

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Katedra primární a preprimární pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE
Jana Mayerová

**Pohybový režim dítěte v předškolním věku v kontextu environmentálních
podmínek**

V Olomouci 2014

Vedoucí práce: doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph.D

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala sama pod vedením doc. PhDr. Ludmily Miklánkové, Ph.D, uvedla všechny použité literární zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 23. dubna 2014

.....

Děkuji paní doc. PhDr. Ludmile Miklánkové, Ph.D za odbornou radu a pomoc při vedení bakalářské práce a za poskytnutí cenných informací. Dále bych chtěla poděkovat mateřským školám, které mi umožnily provádět výzkumnou část.

OBSAH

| | |
|---|----|
| Úvod..... | 5 |
| 1. Přehled poznatků | 6 |
| 1.1. Charakteristika dětí předškolního věku | 6 |
| 1.1.1. Anatomická a fyziologická specifika | 8 |
| 1.1.2. Psychická specifika | 11 |
| 1.1.3. Sociální specifika | 13 |
| 1.2. Význam pohybové aktivity pro zdraví..... | 15 |
| 1.3. Stimulace dítěte k pohybové aktivitě..... | 17 |
| 1.3.1. Pohybová aktivita..... | 17 |
| 1.3.2. Stimulace dítěte v mateřské škole | 17 |
| 1.3.3. Stimulace dítěte v rodině..... | 19 |
| 1.3.4. Zájmová činnost dítěte v kroužcích a sportovních klubech | 20 |
| 2. Cíle, úkoly a výzkumné otázky | 22 |
| 3. Metodika..... | 23 |
| 3.1. Charakteristika výzkumného souboru | 23 |
| 3.2. Organizace výzkumu | 25 |
| 3.3. Statistické metody a techniky | 25 |
| 3.3.1. Dotazník IPAQ..... | 25 |
| 3.3.2. Dotazník ESPA | 26 |
| 4. Výsledky a diskuse | 27 |
| 4.1 Vyhodnocení dotazníku ESPA | 27 |
| 4.2 Vyhodnocení dotazníku IPAQ..... | 37 |
| 5. Závěry..... | 39 |
| 6. Souhrn..... | 41 |
| 7. Summary..... | 42 |
| 8. Použité zdroje a literatura..... | 43 |
| 9. Přílohy | 47 |

Úvod

V bakalářské práci se zabývám problematikou pohybového režimu dětí v předškolním věku. Různé studie uvádí, že děti mají méně pohybu, horší stravovací návyky a to vše kvůli ekonomickému tlaku a i menšímu zájmu rodiny. Na rodiny jsou v dnešní době kladeny vysoké nároky v práci (pracovní doba, nasazení, kariérní postup), proto je pro rodiče jednodušší zabavit své dítě moderní technikou jako jsou televize, tablety, počítače. A kvůli tomu začíná trpět většina dětí nadváhou již v předškolním věku. Přitom vztah k pohybu mohou rodiče vybudovat hlavně před nástupem do školy, kdy se děti seznamují s kolektivní hrou a pohybové aktivity je baví. S pohybem se v těle tvoří endorfiny a právě tyto látky přispívají ke zlepšení dobré nálady a psychické kondice.

Podnět k napsání mi daly zkušenosti z mé praxe při práci s předškolními dětmi v mimoškolní pohybové aktivitě. V posledních letech musíme přípravu na hodiny omezovat jen na primární pohybové dovednosti, protože děti nejsou už tak zdatné a docházelo by často k úrazům. Ale pozitivum vidím v tom, že rodiče hledají cestu, jak vzbudit u dětí zájem o pohyb.

Další postřehy jsem získala na souvislých praxích v mateřských školách. Ty si uvědomují, že děti mají pohyb rády, chybí jim, proto je ve sportovních aktivitách podporují. Některé mateřské školy se snaží si sami zařídit dlouhodobější pohybovou aktivitu (v zimě například bruslení na zimním stadionu). Pokud to není v jejich silách, řeší nabídky sportovních klubů nebo jiných organizací.

Je důležité, aby se pedagogové zabývali současnými problémy a vedli své žáky ke zdravému způsobu života. Právě učitelé jsou ti, kteří musí reagovat a snažit se vést děti k pravidelnému pohybu, čímž budou podporovat prevenci proti obezitě a zároveň postupně budovat kladný vztah dítěte k pohybu. Žádoucí je také úzká spolupráce s rodinou dítěte.

1. Přehled poznatků

1.1. Charakteristika dětí předškolního věku

Předškolní věk představuje období přibližně od tří do šesti let. Konec této fáze není přesně vymezen jen určitým fyzickým věkem, ale hlavně sociálním mezníkem, zahájením školní docházky. Ten s věkem dítěte sice souvisí, ale může se pohybovat v rozmezí jednoho, popřípadě i více let (Vágnerová, 2012).

Z hlediska ontogeneze probíhá v této etapě řada změn fyzických, psychologických i sociálních z hlediska vývoje dítěte. Jak uvádí Matějček (2005, s. 139) „V tomto období dítě dále vyspívá po všech stránkách - tělesně, pohybově, intelektově, citově i společensky. Je velice aktivní, většinu podnětů si opatří už samo vlastním úsilím a to diferencovaně podle svého zájmu.“

Charakteristikou je pro období předškolního věku velká dynamika vývoje v jednotlivých oblastech a je patrné, že existují velké rozdíly mezi mladšími a staršími předškoláky. Z dítěte, které právě zakončilo raný věk (batolecí) se během tří až čtyř let stává samostatný jedinec.

Hlavními požadavky období předškolního věku je dle Čačky (2002) především osvojení elementárních návyků a dovedností a funkční rozvoj základních duševních procesů. Během této doby dále dochází k rozvoji motorických schopností a zároveň se projevuje, ve všech činnostech dítěte živá fantazie a kreativita. Významně se rozšiřuje slovní zásoba a rozvíjí se intelekt.

Z hlediska vývoje dítěte je toto období nejdůležitějším pro zapojení do širšího sociálního prostředí. Začíná navazovat vztahy mimo rodinu, vstupuje do mateřské školy a může zde získávat jiné zkušenosti, než má v rodině. Záměrem dítěte je uskutečňovat aktivní a iniciativní sebeprosazovací zájmy ve skupině vrstevníků. Toto období bývá označováno jako období rozkvětu a hry. Objevování světa je pro něj příznačné. Zapojuje svoji fantazii a často do hry zapojí i rodiče. Děti si rády cíleně a systematicky hrají (Bednářová, Šmardová, 2008).

Základní charakteristika věkových zvláštností dětí v tomto období se odráží v psychomotorickém vývoji. V oblasti motorického vývoje je dítě, které vstupuje do mateřské školy, vybaveno základními pohybovými návyky a postupně se jeho pohybová koordinovanost zdokonaluje. Buduje si základy sportovních činností. Vývoj jemné motoriky, ve kterém dochází k zpřesňování pohybů, je viditelný na dovednostech, jako je stříhání, lepení

a modelování. Vývoj je patrný i v kresbě, kde postupuje od čar až ke geometrickým obrazcům a postupnému zpracování kresby lidské postavy, od hlavonožce až po správné zobrazení lidské postavy.

Dovednosti sebeobsluhy, jež můžeme zahrnout do oblasti jemné motoriky, jsou rovněž patrné. Dítě se postupně samo obléká, obouvá a učí se používat příbor. Období od tří do šesti let je velmi ovlivněno rozvojem myšlení a řeči. Myšlení je názorné a má na něj vliv aktuální dění. V řeči dochází ke zdokonalování, je zde posun ve výslovnosti jednotlivých hlásek, i ve skladbě řeči. Snaží se napodobovat dospělé a začíná používat složitější souvětí. (Bednářová, Šmardová, 2008).

Řeč se s myšlením vzájemně propojuje a stává se nástrojem poznání ke zpracování informací a myšlenek a možnosti vyjádření svých vlastních prožitků. Slovní zásoba z původních cca 1000 slov (3 roky) se zvýší až na cca 5000 slov (6 let). K rozšíření slovní zásoby jim pomáhají říkanky, písničky a jednoduché pohádky, které dítě vnímá, postupně je schopno je opakovat a v pozdějším věku převyprávět. Z hlediska vnímání se stále více zapojují smysly zrakové a sluchové. Kolem pátého roku pozná skoro všechny barvy a rozeznává barevné odstíny. Dokáže rozlišit zvuky a snaží se je napodobit. Při vnímání prostoru ještě nedokáže odhadnout vzdálenost. Časem se moc nezabývá, žije přítomností.

Emocionální vývoj je provázen silnými emočními prožitky, jež jsou charakteristické velkými výkyvy mezi krajními polohami, pláč střídá smích. Vrcholí prožitky strachu. Klidné a nestresující prostředí má v tuto dobu velký význam. Dítě začíná vnímat chování v okolí a zaujímá postoje k dospělým, přejímá dobré či špatné názory, hlavně od svých dospělých vzorů. Pro toto období je rovněž charakteristický zvýšený egocentrismus, vytváří se pohlavní identita. Dítě dovede rozlišit pohlavní role (kluk = doktor, dívka = kuchařka), prosazuje svoje názory. Živá fantazie a představivost se prolíná se skutečností, přizpůsobuje ji svým potřebám. (Bednářová, Šmardová, 2008; Čačka, 2000).

Dominantní činností předškoláka je hra. Pomocí her se dítě připravuje na pozdější reálný život. Situace vzniklé ze hry utváří okolnosti, se kterými se může v budoucnu střetnout a učí se je řešit. Hru na rozdíl od učení nelze naplánovat, lze ji usměrňovat. Hra svými podněty rozvíjí kognitivní schopnosti, jako jsou vnímání, myšlení a učí schopnosti citu, který je důležitý pro základ mezilidských vztahů. Hra dále rozvíjí představivost, paměť a sociální dovednosti. Umožňuje aktivně se prosadit a podporuje sebedůvěru ve vlastní schopnosti. Dítěti se pak lépe navazují vztahy k vrstevníkům a vzniká tak spolupráce a i soupeřivost. (Průcha, 2013; Koťátková, 2005).

Období končí zahájením školní docházky, které nastává, jakmile je dítě dostatečně

fyzicky i psychicky zralé a současně dosáhlo věku šesti let.

1.1.1. Anatomická a fyziologická specifika

„Základ pro práci s dětmi tvoří poznatky o tom, co je pro děti v určitém období charakteristické, jaká jsou věková i individuální specifika.“ (Dvořáková, 2009, s. 3). Tento vývoj, který propojuje složku somatickou, funkční, psychickou, sociální, fyziologickou i anatomickou, je potřeba brát na vědomí v návaznosti na pohybové činnosti dítěte.

Tělesná konstituce dítěte se změní ve věku od tří do šesti let. Ztrácí se baculatost, která je tak typická pro batolecí období a mění se ve štíhlost. Objevuje se nepoměr mezi růstem končetin, trupu a hlavy. O období vytáhlosti mluvíme tehdy, když ke konci předškolního věku probíhá „perioda růstu“. Dále nastává osifikace kostí a přibližně v šestém roku dítěte se dokončuje osifikace zápěstních kůstek, která je velmi důležitá pro rozvoj jemné motoriky (Šimíčková-Čížková 2010; Dylevský, 2012; Trojan, 1997).

Ještě ve třech letech se objevuje typická batolecí proporcionalita postavy, což znamená krátké končetiny, kulovitý trup s vystouplým břichem. V poměru k tělu je hlava velká, kulovitá. Dítě roste pomaleji než v předešlých dvou letech života. Jeho průměrná výška se udává přibližně okolo 96,5 až 101,5 cm, to znamená, že během roku vyroste o 5 až 7,6 cm. Již v tomto období lze odvodit přibližnou výšku jedince v dospělosti, výška tříletých chlapců je asi 53% jejich výšky v dospělosti u dívek je to téměř 57%. Ročně přibírá na své váze 1,4 až 2,3 kg což je ve výsledku 13,6 až 17,2 kg. V tomto věku dítě stále dýchá do břicha. Dolní končetiny rostou rychleji než horní končetiny, stavba těla díky tomu vypadá vyšší a dospělejší. Obvod hlavy je zhruba stejně velký jako obvod hrudníku. Na konci tohoto období je postoj dítěte vzpřímenější a je patrná i změna v oblasti břicha, není tak vypouklé (Allen, 2008; Miklánková, 2011; Perič, 2004).

U čtyřletých dětí se pohybuje průměrná výška mezi 101,5 až 114 cm. Váha se zvýší o 1,8 až 2,3 kg, průměrná váha dětí je 14,5 až 18, 2 kg. Růstový a váhový přírůstek u dítěte v pátém roce je shodný jako u čtyřletého dítěte. Průměrná výška je 107 až 117 cm a váha se pohybuje mezi 17,3 až 20,5 kg. Velikost hlavy se přibližuje velikosti hlavy dospělého člověka. Šestileté děti, mají stále lepší koordinaci, rostou pomaleji, ale vyrovnaně. Poprvé je zde výraznější rozdíl mezi děvčaty a chlapci. Dívky měří 105 až 115 cm, chlapci 110 až 117, 5 cm. Váhový přírůstek je vyšší než v předešlých obdobích, za rok o 2,3 až 3,2 kg a také jsou rozdílné u dívek 19 až 22 kg a chlapců 17,5 až 21,5 kg. (Allen, 2008; Bacus, 2004)

Jak uvádí Kučera a Dylevský (1999), období předškolního věku je tzv. obdobím

laxnosti vazivového aparátu. Kloubní pouzdra obsahují prostornější štěrby a jsou u dětí volnější. Klouby nejsou dostatečně zpevněny, proto se nedoporučují provádět pohyby ve větším rozsahu. Postupně zpevňují, díky vazivu, proto se nadměrné protahování a pohyby v podobě mostů nedoporučují, mohou tak vznikat ortopedické vady. Dochází také k vývoji dětské kosti, hlavně v růstu a osifikaci kostní tkáně a následně v strukturální přestavbě. „Postupná osifikace zápěstních kůstek podporuje vývoj jemné motoriky. Přestavba kostí pokračuje dále v místech úponů šlach a v oblasti kloubních pouzder. Mezi čtvrtým a sedmým rokem dítěte mohutní cévní řečiště kosti a probíhá modelace v kloubních kostních zakončeních.“ (Miklánková, 2009, s. 11). Svaly ještě nejsou připraveny pro vyšší rozvoj síly, protože obsahují více vody (Dvořáková, 2009). Podíl svalové hmoty na celkové hmotnosti se zvyšuje, může být odlišný podle somatotypu dítěte, a také podle způsobu života, nebo podle jeho tělesné aktivity. Stále probíhá vývoj velkých svalových skupin, což souvisí s postupným rozvojem hrubé motoriky. Svalstvo obklopuje tukový polštář a vzhledem k jeho uložení, stavbě kostry a svalstva nejsou ještě patrné rozdíly mezi jednotlivými pohlavími (tzv. neutrální dětství - období 2 až 4 let).

Činnost oběhové soustavy je nestálá, proto jsou reakce na fyzickou námahu intenzivnější, rychleji probíhá regenerace. Systém srdečně cévní a systém dýchací při zatížení pracují méně ekonomicky, protože jejich objem je malý a při zátěži se nezvětšuje. Dochází k rychlému zvýšení frekvence srdečního tepu i dechu, například z klidové hodnoty cca 100 tepů za minutu až na 220 tepů za minutu, z klidové dechové frekvence z možných 20 dechů za minutu i víc jak na 40 dechů za minutu. Tyto hodnoty však nemusí znamenat přetížení (Dvořáková, 2009).

Krevní tlak se pohybuje okolo 95 až 97/65 mm Hg, je nižší v porovnání s dospělými jedinci. Srdeční frekvence u dětí ve věku 3 až 5 let dosahuje 90 až 110 tepů/min v klidovém stavu. Tato frekvence pak u starších dětí ve věku šesti let klesá a to na 80 tepů/min. (Allen, 2008; Miklánková, 2009; Dylevský, 2012).

Dechová frekvence se u mladších dětí pohybuje mezi 20 až 30 nádechy a výdechy za minutu, respirační systém je zatím nedokonalý, dýchání je ještě povrchní, hrudní. Stejně jako srdeční frekvence dechová. Frekvence u starších dětí klesá zhruba na 18 až 28 nádechů a výdechů za minutu. Tímto se přibližuje dechové frekvenci dospělého člověka (Allen, 2008). Dýchací cesty jsou užší, tím pádem jsou děti náchylnější k respiračním onemocněním. V tomto věku dozrává centrální nervová soustava a je provázána kvalitativními vývojovými změnami. Zvyšuje se tělesná výkonnost, působí kladně na motoriku, zlepšuje se nervosvalová koordinace, přesnost a plynulost pohybů. Dítě rychle reaguje a snadno se unaví důsledkem

velmi vzrušivé nervové soustavy (Miklánková, 2009; Vágnerová, 2010).

V době vývoje, kdy se mění postava dítěte, dozrává i mozek a nervová vlákna se myelinizují¹ a to urychluje přenos vzruchů. Vedení těchto vzruchů k výkonným orgánům umožňují rychlostní schopnosti. Kolem tří let dítě reaguje na pokyn či signál pomalu a tím je pomalý i jeho běh. Dítě šestileté na pokyn reaguje relativně rychleji a dokáže i rychleji běžet. Kvalita řízení pohybů díky dozrání mozku rozvíjí i rovnováhu, rytmičnost a další obratnostní schopnosti (Dvořáková, 2009).

Dochází k rozvoji v oblasti sluchu a zraku, přičemž zrakové vnímání není ještě zcela ukončeno. Zatím rozliší barvy a tvary a pozná předměty na určitou vzdálenost. Zdokonaluje se řeč, je intonačně výraznější, mizí chyby ve výslovnosti a to vše se děje díky rozvoji sluchového vnímání (Miklánková, 2009; Šimíčková-Čížková, 2010; Vágnerová, 2005).

Motorický vývoj

Motorika je pojem označující celkovou pohybovou schopnost organismu, jenž ovlivňuje fyzickou zdatnost dítěte, výběr pohybových aktivit, zapojení do kolektivu dětí, do pohybových her.

