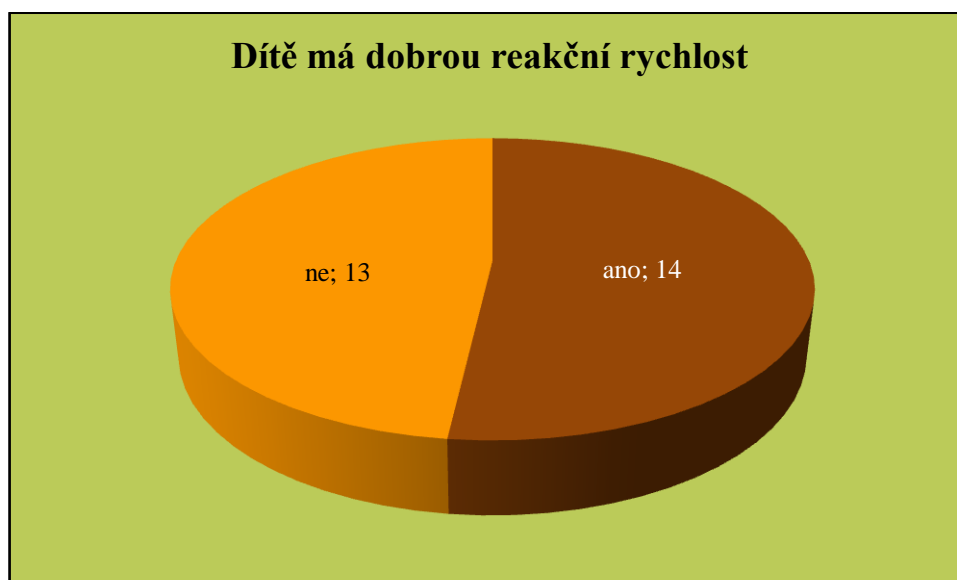


4.6.3. Reakční rychlost a dědičnost

Rodina



Škola



7 dětí, jejichž rodiče uvedli, že nemají dobrou reakční schopnost, též nemá dobrou reakční rychlost.

6 dětí, jejichž rodiče uvedli, že dobrou reakční schopnost má jen jeden z nich, nemá dobrou reakční rychlost.

3 děti, jejichž rodiče uvedli, že mají dobrou reakční schopnost, též mají dobrou reakční rychlost.

11 dětí, jejichž rodiče uvedli, že dobrou reakční rychlost má pouze jeden z nich, také má dobrou reakční rychlost.

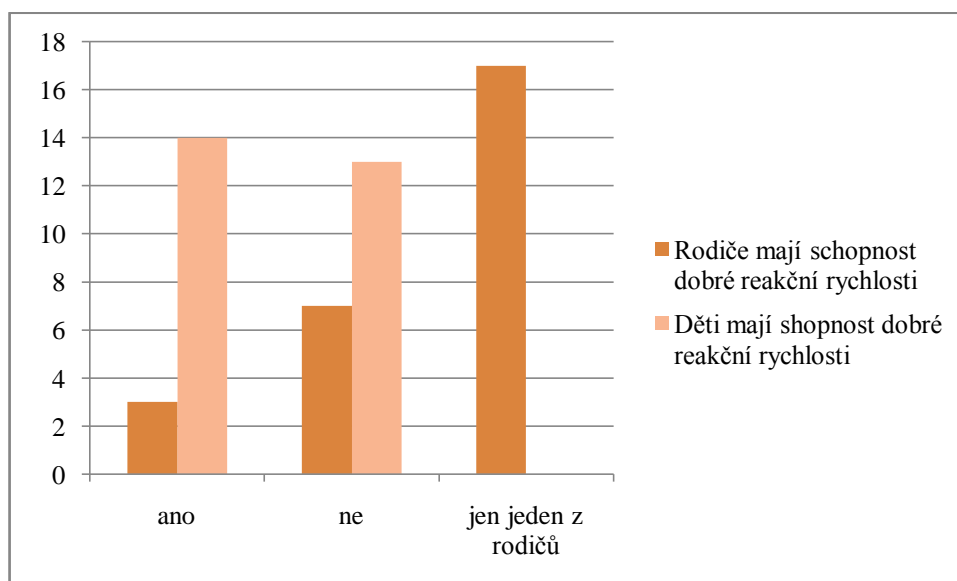
Co může udělat mateřská škola pro dítě?

Učitelka v mateřské škole může pomoci dítěti rozvíjet reakční rychlost pomocí reakcí na signál, které se využívají v honičkách a jiných pohybových hrách. Reakční rychlost je otázkou rychlosti myšlení, a tak souvisí i se schopností rychlé asociace a schopností pohotového verbálního vyjádření, které může rozvíjet např. ve hře slovní fotbal nebo v asociačním kruhu.

Reakční rychlost je více než ostatní výrazně ovlivněna momentálním psychickým i fyzickým stavem dítěte a tento aspekt je nutné brát na zřetel. V předškolním věku dítěte je velmi důležité tuto schopnost rozvíjet.

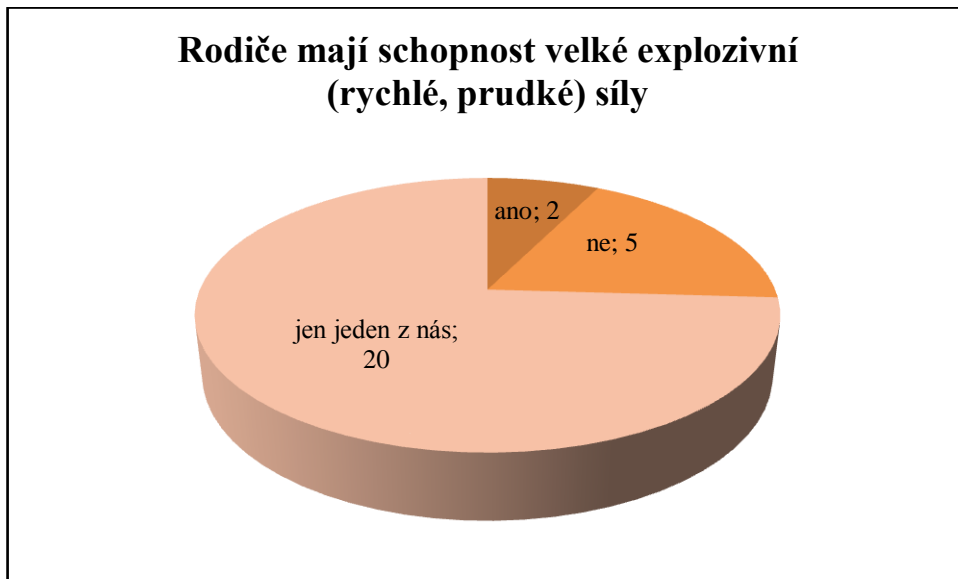
Výsledný graf

- porovnává schopnost reakční rychlosti rodičů a dětí.



4.6.4. Schopnost explozivní síly a dědičnost

Rodina



Škola



3 děti, jejichž rodiče uvedli, že nemají schopnost explozivní síly, ji také nemají.

7 dětí, jejich rodiče uvedli, že schopnost explozivní síly má jen jeden z nich, schopnost explozivní síly nemají.

2 děti, jejich rodiče uvedli, že nemají schopnost explozivní síly, takovou schopnost mají.

13 dětí, jejichž rodiče uvedli, že schopnost explozivní síly má jen jeden z nich, takovou schopnost mají.

2 děti, jejichž rodiče uvedli, že mají schopnost explozivní síly, takovou schopnost také mají.

