

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta

Bakalářská práce

2020

Kristýna Fialová

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Ústav primární a preprimární edukace

Možnosti pohybových aktivit v mateřských školách a spokojenost rodičů s touto nabídkou

Bakalářská práce

Autor: Kristýna Fialová
Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy
Vedoucí práce: Mgr. Lucie Francová, Ph.D.

Zadání bakalářské práce

Autor: Kristýna Fialová
Studium: P17P0878
Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy

Název bakalářské práce: **Možnosti pohybových aktivit v mateřských školách a spokojenost rodičů s touto nabídkou**

Název bakalářské práce AJ: Possibilities of physical activities in kindergartens and satisfaction of parents with this offer

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Bakalářská práce se zabývá možnostmi pohybových aktivit dětí, které jsou v aktuální době v nabídce mateřských škol v rámci jejich školního vzdělávacího programu. Hlavním cílem je zjistit, jak široká je nabídka aktivit a zda jsou s ní rodiče spokojeni. V teoretické části se budu zabývat pohybem v rámci oblasti Dítě a jeho tělo v rámci RVP PV a jeho vlivem na vývoj dítěte. V praktické části bude rozebrána nabídka pohybových aktivit v mateřských školách. Výsledky budou zjištěny formou dotazníků a následně analyzovány.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání. 2. vyd. Praha: Raabe, c2011, 146 s. ISBN 978-80-86307-88-6 SVOBODOVÁ, Lenka, Pavlína VACULÍKOVÁ, Zuzana HLAVOŇOVÁ, et al. Trendy v realizaci pohybové aktivity dětí mateřských škol a 1. stupně základních škol. Brno: Masarykova univerzita, 2015, 95 s. ISBN 978-80-210-7877-2 MORAVCOVÁ, Dana. Pohybové aktivity dětí v mateřské škole. Tělesná výchova a sport mládeže: odborný časopis pro učitele, trenéry a cvičitele. 2016, roč. 82, č. 4, s. 29-35. ISSN 1210-7689 MIKLÁNKOVÁ, Ludmila, Erik SIGMUND a Karel FROMEL. Dítě v předškolním věku a jeho pohybový režim: Children in Preschool Age and Their Physical Regime. E-pedagogium: nezávislý odborný časopis pro interdisciplinární výzkum v pedagogice, s ohledem na pedagogiku, speciální pedagogiku a didaktiky oborů. Olomouc: Univerzita Palackého, 2011, 2011, č. 1, s. 78-88. ISSN 1213-7758

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Lucie Francová, Ph.D.

Oponent: Mgr. Dita Culková, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5. 1. 2019

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala (pod vedením vedoucí práce) samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Pardubicích, dne

.....

Prohlášení

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

Datum:

Podpis studenta:

Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. Lucii Francové, Ph.D. za odborné vedení práce, poskytování cenných rad a věcných připomínek při psaní této práce.

Anotace

FIALOVÁ, Kristýna. *Možnosti pohybových aktivit v mateřských školách a spokojenost rodičů s touto nabídkou*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2020. 70 s. Bakalářská práce

Bakalářská práce pojednává o možnostech pohybových aktivit v rámci vybraných mateřských škol, o zařazování řízených pohybových činností do režimu dne během týdenního programu a o spokojenosti rodičů s pohybovými aktivitami.

V teoretické části je rozebrán vývoj dítěte předškolního věku, dále je zde popsán pohyb dětí, jednotlivé druhy pohybů, pohybové hry či pohybové kompetence dětí předškolního období. V praktické části jsou rozebrány výsledky z dotazníkového šetření, které bylo provedeno v mateřských školách v Pardubicích a v Hradci Králové. Součástí je i vyhodnocení anket od rodičů, ohledně jejich spokojenosti s nabídkou pohybových aktivit v dané mateřské škole.

Klíčová slova: předškolní věk, vývoj dítěte, pohybové činnosti, pohybové možnosti, nabídka pohybových aktivit

Annotation

FIALOVÁ, Kristýna. Possibilities of physical activities in kindergartens and satisfaction of parents with this offer. Hradec Králové: Pedagogical Faculty, University of Hradec Králové, 2020. 70 s. Bachelor Thesis

The Bachelor Thesis deals with the possibilities of physical activities within selected kindergartens, the inclusion of managed motion activities in the day mode during the weekly programme and the satisfaction of parents with physical activities.

The theoretical part discusses the development of a child of preschool age. Here is described the movement of children, the different types of movements, the movement games or the mobility competencies of children of preschool. In the practical part, the results of a questionnaire carried out in kindergartens in Pardubice and Hradec Králové are discussed. It also includes an evaluation of questionnaire from parents, regarding their satisfaction with offering movement activities in kindergartens.

Keywords: preschool age, child evolution, physical activities, movement options,
offer of movement activities

OBSAH

1	ÚVOD.....	11
2	TEORETICKÁ ČÁST	13
2.1	Charakteristika vývoje dětí předškolního věku	13
2.1.1	Tělesný vývoj	13
2.1.2	Kognitivní vývoj.....	16
2.1.3	Sociální vývoj	17
2.1.4	Emoční vývoj a socializace.....	17
2.2	Pohyb v předškolním věku	18
2.2.1	Pohybové kompetence dítěte předškolního věku	19
2.2.2	Pohybové schopnosti a dovednosti	20
2.2.3	Nelokomoční pohyby	23
2.2.4	Lokomoční pohyby.....	24
2.2.5	Manipulační pohyby.....	25
2.2.6	Pohybové hry.....	25
2.3	Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání v návaznosti na pohybové aktivity.....	27
2.3.1	Dítě a jeho tělo	27
2.3.2	Dítě a jeho psychika	28
2.3.3	Dítě a ten druhý	28
2.3.4	Dítě a společnost.....	28
2.3.5	Dítě a svět.....	29
2.4	Struktura řízené pohybové činnosti.....	29
2.5	Přehled volnočasových organizací pro předškolní děti	31
2.5.1	Výběr s nabídkou organizací nabízející aktivity pro děti předškolního věku	31
3	PRAKTICKÁ ČÁST	33
3.1	Cíl průzkumu.....	33
3.2	Úkoly práce	33
3.3	Výzkumné otázky.....	34
3.4	Vymezení průzkumného souboru.....	34
3.5	Předvýzkum.....	35
3.6	Metody.....	36
3.7	Sběr dat.....	36
3.8	Zpracování dat.....	36
4	ZPRACOVÁNÍ VÝSLEDKŮ	37

5	DISKUSE	56
6	SHRNUTÍ	59
6.1	Zjištěné výsledky nám umožňují odpovědět na stanovené výzkumné otázky.....	59
7	ZÁVĚR	61
8	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	63
9	PŘÍLOHY	65

1 ÚVOD

Tématem bakalářské práce jsou pohybové aktivity dětí předškolního věku, konkrétně zařazování řízených pohybových aktivit do režimu dne v mateřských školách.

