

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

**Pohybová aktivita dětí v mateřských školách a dětských
lesních klubech**

Diplomová práce

Autor: Bc. Lucie Fabiánová
Studijní program: Předškolní a mimoškolní pedagogika
Studijní obor: Pedagogika předškolního věku
Vedoucí práce: Mgr. Dita Culková, Ph.D.

Hradec Králové
2018



Zadání diplomové práce

Autor:	Lucie Fabiánová
Studium:	P16P0490
Studijní program:	N7531 Předškolní a mimoškolní pedagogika
Studijní obor:	Pedagogika předškolního věku
Název diplomové práce:	Pohybová aktivita dětí v mateřských školách a dětských lesních klubech
Název diplomové práce AJ:	Movement activities of children in kindergartens and children's forest clubs

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cíl: Zjistit a porovnat úroveň pohybové aktivity předškolních dětí v mateřských školách a v dětských lesních klubech. Metoda: Kvantitativní výzkum založený na dotazníkovém šetření a testování pomocí krokoměrů.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007. ISBN 978-80-7290-298-9. DVOŘÁKOVÁ, Hana. Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-819-7. HAVLOVÁ, Jana, HAVLÍNOVÁ, Miluše a Eliška VENCÁLKOVÁ, ed. Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: aktualizovaný modelový program podpory zdraví (dokument a metodika). 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 9788073674878. PERIČ, Tomáš. Sportovní příprava dětí. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.

Garantující pracoviště:	Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta
Vedoucí práce:	Mgr. Dita Culková, Ph.D.
Oponent:	Mgr. Lucie Francová, Ph.D.
Datum zadání závěrečné práce:	5.1.2017

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 30. dubna 2018

Jabianová

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová (bakalářská, disertační, rigorózní) práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, disertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum:

Podpis studenta:

Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. Ditě Culkové, Ph.D., za odborné vedení mé diplomové práce, Mgr. Daně Feltlové, Ph.D., za zapůjčení krokoměrů a pedagogům z mateřské školy a průvodcům z dětského lesního klubu, kteří realizovali dvoutýdenní monitoring pomocí krokoměrů.

Touto cestou bych chtěla vyjádřit poděkování rodině, která mě podporovala po celou dobu studia.

Anotace

FABIÁNOVÁ, Lucie. Pohybová aktivita dětí v mateřských školách a dětských lesních klubech. Hradec Králové: Pedagogická fakulta.

Téma diplomové práce je „Pohybová aktivita dětí v mateřských školách a dětských lesních klubech“.

Teoretické poznatky se věnují především předškolnímu dítěti a jeho vývoji, pohybu dítěte a popisuje typy předškolních zařízení.

Empirická část se dělí na dva výzkumy. První výzkum zjišťuje a porovnává pohybovou aktivitu předškolních dětí z běžné mateřské školy a dětského lesního klubu pomocí krokoměřů. Druhý výzkum zjišťuje a porovnává pohybovou aktivitu předškolních dětí v běžných mateřských školách a dětských lesních klubech pomocí dotazníkového šetření.

Hlavním cílem této práce je zjistit a porovnat úroveň pohybové aktivity předškolních dětí v mateřských školách a dětských lesních klubech.

Klíčová slova: pohyb, krokoměr, lesní dětský klub, mateřská škola

Annotation

FABIÁNOVÁ, Lucie. *Movement activities of children in kindergartens and children's forest clubs*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, Master Degree Thesis.

The theme of this diploma thesis is "Children's movement activity in kindergartens and children's forest clubs". The thesis is divided into two parts, theoretical and practical.

The theoretical part deals mainly with the pre-school child and its development, the movement of the child and describes the types of pre-school facilities.

The practical part is divided into two researches. The first research identifies and compares the physical activity of preschool children from a regular kindergarten and a children's forest club using pedometers and the second research identifies and compares the movement activity of preschool children from normal kindergartens and children's forest clubs through a questionnaire survey.

The main aim of this work is to find out and compare the level of physical activity of pre-school children in kindergartens and children's forest clubs.

Keywords: movement, pedometer, children's forest club, kindergarten

Obsah

ÚVOD	8
1 PŘEHLED POZNATKŮ	9
1.1 PŘEDŠKOLNÍ DÍTĚ.....	9
1.1.1 Předškolní dítě a jeho vývoj	9
1.1.2 Vývoj poznávacích procesů	9
1.1.3 Vývoj socializace	11
1.1.4 Tělesný a motorický vývoj	12
1.2 POHYB.....	15
1.2.1 Motorika	15
1.2.2 Význam pohybu	18
1.3 PŘEDŠKOLNÍ ZAŘÍZENÍ.....	20
1.3.1 Pohyb v předškolních zařízeních.....	23
2 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	27
2.1 Cíl výzkumu	27
2.1.1 Dílčí cíle první části výzkumu	27
2.1.2 Výzkumné otázky první části výzkumu	27
2.1.3 Dílčí cíle druhé části výzkumu	29
2.1.4 Výzkumné otázky druhé části výzkumu	29
3 METODIKA	30
3.1 Metodika první části výzkumu.....	30
3.1.1 Charakteristika výběrových souborů pro měření pomocí krokoměrů.....	30
3.1.2 Organizace výzkumu.....	30
3.1.3 Vlastní průběh měření	31
3.1.4 Metody získávání dat	31
3.1.5 Metody zpracování a vyhodnocení dat.....	31
3.2 Metodika druhé části výzkumu pomocí dotazníku	32
3.2.1 Charakteristika výběrových souborů.....	32
3.2.2 Organizace výzkumu.....	32
3.2.3 Metody zpracování a vyhodnocení dat.....	32
4 VÝSLEDKY	33
4.1 Výsledky první části výzkumu	33
4.2 Výsledky druhé části výzkumu	43
4.3 Shrnutí první části výzkumu	49
4.4 Shrnutí druhé části výzkumu	51
5 DISKUSE.....	54
5.1 Doporučení pro teorii a praxi.....	56
6 ZÁVĚR	57
Referenční seznam.....	58
Seznam příloh	61

ÚVOD

Genotyp člověka se téměř nezměnil, za posledních 30 000 let jsou tyto změny málo významné. Biologická potřeba pohybu zůstala stejná, ale radikální převrat nastal v realizovaném objemu pohybových aktivit (Flemr, 2009).

Současná doba nabízí mnoho vymožeností, které usnadňují lidem život. Lidé používají osobní automobily místo obyčejné chůze, práce na poli byla nahrazena prací v kanceláři a spotřebiče v domácnostech jsou natolik automatické, že k obsluze lidský pohyb téměř nepotřebují. Na komfort si lidská společnost snadno zvyká a pohyb, který byl dříve naprostou součástí každého dne, vyčleňuje ze svých životů. Životní styl se stává pohodlnějším než kdykoli v historii.

Omezení pohybu nechvalně ovlivňuje kvalitu lidských životů a je příčinou mnoha civilizačních onemocnění. Je dobré a možná i prioritní vytvářet pozitivní vztah k pohybu již u dětí, protože v raném věku se dá podchytit jejich zájem.

Tato diplomová práce se bude věnovat pohybu předškolních dětí. Teoretické poznatky budou zaměřeny na předškolní dítě a jeho vývoj, pohyb a možnosti pohybových aktivit v předškolních zařízeních. V empirické části budou dva výzkumy, z nichž první bude zjišťovat a porovnávat počet ušlých kroků na základě dvoutýdenního monitoringu pomocí krokoměrů. Druhý výzkum zjišťuje a porovnává četnost a časovou délku pohybových aktivit v mateřské škole s běžným programem a dětských lesních klubech.

1 PŘEHLED POZNATKŮ

1.1 PŘEDŠKOLNÍ DÍTĚ

Tato kapitola stručně vymezí pojem předškolní věk a bude zaměřena na vývoj poznávacích procesů, socializaci a tělesný a motorický vývoj předškolního dítěte.

1.1.1 Předškolní dítě a jeho vývoj

Pojetí předškolního věku se různí. V širším slova smyslu se jedná o období od narození dítěte do nástupu do (první třídy) základního vzdělávání. Fáze vývoje a potřeby dítěte do šesti let se různí a jsou natolik specifické, že je vhodnější používat termín předškolní věk v užším slova smyslu pouze pro děti od tří let do nástupu do školy (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Uznávaný profesor Matějček (2005) se pozastavuje nad samotným termínem „předškolní“. Tvrdí, že právě toto období je z hlediska vývojové psychologie velkou, samostatnou vývojovou epochou, a proto jej není vhodné nazývat přechodným obdobím.

Vývojových změn nastane v předškolním věku mnoho. Jsou stálé, vztahují se k chronologickému věku a lze je chápat jako „*přechod od méně dokonalého projevu k dokonalejšímu*“ (Šimíčková-Čížková, 2010, s. 7). Vývojové změny lze klasifikovat na:

- Poznávací (kognitivní),
- sociální,
- tělesné.

1.1.2 Vývoj poznávacích procesů

Vývoj poznávacích procesů, tedy kompetencí k myšlení, rozhodování, učení a adaptaci, je u předškolního dítěte značně intenzivní. Jde o vnímání, paměť, pozornost, představivost a myšlení (Šimíčková-Čížková, 2010; Vágnerová, 2000). Poznávání je spojeno s egocentrismem, fenomenismem, magičností a absolutismem (Říčan, 2004).

Vnímání je ovlivněno stavem smyslových analyzátorů, myšlením a zkušenostmi. Vnímání je spojeno s aktivním konáním a experimentováním. U předškolního dítěte převažuje synkretické (celistvé) vnímání. Zaujmu ho především nápadné předměty, které mají vztah k jeho činnosti. U těchto objektů nevyčleňuje podstatné části, ale nerozezná základní vztahy mezi nimi. Vnímání se postupně stává více analytické a dítě si začíná všimnout detailů (Šikulová, Čepičková, & Wedlichová, 2005; Šimíčková-Čížková, 2010).

Převažuje **paměť** mechanická, která staví na vnějších náhodných znacích. Objevuje se i paměť slovně logická, která se zakládá na vnitřních znacích. Jejich společným znakem je konkrétnost a mimovolnost. Úmyslné zapamatování se projevuje koncem předškolního období (Šimíčková-Čížková, 2010).

U dítěte předškolního věku je **pozornost** ze začátku nestálá, s přibývajícím věkem se však vytváří úmyslná pozornost. Dítě se dokáže lépe a déle soustředit. Vliv na pozornost má temperament osobnosti a druh činnosti (Šimíčková-Čížková, 2010).

Rozvoj **představivosti** je v tomto věku výrazný. Vybavování představ je souvislejší, dítě si dokáže vybavit děj pohádky či prožité události. Dítě si vytváří i fantazijní představy, které používá ve svých hrách, tvořivosti a také k vysvětlení reality. Kombinuje přitom reálné vzpomínky s fantazií. Představivost bývá propojena s magickým myšlením, animismem a antropomorfismem (Šikulová, Čepičková, & Wedlichová, 2005; Šimíčková-Čížková, 2010).

Znakem **myšlení** předškolního dítěte je nadále konkrétnost a názornost, proto je pro dítě obtížné zpracovat to, co samo neprožije a nemá k tomu smyslové podněty. Dalšími rysy jsou útržkovitost, nekoordinovanost a nepropojenost. V tomto období se dítě teprve začíná zajímat o poznávání vztahů a souvislostí mezi objekty. Rozvíjí se myšlenkové operace jako analýza, syntéza, srovnávání, třídění a zobecňování. Dítě umí vyvozovat závěry na základě názornosti. Myšlení je egocentrické, a proto má dítě obtíže s porozuměním názoru někoho jiného. Rozvojem poznávání se rozšiřuje i slovní zásoba (Šikulová, Čepičková, & Wedlichová, 2005; Šimíčková-Čížková, 2010).

1.1.3 Vývoj socializace

O socializaci se mluví jako o „*postupném začleňování jedince do společnosti prostřednictvím nápodoby a identifikace. Součástí socializace je přijetí základních etických a právních norem dané společnosti*“ (Šikulová, Čepičková, & Wedlichová, 2005, s. 20). Hlavním prostředkem socializace předškolního dítěte je **hra**. Díky ní se dítě seznamuje s okolním prostředím, zkoumá předměty, experimentuje s nimi a dostává se do kontaktu s vrstevníky. Jde o základní výchovný prostředek, na jehož základě lze usměrňovat vývoj dětské osobnosti (Šimíčková-Čížková, 2010).

Mnozí autoři jako Matějček (2005), Šikulová, Čepičková, & Wedlichová (2005) nebo Helus (2004) zastávají názor, že na dítě předškolního věku má nejvýznamnější vliv rodina. Matějček (2005) mluví doslova o otisku prostředí na osobnost. V rodině si dítě osvojuje základní normy chování, rozvíjí se u něj sociální kontrola a schopnost seberegulace. Pro toto období je typické heteronomní usuzování, tedy chování podle vnějších norem. Důležitou roli v tomto procesu hraje ocenění či potrestání chování dítěte. Tímto si sociální normy postupně zvnitřňuje a ztotožňuje se s nimi.

Předškolní dítě se začíná zajímat o ostatní vrstevníky a pozvolna se odpoutává od závislosti na rodičích a jiných dospělých. Vznik kamarádství ovlivňuje stejný zájem, potřeba, pohlaví, vlastnictví atraktivní věci nebo např. přátelské chování (Vágnerová, 2000 in Helus, 2004). Helus (2004) doporučuje podporování dobrých vztahů dětí, protože může mít dlouhodobé pozitivní účinky na jejich život. Zároveň se dítě ve skupině vrstevníků učí jak spolupracovat nebo se prosadit a osvojuje si sociální role (Šikulová, Čepičková, & Wedlichová, 2005).

Ve třech letech u dítěte dominuje negativismus a úsilí dělat věci samo. Převládá u něj paralelní hra. Vnímá ostatní děti při hře a někdy se k nim přidá. Zapojuje se i do jiných skupinových činností. Objevují se u něj vlastnosti jako vstřícnost, soucit, přátelství. Častokrát se směje a má touhu se zavděčit (Allen & Marotz, 2002; Šikulová, Čepičková, & Wedlichová, 2005).

Ve čtyřech letech bývá dítě společenské, otevřené a začíná si vytvářet „nejlepší“ kamarády. Je možné, že udržuje kamarádský vztah i s vymyšleným imaginárním přítelem. Dítě umí být sobecké, tvrdohlavé, mívá záchvaty vzteku a zuřivosti a dokáže se ostatním dětem ošklivě posmívat (Allen & Marotz, 2002).

Od svých pěti let se začíná lépe ovládat a jeho emoční výkyvy se neobjevují tak často. Jeho hra je kooperativní a rádo se zapojuje i do jiných činností s ostatními dětmi. Vůči autoritám se chová poslušně. Uvolňuje se vázanost na dospělé osoby, přesto od nich stále potřebuje povzbuzení a posílit pocit jistoty (Allen & Marotz, 2002).