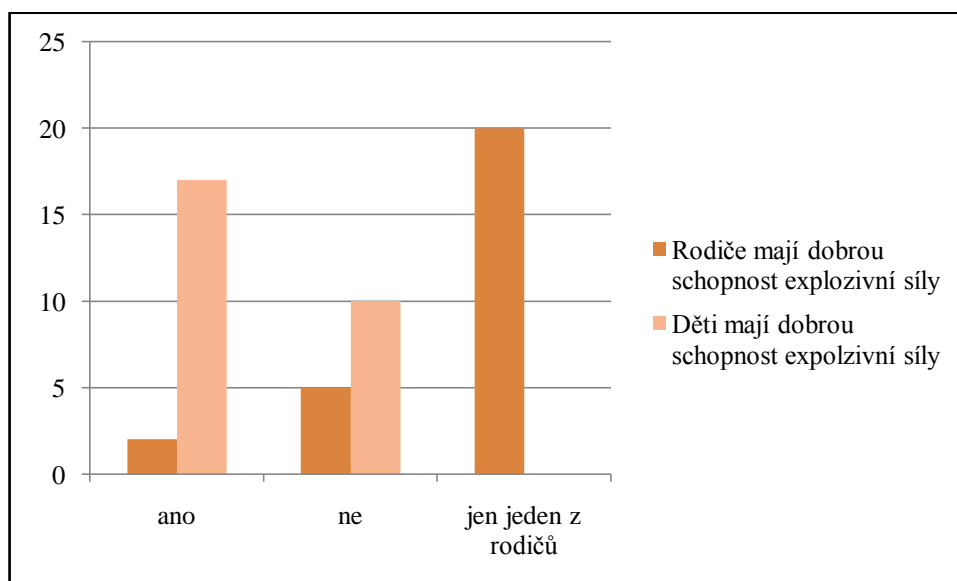
Schopnost explozivní síly je dědičná až z 78%, což výsledek toho zkoumání spíše potvrzuje.

Co může udělat mateřská škola pro dítě?

Tato schopnost úzce souvisí se schopností reakční rychlosti, schopností koordinace pohybů i se svalovou vytrvalostí, jelikož se uplatňuje převážně při sportech, jako je tenis, volejbal, hokej, fotbal, golf, ale i při skákání a házení. Mateřská škola tedy může pomoci k rozvoji této schopnosti poskytnutím prostoru a pomůcek. Učitelka pak může děti motivovat např. k pohybu skokem vpřed, vzad, do strany při různých hrách a házením míčků do koše apod., a tím rozvíjet schopnost explozivní síly dítěte. Tato schopnost se stejně jako reakční rychlost musí rozvíjet již v předškolním věku dítěte.

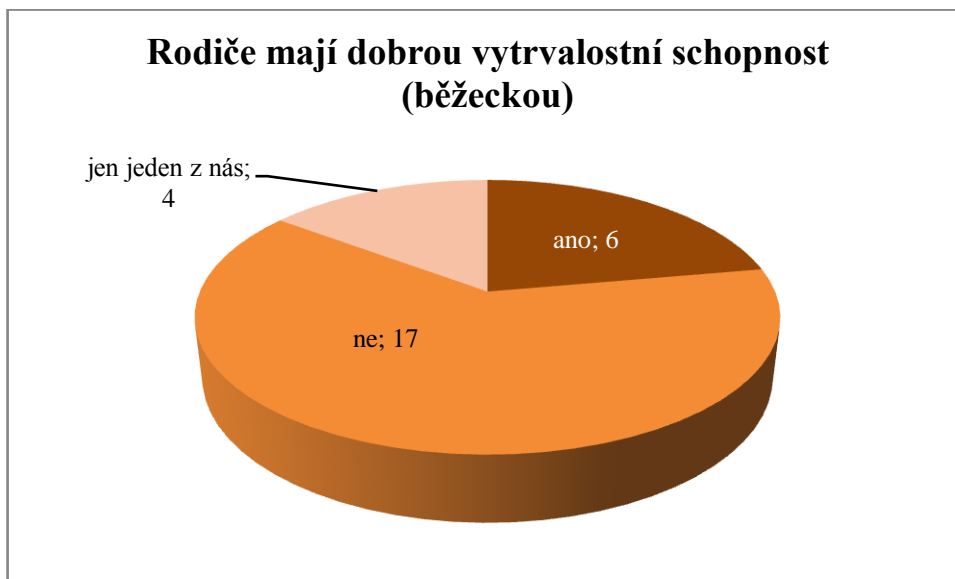
Výsledný graf

- Porovnává schopnost explozivní síly rodičů a dětí.



4.6.5. Vytrvalost a dědičnost

Rodina



Škola



4 děti, jejichž rodiče uvedli, že mají dobrou vytrvalostní schopnost, takovou schopnost nemají.

1 dítě, jehož rodiče uvedli, že vytrvalostní schopnost má pouze jeden z nich, takovou schopnost také nemá.

7 dětí, jejichž rodiče uvedli, že vytrvalostní schopnost nemají, také tuto schopnost nemají.

2 děti, jejichž rodiče uvedli, že mají dobrou vytrvalostní schopnost, také mají dobrou vytrvalostní schopnost.

10 dětí, jejichž rodiče uvedli, že nemají dobrou vytrvalostní schopnost, takovou schopnost mají.

3 děti, jejichž rodiče uvedli, že vytrvalostní schopnost má pouze jeden z nich, takovou schopnost mají.

Schopnost vytrvalostní je dědičná až z 85%, což tato část výzkumu nepotvrdila. Dle mého názoru je právě vytrvalost schopností, která se musí trvale rozvíjet i přesto, že má dítě velké dědičné předpoklady pro tuto schopnost. Z výsledků dotazníků vyplněných rodiči vyplývá, že i rodiče, kteří si nejsou vědomi této schopnosti, mají dítě, které tuto schopnost má. Domnívám se tedy, že rodiče tuto schopnost v průběhu života nerozvíjeli, ač mají dostatečné genetické dispozice.

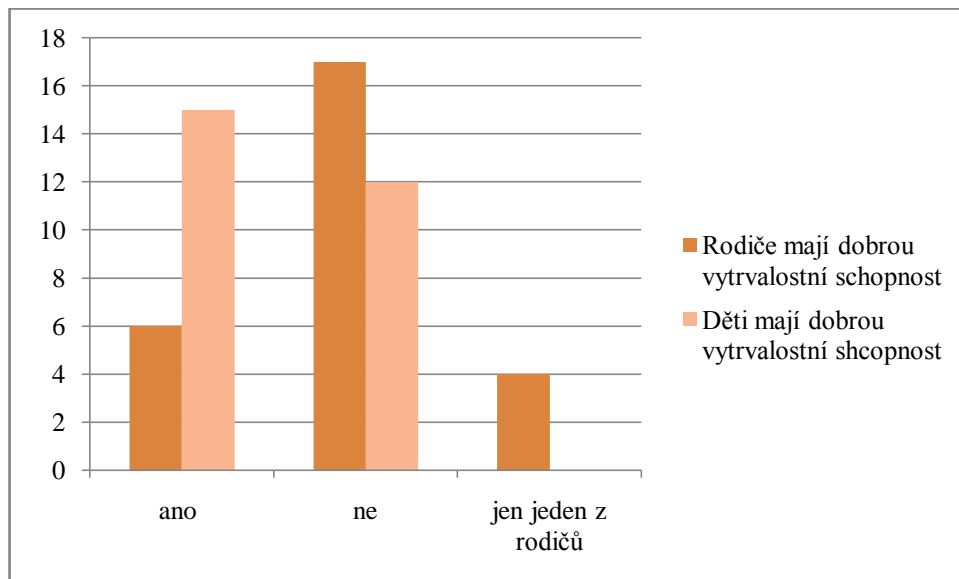
Tato schopnost může být potlačena zhoršeným zdravotním stavem dítěte (dýchací potíže, zranění apod.), který mu zabraňuje vyvíjet pohybovou aktivitu větší intenzity.

Co může udělat mateřská škola pro dítě?

V mateřské škole lze tuto schopnost rozvíjet prostřednictvím různých honiček, procházek a výletů. Učitelka může s dětmi provádět dechová cvičení a tím podporovat vhodné dýchání a využití kapacity plic při pohybu.

