

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2018-2019

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Aneta Střihavková

**Využití cvičebních prvků u dětí s hyperaktivitou
v mateřské škole**

Praha 2019

Vedoucí bakalářské práce:

PaedDr. Jarmila Klugerová Ph.D.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR COMBINED STUDIES

2018-2019

BACHELOR THESIS

Aneta Střihavková

**The use of exercise elements for hyperactive kindergarten
children**

Prague 2019

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

PaedDr. Jarmila Klugerová Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

Jméno autorky

Poděkování

Děkuji PaedDr. Jarmile Klugerové, Ph.D. za vedení mé bakalářské práce.

Anotace

Cílem bakalářské práce je zjistit, zda ztrátový čas ve cvičební jednotce bude menší u dětí s hyperaktivitou než u dětí intaktních. Teoretická část pojednává o důležitosti pohybových činností v mateřské škole, popisuje, jak se pohybové činnosti dělí, vyjmenovává typy učitelů. Dále se dozvíme o pojmu hyperaktivita, jaké jsou její příčiny a projevy, konkrétně u dětí v předškolním věku. Tato práce uvádí vhodná cvičení a relaxaci pro děti s hyperaktivitou. Také zahrnuje chyby, kterých se pedagogové dopouští při pohybových činnostech. Praktická část se věnuje hlavnímu cíli práce a dále výzkumným otázkám. Na jejich odpověď se používá metoda chronometráže a dotazníkové šetření, které jsou také popsány v praktické části. Práce popisuje, jak pracovat s metodou chronometráž, abychom došli k výsledku.

Klíčová slova

Cvičební jednotka, efektivita času, hyperaktivita, chronometráž, mateřská škola, předškolní věk, pohybové činnosti, ztrátový čas

Annotation

The aim of this bachelor thesis is to find out whether the loss time in the exercise unit will be lower for hyperactive children than for intact children. The theoretical part deals with the importance of physical activities in kindergarten, describes how the physical activities are divided, lists the types of teachers and determines their didactic styles. We will also learn about the concept of hyperactivity, its causes and manifestations, especially in pre-school children. This thesis provides appropriate relaxation and other exercises for children with hyperactivity. It also includes educators' mistakes in physical activities. The practical part deals with the main aim of this thesis and with the research questions. The chronometry and questionnaire methods, which are also described in the practical part, are used for answering research questions. This thesis describes how to work with the chronometry method to get results.

Keywords

Exercise unit, hyperactivity, chronometry, kindergarten, loss time, physical activities, pre-school age, time efficiency

ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ ČÁST	10
1 PŘEDŠKOLNÍ VĚK	10
1.1 Charakteristika předškolního věku	10
1.2 Pohybové činnosti v předškolním věku	12
1.2.1 Pohybová omezení v předškolním věku	13
2 MATEŘSKÁ ŠKOLA	14
2.1 RVP a jeho oblasti týkající se tělesné výchovy v mateřské škole	15
3 POHYBOVÉ ČINNOSTI V MATEŘSKÉ ŠKOLE	17
3.1 Spontánní činnosti.....	18
3.2 Řízené pohybové činnosti.....	18
4 DIDAKTICKÉ STYLY	22
4.1 Didaktické formy v pohybové činnosti	23
5 UČITELSKÉ KOMPETENCE V POHYBOVÝCH ČINNOSTECH	25
6 HYPERAKTIVITA DĚTÍ V PEDAGOGICKÉ PROFESI.....	28
6.1 Příčiny hyperaktivity.....	29
6.2 Dítě s hyperaktivitou a jeho projevy v mateřské škole.....	29
7 VHODNÁ CVIČENÍ PRO DĚTI S HYPERAKTIVITOU.....	31
8 EFEKTIVITA ČASU PŘI POHYBOVÉ ČINNOSTI.....	33
8.1 Chyby při pohybových činnostech	33
8.2 Chronometráž.....	34
PRAKTICKÁ ČÁST	35
9 CÍL A ÚKOLY PRÁCE	35
9.1 Výzkumné otázky	35
9.2 Výzkumný soubor.....	35
10 METODOLOGIE	37
11 VÝSLEDKY CHRONOMETRÁŽE.....	38
11.1 Výsledky měření chronometráže dle prostoru	40
11.2 Výsledky měření chronometráže dle oblíbenosti pohybové činnosti	43

12	SHRnutí CVIČEBNÍCH JEDNOTEK	46
	ZÁVĚR	48
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	50
	SEZNAM ZKRATEK	52
	SEZNAM TABULEK A GRAFŮ.....	53
	SEZNAM PŘÍLOH.....	54

ÚVOD

Bakalářská práce pojednává o využití cvičebních prvků u dětí s hyperaktivitou v mateřské škole.

V mateřské škole jsou nedílnou součástí programu pohybové činnosti. Samozřejmě nejen v mateřské škole, ale i v průběhu celého života. Pohyb je pro celé tělo prospěšný a upevňuje zdraví. I přes to se setkáváme v současné době s dětmi, které preferují spíše pasivní činnosti, před pohybovými. Proto nastupuje do popředí pedagog, který se snaží děti namotivovat k činnosti, volí vhodné pomůcky, metody i postupy, a hlavně navozuje vhodnou atmosféru, aby si dítě bylo vědomé, že se chce samo a dobrovolně zapojit do pohybových činností.

Pro děti s hyperaktivitou jsou pohybové činnosti ideální. Pokud pedagog pracuje s dětmi, které jsou hyperaktivní, vyžaduje to mnoho respektu, trpělivosti, pochopení a řešení neustálých problémů dítěte. Pedagog si musí dávat pozor na stereotyp v pohybových činnostech a musí včas vycítit, že je činnost pro děti nezajímavá. Pokud pedagog včas nezareaguje, pozornost dítěte se unaví a s tím i zájem dítěte o pohybovou činnost.

Hlavním cílem práce je porovnání ztrátového času u dětí s hyperaktivitou a dětí intaktních při cvičební jednotce v mateřské škole.

V teoretické části se dozvíme o důležitosti pohybových činností u dětí předškolního věku, jak se pohybové činnosti rozdělují, dále popis nejdůležitějšího faktoru během činností, a to jsou typy učitelů. Dozvíme se, co je to hyperaktivita, jaké jsou její příčiny a projevy konkrétně u dětí v mateřské škole. Uvedeme si vhodná cvičení a relaxaci pro tyto děti. Poslední část teoretické části se zabývá efektivitou času při pohybových činnostech. Zde se dozvíme o chybách, které ovlivňují efektivitu času ve cvičební jednotce.

Praktická část se věnuje výzkumným otázkám, které jsou zaměřeny na pedagoga a jeho oblíbenost v předmětu tělesná výchova v mateřské škole, mezi druhou otázkou se zařazuje, zda prostředí, ve kterém cvičební jednotka probíhá ovlivňuje efektivitu času ve cvičební jednotce. Na zjištění těchto otázek se používá metoda chronometráže a dotazníkové šetření. Dotazníkové šetření je zvoleno pro učitele, který bude řídit pohybovou činnost s dětmi v mateřské škole. Dále se dočteme, jak s metodou chronometráže pracovat a jak postupovat, abychom došli k výsledku. Na závěr této práce zjistíme celkové výsledky zvoleného cíle a také výsledky výzkumných otázek.

Budování pozitivního vztahu k pohybovým činnostem, či ke sportu, je důležité již v předškolním věku. Pomáhá dětem k harmonickému vývoji a je důležité ke zdraví.

TEORETICKÁ ČÁST

1 PŘEDŠKOLNÍ VĚK

Velmi důležitým obdobím pro dítě je právě předškolní věk. Toto období můžeme také nazývat obdobím hry a rozkvětu. Hry, protože si děti rády hrají, často systematicky a cíleně, což jim napomáhá ke zdravému vývoji. Předškolní věk přináší mnoho změn v oblasti psychické, sociální i fyzické. Z hlediska vymezení věku trvá přibližně od 3 do 6 let. Předškolní věk není ukončen fyzickým věkem, ale nástupem dítěte do základní školy. *„Dítě je v tuto dobu již obecněji chápáno jako utvářející se osobnost a je objektem zájmu specializovaných disciplin z oblasti pedagogiky, psychologie, speciální pedagogiky nebo pediatrie, či disciplin např. sportovních nebo uměleckých.“* (Kořátková, 2008, s. 12)

1.1 CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Jak je již zmíněno v první kapitole, pro dítě předškolního věku je nejdůležitější činností hra. Například při modelování, skládání stavebnic či při napodobování pracovních činností, dítě objevuje mnoho tvořivých prvků. Během čtvrtého roku jsou důležité hry s pravidly, aby se dítě naučilo určitému řádu a vědělo, že vše má svá pravidla, která by se měla dodržovat. Hra plní velkou řadu funkcí a mezi ně řadíme rozvoj fantazie, paměti, představivosti, myšlení, řeči, ale také rozvoj hrubé a jemné motoriky, sebeovládání a ukázněnost. V tomto období chce být dítě často ve společnosti druhých dětí. Tuto potřebu mu splní mateřská škola, kde se začlení do skupiny mnoho kamarádů.

Tělesný růst během celého období předškolního věku má plynulé a pravidelné růstové tempo. Za rok dítě vyrostne přibližně o 6 centimetrů a přibere na váze o 2 kila. Rozdíl mezi dívkami a chlapci je minimální a to tak, že chlapci jsou přibližně o 1 centimetr vyšší a o půl kilogramu těžší než dívky. V tomto období zůstává typ postavy podobný jako u batolete. To znamená, že má poměrně krátké končetiny a hlava je větší v porovnání s trupem. Trup zůstává válcovitý a není zúžený v pase. První proměnu postavy dítě získává mezi pátým a šestým rokem. Dítě stále plynule a pravidelně roste, ale na ročním přírůstku se podílejí především končetiny. Dítě se tedy

dostává do období, které se nazývá obdobím vytáhlosti. Dítě je vytáhlejší a štíhlejší. Pokud se chceme přesvědčit o změnách proporcionality, můžeme použít takzvanou filipínskou míru. „*Filipínská míra se zkouší tak, že dítě ohne pravou paži přes temeno hlavy a zjišťuje se, zda se prsty dotkne levého boltce.*“ (Machová, 2016, s. 210)

V tomto období je velice důležité zjistit, zda je dítě pravoruké či levoruké. Odborně můžeme říci, zjistit laterality. Z počátku jsou začátky projevů závislé na centrálním nervovém systému a jeho nervových drahách. První projevy laterality začínají od konce prvního roku, ale i přes to většinou do pěti let laterality kolísá.

Odrazem dozrávání mozku je psychomotorický vývoj. Co se týče vývoje motoriky, tak se postupem času zlepšuje. Ke konci období se práce rukou zdokonaluje. Po pohybové stránce je tříleté dítě schopné utíkat bez častých pádů, dokáže se rozeběhnout a dokáže i chodit po špičkách. Čtyřleté dítě umí jezdit na tříkolce a přeskočit menší překážky, by neměl být problém. Dítě, které umí skákat, dopadat na špičky, umí házet míčem a zvládá se samo oblákat i svlékat, je dítě pětileté až šestileté. S rozvojem pohybu také souvisí rozvoj paměti, myšlení a řeči. Nejvíce je rozvíjena fantazie. Dítě v předškolním věku rádo kreslí. Jeho kresba se samozřejmě postupně zlepšuje. V kresbě tříletého dítěte nepoznáme, co dítě mělo na mysli. U čtyřletého dítěte vidíme primitivní schéma věci, kterou kreslí. Pokud dítě kreslí člověka, nakreslí hlavu, oči, nohy a ruce. Pětileté dítě nakreslí už i trup a šestileté dítě dokáže zachytit podrobnější věci. Myšlení dítěte je vázáno na jeho vnímání. Až v pěti letech dítě dokáže rozpoznat co je kratší a co delší, co je lehčí či těžší a podobně. Také se dokáže představit, zná základní barvy a začíná pomáhat dospělým lidem, například rodičům při jednoduchých domácích pracích. Šestileté dítě je vytrvalé a dokáže dokončit zadaný úkol. Řečový vývoj se stále zlepšuje a obohacuje. Důležité je, aby dítě mělo dostatek řečových podnětů, které ho obohacují. Dítě se od pouhých slov přesouvá k jednoduchým větám, které se postupně nahrazují složitějšími. Dítě se dokáže naučit říkanky a básničky. Mezi další důležitý faktor pro dobrý vývoj dítěte řadíme sociální vývoj. V předškolním období si totiž dítě utváří a osvojuje základní formy chování. V tomto období se dítě dostává mezi další děti, kde se všichni naučí spolupracovat, podřizovat se, pomáhat si apod. (Machová, 2016, s. 208-213)

1.2 POHYBOVÉ ČINNOSTI V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

Dítě v předškolním období má mnoho sil a energie. Můžeme říci, že se na chvíli ani nezastaví a stále hledá další činnosti, do kterých může svou energii vložit. Kořátková (2008) v knize uvádí, že pohyb je základní potřebou dítěte, která podceňuje myšlení a předává mnoho informací o sobě a o využití pomůcek a předmětů. Pomocí pohybu se děti seznamují s prostředím, učí se ovládat své tělo, poznávají své tělo. Také se učí hodnotit sebe samého a spolupracovat. Pohyb propojuje celou osobnost dítěte, proto se řadí mezi nejdůležitější součásti pro rozvoj dítěte.