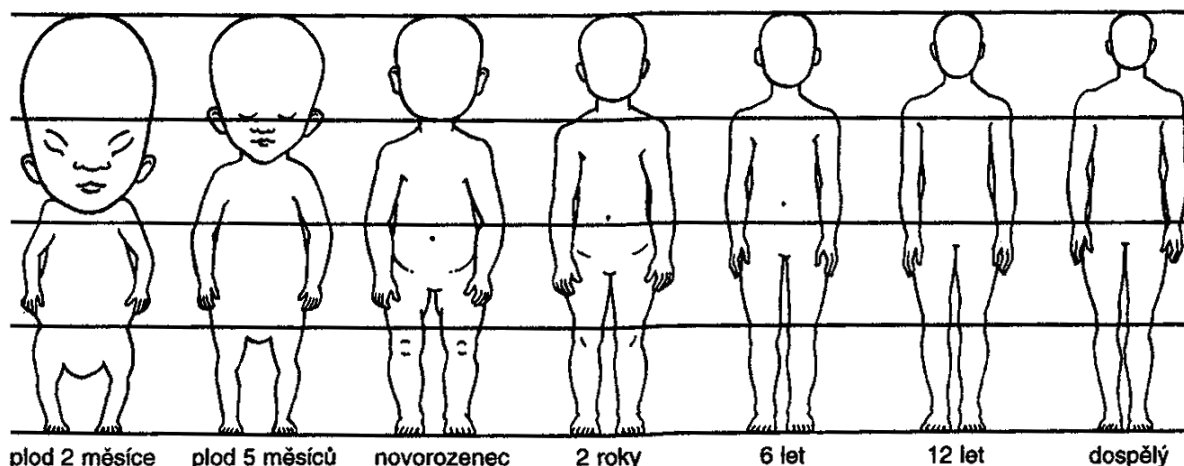
Ve svých šesti letech stále prožívá náhlé změny nálad a emoce prožívá velmi silně. Je zvědavé a má touhu zalíbit se dospělým (Allen & Marotz, 2002).

Z četných studií vyplývá, že socializace je velmi ovlivněna tím, zda se dítě věnuje pohybové aktivitě a jestli si tento zájem udrží. Pohybem je možné osvojit si dodržování pravidel, rozvíjet spolupráci, smysl pro čestnost a nabízí možnost vybití si přebytečnou energii přijatelným způsobem (Smoll & Smith, 2002 in Flemr, 2009).

1.1.4 Tělesný a motorický vývoj

Podle tělesného a motorického vývoje s vazbou na věk je možné určit, zda se dítě vyvíjí správně či nikoli. Tato metoda se používá zvláště v pediatrii. Individuální rozdíly v tělesném schématu mohou ovlivňovat zařazení dítěte do kolektivu. Obvykle má dítě, které je silnější, větší nebo obratnější a rychlejší než ostatní lepší pozici ve skupině a snadněji se dostává do vůdčí role. Naopak slabší děti jsou plaché a hůře se začleňují (Řičan, 2004).

Tělesné proporce předškoláka se výrazně proměňují. Trup je na začátku tohoto období válcovitý a postupně se stává plošším. Přibývá svalové tkáň a tukové spíše ubývá. Postava se prodlužuje, urychleně rostou končetiny (Řičan, 2004). Obrázek 1 ilustruje, k jakým změnám dochází a poukazuje na to, že právě období od dvou do šesti let je významným mezníkem.



Obrázek 1 – Změny tělesných proporcí
(Langmeier, Krejčířová, & Langmeier, 1998, s. 77)

Tříleté dítě je vysoké průměrně 96,5 až 101,5 cm a váží 13,6 až 17,2 kg. Dolní končetiny rostou rychleji než ruce, a proto vypadá vyšší a štíhlejší. Má vzpřímenější postoj. Obvod hlavy je shodný s obvodem hrudníku. Dítě v tomto věku umí udržet rovnováhu na jedné noze. Do míče umí kopnout a dokáže je hodit vrhem bez zaměření cíle. Zvládne jízdu na tříkolce či šlapacím kole. Je vhodné u dítěte upevňovat lokomoční dovednosti, učit jej rovnováze, akrobacii a seznamovat jej s lyžováním (Allen & Marotz, 2002; Dvořáková, c2001).

Ve čtyřech letech průměrně měří 101,5 až 114 cm a váží 14,5 až 18,2 kg. Zdokonaluje se v pohybových aktivitách, jako hod míčem, jízda na vozítku nebo běh. Dokáže lézt po žebřících, dětských prolézačkách a šplhat po stromech. Při zdravých kloubech zvládne jízdu na bruslích. Je možné začít s taneční přípravou (Allen & Marotz, 2002; Dvořáková, c2001).

Průměrná výška pětiletého dítěte je 107 až 117 cm a váha 17,3 až 20,5 kg. Obvod jeho hlavy odpovídá velikosti hlavy dospělého člověka. Dokáže chytit míč hozený z krátké vzdálenosti. Na jedné noze vydrží stát deset sekund. Při skákání přes švihadlo střídá nohy. Je vhodné pokračovat v rozvíjení sportovní přípravy a začít s přípravou gymnastickou, taneční nebo bruslařskou (Allen & Marotz, 2002; Dvořáková, c2001).

Ve věku šesti let jsou dívky vysoké v průměru 105 až 115 cm a váží přibližně 19 až 22,5 kg. Chlapci měří 110 až 117,5 cm a váží 17,5 až 21,5 kg. Dlouhé kosti jsou ve fázi rychlého růstu a na konci této fáze by si dítě mělo dosáhnout pravou rukou na levý ušní lalůček přes vzpřímenou hlavu; jde o tzv. filipínskou míru. Dítě je obratnější, díky čemuž mu jde lépe jízda na kole, plavání a manipulace s míčem. Zvětšuje se také jeho síla. Chlapci mívají větší sílu než

děvčata. Zdokonaluje se hrubá i jemná motorika. Všechny výše uvedené činnosti lze provádět s větší intenzitou (Allen & Marotz, 2002; Dvořáková, c2001; Říčan, 2004).

Vývoj předškolního dítěte probíhá komplexně. Poznávací (kognitivní), sociální i tělesná složka se v rozvoji podporují a doplňují. Pohyb je pro dítě přirozený nástroj k poznávání a prožívání (Dvořáková, c2001).

1.2 POHYB

Pohyb je základní biologická potřeba dítěte. Hojně se využívá se při edukaci, protože umožňuje prožitkové učení, které je přirozené (Dvořáková, 2011). Existuje mnoho definic pohybové aktivity. V širokém slova smyslu se jedná o „komplexní mnohorozměrné chování, které může být kvantifikováno a charakterizováno termíny: frekvence, intenzita, typ a trvání“ (Hardman & Stensel, 2003; Miles, 2007 in Sigmund & Sigmundová, 2011, s. 6).

Frömel, Novosad a Svozil (1999 in Mužík & Vlček, 2010, s. 13) vymezují pohybovou aktivitu jako „komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je uskutečňováno zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie“. Dělí ji na organizovanou a neorganizovanou (spontánní) pohybovou aktivitu. Organizovanou pohybovou aktivitou se myslí záměrný pohyb, který je prováděn pod vedením pedagoga či jiného odborníka (Frömel, Novosad, & Svozil in Mužík & Vlček, 2010). Spontánní pohybová aktivita probíhá bez zásahu zvnějšku. Dítě si samo vybírá typ pohybu podle svých potřeb a představ (Dvořáková, 1998).

Protikladem pohybové aktivity je pohybová inaktivita, která se projevuje velmi nízkým tělesným pohybem (Sigmund & Sigmundová, 2011).

1.2.1 Motorika

Pojem motorika nebo také hybnost, označuje „souhrn všech pohybů lidského těla, celkovou pohybovou schopnost organismu“ (Zelinková, 2001 in Dvořáková, c2014, s. 53-54). Motorika má vliv na vývoj dítěte. Stává se prvním nástrojem poznávání okolního prostředí a podporuje rozvoj kognitivních funkcí. Rozděluje se na hrubou motoriku, což jsou pohyby celého těla a velkých svalových skupin, a jemnou motoriku, tedy pohyby rukou, prstů, mimického svalstva a je v ní zahrnuta i grafomotorika a oromotorika (Martina Letavcová in Dvořáková, c2014).

Motorické schopnosti

Schopnost je „*trvalý převážně geneticky určený rys (vlastnost), který podkládá nebo podporuje různé druhy motorických a kognitivních aktivit*“ (Schmidt, 1991 in Měkota & Novosad, 2005, s. 11). Na rozvoj motorických schopností má velký vliv pohybová aktivita v dětství a při dlouhodobé nečinnosti je rozvíjení schopností pozastaveno. Tento proces je dlouhodobý a pomalejší, než osvojování dovedností (Měkota & Novosad, 2005).

Někteří autoři jako např. Měkota, Novosad (2005) nebo Svobodová et al. (2015) rozdělují motorické schopnosti na koordinační, kondiční a hybridní (smíšené). Dvořáková (2011) a Sigmund (2007) jsou pro jiné dělení, které je vhodnější pro školskou praxi. Motorické schopnosti se podle nich rozdělují na „silové, vytrvalostní, rychlostní, pohyblivost (flexibilita) a koordinační (obratnostní)“ (Dvořáková, 2011, s. 45).

Silové schopnosti jsou vázané na svalová vlákna. Dělí se na schopnosti dynamické (jde např. o odrazy při skákání) nebo statické (déletrvající stoj na jedné noze). Lze rozeznávat tři typy svalových kontrakcí. První z nich je excentrická, při které se svaly protahují a je pro děti jednodušší než koncentrická, ve které se sval zkracuje. Příkladem může být to, že spuštění se po tyči je pro děti snazší než přitahování se vzhůru. Třetím typem je izometrická kontrakce, při které jsou svaly stejně dlouhé, ale mění se jejich napětí (Dvořáková, 2011).

Vytrvat v pohybové aktivitě po delší dobu je možné právě díky **vytrvalostním schopnostem**. Pokud je při této aktivitě zapojeno větší množství svalů, jedná se o celkovou (obecnou) vytrvalostní schopnost. Pokud je zapojen jeden sval, či skupina svalů, jde o lokální vytrvalostní schopnost. Zajímavé je, že u předškolních dětí není vytrvalost omezována tělesnými limity, ale spíše psychickým nezájmem o monotónní činnost. Vhodným prostředkem rozvoje je dostatek volného pohybu v prostoru s pohybově stimulujícím vybavením (Dvořáková, 2011).

Rychlostní schopnosti jsou o tom provést pohyb co nejrychleji. Dělí se na akční rychlost, tedy rychlost provedení buď cyklického (běh) nebo acyklického pohybu (rychlý sled pohybů za sebou) a reakční rychlost, která je ještě více spojena s funkcí mozku a nervové soustavy. Rychlost reakce je ovlivněna přenosem vzruchu do mozku. Nervová soustava v předškolním věku dozrává, a proto u tříletých dětí je rychlost reakce mnohem pomalejší než u šestiletých dětí. Rychlostní schopnosti lze u dětí rozvíjet pouze v takových dovednostech, které již správně ovládají. Může jít o běh, jednoduché poskoky, symetrické pohyby paží a trupu (Dvořáková, 2011).

Pohyblivost (flexibilita) označuje rozsah pohyblivosti v kloubech, který může být omezen poškozením v kloubech a zkrácenými svaly kolem kloubů. Klouby předškolního dítěte nejsou ještě zpevněné, a proto není vhodné je vystavovat zátěži a přílišnému uvolňování. Pohyblivost v tomto věku není omezena ani tak klouby, jako zkrácením svalů. Pro rozvoj flexibility je vhodné zařazovat protahovací cvičení (Dvořáková, 2011).

Koordinační schopnosti představují schopnost ovládnout své tělo a také rychle si osvojit novou dovednost. Zařazuje se k ní schopnost udržet rytmus a rovnováhu, orientovat se v tělním schématu a schopnost pohybu a diferenciací částí těla (Dvořáková, 2011).

V předškolním věku je dobré pravidelně rozvíjet všechny schopnosti, s výjimkou určitého omezení u silových schopností. Dvořáková (2011) tvrdí, že je to možné při spontánní aktivitě dětí, jako např. běh nebo lezení po stromech.

Motorické dovednosti

Motorické dovednosti jsou také předpokladem pohybové činnosti. Vycházejí ze schopností a rozvíjí se učením. Pohybové dovednosti jsou podkladem pro úspěch v jedné dovedné činnosti (Měkota & Novosad, 2005).

Motorické schopnosti a dovednosti jsou navzájem provázány. Dvořáková (2011, s. 45) popisuje, že *„motorické schopnosti jsou základem pro ovládnutí těla, tedy pro zvládnutí pohybových dovedností v určité kvalitě, a naopak právě prostřednictvím pohybových dovedností jsou tyto schopnosti rozvíjeny - tedy pohybové schopnosti a dovednosti jsou hluboce propojeny a na sebe navzájem silně působí“*.

Motorické dovednosti lze rozdělit podle vícero kritérií. Jansa (2012) nabízí zajímavé kritérium podle složitosti. Vymezuje:

- Jednoduchý pohyb, což je např. úhyb,
- pohybový akt, který se skládá z několika jednoduchých pohybů, např. odraz nebo výskok,
- pohybová operace skládající se z pohybových aktů (odraz, výskok a přihrávka),
- pohybová činnost, která zahrnuje více pohybových operací (hra v útoku a obraně) (Jansa 2012, s. 153).

Dovednosti lze rozdělit i například na hrubé a jemné nebo podle množství zapojených svalů Jansa (2012). Dvořáková (2011) dělí dovednosti na lokomoční, nelokomoční a manipulační.

Lokomoční dovednosti se zakládají na přemísťování těla v prostoru. Jako první lokomoční dovednost se u dítěte objevuje **lezení** a plazení. Nejprve je lezení ve vzporu klečmo a je vratké, bez souhry končetin a později se objevuje lezení po chodidlech ve vzoru dřepmo. Následuje **chůze a běh**. Chodit se dítě snaží asi od prvního roku a první pokusy o běh se vyskytují mezi prvním a druhým rokem. Běh s letovou fází dítě zvládne do tří let věku. Později si dítě osvojuje **skoky a poskoky**. Prvními jsou skoky snožmo do hloubky a vpřed, další fází jsou skoky do výšky a skok odrazem jedné nohy. Vývojové fáze lokomočních dovedností by se neměly přeskakovat, ale právě naopak by pro jejich řádný rozvoj měly být vytvářeny dostatečné podmínky (Dvořáková, 2006; Dvořáková, 2011).

Nelokomoční dovednosti označují změny poloh těla a jeho částí. Patří mezi ně **rovnováha**, jejímž trénováním se posilují svaly zajišťující správné držení těla a je důležitá pro zvládnutí veškerých pohybů, **polohy a pohyby na místě a vnímání a ovládnutí těla** pomocí dotekových, rovnovážných a proprioceptivních vjemů, tedy z „čidel ve svalech, šlachách a kloubních pouzdrech, která informují o napětí a tím i o poloze a stavu těla“ (Zimmer, 2000 in Dvořáková, 2011, s. 32).

Manipulační dovednosti tkví v ovládnutí různých pomůcek, experimentování s předměty a materiály. Pro předškolní dítě je důležité vyzkoušet si, co předmět dokáže a pochopit, jak s ním zacházet. Díky této nově nabyté zkušenosti dokáže přizpůsobit svůj pohyb předmětu (Dvořáková, 2011).

1.2.2 Význam pohybu

Pohybová aktivita přináší mnoho benefitů, které budou v této kapitole popsány.

Vzhledem k tomu, že způsob života se vytváří právě v dětství, je dobré dětem zabezpečit zdravý vývoj, postoje a hodnoty, které se vážou ke zdraví (Dvořáková, 1998).

Díky dostatečnému pohybu se zvyšuje tělesná i psychická zdatnost a posilují se svaly, vnitřní orgány a obranyschopnost. Pohyb je prevencí před kardiovaskulárními i dalšími civilizačními onemocněními (Dvořáková, 1998).