Výsledný graf

- porovnává vytrvalostní schopnost rodičů a dětí



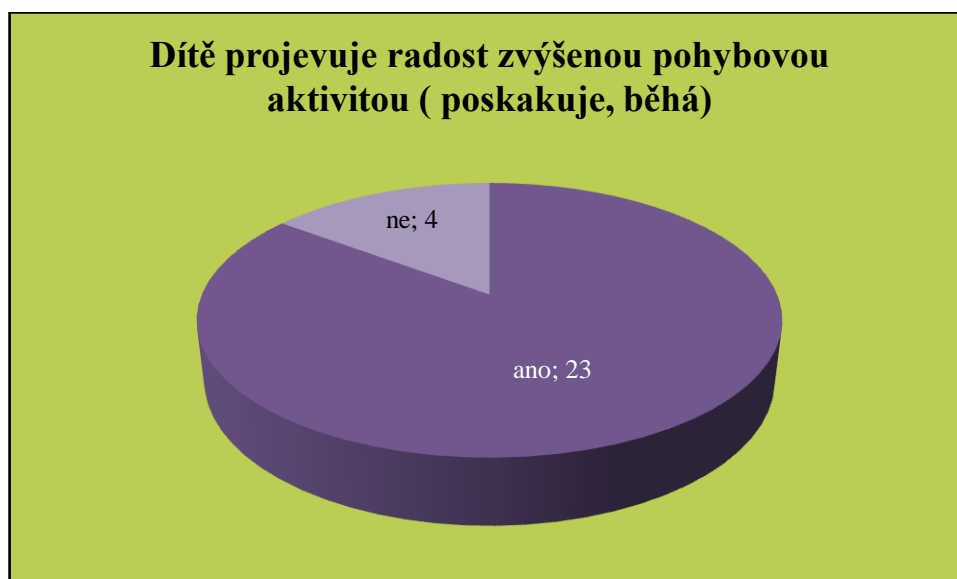
4.7. Hormony a pohyb

Rodina



Všech 27 dětí, dle výpovědi rodičů projevuje radost zvýšenou pohybovou aktivitou.

Škola



4 děti, dle výsledků pozorování, neprojevují v mateřské škole radost zvýšenou pohybovou aktivitou, a to i přesto, že dle výpovědi rodičů tomu tak v domácím prostředí je.

Důvodem může být to, že v mateřské škole se dítěti nedostává potřebné vnější motivace pro takovou míru vzrušení, stresu, tedy tvorby adrenalinu, aby se dítě začalo projevovat pohybovou aktivitou.

Druhým důvodem může být strach z prostředí apod., který v dítěti může vyvolat absolutní zablokování pohybové činnosti, ale v tomto ohledu bychom měli uvažovat nad věkem dítěte a dobou, po kterou školu navštěvuje, což v těchto případech pravděpodobně není, jelikož se jedná o děti 5-6leté, které jsou ve školce od 3 let.

Třetím důvodem, proč výsledky pozorování a výsledky z dotazníků vyplněných rodiči dětí jsou rozdílné, může být míra posuzování intenzity pohybů.

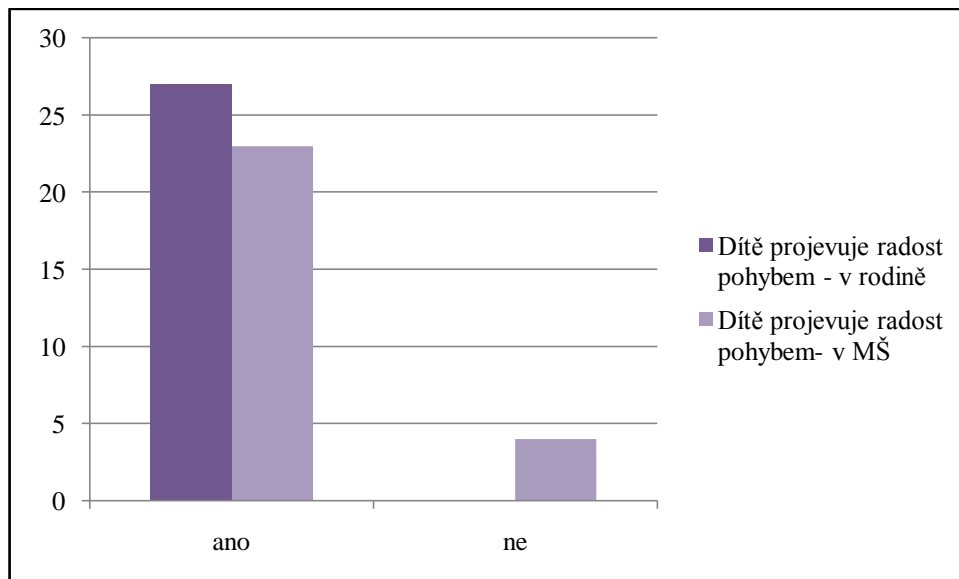
Z výsledku celkového pozorování ale vyplývá, že 3 z těchto 4 dětí obecně nevyvíjejí větší pohybovou aktivitu a je nutná intenzivnější vnější motivace pro vykonání požadované pohybové aktivity.

Co může udělat mateřská škola pro dítě?

Mateřská škola by měla dětem nabízet nespočet možností, kdy se opravdu mohou radovat, a tím je pozitivně motivovat nejen k pohybu. Radost a pohyb spolu úzce souvisí a je to oblast seberegulace dítěte po stránce fyzické, ale i psychické, kdy se vyjádřený pohyb stává součástí psychohygieny. Dítě pohybem projevuje svůj emoční stav navenek, je pro něj formou neverbální komunikace a téměř vždy se dočká, nebo by se spíše mělo dočkat, pozitivní odezvy. Jedním z cílů učitelek v mateřské škole by mělo být, aby právě pohyb byl pro dítě radostí a radost aby děti vyjadřovaly právě pohybem a aby tento pohyb byl učitelkami nekriticky a pozitivně přijímán.

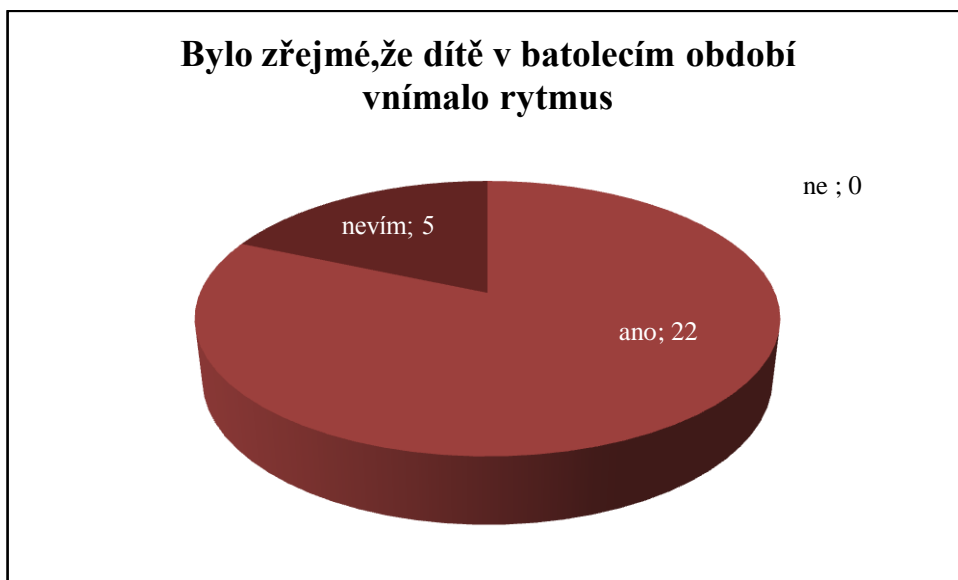
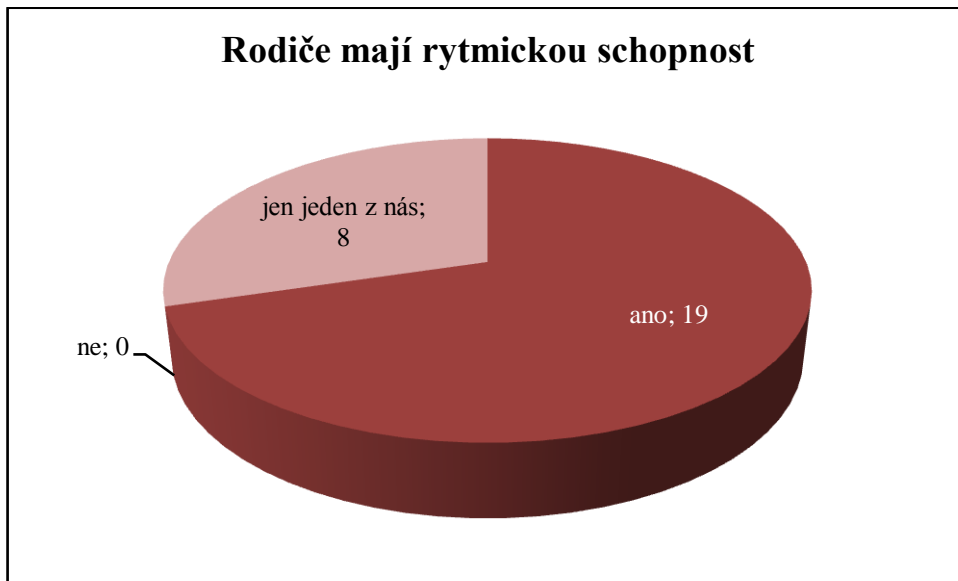
Výsledný graf

– porovnání výpovědí rodičů a výsledků pozorování v mateřské škole a ohledem na projevování radosti dítěte jeho zvýšenou pohybovou aktivitou



4.8. Rytmus a dědičnost, rytmus jako pravidlo

Rodina



Rytmická schopnost je dědičná až z 90%, což je z těchto grafů velmi dobře patrné.