Toto téma jsem si vybrala, protože mám ráda sport a pohybové činnosti a myslím si, že už od raného věku bychom měli v dětech podporovat kladný vztah k pohybu, neboť tělesný pohyb je pro život nezbytně nutný. Děti se prostřednictvím pohybových her učí spoustu nových věcí a navazují kontakty s vrstevníky. Už Hippokrates v polovině prvního tisíciletí před Kristem tvrdil, že součástí bytí člověka jsou čtyři hlavní atributy: jídlo, pití, tělesná práce a odpočinek.

Podle Prof. MUDr. Miroslava Kučery, DrSc, který se zabýval pohybem dětí, patří zajištění minimální pohybové potřeby u nejmenších dětí mezi základní povinnosti péče o dítě a pohyb by měl být jednou z hlavních náplní výchovy ve všech předškolních věkových kategoriích v relaci k jeho stupni vývoje (Kučera, 1999). Důležitost pohybu zastávají Mgr. Martina Kupcová i Doc. PhDr. Hana Dvořáková, CSc., které tvrdí, že tělesný pohyb je z hlediska fyzického a psychického vývoje dítěte nutný a že bez této činnosti, žádné předškolní dítě nevydrží. Proto by pohybové aktivity, nejen ty spontánní, ale i řízené měly být součástí každého režimu dne jednotlivých mateřských škol. Nezbytné je dodržovat zásady pohybu dětí (Kupcová, Dvořáková, 2004). Podle slov MUDr. Vlasty Syslové a statistických šetření z roku 2006 se třetina dětské populace málo pohybuje a nemá kladný vztah k pohybu. Abychom vzbudili u dětí zájem, je důležité střídání jednotlivých pohybových aktivit, vyhýbáme se jednotvárným činnostem a zařazujeme spíše dynamické činnosti než statickou zátěž. Velmi důležitým pomocníkem nám je motivace, která děti podněcuje k pohybovým hrám a pohyb je tak pro ně zábavou (Syslová, 2006).

Cílem této bakalářské práce je také zjistit, jaké jsou možnosti pohybových aktivit v mateřských školách v Pardubicích a v Hradci Králové a zda jsou rodiče s touto nabídkou spokojeni. Z dotazníkového šetření budu zjišťovat například to, jak často v jednotlivých mateřských školách zařazují řízené pohybové aktivity, kolik času jim během dne věnují, jaké pomůcky a jakou motivaci učitelé používají apod.

V teoretické části se nejprve zabývám vývojem dětí předškolního věku, který je důležité znát v profesi učitele. Dále pak samotným pohybem v tomto období, jednotlivými druhy pohybu a pohybovými kompetencemi dítěte v předškolním věku. Zaměřím se i na pohybové aktivity v rámci Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání.

V praktické části rozeberu výsledky z dotazníkového šetření, které jsem provedla v mateřských školách v Pardubicích a v Hradci Králové.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Charakteristika vývoje dětí předškolního věku

Předškolní věk je období dítěte, které podle Klindové a Rybárové (1974) trvá od té chvíle, kdy dítě dovrší svého třetího roku života, a končí v okamžik nástupu do základní školy. Podle nich je možné považovat za důležitý počátek tohoto období okamžik, kdy se začne utvářet osobnost dítěte.

Langmeier a Krejčířová (1998) uvádějí dva pohledy na předškolní období. V širším slova smyslu můžeme toto období brát jako celou fázi od narození až po nástup do školy. Naopak v tom užším slova smyslu jde o tzv. „věk mateřské školy.“

Labusová (2019) je zase toho názoru, že předškolní období můžeme brát od konce batolecího období dítěte do jeho nástupu na základní školu. Dále také uvádí, že mezi dětmi předškolního věku jsou veliké rozdíly, a proto by se jim měli rodiče dostatečně věnovat.

2.1.1 Tělesný vývoj

Tělesný vývoj a růst jsou jedním ze základních úkolů raného dětství a jedná se především o individuální proces.

K tělesným změnám postupně dochází od jednodušších ke složitějším a podrobnějším. Tělesný vývoj můžeme chápat jako proces, při kterém dítě dále rozvíjí své vědomosti, chování a dovednosti. Postup, kterým tento proces probíhá, bývá zpravidla u všech dětí stejný. Co se však u jednotlivých dětí může lišit, je tempo vývoje. Tempo a úroveň vývoje je spjato s fyziologickou vyzrálostí nervového systému, svalů a kostí. Díky těmto faktorům dochází k odchylkám ve vývoji jednotlivých dětí (Allen, Marotz, 2005).

Hladká (1956) uvádí, že mezi odchylky či nepravidelnosti patří například odchylky při osifikaci kostry, předčasný a opožděný pohlavní vývoj a další. Jako jeden z prvních se u nás zabýval studiem vývojových zvláštností prof. Dr. Jindřich Matiegka.

Růst a vývoj dítěte jsou ovlivňovány i dalšími faktory, zejména výživou, která by měla být kvantitativně, ale i kvalitativně přiměřená věku. Také jsou podmíněny dědičně a působí na ně i vnější faktory.

Pro učitele je velmi důležité, aby znali anatomické a fyziologické zvláštnosti dětského organismu, protože celkový systém výchovy a vyučování by měl být vytvářen právě s ohledem na vývojové zvláštnosti dětského organismu.

Podle Allena a Marotze (2005) s tělesným vývojem úzce souvisí i motorický vývoj, který je známkou toho, že se dítě dokáže pohybovat a zároveň ovládá různé části svého těla. Motorický vývoj je ovlivněn zralostí mozku, smyslovým vnímáním, zdravým nervovým systémem a množstvím svalových vláken.