V mateřské škole je doporučeno podporovat pohybové činnosti, protože vedou k posílení sebevědomí, k vzájemné spolupráci, pomoci a k posílení vůle. Pohybové činnosti by se měly objevovat téměř v každodenním programu, neboť posilují nejen tělesný vývoj dítěte, ale také sociální i psychický. Pokud je dítěti v každodenním programu umožněna pohybová činnost, zdokonaluje se tím pohybová dovednost dítěte, psychická a aerobní zdatnost, pozitivní přístup, vztah ke zdravému životnímu stylu a posiluje se schopnost rozhodnutí a spolupráce. (Dvořáková, 2011, s. 36) Během předškolního vzdělávání by děti měly získat pohybové kompetence, které se dělí na pohybové dovednosti, tělesnou zdatnost a kognitivní a afektivní oblast. Do pohybových dovedností dále řadíme lokomoční dovednosti, což znamená, že dítě by se mělo umět pohybovat různými směry a způsoby v prostoru, různě se pohybovat mezi překážkami i přes překážky, umět poskakovat, skákat do různých směrů, vyskočit na překážku a seskočit z překážky, umět se pohybovat s ostatními dětmi ve skupině a umět se pohybovat na hudbu. Nelokomoční dovednosti jsou také součástí pohybových dovedností. Do této kategorie můžeme zařadit pohyby částmi těla podle pokynů, zaujmutí polohy podle pokynů a také kotouly, převaly, obraty. Poslední pohybovou kategorií je manipulační dovednost. To znamená, že dítěti je umožněna manipulace s předměty, spolupráce ve skupině s náčiním a využívání pomůcek k pohybu jako jsou například saně, lyže, kola apod. Druhou pohybovou kompetencí je tělesná zdatnost, což zahrnuje pohyb po delší dobu, zvládnutí přiměřené fyzické zátěže, protažení svého těla a zpevnění a uvolnění svého těla. Poslední kompetencí je kognitivní a afektivní oblast. V této oblasti by se dítě mělo dozvědět mnoho informací ohledně svého těla a následně je umět použít. Tedy znát a umět pojmenovat části těla, vědět, že svaly umožňují pohyb,

znát činnost srdce, vědět, že pohyb je zdravý a umožňuje dítěti zdravý vývoj. (Dvořáková, 2011, s. 18-19)

1.2.1 POHYBOVÁ OMEZENÍ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

Omezení v pohybu je dáno především nedokončeným vývojem kostní soustavy, tedy nedokončenou osifikací kostí a nedokončeným vývojem kloubů. V mnoha publikacích najdeme cviky, které nejsou vhodné pro pohybovou činnost dětí v mateřské škole. Košťátková (2007, s. 45) ve své publikaci shrnula nevhodné cviky do bodů. Nedoporučují jednostrannou zátěž, vzpory a visy ačkoli na každém hřišti, kde jsou prolézačky, vzpory i visy děti dělají. Z tohoto důvodu je důležité, aby dětské hřiště bylo zařízeno tak, aby prolézačky měly více různě vysokých žerdí, které jsou důležité pro oporu nohou i rukou. Měli bychom zabránit dlouhodobému stání či sezení na místě a pohlídat to, aby dítě netahalo těžší břemeno, než je 10% jeho hmotnosti těla. Pro ochranu krční páteře nesmíme s dětmi v předškolním věku provádět kotoul vzad. Pro ochranu páteře jako celek se nedoporučuje, aby dítě zaklánělo hlavu hlavně při stoji. V tomto případě může dojít i ke ztrátě rovnováhy. Dále dáváme pozor na seskoky, na tvrdou podložku. Pokud by se tak stalo, mohli bychom narušit páteř a nosné klouby, které v tomto věku nedokážou doskok ztlumit. Proto volíme měkké duchny či žíněny. Pro další ochranu nosných kloubů, nevolíme například chůzi ve dřepu, opakované výskoky ze dřepu a rychlé lezení po kolenou. Dalším bodem je intenzita zátěže a sledování únavy u dítěte. U dětí v předškolním věku se nedoporučuje činnost s maximálním výkonem, což znamená běžet co nejrychleji na určitou vzdálenost. Pokud má dítě rychlý dech, neznamená to přetížení, přesto dáváme pozor, aby dítě dýchalo pravidelně a nepopadalo po dechu či kašlalo. Pokud je dítě zdravé, zrychlená dechová a srdeční frekvence rychle klesá. Pokud je dítě při pohybových činnostech červené, či se dokonce potí, jedná se o přehřátí. V tuto chvíli je třeba zkontrolovat, zda má dítě pro pohybovou činnost vhodné oblečení. Nejvíce hrozí přehřátí, pokud má dítě nedostatečný přísun tekutin a pohybové činnosti se odehrávají v teplém počasí.

2 MATEŘSKÁ ŠKOLA

Z historického pohledu se v polovině 17. století o mateřské škole poprvé zmiňoval Jan Amos Komenský. Neměl však na mysli institucionální podobu mateřské školy, ale doporučoval rodičům, jak nejlépe pracovat s dětmi před nástupem do školy. Institucionální podobu mateřské školy získaly takzvané opatrovny, které byly zakládány na území Čech v 19. století. Hlavní myšlenkou těchto opatroven bylo především zaopatření dětí, ochrana jejich zdraví a dozor.

Průkopníkem předškolního vzdělávání u nás byl Jan Svoboda. Ten založil první vzdělávací opatrovnu Na Hrádku. V této opatrovně se následně konaly tříměsíční hospitace pro učitelky před jejich vstupem do pracovní činnosti. První mateřská škola je u Svatého Jakuba. Do této mateřské školy byly pečlivě vybírány učitelky a musely se zúčastnit také tříměsíční hospitace Na Hrádku. Rok 1872 byl velice přínosný z důvodu podporování tvořivosti, zpěvu, nápodoby, zahradničení a tělesné hry v opatrovnách. V této době se začaly mateřské školy rozrůstat: Před druhou světovou válkou bylo přibližně 2000 mateřských škol a jeslí. Po druhé světové válce se začala potlačovat individualita dítěte a všechny děti se vzdělávaly stejně. O této době můžeme mluvit jako o snaze urychlení vývoje dítěte. Hlavním cílem bylo racionální poznání. (Opravilová, 1998, s. 12)

Po roce 1989 nastalo mnoho změn, které dopadaly na charakter současné mateřské školy. Jednalo se jak o přínosné změny, tak o nepříznivé změny. Mezi charakterové změny můžeme považovat například změnu ve výchovně vzdělávacím obsahu, kdy skončila jednota programu a díky tomu vznikl rámcový vzdělávací program, podle kterého si mateřské školy tvoří svůj vlastní školní vzdělávací program. Dále se otevřel prostor pro integraci zdravotně postižených dětí, snížil se počet dětí ve třídě na 25, vznikají pedagogická centra v krajských městech, která mají za úkol vzdělávat učitelky, je dostupnější literatura týkající se pedagogiky a jiných předmětů, umožňuje se mít ve třídě smíšené děti 3-6 letých, vznikají alternativní směry a programy a především se otevírá možnost učitelkám studovat na vysokoškolské úrovni. Mezi nepříznivé změny řadíme opětovné zvyšování počtu dětí ve třídě, což snižuje možnost individuálního přístupu k dítěti. Dále se zrušili příplatky státu na děti. (Kotátková, 2008, s.83-86)

V současné době je mateřská škola zaměřena především na individualitu dítěte, na jeho sociální, citovou a vzdělávací potřebu. V mateřské škole dítě získává dostatečné množství podnětů, které ho dále rozvíjí. Cílem není pouze všestranné rozvíjení, ale také to, aby se dítě cítilo v mateřské škole dobře a v bezpečí. Kořátková uvádí v knize *Dítě a mateřská škola „Dítě, péče o něj a rozvoj jeho dispozic je jejím základem. Každé dítě je respektováno jako osobnost, má své individuální potřeby a zájmy a ty nás vedou k nacházení metod a aktivit, kterými je možné je dále rozšiřovat a připravovat tak dítě na další vzdělání.“* (Kořátková, 2008, str. 86)

Rámcový vzdělávací program zmiňuje, že předškolní vzdělání má také za úkol doplňovat a podporovat rodinnou výchovu, předávat mnohostranné a přiměřené podněty k jeho rozvoji a učení. V dnešní době je možno začlenit do tříd děti, se speciálními vzdělávacími potřebami a tím vznikají třídy integrované. Mimo integrovaných tříd mohou být třídy věkově homogenní či věkově heterogenní.

Od 1. 1. 2017 vstupuje v platnost to, že dítě má povinné předškolní vzdělávání od doby prvního dne pátého roku věku do zahájení povinné školní docházky. (RVP PV, 2018)

2.1 RVP A JEHO OBLASTI TÝKAJÍCÍ SE TĚLESNÉ VÝCHOVY V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Základním a důležitým dokumentem pro předškolní vzdělání, je právě rámcový vzdělávací program. Ačkoli se v mateřské škole nesetkáme přímo s názvem tělesná výchova, tak přesto do této oblasti spadají různorodé činnosti, jako jsou hry či pohybové aktivity. Rámcový vzdělávací program zahrnuje tři základní cíle výchovy a vzdělávání. Mezi ně se řadí cíl postojoový, hodnotový a rozvojový. Základní myšlenka těchto tří cílů je, aby pedagog nechal volný prostor dětem v rozhodování, podporuje samostatnost, nechá dítěti prostor pro vlastní volbu a poskytuje kladné hodnotové podmínky. Další součástí rámcového vzdělávacího programu je obsah. Tento obsah je rozdělen do pěti oblastí, a to oblast psychologická (dítě a jeho psychika), interpersonální (dítě a ten druhý), sociokulturní (dítě a společnost), environmentální (dítě a svět) a biologická (dítě a jeho tělo). Každá tato oblast dále formuje dílčí cíle, aktivity, rizika a kompetence.

Biologická oblast, nebo také dítě a jeho tělo zahrnuje především podporu v růstu dítěte, ve zlepšování jeho tělesné zdatnosti, v udržení jeho fyzické pohody. Dále dítě poznává své tělo, objevu, co všechno dokáže a učí se tak novým dovednostem. Do této oblasti se zahrnuje i smyslové vnímání. Pomocí smyslů dítě dokáže rozeznat tvary, zvuky, ovládá jemnou motoriku a koordinaci ruky a oka.

Psychologická oblast neboli dítě a jeho psychika zahrnuje další tři podoblasti a to jazyk a řeč, poznávací schopnosti a funkce a poslední sebepojetí, city, vůle. Po shrnutí všech těchto částí se jedná především o podporu duševní pohody a psychické zdatnosti, rozvoj intelektu, jazyka a řeči, podpora v sebepojetí, rozvoj kreativity, sebevyjádření a rozvoj vzdělávacích dovedností.

Oblast interpersonální neboli dítě a ten druhý zahrnuje mnoho cílů. Mezi ty nejdůležitější se řadí podpora při utváření vztahů k ostatním, posilování v komunikaci a zajišťování pohody ve všech vztazích. Důležitý je rozvoj empatie, kdy by dítě mělo být schopno se vžít do chování druhých lidí a umět respektovat druhé lidi. „*Z hlediska tělovýchovných a pohybových aktivit jako prostředku sociálního rozvoje dětí je možné volit hry a vytvářet situace pro vnímání a respektování druhých, dodržování pravidel ve hře nebo při pohybu v prostoru. Tyto situace jsou modelovými situacemi pro život.*“ (Dvořáková, 2011, s. 84)

Sociokulturní oblast neboli dítě a společnost souvisí také s oblastí interpersonální a plynule na ni navazuje. Jedná se o to, aby se dítě uvedlo do společnosti, která se nachází kolem něj, aby se dítě seznámilo s morálními a estetickými normami ve společnosti a osvojilo si základní postoje, návyky a dovednosti.

Mezi poslední oblast se řadí oblast environmentální neboli dítě a svět, a to proto, že zahrnuje dění kolem našeho života. Dítě zjišťuje, jak může ovlivnit přírodu, rozvíjí pocit sounáležitosti s živou i neživou přírodou, dále také zahrnuje respekt a seznamování se se zvyky a tradicemi jiných národností, neboť dnešním trendem v mateřských školách je docházka dětí jiných národností.