Existuje předpoklad, že pohybová aktivita v dětství má dlouhodobé prospěšné přínosy. Výzkumy potvrzují, že pokud se děti a adolescenti věnují pohybové aktivitě, při které překonávají odpor vlastní hmotnosti, mají zvýšenou hustotu kostních minerálů. Tento přínos se přenáší do dospělosti a jeví se jako významný především u starší generace (Bailey & Martin, 1994 in Hendl & Dobrý).

Pohyb je významným pomocníkem při prevenci vadného držení těla. Správné držení těla znamená vzpřímený postoj, přirozené zakřivení páteře v oblasti krční a bederní lordózy, hrudní kyfózy, souměrný rozvoj svalstva a přiměřené svalové napětí. Pasivní, neboli chabé držení těla je nejčastější typ vadného držení těla (Hnízdil, Šavlík, & Chválková, 2005 in Šimik, 2013). Mezi posturální vady lze zařadit kyfotické držení těla (kulatá záda), bederní hyperlordózu (prohnutá záda), plochá záda a skoliózu (Kopřivová & Kopřiva, 1997; Chudá, 1999 in Šimik, 2013).

Výzkumy poukazují na to, že onemocnění zad se u dětí předškolního věku objevuje již ve 20 % až 33 % případech. Toto období je rizikové v tom, že je zrychlený růst kostí a pokud není zabezpečen dostatečný pohyb, svaly se dostatečně nerozvíjí a neposkytují oporu (Šimik, 2013).

Nedostatek pohybu způsobuje také nadváhu a obezitu, což znamená nadbytečné nakupení tukové tkáně. Za příčiny nadváhy či obezity lze považovat nevyvážený příjem s výdejem energie, který souvisí s životním stylem a v současné době se diskutuje i o genetickém vlivu (Šimik, 2013; Mužík & Vlček, 2010). Hovoří se o geneticky podmíněné metabolické poruše, která může být způsobena resistencí na leptin. Bílkovina leptin ovlivňuje pocit hladu a pocit nasycení, reguluje tvorbu a výdej tepla. Obézní jedinci s touto poruchou špatně hubnou, mají zvýšenou chuť k jídlu, neradi se pohybují a bývají zimomřiví (Vignerová & Bláha, 2001).

S obezitou se pojí různé zdravotní potíže. Jde o srdeční choroby, trávicí a zažívací potíže, hormonální změny, potíže se spánkem a dýcháním, potíže s pohybovým aparátem, psychické obtíže (Kosová, 2013 in Šimik, 2013). Obezita zkracuje život zhruba o 7 let. Obezita také demotivuje jedince k pohybové aktivitě, jeho tělesná zdatnost je snižena a to znamená zkrácení délky života o další 2 roky (Bouchard, 2010 in Mužík & Vlček, 2010). Zároveň nadváha či obezita v dětství zvyšuje její výskyt i v dospělosti (Brettschneider & Naul, 2007 in Mužík & Vlček, 2010).

1.3 PŘEDŠKOLNÍ ZAŘÍZENÍ

Předškolní zařízení lze rozdělit do čtyř typů podle zřizovatele:

- Veřejné mateřské školy (MŠ) – zřizovatelem je stát, obec, kraj nebo svaz obcí,
- soukromé MŠ rejstříkové – zřizovatelem je církevní či jiná právnická osoba,
- soukromé dětské kluby – zřizovatelem je živnostník,
- dětské skupiny – zřizovatel může být firma, úřad, radnice, vysoká škola, nezisková organizace a nově i spolky (“Nej školky: Typy školek”, 2018).

Veřejné mateřské školy jsou zapsány do školského rejstříku, díky čemuž mají nárok na finanční prostředky. Jsou vázány Školským zákonem č. 561/2004 Sb. a s ním souvisejícími předpisy (“Nej školky: Typy školek”, 2018).

Soukromé mateřské školy rejstříkové jsou zapsány do rejstříku školských právnických osob. Předmětem jejich činnosti je poskytování vzdělávání nebo školských služeb. Vztahuje se na ně výše zmíněný Školský zákon a mají nárok na finanční prostředky (“Nej školky: Typy školek”, 2018).

Lesní mateřská škola spadá do soukromých mateřských škol rejstříkových. Jsou typem alternativního předškolního vzdělávání a mohou používat název škola (“Nej školky: Typy školek”, 2018). Vzdělávací program probíhá většinou venku a za každého počasí.

„Společnými znaky lesních mateřských škol mohou být následující cíle v rozvoji dětí:

- učit se celostně, tzn. všemi rovinami vnímání,
- rozvíjet jemnou a hrubou motoriku prostřednictvím rozmanitých podnětů a možností pohybu v přírodě,
- podpořit smyslové vnímání přímou zkušeností,
- rozvíjet kreativitu a fantazii při využití rozmanitých přírodních prvků,
- podpořit vědomí sounáležitosti mezi dětmi navzájem a se živou a neživou přírodou,
- prožít rytmus změn ročních období a přírodních jevů,
- seznámit se s místem a přírodním prostředím, které je blízké a vytvořit si k němu pozitivní vztah,
- zažít a poznat rostliny a živočichy v jejich původním životním prostředí, poznat různé přírodní ekosystémy,

- umožnit dětem, aby poznaly své tělesné hranice,
- prožít ticho a naučit se být citlivější k mluvenému slovu,
- poznat hodnoty lesního společenství a hodnoty lidské společnosti“ (Vošahlíková, 2010, s. 16).

Soukromé dětské kluby jsou soukromá zařízení, která se řídí zákonem č. 455/1991 Sb., o živnostenském podnikání. Dětské kluby nejsou zapsány ve školském rejstříku ani v rejstříku školských právnických osob. Jejich název proto nesmí obsahovat slovo „škola“ a není jim poskytnuta finanční podpora. Zároveň se nemusí řídit školským zákonem. Jsou vázány „pouze obecně platnými právními předpisy“ („Nej školky: Typy školek“, 2018). Dětské kluby mohou mít různá zaměření. Jedním z nich je dětský lesní klub, u kterého se často používá dodatek „inspirovaný lesní mateřskou školou“.

Lesní dětský klub může mít své vlastní zázemí, většinou srub, jurtu nebo maringotku. Některé dětské kluby nemají vlastní základnu, scházejí se na vymezeném místě a jdou do lesa. Pro případ opravdu nevlídného počasí mohou být domluveni s jinou institucí, např. školou, knihovnou nebo se skautskou základnou pro umožnění pobytu (Vošahlíková, 2010).

Pobyt předškolních dětí v přírodě přináší mnoho benefitů. Zejména zprávy ze Spojeného království uvádějí různé výhody, jako zvýšení sebedůvěry, motivace, koncentrace, rozvoj sociálních, fyzických a jazykových dovedností, hlubší koncepční pochopení a respekt k přírodnímu prostředí. Tyto zprávy navazují a znovu potvrzují dřívější výzkumy, které se zabývaly skandinávskými předškolními dětmi. Ty děti, které trávily více času venku a měly přístup k lesům prokazovaly lepší pohybové schopnosti a zvýšil se počet jejich sociálních a nápaditých her. V dánských lesních školách se řídí těmito zásadami:

- Celistvý přístup k učení a rozvoji,
- každé dítě je jedinečné a kompetentní,
- děti jsou aktivní a interaktivní žáci,
- děti potřebují skutečné zkušenosti z první ruky,
- dětem prospívá pobyt v prostředích na ně zaměřených,
- děti potřebují čas experimentovat a rozvíjet nezávislé myšlení,
- učení vychází ze sociálních interakcí („From forest preschool to Bush Kinder“).

Podporování určité míry rizika v dětských hrách se může na první pohled zdát nebezpečné či dokonce nezodpovědné. Podle nových poznatků je přehnaná bezpečnost pro děti nevhodná a naopak určitá míra rizika ve hrách pomáhá dětem se rozvíjet. Jde o tyto hry a aktivity:

- Hra ve výšce, ve kterých děti často samy preferují vyvýšená místa rády vylézají na stromy, kameny a skály. Pokud je pro děti výška už nepříjemná samy slezou nebo se sklouznou zpět dolů,
- Hry s rychlostí, ve kterých děti rády běhají, honí se a občas až do té míry, kdy ztratí nad tělem kontrolu. Takovéto hraní je například vhodné ve sněhu kdy děti mají určitou ochranu před zraněním pokud spadnou,
- Přístup k potenciálně nebezpečným věcem. Přestože děti nejsou v přímém kontaktu s nebezpečnými věcmi jako jsou například nože, pily nebo oheň, nejsou od těchto věcí izolovány. Průvodci lesních klubů svými činy ukazují dětem jak bezpečně zacházet například s nožem či zápalkami,
- Hra v prostředí nebezpečných prvků, hry poblíž vody nebo ohně jsou pro děti dobrým zdrojem vývoje a inspirace, nicméně je potřeba vysvětlit jim zásady bezpečnosti, kolem těchto prvků,
- Fyzický kontakt dětí. Děti se rády přetahují, strkají a předvádějí svou sílu. Ačkoliv je to zdravá součást jejich projevu je potřeba dohlédnout na to aby tato aktivita nepřešla v násilí a raději usměrnit tento fyzický kontakt než ho úplně zastavit.
- Hry, při kterých se děti mohou ztratit. Děti mají příležitost odloučit se od skupiny, buďto jít napřed nebo zůstat pozadu. Je jim svěřena určitá svoboda, která je však doprovázena související odpovědností (“Embracing risk in the Canadian woodlands: Four children’s risky play and risk-taking experiences in a Canadian Forest Kindergarten”, 2017).

1.3.1 Pohyb v předškolních zařízeních

Edukace v běžných mateřských školách se řídí zejména podle Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání. Hlavním cílem pro pedagoga v oblasti dítě a jeho tělo je „stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových i manipulačních dovedností, učit je sebeobslužným dovednostem a vést je ke zdravým životním návykům a postojům“ (Smolíková, 2018, s. 15). Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání dále specifikuje dílčí cíle tohoto hlavního záměru.

Učitelé se řídí především podle Rámcového vzdělávacího programu, a proto Dvořáková (2006) upozorňuje na to, jak je důležité vzdělávání učitelů mateřských škol. Předmět tělesná výchova v mateřské škole neexistuje a pedagogové musí vycházet ze svých pedagogických, psychologických, didaktických znalostí a dovedností spolu se svými zkušenostmi. Konkrétně při pohybových aktivitách dětí musí učitelé dokonale ovládat specifika dětského věku, možnosti vývoje, zatěžování, řízení a organizace i konkrétní metody nácviku. Pro zajištění dětských potřeb a pro kvalitu práce je to nezbytně nutné (Dvořáková, 1998).

Organizovanou pohybovou aktivitu dětí v předškolních zařízeních lze rozdělit na:

- Ranní cvičení, které v úvodní části seznamuje děti s plánem cvičení a probíhá rozehrátí organismu pomocí jednoduchých her; v průpravné části dochází k rozcvičení, procvičení celého těla a prevenci vadného držení těla; v hlavní části, která je někdy zcela vynechávána, dochází k rozvoji, nácviku a zdokonalování pohybových dovedností a závěrečná část má navodit uvolnění a relaxaci (Dvořáková, 2000),
- pohybové chvílky, tedy pohyby nebo soubor pohybů ve spojení se zvuky, hudbou, říkankami, písničkami a básničkami,
- tématicky zaměřené pohybové hry, které jsou součástí vzdělávacího bloku,
- hudebně pohybové chvílky, které využívají hlavně rytmizaci slov, písni, hudbu a taneční hry (Borová & Trpíšovská, 1998 in Šimik, 2013),

spontánní či řízený pobyt venku, který podle vyhlášky č. 410/2005 Sb. v zařízeních pro výchovu a vzdělávání a provozovnách pro výchovu a vzdělávání pro děti předškolního věku trvá zpravidla 2 hodiny dopoledne a odpolední pobyt venku se různí v závislosti např. na délce pobytu dětí v zařízení nebo na ročním období (Vyhláška o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých, 2005).

Faktory ovlivňující pohybovou aktivitu

Vliv motivace

Jak již bylo výše uvedeno, děti dokáží být dlouho pohybově aktivní, protože jim to přináší radost a únavu způsobuje spíše psychický nezájem o jednotvárnou činnost (Dvořáková, 2011). Je důležité dbát na to, aby po pohybové aktivitě byl u dětí vyvolán příjemný pocit, protože se tím aktivuje vnitřní motivace, která vytváří pozitivní vztah k jejímu celoživotnímu provádění (Sigmund, 2007).

Vliv pedagoga

Na prvním stupni základní školy byl proveden výzkum, kterým bylo potvrzeno, že kladný vztah žáků k předmětu tělesná výchova dominantně závisí na učiteli. Výrazně se váže na jeho zájem o sport a jeho vyučovaný předmět, na používaných metodách a formách práce, na učitelově tvořivosti a schopnosti motivovat žáky (Sivák, 2001 in Mužik & Vlček, 2010).

Vliv počasí

V dalším výzkumu bylo uvedeno, že na pohybovou aktivitu dětí může mít vliv i roční období (Junger, 2014).

Vliv prostředí a podnětů

Hongkongský výzkum zjistil, že děti z mateřské školy s dostatečným vnitřním i venkovním prostorem byly mnohem více pohybově aktivnější než děti z mateřských škol disponujících pouze vnitřním prostorem (Louie & Chan, 2003 in Sigmund, 2007, s. 14). Bylo také zjištěno, že děti, které doma mají k dispozici více pohybově stimulujících hraček jako prolézadla, klouzačky, houpačky, hračky na ježdění, míče, jsou výrazně pohybově aktivnější doma i o přestávkách v mateřské škole než děti, které tyto možnosti nemají (McKenzie et al., 1992 in Sigmund, 2007, s. 14).

Doporučení pro aplikaci pohybových aktivit předškolních dětí

Svobodová et al. (2015) navrhuje doporučení pro aplikaci pohybových aktivit dětí a mládeže. Pohyb by měly děti a mládež pěstovat každý den, a to nejen při řízené pohybové aktivitě, ale také ve svém volném čase. Mělo by existovat široké spektrum aktivit, které děti mohou provozovat. Je podstatné, aby činnosti realizované ve volném čase zahrnovaly stimulaci:

- „Rovnováhových schopností,
- agility,
- silových cvičení s vlastní hmotností,
- flexibility,
- silové vytrvalosti,
- maximální síly,
- silového výkonu.“ (Baranowský et al. 1992 in Svobodová et al., 2015, s. 20).

Pohybové aktivity by měly být dobrovolné, příjemné a pozitivně motivované. Je vhodné zvýšit množství pohybové aktivity běžnými denními činnostmi. Také je důležité zachovávat u dětí a mládeže optimální úroveň flexibility strečinkovým cvičením (Svobodová et al., 2015).

Doporučení k podpoře pohybově aktivního a zdravého životního stylu podle Sigmunda & Sigmundové (2011, s. 118):

Tabulka 1

FITT¹ charakteristiky	Denní počet kroků
Předškoláci by měli každodenně provádět alespoň 60 minut organizované pohybové aktivity alespoň střední intenzity .	Předškoláci by v převažujícím počtu dnů v týdnu měli dosáhnout 13 000 kroků
Předškoláci by měli být každodenně zapojeni alespoň 60 minut do neorganizované pohybové aktivity alespoň střední intenzity .	
Další doporučení	
U předškoláků by měly být rozvíjeny všestranné pohybové dovednosti (běh, hod, kop, odraz, skok, aj.) jako základ pro řešení složitějších pohybových úkolů.	
Předškoláci by měli mít k dispozici bezpečné vnitřní a venkovní prostředí a pomůcky pro provádění různorodých pohybových aktivit.	
Rodiče, učitelé a další osoby zodpovědné za výchovu předškoláků by při uvědomění důležitosti pohybové aktivity měli dětem usnadňovat všestranný pohybový rozvoj.	
Předškoláci by neměli nepřetržitě sedět nebo ležet více než 60 minut (vyjma spánku).	