Na rozvoj motoriky můžeme aplikovat obecné biologické zákonitosti. Havlíčková (1998) mezi ně řadí tyto:

- 1) postup od jednoduchého po složitější,
- 2) nerovnoměrnost – tempo vývoje motoriky se u jednotlivých věkových kategorií může lišit,
- 3) neopakovatelnost – je důležité, aby se motorika, která je typická pro konkrétní věkové období rozvíjela v tomto daném čase, protože později není možná úplná kompenzace,
- 4) individualita – každý jedinec je individuální osoba a nemůžeme jednotlivé děti srovnávat podle toho, že se zrovna nachází v určitém věkovém období a měly by už zvládat předepsané dovednosti.

V tomto období nejsou kosti ještě osifikovány, jak uvádí Dvořáková (2002), proto bychom neměli děti zatěžovat jednostranně nebo například nošením těžkých břemen. Visy a vzpory prosté by děti v tomto věku dělat neměly, naopak je můžeme podporovat ve visech a ve vzporech smíšených s oporou o nohy. Díky těmto cvikům si posílí svalstvo paží a trupu.

Dvořáková (2006) dále říká, že ještě nejsou dokončena kloubní spojení, zpevnění vazy a kloubními pouzdry také není zcela úplné. Díky tomuto je u dětí možná vysoká flexibilita, která je hodně využívána například ve sportovní a moderní gymnastice, krasobruslení či baletu. Více vody obsahují svaly, které nejsou připraveny k vyššímu rozvoji síly.

U předškolních dětí mají srdce a plíce menší objem. Při zvýšené zátěži proto reagují zvýšenou tepovou a dechovou frekvencí. Děti jsou ale schopny se se zátěží vyrovnat. U spontánních aktivit se tepová frekvence u jedinců pohybuje okolo 130 tepů za minutu, častěji můžeme naměřit ale i hodnoty okolo 150 – 180 tepů za minutu (Dvořáková, 2002).

Podle slov Dvořákové (2006) se dětské tělo po stránce somatické vyvíjí velmi rychle. Během prvního roku života vzroste jeho hmotnost průměrně třikrát, což je zhruba 10 kg. Do šestého roku se hmotnost zvýší ještě dvakrát. Dítě má pak tedy okolo 20 – 25 kg.

Na začátku předškolního období, tedy ve třech letech, je pro děti typická tzv. batolecí proporcionalita postavy. Děti mají krátké končetiny, trup je kulovitý a má vystouplé břicho. Můžeme pozorovat i nepoměr mezi hlavou a tělem, kdy je hlava o poznání větší. Postupně okolo čtvrtého až šestého roku se tělo vytahuje, končetiny se prodlužují a trup už není tak kulatý. Hlava se zdá být v poměru k celému tělu menší a postava začíná být proporčně podobná dospělému.

Langmeier, Krejčířová (1998) uvádějí, že tříleté dítě zvládá chůzi i běh po rovině, ale i po nerovném terénu. Chůze do schodů a ze schodů mu nedělá problém. V předškolním období nedochází k výrazným změnám, naopak dochází ke stálému zdokonalování – zlepšená pohybová koordinace, větší hbitost a elegance pohybů. Děti v tomto období také bez problémů skáčou, lezou po žebříku, vydrží stát na jedné noze a umí házet míč, jako dospělí.

I Colvin, Egner Markos, Walker (2016) říkají, že děti předškolního věku by měly zvládat běh, cval, skoky a poskoky, při kterých udrží samy rovnováhu.

Větší zručnost, jak uvádí Langmeier, Krejčířová (1998), se projevuje i v oblasti soběstačnosti, kdy se dítě obléká a svléká samo, obouvá si boty a pokouší se zavázat si tkaničky. Z hlediska hygienické stránky (při toaletě) potřebuje pouze malou pomoc.

Svou zručnost cvičí v mnoha činnostech, např.: hry s pískem, s kostkami, s plastelínou, ale nejvíce při kresbě. Děti v tomto období nejprve dokáží nakreslit kruhové čáry, poté křížek, v pěti letech nakreslí čtverec a v šesti letech by měly zvládnout nakreslit trojúhelník.

Během předškolního období se také značně zdokonaluje řeč. Výslovnost tříletých dětí není ještě úplně dokonalá, protože děti si nahrazují některé hlásky jinými. Kolem čtvrtého a pátého roku většinou vymizí i tzv. dětská patlavost.

2.1.2 Kognitivní vývoj

Kolem čtyř let můžeme u dětí pozorovat, že se vývoj jejich inteligence přesouvá z úrovně předpojmové (symbolické) na úroveň názorného (intuitivního) myšlení (Langmeier, Krejčířová, 1998).

V předchozím období dítě využívalo slova nebo symboly jako předpojmy. Naopak v tomto období, podle zjištění Langmeiera a Krejčířové (1998), uvažuje už v celostních pojmech. Usuzování je ale stále vázáno na věci, které jsou buď vnímané, nebo představované. Dítě se zaměřuje především na to, co vidí nebo co vidělo.

Jedním ze znaků myšlení v předškolním věku je egocentrismus. To znamená, že dítě ulpívá na svém subjektivním pohledu a má tendence zkreslovat své úsudky na základě subjektivních preferencí.

Dalším znakem je magičnost – děti mají tendenci zapojovat do úsudků svoji vlastní fantazii. Děti v předškolním věku nedělají veliký rozdíl mezi skutečností a fantazií. Labusová (2019) říká, že díky fantazii dochází k prvnímu osamostatňování citového života dětí. Podle Langmeiera, Krejčířové (1998) se dětská fantazie také projevuje animismem, což znamená, že děti přisuzují neživým věcem zvířecí vlastnosti. Dále se pak objevuje i antropomorfismus, to znamená, že dítě polidšťuje neživé věci.

Například pojem času se u dětí v tomto věku rozvíjí pomalu, jak uvádí Vágnerová (2000). Je to v závislosti na egocentrismu a názorovém konkretismu poznávacích procesů. Dítě měří čas prostřednictvím konkrétních událostí a jevů, které se opakují.

Dítě sice již dříve pochopilo trvalost existence objektů vnějšího světa, ale dosud si neuvědomuje, že jde o trvalost jejich podstatných znaků, které nezávisí na proměnách vnější podoby (Vágnerová, 2000, s. 103).