3 POHYBOVÉ ČINNOSTI V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Děti se pomocí pohybových činností učí pravidlům, rozhodování, zodpovědnosti, dokonce i novým pojmům, aniž by o tom věděly. V každodenním režimu v mateřské škole by se pohybové činnosti měly objevit ať už kvůli tělesnému vývoji dítěte, tak i kvůli sociálnímu a psychickému vývoji. Důsledkem každodenních pohybových činností je získávání a zdokonalování pohybových dovedností u dítěte, posilování sebevědomí, schopnosti se rozhodnout, samostatnosti dítěte, rozvoj tělesné, aerobní i psychické zdatnosti a také se rozvíjí pozitivní vztah ke zdravému životnímu stylu. Pro správný rozvoj jsou samozřejmě důležité podmínky pro pohybovou činnost v mateřské škole. V dnešní době jsou možné různé pomůcky, náčiní i nářadí pro činnosti, v mateřských školách se budují různá hřiště, tvoří prostor pro pohybovou činnost či je možnost pronajímání prostorů v tělocvičnách. Dále jsou trendem zájmové kroužky v rámci mateřské školy, které jsou zaměřeny také na pohyb. Mezi ně řadíme například dětskou jihu, pohybovou výchovu, hudebně-pohybovou výchovu, plavání, jízdu na kole a podobně. Pohybová činnost v mateřské škole je také důležitá pro rozvoj čtyř oblastí. Jedná se o oblast psychomotorickou, kognitivní, citovou, jinak řečeno afektivní a oblast zdatnosti. Psychomotorická oblast se soustředí na to, aby dítě bylo schopné ovládat pohybové dovednosti. V této oblasti nesmíme zapomenout na to, že se psychomotorický vývoj liší u každého dítěte. Pokud dítěti konkrétní činnost nejde, bylo by chybou činnost za něj udělat. Jsme pouze nápomocný a vedeme dítě k samostatnosti. Další oblast je kognitivní. Do této oblasti řadíme získávání znalostí, které se týkají právě pohybu. Jedná se o pojmenování částí těla, respektování druhých dětí, seznamování a dodržování pravidel hry a například snaha o prosazení svého názoru, který musí respektovat zase druhé děti v okolí. Oblast zdatnosti představuje schopnost se vyrovnat s fyzickou i psychickou zátěží. V této oblasti se berou ohledy na individualitu dítěte, a to z důvodu toho, že dítě, které je vedeno pohybovým režimem bude samozřejmě více schopné v pohybových činnostech než dítě, které je vedeno spíše pasivním životem. Poslední oblast citová neboli afektivní, úzce souvisí s oblastí kognitivní. Hlavním cílem této oblasti je radost dítěte z pohybu, pocit, že se pro činnost rozhodlo samo a není vyvinut nátlak nucení do pohybové činnosti. Pohybové činnosti

v mateřské škole se rozdělují do dvou kategorií a to spontánní činnost a řízená činnost. (Dvořáková, 2007, s. 78)

3.1 SPONTÁNNÍ ČINNOSTI

Spontánní činnost můžeme nazvat také jako dětská hra. Pokud pedagog volí spontánní činnost, vzniká tak prostor pro psychickou relaxaci dítěte. Volba činnosti by měla být určena podle potřeb dítěte. Jedná se o svobodu a volnost. Samozřejmě usměrněnou volnost, kdy si děti sice aktivitu vybírají sami, ale před začátkem činnosti jsou předem nastavená pravidla od pedagoga, předem připravený prostor a určený čas. V těchto činnostech si děti volí samy, zda chtějí aktivitu vykonávat individuálně či skupinově. Spontánní pohybová činnost je prostředkem třích rozvoju. Fyziologického rozvoje, a to zejména proto, že při samotných vybraných hrách je dítě mnohem aktivnější. Dále pohybového rozvoje, kde se jedná o procvičování a ovládnutí dovedností a poslední je osobnostní rozvoj, mezi který se řadí vývoj samostatnosti, odpovědnosti a například dodržování pravidel. I v rámci vzdělávacího programu se potvrzuje důležitost spontánních činností v mateřské škole. „*Ve vzdělávání je třeba využívat přirozeného toku dětských myšlenek a poskytovat dítěti dostatek prostoru pro spontánní aktivity a jeho vlastní plány. Učební aktivity by proto měly probíhat především formou nezávazné dětské hry, kterou se dítě zabývá na základě svého zájmu a vlastní volby.*“ (RVP PV, 2004, s. 9)

3.2 ŘÍZENÉ POHYBOVÉ ČINNOSTI

Řízená činnost se od spontánní činnosti liší tím, že je řízena pedagogem. Pedagog má za úkol připravit a organizovat činnosti a zároveň usměrňovat volnou hru dětí. Tyto činnosti by měly být součástí každodenního režimu dne. Ať už jsou to krátké chvíle či delší celky. Aby byla řízená činnost pro děti pestřejší a zajímavější, je vhodné zvolit tematické činnosti například podle ročního období. Nenucenou formou se děti dozvědí nové informace, poznatky, získávají nové dovednosti i zkušenosti, učí se samostatnosti ale i spolupráci, učí se novým pravidlům a jsou postupně připravovány na život ve společnosti. Nejvhodnější doba na řízenou činnost je určena v dopoledních hodinách. V mateřské škole je to čas mezi svačinou a pobytem venku. V tuto dobu jsou děti nejvíce schopny se soustředit a mají dostatek sil a energie na činnosti. Dále může

pedagog volit řízenou činnost a během pobytu venku formou her. Řízená pohybová činnost se dělí na ranní chvilku, jednotku tělesné výchovy, pohybovou chvilku a pohybovou hru.

Ranní chvilka představuje krátké, jednoduché a nenáročné cviky. Tyto cviky jsou vhodné na odstranění únavy a na relaxaci. Výhodou je, že cviky můžeme přizpůsobit prostředí, ve kterém se právě nacházíme a dále k tomu využít vhodné netradiční pomůcky, které děti upoutají. Příkladem mohou být plyšáci či knihy. Cviky by měly být zaměřeny na dechová cvičení či protažení svalů. Důležité je dbát na to, aby cviky byly vhodné a úměrné věku dítěte. (Kotátková, Průcha, 2013, s. 67)

Pohybové hry jsou organizované činnosti, které mají předem nastavená pravidla. Zároveň by měly být zábavné i relaxační. V pohybové chvilce dítě získává prožitek, cítí volnost a získává schopnost se rozvíjet. Můžeme volit buďto individuální nebo skupinové pohybové hry. Pokud je zvolena pohybová hra, musí se dodržovat tři určitá kritéria. A tím je bezpečnost, hodnocení a čas. Pomocí pohybových her se rozvíjí celá osobnost dítěte. (Dvořáková, 2011, s. 93)

Pohybová chvilka má za úkol navodit dítě do další činnosti. Jedná se o krátkodobou činnost, která by měla trvat přibližně tři minuty. Přestože trvá poměrně krátkou dobu, plní řadu funkcí. Například relaxační, regenerační, vyrovnávací, protahovací a poznávací. Mezi vhodně zvolenou pohybovou chvilku můžeme zařadit říkadla s doprovodem nebo písnička s choreografií.

Jednotka tělesné výchovy zahrnuje soubor cviků, které jsou prováděny v určitém čase. Dvořáková (2007) uvádí přesnou definici: „*Jednotka neboli hodina tělesné výchovy je základní organizační formou, kde jsou pravidelně plněny vzdělávací a výchovné cíle tělesné výchovy.*“ (Dvořáková, 2007, s. 71) Jednotka tělesné výchovy je zařazena většinou jednou do týdne. Musí být hlavně vhodně sestavena, mít správný obsah, organizaci dětí a poté zvolený správný prostor a rozmístění pomůcek či náradí. Jednotka tělesné výchovy se rozděluje na monotematickou nebo smíšenou jednotku. Monotematická jednotka se věnuje pouze nácvičku, zato smíšená se věnuje nácvičku i výcviku. V mateřské škole je vhodnější smíšená jednotka z důvodu potřeby všestrannosti dětí. Při sestavování jednotky tělesné výchovy se musí dát pozor

na správné sestavení a dodržování určitých pravidel a posloupnosti činností. Správná posloupnost začíná protažením, pokračuje dynamickou rozvíčkou, rychlostně silovými nároky v pohybových činnostech, učením se novým dovednostem (návčik), opakováním pohybových dovedností (výcvik) a zakončují se relaxačními cvičeními. Jednotka tělesné výchovy se dále člení na části. První je úvodní, druhá průpravná, třetí hlavní, kde probíhám návčik a výcvik a poslední závěrečná.

Úvodní část můžeme nazvat také jako zahajovací část. Je důležité, aby pedagog zavedl pravidelné zahájení cvičební jednotky, kdy nastaví pravidla, která budou platit v další úvodní části jiné cvičební jednotky. Můžeme mluvit například o svolání dětí do kruhu, kde pedagog stručně děti seznámí s náplní hodiny. Dalším důležitým úkolem pedagoga je motivace dětí a navození do další činnosti. V úvodní části se musíme vyhnout riziku dlouhého stání na místě, které vede k nepozornosti dětem, ale také ke špatnému držení těla. (Dvořáková, 2007, s. 73)

Průpravná část lze nazvat také jako rozvíčovací část. Před zahájením rozvíčovací části pedagog zkontroluje vhodné rozestavení dětí. Děti musí stát tak, aby pedagog na všechny viděl a mohl poukazovat na chyby, které dělají. Pedagog se stává názornou ukázkou, kdy cviky sám předvádí. Tato část je vhodná k tomu, aby se organismus připravil na další zátěž v části hlavní. Přibližné trvání průpravné části jsou dvě desetiny celkového času.

Hlavní část nemá přesně určený čas na její délku trvání. Tato část je ovlivněna mnoha faktory, které musí pedagog zohledňovat. Týká se to především fyzického a psychického stavu dítěte. Podle toho pedagog určí obsah cvičební jednotky a také přibližnou délku trvání. Jak je již zmíněno, hlavní část tvoří návčik a výcvik. V úplném začátku této části pedagog zvolí pohybovou hru, která má za úkol rozvinout koordinační a rychlostní schopnosti. Dále se volí návčik, z důvodu toho, že děti mají stále dostatek koncentrace a sil. Ke konci dochází k únavě dětí, proto se volí rozvoj vytrvalostních schopností a opakování činností, které děti již zvládají. (Dvořáková, 2007, s. 73)

Poslední a velmi důležitá část je závěrečná. Tato část plní funkci zotavovací a relaxační. Na úplném konci této části je důležité neopomenout hodnocení, shrnout celou cvičební jednotku, zhodnotit, zda je naplněný cíl, samozřejmě nezapomenout

na pochvalu, která motivuje do dalších činností. Pro lepší náplň závěrečné části, je vhodné použít hudbu například k relaxačním cvikům.

4 DIDAKTICKÉ STYLY

Dvořáková (2007) ve své knize popisuje a rozděluje didaktické styly. „*Jsou to uzavřené celky vyučovacího procesu, ve kterých mohou být různě změněny a určeny vzájemné vztahy mezi učitelem a dítětem, i kompetence, které ve vyučování a učení učitel nebo děti získávají.*“ (Dvořáková, 2007, s. 68) Do této kapitoly se tedy řadí vztah mezi dítětem a pedagogem, to, kdo pohybovou činnost vede, postoj dětí k pohybové činnosti a samozřejmě hodnocení všech částí cvičební jednotky. Tato kniha nám nabízí celkem sedm didaktických stylů. Jedná se o styl příkazový, praktický, styl s nabídkou, reciproční, styl se sebehodnocením, styl se samostatným objevováním a styl s řízeným objevováním.

Příkazový styl znamená to, že si pedagog sám volí a řídí celý obsah pohybové činnosti. Sám si zvolí, kdy a jak činnost zahájí, ukončí a zda zvolí hodnocení. Styl příkazový se řadí mezi nevhodnější styly. Doporučuje se používat především v průpravné části, tedy při rozcvičení.

Praktický styl dává dětem možnost se podílet na průběhu pohybové činnosti. Pedagog předává dětem možnost na spolupodílení a posouvá se tak do pozadí. Pedagog získává pozici pozorovatele, dává pozor na bezpečnost, poskytuje rady a informace vhodné k pohybovým činnostem. Tento styl je vhodný k navozování kladných vztahů mezi pedagogem a dítětem. Děti si totiž volí činnosti dle svého tempa a uvážení a získávají tím pocit, že se staly součástí při tvoření a vymýšlení pohybových činností.

Styl s nabídkou je charakteristický tím, že se jedná o individualitu dítěte. Dítě si samo zvolí výběr pohybové činnosti. Poté si samo zvolí, zda chce činnost zopakovat, zda zvolí obtížnější variantu, či naopak jednodušší. Na konci pohybových činností se dítě samo hodnotí.

Reciproční styl znamená to, že pedagog nechává hodnocení na dětech. Děti se hodnotí navzájem, poukazují si vzájemně na chyby, a to během pohybových činností i po pohybových činnostech. Pedagog před začátkem činnosti vysvětlí a popíše obsah hodiny a popřípadě názorně ukáže. Poté jsou v hlavní roli pouze děti.