¹ FIIT – frekvence, intenzita, typ a trvání pohybové aktivity

2 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Empirická část této diplomové práce je rozdělena na dvě části. První z nich je zaměřena na měření pohybu pomocí krokoměřů. Ve druhé části je zpracováno dotazníkové šetření ohledně času věnovaného pohybu.

2.1 Cíl výzkumu

Hlavním cílem výzkumu je zjistit a porovnat úroveň pohybové aktivity předškolních dětí v mateřských školách a dětských lesních klubech.

2.1.1 Dílčí cíle první části výzkumu

I) Zjistit množství realizované pohybové aktivity předškolních dětí z mateřské školy s běžným programem² a dětí z dětského lesního klubu pomocí mechanických krokoměřů.

II) Porovnat množství realizované pohybové aktivity předškolních dětí z mateřské školy s běžným programem a dětí z dětského lesního klubu na základě měření mechanickými krokoměry.

2.1.2 Výzkumné otázky první části výzkumu

I.

1. Jaký je průměrný denní počet kroků dětí v MŠ s běžným programem?
2. Jaký je průměrný denní počet kroků dětí v lesním dětském klubu?
3. Jaké jsou průměrné hodnoty počtu kroků dětí dopoledne a odpoledne v mateřské škole s běžným programem a v lesním dětském klubu?

² Mateřskou školou s běžným programem vzdělávání se myslí veřejná mateřská škola zapsána do školského rejstříku. Mateřské školy s běžným typem vzdělávání si vytvářejí vlastní školní vzdělávací program a vycházejí při tom z Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání.

II.

1. Jaké jsou rozdíly v realizovaném počtu kroků mezi dětmi z MŠ s běžným programem a z lesního dětského klubu?
2. Kolik procent z denního doporučeného realizovaného množství kroků nabídla MŠ s běžným programem?
3. Kolik procent z denního doporučeného realizovaného množství kroků nabídl lesní klub?
4. Jaký je procentuální rozdíl toho, z kolika procent předškolní děti splnily denní doporučení pro počet kroků v MŠ s běžným programem a v lesním dětském klubu?

2.1.3 Dílčí cíle druhé části výzkumu

I) Zjistit, jaká je četnost a časová délka pohybových aktivit v MŠ s běžným programem a dětských lesních klubech.

II) Porovnat jaká je četnost a časová délka pohybových aktivit v MŠ s běžným programem a dětských lesních klubech.

2.1.4 Výzkumné otázky druhé části výzkumu

I.

1. Jak často a kolik minut denně se předškolní děti věnují organizované pohybové aktivitě v MŠ s běžným programem?

2. Jak často a kolik minut denně se předškolní děti věnují organizované pohybové aktivitě v dětských lesních klubech?

3. Jak často a kolik minut denně se předškolní děti věnují neorganizované (spontánní) pohybové aktivitě v MŠ s běžným programem?

4. Jak často a kolik minut denně se předškolní děti věnují neorganizované pohybové aktivitě v dětských lesních klubech?

II)

1. Jaký je rozdíl v četnosti a časové délce realizování organizované pohybové aktivitě v MŠ s běžným programem a dětských lesních klubech?

2. Jaký je rozdíl v četnosti a časové délce realizování neorganizované pohybové aktivity v MŠ s běžným programem a dětských lesních klubech?

3 METODIKA

3.1 Metodika první části výzkumu

Pro sběr dat byla použita metoda monitoringu.

3.1.1 Charakteristika výběrových souborů pro měření pomocí krokoměrů

Měření pomocí krokoměrů proběhlo v jedné stejné části Prahy, aby byly zajištěny rovnocenné podmínky. Počet monitorovaných dětí v mateřské škole běžného typu byl 25 dětí. V lesním dětském klubu byl počet dětí nestálý v závislosti na docházce. V dětském klubu je umožněná jednodenní, dvoudenní, třídenní, čtyřdenní i pětidenní docházka. Věk dětí nebyl sdělen konkrétně, pouze v rámci hodnot 5–6 let či 3–4 let.

3.1.2 Organizace výzkumu

Domluva probíhala e-mailem a telefonicky. Týden před monitoringem proběhla informační schůzka ohledně detailů měření, obě zařízení byly informovány předem, že nejde o soutěž. Byly předány krokoměry, informovaný souhlas (příloha 1) a záznamové archy (příloha 2).

Krokoměry

Pro monitoring byly použity krokoměry Yamax SW 700. Krokoměry „jsou malé přístroje detekující změnu směru pohybu ve vertikální ose (zhroupnutí při kroku) většinou fungující na principu pružiny (Máček, Radvanský, c2011, s. 48). Krokoměry je vhodné používat při aktivitách, při kterých dochází k vertikálnímu pohybu těžiště a energetický výdej závisí na počtu kroků. Krokoměry se připínají se na bok ke kalhotám v oblasti pasu. Díky otřesům, které způsobují nášlapy, se zaznamenává počet ušlých kroků. Máček, Radvanský (c2011) dodávají, že tyto přístroje neměří zcela přesně. Ve výpočtu energetického výdeje se mohou lišit dokonce o –25 % až +40 %. Počet kroků podle nich bude měřen přesněji (Máček, Radvanský, c2011).

3.1.3 Vlastní průběh měření

Monitoring probíhal od 19. února do 2. března 2018 v obou zařízeních. Výběr termínu se nakonec ukázal jako ne zcela vhodný. V druhém týdnu totiž došlo v České republice k výraznému snížení teplot, což mělo téměř jistě vliv na celkovou délku pobytu dětí venku. Na druhou stranu výzkum tak může dobře posloužit jako záznam toho, jak mrazy ovlivňují pohybovou aktivitu dětí. Junger (2014) právě na to upozorňuje a píše o tom, že roční období a počasí má výrazný vliv na pohybovou aktivitu předškoláků. Pro přehled počasí je přidána tabulka.

Tabulka 2

Den	Teploty
PO1 19. 2. 2018	Od -4 do 2 °C
ÚT1 20. 2. 2018	Od -5 do 2 °C
ST1 21. 2. 2018	Od -7 do 2 °C
ČT1 22. 2. 2018	Od -8 do 2 °C
PÁ1 23. 2. 2018	Od -9 do 0 °C
PO2 26. 2. 2018	Od -14 do -5,5 °C
ÚT2 27. 2. 2018	Od -16 do -7 °C
ST2 28. 2. 2018	Od -15 do -6 °C
ČT2 1. 3. 2018	Od -16 do -4 °C
PÁ2 2. 3. 2018	Od -9 do -4 °C

(“Meteocentrum: Archiv: Průběh počasí v Praze”)

3.1.4 Metody získávání dat

Při příchodu dítěte do zařízení mu byl připevněn krokoměr. Vždy před obědem byly hodnoty zaznamenány do záznamového archu, který je přiložen v příloze. Počet kroků byl vynulován a tím byl krokoměr připraven pro další měření pro děti, které neodcházely po obědě. Při odchodu domů byl použit stejný postup - zapsání hodnot ušlých kroků do záznamového archu a resetování krokoměru.

3.1.5 Metody zpracování a vyhodnocení dat

Statistické zpracování získaných dat bylo vypracováno pomocí software Microsoft Excel.

3.2 Metodika druhé části výzkumu pomocí dotazníku

Pro sběr dat byla použita technika dotazování, metoda dotazníku.

3.2.1 Charakteristika výběrových souborů

Elektronický dotazník byl rozšířen pomocí sociální sítě Facebook do pedagogických skupin a zároveň s tím byly rozeslány e-maily s prosbou o vyplnění dotazníku 56 koordinátorům lesních dětských klubů. V úvodu dotazníku byla informace o tom, že dotazník je určen učitelům/učitelkám mateřských škol s běžným programem a průvodcům dětských lesních klubů. Respondentů z MŠ s běžným programem odpovědělo 49 a respondentů z dětských lesních klubů odpovědělo na 26. Dohromady tedy bylo získáno 75 vyplněných dotazníků.

3.2.2 Organizace výzkumu

Uskutečnění výzkumu probíhalo od 8. dubna do 18. dubna 2018.

3.2.3 Metody zpracování a vyhodnocení dat

Zpracování získaných dat proběhlo pomocí matematicko-statistické a grafické metody.

4 VÝSLEDKY

4.1 Výsledky první části výzkumu

Tabulka 3

Běžná MŠ – Děvčata ve věku 5–6 let							
DOPOLEDNE				ODPOLEDNE			
	kroky	poč. dětí	prům:		kroky	poč. dětí	prům:
PO 1	24 245	5	4849	PO 1	17 985	6	2998
ÚT 1	42 241	7	6034	ÚT 1	28 906	7	4129
ST 1	78 462	7	11 209	ST 1	23 788	6	3965
ČT 1	27 908	4	6977	ČT 1	17 943	5	3589
PÁ 1	23 628	4	5907	PÁ 1	13 759	4	3440
PO 2	25 073	4	6268	PO 2	15 060	6	2510
ÚT 2	35 489	8	4436	ÚT 2	28 982	6	4830
ST 2	50 003	6	8334	ST 2	33 536	6	5589
ČT 2	41 592	5	8318	ČT 2	24 048	4	6012
PÁ 2	30 167	5	6033	PÁ 2	18 869	2	9435
Součet:	378 808	55		Součet:	222 876	52	
Průměr:	6887			Průměr:	4286		

Tabulka 4

Běžná MŠ – Děvčata ve věku 3–4 let							
DOPOLEDNE				ODPOLEDNE			
	kroky	poč. dětí	prům:		kroky	poč. dětí	prům:
PO 1	0	0	0	PO 1	0	0	0
ÚT 1	0	0	0	ÚT 1	0	0	0
ST 1	39 550	3	13 183	ST 1	6915	3	2305
ČT 1	11 462	2	5731	ČT 1	4595	2	2298
PÁ 1	10 311	1	10 311	PÁ 1	4783	1	4783
PO 2	16 721	3	5574	PO 2	9277	3	3092
ÚT 2	10 898	3	3633	ÚT 2	13 225	3	4408
ST 2	10 208	1	10 208	ST 2	7813	1	7813
ČT 2	9665	2	4833	ČT 2	8758	2	4379
PÁ 2	5936	1	5936	PÁ 2	5112	1	5112
Součet:	114 751	16		Součet:	60 478	16	
Průměr:	7172			Průměr:	3780		

Tabulka 5

Běžná MŠ – Chlapci ve věku 5–6 let							
DOPOLEDNE				ODPOLEDNE			
	kroky	poč. dětí	prům:		kroky	poč. dětí	prům:
PO 1	32 680	7	4669	PO 1	18 917	7	2702
ÚT 1	60 543	10	6054	ÚT 1	47 639	10	4764
ST 1	106 260	9	11 807	ST 1	32 963	9	3663
ČT 1	39 324	6	6554	ČT 1	16 563	6	2761
PÁ 1	34 653	5	6931	PÁ 1	17 247	5	3449
PO 2	49 410	7	7059	PO 2	24 003	7	3429
ÚT 2	44 535	8	5567	ÚT 2	34 653	8	4332
ST 2	83 014	9	9224	ST 2	53 913	9	5990
ČT 2	51 422	8	6428	ČT 2	27 261	6	4544
PÁ 2	34 704	6	5784	PÁ 2	20 339	4	5085
Součet:	536 545	75		Součet:	293 498	71	
Průměr:	7154			Průměr:	4134		

Tabulka 6

Běžná MŠ – Chlapci ve věku 3–4 let							
DOPOLEDNE				ODPOLEDNE			
	kroky	poč. dětí	prům:		kroky	poč. dětí	prům:
PO 1	0	0	0	PO 1	0	0	0
ÚT 1	0	0	0	ÚT 1	0	0	0
ST 1	0	0	0	ST 1	0	0	0
ČT 1	0	0	0	ČT 1	0	0	0
PÁ 1	0	0	0	PÁ 1	0	0	0
PO 2	0	0	0	PO 2	0	0	0
ÚT 2	0	0	0	ÚT 2	0	0	0
ST 2	0	0	0	ST 2	0	0	0
ČT 2	0	0	0	ČT 2	0	0	0
PÁ 2	0	0	0	PÁ 2	0	0	0
Součet:	0	0		Součet:	0	0	
Průměr:	0			Průměr:	0		

Tabulka 7

Dětský lesní klub – Děvčata ve věku 5–6 let							
DOPOLEDNE				ODPOLEDNE			
	kroky	poč. dětí	prům:		kroky	poč. dětí	prům:
PO 1	5476	1	5476	PO 1	870	1	870
ÚT 1	5438	1	5438	ÚT 1	0	0	
ST 1	3709	1	3709	ST 1	1970	1	1970
ČT 1	12 563	2	6282	ČT 1	1465	1	1465
PÁ 1	11 906	2	5953	PÁ 1	2796	2	1398
PO 2	6295	1	6295	PO 2	2633	1	2633
ÚT 2	4453	1	4453	ÚT 2	0	0	
ST 2	0	0		ST 2	0	0	
ČT 2	5584	1	5584	ČT 2	819	1	819
PÁ 2	17 379	2	8690	PÁ 2	2901	2	1451
Součet:	72 803	12		Součet:	13 454	9	
Průměr:	6067			Průměr:	1495		

Tabulka 8

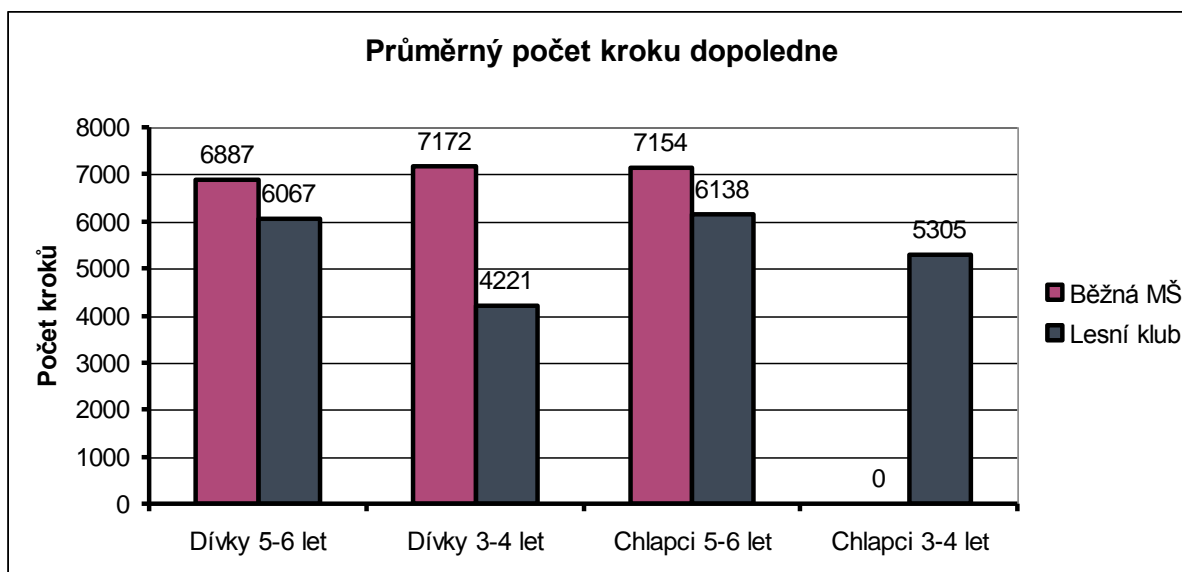
Dětský lesní klub - Děvčata ve věku 3-4 let							
DOPOLEDNE				ODPOLEDNE			
	kroky	poč. dětí	prům:		kroky	poč. dětí	prům:
PO 1	18 691	5	3738	PO 1	3002	5	600
ÚT 1	22 899	6	3817	ÚT 1	10364	5	2073
ST 1	20 695	3	6898	ST 1	3589	3	1196
ČT 1	0	0	0	ČT 1	0	0	0
PÁ 1	3485	1	3485	PÁ 1	291	1	291
PO 2	18 554	5	3711	PO 2	3429	3	1143
ÚT 2	17 789	4	4447	ÚT 2	2435	4	609
ST 2	6575	2	3288	ST 2	860	2	430
ČT 2	0	0	0	ČT 2	0	0	0
PÁ 2	5281	1	5281	PÁ 2	969	1	969
Součet:	113 969	27		Součet:	24 939	24	
Průměr:	4221			Průměr:	1039		