22 rodičů vypovědělo, že dítě vnímalo rytmus v batolecím období. Z toho 19 dětí má rodiče, kteří mají dobrou rytmickou schopnost, a 3 děti mají rodiče, kde rytmickou schopnost má jen jeden z nich.

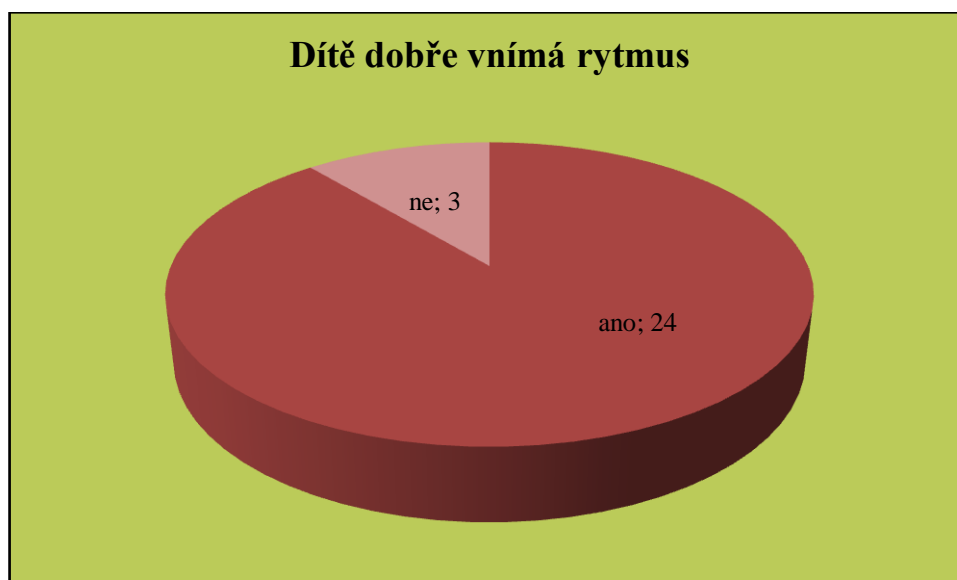


Denní rytmus je rytmem životním, rytmem spánku, jídla, aktivní doby apod. Je velmi důležitý pro duševní pohodu a klid, který dítě velmi potřebuje. Pro dobré vnímání rytmu hudebního je zvláště v batolecím věku podstatné soustředění a psychická vyrovnanost. Z grafů „ Bylo zřejmé, že dítě v batolecím období vnímalo rytmus“ a „Dítě mělo a má svůj denní rytmus“ je patrné, že tyto dvě oblasti spolu mohou úzce souviset. Může o tom vypovídat i odpověď rodičů v dotazníku v otázce „Vnímalo Vaše dítě svůj denní rytmus“, ze kterého vychází graf „Bylo zřejmé, že dítě v batolecím období vnímalo rytmus“, kdy 5 rodičů vypovědělo, že neví, zda jejich dítě vnímalo rytmus v batolecím období. V doplňujícím rozhovoru mi tyto rodiče odpověděli, že batolecí období jejich dítěte bylo pro ně velmi náročné, že dítě bylo hodně plačtivé, nervózní a jakákoliv činnost byla s dítětem velmi náročná. Toto duševní rozpoložení dítěte mohlo mít vliv na to, že se nedokázalo soustředit na rytmus, nebo pouze to, že si nějakých rytmických projevů rodiče nevšimli díky stresu, který vyvolávala péče o dítě.

5 dětí, u kterých rodiče nevědí, zda vnímalo dítě rytmus v batolecím období, nemělo denní režim až do nástupu do mateřské školy.

1 dítě, které získalo svůj denní rytmus až s nástupem do mateřské školy, vykazovalo známky rytmické schopnosti již v batolecím věku.

Škola



Tento graf opět potvrzuje, jak je rytmické vnímání dominantní vlohou v oblasti dědičnosti.

22 dětí z celkového počtu 24, které dobře vnímají rytmus v mateřské škole, mají rodiče, kteří mají oba dobrou rytmickou schopnost.

2 děti z celkového počtu 24, které dobře vnímají rytmus v mateřské škole, mají rodiče, z nichž pouze jeden má rytmickou schopnost.

3 děti, které mají špatnou rytmickou schopnost, jsou z rodin, kde má rytmickou schopnost jen jeden z rodičů, rodiče nevědí, zda dítě vnímalo rytmus v batolecím období a svůj denní rytmus získalo až při nástupu do mateřské školy.

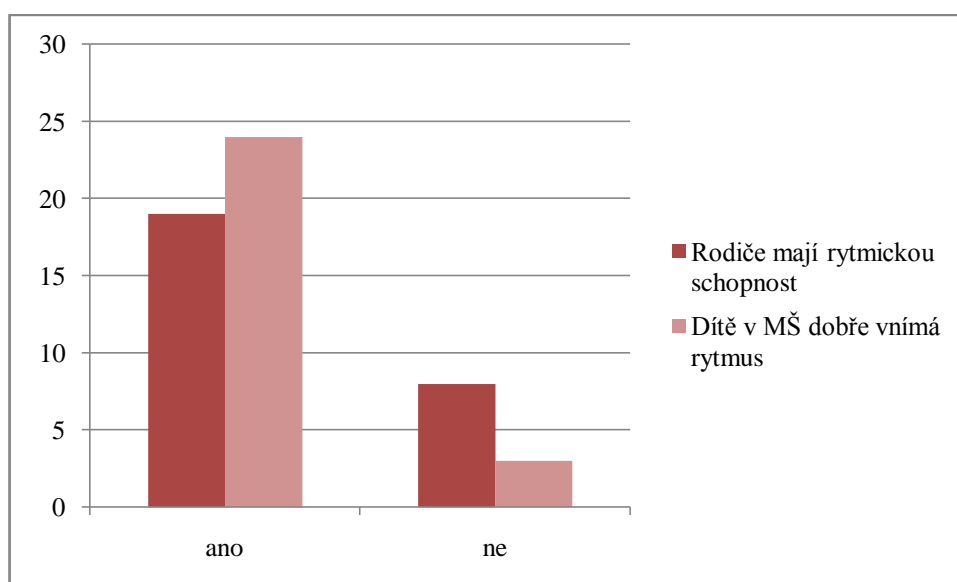
Co může udělat mateřská škola pro dítě?

Mateřská škola by měla dítěti poskytnout prostor, ve kterém se bude cítit bezpečně. Tento pocit bezpečí ale mimo jiné způsobují i pravidla, která se ve škole uplatňují. Jedním z těchto pravidel je denní režim, který je rytmem celého dne. Pro mnohé děti je to velikou změnou v životě a často do jejich života vnáší klid a spokojenost. Dítě vždy ví, co bylo, je a bude následovat a může se soustředit na rozmanité přicházející vnější podněty, kdy jedním z nich může být i rytmus hudební. Podporování schopnosti rytmického cítění, a tedy rozvíjení až 90% rytmické dědičné vlohy, je jedním ze

základních prvků výchovy v mateřské škole. Podporuje se zpívaným, mluveným slovem, hudbou apod. Využitím rytmu v dítěti můžeme podporovat schopnost komunikace, pohybu, emočního projevu aj. Využitím rytmu se dobře pracuje a navazuje kontakt i s dětmi mentálně postiženými, které mnohdy bývají integrované do tříd běžných mateřských škol.