Ve třech letech z hlediska pohybové aktivity je dítě motoricky schopno bez pomoci vyjít schody nahoru a dolů a střídát při tom nohy. Na jedné noze vydrží stát malou chvíli. Zvládá kopat do velkého míče, házet vrchem, jezdit na tříkolce a skákat na jednom místě. V motorickém vývoji se u čtyřletého dítěte dovednosti zlepšují, umí poskakovat na jedné noze, přejít po rovné čáře, apod. Je obratnější v jízdě na tříkolce (vyhýbá se, zatačí). Umí přeskočit 12 až 15 cm vysokou překážku, dopadá na obě nohy při doskoku. Nedělá mu problém rozběh, pohyb kolem překážek a zastavení. Zlepšuje se i v práci s míčem, dohodí dál a lépe zamíří na cíl. Dovede vylézt na žebřík. V pátém roku, v pohybových aktivitách, dochází ke zdokonalení hrubé motoriky tj. chůze pozpátku, chůze přes patu na špičku, přejde kladinu a zvládá i hluboký předklon s dotknutím se prstů na nohou bez pokrčení kolen. Obratní jedinci jsou schopni naučit se dělat kotrmelce. V šesti letech se projevují přesnější pohyby, dovednosti hrubé motoriky se zlepšují, děti jsou obratnější a zručnější. Dítě je schopno zvládnout jízdu na kole, plavání, přesnější kopání do míče i odpalování míče pálkou. Síla svalů je u chlapců výraznější než u stejně starých dívek. Rádi vyvíjí velkou fyzickou aktivitu v běhu, skoku, šplhu a hodu (Allen, 2008; Špaňhelová, 2004; Bacus, 2004).

Uvedená vymezení se týkají pouze průměrných fyzických schopností dítěte

¹myelinizace - postupné vytváření obalů nervových spojů

v předškolním věku. Vývoj každého dítěte je individuální, takže nelze tvrdit, že dítě není „normální“, pokud těmto parametrům nevyhovuje.

Pohybové dovednosti tříletého a šestiletého dítěte jsou velmi rozdílné. Při nástupu do mateřské školy nejsou děti většinou schopny plynulé chůze po schodech, není provázaná koordinace s kvalitou pohybu. Už za rok jsou vidět patrné pokroky dětí, které jsou pohybově šikovnější, a zajímá je, co jejich tělo zvládne. Vzájemně napodobují, opakují a procvičují pohyby svých vrstevníků a starších dětí. Dokážou přijmout jednoduchá pravidla v kratších pohybových hrách. Ve spontánních pohybových činnostech si vymýšlejí vlastní pravidla. U starších dětí se projevuje zakládání si na preciznosti jejich tělesných výkonů, napodobují sportovní aktivity a na velmi dobré úrovni je jejich koordinace pohybu. Rády poměřují své síly, srovnávají svoje výkony a projevuje se výrazná soutěživost. Jsou schopni dodržet a přijímat pravidla pohybových her v jednodušší podobě. Bohužel v současné době přibývá dětí, které se nehýbou. Tento stav je viditelný už v tomto předškolním období. A zároveň je toto období vhodné pro získání zájmu dítěte o pohyb. Pomáhá ocenění a podpora při pohybové aktivitě (Perič, 2005; Průcha, Kořátková, 2013).

1.1.2. Psychická specifika

U některých dětí je období předškolního věku charakteristické nástupem do mateřské školy (3 až 4 roky) a končí vstupem do základní školy (6 až 7 let). Příhoda toto období definuje jako „druhé dětství“ (1977). Z hlediska psychologického je tato doba velmi důležitá, během ní se totiž formuje osobnost člověka (Šimíčková-Čížková, 2010).

Psychika dítěte je labilní, hlavně z hlediska emocí a pozornosti. „Dítě je egocentrické, spíše pozitivně naladěné a excentrické, převažuje u něj vzrušivé chování nad útlumem a všechna psychická hnutí jsou zřetelná - velmi často se projevují pohybem (skákání, běhání...). Přibližně kolem tří let se u dítěte rozvíjí sebeuvědomění provázené sebeprosazováním, snahou po samostatnosti a také vzdorovitým chováním.“ (Dvořáková, 2009, s. 5). Bývá viditelné i motivované chování, dítě své chování porovnává s ostatními a snaží se ho hodnotit.

Rozvoj psychiky v předškolním věku je dán značným pohybovým osamostatněním a s tím souvisejícím rozšířením jeho sociálních kontaktů. Jsou znatelné pokroky ve smyslové činnosti, které utvářejí dobré předpoklady pro rozvoj představ a myšlení. Jeho intelektuální aktivita v porovnání s útlým věkem se soustřeďuje nejen na poznání věcí a jevů kolem sebe, ale na objevování souvislostí mezi nimi. Je schopno se učit chápat význam a smysl věcí.

V období mezi třetím a pátým rokem nastává velký pokrok vpřed v rozvoji myšlení. Rozšiřuje si okruh poznávání skutečností a prohlubuje se schopnost dítěte srovnávat, zobecňovat, nalézat příčiny, správně označovat poznávanou skutečnost (Bělinová, 1980; Mertin, Gillernová, 2003).

Pro dítě v předškolním období je charakteristické být aktivní a tyto získané aktivity přenášet do praxe. Myšlení dítěte je egocentrické, vázané na přítomnost a vnější znaky. Sebestřednost se vyznačuje zkreslováním reality, která dítěti buď nevyhovuje, nebo je neúplná, dítě ji tak nedokáže pochopit, a skutečný stav doplní nebo překrouť. Dítě věří, že svět je přesně takový, jak se mu jeví. Velmi typická je představivost, kterou dítě občas přimíchá k realitě. O výsledku svých myšlenek je pak pevně přesvědčeno. Takto mění i vzpomínky, které přizpůsobuje vlastním potřebám to je významné pro vyváženost jeho duševního života. Úprava skutečnosti souvisí s problémy lhaní. Lež je složitá mentální operace, kterou dítě neovládá, takže se nejedná o lež v pravém slova smyslu. Rozvíjí se svědomí. Identita dítěte je tvořena tím, jak je hodnoceno ostatními lidmi. Dítě se chce podobat rodičům a nekriticky přebírá jejich způsoby chování a názory. Pomalu se osamostatňuje z vazby na rodiče a zvětšuje se zájem o kontakt s vrstevníky (Dvořáková, 2009; Čačka, 2000).

V tomto období se u dětí řeč zdokonaluje po stránce formální, i obsahové. A je zde patrný výrazný růst slovní zásoby. Přibývá počet slov označující všeobecné nadřazující pojmy (např. ovoce, nábytek aj.), ale objevují se i chyby ve výslovnosti, časování, skloňování. Řeč v tomto věku je nástrojem pro komunikaci s vrstevníky, i s dospělými. Velkým pomocníkem pro rozvoj řeči s ostatními jsou pohybové aktivity, při nichž děti užívají spontánně verbální i neverbální komunikaci (Miklánková, 2009).

V chování dítěte mají velkou úlohu city, které se v předškolním věku značně obohacují o tzv. vyšší city (intelektuální, morální, estetické). Pomocí nich dítě touží po nových poznacích, vnímá krásu, zaujímá postoje k základním mravním kvalitám, dobru a zlu. Jako společenský typ stále převládá vztah k dospělým, který se mění okolo čtvrtého a pátého roku, kdy u dítěte vzrůstá touha po rovnocenných spoluhráčích. To se projevuje hlavně při hře, ve které se prohlubují vzájemné vztahy dětí a vznikají základy citů družnosti a kolektivismu. Charakter her se proti předcházejícímu stádiu mění, nová poznání pomáhají dítěti lépe pochopit činnosti dospělých. Celkově se ve hrách projevuje rozdílná psychika dítěte, větší disciplinovanost, respektování domluvených pravidel, schopnost podřídit se spoluhráčům a více fantazie (Bělinová, 1980).

1.1.3. Sociální specifika

Proces socializace jako začleňování dítěte do společnosti úzce souvisí s výchovou dítěte v předškolním věku. Tato výchova je promyšlenou a cílevědomou činností, která dítěti usnadňuje vstup do společnosti. Dítě si touto cestou postupně osvojuje a aktivně přebírá lidské zkušenosti (především řeč, normy chování, způsoby hodnocení, učí se zastávat určité sociální role aj.). Právě v dětství se socializace uskutečňuje nejvýrazněji. (Průcha, Kořátková, 2013; Bělinová, 1980).

Socializace dítěte probíhá i mimo rodinu, tedy mimo nejbližší okolí. „Předškolní věk lze označit jako fázi přesahu rodiny vertikálním i horizontálním směrem, přechodného období mezi rodinou a institucí, resp. dalšími sociálními skupinami.“ (Vágnerová, 2012, s. 223). Vztahy mimo rodinu, kontakty s dalšími dospělými a dětmi, mu pomáhají získat nové zkušenosti, které jsou velice důležité pro osobnostní vývoj jedince. „Socializace se neprojevuje jenom změnou vnějších projevů, tj. chování, ale i rozvojem prožívání a hodnocení, rozvojem sebepojetí a sebehodnocení, které je součástí individualizace.“ (Vágnerová, 2012, s. 223). Dochází k rozvoji vyzrálejší komunikace a způsobům interakce (jako je sdílení, spolupráce, podpora někoho jiného, ale i sebeprosazení) s ostatními lidmi. Rodinné prostředí zůstává prvotním zázemím, ale většina předškolních dětí se už umí zařadit do jiných sociálních skupin a vytvořit tak nové vztahy. Dítě se tak dostává do trojúhelníku tří sociálních skupin. Základní skupinou je rodina, která umocňuje jistotu a bezpečí a v níž má dítě své místo. Další skupina rovnocenných jedinců jsou vrstevníci, kteří přinášejí užitečnou zkušenost v oblasti nových vztahů a osamostatňování se. Na třetím místě je mateřská škola, jako první instituce, se kterou se dítě setkává. Pomocí ní vstupuje do společnosti a získává zde nové zkušenosti a dovednosti v oblasti socializace (Špaňhelová, 2004).

V mladším období jde u dítěte o hru paralelní, kde si ještě hraje samo, ale zároveň je rádo ve společnosti jiných dětí. V heterogenní skupině se mladší děti učí od starších, a to nápodobou i experimentováním. Dochází ke spolupráci, kde si rozdělují i role mezi sebou, vymýšlí si své pravidla a řeší konflikty.

Předškolní dítě získává nové sociální role, které jsou důležité pro jeho rozvoj osobnosti. Jsou to role vrstevníka, získanou ze vztahu k cizím dětem (např. v mateřské škole, na hřišti apod.), role kamaráda získanou bližším vztahem k jinému dítěti a role žáka mateřské školy (Mertin, Gillernová, 2003).

Hlavní činností, ve které probíhá proces socializace, je hra. Dítě se seznamuje

s okolím a objevuje nové věci a dělá s nimi pokusy. Hra je základním výchovným prostředkem, který usměrňuje vývoj dětské osobnosti. Významným socializačním a motivačním činitelem je hra, která je základní psychickou potřebou dítěte. Děti mezi sebou rády soutěží, kdo doběhne rychleji, kdo doskočí dál, kdo výš vyhodí míč. Týmové hry tak učí děti spolupracovat, vnímat pocity druhých, vyhrávat a vyrovnávat se s prohrami. Děti pak mnohem lépe navazují kontakty s vrstevníky a mají více kamarádů. V předškolním věku jsou hry velmi rozmanité, mezi nejoblíbenější patří hry tematické, konstrukční a pohybové. Pomocí tematických her (hra na „něco“, na vojáky, na obchod) si dítě přibližuje svět dospělých, o který se velmi zajímá. Hlavně tvořivost, myšlení i pohybové schopnosti rozvíjí konstrukční hry. Vytýčením dalšího cíle a zvolení prostředků k jeho dosažení se rozvíjí volní vlastnosti dětí (vytrvalost, překonávání překážek). Nejoblíbenější jsou hry pohybové, které rozvíjí schopnost orientace v prostoru. Vytvářejí se tzv. prosociální dovednosti jako je souhra spolupráce, soucit a soustrast, společná zábava, první přátelství atd. (Šimíčková-Čížková, 2010; Dvořáková, 2009; Matějček, 2005; Bacus, 2004).

1.2. Význam pohybové aktivity pro zdraví

Výchova ke zdraví se v poslední době stává neodmyslitelnou součástí školního kurikula a svou kvalitativní úrovní mnohdy přesahuje možnosti výchovy v rodině. Uvědomělým přístupem lze takto vést děti k zodpovědnosti za zdraví své i zdraví ostatních. Jak výchovou, tak především osobním příkladem a vzděláváním dětí, se může zvýšit šance na zdravý život, který žijí nyní, i v budoucnosti.

Aby se děti zdravě fyzicky vyvíjely, potřebují pravidelný pohyb. Základem pro tvorbu silných kostí, svalové hmoty a zdravého srdce jsou právě pohybové aktivity. Odborníci již také několik let upozorňují na nárůst dětské obezity způsobené nedostatkem pohybu. Lékaři a dietologové tvrdí, že dětská obezita je spojená s řadou rizik nejen během dětství, ale i později. Děti s chronickou nadváhou trpí závažnými chorobami, například poruchami jater, cukrovkou ve vyšším věku, srdečními neduhy, vysokým tlakem a bolestmi v kloubech (www.obesity-news.cz).

Pro zdraví dítěte je nepochybně důležitá rovnováha mezi výživou a pohybovou či sportovní aktivitou, tedy energetickým příjmem a energetickým výdajem. Nadbytečný příjem energie a málo pohybu vede k nadváze a poté k obezitě. Právě v tomto období je nejvhodnější čas, řešit pro dítě náročnější úkoly, například naučit se omezovat v jídle a nepřejídat se (hlavně tam, kde je geneticky daný sklon k obezitě), omezovat sladkosti, dodržovat určitou životosprávu (Matějček, 1999).

V současné době se pohybová aktivita u předškoláků výrazně snižuje. S vědomím rodičů necvičí téměř 25 % dětí. Přemíru času tráví děti u počítače nebo televize a méně pohybovými aktivitami venku. Přitom je známo z dlouhodobých klinických studií, že pravidelný sport u dětí nejen snižuje nemocnost, udržuje tělesnou hmotnost, ale má i pozitivní dopad na psychiku dítěte. Výzkum dále prokázal, že pro výskyt obezity v dospělosti je rozhodující přítomnost nadváhy v dětství. Tento vztah se potvrdil v celých 78 %. Tolerantní představy rodičů, že jejich děti z nadváhy či obezity vyrostou, se tak ukázaly jako nepravdivé. V otázkách nadváhy je tedy vždy výhodnější prevence pravidelné pohybové aktivity. Je proto důležité, provozovat tuto aktivitu již v dětství.

Kromě mateřských škol, které by měly zařazovat více pohybových aktivit do svého denního režimu, by i sami rodiče dětí předškolního věku měli rozvíjet jejich pohybové schopnosti. V tomto období by rodiče měli věnovat pozornost hmotnosti svých dětí, u nichž se začíná silně projevovat sklon k pasivní zábavě, jako je sledování televize nebo hraní počítačových her. Aby byl zajištěn vyrovnaný tělesný vývoj dítěte, dítě by mělo mít dostatek

sportovní a pohybové aktivity, která pasivní činnosti kompenzuje (www.abecedazdravi.cz).

Osvojování pohybových dovedností a aktivit má v předškolním období vliv jak na biologickou stránku organismu, tak na stránku psychickou a sociální.

Pohybová aktivita pro předškolní děti je nezbytnou součástí zdravého života, ale je nutno brát na vědomí, že pro další vývoj dítěte je důležité nevytvořit chybné pohybové stereotypy. Při cvičení je nutno klást důraz na správné držení těla a správné provedení cviků. Volba musí odpovídat motorickému a psychickému vývoji dítěte a nelze tak zařazovat činnosti, na jejichž zvládnutí nejsou děti připraveny. Při sestavování pohybového programu pro předškoláky je nutno brát v úvahu jistá omezení, která vyplývají z anatomické stavby těl dětí. Jsou to zejména: nedokončená osifikace a nedokončený vývoj kloubů, což je velká uvolněnost kloubů a vazů, způsobující nadměrný rozsah pohybu. Je nutné se vyvarovat zařazování visů a podporů, doskoků z vysoké podložky, hlubokých záklonů, rozštěpů, prudkých nárazů na tvrdou podložku, zvedání těžkých břemen a kotoulů vzad. U dětí může nastat nesoulad vývoje kostry a svalů, které se projeví nesprávným držením těla. Pro tyto případy je zcela nevhodné jednostranné cvičení, dlouhé pochody se zátěží, zvedání a nošení břemen, bederní záklony a mosty (Dvořáková, 2002).

I pohyb v dětském věku může mít pozitivní vliv na zdravotní stav člověka:

- prevence civilizačních onemocnění - kardiovaskulárních onemocnění, obezity, diabetu, hypertenze, nádorových onemocnění,
- prevence duševních onemocnění spojených se současným životním stylem - deprese,
- zvýšení celkové tělesné zdatnosti - pružnosti a pevnosti svalů, ohebnosti kloubů,
- zvýšení fyzické kondice a kvality života.

Z hlediska zdraví jsou pohybové činnosti investicí do budoucna a není tak důležité dosahovat konkrétních výsledků a výkonů, ale pozitivních vztahů, postojů a zájmů. Spontánní aktivita a pohyb jsou důležitou složkou denního života dítěte.