Tabulka 9

Dětský lesní klub – Chlapci ve věku 5–6 let							
DOPOLEDNE				ODPOLEDNE			
	kroky	poč. dětí	prům:		kroky	poč. dětí	prům:
PO 1	3940	1	3940	PO 1	0	0	0
ÚT 1	8356	2	4178	ÚT 1	1554	1	1554
ST 1	25 299	3	8433	ST 1	4391	3	1464
ČT 1	30 637	4	7659	ČT 1	4142	4	1036
PÁ 1	30 455	4	7614	PÁ 1	3252	4	813
PO 2	10 222	2	5111	PO 2	657	1	657
ÚT 2	10 722	2	5361	ÚT 2	1334	2	667
ST 2	14 346	3	4782	ST 2	7126	3	2375
ČT 2	17 615	4	4404	ČT 2	4761	4	1190
PÁ 2	20 282	3	6761	PÁ 2	2435	3	812
Součet:	171 874	28		Součet:	29 652	25	
Průměr:	6138			Průměr:	1186		

Tabulka 10

Dětský lesní klub - Chlapci ve věku 3-4 let							
DOPOLEDNE				ODPOLEDNE			
	kroky	poč. dětí	prům:		kroky	poč. dětí	prům:
PO 1	12 281	3	4094	PO 1	1067	1	1067
ÚT 1	17 622	3	5874	ÚT 1	5342	3	1781
ST 1	29 302	5	5860	ST 1	6649	5	1330
ČT 1	20 310	4	5078	ČT 1	4131	4	1033
PÁ 1	25 715	4	6429	PÁ 1	1545	2	773
PO 2	11 388	3	3796	PO 2	2126	2	1063
ÚT 2	14 930	4	3733	ÚT 2	3660	4	915
ST 2	41 384	7	5912	ST 2	8737	5	1747
ČT 2	21 371	5	4274	ČT 2	4127	5	825
PÁ 2	28 492	4	7123	PÁ 2	3744	4	936
Součet:	222 795	42		Součet:	41 128	35	
Průměr:	5305			Průměr:	1175		

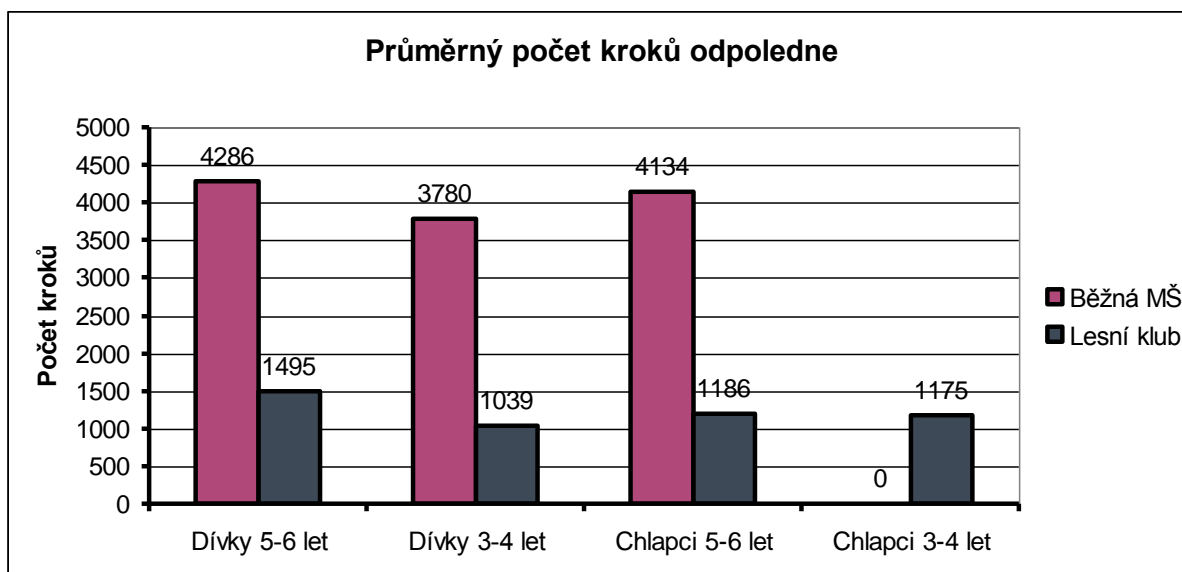


Obrázek 2

Z grafu je zřejmé, že v běžné mateřské škole se děti dopoledne pohybovaly průměrně více, než v lesním dětském klubu. Toto je překvapující zjištění.

Zpracované hodnoty v grafu jsou velmi podobné u všech kategorií v mateřské škole běžného typu. Průměrně děti dopoledne ušly 6887–7154 kroků. Ve výše uvedených tabulkách jsou patrné větší rozdíly. U děvčat ve věku 5–6 let jako nejmenší průměrnou hodnotu ušlých kroků lze spatřit první den s počtem 4849 kroků. Nejvyšší průměrná hodnota je u nich třetí den s počtem 11 209 kroků. Tento den byl zorganizován asi pětakilometrový pěší výlet. Děvčata ve věku 3–4 let průměrně nachodily nejméně 3633 kroků a nejvíce 13 183 kroků – a to opět v den pěšího výletu. U chlapců ve věku 5–6 let je nejnižší průměrná hodnota 4669 ušlých kroků a průměrná nejvyšší je v den výletu 11 807 kroků.

Průměrné dopolední hodnoty ušlých kroků u dětí z dětského klubu jsou v rozmezí 4221–6138 kroků. Podle výše uvedených tabulek je možné také nalézt rozdíly v rámci dní. Děvčata ve věku 5–6 let průměrně nejméně nachodily 3709 kroků a nejvíce 8690 kroků a mladší děvčata ve věku 3–4 let nejméně průměrně 3288 kroků a nejvíce 6898. Chlapci ve věku 5–6 let měli průměrnou nejnižší hodnotu ušlých kroků první den, kdy byla pořádána akce uvnitř s počtem 3940 kroků a nejvyšší 8433 kroků. Chlapci ve věku od 3 do 4 let měli nejmenší průměrnou hodnotu kroků druhý týden v úterý, kdy byly velké mrazy s počtem 3733 kroků a nejvyšší počet kroků tedy 7123 ušli poslední den.



Obrázek 3

Hodnoty ušlých kroků se v tomto grafu výrazně liší s ohledem na dané zařízení. Překvapivě odpoledne se v dětském lesním klubu děti průměrně pohybovaly mnohem méně než v běžné mateřské škole. Tyto výsledky mohou být ovlivněny množstvím skutečností, které jsou podrobněji popsány v diskusi. Mohlo jít např. o to, že dětský lesní klub má kratší odpolední provoz než běžná MŠ a rodiče si je vyzvedávají dříve. Také je důležité upozornit na to, že v běžné MŠ děti nespí a v průběhu měření byl velký mráz, proto děti z lesního klubu byly spíše uvnitř.

Průměrné odpolední hodnoty kroků v MŠ běžného typu nejsou výrazně odlišné. Pohybují se v rozmezí 3780–4286 kroků denně. Nejnižší možnou hodnotu nachozených kroků odpoledne u děvčat ve věku 5 až 6 let je 2998 a nejvyšší 9435 kroků, tedy poměrně vysoký rozptyl. U děvčat ve věku 3–4 let je nejnižší průměrný počet kroků 2298 a nejvyšší 7813 kroků a u chlapců ve věku 5–6 let je nejnižší hodnota 2702 a nejvyšší 5990 kroků.

Stejně tak nejsou na první pohled vidět rozdíly v průměrném počtu kroků odpoledne u dětí z dětského lesního klubu. U děvčat ve věku od 5 do 6 let je nejmenší průměrná hodnota ušlých kroků 819 kroků a nejvyšší průměrná hodnota je 1970 kroků. Děvčata ve věku 3–4 let odpoledne nachodily nejméně průměrně 291 kroků a nejvíce 2073 kroků. U chlapců ve věku 5–6 let je nejnižší průměrná hodnota 657 ušlých kroků a průměrná nejvyšší hodnota 2375 kroků. Chlapci ve věku od 3 do 4 let průměrně ušli nejméně kroku první týden v pátek s počtem 773 kroků. Nejvyšší hodnotou je 1781 kroků a hned druhou nejvyšší hodnotou je 1747 kroků druhý týden ve středu, což je překvapivé vzhledem k velmi nízké teplotě.

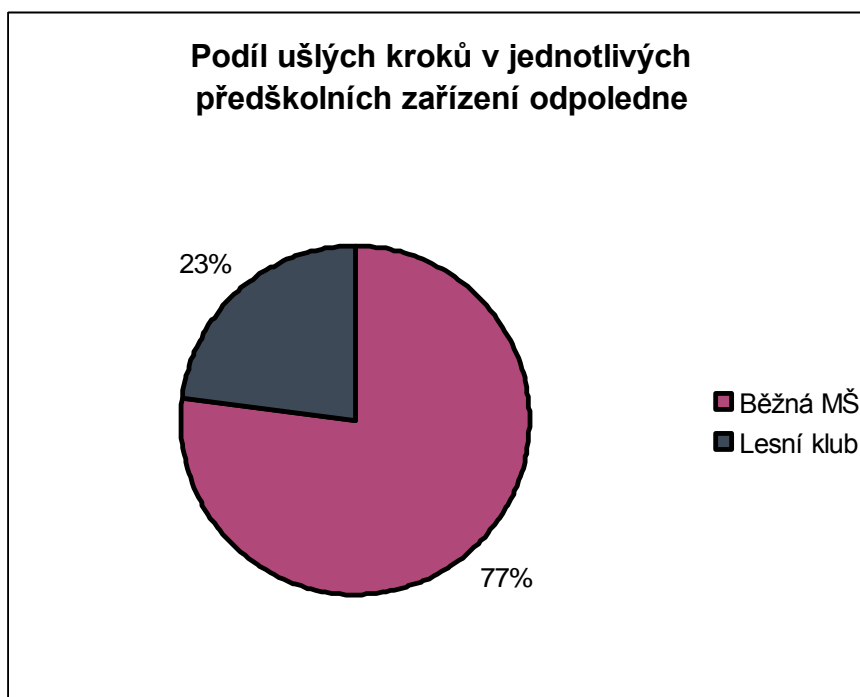


Obrázek 4

Graf ukazuje, že průměrný počet kroků dopoledne byl vyšší v běžné mateřské škole.

Průměrná hodnota ujitých kroků dopoledne v běžné MŠ byla 7071 kroků. Toto číslo bylo vypočítáno součtem průměrného počtu kroků u jednotlivých věkových kategorií v běžné MŠ: děvčata ve věku 5–6 let, děvčata ve věku 3–4 let a chlapci ve věku 5–6 let; a následně vyděleno počtem těchto kategorií, tedy číslem 3.

Průměrná hodnota ušlých kroků dopoledne v dětském lesním klubu byla 5433 kroků. Toto číslo bylo vypočítáno součtem průměrného počtu kroků u kategorií pro lesní dětský klub: děvčata ve věku 5–6 let, děvčata ve věku 3–4 let, chlapci ve věku 5–6 let a chlapci ve věku 3–4 let; a následně opět vyděleno počtem kategorií, v tomto případě číslem 4.

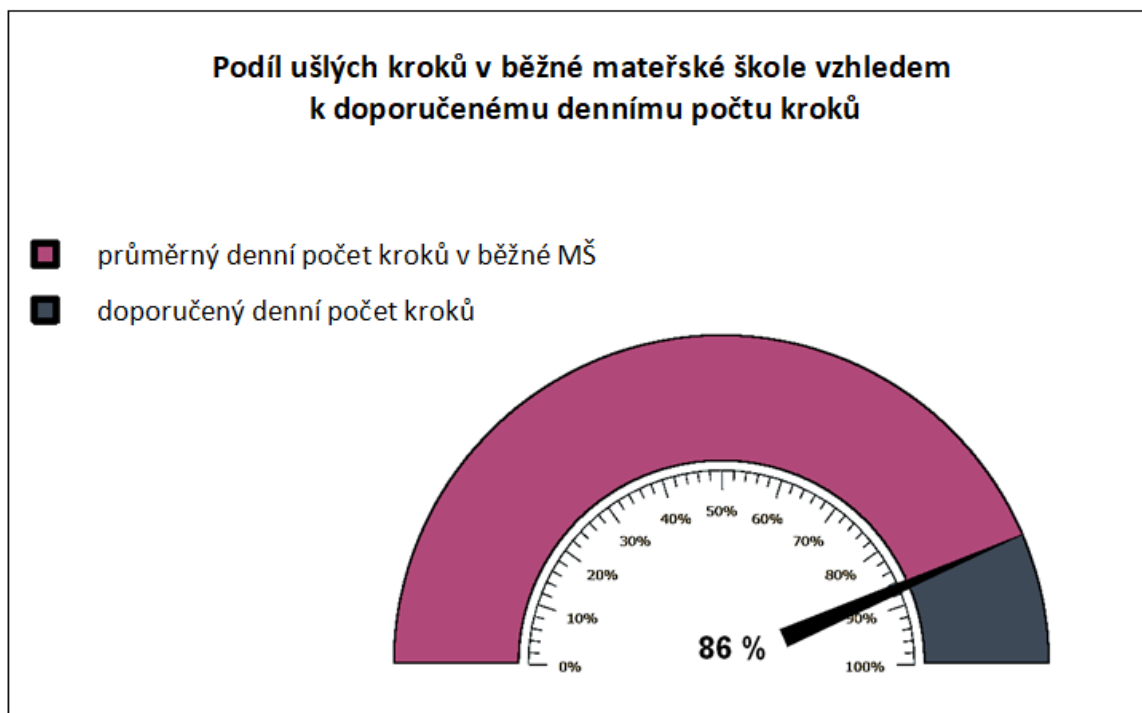


Obrázek 5

Z grafu lze vyčíst, že průměrný počet kroků odpoledne byl výrazně vyšší v běžné mateřské škole.

Průměrná hodnota ušlých kroků odpoledne v běžné MŠ byla 4067 kroků. Toto číslo bylo také vypočítáno součtem průměrného počtu kroku u kategorií pro běžnou MŠ: děvčata ve věku 5 až 6 let, děvčata ve věku 3–4 let a chlapci ve věku 5–6 let; a následně vyděleno číslem 3.