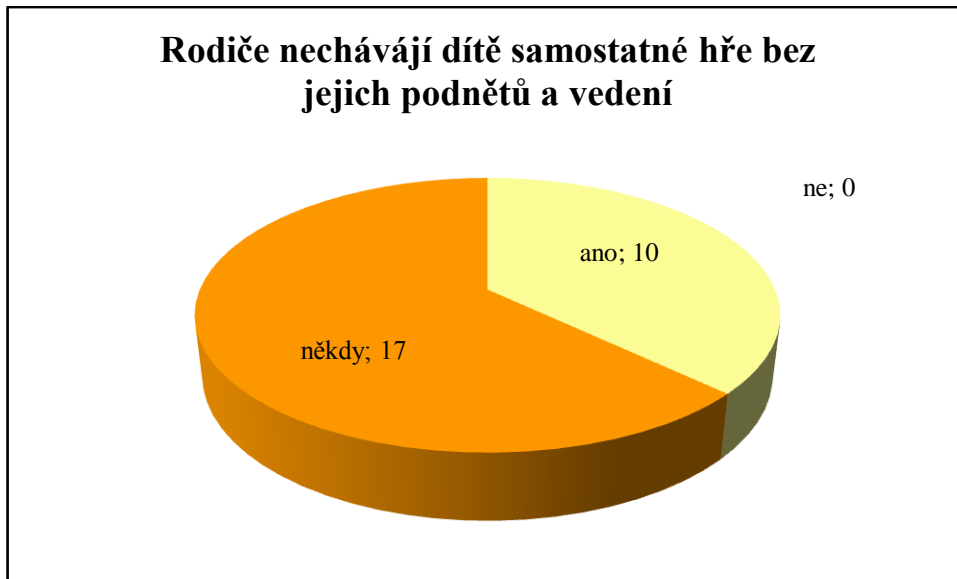
Výsledný graf

– porovnání rodičů a dětí s ohledem na rytmickou schopnost



4.9. Hra jako prostředek a forma učení, hra jako prostředek sociální interakce

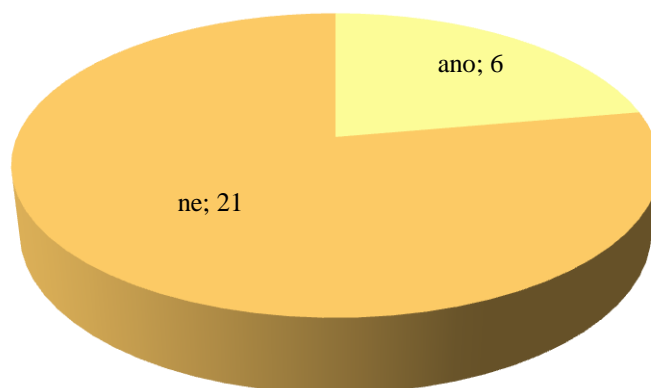
Rodina



3 z rodičů, kteří vypověděli, že dítě nechávají pouze někdy, aby si hrálo samostatně, nepovažují samostatnou hru dítěte za formu učení.

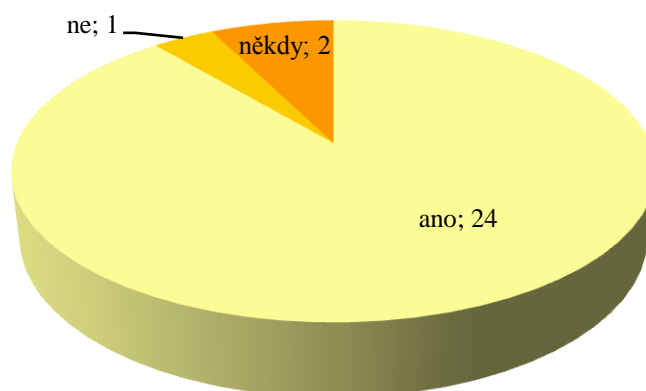
Zbývajících 24 rodičů samostatnou hru dítěte považují za formu učení a 14 z nich do jejich hry zasahuje, podněcuje ji nebo vede.

Hra dítěte byla do tří let věku paralelní



6 z dětí, jejichž rodiče vypověděli, že se domnívají, že hra je pro dítě formou učení, a do hry nezasahují, si dle výpovědí rodičů hrálo pouze samostatně, paralelně s jinými dětmi a z odpovědí v rozhovorech bylo zřejmé, že tito rodiče nepovažovali specifickou komunikaci dítěte a snahu o interakci s dospělým za hru.

Dítě je při hře s jinými dětmi fyzicky aktivní



Jedno dítě je dle výpovědi rodičů fyzicky neaktivní při hře s jinými dětmi. Během rozhovoru rodiče vypověděli, že se dítě stále drží dále od kolektivu a pouze pozoruje. Dítěti jsou 3 roky.

2 děti jsou dle výpovědí rodičů fyzicky aktivní pouze někdy. Z rozhovoru vyplynulo, že často pozorují nebo jsou unavené. Dětem jsou taktéž 3 roky.

Škola



7 dětí je při společné hře neaktivních. Patří mezi ně děti, které jsou dle výpovědí rodičů fyzicky aktivní pouze někdy, a jedno dítě, které dle výpovědí rodičů není při společné hře s jinými dětmi fyzicky aktivní nikdy.

4 děti, které jsou dle výpovědí rodičů fyzicky aktivní při společné hře s ostatními dětmi, se v mateřské škole při společné hře projevují jako fyzicky neaktivní. Těmito dětem jsou taktéž 3 roky.

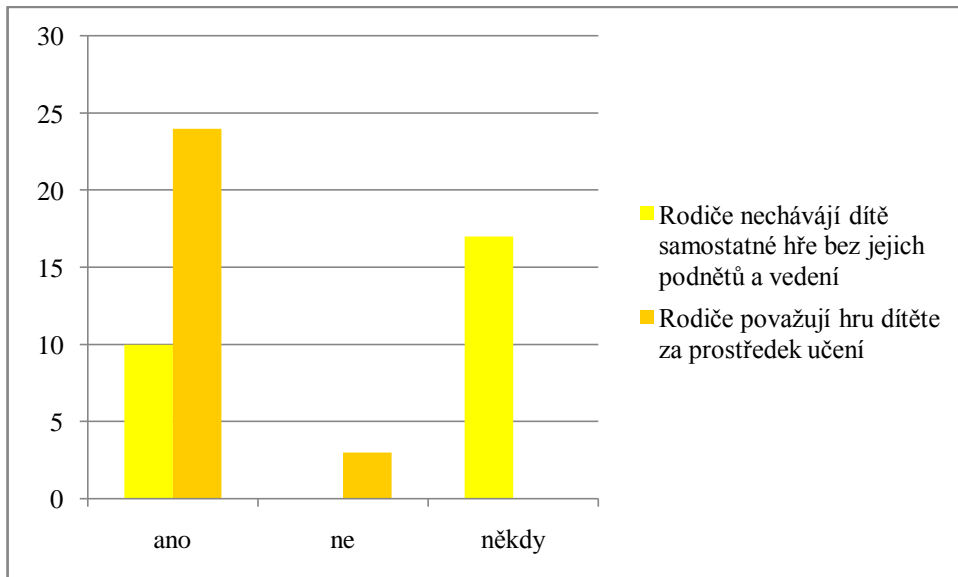
Co může udělat mateřská škola pro dítě?

Zapojení do společné hry s ostatními dětmi a fyzická aktivita s ní spojená úzce souvisí s pocitem bezpečí a jistoty, které dítě v mateřské škole cítí. Není-li na kolektiv a na prostředí zcela adaptované, zdržuje se společné hry a stahuje se do role pozorovatele nebo je aktivní pouze verbálně. Na učitelce v mateřské škole tedy je pomoci mu s rychlejší adaptací a nabytí pocitu bezpečí a jistoty. Toho lze dosáhnout prosociálním přístupem, efektivní komunikací nejen s dítětem ale s celým kolektivem, osobním bezpodmínečným přijetím dítěte apod. Učitelka by též měla dbát na bezpečnost dětí ve třídě a společně s dětmi udržovat bezpečné prostředí po všech stránkách.