1.3. Stimulace dítěte k pohybové aktivitě

1.3.1. Pohybová aktivita

Pohyb člověka, je schopnost pohybovat se v prostoru a čase pomocí svalové činnosti. Potřeba pohybu je člověku vrozená a v dětském věku velmi intenzivní. V této věkové kategorii nadále pokračuje vysoká kvalitativní i kvantitativní potřeba pohybu což je cca 6 hodin denně. Z tohoto celkového množství, činí naprostou většinu spontánní pohybová aktivita, která je 4,5 hodiny denně. Pro vysokou potřebu pohybu a dynamický rozvoj motoriky bývá toto období označováno pedagogy jako „zlatý věk motoriky“. Normomotorické dítě tedy tráví v pohybu zhruba 60 % svého volného času (hypermotorické děti 80 %, hypomotorické 40 % volného času v pohybu). Spontánní pohyb je přirozeným projevem a odráží individuální potřeby dítěte, proto není vhodné jej nahrazovat řízenou formou pohybu. Přirozeně se tak může rozvíjet jejich tělesná zdatnost a všestranná pohyblivost. Pro děti předškolního věku volíme vždy aktivity všestranně rozvíjejícího charakteru, snahou je co nejvyšší zatraktivnění této aktivity nejlépe formou hry, ve které dochází k častému střídání rychlostí obratnostní a dynamické silové aktivity. Děti si neuvědomují žádnou spojitost pohybové aktivity s povinností, protože rády běhají, chodí na procházky a hrají si s kamarády (Dvořáková, 2009; Pastucha, 2011).

1.3.2. Stimulace dítěte v mateřské škole

Potřebou každého dítěte je bezprostřední pohyb s prvky hravosti, který je nutno by měl dospělý částečně připravovat (Matějček, Pokorná, 1998). Rodinnou výchovu doplňuje často i výchova ze strany mateřské školy (pokud děti navštěvují mateřskou školu). Zde začínají působit nové sociální faktory - vliv jiných dospělých a dětí.

Vzdělávací program v mateřské škole nabízí také první seznámení s řadou sportovních činností, se sportovními pomůckami, náčiním a nářadím, ale také např. s pravidly, které jsou vždy přiměřené věku dětí (Dvořáková, 2009).

Pohyb je důležité zařadit v mateřské škole do režimu dne. Dítě se bez pohybu neobejde ani hodinu, dokonce ani půl hodiny. Nebude-li mu dána příležitost se pohybovat, promítne se to ihned v jeho chování. Pokud by byl deficit pohybu dlouhodobější, mohl by se

projevit v nevratných změnách na fyziologické úrovni organismu, na psychice, a v sociálních vztazích. Během dne dítě potřebuje až 5 hodin pohybu, udržení pozornosti se uvádí okolo 10-15 minut. Podle toho by měla být vytvořena struktura režimu dne (Průcha, Kořátková 2013).

Pohybové činnosti v mateřské škole:

- získávání a zdokonalování pohybových dovedností nelokomočních, lokomočních a manipulačních,
- posilování tělesné - svalové a aerobní - i psychické zdatnosti,
- rozvoj pozitivních hodnot ve vztahu k pohybovým aktivitám a zdravému životnímu stylu,
- posílení samostatnosti, schopnosti rozhodovat se.

Prostorové, materiální, organizační a personální podmínky jsou prvním předpokladem k vytvoření podmínek pohybu. Každá škola má jiné podmínky dané svým umístěním (ve městě, na venkově...), tomu pak přizpůsobují své možnosti aktivit (sportoviště, hřiště, zahrady...). Dnes školy nabízejí pro děti možnost plavání, lyžování nebo bruslení (Matějček, Pokorná, 1998).

Metody realizace pohybových činností v mateřských školách ve výchovně vzdělávacím procesu je možno vést:

- spontánními aktivitami ve spontánně vzniklých situacích,
- záměrným vytvářením podmínek,
- zcela či částečně řízenými činnostmi.

Spontánní pohybová aktivita je závislá postoji učitelky, na prostoru a nabídce pomůcek. Tato aktivita se realizuje především venku. Důraz je kladen na skutečně dostatečný prostor, který by respektoval potřeby dětí (školní zahrady, parky). Děti tak mohou velmi intenzivně běhat, skákat a hrát si při předem stanovených pravidlech. Dobře zvolené pomůcky ovlivňují výběr aktivit, rozšiřují způsoby pohybu a učí novým dovednostem (míče, švihadla, obruče). Volbou nových prostorů a pomůcek se vytváří širší nebo užší podmínky k pohybu. Záměrné změny a plánovité střídání těchto podmínek vedou ke zlepšování manipulačních dovedností a k překonávání strachu. Například volba členitějšího terénu, zvýšení obtížností u pomůcek (větší míče, chůdy, balanční plochy), (Dvořáková, 2009).

Pro řízené pohybové aktivity je třeba mít dostatečnou zásobu her, motivací a podnětů. Děti jsou přiměřeně motivovány, snahou učitelek a učitelů je nenutit, ale získat. Aktivity lze řídit hromadně nebo skupinově. Hromadně je možné vést jednoduché pohybové hry,

společnou rozcvičku nebo překážkovou dráhu. Skupiny tvoříme:

- uvnitř pohybové činnosti, kde je možnost rychlejšího střídání dětí a kratší prostoje
- pro různé činnosti, důvodem je snížení počtu dětí ve skupině (malý prostor, nedostatek pomůcek),
- vzhledem k různým předpokladům dětí (nesourodost pohybových schopností).

Cíle v osvojování pohybových dovedností, v rozvoji pohybových schopností a ve zvyšování zdatnosti jsou pro mateřské školy z hlediska pohybové činnosti prvořadé (Průcha, Kořátková, 2013).

1.3.3. Stimulace dítěte v rodině

Výchova rodičů je postupně doplňována i výchovou ze strany mateřské školy, kde na dítě působí i jiné vlivy, pořád má však rodina výrazný vliv na volbu pohybové aktivity dítěte. Výběr je většinou založen na tom, o čem se rodiče domnívají, co pro jejich dítě bude nejlepší. Jsou zde i další faktory, které ovlivňují výběr činnosti a to například cenová dostupnost, časová vzdálenost, apod.

V rámci rodiny ale může dítě vykonávat řadu aktivit - např. sáňkování, bruslení, lyžování, plavání a jízdu na kole, míčové hry a turistiku. Rodiče v takových situacích bývají velkým příkladem a pomocníkem. Děti rády vzor napodobují a očekávají od dospělého pomoc ve svých začátcích, ale také ocenění, pochvalu a uznání. Dítě, které nemá první základní pohybové zkušenosti (lezení po prolézačkách, běhání na hřišti a v lese, kontakt se sportovními pomůckami), bude mít velkou ztrátu proti dětem, které si aktivity s rodiči zažily. Již nikdy nejde dohonit nedostatek příležitostí či omezení pohybu v raném věku. (Dvořáková, 2009; Miklánková, 2009; Matějček, 2005)

Pro pohybově nadané děti je vhodná podpora a rozvíjení ze strany dospělých. Naopak děti bez nadání je potřeba orientovat na méně náročné aktivity a povzbuzovat je při nich.

1.3.4. Zájmová činnost dítěte v kroužcích a sportovních klubech

V předškolním věku by rodiče měli děti seznámit s co největším množstvím sportů a pohybových aktivit. Na výběr zájmové činnosti dítěte má výrazný vliv rodina. Výběr je většinou založen na tom, o čem se rodiče domnívají, co pro jejich dítě bude nejlepší, jaký zájem o sport bude nadále pěstovat, místní nabídka, případně příklady a tlak okolí. Jsou zde i další faktory, které ovlivňují výběr činnosti a to například časové možnosti rodičů dítě doprovázet, cenová dostupnost, časová vzdálenost, apod.

Nabídka některých sportovních oddílů, ve kterých se již v předškolním věku lze zaměřit na jednu sportovní specializaci je spíše individuální (typické je např. krasobruslení, tanec, plavání, tenis, moderní a sportovní gymnastika, hokej. Pokud je trénink vedený s ohledem na tělesný i motorický vývoj dítěte, stejně tak na jeho potřeby a psychiku, může se stát trenér velkým vzorem a dítě je ochotno přijmout všechny požadavky a plnit je. Raná sportovní specializace je zaměřena na obratnost a koordinaci a přináší řadu pozitivních momentů:

- organizace denního režimu,
- pravidelnost pohybové aktivity,
- zlepšení zdatnosti a zlepšení úrovně pohybových dovedností,
- v oblasti osobnosti výchovu volných vlastností, sebeovládání, kamarádství aj.,
- vytvoření aktivního života, seberealizace, celoživotní aktivity.

Zde je nezbytné brát v úvahu míru zátěže, vše spíše orientovat přiměřenému výkonu, či seznamování se se sportem. V předškolním věku není příliš vhodná velká intenzita sportování. Matějček a Pokorná (1998) to hodnotí následovně: „ Závodní sportování není v předškolním věku příliš vhodné: může vadit intenzita a délka denních tréninků, protože rodiče a děti - i při správném odborném vedení - někdy překračují omezení daná věkem. Dítě pak spotřebovává příliš mnoho energie na pohyb, místo aby ji upotřebilo k růstu a výstavbě tkání. Pokračuje-li tvrdší trénink i v celém školním období může se stát, že dítě bude trochu menší než jeho vrstevníci a jeho celkový tělesný vývoj bude zpožděn.“

Předškolní věk je ideální dobou pro rozvoj pohybových schopností a dovedností. Velmi vhodná jsou proto cvičení s pohybovým zaměřením, a to například cvičení rodičů s dětmi nebo cvičení s předškolními dětmi. Cvičení rodičů s dětmi je pro děti od dvou do šesti let. Tyto hodiny kladou velký důraz na rozvoj pohybových dovedností. Cvičení rodičů s dětmi je dnes jednou z variant pravidelných pohybových aktivit a má svou obdobu v celém světě.

Obsah cvičební jednotky je ověřený praxí a konzultovaný s odbornými lékaři. Nenásilnou formou se tak rozvíjí osobnost dítěte s citovou oporou rodiče a tím se propojí činnost rodiče a dítěte s činností ve skupině dětí. Druhou variantou je cvičení bez doprovodu rodičů, které klade větší nároky na vyspělost dítěte. Nabízí široký výběr aktivit, nejčastěji různé hry a cvičení na náradí a je zaměřeno na rozvoj obratnosti (Dvořáková, 2001). Struktura cvičební jednotky musí odpovídat co nejvíce přirozeným potřebám dítěte, možnostem jejich schopností a dovedností, zvolením vhodné motivace, zorganizováním bezpečnosti dětí. Hlavní je umožnit dětem začlenit se do skupiny vrstevníků a pociťovat při této činnosti radost. Vychází to z přirozené potřeby dítěte hýbat se a tím se vytváří kladný vztah k pohybu (Borová, Dvořáková, Kulháňková et al., 2000).

2. Cíle, úkoly a výzkumné otázky

Cílem práce bylo zmapovat úroveň pohybové aktivity dětí předškolního věku. Dílčím cílem bylo zjistit úroveň environmentální stimulace k pohybové aktivitě ve škole a v rodině.

Ze stanovených cílů vyplynuly tyto úkoly:

1. Na základě zpracování literární rešerše vytvořit design výzkumu.
2. Vytvořit výzkumný soubor.
3. Aplikovat zvolené statistické metody, techniky.
4. Realizovat sběr dat.
5. Zpracovat data a dedukovat závěry.
6. Vytvořit bakalářskou práci.

V rámci této práce jsem se zaměřila na tyto výzkumné otázky:

1. Bude převažovat objem a intenzita pohybové aktivity sledovaných dětí nad činnostmi inaktivního charakteru?
2. Je úroveň prostorové a materiální stimulace v mateřské škole vyšší než v rodině?
3. Preferují rodiče u předškolních dětí aktivní transport do a ze školy?
4. Budou zjištěny u sledovaných dětí v předškolním věku stimuly sociálního začlenění?

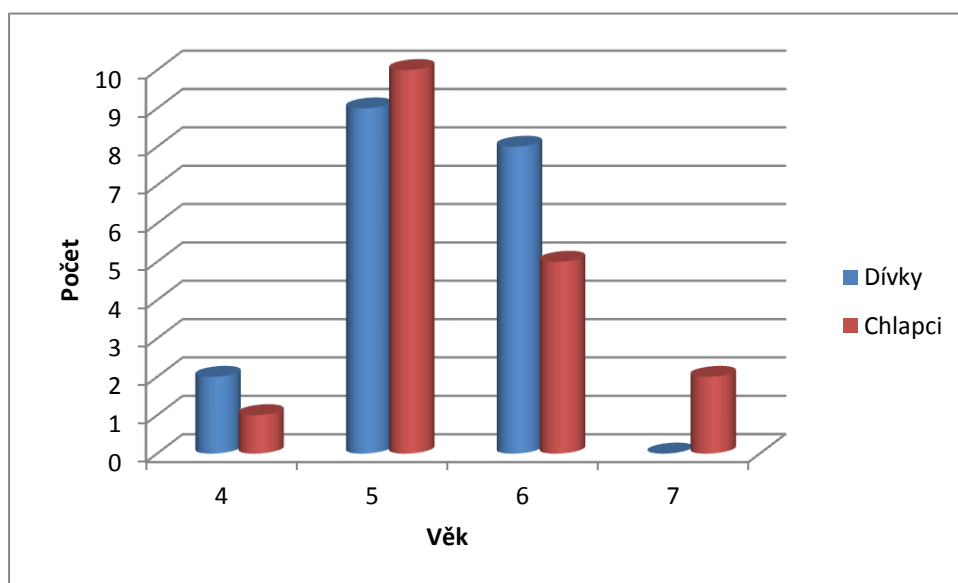
3. Metodika

3.1. Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumu se zúčastnily dvě olomoucké mateřské školy. Obě mateřské školy mají zpracovaný svůj Školní vzdělávací program, jenž je zaměřený na vztah k přírodě, ale velmi často zařazují pohybové aktivity do denního programu školy.

Mého výzkumu se zúčastnilo 37 předškolních dětí z toho 18 chlapců a 19 dívek ve věku 4 - 7 let. Průměrný věk všech dětí je cca 5,4 let, průměrná výška činila cca 112,7 cm a průměrná hmotnost cca 20 kg.

Nejpočetnější skupina byla ve věku 5 let (56 % chlapců a 47 % dívek), druhou skupinu tvoří děti ve věku 6 let (28 % chlapců a 42 % dívek), nejméně respondentů bylo 4 (8 %) a 7letých (5 %), (Obrázek 1, Příloha 4).

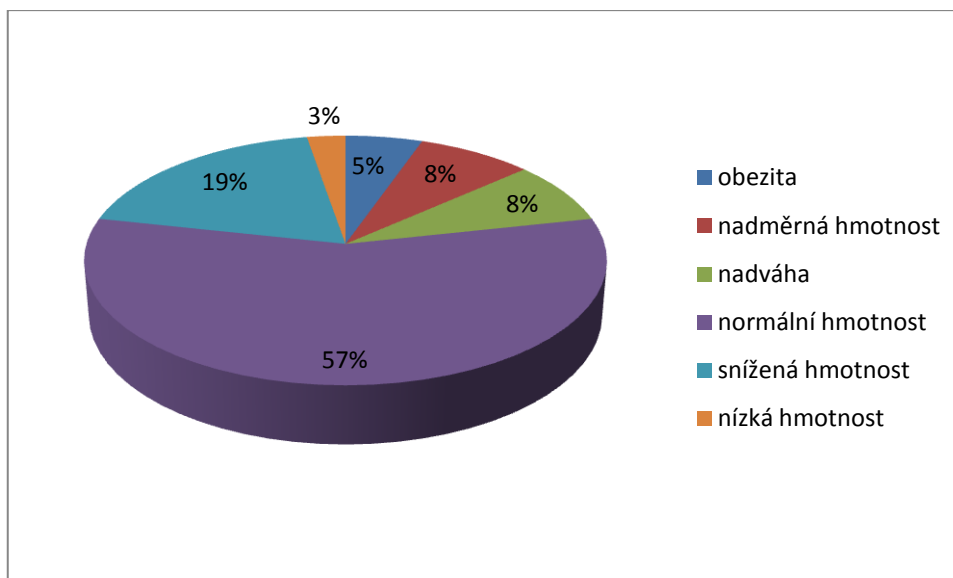


Obrázek 1 Frekvenční výskyt věku sledovaných osob, n = 37

Vysvětlivky:

věk... věk respondentů

počet ... počet dětí v jednotlivém věku



Obrázek 2 Znázornění percentilu BMI

Vysvětlivky:

percentuální vyjádření skupin podle percentilového grafu BMI

Z percentilového grafu (Obrázek 2, Příloha 4) vyplývá, že 57 % dětí má normální hmotnost, což je více jak polovina dotazovaných. 19 % dětí má sníženou hmotností, která se v dotazníku vyskytla spíše u chlapců. To může být způsobeno menším příjmem potravy oproti vynaložené fyzické aktivitě. 8 % má jak nadváhou, tak nadměrnou hmotnost, která se u dětí předškolního věku občas objevuje. 5 % dotazovaných je obézních. Velký podíl na obezitě v tomto věku má nejspíš málo pohybové aktivity a nevyvážená strava. Vliv může mít i dědičnost. U 3 % se vyskytla nízká hmotnost.

První mateřská škola (MŠ1) je městská, umístěna v klidné části města, vedle rozsáhlého parku. Součástí MŠ je zahrada s dětským hřištěm, na zahradě jsou dřevěné prolézačky a tři pískoviště pro každou třídu. Kapacita školy je cca 75 dětí, rozděleny do tří tříd. Cílem MŠ je vytvářet podmínky pro zdravý tělesný, psychický a sociální vývoj dítěte předškolního věku, pracují podle ŠVP „Chválím tě Země má“ zaměřený na přírodu. Jelikož je škola v blízkosti centra města, využívají hojně zimní stadión a plavecký bazén a účastní se různých akcí pořádaných městem. Škola zprostředkovává i zimní kurz lyžování, který zajišťuje lyžařská škola. Druhá mateřská škola (MŠ2) je také městská, sídlištní, umístěna na okraji města. Kapacita školy je 132 dětí a je členěna na pět oddělení. Škola má nově vybudovanou zahradu vybavenou herními prvky ze dřeva, k dispozici jsou houpačky, kladiny, skluzavky, domečky. Pedagogové se snaží využívat blízký Aquapark, kde se děti pod

vedením lektorů adaptují na vodní prostředí a zdokonalují se v plaveckých dovednostech. Tato škola pracuje podle ŠVP „Barevný domeček“, který se zaměřuje na ekologickou výchovu a vztah k přírodě.