Průměrná hodnota ušlých kroků odpoledne v dětském lesním klubu byla 1224 kroků. Toto číslo bylo vypočítáno součtem průměrného počtu kroku u kategorií pro lesní dětský klub: děvčata ve věku 5–6 let, děvčata ve věku 3–4 let a pak chlapci ve věku 5–6 let a chlapci ve věku 3–4 let; a následně vyděleno číslem 4.

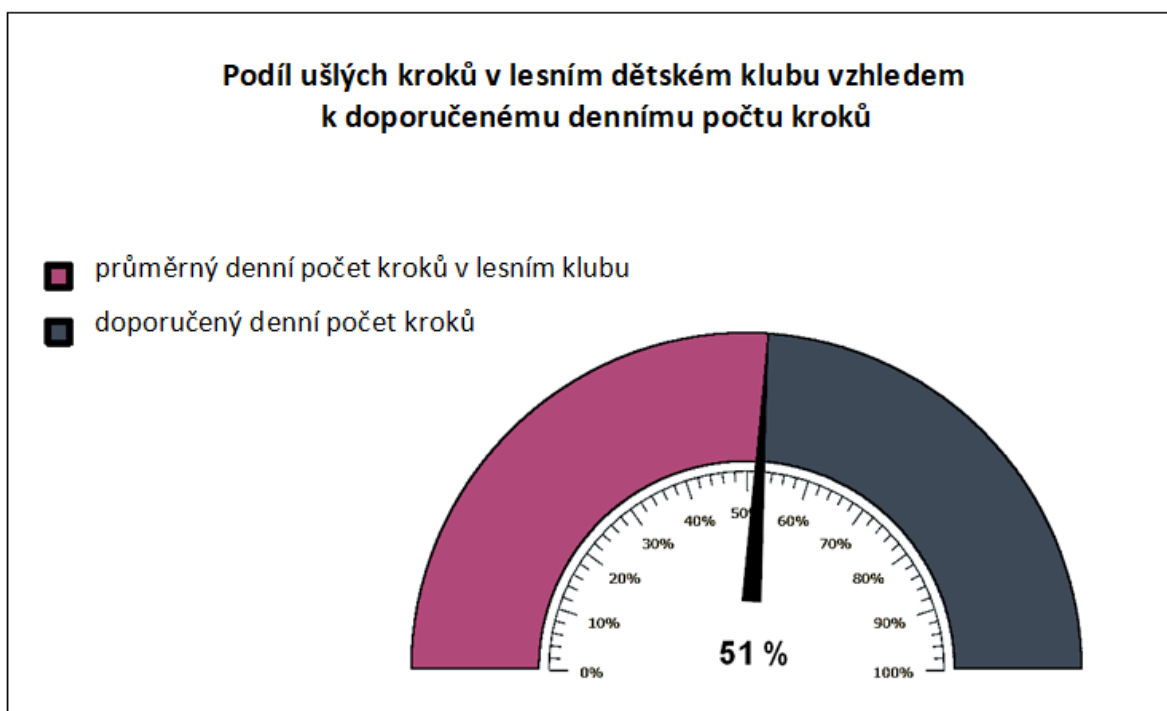


Obrázek 6

Podle Sigmunda, Sigmundové (2011, s. 118) je doporučený denní počet kroků pro předškolní děti 13 000 kroků.

V běžné mateřské škole byl za dva týdny průměrný počet 11 138 kroků, což představuje asi 86 % tohoto doporučení. Tato hodnota byla zjištěna součtem průměrného dopoledního a odpoledního počtu kroků.

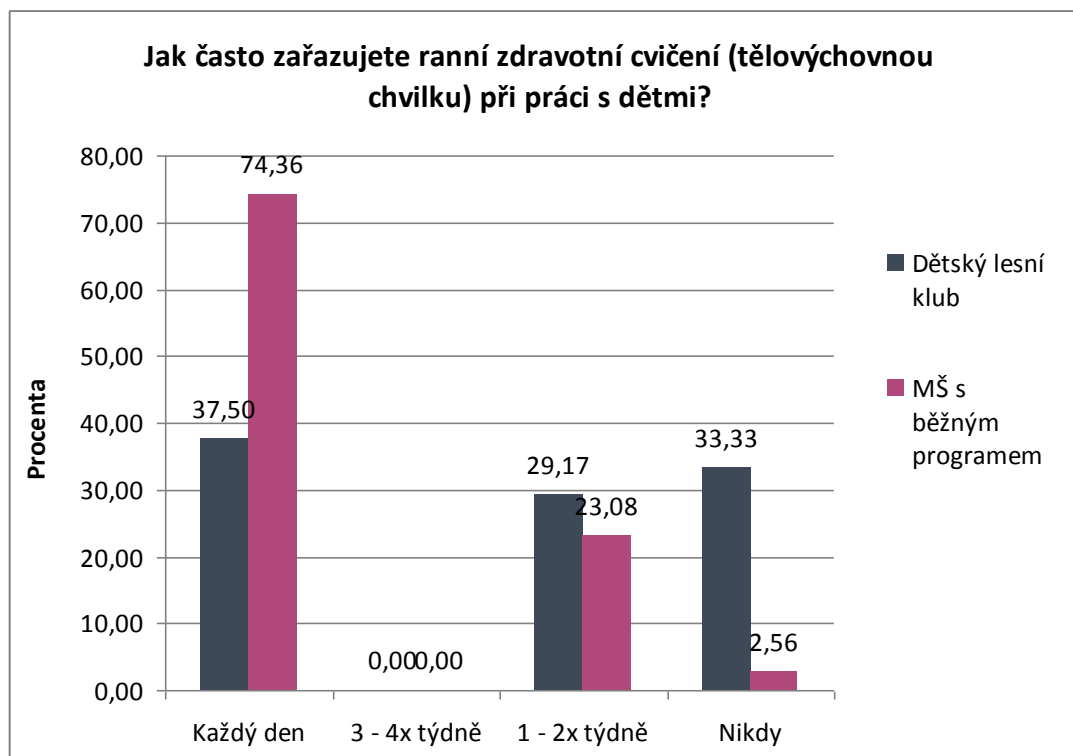
Důležitou informací je, že v některých dnech se toto doporučení podařilo naplnit i z více než ze 100 %. Jde o třetí den v prvním týdnu měření, kdy děti průměrně ušly 15 377 kroků a o středu v druhém týdnu s průměrným počtem 15 719 kroků. Právě tyto případy dokládají to, že je v běžné mateřské škole možné naplnit doporučený denní počet kroků.



Obrázek 7

Průměrný počet kroků dopoledne i odpoledne v lesním dětském klubu byl 6657 ušlých kroků. To představuje asi 51 % doporučeného počtu kroků. Toto doporučení nebylo v dětském lesním klubu naplněno v žádném dnu. Je pravděpodobné, že tento výsledek byl výrazně ovlivněn počasím a dalšími vlivy, které jsou popsány v diskusi.

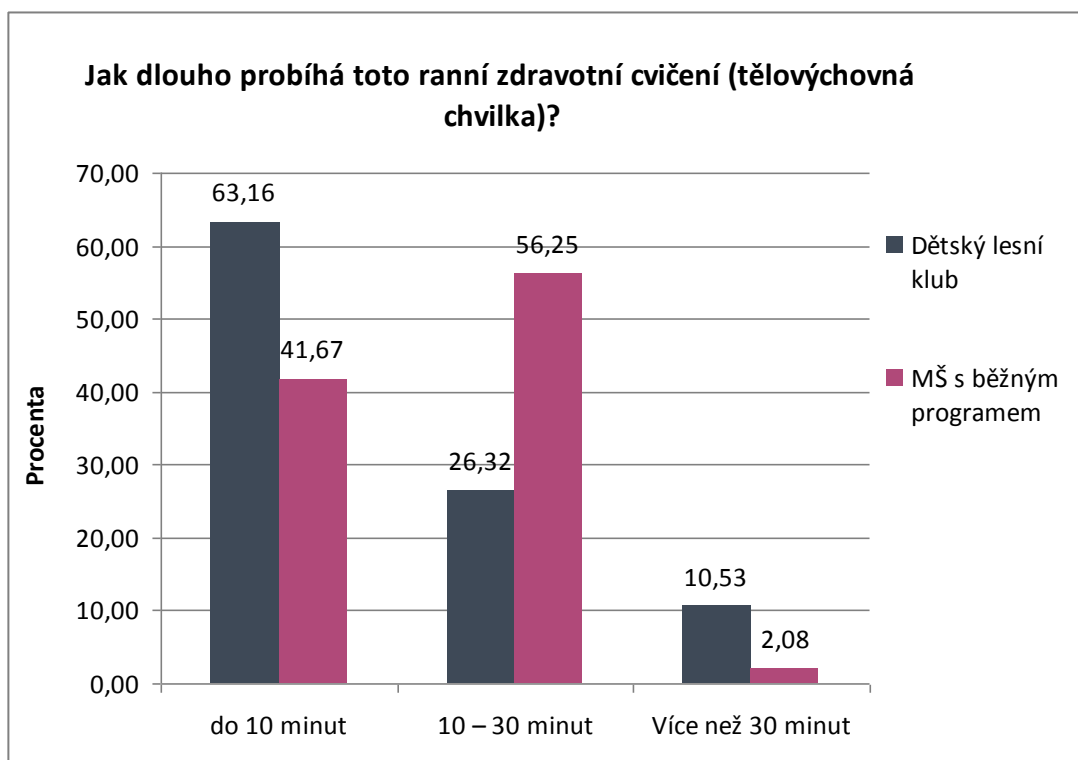
4.2 Výsledky druhé části výzkumu



Obrázek 8

Z grafu je patrné, že v mateřských školách s běžným programem ranní zdravotní cvičení probíhá téměř v 75 % případů každodenně, což je ideální stav. Jako druhou nejčastější možnost vybrali respondenti z běžných MŠ „cvičení 1–2x týdně“, a to asi ve 23 % případů. Odpověď „nikdy“ zvolilo pouze 2,56 % odpovídajících.

Respondenti z dětských lesních klubů odpověděli, že zdravotní cvičení zařazují každodenně v 37,5 % případech, což lze hodnotit také pozitivně. Druhou nejčastější odpovědí bylo, že cvičení nezařazují vůbec, a to z asi 33 %. Třetí možností bylo, že ranní zdravotní cvičení neprobíhá velmi často, průměrně 1–2x týdně. Tuto možnost zvolilo asi 29 % respondentů z dětských lesních klubů.

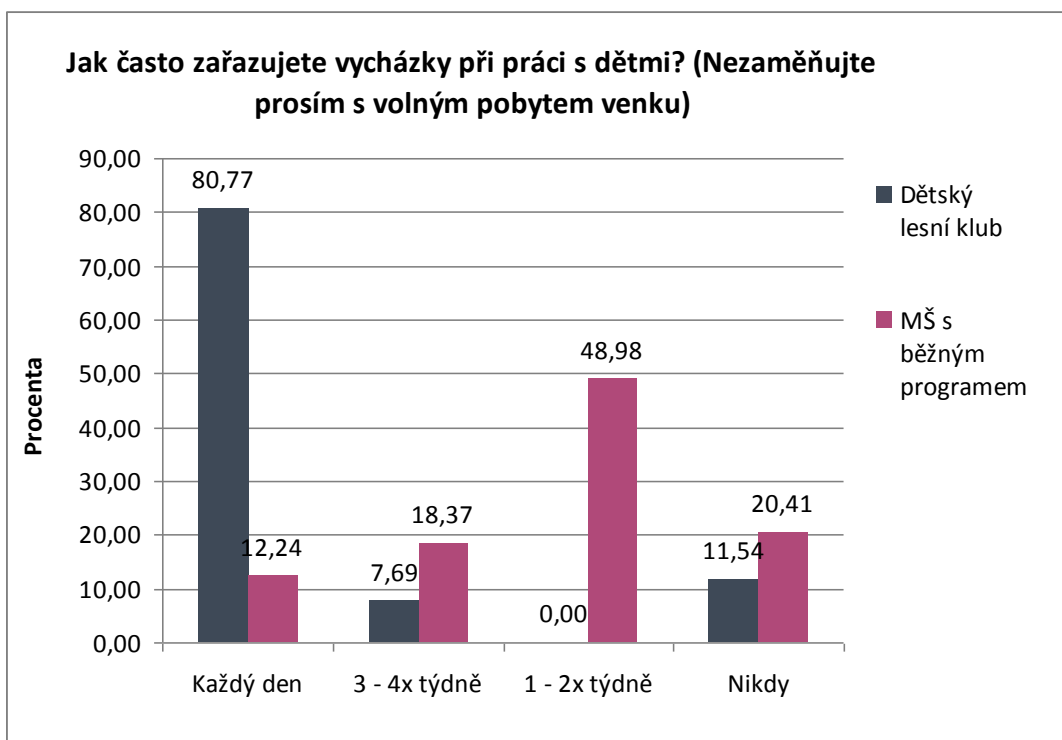


Obrázek 9

V mateřských školách s běžným programem podle dostupných dat trvá cvičení z více než 56 % 10–30 minut. Druhou nejčastější odpovědí vyjádřenou asi 42 % respondentů bylo, že cvičení je krátké, a probíhá do 10 minut. Odpověď, že cvičení probíhá „více než 30 minut“ zaškrtnulo pouze 2,08 % respondentů z běžných MŠ.

Zdravotní cvičení je v dětských klubech podle získaných hodnot krátké, a z více než 63 % trvá do 10 minut. Z asi 26 % je cvičení dlouhé 10–30 minut a asi 11 % trvá cvičení v klubech déle než 30 minut.

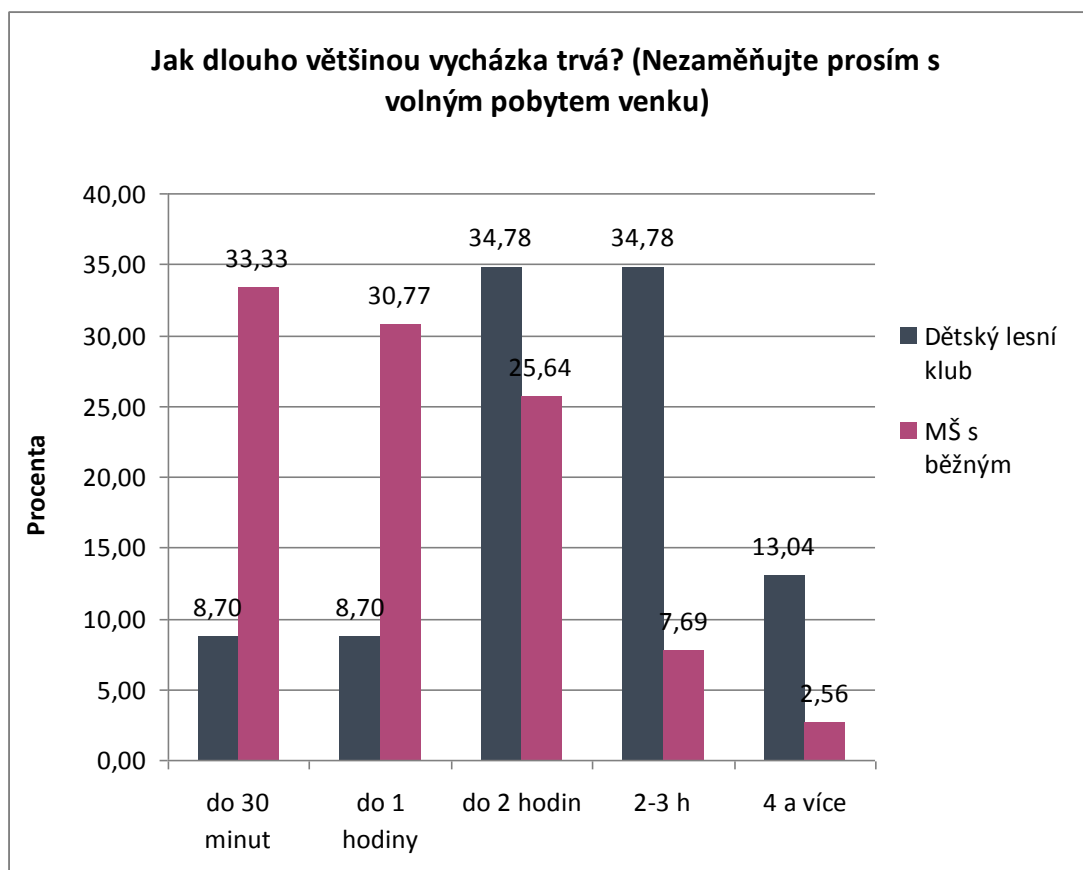
Z obou dvou grafů vyplývá, že zdravotní cvičení, jako jedna z forem řízené pohybové aktivity, probíhá čteněji a delší dobu v mateřské škole než v dětském lesním klubu. Četnost cvičení v běžné MŠ je asi ze 75 % každodenní a průměrně nejčastěji toto cvičení trvá 10–30 minut. V dětských lesních klubech cvičení nejčteněji probíhá také každý den, ale pouze asi ze 38 %. Asi 63 % respondentů z těch, kteří realizují cvičení, uvedlo, že toto cvičení nejčastěji trvá do 10 minut, tedy nejkratší možnou dobu.