2.1.3 Sociální vývoj

Od dětí v předškolním věku se, dle slov Langmeiera, Krejčířové (1998), stejně jako u dospělých vyžaduje přijetí různých sociálních rolí. Například přijetí role dítěte v mateřské škole, aby děti měly ke své paní učitelce úctu a respektovaly ji. Dále pak přijetí role ve své rodině. Socializaci dítěte nejvíce podněcují a posilují zejména rodiče a celkově členové rodiny, ale také i další děti.

Při sociálním a emočním vývoji jsou pro děti v předškolním věku velmi důležití rodiče, protože pro ně představují ideál, kterému by se chtěly děti ve všech směrech podobat, a se kterým se také identifikují.

Důležitou rolí jsou i sourozenecké vztahy v rodině, kdy se sourozenci stávají někdy soupeři, ale hlavně spojenci, například při společné hře.

Vágnerová (2000) je toho názoru, že když je u sourozenců větší věkový rozdíl, tak starší sourozenec pomáhá mladšímu a naopak mladší ze sourozenců se snaží se starším ztotožnit a napodobovat ho.

Velký pokrok v osvojování rolí je vidět také v diferenciaci role mužské a ženské. Langmeier, Krejčířová (1998) uvádějí, že děti v předškolním věku vědí, že jsou rozdíly mezi holčičkami a chlapci. S rolí svého pohlaví se ztotožnily, preferují odpovídající hračky a hry. Také se chtějí oblékat podle svého pohlaví.

2.1.4 Emoční vývoj a socializace

Dítě v předškolním věku projevuje své emoce intenzivně, bezprostředně a spontánně. City dítěte jsou krátkodobé a proměnlivé.

Jednou z velmi častých emocí, kterou děti projevují, je plačtivost. Je to dáno například odloučením od matky, ztrátou své oblíbené hračky apod. Postupně se se svojí nespokojeností učí vyrovnat.

Dětská fantazie vytváří strach, který se poměrně často vztahuje k fantazijním představám různých strašidel, duchů a imaginárních bytostí. Přirozený strach z neznámých lidí se postupem času mění v přiměřený stud.

Pozitivní emocí, kterou sledujeme u dětí předškolního věku, je například smysl pro humor, který se odvíjí od zrání dítěte a jeho zkušeností.

Nejdříve se děti smějí opakujícím se slovům a slabikám. Postupně si začínají vyprávět krátké a jednoduché vtipy. Na konci tohoto období jsou schopny si vtipy vymýšlet samy. Velmi často jim druzí ale neporozumí nebo jim nepřijdou vtipné. Na rozdíl od samotných dětí, které se jim velmi smějí.

Dále se rozvíjí participační představivost. Děti jsou schopny se velmi intenzivně na něco těšit, ale na druhou stranu se dokáží i něčeho intenzivně obávat. Uvědomují si své myšlenky, pocity, přání a také chování druhých lidí a jejich záměry. Současně se vyvíjí emoční inteligence, která spočívá v uvědomění si vlastních pocitů. Děti v předškolním věku dokáží z části odložit uspokojení svých přání, snaží se vžít do přání druhých lidí a do jejich pocitů (Kolaříková, 2015).

V rámci socializace předškolního dítěte je dle slov Langmeiera a Krejčířové (1998) důležitá rodina, která zajišťuje primární socializaci dítěte. Znamená to tedy, že uvádí dítě do společnosti a učí ho se zde pohybovat. Socializační proces zahrnuje celkem tři vývojové aspekty – vývoj sociální reaktivity, vývoj sociálních kontrol a osvojení si sociálních rolí.

2.2 Pohyb v předškolním věku

V předškolním období je pohyb jednou ze základních potřeb dítěte a je prostředkem seznamování se s novým prostředím a objevováním okolního světa. Prostřednictvím pohybu se děti učí, jak ovládat své tělo, komunikovat s ostatními dětmi a také jak vyjádřit sebe sama (Dvořáková, 2002).

Stejnou myšlenku zastává i Galloway (2007), který je stejného názoru, že pohyb je bezpochyby přirozenou potřebou dětí. Už od útlého dětství, když jsou děti ospalé a mají potřebu se nějakým způsobem hýbat, začnou se například převalovat v postýlce, později běhat ve volném prostoru. Z jejich výrazu v obličejí poznáme, že mají z pohybu radost.

Dvořáková (2001) také uvádí, že bychom se měli snažit dítěti pomoci, aby bez problémů zvládalo základní pohybové dovednosti. Skrze první pohyby se děti rozvíjí nejen po tělesné a pohybové stránce, ale i po té psychické a sociální.

V době předškolního věku by se děti měly být schopny přirozeně pohybovat jak ve svém osobním prostoru, tak i v prostoru s více jedinci. To znamená, že si procvičují orientaci v prostoru, která je pro ně důležitá. Colvin, Egner Markos, Walker (2016) dále říkají, že by děti měly zvládat také pohyb v rytmu a měnit rychlost chůze či běhu.

Pomocí samotného pohybu a také na základě vlastních zkušeností řeší různé situace, rozvíjí svůj intelekt a volí si postupy pro správné řešení problémových situací. Pohyb je pro dítě tedy nejdůležitějším prostředkem vývoje celé jeho osobnosti (Dvořáková, 2001).

2.2.1 Pohybové kompetence dítěte předškolního věku

V rámci předškolního vzdělávání by si děti měly osvojit základní kompetence. Podle Dvořákové (2002) mezi ně patří:

- **Pohybové dovednosti**

Pohybové dovednosti můžeme rozdělit na lokomoční, nelokomoční a manipulační dovednosti.

- **Tělesná zdatnost**

Tělesnou zdatností rozumíme to, když se dítě dokáže pomocí lokomočních pohybů pohybovat delší dobu. Dalším znakem je umět dostatečně zpevnit tělo podle daného návodu a následně tělo uvolnit.

Také Galloway (2007) přikládá zdatnosti svou důležitost, neboť přiměřené pohybové zatížení dává dětem energii potřebnou pro život a také je pozitivně naladí. Tělesně zdatné děti jsou podle něho i více zodpovědnější, mají správné stravovací návyky a radost ze života.

- **Kognitivní a afektivní oblast**

Do této oblasti patří znalost svého těla. Děti by měly být schopny pojmenovat jeho jednotlivé části a taktéž umět určit směry vzhledem k jejich tělu. Důležité je mít povědomí například o činnosti srdce, uvědomovat si, že díky pohybu se srdce trénuje a to prospívá našemu zdraví.