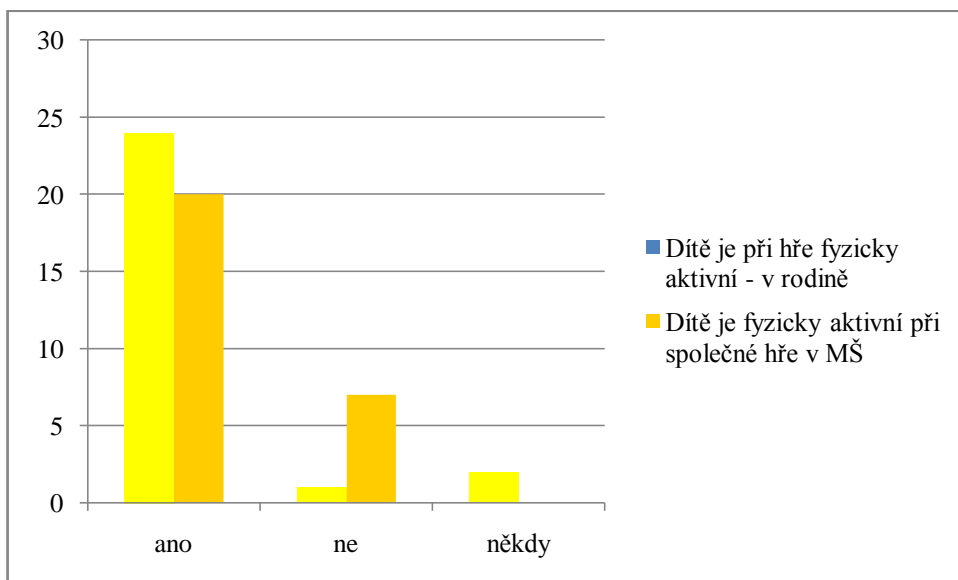
Výsledné grafy

- 1) porovnání výsledků vnímání a přístupu k dětské hře v rámci rodiny
- 2) porovnání fyzické aktivity dětí v prostředí rodiny a mateřské školy

ad1)



ad2)



5. Co prokázal výzkum

Výsledky výzkumu potvrdily moji domněnku, že děti, jejichž rodiče nedbají na zdravý životní styl, tedy mají hluboce zakořeněné názory, hodnoty a postoje dané výchovou rodiny, je velmi obtížné motivovat k pohybu, součástí zdravého životního stylu. Taktéž potvrdil moji domněnku, že rytmus, hormony, životní vzor, sociální interakce (společná hra) a dědičnost pohybových schopností je velmi úzce spojena s vnitřní motivací k pohybu.

Analýzou výsledků výzkumu se diferencovala skupina 7 dětí z celkového počtu 27.

Výsledky skupiny 7 dětí, která se výrazně diferencovala od ostatních dětí ve sledované skupině:

- Všech 7 dětí, jejichž rodiče se nevěnují sportu, taktéž žádný konkrétní sport mimo mateřskou nedělají, je u nich potřebná větší vnější motivace pro vykonání požadované pohybové aktivity, v mateřské škole je zřejmé, že nebyly před vstupem do mateřské školy pohybově rozvíjeny, nemají dostatečnou vnější motivaci ze strany rodičů, sport se pro ně nestává přirozenou součástí jejich života.
- Rodiče těchto dětí uvedly, že v rodině se objevil problém s obezitou a 5 dětí z této skupiny má nadváhu nebo je obézních. U těchto dětí je patrné, že nejsou zvyklé na chůzi a patří do rodiny, kdy rodiče chodí rádi pouze někdy.
- 3 z těchto dětí nevyvíjejí zvýšenou pohybovou aktivitu jako projev radosti.
- U 3 z těchto dětí je patrné, že špatně vnímají rytmus.
- 5 z těchto dětí nemá životní vzor, který by ho mohl motivovat k pohybu.
- Všech 7 dětí patří do rodin, kde na zdravou stravu dbají pouze někdy.
- 7 z těchto dětí v mateřské škole nepřijímá bez problémů prvky zdravé stravy.
- Všech 7 dětí není fyzicky aktivních při společné hře s kamarády a jejich rodiče je nechávají, aby si hrály samostatně.
- Všech 7 dětí nemá dobrou schopnost koordinace pohybů a jejich rodiče vypověděli, že ani oni nemají dobrou schopnost koordinace pohybů.
- Všech 7 dětí má špatnou svalovou vytrvalost. 1 rodina vypověděla, že ani jeden z rodičů nemá dobrou svalovou vytrvalost. Ostatních 6 dětí je z rodin, kde má

dobrou svalovou vytrvalost jen jeden z rodičů. U těchto dětí tedy může jít o malou nebo žádnou motivaci k rozvíjení této schopnosti.

- Všech 7 dětí má špatnou reakční rychlost a rodiče uvedli, že také nemají dobrou reakční rychlost.
- 4 z těchto 7 dětí nemají schopnost dobré explozivní síly a jejich rodiče uvedli, že oni ji také nemají.
- 3 z těchto 7 dětí nemají schopnost dobré explozivní síly a jejich rodiče uvedli, že ji má pouze jeden z nich.
- Těchto 7 dětí nemá vytrvalostní schopnost a jejich rodiče vypověděli, že vytrvalostní schopnost nemají.

Z výsledků výzkumu je patrné, že 7 z 27 dětí je vychováváno právě v takových rodinách, které na zdravý životní styl nedbají, a je to skupina dětí, na kterou je podstatné se zaměřit a pokusit se o posun jejich životního stylu k hranici, kde již nebude docházet k jejich fyzické či duševní újmě, ale naopak bude možné efektivně podporovat vrozené dispozice, radost z pohybu a sociální interakce, vnímání svého těla jako významné hodnoty, o kterou je potřeba se dobře starat.

Závěr

Během analýzy dotazníků, rozhovorů s rodiči a pozorování dětí v rámci výzkumu jsem mimo jiné došla i ke smutnému zjištění, že mateřská škola je pro mnohé děti jedinou a první příležitostí, kde se mohou svobodně rozběhnout a hýbat. Tato jedinečná zkušenost z mateřské školy může být v dlouhodobém hledisku více než významná s ohledem na vnitřní motivaci dítěte k pohybu a jeho pohybové aktivizaci. Každopádně už má dítě zkušenosti dvě, jednu z rodiny a druhou z mateřské školy, a vzhledem k tomu, že paní učitelka z mateřské školy je pro předškolní dítě povětšinou významnou autoritou, může právě ona na půdě mateřské školy ovlivnit vztah dítěte k pohybu i aktivní činnosti a následně i ke zdravému životnímu stylu s eliminací psychopatologického chování dítěte do budoucnosti.

Zjistila jsem, jak výrazně se odráží rodinná výchova na projevu dítěte v mateřské škole, a celý výzkum mi poskytl možnost k pochopení příčin problémů fyzického i psychického rázu některých konkrétních dětí ve sledované skupině. O to víc si uvědomuji zodpovědnost předškolních pedagogů a jejich vliv na další vývoj dítěte.

Během výzkumu jsem také narazila na skutečnost, jak se od sebe mnohdy výrazně liší subjektivní pohledy na dítě ze strany rodičů a ze strany učitelky v mateřské škole.

Výsledky výzkumu pro mne byly ověřením i některých vlastních myšlenek obsažených v teoretické části práce, a to s ohledem na roli matky i budoucí roli učitelky mateřské školy.

Teoretická část práce a také nabídky řešení problémů ze strany mateřské školy v praktické části práce jsou převážně vyjádřením mých osobních názorů a postojů k jednotlivým tématům s oporou o odbornou literaturu i s ohledem na výchovu a vzdělávání v rodině a v mateřské škole a vše směřuje k motivaci k pohybu jako neodmyslitelné součásti zdravého životního stylu a zdravého vývoje každého dítěte.

Z celého výzkumu pro mne vyplývá, že nejprve musíme pracovat sami na sobě a udělat změnu sami u sebe, a pak můžeme chtít změny a výsledky po našich dětech.

Závěrem už bych jen ráda konstatovala, že moje bakalářská práce je pro mě osobně důležitým pilířem před nastoupením do praxe učitelky mateřské školy a i v roli učitelky mateřské školy se budu dál zabývat vnitřní motivací dnešních dětí k pohybu v souvislosti s dědičnými dispozicemi i ve spolupráci s rodiči dětí.