Styl se sebehodnocením není vhodný volit v mateřské škole, neboť děti v tomto věku nejsou natolik vyspělé, aby mohly používat tento styl. Pedagog zde nechává dítě přemýšlet o svém výkonu a provedení činností a následně ho nechá vše zhodnotit.

Styl se samostatným objevováním představuje to, že je dítě závislé pouze samo na sobě. Jeho úkolem je najít správně řešení daného problému.

Styl s řízeným objevováním je ve znamení zákazů rozkazu a pokynů. Úkolem pedagoga je dávat tázací otázky a snažit se navést děti k získání potřebných informací, které potřebují k vyřešení problémů. V tomto stylu se jedná o velkou motivaci dětí, o rozvoji myšlení dětí a o aktivaci.

4.1 DIDAKTICKÉ FORMY V POHYBOVÉ ČINNOSTI

Didaktické formy můžeme nazvat také jako didaktické soubory, díky kterým můžeme pohybovou činnost organizovat a následně realizovat. Pomocí didaktických forem dojdeme k vytyčenému cíli či úkolu. Můžeme zvolit ze tří didaktických forem, a to forma organizační, sociálně-interakční a metodicko-organizační.

První forma v pohybové činnosti, je forma organizační. Obsahuje podmínky vyučování, ve kterých se pohybové činnosti realizují. Tato forma se dále rozděluje do dvou podkapitol a to forma pravidelná a nepravidelná. Forma pravidelná představuje pravidelné pohybové činnosti, zájmové kroužky, tělovýchovné chvílky apod. Hlavním cílem této formy je především relaxace a uvolnění. Nepravidelná forma pohybové činnosti se objevuje často na zájezdech, soutěžích a výletech. V mateřské škole se nejčastěji objevuje forma pravidelná, a to během celého režimu dne.

Forma sociálně-integrační představuje vztah mezi žákem a pedagogem. Zde si pedagog zvolí jednu ze tří forem, a to z hromadné, skupinové a individuální. Hromadnou formu pedagog zvolí, pokud sám vede a řídí celou pohybovou činnost. Při formě hromadné si pedagog volí, zda chce pohybovou činnost vést proudově, či frontálně. Proudová činnost se nejčastěji volí tehdy, pokud pedagog volí pohybové činnosti, kdy děti chodí na danou činnost postupně za sebou, tedy proudově. Nejčastěji se jedná o takzvanou překážkovou dráhu. Při formě frontální jsou děti rozmístěny volně po prostoru, či mají dokonce své určené značky. Forma skupinová rozdělí děti do

menších skupin, které mohou plnit stejné úkoly či rozdílné úkoly. Tato forma rozvíjí tvořivost a spolupráci dětí. Poslední je forma individuální, kde je hlavním cílem osobní rozvoj a samostatnost. Zde si dítě volí své tempo a cvičí dle svých individuálních potřeb.

Průpravné hry, různá herní cvičení, průpravná cvičení a pohybové hry se řadí mezi poslední formu, a tou je forma metodicko-organizační. Tato forma se volí, pokud chceme zdokonalit jedince v určité oblasti. Každá z těchto činností má svůj určitý cíl, či úkol. Například průpravná cvičení jsou vhodná ke zdokonalování tím, že se činnost stále opakuje. Pohybové hry slouží k rozvoji dovedností, pohybových schopností a dojde se ke zdokonalení celkového rozvoje těla. (Dvořáková, 2007, s. 70-75)

5 UČITELSKÉ KOMPETENCE V POHYBOVÝCH ČINNOSTECH

„Profesní kompetence je chápána jako komplexní schopnost a způsobilost vykonávat úspěšně učitelskou profesi. Zahrnuje znalosti, dovednosti a tvořivost, které učitelka využívá ke vzdělávání dětí, schopnosti vnímat a vyhodnocovat potřeby dětí, podpořit je v individuálním rozvoji a získávat je pro poznávání a učení.“ (Kořátková, Průcha, 2013, s. 65)

Dvořáková (2007, s. 59) ve své knize dělí učitelské dovednosti na vnitřní (skryté) a vnější (výkonné aktivity). Jinak jsou to také činnosti ovlivňovací, rozhodovací a kontrolní. Pokud pedagog volí pohybové činnosti, měl by mít tři základní kompetence a to projektové, realizační a reflektivní. Projektové kompetence znamená to, že je pedagog schopný plánovat, zná návaznosti, mezipředmětové vztahy, umí organizovat a zná strategii nácviku a respektuje jeho posloupnost. Realizační lze nazvat také jako komunikativní. Jak můžeme vyčíst z názvu, jedná se o schopnosti komunikace se skupinou, ale i s jednotlivci, dokázat popsat náplň činnosti, umět vést výklad a podobně. Reflexivní je důležité samo pro učitele, neboť by měl být schopný si zhodnotit svoji práci, popřípadě se poučit z chyb.

Mezi první vnitřní řídicí činnost učitele se zařazuje rozhodování. Můžeme mluvit o přípravné fázi, která může mít dlouhodobý charakter plánování až po samotnou přípravu na cvičební jednotku. Rozhodování probíhá během celé cvičební jednotky. Dále se přesouváme na základ vyučování, a to je plánování. Učitel má představu o cílech, ke kterým chce dojít a má za úkol je konkretizovat. Je důležité, aby si učitel při plánování připravil přípravu, ať už písemně, nebo myšlenkově. Díky přípravě by během cvičební jednotky nemělo docházet k přerušování, ke změnám, k problémům, a především se učitel vyhne ztrátovému času.

Mezi vnější projevy učitele se řadí především jeho chování a to, jak komunikuje, motivuje, organizuje, hodnotí a podobně. Motivace je důležitou složkou pro to, aby učitel dokázal dítě nabudit do pohybové činnosti. Může zvolit motivaci vnitřní, kdy sám předvede to, co se mají děti naučit nebo vnější, kam se řadí samotná pochvala

či odměna. Další vnější projev jsou instrukce. Pomocí instrukcí učitel děti seznamuje s požadavky. Musí dbát na to, aby požadavky byly krátké, stručné a pochopitelné pro děti. Po instrukcích se dostáváme k organizaci, na které stojí efektivnost cvičební jednotky. Pokud je organizace dobře zvolena, nedojde tak ke zmatkům a především ke ztrátovému času. Do správné organizace se řadí to, jak jsou děti rozestavěné, jak se rozdají pomůcky, způsob zadání úkolu, způsob zahájení a ukončení činnosti, způsob zvolení obměny činností a jak s dětmi komunikovat během činností. Po zahájení cvičební jednotky následuje sledování. Pomocí sledování učitel zjišťuje, zda děti pochopily instrukce, zda děti ovládají danou činnost, zda jsou vhodně motivovány a podobně. Pokud dochází k chybám, musí učitel zvolit vhodný čas na opravu. Pokud chce učitel opravovat v průběhu pohybu, mělo by se tak konat pouze u činností, které jsou deletrvající. Pokud dítě například upadlo po skoku, učitel dá nové instrukce s mírným zpožděním po pádu, neboť dítě potřebuje čas na zpracování vlastních informací svých smyslů. A jako poslední je oprava před pohybem, kdy učitel připomíná, na co se má dítě soustředit. Poslední vnější projev je hodnocení. Hodnocení znamená výsledek sledování činnosti dítěte. Hodnotit nemusí pouze jen učitel, ale i děti mezi sebou. Hodnotit by se mělo při celém průběhu cvičební jednotky. (Dvořáková, 2007, s. 59-62)

Vše je ovlivněno typem pedagoga. To znamená, že ten, kdo vede řídící, výchovně vzdělávací proces, má svůj určitý typ osobnosti. Setkáváme se s mnoha typologiemi, které se týkají typu osobnosti pedagoga. Pokud se podíváme na typologii z hlediska pedagogovo chování k dětem, mluvíme o dominantním, integračním a neutrálním typu. Dominantní typ není vhodný pro slabší povahy, neboť pedagog rád rozkazuje, hledá chyby na dětech, popřípadě trestá, nedává vůbec prostor dětem k jejich názoru, nediskutuje a můžeme říci, že je velice náročný. Ideální typ je typ integrační. Zde jsou sice stále prvky dominance, ale jen ve značné míře. Pedagog dokáže navodit dobrou atmosféru, komunikuje s dětmi, dává jim prostor k vyjádření jejich názoru a je spravedlivý. Typ neutrální můžeme také označit typem pasivním. Zde pedagog nevytváří žádné vztahy s dětmi, je nejistý, nemá vysoké nároky a často se nedocílí cílů, které byly předem stanoveny. Tento typ zařazujeme mezi nevhodný. Další typologie je z hlediska přijímání nových metod a obsahů. Zde se zařazuje pojem tradicionalista a novátor. Pedagog, který se rád pouští do nových věcí, nenechá se rozhodit strachem

a hledá stále nové metody je novátor. Tradicionalista zůstává u svých ověřených metod a obsahů a nepouští se do ničeho nového. (Dvořáková, 2007, s. 58) Třetí pohled typologie osobnosti je vztah pedagoga k dětem. Tato typologie se shoduje s typologií uvedenou jako první, tedy s rozdělením z hlediska celkového chování k dětem. Tato typologie se také rozděluje do třech typů a to autoritativní, demokratický a liberální typ. Zkráceně jsou středem zájmu pouze názory pedagoga a důvěra mezi dítětem a pedagogem chybí Demokratický typ je ideální. Pedagog dává prostor pro názory dětí a vzniká tím vztah mezi nimi. Nevhodným typem je však typ liberální. Pedagog nemá žádnou autoritu, děti si vše řídí samy a pedagog na ně neklade žádné nároky. Zde se nedocílí žádného pozitivního vztahu mezi dítětem a pedagogem. (Dvořáková, 2007, s.59)

6 HYPERAKTIVITA DĚTÍ V PEDAGOGICKÉ PROFESI

Pokud se člověk rozhodne zvolit pedagogickou profesi, musí počítat s tím, že se setká při jeho profesní cestě z mnoha těžkostmi. „*Opravdovou zkouškou pedagogických schopností, dovedností a ctností je zcela jistě práce s dítětem neklidným, živým, roztěkaným, impulzivním, vzdorovitým a někdy i agresivním.*“ (Škrdlíková, 2015, s. 15) V současnosti můžeme mluvit o dětech s hyperaktivitou. Práce s těmito dětmi je občas opravdu náročná, zároveň jakýkoli úspěch dítěte je pro pedagoga mnohem větším oceněním. Pro úspěšnost výchovy dítěte je nejdůležitější součástí komunikace mezi lidmi, kteří se vyskytují v okolí dítěte s hyperaktivitou. Nejlépe komunikace mezi učiteli a rodiči dítěte. Musíme si uvědomit, že dítě je samo obětí jeho vnitřního neklidu a neschopnosti se soustředit a rodič či pedagog mu musí ukázat správnou cestu, jak vynaložit se svými indispozicemi, aby nikomu ani sobě neublížil a žil v poklidném životě plném svých kamarádů.