3.2. Organizace výzkumu

V rámci svého výzkumu jsem oslovila ředitelky pěti mateřských škol a poprosila je o spolupráci při získávání dat k bakalářské práci. Kladné odpovědi se mi dostalo od dvou mateřských škol. Školy jsem navštívila a seznámila pedagogy s průběhem dotazníkového šetření. Poté učitelé rozdali rodičům dotazníky a vysvětlili způsob vyplňování. V dotazníku jsem oslovila rodiče a seznámila je s názvem práce. Dále jsem uvedla, že účast v dotazníkovém šetření je dobrovolná a výsledky budou anonymní. Časový interval pro vyplnění dotazníku byl 10 dní. Když jsem vyzvedávala dotazníky, poděkovala jsem všem zúčastněným pedagogům, kteří mi pomáhali zprostředkovat výzkum.

3.3. Statistické metody a techniky

Pro zjišťování údajů byly využity upravené české verze dotazníku ESPA a dotazníku IPAQ (Příloha 6). Pomocí dotazníku ESPA (Rensona, Vanreusela, 1990) byly zjišťovány environmentální stimulační k pohybovým aktivitám dětí předškolního věku. Výsledky byly zpracovány v programu Excel 2007 a vyhodnoceny procentuálně a graficky.

3.3.1. Dotazník IPAQ

Dotazník IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) byl vyvinut mezinárodním týmem expertů pro potřebu měření celkové pohybové aktivity.

Globální strategie pro výživu, pohybovou aktivitu a zdraví zvýšila potřebu dotazníkových šetření pro mezinárodní komparace. Tato šetření pomohou určit množství pohybové aktivity a sledovat časové trendy mezi jednotlivými zeměmi. Dotazníky jsou zvoleny tak, aby byly přizpůsobitelné pro různá kulturní prostředí (Mitáš, 2010). Dotazník k pohybové aktivitě IPAQ byl převzat z anglického originálu (Craig et al., 2003; Fogelholm et

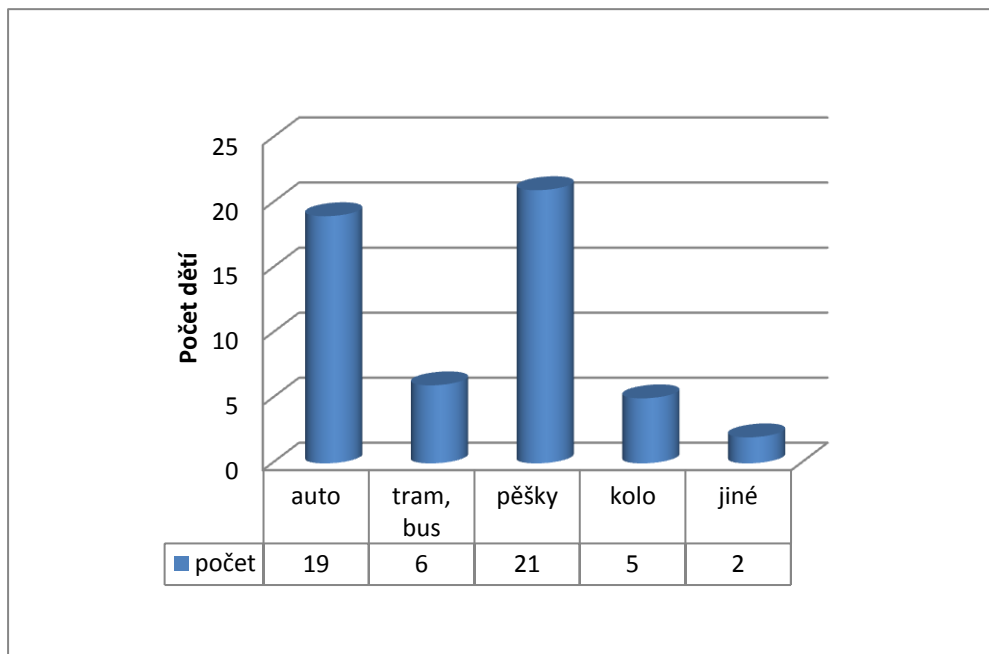
al., 2006) a upraven pro potřeby práce. Dotazník se skládá z otázek uzavřených, otevřených a posuzovacích škál. Poté následuje výčet otázek zaměřujících se na fyzickou aktivitu předškolních dětí za posledních sedm dní. Dotazník obsahuje otázky hodnotící dobu trvání a týdenní četnost provádění intenzivní, středně zatěžující pohybové aktivity a chůze při přemisťování se z místa na místo nebo jakýkoliv jiný typ chůze v rámci relaxace, sportu, cvičení, volného času. Samostatnou kategorií tvoří otázky zaměřené na čas strávený sezením.

3.3.2. Dotazník ESPA

Pro hodnocení environmentální stimulace k pohybovým aktivitám jsem použila upravenou českou verzi dotazníku ESPA (Renson, Vanreusel, 1990; Miklánková 2000), která hodnotí stimulaci předškolního dítěte k pohybové aktivitě, jak v rodině, tak ve škole. V úvodní části dotazník obsahuje instrukce pro správné vyplnění, dále pak dotazovaní zaznačí věk, pohlaví, výšku a váhu dítěte, pro zpracování dat BMI. Zjišťuje začlenění dítěte do sportovních a jiných organizací, materiální stimuly (rozmanitost náčiní používaného k pohybové aktivitě) a prostorové stimuly (prostředí pro pohybovou aktivitu dítěte). Otázky v dotazníku jsou koncipovány jako uzavřené. Každá oblast stimulace je skórována, v části prostorové stimuly a materiální stimuly je hodnocena ve dvou oblastech: rodina a škola.

4. Výsledky a diskuse

4.1 Vyhodnocení dotazníku ESPA



Obrázek 3 Způsob transportu do a ze školy, n = 37

Vysvětlivky:

auto... dítě vozí rodiče autem

tram,bus...dítě dopravují rodiče tramvají, autobusem, MHD

pěšky...dítě chodí s rodiči pěšky

kolo...dítě jezdí samo na kole, doprovod rodičů

jiné...jiný způsob dopravy

počet ... počet dětí využívající jednotlivé typy dopravy

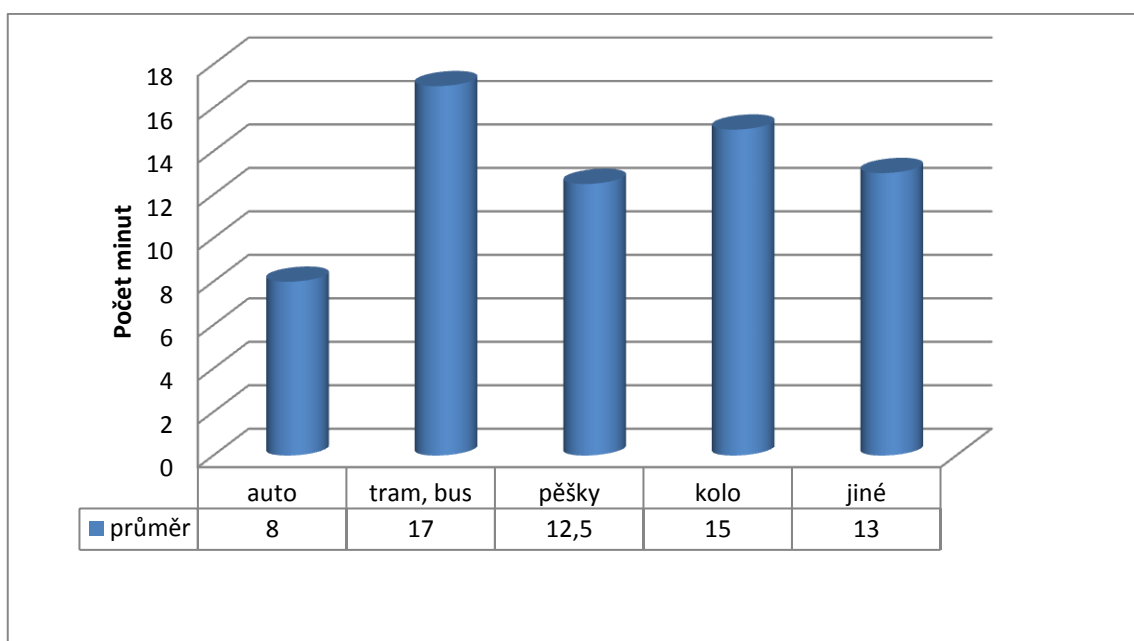
Z otázky č. 2: „Jak se Vaše dítě dostává do školy?“ vyplynulo (Obrázek 3, Příloha 4), že nejvíce rodičů (40 %) z MŠ1 a MŠ2 vodí své děti do školy pěšky. 36 % vozí děti do MŠ1 a MŠ2 autem. 11 % jezdí autobusem nebo tramvají, 9 % na kole a zbylá 4 % využívají jiné prostředky na dopravu, např. jak uvádí jeden z rodičů, koloběžku. 6 respondentů uvedlo kombinaci více možností.

U MŠ1, která sídlí u parku, převládá počet dětí, které se dopravují na kole. Lze z toho usoudit, že jsou v blízkém okolí přístupné cesty a cyklostezky, a tím je zajištěna bezpečnější doprava pro děti.

V MŠ2 se nejvíce dotázaných dopravuje pěšky, domnívám se, že příčinou je opět její umístění - sídlištní škola - blízká dostupnost, velký provoz v ulicích.

Jak se děti dopravují do školy, je na volbě rodičů, kteří zpravidla děti do školy doprovázejí. Je to pravděpodobně tím, jak rychle se do školy potřebují dostat (spěch do zaměstnání), počasím (prší), ale i vzdáleností školy od bydliště. Někteří rodiče zaškrtnli v dotazníku i více odpovědí a k nim uvedli i vysvětlení např. ráno autem, odpoledne pěšky.

Jako převažující způsob dopravy do školy a ze školy byla nejčastěji uvedena cesta pěšky (21 osob). Tento způsob dopravy považují za aktivní transport, lze jej pozitivně hodnotit.



Obrázek 4 Způsob transportu do a ze školy (min)

Vysvětlivky:

auto... dítě vozí rodiče autem

tram,bus...dítě dopravují rodiče tramvají, autobusem MHD

pěšky...dítě chodí s rodiči pěšky

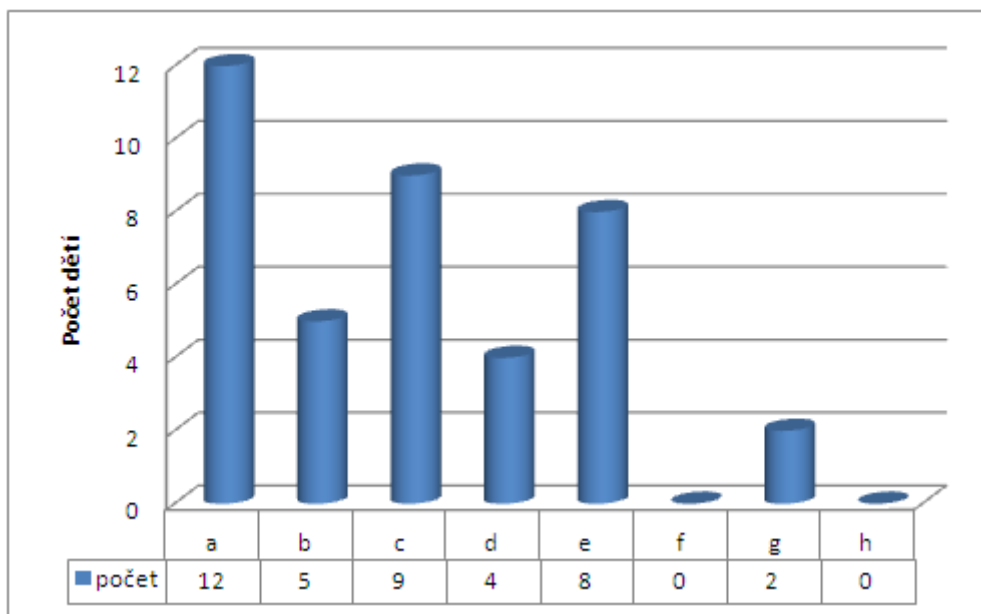
kolo...dítě jezdí samo na kole, doprovod rodičů

jiné... jiný způsob dopravy

počet minut...doba strávená na cestě do školy v minutách

průměr...průměrný počet minut strávených, při transportu do a ze školy

Průměrná doba dopravy do školy (Obrázek 4) vyšla v průměru: pěšky 12,5 minut, autem 8 minut, tramvaj/autobus 17 minut, 15 minut na kole a 13 minut jiné. Z toho mohu usoudit, že volba auta je v současné době nejjednodušší a nejrychlejší způsob dopravy, ale přesto je vidět, že rodiče preferují cestu pěšky jako nástroj přirozeného pohybu (40 %).



Obrázek 5 Členství v organizacích (sportovních/dětských), n = 37

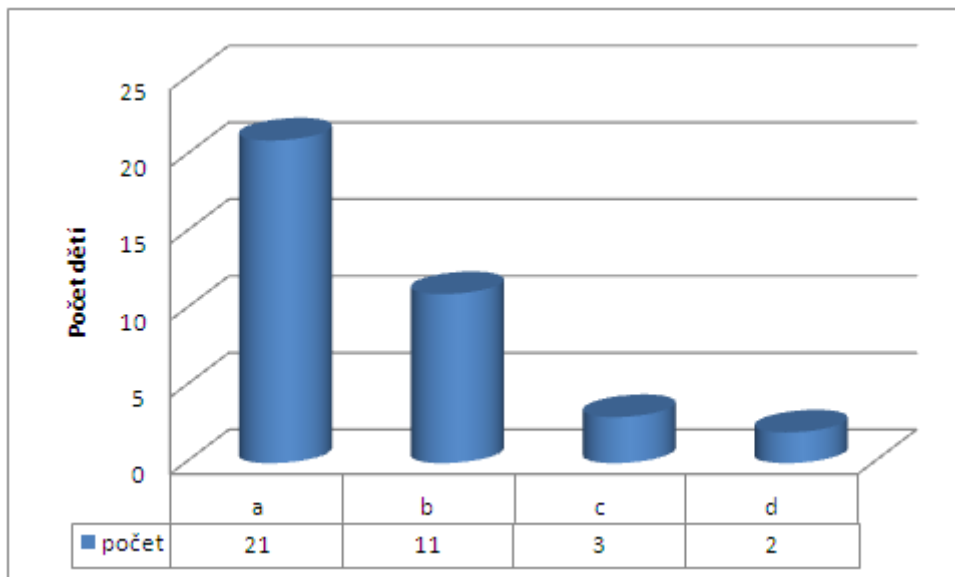
Vysvětlivky:

- a) nikdy nebylo členem žádného oddílu
 - b) částečný člen dětské organizace
 - c) částečný sportovního kroužku/klubu
 - d) stálý člen dětské organizace
 - e) stálý člen několika sportovních klubů
 - f) stálý člen několika dětských organizací
 - g) stálý člen několika sportovních klubů
- počet ... počet dětí, které zvolily nabízenou možnost

Na otázku č. 3: „Je Vaše dítě členem nějakého oddílu?“ (Obrázek 5, Příloha 4) odpovědělo 30 %, že nikdy nebylo členem žádného oddílu, to ale neznamená, že by děti nenavštěvovaly žádné kroužky, 23 % je částečným členem a 20 % je stálým členem sportovního klubu. Rodiče mají povědomí o tom, že dítě pohyb potřebuje, a proto se snaží, jednou týdně zařadit pohybovou aktivitu. Existují i organizace, které přímo nabízí cvičení rodičů s dětmi. Takto jdou rodiče dětem vzorem a vedou je nenásilnou formou k pohybu. 13 % respondentů je částečným členem dětské organizace a 10 % stálým členem. Děti navštěvují i jiné organizace - kroužky - hudební, výtvarné a dramatické. Zbýlých 5 % respondentů je členem několika sportovních klubů. Protože rodiče měli možnost výběru z více odpovědí, součet odpovědí přesahuje počet zúčastněných.

O významu pohybové aktivity pro sociální vývoj dítěte hovoří odborná literatura (Medeková, Zapletalová, Havlíček, 2000; Perkins, 2004; Dziewaltowski, Ryan, Rosenkrantz, 2008). Tito autoři se domnívají, že v kolektivu ostatních dětí se dítě učí tolerovat a postupně

dodržovat pravidla chování a činností, snadněji si zvyká na další autoritu dospělého (trenér, cvičitel, instruktor), a učí se komunikaci s ostatními vrstevníky. Osvojuje si tak pravidla důležitá pro budoucí život.