Seznam použitých zdrojů

1. Bacus, Anne. *První rok vašeho dítěte*. Překl. H.Prousková. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. 159 s. ISBN 80-7367-029-1
2. Bernaciková, Martina; Kalichová, Miriam; Beránková, Lenka. *Základy sportovní kineziologie*. [online]. c. 2010 [cit. 2012-12-11]. Dostupné z: <<http://is.muni.cz/do/1451/e-learning/kineziologie/elportal/index.html>>
3. Bruceová, Tina. *Předškolní výchova: deset principů moderní pedagogiky a jejich aplikace v praxi*. 1. vyd. Praha: Portál, 1996. 172 s. ISBN 80-7178-068-5
4. Caiatiová, Maria; Delačová, Světlana; Müllerová, Angelika. *Volná hra: zkušenosti a náměty*. 1. vyd. Praha: Portál, 1994. 106 s. ISBN 80-7178-011-1
5. Čáp, Jan. *Psychologie pro učitele*. 3. vyd. Praha: SPN, 1987. 381 s. ISBN 14-225-87
6. *Dětská obezita- problém, který roste s dítětem* [online]. c. 2013 [cit.2013-02-03]. Dostupné z: <<http://www.vzp.cz/klienti/programy-prevence/zij-zdrave/detska-obezita-problem-ktery-roste-s-ditetem>>
7. *Dětská obezita* [online]. [cit. 2013-12-13]. Dostupné z: <<http://www.szu.cz/publikace/data/detskaobezita?highlightWords=Body+mass+index>>
8. Dvořáková, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. 144s. ISBN 80-7178-693-4
9. Dvořáková, Hana. *Pohybová omezení ve vztahu k růstu předškolního dítěte v mateřské škole* [online]. [cit. 2012-12-11]. Dostupné z: <http://hana-dvorakova.cz/zakazane_cviky.html>

10. Fontana, David. *Psychologie ve školní praxi*. 1. vyd. Praha: Portál, 1997. 383 s. ISBN 80-7178-134-7
11. Hanč, O; Pádr, Z. *Hormony*. 2. vyd. Praha: Academia, 1982. 856 s.
12. Houška, Tomáš. *Ideál a vzor* [online]. c. 2007 [cit. 2012-12-11]. Dostupné z: <<http://mojeskola.net/skolahrou/page0008.php>>
13. *Hudba v životě dítěte* [online]. c. 2011 [cit. 2012-12-11]. Dostupné z: <<http://www.slunicko-montessori.cz/hudba-v-zivote-ditete>>
14. Janský, Ladislav; Novotný, Ivan. *Fyziologie živočichů a člověka: Učebnice pro přírodovědecké fakulty*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1981. 384 s.
15. Kohl, Ivan. *Obezita* [online] c. 2013 [cit. 2012-12-11]. Dostupné z: <<http://www.kardiokohl.cz/info-obezita.php>>
16. Kolektiv autorů. *Fyziologie: učebnice pro lékařské fakulty. (1 a 2. část)*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1988. 1057 s.
17. Koutek, Jiří; Kocourková, Jana. *Sebevražedné chování- Současné poznatky o suicidalitě a její specifika u dětí a dospívajících*. 1. vyd. Praha: Portál 2007. 128 s. ISBN 978-80-7367-349-9
18. Kröschlová, Jarmila. *Nauka o pohybu*. 1. vyd. Praha: SPN, 1980. 144s.
19. Langmeier, L; Krejčířová, Dana. *Vývojová psychologie*. 3. vyd. Praha: Grada Publishing, 1998. 344 s. ISBN 80-7169-195-X
20. Ludvíkovská, Květoslava. *Pitný režim dítěte* [online] c. 2007-2013 [cit. 2012-12-11]. Dostupné z: <<http://www.babyonline.cz/vyziva-deti/pitny-rezim>>

21. Machová, Martina. *Adrenalin- dobrý sluha, špatný pán?* [online] c.2011. poslední revize 24.03.2010 [cit. 2012-12-11]. Dostupné z: <<http://mtbs.cz/clanek/adrenalin-dobry-sluha-mtbs/kategorie/trenink-a-fitness>>
22. Marková, Jaroslava. *Zdravý životní styl* [online]. c. 2013, poslední revize 8.7.2010 [cit. 2013-01-01]. Dostupné z : <<http://www.lekari-online.cz/dietologie/novinky/zdravy-zivotni-styl>>
23. Matějček, Zdeněk. *Prvních šest let ve vývoji a výchově dítěte*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. 184 s. ISBN 978-80-247-0870-6
24. *Může být pro dítě rychlý růst nebezpečný?* [online] c.2013 [cit. 2013-02-03]. Dostupné z: <<http://www.rustovyhormon.cz/laik/muze-byt-pro-dite-rychly-rust-nebezpecny-259>>
25. Prekopová, Jiřina; Schweizerová, Christel. *Neklidné dítě*. Překl. A.Sirovátková. 1. vyd. Praha: Portál, 1994. 143 s. ISBN 80-7178-019-7
26. Růckerová-Voglerová, Urschula. *Učení bez stresu: základy a cvičení*. Překl. J.Bumbálek. 1. vyd. Praha: Portál, 1994. 141 s. ISBN 80-7178-013-8
27. Říčan, Pavel. *Cesta životem*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990. 432 s. ISBN 80-7038-078-0
28. Říčan, Pavel. *Psychologie osobnosti*. 3. vyd. Praha: Orbis, 1975
29. Slavíková, Marie. *Předškolní dítě a rytmické citění* [online]. c. 2011 [cit. 2012-12-11]. Dostupné z: <<http://clanky.rvp.cz/clanek/o/p/13431/PREDSKOLNI-DITE-A-RYTMICKE-CITENI.html>>
30. Svobodová, Eva; Švejdová, Hana. *Metody dramatické výchovy v mateřské škole*. 1. vyd. Praha: Portál, 2011. 168 s. ISBN 978-80-262-0020-8

31. Šimanovský, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. 2. vyd. Praha: Portál, 2001. 246 s. ISBN 80-7178-557-1
32. Šulová, Lenka. *Raný psychický vývoj dítěte*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2004. 247 s. ISBN 80-246-0877-4
33. Tatrová, Helena. *Pohybové hry v mateřské škole*. 6. vyd. Praha: SPN, 1979
34. *Tři čtvrtiny českých dětí se nepohybují ani hodinu denně* [online]. c. 2012 [cit. 2012-12-11]. Dostupné z: <<http://rodina-deti.doktorka.cz/tri-ctvrtiny-ceskych-deti-se-nepohybují-ani-hodinu-denne/>>
35. Turek, Kuba. *Adrenalin versus endorfin* [online] c. 2003-2013. poslední revize 28.7.2003 [cit. 2012-12-11]. Dostupné z: <<http://www.horydoly.cz/zdravi/adrenalin-versus-endorfin.html>>
36. Vojtěchovský, Ondra. *Adrenalinový sport? Těhotná panna!* [online] c.2013. poslední revize 03.08.2003 [cit. 2012-12-11]. Dostupné z: <<http://www.ondrej-vojtechovsky.cz/content/view/31/61/>>
37. Vokálková, Žofie. *Hudební abeceda pro nejmenší* [online]. c. 2002-2011, poslední revize 30.07.2009 [cit. 2012-12-11]. Dostupné z: <http://www.mamaaja.cz/ActiveWeb/Article/1588/hudebni_abeceda.html>
38. *Vztah dědičnosti k motorice* [online]. [cit. 2012-12-11]. Dostupné z: <<http://telesna-vychova.studentske.eu/2008/04/vztah-ddinosti-k-motorice.html>>
39. *Zjistěte v tabulkách, jak je na tom vaše dítě* [online]. c. 2009 [cit. 2012-12-11]. Dostupné z : <<http://www.zijzdrave.cz/kila-navic/obezita-u-deti/zjistete-v-tabulkach-jak-je-na-tom-vase-dite/>>

Přílohy

1. Dotazník pro rodiče

Zdravý životní styl – pohyb- životní rytmus-motivace

Křestní jméno dítěte

.....věk.....

1. Má Vaše dítě nějakou oblíbenou osobu, postavu z filmu apod., která by naplňovala funkci životního vzoru?

- Ano
- Ne
- Nevím

2. Pokud ano, tak jakou, znáte ji?

.....