Pedagog, který ví, že bude mít či už dokonce má ve třídě dítě s hyperaktivitou, by si měl zjistit informace ohledně hyperaktivity. Především jak vůbec pracovat s takovými dětmi, aby se každodenní činnosti v mateřské škole staly radostí jak pro všechny děti, tak pro dítě s hyperaktivitou a také i pro pedagoga. Kniha Petry Škrdlíkové (2015) uvádí shrnutí, které se věnuje pomoci pro učitele při práci s dětmi s hyperaktivitou. Obsahuje mnoho rad pro úspěšný den v mateřské škole. Pro děti s hyperaktivitou je důležité prostorné prostředí, ve kterém se dítě bude lehce orientovat. Pokud se budou dít jakékoli změny, měly by se dětem říci předem, aby měly představu o tom, co se bude dít, popřípadě aby měly čas na zpracování informací. Aby se dítě lépe soustředilo, nesmí ho rušit okolní podněty, které ho zahlcují a poté ho zneklidňují. V mateřské škole je důležité nastavit pravidla chování. Pro úspěšnější realizaci je dobré tvořit pravidla s dětmi. Pedagog si musí uvědomit, že chyby dělá každý. Měl by umět děti vést k tomu, aby se měly rády takové, jaké jsou, i přes chyby, kterých se dopustí. Pro bezpečí dětí je důležité být vždy nablízku dítěti s hyperaktivitou, aby se v jakýmkoli případě mohlo zasáhnout. Pokud máme připravené úkoly pro děti, musí být jasné, stručné a nemělo by se dávat mnoho úkolů najednou. Při komunikaci dbát na oční kontakt, prokazovat pozitivní zpětnou vazbu, aby se dítě cítilo opravdu oceněno. Děti s hyperaktivitou potřebují také mnoho odpočinku jako děti intaktní, přesto si sami o to neřeknou. Proto

pedagog dbá na to, aby se střídal odpočinek s aktivitou. Aby byla ve třídě dobrá a klidná atmosféra, musí pedagog děti učit spolupracovat. Pro děti s hyperaktivitou je spolupráce s dětmi obtížnější, ale musíme jim ujasnit, jak spolupráce funguje. Pedagog by měl používat humor. Pokud se ve třídě stane nepříjemná situace, musí zachovat klid a zvolit vhodné řešení. (Škrdlíková, 2015, s. 125-126)

6.1 PŘÍČINY HYPERAKTIVITY

Až během posledních patnácti let se získaly poznatky o příčinách hyperaktivity. Udává se více faktorů, které se podílejí na vzniku hyperaktivity. Za hlavní příčinu se považuje genetická příčina. Mezi další faktory se řadí i prostředí, ve kterém dítě vyrůstá. Jedná se především o disharmonické prostředí, ve kterém dochází k zanedbávání dítěte, k nepřiměřenému trestání, nespolehlivé vztahy mezi rodinou a režim dne, který je neuspořádaný. Ke vzniku hyperaktivity může ale dojít ještě před narozením dítěte. Jedná se o konzumaci alkoholu a kouření matky během těhotenství, stres matky před početím a v průběhu těhotenství, nízká porodní váha dítěte, komplikovaný porod s nedostatkem kyslíku či předčasný porod. (Drtílková, 2007, s. 47-48)

6.2 DÍTĚ S HYPERAKTIVITOU A JEHO PROJEVY V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Ještě před vstupem do mateřské školy si můžeme všimnout, zda je dítě hyperaktivní. A to zejména v kojeneckém období, kdy je dítě neklidné, ukřičené, pláče tak, že se nedá často ani utišit, adokonce mívá problém s usínáním. Naopak některé děti pospávají během dne a důsledkem toho jsou v noci čilé, stále křičí a potřebují pozornost druhých lidí.

U dítěte s hyperaktivitou, které nastupuje do mateřské školy, se často setkáváme s horší adaptabilitou. Z tohoto důvodu často dochází pouze na dopolední program, na vybrané dny v týdnu, či dokonce vůbec. Pokud dítě dochází do mateřské školy, často má problémy se sebeobsluhou. Výrazně si můžeme všimnout, že dítě s hyperaktivitou nevydrží dlouho u jedné činnosti a často přebíhá od jedné k druhé bez toho, aniž by se k původní činnosti někdy vrátilo. Z důvodu poruchy motorické koordinace často

dochází k úrazu. Jednají totiž impulzivněji a často bez jakéhokoli přemýšlení o následku. Velmi často se vztekají a protestují, pokud musejí udělat něco, co je jim nařízeno a je to proti jejich přání. Problémy mají i v oblasti získání kamarádů, neboť ostatním dětem vše berou, ničí, boří. Také často skáčou do řeči, pošťuchují se a snaží se vyprovokovat děti kolem sebe.

Pro tyto děti hrají důležitou roli jejich učitelé. Pokud učitel ví, že má ve třídě dítě s hyperaktivitou, volí takové činnosti, které usměrní energii dítěte. Jedná se hlavně o pohybové činnosti. Pokud učitel zvolí pohybové činnosti, dočká se chvílky soustředění, nadšení a zklidnění dítěte. Nesmí se zapomenout na kladné hodnocení, i přes to, že výsledek není podle předpokladů. Pokud se bude dítě chválit a dopředu vyzdvihovat jeho silné stránky, dosáhne se tak jeho touhy po úspěchu. Pro tyto děti je menší kolektiv tou nejlepší variantou. (Drtilková, 2007, s. 19-23)

Nesmíme však opomenout období vzdoru, kdy si rodiče i učitelé v mateřské škole často kladou otázku, zda je dítě hyperaktivní, či je vše v naprostém pořádku a vše souvisí pouze s vývojem dítěte. Období vzdoru je totiž charakteristické tím, že si chce dítě dělat co chce i přes to, že ho rodiče přesvědčují, že to, co chce dělat, není úplně bezpečné. Proto je důležité znát pár informací ohledně výchovy dítěte v období dětského vzdoru. Jedná se o to, že vzdorovitost dítěte ve věku od dvou do čtyř let, popřípadě do předškolního věku, je naprosto normální a zdravá. Důležitá jsou nastavená pravidla, která musí být jasná, neboť tím dítě získává pocit jistoty a bezpečí. Zároveň je důležité, aby se dítě cítilo být milováno. Dát mu najevo, že i přes veškeré chyby, které prokázal, je stále milován. Radou pro rodiče i učitele v komunikaci je rozhodně upřímnost, místo zvýšení hlasu zvolit jiné vyjadřovací potřeby, rozhodně nevyhrožovat, či manipulovat. Poslední radou je naslouchat potřebám dětí. Může být možné, že je dítě pouze unavené, a proto je podrážděné. (Škrdlíková, 2015, s. 27-28)

7 VHODNÁ CVIČENÍ PRO DĚTI S HYPERAKTIVITOU

Děti s hyperaktivitou jsou charakterizovány tím, že jsou často v pohybu. Mají ale problém s tím, že neumí předvídat nebezpečí, neumí se uvolnit a také nevědí, jak správně odpočívat. Proto je důležité zvolit vhodná cvičení pro tyto děti. Mezi ně se řadí především relaxační cvičení, dechová cvičení, rovnovážná cvičení, či cvičení rukou

V této práci se zaměříme především na dýchání a relaxaci. „Relaxace je vědomé uvolnění tělesného a duševního napětí, je přirozeným protipólem stresu. Zahrnuje řadu tělesných a psychologických změn. Přináší zotavení po tělesné i duševní činnosti, chrání před vyčerpáním, vede k regeneraci, a tím i k získání nových sil.“ (Zemánková, Vyskotová 2010, s. 26) Můžeme tedy říci, že relaxace plní mnoho funkcí. Mezi ty hlavní řadíme působení proti stresu, bolesti, zvýšenému svalovému napětí a neklid. U dětí s hyperaktivitou je jedná o funkci zklidnění právě jejich hyperaktivity. Pedagog přizpůsobí délku relaxace věku dítěte. V předškolním věku se tedy volí kratší relaxace, neboť pro dítě s hyperaktivitou je velice náročné se soustředit. Před zahájením relaxace pedagog zvolí vhodnou motivaci, která může vycházet z představ dítěte. Příkladem může být proměna dítěte ve sněhovou vločku, kdy se dítě ve stoje houpe ze strany na stranu a postupně se dostává na zem, kde si lehne. Následovně poslouchá pedagoga, který vypráví, co všechno sněhová vločka prožívá. Je důležité volit nejprve jednoduché postupy a poté přidávat další. Pro lepší relaxaci je vhodné použít hudební doprovod. Kniha Vyskotové a Zemánkové (2010, s. 28-29) uvádí, že pro dobré relaxační působení pro dítě je vhodné použít mužské hlasy, jako jsou například gregoriánské chorály nebo jogínské mantry. Pedagog může použít i vlastní zpěv. Také barvy světla dokážou oživit relaxaci. Jedná se především o barvu zelenou a červenou. Zelené světlo se používá k hudbě. Zelené světlo a hudba tedy znamená obohacení relaxačního působení na dítě. Červené světlo má funkci pro zlepšení nálady a oživení. Po ukončení relaxace nabídneme dítěti ještě chvíli klidu na zemi v lehu, či v sedu. Pokud by dítě rychle vstalo, mohlo by dojít ke zkolabování. Mezi vhodné ukončovací prvky relaxace se řadí pohyby prstů, úst, kotníků a poté zápěstí. Následuje pohyb boku, ramen, až se celé tělo začne pomalu hýbat. Po hýbání celého těla se může v klidu vstát.

Nesmíme zapomenout na dechová cvičení, která plní funkci okysličení krve, výměnu plynů a ovlivňuje srdeční frekvenci. Pro děti s hyperaktivitou slouží dechová cvičení k ovládnutí jejich soustředění pomocí jejich dýchání. Proto je důležitá pro děti s hyperaktivitou například jóga.

8 EFEKTIVITA ČASU PŘI POHYBOVÉ ČINNOSTI

Důležitou roli pro zjištění efektivity času cvičební jednotky hraje sám učitel. Ten by neměl mít problém se sebehodnocením a sebereflexí. Jedná se o hodnocení, kdy si učitel sám řekne, zda naplnil cíle a záměry, které si předem určil. Dále by se měl zpětně podívat na to, zda jednotka děti bavila, zda vše chápaly, jak děti reagovaly na samotného učitele, na jeho chování, vedení a hodnocení. Kvalita práce pedagoga se dá také měřit diagnostickými metodami, které nahlíží na kvalitu práce pedagoga. „*Jedná se však o komplexní proces, kde souhra mnoha složek působí na kvalitu výsledků, tj. na efekt učení.*“ (Dvořáková, 2007, s. 82) Pomocí sledování může být efektivita cvičební jednotky hodnocena. Jedná se o pokroky v učení, kdy se hodnotí pomocí měření výkonů, intenzitu zatížení, která se zaměřuje na srdeční frekvenci a její srdeční úroveň, dále může být hodnocena pomocí využití času v hodině neboli metoda chronometrů, která měří cvičební, pedagogický a ztrátový čas a poslední se zařazuje sociální aspekt, který se zaměřuje na aktivitu dětí a vztah mezi učitelem a dítětem.

8.1 CHYBY PŘI POHYBOVÝCH ČINNOSTECH

Každý učitel se samozřejmě dopouští chyb během cvičební jednotky. Ale přesto, je mnoho chyb, kterým se dá jednoduše předcházet. Mezi nejčastější nedostatky se řadí neznalost učitelů v oblasti teorie anatomie, zdravotědy a fyziologie. Mnoha učitelů nemá přehled o tom, jak vůbec správně cvičební jednotku sestavit, neznají správné metodické postupy nácviku a nevědí, jak postupovat při nácviku a dopomoci. Mnoho ztrátového času naskočí v době špatné organizace učitele, kdy učitel pouze zdlouhavě vysvětluje a důsledkem toho je nepozornost dětí a ztráta zájmu. Mnoho učitelů nenechá dětem volný prostor pro vyjádření pocitů, třeba i křikem, či prostor pro jejich názor. Tím potlačuje zájem dítěte o činnost a především radost z cvičení. Pokud se dítě nudí, nemá motivaci k tomu, aby v činnosti pokračoval. Důsledkem nudy často bývá dlouhé vysvětlování učitele, náročná organizace dětí, zdlouhavá příprava náradí a pomůcek, velké skupiny dětí, čekání jednotlivců v družstvu.

Jak je již zmíněno, častým chybám se při pohybových činnostech dá předejít a to tím, že si učitel promyslí, jak cvičební jednotka bude zahájena, jak učitel upoutá

pozornost a namotivuje děti, jak je rozestaví, následně rozdělí do skupin, jak rozmístí nářadí v prostoru a kdo vůbec bude nářadí připravovat. Promyslí si, jak naváže na další činnost, aby cvičení bylo plynulé, a nakonec jak činnost ukončí a kdo uklidí nářadí a pomůcky.

8.2 CHRONOMETRÁŽ

Metoda chronometráž slouží k zjištění efektivity času ve cvičební jednotce. Pomocí tohoto měření se dopracujeme k intenzitě a účinnosti cvičební jednotky. Měří se čas aktivní, pasivní a následným počítáním se dopracujeme k výsledku ztrátového času v dané cvičební jednotce. Postupujeme tak, že nejprve se zvolí jedno dítě, u kterého se bude po celou dobu cvičební jednotky měřit a zaznamenávat čas do předem připravené tabulky. Zaznamenává se naměřený čas cvičební, což je čas, kdy dítě cvičí, dále se zaznamenává čas pedagogický, který představuje to, kdy dítě naslouchá pokynům pedagoga, aktivně připravuje pomůcky nebo nářadí, či se občerstvuje. Úkolem je dojít k výsledku ztrátového času. K němu se dopracovává tak, že se sečte cvičební a pedagogický čas, tento součet se odečte od celkového času cvičební jednotky a vyjde výsledek ztrátového času. Ztrátový čas znamená postoj dětí, oddechový čas, čekání než dítě půjde na řadu, příprava nářadí učitelem. Jednotka je efektivní, pokud byl ztrátový čas menší než 20% celkového času cvičební jednotky. (Dvořáková, 2007, s. 82-83)

PRAKTICKÁ ČÁST

9 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

Cílem této práce je porovnat ztrátový čas u dětí s hyperaktivitou a dětí intaktních při cvičební jednotce v mateřské škole.

Úkoly práce:

1. Zjistit, zda efektivita času ve cvičební jednotce je ovlivněna oblíbeností tělesné výchovy na straně pedagoga.
2. Zjistit, zda podmínky, ve které cvičební jednotka probíhá, mají vliv na cvičební jednotku.
3. Vyhodnotit a porovnat metodu pozorování u deseti naměřených cvičebních jednotek mezi dětmi s hyperaktivitou a dětmi intaktními.