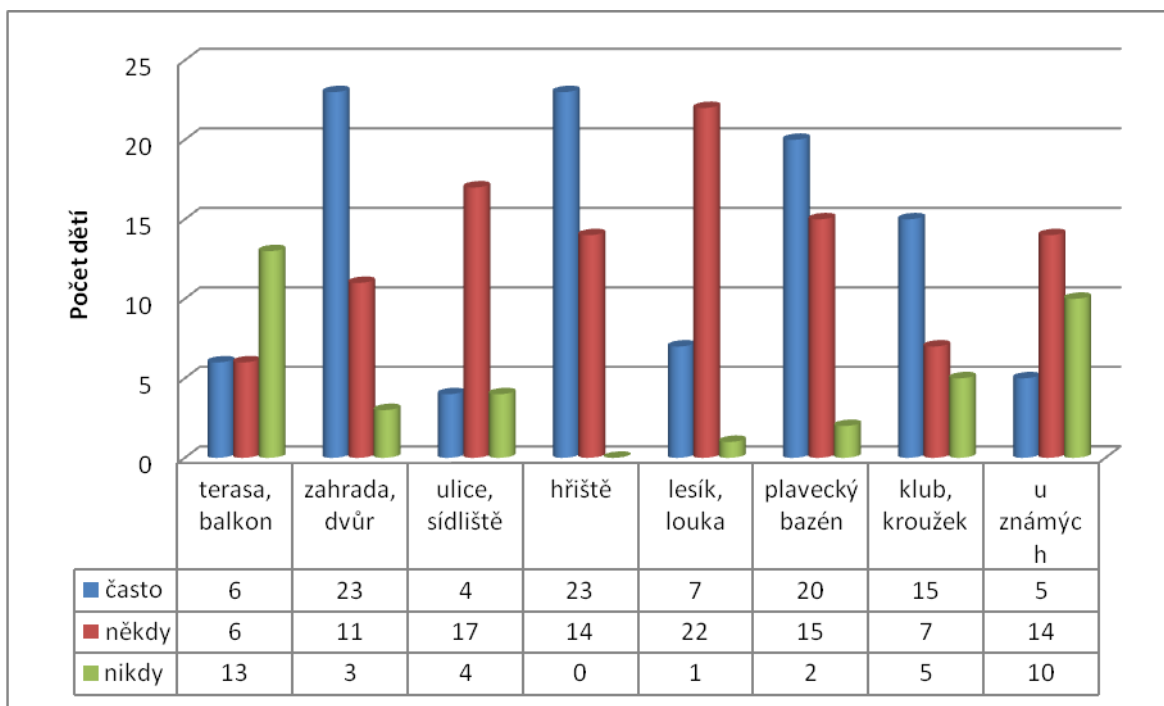


Obrázek 6 Účast na táborech příměstských a sportovních soustředěních, n = 37

Vysvětlivky:

- a...nikdy se nezúčastnil žádného tábora/soustředění
 - b...zúčastnil se dětského či příměstského tábora
 - c...zúčastnil se sportovního soustředění
 - d...zúčastnil se jak tábora, tak i sportovního soustředění
- počet... počet odpovědí k daným možnostem

V otázce č. 4: „Účastní se Vaše dítě táborů, příměstských táborů či sportovních soustředění?“. Z odpovědí vyplynulo, že 57 % se nikdy neúčastnilo žádného tábora ani soustředění. Tento výsledek není překvapující, protože předškolní děti většinou nejsou zvyklé na delší odloučení od rodiny, proto volí příměstské tábory 30 %, které se podobají svou náplní mateřským školám. Dalším důvodem malé účasti na táborech může být finanční náročnost nebo fakt, že rodiče nikdy nebyli na táborech a soustředěních, a proto to nepovažují za prioritu pro své děti. Část dětí, která navštěvuje sportovní klub, se účastní sportovních soustředění (8 %). Zbýlých 5 % uvádí kombinaci jak tábora, tak soustředění. Tuto odpověď volili většinou rodiče starších dětí 6 – 7 let (Obrázek 6, Příloha 4). Vzhledem k nízkému věku dětí je poměrně malý počet dětí – absolventů táborů a soustředění pochopitelný.



Obrázek 7 Frekvence využití prostoru k PA doma, n = 37

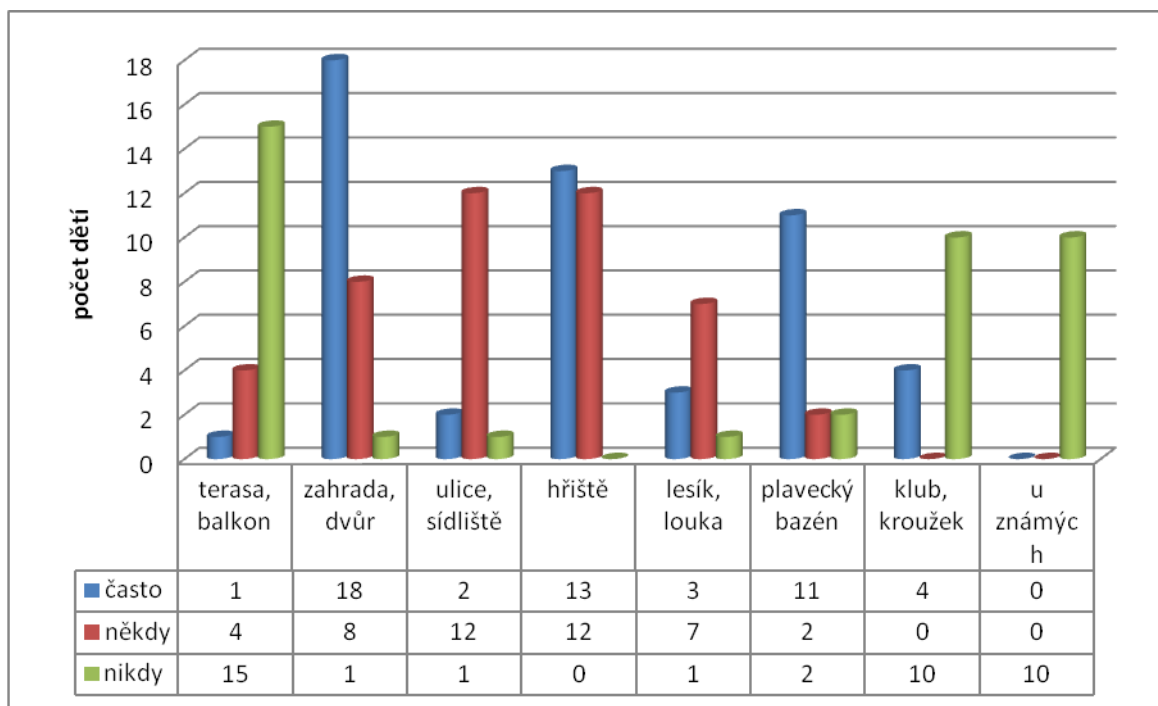
Vysvětlivky:

terasa, balkon atp. ...preferovaný prostor PA

často, někdy, nikdy... frekvence využití prostoru

počet dětí ... četnost respondentů v jednotlivých prostorech PA

V otázce č. 5: „Kde si Vaše dítě hraje a sportuje?“, měli rodiče na výběr z osmi možností, které byly časově děleny na často, někdy, nikdy (Obrázek 7, Příloha 4). Za nejčastější místo pohybové aktivity je považováno hřiště, zahrada (22 %) a plavecký bazén (19 %), která jsou ve městě rodičům dobře dostupná. Navíc v posledních letech přibývá dětských hřišť, nejen v parcích. Nejmenší zastoupení má ulice/sídliště (4 %). Za zmínku stojí uvedených 15 % dětí navštěvujících klub/kroužek. Většina respondentů (21 %) z možnosti někdy uvedla jako využívaný prostor lesík, louku. Domnívám se, že jde o víkendové výlety do přírody. Místem, kde si děti nikdy nehrají a nesportují, je terasa/balkon (34 %), kterou buď nemají, nebo je velikostně nevhodná pro hru a sport.



Obrázek 8 Frekvence využití prostoru k PA ve škole, n = 37

Vysvětlivky:

terasa, balkon atp. ...preferovaný prostor PA

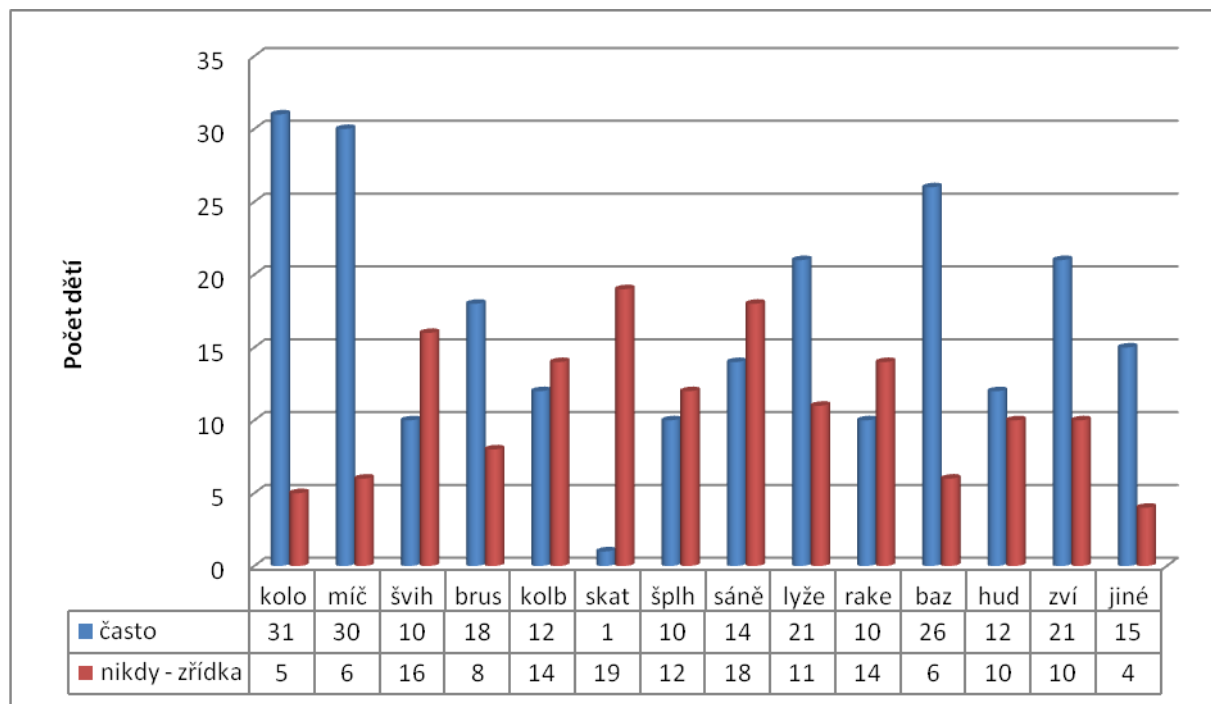
často, někdy, nikdy... frekvence využití prostoru

počet dětí ... četnost respondentů v jednotlivých prostorech PA

Opět zde byla možnost výběru z osmi možností. (Obrázek. 8, Příloha 4). Ve škole je nejčastěji uváděné místo pro hraní a sportování zahrada/dvůr 35 %, 25 % hřiště a 21 % plavecký bazén. Předpokládala jsem, že nejvíce procent bude mít dětské hřiště a zahrada. Myslím si, že je dnes málo škol, které by hřiště a zahradu neměly. Nově upravená a vznikající místa jsou v poslední době přizpůsobována dětem. Například dětská hřiště, která jsou plná moderních herních prvků. 21 % respondentů uvádí jako aktivitu školy přípravné plavecké kurzy. Místa využívaná jen někdy mají toto zastoupení: 27 % ulice/sídliště a hřiště, 21 % zahrada/dvůr, 16 % lesík/louka. Místa, která nejsou navštěvována: 38 % terasa/balkon a 25 % klub/kroužek. Z dotazníků usuzuji, že pohybové kroužky ve školách nejsou nabízeny. Myslím si, že je to škoda, protože takto by se mohly dětem nabízet zajímavé a různorodé aktivity.

Průměr dosaženého skóre u prostorové stimulace ve škole byl 10,09 bodů, zatím co doma 14,79 bodů. Prostorová stimulace k pohybové aktivitě dítěte je podle dotazníku vyšší doma. V mateřských školách jsou prostory pro hru vymezeny (herna, zahrada, popřípadě hřiště). Návštěvy bazénu, dopravního hřiště, resp. vycházky do lesa, lesoparku apod. jsou obvykle

jednorázovými akcemi. Možnosti rodiny v oblasti prostorové stimulace dítěte k pohybové aktivitě jsou z tohoto úhlu pohledu mnohem vyšší, i když částečně jsou omezeny finančními možnostmi rodiny (Rychtecký, 2006; Medeková, Ramacsay, 1996; Mikláňková, 2009).



Obrázek 9 Frekvence využití nářadí a náčiní doma, n = 37

Vysvětlivky:

švih...švihadlo

brus...brusle

kolb...kolečkové brusle

skat...skateboard

šplh...houpací - šplhací souprava, ribstol

rake...raketa

baz...dětský bazén

hud...hudební nástroj

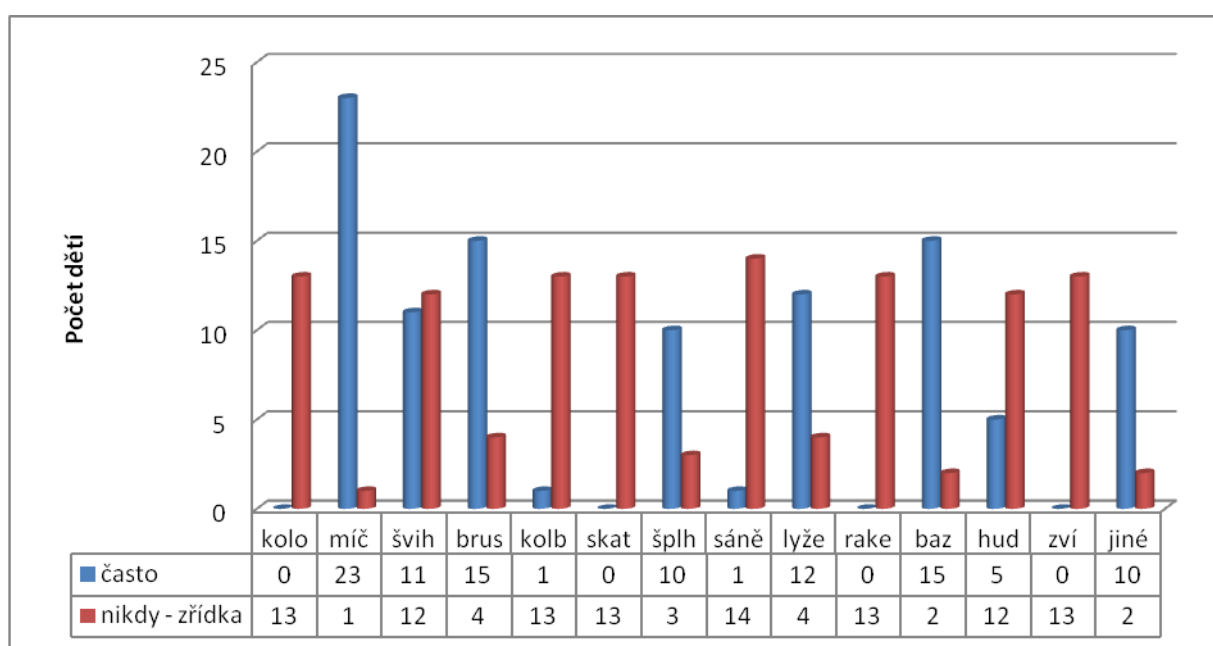
zví...domácí zvíře

jiné...jiné sportovní náčiní

často, nikdy- zřídka... frekvence využití nářadí a náčiní doma

počet dětí ... četnost respondentů využívajících náčiní a nářadí

Otázka č. 6: „S čím si Vaše dítě hraje a sportuje?“. Děti si doma nejvíce hrají (Obrázek 9, Příloha 4) s míčem (13 %) a kole (13 %). Při podrobnějším průzkumu chlapci více preferují míč, kolo, hudební nástroj a brusle, dívky pak preferují kolečkové brusle, kolo a domácí zvíře. Pouze v jednom případě byl uveden u sportu skateboard, ostatní ho neuvodli zřejmě z důvodu náročnosti koordinace pohybu a vyšší možnosti úrazu.



Obrázek 10 Frekvence využití náčiní a náradí ve škole, n = 37

Vysvětlivky:

švih...švihadlo

brus...brusle

kolb...kolečkové brusle

skat...skateboard

šplh...houpací - šplhací souprava, ribstol

rake...raketa

baz...dětský bazén

hud...hudební nástroj

zví...domácí zvíře

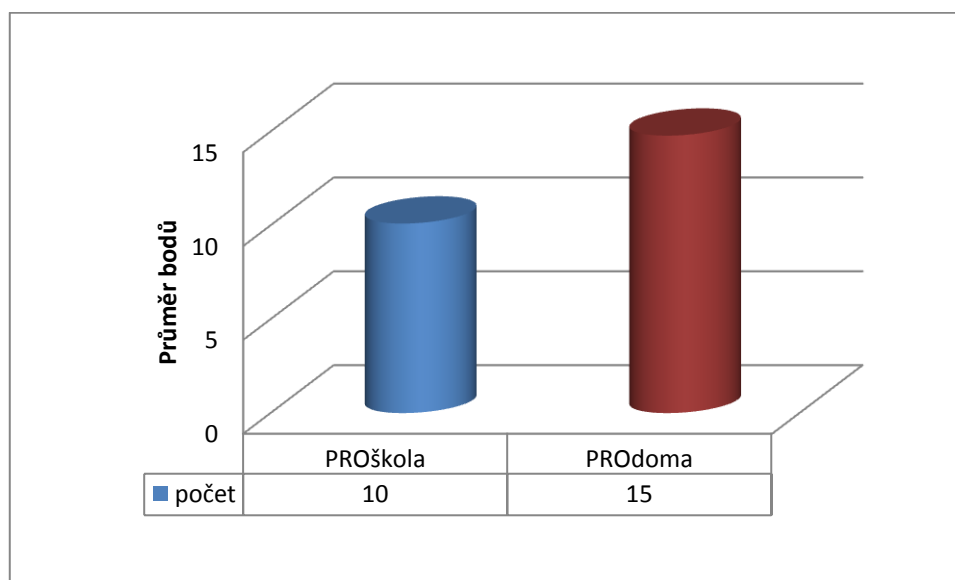
jiné...jiné sportovní náčiní

často, nikdy- zřídka... frekvence využití náradí a náčiní ve škole

počet dětí ... četnost respondentů využívajících náčiní a náradí

Ve škole se nejvíce zařazují činnosti s těmito pomůckami: míč, protože je vhodnou pomůckou pro rozvoj hrubé motoriky, dále pak dětský bazén a brusle (22 %). Tento výsledek (Obrázek 10) není překvapující, protože obě školy (MŠ1, MŠ2) pravidelně navštěvují

plavecký bazén (předplavecká výchova), zimní stadión (bruslařská příprava). Nejméně zastoupeny (nikdy/zřídka) jsou sáně (12 %), kolo, koloběžka, skateboard, raketa. Tyto uvedené pomůcky jsou pro rodiče nákladné a náročné z hlediska bezpečnosti na uhlídání. 11 % respondentů uvedlo zvířata, hudební nástroj, švihadlo (10 %) a tyto možnosti jsou zastoupeny nejméně. Průměrná materiální stimulace ve škole byla 11,25 bodů, v rodině 16,27 bodů. Jednotlivé rodiny mají pravděpodobně lepší finanční možnosti pro nákup sportovního náčiní než mateřské školy (Obrázek 12). Mohou také lépe podpořit individuální zájmy dítěte v oblasti pohybových aktivit. Význam materiální stimulace k pohybové aktivitě zmiňuje Miklánková, Sigmund a Frömel (2008) nebo Hrčka, Michal, Bartík a Krska (2005). Podle jejich zjištění jsou děti, které mají k dispozici více hraček a náčiní a které podporujícího lokomoci a další pohybové aktivity, také výrazně pohybově aktivnější.