Obrázek 10

Mateřské školy s běžným programem v této otázce téměř z 50 % uvedli, že na vycházky chodí 1–2x týdně. Druhou nejčastější odpovědí bylo, že na vycházky nechodí vůbec, což je překvapivé. Hned za ní následuje odpověď, že vycházky využívají 3–4x týdně. Ze získaných hodnot lze vyhodnotit, že každodenní vycházky v MŠ s běžným programem probíhají asi z 12 %.

Zajímavé je, že zhruba 81 % respondentů z dětských lesních klubů využívá vycházky každodenně. Asi z 8 % se v dětských klubech chodí na vycházky 3–4 x týdně. Naopak překvapivé je, že průvodci lesních dětských klubů asi ve 12 % případů odpověděli, že vycházky nevyužívají vůbec. Tato odpověď může mít souvislost s tím, že vycházka je řízený pohyb. Spojitost lze nalézt i s odpověďmi v jiné otázce „Jak často se děti ve Vaší MŠ/dětském klubu průměrně věnují neřízené (spontánní) pohybové aktivitě VENKU?“, ve které tito respondenti odpovídají, že asi v 81 % se věnují spontánním pohybovým aktivitám každý den dopoledne i odpoledne.



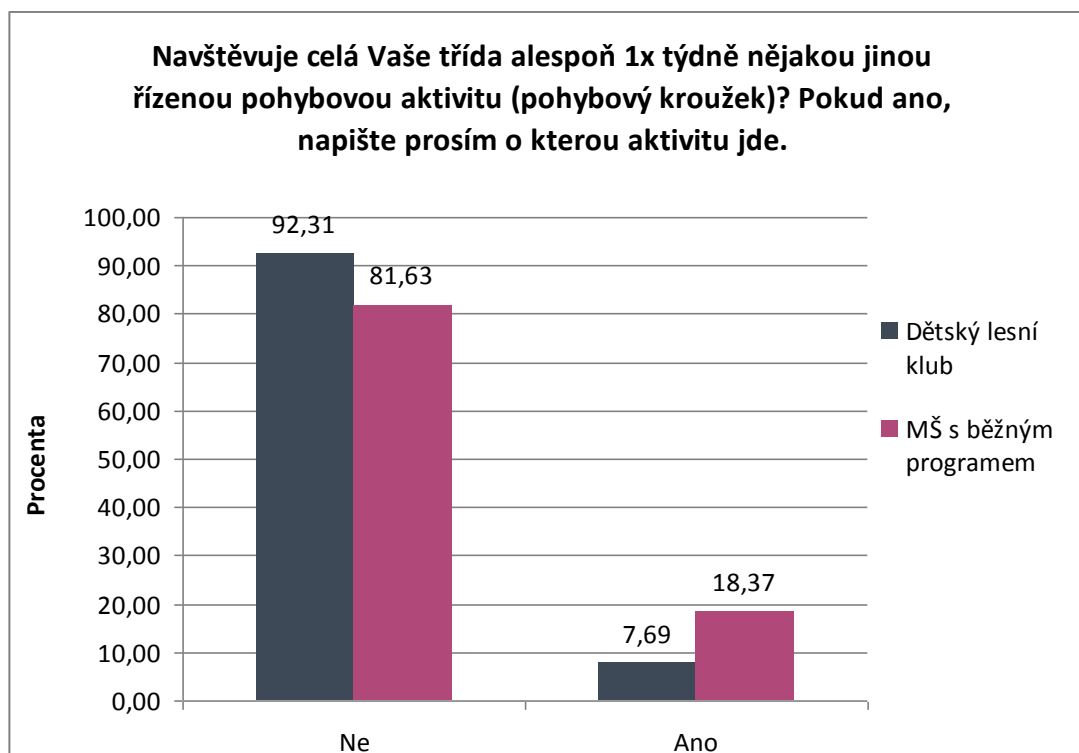
Obrázek 11

V MŠ s běžným programem vycházky podle zjištěných údajů trvají nejčastěji do 30 minut nebo do 1 hodiny. Je možné, že tyto vycházky jsou v kombinaci s jiným pohybem venku, např. s pobytem na dopravním či jiném hřišti. Významnou hodnotou je i téměř 26% odpověď, že vycházky trvají do 2 hodin.

Nejčastějšími odpověďmi dětských lesních klubů bylo, že jejich vycházky jsou dlouhé do 2 hodin nebo jsou v rozmezí 2–3 hodin. Z asi v 13 % případů odpovídali, že jejich vycházky trvají déle než 4 hodiny. Respondenti z 8,7 % odpovídali, že jejich vycházka trvá do 30 minut nebo do 1 hodiny. Z grafu si lze povšimnout, že vycházky v dětském lesním klubu trvají většinou déle než v MŠ s běžným programem.

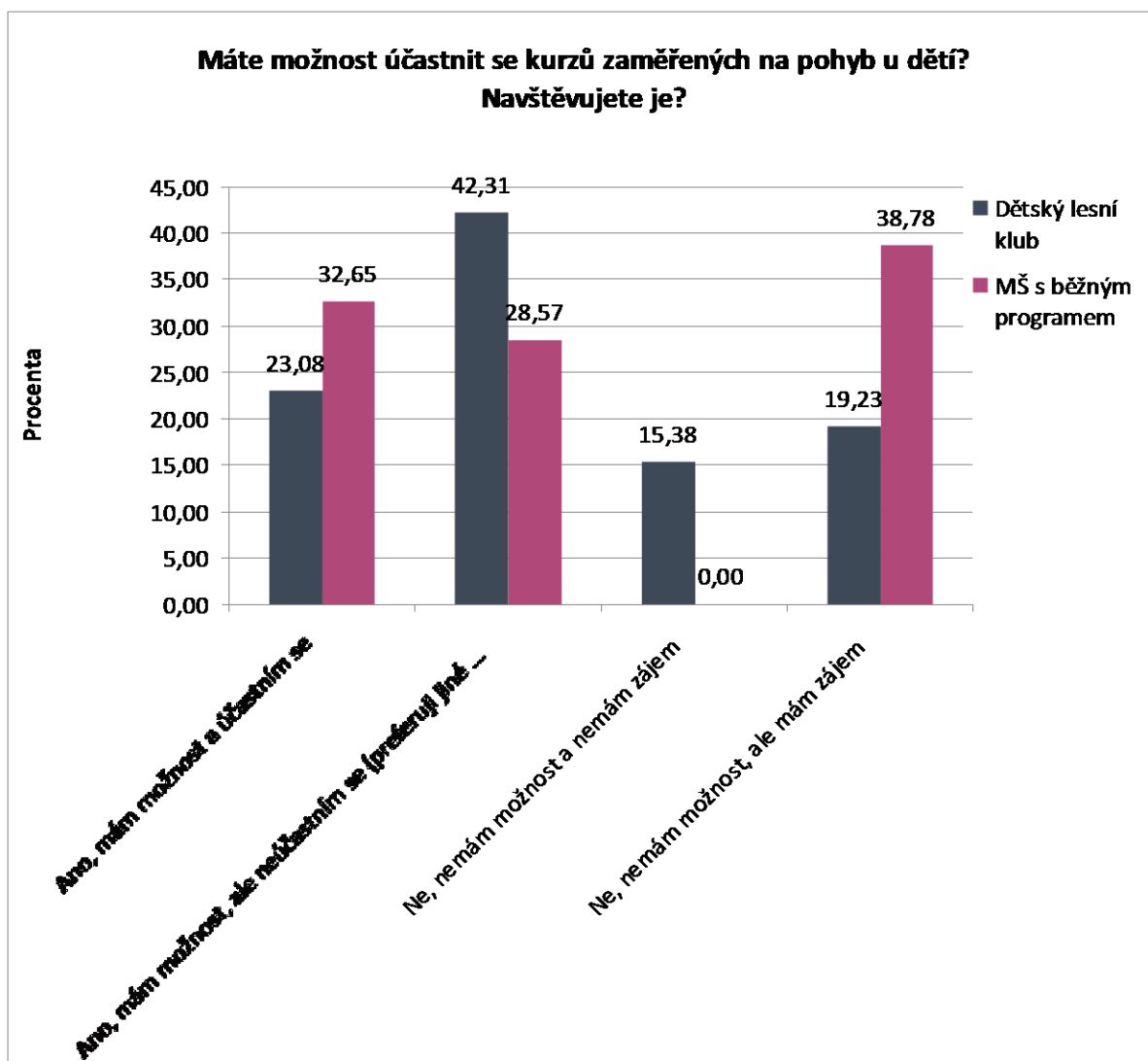
Z porovnání obou dvou grafů zaměřených na vycházky vyplývá, že dětské lesní kluby chodí na vycházky častěji (každý den zhruba v 81 %) a zároveň délka vycházky je také delší; z cca 70 % trvá průměrně 1–3 hodiny. V MŠ s běžným programem se na vycházky podle dostup-

ných údajů chodí 1–2x týdně asi ze 49 % a tyto vycházky přibližně ze 64 % trvají do 1 hodiny.



Obrázek 12

Tento graf nabízí přehled toho, co mají děti při pohybových aktivitách k dispozici. Na první pohled je patrné, že materiální vybavení pro pohyb je průměrně rozmanitější v běžných mateřských školách. Jako vlastní odpověď uvedli respondenti z běžných MŠ: švédské bedny, kladiny, skluzavky, prolézačky. Respondenti z dětských klubů uváděli: provazové a jiné žebříky, houpačky, lana, slackline, balanční lávky, sítě, provazové žebříky, skákací gumy, prkna a palety.



Obrázek 13

Respondenti z běžných mateřských škol v asi 61 % odpověděli, že mají možnost účastnit se kurzů zaměřených na pohyb předškolních dětí.

Respondenti z dětských lesních klubů v nejvíce případech (42,31 %) zvolili možnost „Ano, mám zájem, ale neúčastním se (preferuji jiné kurzy)“. Podobně jako v běžných MŠ ze 65 % mají respondenti z dětských lesních klubů možnost účastnit se kurzů zaměřených na pohyb u dětí. Přibližně 15 % těchto respondentů odpovědělo, že nemá možnost a zároveň nemá o ně zájem.

4.3 Shrnutí první části výzkumu

První část výzkumné části této práce se zabývala těmito **dílčími cíly a ptala se na výzkumné otázky**, na které je zde uvedena odpověď.

I) Zjistit množství realizované pohybové aktivity předškolních dětí z mateřské školy s běžným programem a dětí z dětského lesního klubu pomocí mechanických krokoměrů.

1. Jaký je průměrný denní počet kroků dětí v MŠ s běžným programem?

V mateřské škole s běžným programem byl naměřen průměrný denní počet 11138 kroků.

2. Jaký je průměrný denní počet kroků dětí v lesním dětském klubu?

Průměrný denní počet kroků v lesním dětském klubu byl 6657 kroků.

3. Jaké jsou průměrné hodnoty počtu kroků dětí dopoledne a odpoledne v mateřské škole s běžným programem a v lesním dětském klubu?

V mateřské škole s běžným programem byl naměřen průměrný počet 7071 kroků dopoledne a 4067 kroků odpoledne.

V lesním dětském klubu byl naměřen průměrný počet 5433 kroků dopoledne a 1224 kroků odpoledne.

II) Porovnat množství realizované pohybové aktivity předškolních dětí z mateřské školy s běžným programem a dětí z dětského lesního klubu na základě měření mechanickými krokoměry.

1. Jaké jsou rozdíly v realizovaném počtu kroků mezi dětmi z MŠ s běžným programem a z lesního dětského klubu?

Rozdíl mezi průměrným denním počtem 11138 kroků naměřených v běžné MŠ a průměrným denním počtem 6657 kroků naměřených v lesním dětském klubu byl rozdíl 4481 kroků.

2. Kolik procent z denního doporučeného realizovaného množství kroků nabídla MŠ s běžným programem?

V mateřské škole s běžným programem byl naměřen průměrný denní počet 11138 kroků, což představuje asi 86 % denního doporučení počtu kroků předškolních dětí.

3. Kolik procent z denního doporučeného realizovaného množství kroků nabídl lesní klub?

Průměrný denní počet kroků v lesním dětském klubu byl 6657 kroků. To představuje asi 51 % doporučeného počtu kroků za den.

4. Jaký je procentuální rozdíl toho, z kolika procent předškolní děti splnily denní doporučení pro počet kroků v MŠ s běžným programem a v lesním dětském klubu?

Děti v mateřské škole s běžným programem splnily asi 86 % a děti z lesního dětského klubu splnily asi 51 % z denního doporučení pro počet kroků předškolních dětí. Rozdíl činí 35 %.

4.4 Shrnutí druhé části výzkumu

V této druhé části výzkumu budou uvedeny dílčí cíle a odpovědi na výzkumné otázky.

I) Zjistit, jaká je četnost a časová délka pohybových aktivit v MŠ s běžným programem a dětských lesních klubech.

1. Jak často a kolik minut denně se předškolní děti věnují organizované pohybové aktivitě v MŠ s běžným programem?

Řízenou pohybovou aktivitu v podobě ranního zdravotního cvičení realizují MŠ s běžným programem téměř v 75 % případech každodenně a z více než 56 % trvá 10 – 30 minut.

Řízenou pohybovou aktivitu v podobě vycházky realizují MŠ s běžným programem téměř v 50 % případech 1 – 2 x týdně a tyto vycházky asi ze 64 % trvají do 1 hodiny.

2. Jak často a kolik minut denně se předškolní děti věnují organizované pohybové aktivitě v dětských lesních klubech?

Řízenou pohybovou aktivitu v podobě ranního zdravotního cvičení realizují v dětských lesních klubech každodenně v 37,5 % případech a asi 63 % respondentů, kteří realizují cvičení uvedlo, že toto cvičení nejčastěji trvá do 10 minut.

Řízenou pohybovou aktivitu v podobě vycházky realizují v dětských lesních klubech každý den asi z 81 % a zároveň délka vycházky asi ze 70 % trvá průměrně od 1 - 3 hodin.

3. Jak často a kolik minut denně se předškolní děti věnují neorganizované (spontánní) pohybové aktivitě v MŠ s běžným programem?