Mezi další kompetence, které se v rámci pohybových aktivit rozvíjejí, jsou:

- **Komunikace a řečové schopnosti**

Dvořáková (2001) je toho názoru, že řeč úzce doprovází tělesný a psychický vývoj. Když je řeč součástí pohybových aktivit, například jestliže využijeme různá rytmizovaná říkadla s pohybem, tak zvýšíme intenzitu dýchání a tím nám vzrostou jak tělesné, dechové, tak i řečové kvality. Samotná řeč je nedílnou součástí různých her. Například „Škatulata, hejbejte se“, „Rybičky, rybáři jedou“. Měli bychom si uvědomit, že když děti podněcujeme k pohybu a nabízíme jim různé alternativy, tak jim obohacujeme jejich poznatkovou a zároveň řečovou sféru.

- **Spolupráce**

Spolupráce je potřebná mezi dětmi navzájem, jak uvádí Dvořáková (2002). Při jednotlivých pohybových činnostech je potřeba, aby děti spolupracovaly a nedocházelo tak k porušování pravidel daných her. Děti se také učí vzájemnou kooperaci. Podle Gallowaye (2007) je důležitá rovněž spolupráce mezi dětmi a rodiči. Když děti pozorují u svých rodičů, že je všeobecně pohyb baví, sportují rádi a přináší jim to radost, tak i ony samy budou toho názoru, že hýbat se je přirozené.

2.2.2 Pohybové schopnosti a dovednosti

V rámci pohybu samotného rozlišujeme pohybové schopnosti a pohybové dovednosti.

Podle Dvořákové (2000) bychom měli pohybové schopnosti chápat jako vrozené předpoklady pro určitou kvalitu pohybu. Tyto předpoklady se mohou rozvinout v závislosti na podmínkách, ale také nemusí.

Měkota a Novosad (2007) jsou toho názoru, že jedna schopnost se vždy vyskytuje v různých dovednostech a zároveň, že několik schopností najednou podkládá jednotlivou dovednou činnost. Stejně jako Dvořáková uvádějí vrozenost pohybových schopností. Podle nich je množství pohybových schopností omezené, zatímco pohybových dovedností je neomezené.

Pohybové schopnosti můžeme rozdělit na kondiční a koordinační:

a. Kondiční pohybové schopnosti

Tyto schopnosti můžou být do určité míry ovlivněny metabolickými procesy a můžeme je také relativně v rychlé době zlepšit. Nevýhodou je však to, že pokud je nebudeme udržovat, tak nám rychle poklesne jejich úroveň. Proto o nich můžeme říct, že jsou nestálé. Patří mezi ně síla, rychlost a vytrvalost. Dvořáková (2000), na rozdíl od Havlíčkové (1998) a Měkoty, Novosada (2007) uvádí ještě flexibilitu.

- **Svalová síla**

- pomocí svalové síly, konkrétně svalovou kontrakcí, překonáváme odpor vnějšího prostředí,
- je základem svalové zdatnosti,
- jak velkého svalového stahu dosáhneme, závisí z velké části na počtu motorických jednotek, které jsou zapojené, a na velikosti frekvence dráždících impulzů, které počítáme za jednu sekundu,
- sílu můžeme rozdělit na dynamickou, která je z větší části (přibližně 75%) podmíněna geneticky, a na statickou, u které se genetická podmíněnost uvádí okolo 50%.

- **Rychlost**

- tato schopnost spočívá ve vykonání pohybu co nejrychleji, respektive chceme provést pohyb v co nejkratším čase maximální rychlostí,
- ovlivňuje ji z velké části genetický faktor a zároveň je určena složením svalů v těle a vedením vzruchů,
- cvičení spojená s rychlostí kladou velké nároky na nervosvalový systém,
- je důležitá v rámci koordinačních předpokladů a částečně se také podílí na svalové zdatnosti,
- dělíme ji na reakční a akční,
- vývoj rychlostních schopností závisí především na věku dětí, proto bychom měli umět správně vybrat pohybové úkoly tak, aby námi zadané pokyny dané dítě umělo a bylo schopné je provést.

- **Vytrvalost**

- je dána do jisté míry geneticky,
- jedná se o schopnost udržet si po delší časový úsek stejnou intenzitu pohybu a v této pohybové činnosti setrvat co nejdéle,
- jde o schopnost, při které se umíme rychle zotavovat po nějaké fyzické zátěži,
- ovlivňuje ji zejména energetická zásoba ve svalech, schopnost příjmu kyslíku, srdečně cévní, dýchací a transportní systém, dále pak závisí i na tělesné hmotnosti a také na ekonomice techniky, kterou jsou prováděné pohybové aktivity.

- **Flexibilita**

- flexibilita neboli pohyblivost označuje rozsah kloubních pohybů,
- společně se silou podmiňuje svalovou zdatnost,
- je ovlivněna především stavbou kloubů, ale má na ni vliv i pružnost svalů a vazů.

b. Koordinační pohybové schopnosti

Na rozdíl od předchozích schopností jsou koordinační pohybové schopnosti stabilnější a je žádoucí, abychom je v delším časovém úseku trénovali. Do této kategorie řadíme obratnost.

- **Obratnost**

- část obratnostní úrovně je předpokladem pro uplatnění ostatních disciplín,
- je schopnost, při které dochází k uskutečňování koordinačně složitějších pohybů, cílem je rychle si dané pohyby osvojit a při měnících se podmínkách být schopen je modifikovat,
- můžeme ji označit pojmem motorická docilita, poněvadž obratnost je podstatnou složkou, když se učíme pohybovým dovednostem,
- v předškolním období mají pohybové činnosti většinou obratnostní charakter,
- rozvoj obratnosti je z velké části podmíněn plasticitou centrální nervové soustavy, která má za úkol tvořit nové pohybové programy,
- pohybové programy by se měly nacvičovat co nejdříve, protože k jejich zvládnutí dojde lépe a dříve,

- v rámci této schopnosti se rozvíjí i další schopnosti a to například vnímání a uvědomování si svého vlastního těla,
- největšího a zároveň maximálního rozvoje obratnosti dochází zpravidla ve starším školním věku,
- součástí obratnosti jsou obratnostní kvalitativní znaky, mezi které patří: rytmická schopnost, diferenciační schopnost, reakční schopnost, orientace v prostoru, harmonie a souhra jednotlivých částí těla při pohybu (Dvořáková, 2000, Havlíčková, 1998, Měkota, Novosad, 2007).