3. Pokud ano, co na ni obdivuje?.....

4. Dbáte v rodině na zdravou výživu?

- Ano
- Ne
- Někdy

5. Vadí Vám složení jídelníčku v mateřské škole s ohledem na zdravou výživu?

- Ano
- Ne
- Někdy

6. Chodíte rádi pěšky?

- Ano
- Ne
- Někdy
- Jen jeden z nás

7. Kdy dáváte přednost automobilu?

- Při vzdálenosti větší než (prosím doplňte).....
- Nikdy
- Vždy
- Když opravdu musím (nemoc dítěte, velký nákup apod.)

8. Chodíte s dítětem na výlety?

- Ano
- Ne

9. Jezdíte oba na kole?

- Ano
- Ne
- Jen jeden z nás

10. Jezdí Vaše dítě na kole, tříkolce, odrážedle?

- Ano
- Ne

11. Má někdo z Vaší rodiny problém s obezitou?

- Ano
- Ne

12. Věnujete se oba aktivně sportu?

- Ano
- Ne
- Jen jeden z nás

13. Věnuje se Vaše dítě nějakému konkrétnímu sportu mimo MŠ?

- Ano
- Ne

14. Pokud ano, tak jakému (popř. více).....

15. Musíte dítě motivovat (slovně, „úplatky“...), aby vyvinulo požadovanou pohybovou aktivitu?

- Ano
- Ne
- Někdy

16. Necháváte dítě, aby si samo hrálo bez Vaší aktivity, podnětů, vedení ?

- Ano
- Ne
- Někdy

17. Myslíte, že se Vaše dítě takovou hrou učí?

- Ano
- Ne

18. Je Vaše dítě při samostatné hře fyzicky aktivní? Vyvíjí pohybovou aktivitu?

- Ano
- Ne
- Někdy

19. Je Vaše dítě při hře s jinými kamarády fyzicky aktivní? Vyvíjí větší pohybovou aktivitu?

- Ano
- Ne
- Někdy

20. Hrál si Vaše dítě do věku tří let pouze samo a bez kooperace s jinými lidmi?

- Ano
- Ne

**21. Vnímáte oba dobře rytmus (jste schopni ho propojit správně s pohybem) ?
(Rytmická schopnost)**

- Ano
- Ne
- Jen jeden z nás

22. Vnímalo Vaše dítě rytmus v batolecím období ?

- Ano
- Ne
- Nevím

23. Mělo a má Vaše dítě svůj denní rytmus?

- Ano, od narození
- Ano, až nyní
- Ne

24. Máte dobrou vytrvalostní schopnost? (běžecká)

- Ano
- Ne
- Jen jeden z nás

25. Máte dobrou reakční rychlost? (sprint, volejbal, hokej...)

- Ano
- Ne
- Jen jeden z nás

26. Máte dobrou svalovou vytrvalost?

- Ano
- Ne
- Jen jeden z nás
- Nevíme

27. Máte schopnost velké explozivní (rychlé, prudké) síly?

- Ano
- Ne
- Jen jeden z nás

28. Máte dobrou schopnost koordinace pohybů?

- Ano
- Ne
- Jen jeden z nás

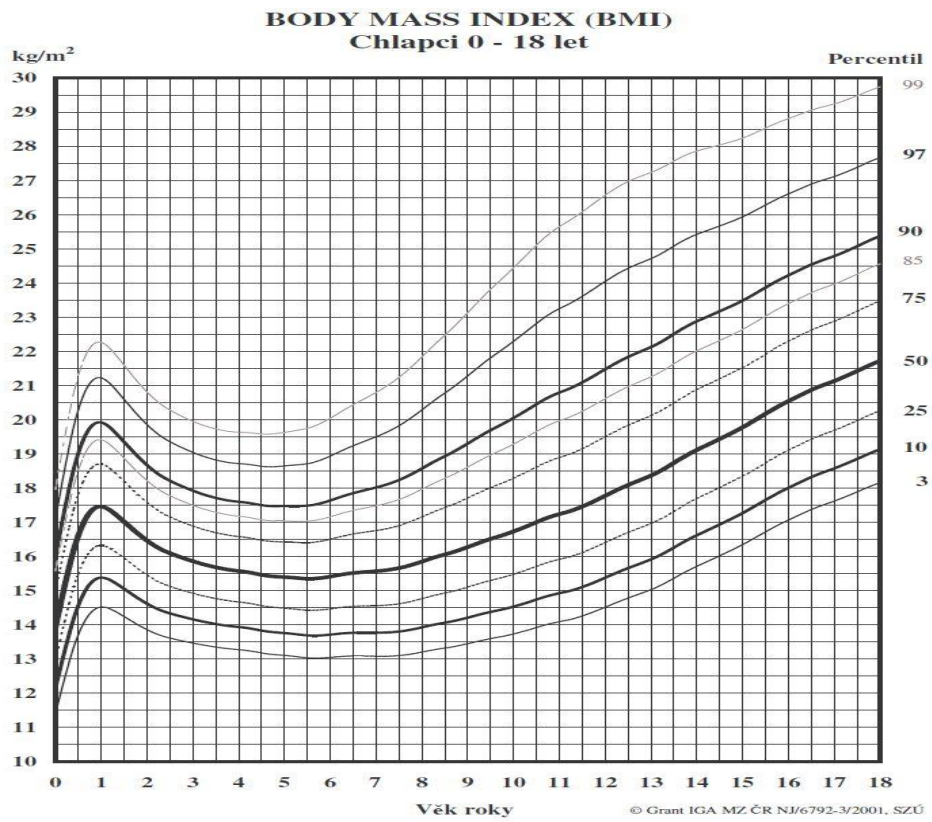
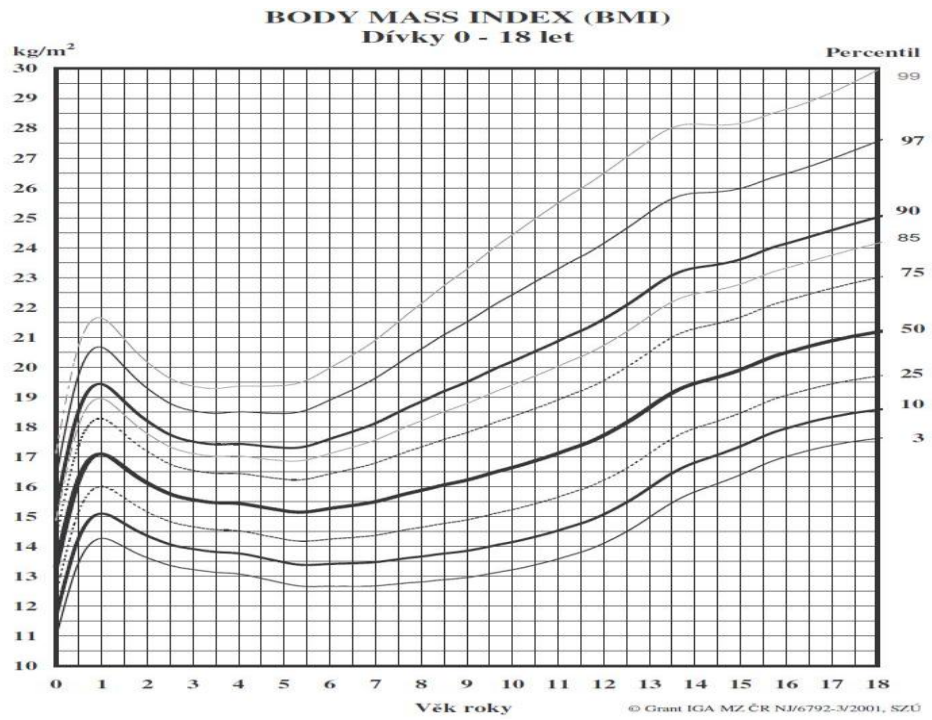
29. Pokud má Vaše dítě velkou radost, začne vyvíjet zvýšenou pohybovou aktivitu? (poskakuje, běhá)

- Ano)
- Ne

2. Příloha k dětské obezitě

Percentilové grafy

- 90-97 percentil – nadváha
- Nad 97 percentil – obezita
- Pod 25 percentil – snížená hmotnost
- Pod 3 percentil – kritická hranice – podvýživa (nutnost diagnostiky zdravotního stavu dítěte)



Zdroj: www.szu.cz