9.1 VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Výzkumná část se skládá z těchto otázek:

1. Bude se lišit efektivita času cvičební jednotky mezi dětmi s hyperaktivitou a dětmi intaktními?
2. Pokud se cvičební jednotka koná v tělocvičně, bude mít menší ztrátový čas než cvičební jednotka, která se koná v prostředí mateřské školy?
3. Má pedagog vliv na efektivitu času ve cvičební jednotce, pokud považuje tělesnou výchovu za nejoblíbenější předmět?

9.2 VÝZKUMNÝ SOUBOR

Měření času ve cvičební jednotce probíhalo u deseti dětí z mateřských škol, z toho pět dětí s hyperaktivitou a pět dětí intaktních. Rozmezí věku bylo tři až čtyři roky. Každou cvičební jednotku vedl jiný pedagog. Jednalo se pouze o ženy. Jednu cvičební

jednotku autorka sama vedla. V každé cvičební jednotce se měřilo pouze jedno dítě, které bylo předem vybrané pedagogem, který jednotku vedl.

Měření efektivity času ve cvičební jednotce probíhalo v pěti mateřských školách, a to ve dvou mateřských školách v Klášterci nad Ohří, v jedné mateřské škole v Perštejně a ve dvou mateřských školách v Praze. Jedna mateřská škola v Praze je soukromá a ostatní spadají pod ministerstvo školství tělovýchovy a mládeže. Tělocvičnu jako součást mateřské školy mají pouze dvě školy, a to jedna v Klášterci nad Ohří a v Perštejně. V ostatních zařízeních probíhala cvičební jednotka v prostorách třídy.

10 METODOLOGIE

Abychom došli ke stanovenému cíli a k výzkumným otázkám, zvolili jsme metody pozorování, chronometráže a dotazníkové šetření pro pedagogy, kteří cvičební jednotku vedli.

Pozorování se soustředilo nejen na jedno konkrétní dítě s hyperaktivitou či dítě intaktní, které bylo předem vybrané pedagogem, ale také na prostředí, ve kterém cvičební jednotka probíhala, neboť vliv prostředí se týká jedné výzkumné otázky.

Mezi další metodu je zařazeno dotazníkové šetření. Dotazník byl předem připraven pro všech deset pedagogů. Zaměřoval se na jejich vzdělání, oblíbenost v činnosti tělesné výchovy, zda mají ve třídě dítě s hyperaktivitou a zda mají v mateřské škole možnost tělocvičny. Pomocí těchto otázek zjistíme, zda se případné předpoklady projeví na efektivitě času ve cvičební jednotce. Dotazník pedagog vyplnil před tím, než zahájil cvičební jednotku.

Poslední využitá metoda byla metoda chronometráž. Pomocí této metody se u předem vybraného dítěte měří čas cvičební a čas pedagogický. Mezi cvičební čas se zařazuje doba, kdy dítě aktivně cvičí. Pedagogický čas zahrnuje dobu, kdy pedagog dává instrukce, hodnotí či připravuje náčiní, nářadí, pomůcky za pomoci dítěte, které je měřeno. Dále zahrnuje dobu, kdy se dítě občerstvuje. Pomocí cvičebního a pedagogického času dojdeme ke ztrátovému času, který poukazuje na prostoje dětí. Může se jednat například o čekání v družstvu, než půjde dítě na řadu, či čekání na přípravu nářadí, náčiní, pomůcek. Všechny tyto časy se zapisují do předem připravené tabulky, která byla rozdělena na části cvičební jednotky. Časy se zaznamenávají v minutách a sekundách a konečné výsledky se převedou do procent. K výslednému ztrátovému času se dojde po sečtení cvičebního a pedagogického času a následného odečtení od celkového času cvičební jednotky. Udává se, že cvičební jednotka je efektivní, pokud se ztrátový čas dostane pod hranici 20 %. Pomocí této hranice se cvičební jednotka vyhodnocuje. (Dvořáková, 2007, s. 82-83)

11 VÝSLEDKY CHRONOMETRÁŽE

Metodu chronometrůž jsem použila u deseti různých cvičebních jednotek, kdy jsem sama jednu cvičební jednotku vedla. Pět měření proběhlo u dětí s hyperaktivitou a pět měření u dětí intaktních. Já sama jsem vedla cvičební jednotku u dítěte intaktního. V tabulce je znázorněn celkový čas cvičební jednotky a procentuálně vyjádřen čas cvičební, pedagogický a ztrátový, který je důležitý k tomu, abychom zjistili, zda je cvičební jednotka efektivní.

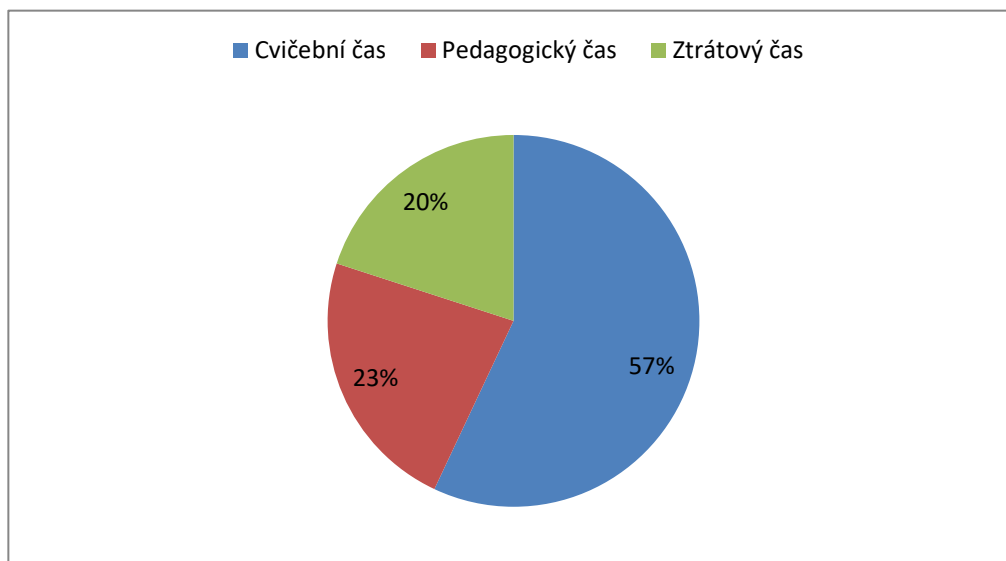
Tabulka 1: Přehled výsledků chronometrůž u dětí s hyperaktivitou

Pedagog	Celkový čas jednotky	Procentuální čas		
		Cvičební	Pedagogický	Ztrátový
Pedagog K. R.	27 min. 40 s.	51,69 %	21,99 %	26,33 %
Pedagog M. P.	34 min. 26 s.	50,24 %	30,49 %	19,65 %
Pedagog N. S.	20 min. 45 s.	61,61 %	24,02 %	14,38 %
Pedagog K. M.	25 min. 21 s.	58,65 %	16,83 %	24,52 %
Pedagog V. S.	23 min. 16 s.	62,97 %	19,41 %	17,62 %

Zdroj: autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Jak již můžeme vidět, nejdelší cvičební jednotku vedl pedagog M. P. s časem 34 minut a 26 sekund, a naopak nejkratší cvičební jednotku vedl pedagog N. S., která trvala 20 minut a 45 sekund. Nejdelší cvičební čas jsem naměřila u dítěte od pedagoga N. S., který využil 12 minut a 47 sekund z celého cvičebního času. Naopak nejméně aktivní bylo dítě od pedagoga M. P., které využilo 17 minut a 18 sekund času z celkového času cvičební jednotky. Pedagogický čas nejvíce využil pedagog M. P. s 30,49 % v přepočtu na čas 10 minut a 30 sekund, a naopak nejméně pedagogického času měl pedagog K. M. s 16,83 % v přepočtu na čas 4 minuty a 16 sekund. Nejdůležitější je pro nás ztrátový čas. Pokud nepřesahuje hranici 20%, pak je cvičební jednotka efektivní. Jak můžeme vidět, z pěti naměřených cvičebních jednotek u dětí s hyperaktivitou, jsou tři jednotky efektivní.

Graf 1: Průměrné časy v pěti naměřených cvičebních jednotkách u dětí s hyperaktivitou



Zdroj: autor práce, 2018 (vlastní šetření)

V grafu jsou znázorněny průměrné časy částí ze cvičební jednotky, která probíhala u dětí s hyperaktivitou. Průměrný čas cvičební jednotky byl 27 minut. Cvičební čas je v průměru 57%, pedagogický čas 23% a ztrátový čas 20%. Z tohoto výsledku je zřejmé, že cvičební jednotky naměřené u dětí s hyperaktivitou jsou efektivní.

Tabulka 2: Přehled výsledků chronometrace u dětí intaktních

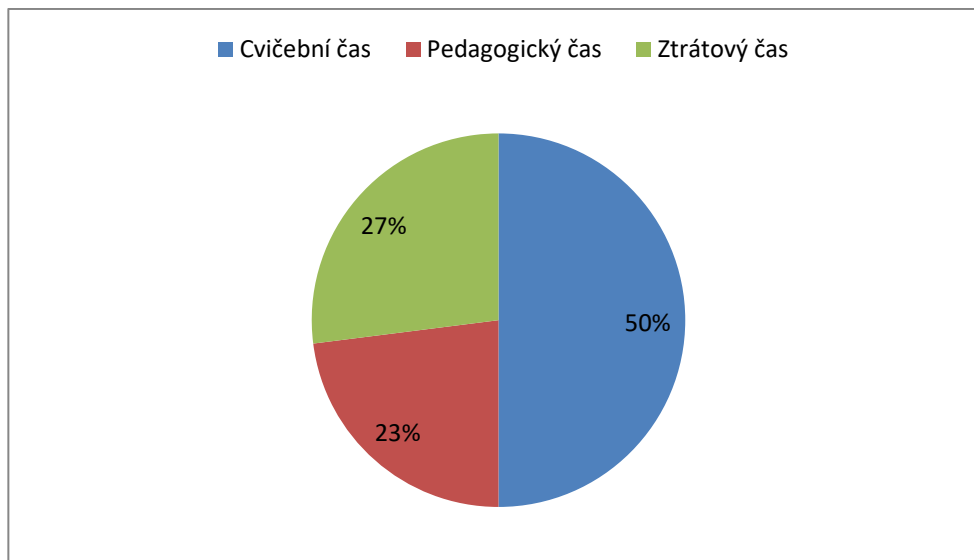
Pedagog	Celkový čas jednotky	Procentuální čas		
		Cvičební	Pedagogický	Ztrátový
Pedagog M. P.	24 min. 26 s.	51,23 %	23,12 %	25,65 %
Pedagog Z. J.	23 min. 39 s.	50,04 %	22,27 %	27,70 %
Pedagog J. L.	25 min. 50 s.	48,97 %	22,65 %	28,39 %
Pedagog M. K.	21 min. 44 s.	44,56 %	22,24 %	33,21 %
Pedagog A. S.	24 min. 21 s.	54,76 %	24,57 %	20,88 %

Zdroj: autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Tato tabulka se zaměřuje na měření efektivity času ve cvičební jednotce u dětí intaktních. Nejdelší cvičební jednotku měl pedagog J. L. 25 minut a 50 sekund, a naopak nejkratší cvičební jednotku měl pedagog M. K. a to 21 minut a 44 sekund. Nejméně aktivní dítě mělo naměřeno 54,76 % cvičebního času a naopak nejvíce aktivní dítě mělo naměřeno 44,56% cvičebního času. Pedagogický čas nejvíce využil pedagog

A. S. s 24,57% a nejméně pedagogického času využil pedagog M. K. 22,24%. Podle ztrátového času můžeme vidět, že ani jedna cvičební jednotka nebyla efektivní, ačkoli cvičební jednotka pedagoga A. S. se vzdálila od efektivity pouze o 0,88%.

Graf 2: Průměrné časy v pěti naměřených cvičebních jednotkách u dětí intaktních



Zdroj: autor práce, 2018 (vlastní šetření)

V grafu jsou průměrné časy částí cvičební jednotky. Nejvíce času tvoří cvičební, a to v průměru 50%, poté čas ztrátový 27% a jako poslední čas pedagogický 23%. V průměru trvala cvičební jednotka 24 minut.

Pomocí těchto dvou tabulek a grafů jsme došli k hlavnímu cíli práce, který měl za úkol porovnat efektivitu času ve cvičební jednotce mezi dětmi s hyperaktivitou a dětmi intaktními. Pro tuto otázku je nejdůležitější ztrátový čas, který byl v průměru u dětí s hyperaktivitou 20,5% a u dětí intaktních 27%. Z těchto výsledků je zřejmé, že efektivnější cvičební jednotky, byly právě u dětí s hyperaktivitou.