Pohybové dovednosti, podle Měkoty a Novosada (2007), řadíme mezi důležité předpoklady pohybových činností. Jsou získané učením a dovednost by měla přisuzovat úspěšnost pouze v jedné dovedné činnosti.

Měkota, Cuberek (2007) definují pohybovou dovednost jako získanou způsobilost či připravenost k určité pohybové aktivitě a k řešení pohybových úkolů, díky které bychom měli dosáhnout úspěšného výsledku.

Základní pohybové dovednosti můžeme rozdělit na tři skupiny. Dvořáková (2002, 2006) a Volfová, Kolovská (2008, 2009) uvádějí nelokomoční, lokomoční a manipulační pohybové dovednosti. Všechny tyto tři skupiny budou rozebrány v dalších kapitolách.

2.2.3 Nelokomoční pohyby

V rámci nelokomočních pohybů nedochází k žádnému přemístování z jednoho bodu do druhého, ale jde pouze o změny poloh těla a pohyby jednotlivých částí těla na jednom místě. Volfová, Kolovská (2008) řadí do těchto dovedností konkrétně vnímání vlastního těla, vytváření různých poloh, udržování rovnováhy v daných polohách, využívání náčiní v rámci zvládnání poloh a pohybů těla. Podle jejich slov je pro děti předškolního věku důležité, si osvojit správné provedení jednotlivých poloh, se kterými se setkávají v běžném denním životě, protože jsou základem pro následný řízený pohyb a samozřejmě díky nim dochází ke správnému fungování tělesných funkcí.

Stejného názoru je i Dvořáková (2006), jelikož vnímání vlastního těla je základem pro všechny pohyby. Čím lépe budeme vnímat a ovládat své tělo, tím lépe budeme schopni se naučit další polohy a následné lokomoční a manipulační pohyby. Dále Dvořáková (2002) uvádí, že při těchto dovednostech se děti učí pojmenovávat části těla a zároveň si procvičují i pravolevou orientaci.

Mezi nelokomoční pohyby patří: lež, sed, stoj, vzpor klečmo, dřep, pohyby paží (upažení, vzpažení, připažení apod.), různé rovnovážné postoje, například stoj na jedné noze (Dvořáková, 2006, Volfová, Kolovská, 2009).

Nelokomoční pohyby se dají zařadit do různých her a činností. Dvořáková (2002) zmiňuje tyto: „Kuba řekl“, „Lepidlo“, „Schovejte přede mnou“ a další.

2.2.4 Lokomoční pohyby

Lokomočními pohyby dochází k přemísťování těla v daném prostoru. Podle Dvořákové (2002) se díky možnosti pohybovat se, učit se danou dovednost a následně ji cvičit, můžeme zdokonalovat v kvalitě pohybu. Novotná, Rozim (2014) uvádějí, že v rámci jednotlivých lokomocí se učíme zároveň odhadnout svoje schopnosti a také bychom se měli naučit je správně vykonávat.

Do lokomočních pohybů řadíme: plazení, lezení, chůzi, běh, poskoky, skoky a převaly. Dvořáková (2006) je rovněž toho názoru, že při lokomoci ve vzpřímeném postoji, tedy při chůzi, běhu a poskocích, bychom měli dětem zajistit vhodnou obuv. Toto obutí by mělo splňovat několik požadavků: podrážka by neměla být příliš tvrdá, bota by měla podporovat klenbu a také by v ní děti měly mít zpevněný kotník.

Při jednotlivých lokomočních pohybech bychom měli dětem nabídnout i vhodné podmínky. Dvořáková (2006) mezi ně řadí: potřebný a bezpečný prostor, různé nářadí a pomůcky, jako jsou například koloběžky, tříkolky či šlapadla.

Příklady her a činností, kde dochází k lokomočním pohybům: „Honzo vstávej“, různé honičky, štafety, „Na auta“, „Koho chytí vodník“, skákání panáka, hra na zvířátka a další (Dvořáková, 2001, 2002, 2006).

2.2.5 Manipulační pohyby

Manipulačními pohyby se rozumí schopnost ovládat předměty různými částmi těla. Volfová, Kolovská (2008) uvádějí tyto činnosti: házení, chytání, kopání a ovládání daného předmětu jinými předměty.

Nejprve u dětí vidíme nejistý úchop celými dlaněmi, který se postupem času rozvine do úchopu prsty. Podle Dvořákové (2006) dochází díky manipulačním dovednostem k procvičování a zdokonalování jemné motoriky. Manipulovat s předměty můžeme samozřejmě tedy zmíněnými rukama, ale také i nohama. Dvořáková (2002) rovněž uvádí, že když necháme dětem volný přístup k pomůckám, které jsou pro ně nové, tak experimentováním dojdou k činnosti, kterou bychom jim nabídli řízeně.

Při manipulačních dovednostech je důležitá i spolupráce s ostatními jedinci, protože u mnoha činností je právě zapotřebí ještě další osoby. Typickým příkladem aktivity, kterou uvádí Dvořáková (2002), je práce s padákem.

Příklady her a činností v rámci manipulačních pohybů: házení na různě vzdálené cíle, „Obr a paleček“, kopání na branku, školka o zeď, „Kelímky a míčky“ a další (Dvořáková, 2001, 2002, 2006).

2.2.6 Pohybové hry

Hra, herní aktivity a hraní je považováno, v určitém úhlu pohledu, za tak staré, jako je sám člověk. Na počátku existence člověka se hra prolínala s prací a mnohdy nebylo rozpoznatelné, zda jde právě o hru nebo práci. Během vývoje docházelo k tomu, že práce byla brána jenom jako nutnost a hra byla pouhou hrou. Postupně se hry dostávaly do života lidí a byla jim přikládána větší důležitost. Už ve starém Řecku vznikly Olympijské hry a starověký Řím se proslavil bojovnými gladiátorskými hrami (Rubáš, 1997).

Mazal (2000) chápe hru jako určitou aktivitu, prožitek, zábavu, volnost a radostnou záležitost, kterou si krátíme příjemné chvíle. Hra je součástí života každého člověka. Jde o skutečnou a reálnou činnost, která má své charakteristiky. Může jít o cílenou činnost a zdánlivě se může zdát, že je neproduktivní, ale i tak je k životu nezbytná.