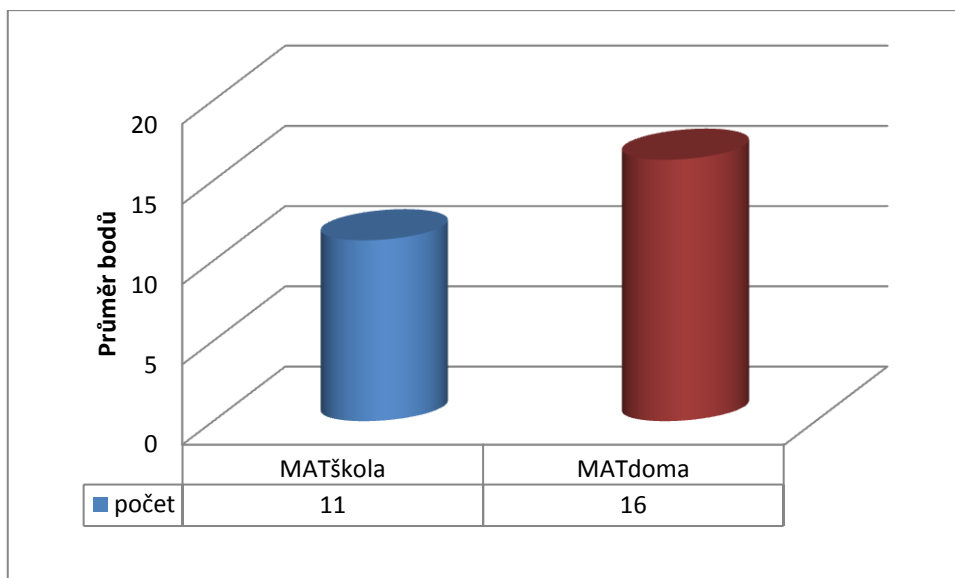
Obrázek 11 Srovnání prostorové stimulace ve škole a doma, n=37

Vysvětlivky:

PROškola... prostorová stimulace ve škole

PROdoma...prostorová stimulace doma

počet ...průměrný počet bodů získaných v subtestu Prostorová stimulace



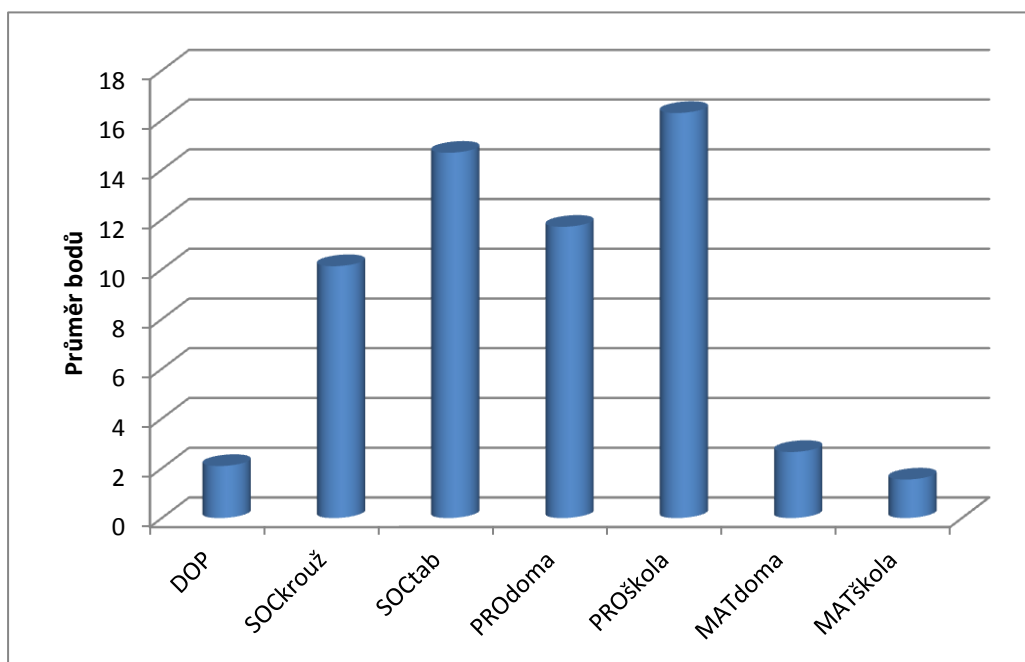
Obrázek 12 Srovnání materiální stimulace ve škole a doma, n=37

Vysvětlivky:

MATškola...materiální stimulace ve škole

MATdoma...materiální stimulace doma

počet ...průměrný počet bodů získaných v subtestu Materiální stimulace



Obrázek 13 Souhrn jednotlivých stimulů

Vysvětlivky:

DOP...dopravní stimuly

SOČkrouž ... sociální stimul účasti v organizaci/ klubu

SOČtab... sociální stimul účasti na táborech/soustředěních

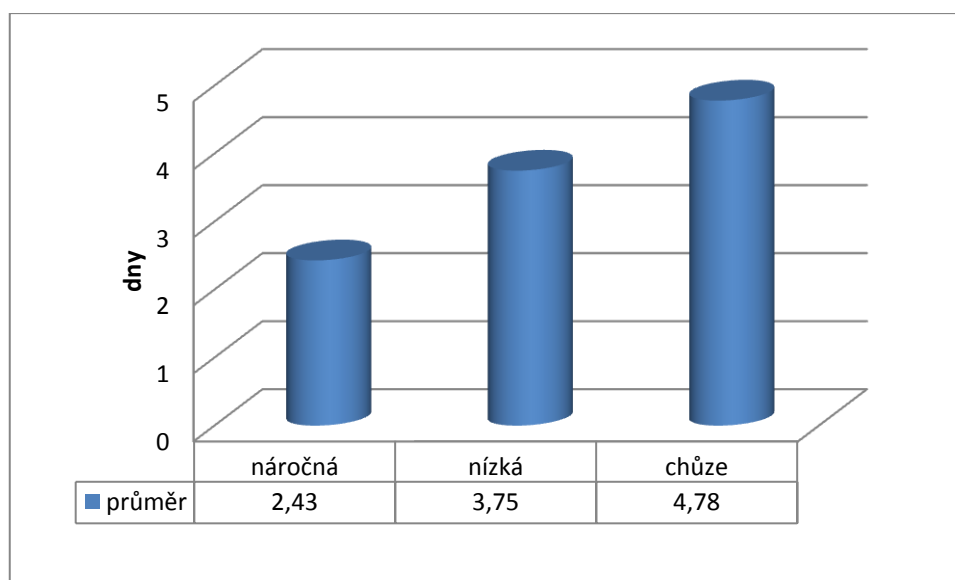
PROdoma... prostorový stimul v rodině

PROškola... prostorový stimul ve škole

MATdoma... materiální stimul v rodině
 MATškola... materiální stimul ve škole
 body...skóre vyjadřující četnost využití

Porovnání mezi materiální a prostorovou stimulací v bodovém ohodnocení vychází lépe pro rodinu než školu (Obrázek 13). Dopravní stimuly odpovídají vzdálenosti školy od bydliště. Nízké začlenění dětí do klubu a účast na táborech je odpovídající věku monitorovaných dětí.

4.2 Vyhodnocení dotazníku IPAQ



Obrázek 14 Frekvence výskytu pohybové aktivity (dny/ týden⁻¹)

Vysvětlivky:

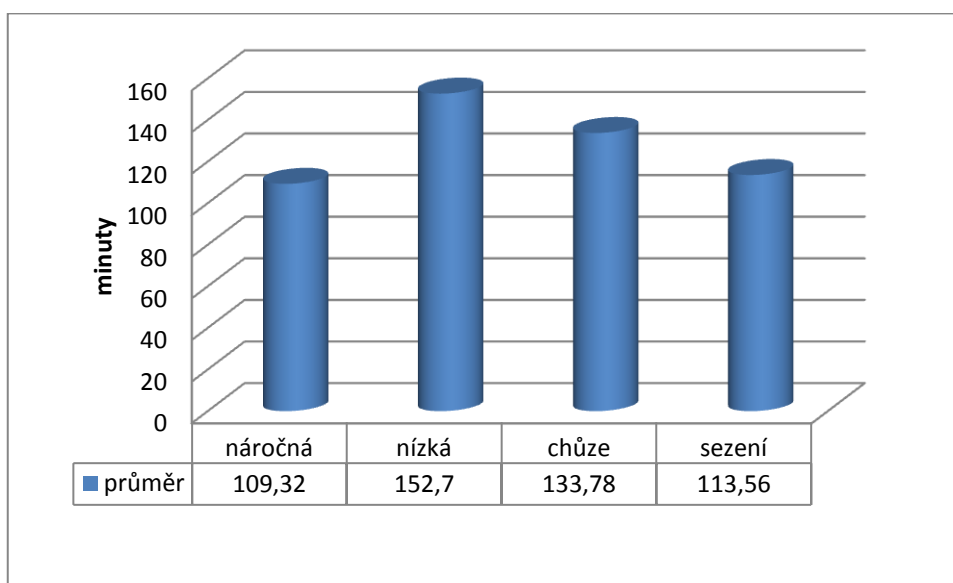
- náročná... fyzicky náročná PA
- nízká... fyzicky nenáročná PA
- chůze... chůze ve škole, doma, při přemísťování
- dny... průměrný počet dnů při fyzické PA

Intenzivní (náročná) pohybová aktivita byla při hodnocení frekvence výskytu (Obrázek 14, Příloha 5), vzhledem k věku dětí, převážně nízká (cca 2 dny/týden⁻¹). U sledovaného souboru převažovala nízká pohybová aktivita (4 dny/týden⁻¹). Objem intenzivní pohybové aktivity byl zjištěn 109 min/den⁻¹, objem nízké pohybové aktivity u sledovaných dětí byl 153 min/den⁻¹ (Obrázek 15, Příloha 5). Výsledky odpovídají zjištění Groffik (2003). Řada autorů ale potvrzuje, že děti předškolního věku jsou pohybově aktivní

jak v pracovních dnech, tak i o víkendu (Metcalf, Voss a Wilkins, 2002) nebo Mikláňková (2009). Po zahájení povinné školní docházky je sledován pokles pohybové aktivity v závislosti na stoupajícím věku (Trudeau a Shephard, 2005; Lee, Burgeson, Fulton a Spain, 2007). Poměrně vysoký byl frekvenční výskyt chůze (souvislá chůze převažující 10 minut), (5 dnů/týden⁻¹). Objem chůze byl zjištěn 134 min/den⁻¹. Preferenci chůze jako významné pohybové aktivity u dětí předškolního věku zmiňují např. Tudor-Locke, Basset (2004) nebo Al-Hazzaa a Al-Rasheedi (2007). Z českých autorů potvrzují význam chůze a běhu předškolních dětí Mikláňková, Sigmund, Frömel (2008), Dvořáková (2002) nebo Matějček (2004).

Děti ze sledovaného souboru trávily tzv. sezením v průměru 114 min/den⁻¹, což je cca 2 hodiny denně. Výsledek lze považovat za pozitivní, přestože běžný denní režim mateřské školy obsahuje řadu inaktivních činností např. polední spánek, jídlo, kognitivní činnosti (Junger, 2000; Mikláňková, 2009). Ty ale mají své opodstatnění.

Objem sezení nepřevažoval u sledovaných dětí nad objemem aktivity. Konstatují také, že objem chůze převažoval nad objemem sezení.



Obrázek 15 Objem pohybové aktivity (min/den⁻¹)

Vysvětlivky:

náročná... fyzicky náročná PA

nízká... fyzicky nenáročná PA

chůze... chůze ve škole, doma, při přemísťování

sezení... sezení u stolu, v autobuse, při sledování TV apod.

průměr... průměrný počet minut (min/den⁻¹)

minuty... průměrný počet minut při fyzické PA

5. Závěry

Cílem bakalářské práce bylo zmapovat a analyzovat pohybovou aktivitu dětí v předškolním vzdělávání. Zjistit jaké prostředky environmentální stimulace k pohybové aktivitě (dále PA) jsou využívány, ať už v rodině nebo v mateřských školách.

Pro získání dat byla použita forma dotazníků ESPA a IPAQ, které monitorují PA za posledních 7 dní, prostorové, materiální a sociální stimuly PA. Výsledky byly zpracovány a vyhodnoceny pomocí grafů pro jednotlivé otázky.

V rámci této práce jsem se zaměřila na tyto výzkumné otázky:

1. Bude převažovat objem a intenzita pohybové aktivity sledovaných dětí nad činnostmi inaktivního charakteru?

Výsledek sledovaných dětí z hlediska intenzity pohybové aktivity považuji za pozitivní. Intenzita sledovaných pohybových aktivit převažovala nad inaktivními činnostmi. Důvodem může být i fakt, že předškolní děti jsou aktivní nejen v pracovním týdnu, ale i o víkendu. Zjistila jsem i poměrně vysoký objem chůze, který převažoval nad objemem sezení.

2. Je úroveň prostorové a materiální stimulace v mateřské škole vyšší než v rodině?

Porovnání mezi prostorovou a materiální stimulací ve škole a doma vychází ve prospěch rodiny. Školy (10,10 bodů) mají definovaný prostor pro hru, který vychází z daných prostorových možností (velikosti vnitřního i venkovního prostoru). Další možné aktivity školy (výlety, bazén, velká hřiště) bývají příležitostnými akcemi. Naopak rodina (14,78 bodů) má v oblasti prostorové stimulace dítěte k pohybové aktivitě větší potenciál. Časté jsou návštěvy různých sportovních center, bazénů, sportovišť apod. Intenzita a četnost je vymezena finančními možnostmi rodiny. Podobná situace je i v materiální stimulaci (škola 11,25 bodů, rodina 16,27 bodů). Školy sice disponují různorodým cvičebním náradím a náčiním, ale nelze říci, že dostatečným. Materiální stimulace v rodině je vyšší, protože rodiče investují do nákupu sportovního náčiní (kolo, lyže, kolečkové brusle, sáně) přesto, že některé pomůcky jsou finančně náročnější. Tyto pomůcky působí motivačně a zvyšují pohybovou aktivitu u dětí.

3. Preferují rodiče u předškolních dětí aktivní transport do a ze školy?

Způsob transportu, který rodiče využívají, je závislý na více faktorech: volba školy v blízkosti bydliště, vzdálenost školy od bydliště, vzdálenost zaměstnání rodičů od školy a ekonomická situace rodiny. Přes uvedené faktory hodnotím pozitivně, že chůze (40 %) převažuje nad ostatními možnostmi. 36 % respondentů volí cestu autem, která je nejrychlejší. Tramvaje a autobusu využívá 11 % respondentů. Přestože tento způsob dopravy nepovažujeme za aktivní transport, lze pozitivně hodnotit alespoň nutnost dopravit se pěšky na zastávku tramvaje nebo autobusu. Nejméně zastoupenou možností aktivního transportu je kolo (4 %). Domnívám se, že příčinou může být nízký věk dětí a bezpečnost dopravy.

4. Budou zjištěny u sledovaných dětí v předškolním věku stimuly sociálního začlenění?

Malá účast ve volnočasových aktivitách (57 % dosud se nezúčastnilo žádného tábora, 30 % nebylo členem žádné organizace) je spojena s nízkým věkem dětí. Organizované pohybové aktivity bývají často pro děti jediným způsobem aktivního zapojení a jsou závislé na volbě rodičů a jejich ekonomické situaci. U 20 % respondentů pozorují začleňování se do sportovních klubů a organizací. Děti, které již tyto organizace a kluby navštěvují (5 %) se účastní táborů a soustředění.

Z výsledků mé bakalářské práce vyplývají tyto doporučení pro praxi:

Školy mají dobré materiální vybavení a snaží se využívat různé lokality pro pohybovou aktivitu, a proto je dobré, aby se i nadále snažily udržet tyto aktivity a zároveň by měly hledat nové prostory pro další rozvoj pohybových aktivit.

Školy nemohou výrazně změnit stávající vnitřní prostory, proto by se měly orientovat na nabídku cvičebního náčiní k rozvoji pohybových aktivit, měly by se snažit sledovat nové trendy ve sportu. V dětech probudit zájem, který bude základem pro jejich zdravý životní styl.

6. Souhrn

Tématem bakalářské práce je pohybový režim dítěte v předškolním věku v kontextu environmentálních podmínek. V této práci se snažím zjistit, zda mají děti dostatek prostoru a místa pro rozvíjení se v pohybu, jak doma, tak ve škole. Jaké pomůcky využívají při těchto aktivitách. Dále zjišťuji, zda se děti mimo školu věnují pohybu ve sportovních klubech a organizacích a kolik času tím stráví.