11.1 VÝSLEDKY MĚŘENÍ CHRONOMETRÁŽE DLE PROSTORU

Měření efektivity času ve cvičební jednotce probíhalo podle možností mateřských škol. Z celkového počtu deseti jednotek byly naměřeny čtyři cvičební jednotky v tělocvičně a zbylých šest v prostorách třídy. Tělocvičnu jako součást mateřské školy mají mateřská škola Stonožka v Klášterci nad Ohří a mateřská škola v Perštejně. V každé z nich byly naměřeny 2 cvičební jednotky a vždy jedna u dítěte

s hyperaktivitou. Tabulka číslo tři poukazuje na důležité časy cvičební jednotky, naměřené v tělocvičně.

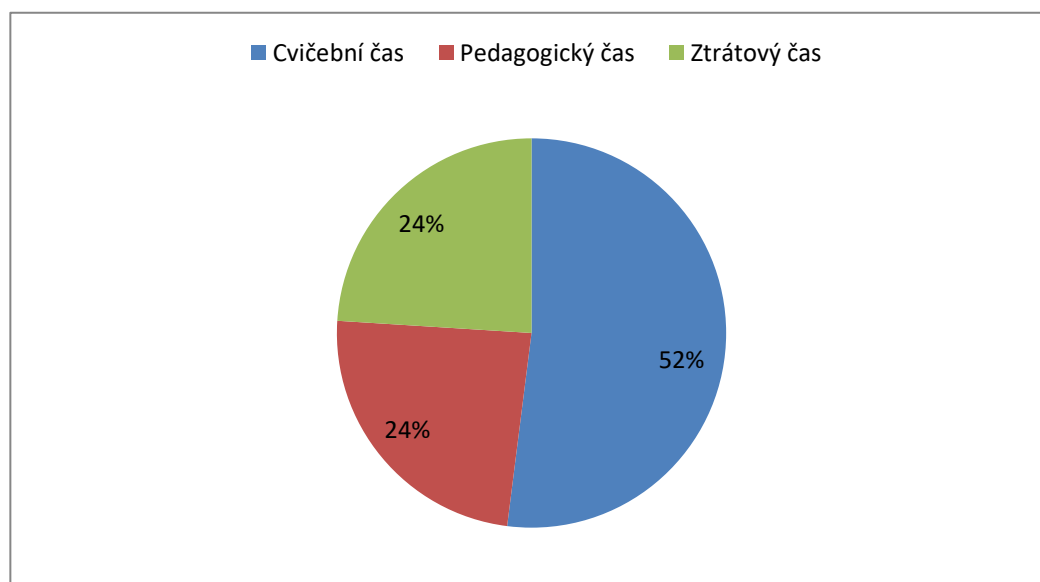
Tabulka 3: Přehled výsledků chronometrace naměřené v tělocvičně

Pedagog	Celkový čas jednotky	Procentuální čas		
		Cvičební	Pedagogický	Ztrátový
Pedagog M. P.	34 min. 26 s.	50,24 %	30,49 %	19,65 %
Pedagog J. L.	25 min. 50 s.	48,97 %	22,65 %	28,39 %
Pedagog M. K.	21 min. 44 s.	44,56 %	22,24 %	33,21 %
Pedagog V. S.	23 min. 16 s.	62,97 %	19,41 %	17,62 %

Zdroj: autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Nejdelší cvičební jednotka v tělocvičně trvala 34 minut a 26 sekund, naopak nejkratší cvičební jednotka trvala 21 minut a 44 sekund. Nejméně aktivní dítě cvičilo 44,56% z celkového času jednotky a nejvíce cvičebního času využilo dítě pedagoga V. S. s 62,97%. Pedagogický čas se pohyboval u všech jednotek v rozmezí 19-30%. Dvě cvičební jednotky ze čtyř byly efektivní a z toho obě cvičební jednotky byly měřeny u dětí s hyperaktivitou.

Graf 3: Průměrné časy čtyř cvičebních jednotek v prostorách tělocvičny



Zdroj: autor práce, 2018 (vlastní šetření)

V průměru trvaly cvičební jednotky 26 minut. Cvičební čas byl v průměru 52%, pedagogický čas 24% a ztrátový čas 24%. Z těchto výsledků vychází, že cvičební jednotky nebyly efektivní i přes to, že dvě cvičební jednotky efektivní byly. Důvodem je vysoký ztrátový čas ve dvou zbylých cvičebních jednotkách.

Tabulka číslo čtyři znázorňuje výsledky časů z šesti naměřených cvičebních jednotek, které probíhaly v prostorách třídy. Z toho tři cvičební jednotky byly naměřeny u dětí s hyperaktivitou.

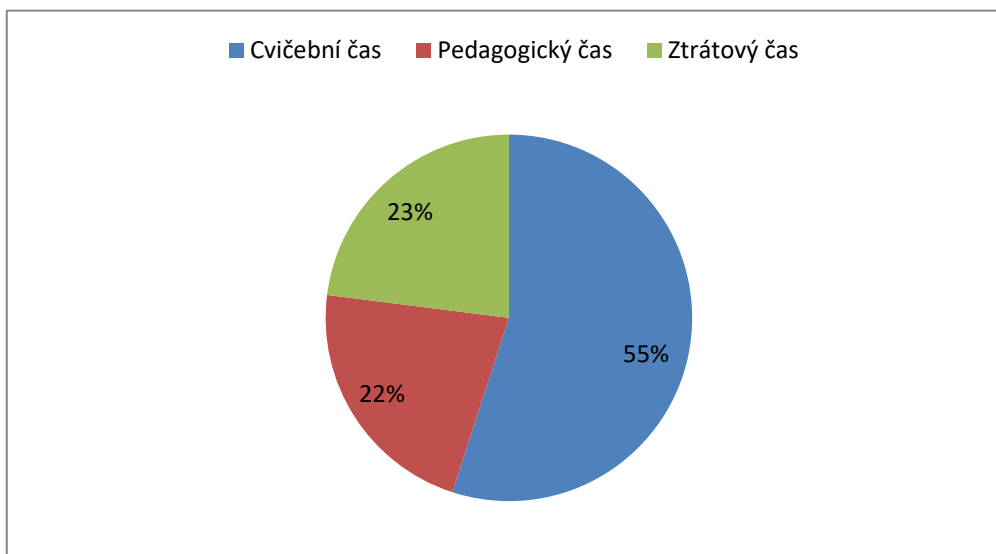
Tabulka 4: Přehled výsledků chronometráže naměřené v prostorách třídy

Pedagog	Celkový čas jednotky	Procentuální čas		
		Cvičební	Pedagogický	Ztrátový
Pedagog K. R.	27 min. 40 s.	51,69 %	21,99 %	26,33 %
Pedagog M. P.	24 min. 26 s.	51,23 %	23,12 %	25,65 %
Pedagog N. S.	20 min. 45 s.	61,61 %	24,02 %	14,38 %
Pedagog K. M.	25 min. 21 s.	58,65 %	16,83 %	24,52 %
Pedagog A. S.	24 min. 21 s.	54,76 %	24,57 %	20,88 %
Pedagog Z. J.	23 min. 39. s.	50,04%	22,27%	27,70%

Zdroj: autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Cvičební jednotky v prostorách třídy nepřesáhly hranici 28 minut. Nejkratší cvičební jednotka trvala 20 minut a 45 sekund, a naopak nejdelší trvala 27 minut a 40 sekund. Nejvíce využitý cvičební čas trval 61,61% z celkového cvičebního času a 50,04% je nejkratší cvičební čas. Pedagogický čas se pohyboval v rozmezí od 16- 24% času. Jedna cvičební jednotka byla efektivní a to se 14,38%. Tato jednotka byla naměřena u dítěte s hyperaktivitou. Jak můžeme vidět, toto dítě mělo i nejdelší cvičební čas z těchto jednotek. Druhá jednotka u pedagoga A. S. je na hranici efektivnosti s 20,88%. Tato jednotka byla měřena u dítěte intaktního.

Graf 4: Průměrné časy v šesti cvičebních jednotkách v prostorách třídy



Zdroj: autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Cvičební jednotky trvaly v průměru 24 minut. Cvičební čas je 55%, 22% pedagogický čas a 23% ztrátový čas. Všechny tyto údaje jsou zprůměrovány ze všech cvičebních jednotek naměřených v prostorách třídy.

Po porovnání cvičebních jednotek, které se konaly buďto v prostorách tělocvičny nebo v prostorách třídy jsme došli k výsledku, že cvičební jednotky ve třídě byly efektivnější, než cvičební jednotky v tělocvičně. Musíme dodat, že pouze o jedno procento.

11.2 VÝSELDKY MĚŘENÍ CHRONOMETRÁŽE DLE OBLÍBENOSTI POHYBOVÉ ČINNOSTI

V zadaném dotazníkovém šetření se jedna otázka vztahovala na pedagoga a jeho oblíbenost v pohybových činnostech. Tato otázka byla položena pedagogům z důvodu toho, abychom zjistili, zda oblíbenost v tomto předmětu hraje důležitou roli v efektivitě času ve cvičení jednotce. V tabulce číslo pět jsou znázorněny odpovědi pedagogů a jejich ztrátový čas ve cvičební jednotce. Ztrátový čas je uveden v procentech.

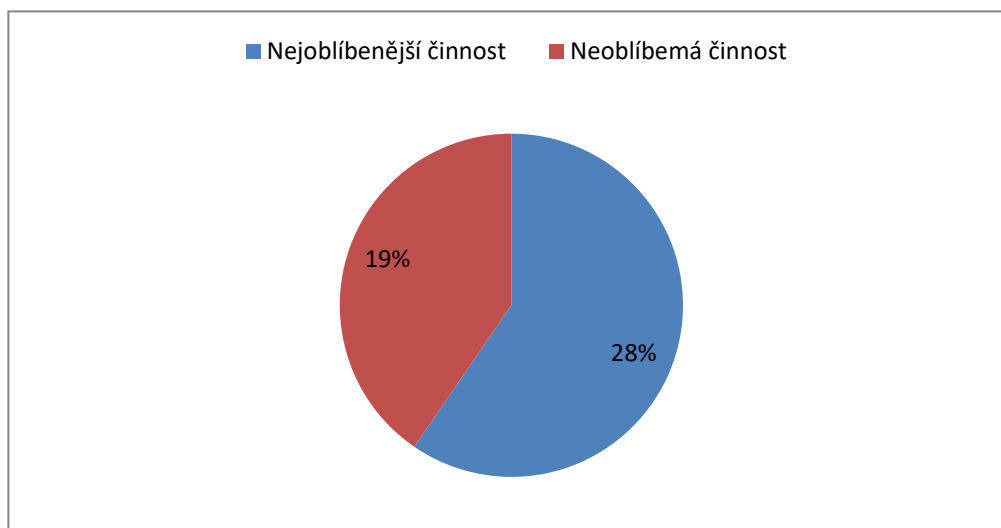
Tabulka 5: Oblíbenost pohybových činností v mateřské škole

Pedagog	Oblíbenost ANO x NE	Ztrátový čas
Pedagog V. S.	ANO	17,62 %
Pedagog M. P.	ANO	19,65 %
Pedagog M. P.	ANO	25,65 %
Pedagog N. S.	ANO	14,38 %
Pedagog A. S.	ANO	20,88 %
Pedagog J. L.	NE	28,39 %
Pedagog K. M.	NE	24,52 %
Pedagog Z. J.	NE	27,70 %
Pedagog K. R.	NE	26,33 %
Pedagog M. K.	NE	33,21 %

Zdroj: autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Otázka ohledně oblíbenosti pohybových činností byla položena všem deseti pedagogům. Pět pedagogů odpovědělo, že mezi nejoblíbenější činnost řadí právě pohybovou činnost. Tři pedagogové, kteří odpověděli na otázku ano, pracovali s dětmi s hyperaktivitou a zbylí dva pedagogové s dětmi intaktními. Pět pedagogů nezařazuje pohybovou činnost mezi nejoblíbenější. Z těchto pedagogů cvičili dva pedagogové s dětmi s hyperaktivitou a tři s dětmi intaktními. Nejefektivnější cvičební jednotka byla u pedagoga N. S. a to s 14,38%. Naopak nejvíce ztrátového času měla jednotka u pedagoga M. K. se 33,21%. Pedagog, který měl nejefektivnější jednotku, považuje pohybovou činnost za nejoblíbenější a pedagog který jednotku nemá efektivní a má nejvíce ztrátového času, činnost pohybovou nepovažuje za nejoblíbenější.

Graf 5: Procentuálně vyjádřeny průměrné výsledky chronometráže dle oblíbenosti pohybových činností



Zdroj: autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Z grafu vyčteme průměrné výsledky chronometráže, uvedeno v procentech, dle oblíbenosti pedagoga. 19% ztrátového času náleží pedagogům, kteří považují pohybovou činnost za nejoblíbenější. 28% ztrátového času náleží pedagogům, kteří nepovažují pohybovou činnost mezi nejoblíbenější. Zde je zřejmé, že efektivní cvičební jednotky měli pedagogové, kteří odpověděli, že pohybová činnost je nejoblíbenější.