Venku se v běžných MŠ spontánnímu pohybu věnují asi z 49 % každý den dopoledne a odpoledne při vhodném počasí a tento pohyb většinou asi z 61 % trvá do 2 hodin.

Uvnitř se v běžných MŠ spontánnímu pohybu věnují asi 33 % těchto respondentů uvedlo, že se tomuto pohybu věnují každý den dopoledne i odpoledne a nejčastěji, asi ve 42 % případech to trvá asi 20 – 50 minut.

4. Jak často a kolik minut denně se předškolní děti věnují neorganizované pohybové aktivitě v dětských lesních klubech?

Venku se v dětských lesních klubech spontánnímu pohybu věnují asi z 81 % každý den dopoledne i odpoledne a z toho z 50 % trvá 2–4 hodiny.

Uvnitř se v dětských lesních klubech spontánnímu pohybu z 65 % nevěnují, ale v případě že ano, tak trvá asi z 55 % do 20 minut.

II) Porovnat jaká je četnost a časová délka pohybových aktivit v MŠ s běžným programem a v dětských lesních klubech.

1. Jaký je rozdíl v četnosti a časové délce realizování organizované pohybové aktivitě v MŠ s běžným programem a v dětských lesních klubech?

Řízenou pohybovou aktivitu v podobě ranního zdravotního cvičení realizují MŠ s běžným programem každodenně o 37,5 % častěji než v dětských lesních klubech. Cvičení trvá průměrně déle v běžných MŠ, protože nejčastější odpovědí bylo, že trvá 10–30 minut. Narozdíl od respondentů z dětských klubů, kteří uvedli, že cvičení nejčastěji trvá do 10 minut.

Řízenou pohybovou aktivitu v podobě vycházky častěji realizují v dětských lesních klubech, a to každý den asi z 81 %. Délka vycházky v tomto zařízení také trvá déle, průměrně od 1 do 3 hodin. Vycházky v MŠ s běžným programem jsou v nejčastějším případě, tedy z 50 %, zaváděny pouze 1–2x týdně a většinou trvají do 1 hodiny.

2. Jaký je rozdíl v četnosti a časové délce realizování neorganizované pohybové aktivity v MŠ s běžným programem a v dětských lesních klubech?

Spontánnímu pohybu venku se v dětských lesních klubech věnují více, a to asi z 81 % každý den dopoledne i odpoledne. Spontánní pohyb z 50 % trvá 2–4 hodiny. Tomuto pohybu se v běžných MŠ nejčastěji věnují asi ze 49 % každý den dopoledne a odpoledne pouze při vhodném počasí a pohyb většinou trvá do 2 hodin. Lze tedy říci, že četnost i časová délka jsou vyšší u dětských klubů.

Spontánní pohyb uvnitř se v běžných MŠ provozuje častěji a trvá déle než v lesních dětských klubech. Ve 33 % případů se spontánnímu pohybu uvnitř v běžné MŠ věnují každý den dopoledne i odpoledne a pohyb trvá průměrně nejčastěji 20–50 minut. Spontánnímu pohybu uvnitř se v dětských klubech z asi 65 % nevěnují, a pokud ano, tak tento pohyb trvá přibližně z 55 % do 20 minut.

5 DISKUSE

První část výzkumu zjišťovala a porovnávala průměrný počet kroků dětí v běžné mateřské škole a dětském lesním klubu. Na základě dvoutýdenního měření pomocí krokoměrů bylo zjištěno, že mateřská škola běžného typu průměrně ve dvou dnech dosáhla více než doporučeného množství počtu kroků, tedy 13 000 kroků denně podle Sigmunda, Sigmundové (2011, s. 118). Toto je důležité zjištění a může se stát inspirací pro učitelky či učitele při práci s předškolními dětmi. Srovnání těchto dvou výsledků je ve prospěch mateřské školy s běžným programem.

V dětském lesním klubu děti průměrně nedosáhly doporučeného množství kroků ani v jednom dni. Výsledek monitoringu, který probíhal v dětském lesním klubu, může ale být zkreslený různými skutečnostmi, např.:

- V průběhu měření byl velký mráz, teploty v jednotlivých dnech jsou popsány v Tabulce 2; Junger (2014) upozorňuje na to, že roční období a počasí má výrazný vliv na pohybovou aktivitu předškoláků,
- některé krokoměry nedržely dobře a padaly (zejména na zimním oblečení),
- dětský klub má kratší odpolední provoz než běžná MŠ, rodiče si je vyzvedávají dříve,
- v běžné MŠ děti po obědě nespí a mají možnost pohybu,
- děti v dětském klubu byly mladší než ty v běžné MŠ; u děvčat i chlapců z klubu převažovala kategorie 3–4 let, u dětí z běžné MŠ značně převládala kategorie 5–6 let,
- děti v běžné MŠ byly krokoměry více motivovány než v dětském klubu,
- zajímavé je, že paní učitelka z běžné MŠ pohyb u dětí podporuje a to se také mohlo odrazit na měření. Všimla si, že když děti trávily odpoledne v jiné třídě, tak měly průměrně méně kroků, než kdyby byly v její třídě.

Druhá část výzkumu zjišťovala a porovnávala četnost a časovou délku pohybu předškolních dětí v mateřských školách a v dětských lesních klubech pomocí dotazníkového šetření.

Výsledky ukazují, že organizovaná forma pohybu v podobě vycházky je v dětských lesních klubech čtenější i delší než v běžných mateřských školách. Vycházky zařazuje asi 81 % respondentů každý den a průměrně trvají 1–3 hodiny. Spontánní pohyb venku v dětském klubu je také čtenější má delší trvání. Každý den dopoledne i odpoledne ho zařazuje také 81 % respondentů a nejčastěji trvá 2–4 hodiny.

Naopak řízená forma pohybu v podobě ranního cvičení je realizována častěji a trvá déle v MŠ s běžným programem a spontánní pohyb uvnitř probíhá častěji a trvá déle než v dětských klubech. Tyto hodnoty ale nepřevyšují možnosti pohybu v lesních klubech v podobě vycházek a spontánního pohybu venku.

Výsledky druhé části výzkumu naznačují, že děti z lesních dětských klubů se čteněji věnují pohybovým aktivitám a tyto aktivity mají delší časovou délku.

5.1 Doporučení pro teorii a praxi

Významným zjištěním první části výzkumu je, že v mateřské škole běžného typu lze dosáhnout doporučeného množství kroků pro předškolní děti za den. V mateřské škole, kde výzkum probíhal, dokonce děti průměrně překročily toto doporučení ve dvou dnech. Je ale možné, že tak vynikající výsledky nemusí mít jiné mateřské školy. Možná by bylo vhodné krokoměry používat i v dalších mateřských školách.

Krokoměry jsou dobrým motivačním faktorem a jsou snadno ovladatelné. Díky jim se děti budou více zajímat o pohyb a pedagogové zjistí, zda je pohyb dostatečný či není. Ve spolupráci s rodiči mohou dětem zajistit dostatečný pohyb, který je důležitý pro jejich prospívání.

Jako doporučení pro podobný výzkum je nutnost provádět monitoring kroků v počasí, které je přiměřené. Tím je myšleno, aby bylo možné realizovat běžné aktivity dětí, aby zjištěné hodnoty nebyly zkreslené.

Nebo naopak by monitoring mohl probíhat v různých ročních obdobích a sledoval by se přitom vliv počasí na pohybovou aktivitu předškolních dětí.

Pro přesnější výsledky by bylo dobré provést výzkum na větším vzorku dětí z více předškolních zařízení.

Překvapivé je, že v druhé části výzkumu asi 65 % respondentů z dětských lesních klubů uvedlo, že má možnost navštěvovat kurzy zaměřené na pohyb předškolních dětí. Nabídka pohybových kurzů pro lesní dětské kluby podle odpovědí existuje a mohli by z ní čerpat i pedagogové z jiných předškolních zařízení.

Podle odpovědí respondentů děti z lesních mateřských škol nejvíce preferují pohybové hry s ostatními dětmi, což se může pozitivně odrážet na jejich sociální stránce. Bylo by zajímavé porovnat sociální dovednosti předškolních dětí z lesních dětských klubů a mateřských škol s běžným programem.

6 ZÁVĚR

Tato práce se zabývala pohybovou aktivitou předškolních dětí v mateřských školách a dětských lesních klubech. Teoretické poznatky byly zaměřeny na předškolní dítě, předškolní zařízení a pohyb.

Cílem této diplomové práce bylo zjistit a porovnat úroveň pohybové aktivity předškolních dětí v mateřských školách a dětských lesních klubech. Tento cíl se podařilo naplnit.

Dvoutýdenní monitoring pohybu pomocí krokoměřů zjistil množství realizované pohybové aktivity předškolních dětí z obou zařízení. V mateřské škole s běžným programem bylo průměrně naměřeno 11 138 kroků a v dětském lesním klubu 6657 kroků. Je však pravděpodobné, že výsledek byl ovlivněn i výrazným snížením teplot v průběhu měření. Srovnání těchto dvou výsledků je ve prospěch mateřské školy s běžným programem. Významným zjištěním tohoto výzkumu bylo, že v mateřské škole běžného typu lze dosáhnout doporučeného množství kroků pro předškolní děti za den, tedy 13 000 kroků.

Dotazníkové šetření zjistilo četnost a časovou délku pohybových aktivit v MŠ s běžným programem a dětských lesních klubech. Po porovnání zjištěných hodnot lze říci, že děti z lesních dětských klubů se čteněji věnují pohybovým aktivitám a tyto pohybové aktivity trvají delší dobu.

Referenční seznam

- Allen, K. E., & Marotz, L. R. (2002). *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let* (Vyd. 2). Praha: Portál.
- Dvořáková, H. (2000). *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*. Praha: Univerzita Karlova.
- Dvořáková, H. (1998). *K některým problémům tělesné výchovy v současné mateřské škole*. Praha: Karolinum.
- Dvořáková, H. (2011). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]* (Vyd. 2., aktualiz.). Praha: Portál.
- Dvořáková, H. (c2014). *Rozvíjíme tělesnou zdatnost dětí: dítě a jeho tělo*. Praha: Raabe.
- Dvořáková, H. (c2001). *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Praha: Olympia.
- Dvořáková, H. (2006). *Základní motorika*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, KTV.
- Flemer, L. (2009). *Prostorové podmínky pro podporu aktivního životního stylu současné populace*. Praha: Karolinum.
- Helus, Z. (2004). *Dítě v osobnostním pojetí: obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče*. Praha: Portál.
- Hendl, J., & Dobrý, L. (2011). *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Praha: Karolinum.
- Jansa, P. (2012). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- Máček, M., & Radvanský, J. (c2011). *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén.
- Matějček, Z. (2005). *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa : základní duševní potřeby dítěte : dítě a lidský svět*. Praha: Grada.

- Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Mužik, V., & Vlček, P. (2010). *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví : výzkumné výsledky a projekty*. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD.
- Langmeier, J., Krejčířová, D., & Langmeier, M. (1998). *Vývojová psychologie s úvodem do vývojové neurofyzologie*. Jinočany: H & H.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2., aktualiz. vyd). Praha: Grada.
- Říčan, P. (2004). *Cesta životem*. Praha: Portál.
- Sigmund, E. (2007). *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. Olomouc: Hanex.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Svobodová, L., Vaculíková, P., Hlavoňová, Z., Skotáková, A., Chvátalová, J., Bugala, M., et al. (2015). *Trendy v realizaci pohybové aktivity dětí mateřských škol a 1. stupně základních škol*. Brno: Masarykova univerzita.
- Šikulová, R., Čepičková, I., & Wedlichová, I. (2005). *Kapitoly z předškolní pedagogiky I*. Ústní nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně.
- Šimíčková-Čížková, J. (2010). *Přehled vývojové psychologie* (3., upr. vyd). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Šimik, O. (2013). *Výchova předškolního dítěte ke zdravému způsobu života*. Ostrava: Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- Vignerová, J., & Bláha, P. (Eds.). (2001). *Sledování růstu českých dětí a dospívajících: norma, vyhublost, obezita ; editoři: J. Vignerová, P. Bláha*. Praha: Státní zdravotní ústav.
- Vošahlíková, T. (2010). *Ekoškolky a lesní mateřské školy: praktický manuál pro aktivní rodiče, pedagogy a zřizovatele mateřských škol*. Praha: Ministerstvo životního prostředí.

Elektronické zdroje

Embracing risk in the Canadian woodlands: Four children's risky play and risk-taking experiences in a Canadian Forest Kindergarten [Online]. (2017). *Journal Of Early Childhood Research*. Retrieved from <http://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1476718X15614042>

From forest preschool to Bush Kinder [Online]. *Australasian Journal Of Early Childhood*, 2014. Retrieved from www.researchgate.net/profile/Sue_Nichols3/publication/279320768_Mothers_and_fathers_resourcing_early_learning_and_development/links/564d266008aefe619b0dd05e.pdf#page=49

Junger, J. (2014). *Telesný a pohybový rozvoj detí predškolského veku* [Online]. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove. Retrieved from <https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Junger2>

Meteocentrum: Archiv: Průběh počasí v Praze [Online]. In *Www.meteocentrum.cz*. Retrieved from <https://www.meteocentrum.cz/zajimavosti/archiv-pocasi/prubeh-pocasi-v-praze?date=19.2.2018>

Nej školky: Typy školek [Online]. (2018). In *Www.nejskolky.cz/typy-skolek*. Retrieved from www.nejskolky.cz/typy-skolek

Smolíková, K. (2018). *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický.

Vyhláška č. 410/2005 Sb. o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých (2005).

Seznam příloh

Příloha 1 - Informovaný souhlas

Příloha 2 - Záznamový arch

Příloha 1 - Informovaný souhlas

Informovaný souhlas

(Informovaný souhlas zákonných zástupců k měření dětí pomocí krokoměřů)

Věděli jste, že předškolní dítě má za den ujít 13 000 kroků?

Vážený rodiče, vážený zákonní zástupci,

jmenuji se Lucie Fabiánová a jsem studentkou Pedagogické fakulty v Hradci Králové. Moje diplomová práce se zabývá pohybovou aktivitou předškolních dětí.

Oslovuji Vás s prosbou o udělení souhlasu k měření pohybové aktivity Vašeho dítěte pomocí krokoměru. Mateřská škola, kterou Vaše dítě navštěvuje, s tímto monitorováním souhlasí a její personál měření zajistí. Toto dvoutýdenní měření bude probíhat od 19. února do 2. března 2018.

Monitorování pohybu Vašeho dítěte by probíhalo pomocí mechanického krokoměru. Jde o malý, lehký přístroj, který se upevňuje se na bok dítěte ke kalhotám v oblasti pasu. Díky otřesům, které způsobují nášlapy, se zaznamenává počet ušlých kroků, což je výsledek tohoto měření.

Zjištěná data budou zpracována a publikována anonymně a poslouží pouze pro účely mé diplomové práce. V případě ztráty či poškození krokoměru nebude dítě a ani jeho zákonný zástupce povinen škodu uhradit.

Věřím, že tento dvoutýdenní monitoring přinese zajímavá zjištění a za Vaši případnou spolupráci děkuji.

Bc. Lucie Fabiánová
studentka Pedagogické fakulty, UHK

Já, _____, **souhlasím / nesouhlasím** s tím, aby se

můj syn / moje dcera _____, věk: _____,

účastnil/a výše popsaného výzkumu monitorování pohybové aktivity pomocí krokoměru.

Datum

Podpis zákonného zástupce