Nezastupitelnou roli v podpoře pohybu mají rodiče, a pokud jsou sami aktivní, s největší pravděpodobností budou aktivní i děti. Jejich podpora vyjádřena pochvalou a uznáním má velkou váhu. Pohybovou aktivitu by však měly podporovat i mateřské školy, které by zároveň měly ukázat, jak je pohyb a sportování důležité. S nástupem do mateřské školy se začíná utvářet osobnost dítěte. Děti se postupně učí být samostatnými. Pohyb, který jim dělá radost, je pro ně důležitý, zdokonalují svou obratnost, udržují rovnováhu a upevňují stabilitu. Důležitý je také pohyb venku (nejméně 2 hodiny), který zdokonaluje koordinaci dolních a horních končetin a trupu. Dítě by mělo mít dostatek volnosti pro chůzi, běh, prolézání, házení, skákání a pro jízdu na kole atd. Je to prostor pro tolik uznávané a doporučované spontánní pohybové aktivity, při kterých si děti samy určují, jak dlouho budou tuto aktivitu vykonávat a kdy budou odpočívat. Dalším přínosem pro dítě v tomto věku je vytváření kladného vztahu k přírodě, který je úzce spojen s pohybem a pobytem venku.

Mnoho předškoláků je v tomto období méně pohybově zdatných. Pokud děti volí nesprávnou pohybovou aktivitu a k tomu nevyváženou stravu vede to k nerovnoměrnému tělesnému vývoji a nezdravému životnímu stylu, který může přispět k výskytu vyššího BMI. Právě na tento fakt upozorňuje mnoho článků, které vycházejí z českých a celosvětových studií věnovaných zvýšenému výskytu BMI u předškoláků.

Souhrnné výsledky nepotvrdily výraznou neaktivitu dětí, a proto hodnotím pozitivně podporu pohybových aktivit ze strany rodičů i mateřských škol. Je ovšem ještě co zlepšovat, protože výsledky testů vykazují průměrné hodnoty.

Domnívám se, že je dobré, že si rodiče a školy uvědomují význam pohybových aktivit a budou je do budoucna udržovat a podle svých možností rozšiřovat.

7. Summary

Bachelor thesis is an exercise regimen child of preschool age when environmental conditions. In this work I try to find out whether children have plenty of space and room for development in motion, both at home and at school. What equipment used in these activities. Furthermore, I find that children spend outside of school movement in sports clubs and organizations, and how much time it will take.

An indispensable role in supporting the motion, parents, and if they are themselves active, most likely to be active as well as children. Their support is expressed praise and recognition counts. Physical activities should, however, support and nursery schools, which would also have to show how important exercise and sports. With the advent of kindergarten is starting to shape the personality of the child. Children gradually learn to be independent. The move, which makes them happy is important to them, improve their agility, balance and maintain secure stability. Also important is the movement away (at least 2 hours), which improves the coordination of upper and lower limbs and trunk. The child should have enough freedom for walking, running, crawling, throwing, jumping and cycling etc. It is a space for so many recognized and encouraged spontaneous physical activity in which children themselves determine how long this activity will be carried out and when will rest. Another benefit to the child of this age is to create a positive relationship to nature, which is closely connected with the movement and the outdoors.

Many preschoolers in this period less physically skilled. If the child chooses the wrong physical activity and the unbalanced diet leads to uneven physical development, and an unhealthy lifestyle, which may contribute to the occurrence of a higher BMI. It notes this fact many articles that are based on Czech and global studies on the increased incidence of BMI in preschoolers.

Summary results confirmed a significant inactivity of children and we positively promote physical activity by parents and kindergartens. It is, however, still room for improvement because the test results show the average values.

I think it is good that parents and schools aware of the importance of physical activities and will in the future to maintain and expand according to their capabilities.

8. Použité zdroje a literatura

- ALLEN, K. E. *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let*, 3.vyd. Praha: Portál, 2008. 187 s. ISBN 978-80-7367-421-2
- AL-HAZZAA, H. M., AL-RASHEEDI, A. A. Adiposity and physical activity levels among preschool children in Jeddah, Saudi Arabia. *Sandy. Med. J.* (2007). 28(5), 766-773.
- BACUS, A. *Vaše dítě ve věku od 3 do 6 let*, 1.vyd. Praha: Portál, 2004. 176 s. ISBN 80-7178-862-7
- BEDNÁŘOVÁ, J., ŠMARDOVÁ, V. *Diagnostika dítěte předškolního věku*, 1.vyd. Brno: ComputerPress, 2008. 212 s. ISBN 978-80-251-1829-0
- BERDYCHOVÁ, J., BĚLINOVÁ, L., BRTNÍKOVÁ, M. *Výchova dítěte předškolního věku*, 1.vyd. Praha: Horizont, 1980. 90 s.
- BMI kalkulátor* (2014). [online].c2014, [cit. 2014-02-10]. Dostupný z WWW: <<http://www.rustovyhormon.cz/dalsi-kalkulatory>>
- BOROVÁ, B. et al. *Cvičení předškolních dětí a rodičů s dětmi*, Praha: Česká asociace Sportu pro všechny, 2000. 62 s.
- ČAČKA, O. *Nástin psychologie II. Pro doplňující pedagogické studium*, Brno: Paido, 2002. 90 s. ISBN 80-7315-016-6
- ČAČKA, O. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*, 1.vyd. Brno: Doplněk, 2000. 377 s. ISBN 80-7239-060-0
- Dětská BMI kalkulačka* [online].c2013, [cit. 2014-02-10]. Dostupný z WWW: <<http://www.vyzivadeti.cz/kalkulacka-bmi/>>
- DOWDA, M., DISHMAN, R. K., PFEIFFER, K. A., PATE, R. R., Family support for physical activity in girl from 8th to 12th grade in South Carolina. *Prev. Med.*(2006) 44 (2), 153-159
- DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*, akt.vyd. Praha: Raabe, 2009. 146 s. ISBN 978-80-86307-94-7
- DVOŘÁKOVÁ, H. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*, 1.vyd. Praha: Olympia 2001. 125 s. ISBN 80-7033-313-8
- DVOŘÁKOVÁ, H. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*, 2.vyd. Velké Bílovice: TeMi CZ, 2009. 122 s. ISBN 978-80-87256-26-1
- DVOŘÁKOVÁ, H. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*, Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007. 124 s. ISBN 978-80-7290-298-9
- DYLEVSKÝ, I. *Dětský pohybový systém*. Olomouc: Poznání, 2012. 152 s. ISBN 978-80-

87419-18-2

DZEWALTOVSKI, D., RYAN, G. J., ROZENKRANZ, R. R. Parental boxing may moderate the relationship between parent physical activity and youth physical activity after school. *Psychology of Sport and Exercise*, (2008) 9 (6), 848-854.

HANDY, S. L., CAO, X., MOKHTARIAN, Neighborhood design and children's outdoor play. *Children, Youth & Environments from Northern California*, (2008) 18 (2), 160-179.

HOLOUŠOVÁ, D., KROBOTOVÁ, M. *Diplomové a závěrečné práce*. 2.vyd. Olomouc: UP Olomouc, 2005. ISBN 80-244-1237-3

HRČKA, J., MICHAL, J., BARTÍK, P., KRŠKA, P. Afinita školskej mládeže na športovaní a jej skúsenosti so zakázanými drogami *Tělesná výchova a sport*, (2005) 15/3-4, s. 5-10

KOŤÁTKOVÁ, S. *Hry v mateřské škole v teorii i praxi*, 1.vyd. Praha: Grada, 2005. 184 s. ISBN 80-247-0852-3

KUČERA, M., DYLEVSKÝ, I. *Sportovní medicína*, 1.vyd. Praha: GradaPublishing, 1999. 280 s. ISBN 80-7169-725-7

LEE, S.M., BURGESSON, Ch. R., FULTON, J. E., SPAIN, Ch. G., Physical education and physical activity: Results from the school health policies and programs study. *Journal of School Health* (2007) 77(8), 435-463.

MATĚJČEK, Z. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*, 1.vyd. Praha: GradaPublishing, 2005. 182 s. ISBN 80-247-0870-1

MATĚJČEK, Z. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*, 2.vyd. Praha: Portál, 1999. 143 s. ISBN 80-7178-320-X

MATĚJČEK, Z., POKORNÁ, M. *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*, 1.vyd. Jinočany: Nakladatelství a vydavatelství H&H, 1998. 205 s. ISBN 80-8602-22-18

MEDEKOVÁ, H., RAMACSAY, L. Sportliche Aktivitäten in der Freizeitgestaltung der Kinder und Jugendlichen. In *Physical Activity for Better Life in a New Europe: Proceedings 6th INCHPER Congress* (1992) pp. 306-310.

MEDEKOVÁ, H., ZAPLETALOVÁ, L., HAVLÍČEK, I. Pohybová aktivita dětí z hlediska jejich pohybového programu a sportování rodičů. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis*, 30/1 (2000), s. 21-24.

MERTIN, V., GILLERNOVÁ, I. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*, 1.vyd. Praha: Portál 2003. 230 s. ISBN 80-7178-799- X

METCALF, B. S., VOSS, L. D., WILKIN, T. J. Accelerometers identify inactive and potentially obese children (EarlyBird 3). *Archive of Disease in Childhood* (2002), 87(2), 166-167

- MIKLÁNKOVÁ, L. *Enviromentální stimuly v pohybové aktivitě dětí předškolního věku*, 1.vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2009. 168 s. ISBN 978-80-244-2331-9
- MIKLÁNKOVÁ, L., SIGMUND, E., FRÖMEL, K. Monitorování pohybové aktivity dětí předškolního věku. In Blahutková, M. (Ed.). *Sborník z mezinárodní vědecké konference Sport a kvalita života 8. – 9. 11. 2007.* (2007) Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií.
- MITÁŠ, J., FRÖMEL, K. *Pohybová aktivita populace České republiky* [online].c2010 [cit. 2014-03-25]. Dostupný z WWW: <<http://www.telesnakultura.upol.cz/index.php/telesnakultura/article/view/88/137>>
- PASTUCHA, D. *Pohyb v terapii a prevence dětské obezity*, 1.vyd. Praha: Grada, 2011. 128 s. ISBN 978-80-247-4065-2
- PERKINS, J. H. Characteristics of African-American families. In D. Diffily (Ed). *Teachers and Fammilies Working Together* (2004) pp. 111-114.
- Pohyb v dětském věku* [online].c2007, [cit. 2014-03-27]. Dostupný z WWW: <<http://www.abecedazdravi.cz/rodina-deti/pohyb-v-detskem-veku>>
- PRŮCHA, J., KOŤÁTKOVÁ S. *Předškolní pedagogika: učebnice pro střední a vyšší odborné školy*, 1.vyd. Praha: Portál, 2013. 181 s. ISBN 978-80-262-0495-4
- RENSON, R.,VANREUSEL, B. Growth and Fitness of Flemisch Girls. The Sociocultural and Physical Aktivity Inventories. *Champaign : Human Kinetics* (1990)
- Růstové grafy. SZÚ* (2006). [online].c2006, [cit. 2014-02-10]. Dostupný z WWW: <http://www.szu.cz/publikace/data/program-rustove-grafy-ke-stazeni>
- RYCHETSKÝ, A. *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*, 1.vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2006. 108 s. ISBN 80-86317-44-7
- SHARMA, M. International school based interventions for preventiv obesity in children. *Obes. Rev.*(2006) 7(3), 261-269.
- ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J., BINAROVÁ, I., HOLÁSKOVÁ, K. a kol. *Přehled vývojové psychologie*, 3.upr.vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. 189 s. ISBN 978-80-244-2433-0
- ŠPAŇHELOVÁ,I. *Dítě v předškolním období*, 1.vyd. Praha: Mladá fronta, 2004. 71 s. ISBN 80-204-1187-9
- TROJAN, S. *Tělověda*, 6.dopl.vyd. Praha: GradaPublishing, 1997, 184 s. ISBN 80-7169-543-2
- TRUDEAU, F., SHEPHARD, R. J. Contribution of school programmes to physical activity levels and attitudes in children and adults. *Sports Medicine* (2005), 35(2), 89-105.

TUDOR-LOCKE, C., BASSET, D. R. How many steps/day are enough? Preliminary pedometer indices for public health. *Sports Medicine* (2004), 34, 1-8.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*, 1.vyd. Praha: Karolinum, 2005. 467 s. ISBN 80-246-0956-8

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie dětství a dospívání*, 2.vyd. Praha: Karolinum, 2012. 531 s. ISBN 978-80-246-2153-1

VÁGNEROVÁ, M. *Psychologie osobnosti*, 1.vyd. Praha: Karolinum, 2010. 467 s. ISBN 978-80-246-1832-6

Dětská BMI kalkulačka [online].c2013, [cit. 2014-02-10]. Dostupný z WWW: <<http://www.vyzivadeti.cz/kalkulacka-bmi/>>

9. Přílohy

Příloha 1 Měření a výsledné hodnoty u chlapců a dívek

Příloha 2 Percentilový graf BMI chlapci

Příloha 3 Percentilový graf BMI dívky

Příloha 4 Tabulky jednotlivých otázek dotazníku ESPA

Příloha 5 Tabulky k dotazníku IPAQ

Příloha 6 Dotazník

Příloha 1 Měření a výsledné hodnoty u chlapců a dívek

| | pohlaví | věk | výška | váha | BMI | percentil BMI |
|------------|---------|-----|-------|------|-------|---------------|
| MŠ1 | D | 5 | 114 | 19 | 14,62 | 25. – 50. |
| | D | 6 | 114 | 20 | 15,39 | 25. – 50. |
| | D | 5 | 92 | 18 | 21,27 | 97. - 99,6. |
| | D | 6 | 108 | 19 | 16,29 | 50. – 75. |
| | D | 6 | 102 | 17 | 16,34 | 50. – 75. |
| | D | 5 | 116 | 21 | 15,61 | 50. – 75. |
| | D | 6 | 98 | 20 | 20,82 | 90. – 97. |
| | D | 5 | 105 | 19 | 17,23 | 75. – 90. |
| | CH | 6 | 125 | 21 | 13,44 | 3. – 10. |
| | CH | 5 | 127 | 26 | 16,12 | 50. – 75. |
| | CH | 6 | 132 | 28 | 16,07 | 50. – 75. |
| | CH | 7 | 106 | 20 | 17,8 | 75. – 90. |
| | CH | 5 | 92 | 17 | 20,09 | 90. – 97. |
| | CH | 6 | 108 | 18 | 15,43 | 25. – 50. |
| | CH | 5 | 108 | 17,5 | 15 | 25. – 50. |
| | CH | 7 | 102 | 20 | 19,22 | 90. – 97. |
| | CH | 5 | 98 | 18 | 18,74 | 97. - 99,6. |
| | CH | 7 | 122 | 23 | 15,45 | 25. – 50. |
| MŠ2 | D | 5 | 115 | 20 | 15,12 | 25. – 50. |
| | D | 5 | 112 | 19 | 15,15 | 25. – 50. |
| | D | 4 | 106 | 17 | 15,13 | 25. – 50. |
| | D | 6 | 118 | 23 | 16,52 | 50. – 75. |
| | D | 5 | 115 | 21 | 15,88 | 50. – 75. |
| | D | 4 | 102 | 18 | 17,3 | 75. – 90. |
| | D | 6 | 125 | 23 | 14,72 | 25. – 50. |
| | D | 6 | 116 | 21 | 15,61 | 50. – 70. |
| | D | 5 | 115 | 20 | 15,12 | 25. – 50. |
| | D | 5 | 119 | 22 | 15,54 | 50. -75. |
| | CH | 6 | 120 | 20 | 13,89 | 10. – 25. |
| | CH | 5 | 122 | 23 | 15,15 | 25. – 50. |
| | CH | 5 | 118 | 18 | 12,93 | 0,4. – 3. |
| | CH | 5 | 115 | 19 | 14,37 | 10. – 25. |
| | CH | 5 | 116 | 18 | 13,38 | 3. – 10. |
| | CH | 4 | 118 | 24 | 17,24 | 75. – 90. |
| | CH | 5 | 119 | 16 | 11,3 | 3. – 25. |
| | CH | 5 | 110 | 17 | 14,05 | 10. – 25. |
| | CH | 6 | 120 | 20 | 13,89 | 10. – 25. |

Příloha 2 Percentilový graf BMI chlapci (www. szu.cz)

Pohlaví: chlapec

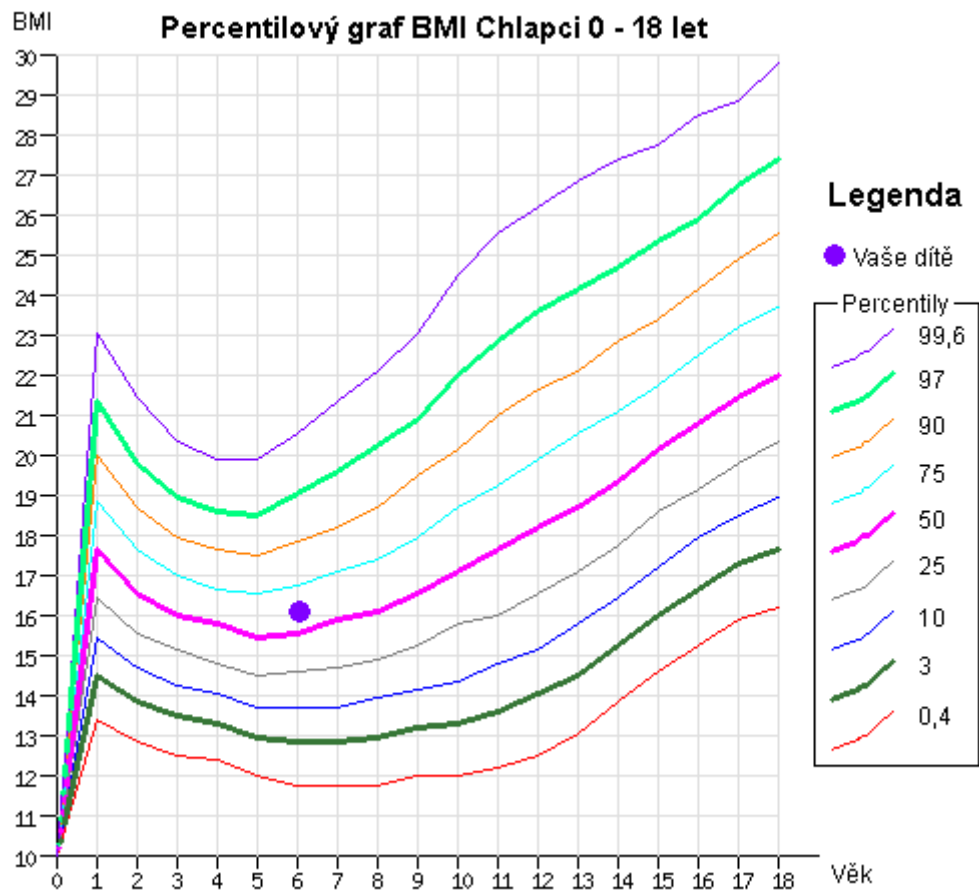
Věk: 6

Váha: 28

Výška: 132

BMI: 16,07

Percentil: 50-75



Příloha 3 Percentilový graf BMI dívky (www. szu.cz)