Konkrétně pak pohybová hra je podle Mazala (2000) záměrná, uvědoměle organizovaná pohybová aktivita dvou a více lidí. Součástí by měla být předem dobrovolně domluvená pravidla, která bychom měli dodržovat. Jde o pohybovou aktivitu, která nám má přinášet radost a pohodu. Dále nás motivuje a uspokojuje jako samotné účastníky dané hry.

Pohybové hry bychom měli podle Dvořákové (2002) být schopni měnit v závislosti na potřebách dětí a také podle potřeb programu. Jednotlivé obtížnosti konkrétních her mohou záviset na pohybových dovednostech či na pochopení pravidel, jak děti dané hře porozumí. Díky úpravě nebo zjednodušení pravidel bude pak hra přístupná i mladším dětem a následnými kroky a postupy je dovedeme k původním (složitějším) pravidlům.

Při svých pohybových hrách děti samy sebe nepřetěžují a nemusíme z toho mít strach ani v případech, kdy se děti ve hře motivují k lepšímu výkonu. Dle Kořátkové (2005) dítě samo odstoupí z aktivity, když dosáhne tělesné zátěže na maximum, protože poté ztratí o danou činnost zájem.

Abychom vybrali správnou a vhodnou pohybovou hru, potřebujeme znát určité faktory, které ji ovlivňují. Mazal (2000) uvádí tyto faktory: musíme znát počet účastníků, kteří jsou pro hru potřeba, jejich věk, dále pak jejich úroveň dovedností a schopností. Důležité je také to, abychom si připravili potřebné pomůcky, zajistili přiměřený prostor a čas. Měli bychom si i ujasnit, jaké jsou naše cíle, a co chceme danou hrou u dětí rozvíjet.

Stejného názoru je i Rubáš (1997). Podle něho patří mezi faktory výběru pohybových her hlavně cíl hodiny, který jsme si nastavili, věk hráčů a jejich pohlaví. Dále pak i zmiňované tělesné dovednosti, počet hráčů potřebných pro danou pohybovou hru, správný výběr herního prostoru a materiálního vybavení. Mezi dalšími faktory, které zmiňuje, můžeme najít i zkušenosti účastníků, osobnost pedagoga a místo, respektive dobu, kdy pohybovou hru zařadíme. Jestli je to v úvodní, hlavní nebo závěrečné části pohybové činnosti.

2.3 Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání v návaznosti na pohybové aktivity

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (dále jen RVP PV) je kurikulární dokument, který je vytvářen na státní úrovni. Tento program je přístupný jak pedagogickým pracovníkům, tak i široké veřejnosti. RVP PV *vymezuje hlavní požadavky, podmínky a pravidla pro institucionální vzdělávání dětí předškolního věku* (MŠMT, 2017, s. 5). Podle RVP PV si každá mateřská škola vytváří svůj školní vzdělávací plán, který s ním musí být v souladu a vycházet z něho.

Předškolní vzdělávání by mělo sloužit jako doplněk a podpora rodinné výchovy, mělo by dítěti zajistit dostatečné množství podnětů v rámci rozvoje a učení.

RVP PV se člení na pět základních oblastí, jejichž obsahy se navzájem prolínají. Jde o oblast biologickou, psychologickou, interpersonální, sociálně-kulturní a environmentální. Názvy těchto oblastí jsou uvedeny v jednotlivých podkapitolách.

2.3.1 Dítě a jeho tělo

V rámci této oblasti je úkolem pedagoga rozvíjet u dětí pohybovou zdatnost, pohybové a manipulační dovednosti, vzbudit u nich zájem o pohyb a celkově zájem o jejich tělo. Dále bychom jim měli předávat informace o zdravém životním stylu a k těmto návykům je vést.

Pohybové aktivity v rámci vzdělávací nabídky:

- lokomoční, nelokomoční a manipulační pohybové činnosti,
- hudebně pohybové činnosti, základní prvky gymnastiky, turistiky,
- psychomotorické hry,
- činnosti, které se zaměřují na rozvoj zdraví dětí, například vyrovnávací, protahovací či dechová cvičení (MŠMT, 2017).

2.3.2 Dítě a jeho psychika

Oblast psychologická se zabývá psychickou a duševní pohodou a zdatností dětí. Dále u dětí rozvíjí jejich intelekt, řeč, jazyk, city, vůle. Zaměřuje se také na sebepojetí, jak na sebe děti nahlížejí. U jedinců bychom měli podporovat zájem o učení a poznávání.

Pohybové aktivity v rámci vzdělávací nabídky:

- dramatizace,
- činnosti a hry, které se zaměřují na poznávání a rozlišování různých zvuků,
- spontánní a volné hry dětí zaměřující se na experimentování s materiály a předměty,
- hudební a taneční hry,
- hry, při kterých si děti osvojují nejen orientaci v prostoru, ale i v rovině (MŠMT, 2017).

2.3.3 Dítě a ten druhý

Cílem této oblasti je, aby se děti naučily vytvářet vztahy mezi svými vrstevníky a také vztahy mezi nimi a dospělými. Důležitou roli zde hraje vzájemná komunikace, která je velmi důležitá pro udržování dobrých vztahů.

Pohybové aktivity v rámci vzdělávací nabídky:

- dramatické činnosti a hraní rolí, hudební a hudebně pohybové hry,
- hry, při kterých je důležitá kooperace (hry ve dvojicích nebo ve skupinách),
- pohybové aktivity, v rámci nichž se děti učí ohleduplnosti k druhému, pravidlům slušného chování tzv. fair play (MŠMT, 2017).

2.3.4 Dítě a společnost

Tato oblast má na starosti ukázat dětem materiální a duchovní hodnoty, které je potřeba si během života osvojit. Dále se jedinci učí osvojit si návyky, postoje a dovednosti, potřebné pro začlenění se do společenského života ve svém sociálním prostředí.

Pohybové aktivity v rámci vzdělávací nabídky:

- námětové hry, dramatizace,
- realizace sportovních akcí,
- hudební a hudebně pohybové činnosti (MŠMT, 2017).

2.3.5 Dítě a svět

Cílem environmentální oblasti je, aby děti měly povědomí o okolním světě. Věděly, jak člověk svým jednáním může ovlivnit životní prostředí a zároveň, aby si vytvořily správný a odpovědný postoj k okolnímu prostředí.

Pohybové aktivity v rámci vzdělávací nabídky:

- vycházky do přírody a přilehlého okolí,
- hry a pohybové aktivity, které se zaměřují na bezpečnost při dopravních situacích (MŠMT, 2017).