12 SHRnutí CVIČEBNÍCH JEDNOTEK

Tato práce je zaměřena na deset cvičebních jednotek a jejich efektivitu času. Efektivita času se měřila pomocí metody chronometráže. Cvičební jednotky byly měřeny u deseti různých pedagogů v pěti mateřských školkách, ve dvou tělocvičnách a zbyly v prostorách mateřské školy. Práce zahrnuje pět naměřených cvičebních jednotek u dětí s hyperaktivitou a pět cvičebních jednotek u dětí intaktních. Dítě, které bylo měřeno, bylo předem vybráno pedagogem, který cvičební jednotku vedl. Všichni pedagogové vyplnili předem připravený dotazník, který sloužil k vyhodnocení výzkumné otázky.

Pedagog si sám připravil svou cvičební jednotku, která byla následně naměřena. Předtím, než si pedagog připravil cvičební jednotku, získal informace a instrukce k tomu, jak má správná cvičební jednotka vypadat, aby splňovala správné podmínky pro cvičební jednotku a mohla být jednou z efektivních naměřených cvičebních jednotek. Všichni pedagogové zvolili styl příkazový, který představuje to, že pedagog vede celou cvičební jednotku podle svých instrukcí, rozhodnutí a děti cvičí dle jeho pokynů. Pro měření byla potřeba předem připravená tabulka, do které se zapisoval celkový čas jednotky, cvičební čas dítěte, čas pedagogický a po ukončení cvičební jednotky, se pomocí sčítání cvičebního a pedagogického času, který se následně odečetl od celkového času cvičební jednotky, dostáváme ke konečnému výsledku ztrátového času. Vše se převedlo do procent. Pokud ztrátový čas nepřesáhl hranici 20 %, pak byla cvičební jednotka efektivní. Po přepočtu těchto informací se došlo k výsledku, že pouze tři cvičební jednotky z deseti byly efektivní a to pouze u dětí s hyperaktivitou. Nejefektivnější cvičební jednotka měla v průměru 14,38% a to u pedagoga N. S., který cvičební jednotku vykonával v prostorách třídy a zařazuje pohybové činnosti mezi nejoblíbenější. Další dvě cvičební jednotky měly ztrátový čas 17,62% a 19,65%. Nejméně efektivní cvičební jednotka má 33,21%. Tuto cvičební jednotku vedl pedagog M. K. v prostorách tělocvičny a nepovažuje pohybovou činnost mezi svou nejoblíbenější. Ostatní cvičební jednotky, které nebyly efektivní, měly ztrátový čas v rozmezí 21-28% ztrátového času.

Velice zajímavá je cvičební jednotka u pedagoga M. P. Jedná se o to, že ze všech jednotek tato trvala nejdéle a to 34 minut a 26 vteřin. Přesto dokázal pedagog udržet pozornost a aktivitu dítěte, kdy dítě cvičilo 50,24% z celkového času cvičební jednotky a tím se stala cvičební jednotka efektivní s 19,65% ztrátového času. Právým opakem toho je cvičební jednotka pedagoga M. K., která trvala 21 minut a 44 vteřin a tím se zařazuje mezi nejkratší cvičební jednotky ze všech deseti a přesto vyšel ztrátový čas 33,21%. Což znamená neefektivnost cvičební jednotky i přes krátký čas cvičební jednotky.

Mezi hlavní důvody ztrátového času se řadily především prostoje. Většinou se jednalo o prostoje, kdy dítě čekalo na to, než půjde na řadu. Dále dlouhé vysvětlování pedagogů a přípravy pomůcek či náčiní, bez pomoci dětí.

Doporučení pro praxi: Mnoho pedagogů dělá před i během cvičebních jednotek mnoho chyb. Aby cvičební jednotka měla ztrátový čas pod dvacet procent a byla tak efektivní, je důležité se chybám vyvarovat. Jednou ze základních chyb jsou nedostatky pedagogů z oblasti fyziologie, zdravotní a anatomie. Dále slabý rozsah v oblasti sestavení cvičební jednotky, metodických postupů nácviku i výcviku, dopomoci a záchrany. Mezi častou chybou se řadí špatně zvolená organizace pedagoga. Doporučení pro praxi je vhodné zvolení organizace tak, aby pedagog co nejméně vysvětloval a děti se co nejvíce hýbaly. Také dát dětem prostor k vyjádření jejich emocí, vyjádření radosti ze hry třeba i křikem, neboť tím poukazují na radost ze hry a nadšení z činností. Při přípravě pomůcek je vhodné děti zapojit, aby neměly zbytečné prostoje, které vedou ke ztrátě zájmu o činnost. Pokud pedagog zvolí takzvanou překážkovou dráhu, je důležité, aby ji zorganizoval tak, aby se netvořily dlouhé fronty a děti cvičily po celou dobu překážkové dráhy. Jinak vznikají časté prostoje dětí. Pokud mají pedagogové možnost využít jiné prostory k pohybovým činnostem než prostor třídy, ve které se pohybují během celého dne, je důležité tento prostor využít. Hlavním důvodem je změna prostředí pro děti, která je vede k větší aktivaci a motivaci. Pozor na pitný režim, který je důležitý během pohybových činností. Poslední a velmi důležitá doporučení je motivace dětí k činnosti i během činností.

ZÁVĚR

Tato práce zkoumá efektivitu času ve cvičební jednotce u dětí intaktních a u dětí s hyperaktivitou v předškolním věku. První polovina práce se věnuje teoretickým poznatkům ohledně předškolního věku, mateřské školy, hyperaktivity a především pohybovým činnostem, jejich rozdělením a pohybovým omezením, které je důležité dodržovat, neboť při nedodržení můžeme poškodit zdraví dítěte. Dále jsou zde informace ohledně vhodných cvičení pro děti s hyperaktivitou. Nejvíce vystihující kapitola pro tuto práci je efektivita času při pohybových aktivitách a metoda chronometráž, pomocí které se došlo k výsledkům zadaných otázek a výzkumného cíle práce.

Druhá polovina práce je část praktická. Jak je již zmíněno, věnovala se výzkumným otázkám a hlavnímu cíli. Vše je vyjádřeno pomocí tabulek a grafů. Jedna z výzkumných otázek se týkala toho, zda má vliv prostředí, ve které probíhá pohybová činnost, na efektivitu času ve cvičební jednotce. Zde se došlo k výsledku, že cvičební jednotky naměřené v prostorách třídy byly efektivnější než cvičební jednotky, které probíhaly v tělocvičně. Tento výsledek autorku práce překvapil, neboť byla přesvědčena, že v prostorách tělocvičny bude menší ztrátový čas cvičební jednotky, a to z důvodu vlastní zkušenosti, kdy děti samy berou vážněji pohybovou činnost v tělocvičně než v prostorách třídy. Změna prostředí a více možností využití pomůcek mohou být hlavním důvodem. I přes to vyšel výsledek naopak. Musíme ale dodat, že pouze o jedno procento se výsledek lišil. Další otázka se týkala pedagoga a jeho oblíbenosti v předmětu pohybových činností. Jinak řečeno, zda má vliv oblíbenost předmětu na efektivitu času ve cvičební jednotce. Zde se výsledky poměrně liší a to s rozdílem devíti procent. Vyšlo tedy, že pedagog, který považuje pohybovou činnost za nejoblíbenější, má opravdu menší ztrátový čas. Což se dá jednoduše vysvětlit. Pedagog, který považuje pohybovou činnost mezi oblíbenou, si dokáže sestavit perfektní cvičební jednotku, ví, jak správně postupovat, zná mnoho modifikací her a dokáže děti vhodně namotivovat. Kdežto pedagog, který vyzdvihuje do popředí jiné činnosti než pohybové, bere pohybovou činnost pouze za jako povinnost. Poslední otázka se týkala porovnání ztrátového času mezi dětmi intaktními a dětmi s hyperaktivitou. Zde se došlo

k výsledku předpokládanému, že ztrátový čas u dětí s hyperaktivitou byl opravdu menší než u dětí intaktních s celkovým rozdílem šest a půl procent.

V této práci můžeme vidět, že pouze tři cvičební jednotky z deseti měly ztrátový čas pod hranici dvacet procent, tudíž byly efektivní. Dokazuje to mnoho chyb pedagogů, které se dělají před i během cvičební jednotky. Po přečtení této práce, by si každý pedagog měl uvědomit své chyby a začít pracovat na tom, aby všechny cvičební jednotky, které povede, měly co nejmenší ztrátový čas a byly efektivní a zároveň, aby děti cvičební jednotka bavila.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

DRTÍLKOVÁ, Ivana. 2007. *Hyperaktivní dítě*. 2. vyd. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-447-8.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. 2011. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-819-7.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. 2007. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-298-9.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. 2006. *Základní motorika*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 80-7290-259-8.

KOŤÁTKOVÁ, Soňa. 2008. *Dítě a MŠ*. 1.vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4435-3.

MACHOVÁ, Jitka. 2016. *Biologie člověka pro učitele*. 2.vyd. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum. ISBN 978-80-246-3357-2.

OPRAVILOVÁ, Eva, GEBHARTOVÁ, Vladimíra. 1998. *Jaro v mateřské škole*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-210-8.

PRŮCHA, Jan, KOŤÁTKOVÁ, Soňa. 2013. *Předškolní pedagogika*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0495-4

ŠKRDLÍKOVÁ, Petra. 2015. *Hyperaktivní předškoláci*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0928-7

ZEMÁNKOVÁ, Marie, VYSKOTOVÁ, Jana. 2010. *Cvičení pro hyperaktivní děti*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3278-7.

ŽÁČKOVÁ, Hana. 2017. *Nepozornost, hyperaktivita a impulzivita*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0204-4.

Seznam použitých internetových zdrojů

FIALOVÁ, Lenka., *Organizační formy vzdělávání a výchovy ve školní tělesné výchově*. [online]. [cit. Prosinec 2018]. Dostupné z: https://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-499-version1-kap9_str136_153.pdf

STŘIHAVKOVÁ, Nikola., *Využití času řízené cvičební jednotky v mateřské škole*. [online]. [cit. Prosinec 2018] Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/161314/>

SEZNAM ZKRATEK

RVP PV - Rámcový vzdělávací program- předškolní vzdělání

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Seznam tabulek

Tabulka 1: Přehled výsledků chronometráže u dětí s hyperaktivitou	38
Tabulka 2: Přehled výsledků chronometráže u dětí intaktních.....	39
Tabulka 3: Přehled výsledků chronometráže naměřené v tělocvičně.....	41
Tabulka 4: Přehled výsledků chronometráže naměřené v prostorách třídy	42
Tabulka 5: Oblíbenost pohybových činností v mateřské škole	44

Seznam grafů

Graf 1: Průměrné časy v pěti naměřených cvičebních jednotkách u dětí s hyperaktivitou	39
Graf 2: Průměrné časy v pěti naměřených cvičebních jednotkách u dětí intaktních	40
Graf 3: Průměrné časy čtyř cvičebních jednotek v prostorách tělocvičny	41
Graf 4: Průměrné časy v šesti cvičebních jednotkách v prostorách třídy	43
Graf 5: Procentuálně vyjádřeny průměrné výsledky chronometráže dle oblíbenosti pohybových činností	45

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 – Dotazník pro učitele MŠ	I
Příloha 2- Chronometráž ve cvičební jednotce	II

Příloha 1– Dotazník pro učitele MŠ

Dotazník pro učitele MŠ

- Vaše iniciály:
- Počet let praxe v MŠ:
- Rozmezí věku dětí ve vaší třídě:

1) Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

2) Patří tělesná výchova v MŠ s dětmi, mezi vaší nejoblíbenější činnost?

3) Je součástí vaší MŠ tělocvična nebo cvičíte v prostorách třídy?

4) Je ve vaší třídě dítě, které je hyperaktivní?

Příloha 2- Chronometráž ve cvičební jednotce

Iniciály učitelky:		Počet dětí:		
Mateřská škola:		Věk dítěte:		
Reálný čas (hh:mm)	Sledované části, popis činností	Čas (mm:ss)		
		Cvičební	Pedagog.	Ztrátový
	Úvodní			
	Průpravná			
	Hlavní			
	Závěrečná			
Celkový čas:		Součty:		
		Percentuálně:		

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Aneta Střihavková

Obor: Speciální pedagogika-vychovatelství

Forma studia: Kombinované studium

Název práce: Využití cvičebních prvků u dětí s hyperaktivitou v mateřské škole

Rok: 2019

Počet stran textu bez příloh: 140

Celkový počet stran příloh: 22

Počet titulů českých použitých zdrojů: 11

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0

Počet internetových zdrojů: 2

Vedoucí práce: PaedDr. Klugerová Jarmila, Ph.D.