Pohlaví: dívka

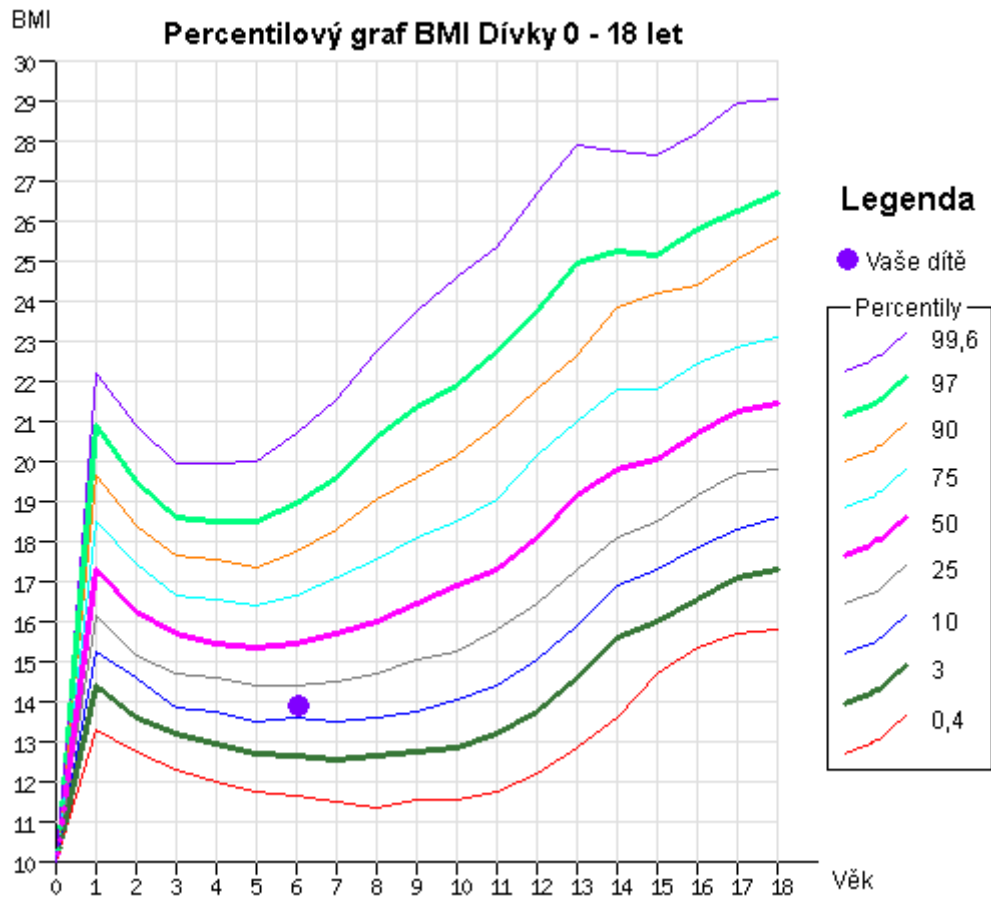
Věk: 6

Váha: 20

Výška: 120

BMI: 13,89

Percentil: 10-25



Příloha 4 Tabulky dotazníku ESPA

Tabulka 1 Frekvenční výskyt věku sledovaných osob

| | Věk | | | | Celkem |
|----------------|----------------------------|-----|-----|-----|--------|
| | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| | <i>Absolutní četnost</i> | | | | |
| Dívky | 2 | 9 | 8 | 0 | 19 |
| Chlapci | 1 | 10 | 5 | 2 | 18 |
| Celkem | 3 | 19 | 13 | 2 | 37 |
| | <i>Relativní četnost %</i> | | | | |
| Dívky | 11% | 47% | 42% | 0% | 100% |
| Chlapci | 6% | 56% | 28% | 11% | 100% |
| Celkem | 8% | 51% | 35% | 5% | 100% |

Tabulka 2 Znázornění percentilu BMI

| Percentil BMI | Absolutní četnost | Relativní četnost (%) |
|--------------------------|-------------------|-----------------------|
| obezita | 2 | 5% |
| nadměrná hmotnost | 3 | 8% |
| nadváha | 3 | 8% |
| normální hmotnost | 21 | 57% |
| snížená hmotnost | 7 | 19% |
| nízká hmotnost | 1 | 3% |
| Celkem | 37 | 100% |

Tabulka 3 Způsob transportu do a ze školy

| | Způsob dopravy | |
|------------------|-------------------|-------------------|
| | Absolutní četnost | Relativní četnost |
| auto | 19 | 36% |
| tram, bus | 6 | 11% |
| pěšky | 21 | 40% |
| kolo | 5 | 9% |
| jiné | 2 | 4% |
| celkem | 53 | 100% |

Tabulka 4 Členství v organizacích (sportovních/dětských)

| | Člen organizace | |
|--------|-------------------|-------------------|
| | Absolutní četnost | Relativní četnost |
| a | 12 | 30% |
| b | 5 | 13% |
| c | 9 | 23% |
| d | 4 | 10% |
| e | 8 | 20% |
| f | 0 | 0% |
| g | 2 | 5% |
| h | 0 | 0% |
| celkem | 40 | 100% |

Tabulka 5 Účast na táborech příměstských a sportovních soustředěních

| | Účastník táborů | |
|--------|-------------------|-------------------|
| | Absolutní četnost | Relativní četnost |
| a | 21 | 57% |
| b | 11 | 30% |
| c | 3 | 8% |
| d | 2 | 5% |
| celkem | 37 | 100% |

Tabulka 6 Frekvence využití prostoru k PA doma

| | Preference prostoru pohybové aktivity - doma | | | | | |
|--------------------|--|-------|-------|-------------------|-------|-------|
| | Absolutní četnost | | | Relativní četnost | | |
| | často | někdy | nikdy | často | někdy | nikdy |
| terasa, balkon | 6 | 6 | 13 | 6% | 6% | 34% |
| zahrada, dvůr | 23 | 11 | 3 | 22% | 10% | 8% |
| ulice, sídlíště | 4 | 17 | 4 | 4% | 16% | 11% |
| hřiště | 23 | 14 | 0 | 22% | 13% | 0% |
| lesík, louka | 7 | 22 | 1 | 7% | 21% | 3% |
| plavecký bazén | 20 | 15 | 2 | 19% | 14% | 5% |
| klub, kroužek | 15 | 7 | 5 | 15% | 7% | 13% |
| u známých | 5 | 14 | 10 | 5% | 13% | 26% |
| celkem | 103 | 106 | 38 | 100% | 100% | 100% |

Tabulka 7 Frekvence využití prostoru k PA ve škole

| | Preference prostoru pohybové aktivity - škola | | | | | |
|-----------------|---|-------|-------|-------------------|-------|-------|
| | Absolutní četnost | | | Relativní četnost | | |
| | často | někdy | nikdy | často | někdy | nikdy |
| terasa, balkon | 1 | 4 | 15 | 2% | 9% | 38% |
| zahrada, dvůr | 18 | 8 | 1 | 35% | 18% | 3% |
| ulice, sídliště | 2 | 12 | 1 | 4% | 27% | 3% |
| hřiště | 13 | 12 | 0 | 25% | 27% | 0% |
| lesík, louka | 3 | 7 | 1 | 6% | 16% | 3% |
| plavecký bazén | 11 | 2 | 2 | 21% | 4% | 5% |
| klub, kroužek | 4 | 0 | 10 | 8% | 0% | 25% |
| u známých | 0 | 0 | 10 | 0% | 0% | 25% |
| celkem | 52 | 45 | 40 | 100% | 100% | 100% |

Tabulka 8 Frekvence využití náčiní a náradí doma

| | Frekvence využití náčiní a náradí doma | | | |
|--------|--|----------------|-------------------|----------------|
| | Absolutní četnost | | Relativní četnost | |
| | často | nikdy - zřídka | často | nikdy - zřídka |
| kolo | 31 | 5 | 13% | 3% |
| míč | 30 | 6 | 13% | 4% |
| švih | 10 | 16 | 4% | 10% |
| brus | 18 | 8 | 8% | 5% |
| kolb | 12 | 14 | 5% | 9% |
| skat | 1 | 19 | 0% | 12% |
| šplh | 10 | 12 | 4% | 8% |
| sáně | 14 | 18 | 6% | 12% |
| lyže | 21 | 11 | 9% | 7% |
| rake | 10 | 14 | 4% | 9% |
| baz | 26 | 6 | 11% | 4% |
| hud | 12 | 10 | 5% | 7% |
| zví | 21 | 10 | 9% | 7% |
| jiné | 15 | 4 | 6% | 3% |
| celkem | 231 | 153 | 100% | 100% |

Příloha 5 Tabulky k dotazníku IPAQ

Tabulka 9 Frekvence výskytu pohybové aktivity (dny/týden⁻¹)

| | Fyzická aktivita ve dnech | | |
|-----|----------------------------------|--------------|--------------|
| | náročná | nízká | chůze |
| Dny | 2,43 | 3,75 | 4,78 |

Tabulka 10 Objem pohybové aktivity (min/den⁻¹)

| | Fyzická aktivita v minutách | | | |
|--------|------------------------------------|--------------|--------------|---------------|
| | náročná | nízká | chůze | sezení |
| minuty | 109,32 | 152,7 | 133,78 | 113,56 |

Příloha 6 Dotazník

Vážení rodiče,

jsem studentkou Univerzity Palackého v Olomouci, obor Učitelství pro mateřské školy. Touto cestou bych Vás chtěla požádat o vyplnění dotazníku pro mou bakalářskou práci s názvem Pohybový režim dítěte v předškolním věku v kontextu environmentálních podmínek. Tento dotazník je anonymní.

Vyplňte a zakroužkujte správné možnosti.

1.

| | |
|------------------------|--|
| Pohlaví dítěte: | |
| Věk dítěte: | |
| Výška dítěte: | |
| Váha dítěte: | |

2. Jak se Vaše dítě dostává do školy?

- a) vozí se autem (cca minut)
- b) jezdí tramvají, autobusem apod. (cca.....minut)
- c) chodí pěšky (cca minut)
- d) jezdí na kole (cca.....minut)
- e) jiné

3. Je Vaše dítě členem nějakého oddílu?

/částečný (nepravidelně navštěvuje oddíl/organizaci), stálý (pravidelně navštěvuje oddíl/ organizaci)/

- a) nikdy nebylo členem žádného oddílu
- b) částečný člen dětské organizace (např. skaut...)
- c) částečný člen sportovního kroužku/ klubu (např. tělovýchovné jednoty...)
- d) stálý člen dětské organizace
- e) stálý člen sportovního klubu
- f) stálý člen několika dětských organizací
- g) stálý člen několika sportovních klubů
- h) stálý člen dětských organizací i sportovních klubů

4. Účastní se Vaše dítě táborů, příměstských táborů či sportovních soustředění?

- a) nikdy se nezúčastnil žádného tábora/soustředění
- b) zúčastnil se dětského či příměstského tábora
- c) zúčastnil se sportovního soustředění
- d) zúčastnil se jak tábora, tak i sportovního soustředění

5. Kde si Vaše dítě hraje a sportuje? (označte křížkem x)

| | nikdy - zřídka | | někdy | | často | |
|-----------------|----------------|------|----------|------|----------|------|
| | ve škole | doma | ve škole | doma | ve škole | doma |
| terasa, balkon | | | | | | |
| zahrada, dvůr | | | | | | |
| ulice, sídliště | | | | | | |
| hřiště | | | | | | |
| lesík, louka | | | | | | |
| plavecký bazén | | | | | | |
| klub, kroužek | | | | | | |
| u známých | | | | | | |

6. S čím si Vaše dítě hraje a sportuje? (označte křížkem x)

| | nikdy - zřídka | | často | |
|--|-----------------------|------|--------------|------|
| | ve škole | doma | ve škole | doma |
| kolo | | | | |
| míč | | | | |
| švihadlo | | | | |
| brusle | | | | |
| Kolečkové brusle | | | | |
| skateboard | | | | |
| houpací - šplhací souprava, ribstol | | | | |
| sáně - pekáč | | | | |
| lyže | | | | |
| raketa (badminton, tenis, stolní tenis) | | | | |
| dětský bazén | | | | |
| hudební nástroj | | | | |
| domácí zvíře | | | | |
| jiné sportovní náčiní | | | | |

Děkuji za Váš čas věnovaný tomuto dotazníku.

Fyzická aktivita

Tento dotazník má za úkol zjistit, jaké fyzické aktivity děti vykonávají jako součást svého každodenního života. Jedná se o velkou studii, která se provádí v mnoha zemích světa. Vaše otázky nám pomohou odpovědět na to, jak jsou děti aktivní ve srovnání s dětmi v jiných zemích.

Otázky se týkají období za posledních 7 dní, kdy děti byly fyzicky aktivní. Zahrnuty jsou otázky o aktivitách celého dne, které jsou spojeny s pohybem z místa na místo a s aktivitami, které dělají ve volném čase za účelem relaxace, odpočinku, cvičení nebo v rámci sportu.

Vaše odpovědi jsou důležité.

Odpovězte prosím na každou otázku, i když si myslíte, že vaše děti nepatří mezi aktivní osoby.

Pojmy pro následující otázky:

Dynamické fyzické aktivity se vztahují na činnosti, které vyžadují velké fyzické nasazení a mnohem více se u nich děti zadýchají než normálně.

Aktivity „nízká“ / s menším nasazením/ se týkají činností, které vyžadují menší fyzické úsilí.

1a. Kolik dní vaše děti během posledních 7 dní provozovaly fyzicky náročné aktivity jako je zvedání něčeho těžkého, kopání s míčem, aerobik, rychlou jízdu na kole, apod.? Přemýšlejte jen o těch aktivitách, které dělaly alespoň 10 minut v kuse.

..... **dní za týden**

1b. Kolik času v jednom z těchto 7 dní vaše děti věnovaly tomu, že provozovaly dynamicky náročnou činnost.

..... **hodin..... minut**

nebo **žádnou.**

2a. Kolik dní vaše děti během posledních 7 dní provozovaly „nízké“ – nenáročné aktivity (přenášení lehkých věcí, pohyb v přírodě, šlapání na kole v normálním tempu,...). Nezapomínejte chůzi! Znovu přemýšlejte jen o těch fyzických činnostech, které děti dělaly, alespoň 10 minut v kuse.

..... **dní za týden**

2b. Kolik času děti věnovaly dohromady v jednom dni tomu, že dělaly méně náročné „nízké“ fyzické aktivity.

..... **hodin..... minut**

nebo **žádný.**

3a. Kolik dní vaše děti během posledních 7 dní ušly pěšky, alespoň po dobu 10 minut najednou? Zahrnuje se i doba chůze ve škole a doma, chůze při přemísťování se z místa na místo nebo jakýkoliv jiný typ chůze výhradně v rámci relaxace, sportu, cvičení, volného času.

.....**dní za týden**

3b. Kolik času dohromady věnovaly děti chůzi v jednom z uvedených dní?

.....**hodin.....minut**

nebo **žádný.**

Poslední otázka se vztahuje na čas, který děti strávily sezením ve všední dny ve škole, doma, ve volném čase. Jedná se o dobu, po kterou děti seděly například u pracovního stolu, strávily návštěvou kamarádů, při jízdě autobusem nebo sezením nebo ležením u TV.

4. Kolik času celkem za posledních 7 dní (pouze všední dny) děti strávily sezením?

.....**hodin.....minut.**

A N O T A C E

| | |
|--------------------------|---|
| Jméno a příjmení: | Jana Mayerová |
| Katedra: | Katedra primární a preprimární pedagogiky |
| Vedoucí práce: | doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph.D. |
| Rok obhajoby: | 2014 |

| | |
|------------------------------|--|
| Název práce: | Pohybový režim dítěte v předškolním věku v kontextu environmentálních podmínek |
| Název v angličtině: | Exerciseregimenofpreschoolage in thecontextofenvironmentalconditions |
| Anotace práce: | Bakalářská práce je členěna na dvě části teoretickou a výzkumnou. Teoretická část je zaměřena na vývoj psychické, sociální a tělesné stránky dítěte v předškolním věku. Dále jsou zde uvedeny stimuly, které ovlivňují dítě v mateřské škole, rodině, klubech či organizacích. Výzkumná část se zaměřuje na interpretaci výsledků dotazníkového šetření. Použity byly mezinárodní dotazníky k pohybové aktivitě (IPAQ a ESPA). Výzkum byl realizován na dvou městských mateřských školách. |
| Klíčová slova: | předškolní věk, enviromentální stimuly, pohybová aktivita, děti |
| Anotace v angličtině: | The thesis is divided into two parts: theoretical and experimental. The theoretical part focuses on the development of mental, social and physical aspects of a child under school age. Furthermore, there are incentives that affect a child in kindergarten, family, club or organization. The empirical part focuses on the interpretation of the survey results. International questionnaires were used to physical activity (IPAQ and ESPA). The research was conducted at two urban kindergartens. |

| | |
|--------------------------------|---|
| Anglická klíčová slova: | preschoolage, environmentalstimuli, physicalactivity, children |
| Přílohy volně vložené: | Měření a výsledné hodnoty u chlapců a dívek, Percentilový graf BMI chlapci, Percentilový graf BMI dívky, Tabulky k dotazníku ESPA, Tabulky k dotazníku IPAQ, Dotazník |
| Rozsah práce: | 46 s., 12 s. obr. příloh |
| Jazyk práce: | Český jazyk |