2.4 Struktura řízené pohybové činnosti

Řízené pohybové činnosti v mateřských školách by měly probíhat v určitém pořadí a jednotlivé aktivity by na sebe měly vhodně navazovat. Dvořáková (2000) a Volfová, Kolovská (2008) uvádějí následné dělení:

1. Úvodní část

- hlavní funkcí této části je dobře si zorganizovat děti a celkově prostor, ve kterém se nacházíme, a také použít správnou motivaci pro děti,
- děti bychom měli zklidnit, přizvat si je k sobě, aby nás slyšely a hlavně vnímaly,
- můžeme vytvořit například komunitní kruh, kde dětem sdělíme, co je čeká a zároveň už můžeme použít i motivaci.

2. Rušná část

- v rušné části připravujeme dětský organismus na jeho následné zatížení,
- v rámci pohybových aktivit dochází ke zvýšení tepové a dechové frekvence,
- tato fáze probíhá společně a účastní se jí všechny děti najednou,

- nejčastěji zařazujeme pohybové hry, které by měly být jednoduché, aby je děti rychle pochopily a neztrácely se ve složitých pravidlech,
- dále by hry měly být rozmanité, pro děti zábavné a měly by mít určitý spád,
- příklady činností a her: běh, poskoky, honičky, lokomoce na změnu signálu, pohyby zvířátek, „Mrazík“, „Ovečky, ovečky“ a další,
- nevhodné jsou hry, u kterých děti vypadávají, a tudíž nejsou po celou dobu aktivní, také bychom neměly do rušné části zařazovat štafety, protože při nich děti nejsou taktéž v pohybu po celou dobu.

3. Průpravná část

- úkolem průpravné části je připravit děti na hlavní část pohybové řízené činnosti a to z hlediska protažení celého těla, podpory správného držení těla, posílení a protažení svalstva,
- do této části bychom měli zahrnout například cviky uvolňovací, protahovací, kompenzační a zpevňovací,
- děti by měly mít při provádění cviků kolem sebe dostatečný prostor, aby mohly předváděné cviky správně provádět a také, aby viděly na předcvičující osobu,
- u jednotlivých cviků klademe důraz na správné dýchání, provedení a děti v případě potřeby opravíme a ukážeme jim znovu správný postup.

4. Hlavní část

- v hlavní části nacvičujeme s dětmi nové pohybové dovednosti a činnosti, které jsme si předem určili jako náš hlavní cíl, který chceme těmito aktivitami splnit,
- tuto část můžeme ještě rozdělit na fázi nácvikovou, při které nacvičujeme nové dovednosti a úkoly, a na fázi výcvikovou. Tato fáze je intenzivnější a dochází k opakování nacvičených činností,
- na začátku hlavní části je dobré rozvíjet nejprve rychlostní schopnosti a ke konci spíše schopnosti vytrvalostní,
- obratnostní schopnosti by se měly objevovat v celé cvičební jednotce a měly by se prolínat všemi jednotlivými činnostmi,
- silové schopnosti bychom měli rozvíjet pouze v rámci přirozených pohybových aktivit,

- v této části rozdělujeme děti například do skupin a každé družstvo cvičí na připraveném stanovišti.

5. Závěrečná část

- v poslední závěrečné fázi by mělo docházet k uklidnění organismu, ke kompenzaci a následné relaxaci,
- do této fáze zařazujeme například pohybové hry, které jsou klidnější, mají nízkou intenzitu a jsou psychomotorického charakteru,
- v úplném závěru této části můžeme s dětmi provést dechová cvičení, při kterých se dětem ještě více zklidní dech, a nakonec proběhne závěrečná relaxace.

2.5 Přehled volnočasových organizací pro předškolní děti

V České republice, konkrétně pak v Královehradeckém i Pardubickém kraji, je velké množství volnočasových organizací pro děti předškolního věku. V následující podkapitole jsem vybrala na ukázkou několik organizací v Pardubicích a v Hradci Králové.

2.5.1 Výběr s nabídkou organizací nabízející aktivity pro děti předškolního věku

1. Pardubice

- *DDM BETA Pardubice*
 - Cvičení rodičů s dětmi,
 - Hrošík – pohybová výchova,
 - Zdravotní cvičení pro děti.
- *T. J. Sokol Pardubice I*
 - Cvičení dětí s rodiči,
 - Sokolská všestrannost.
- *Krasobruslařský klub Pardubice*
- *Hockey Club Dynamo Pardubice*
- *Hastrmánek Pardubice s.r.o.*

- ***Sport Club Plavecký areál Pardubice***
 - Plavání dětí s rodiči,
 - Plavání dětí od 4 let.
- ***SK Lvíček***
- ***Lanové centrum Pardubice, s.r.o.*** (Pardubice.eu, 2020. SK Lvíček, 2020).

2. Hradec Králové

- ***Dům dětí a mládeže Hradec Králové***
 - Sportík,
 - Sportovní příprava Judo,
 - Balet,
 - Mini Dance.
- ***Plavecké středisko Zéva***
- ***Česká obec sokolská***
 - Cvičení rodičů s dětmi,
 - Cvičení předškolních dětí.
- ***Bruslařský klub Hradec Králové***
- ***Dětská sportovní akademie***
- ***Akademie Šampión***
- ***SK Lvíček***
- ***TJ. Sokol Hradec Králové*** (Akademie Šampión, 2020, Bruslařský klub HK, 2020, Česká obec sokolská, 2020, Dětská sportovní akademie, 2020, Dům dětí a mládeže, 2020, Mladý atlet, 2016, Zéva HK, 2017).

3 PRAKTICKÁ ČÁST

Pro svůj průzkum jsem si zvolila kvantitativní metodu – dotazník. Tuto metodu jsem si vybrala z toho důvodu, abych měla možnost oslovit větší množství respondentů a získala tak více dat. Dotazníky jsem použila v papírové formě.

Mezi hlavní výhody této metody patří:

- snadná a rychlá administrace,
- možnost oslovení většího počtu respondentů,
- údaje lze kvantifikovat, můžeme vyvodit nějaký průměr a počet,
- respondenti zůstávají v anonymitě.

Mezi nevýhody této metody patří:

- subjektivita výpovědí,
- respondenti se mohou vyhnout otázce,
- ne všem lidem vyhovuje písemná forma výpovědi, někdo má naopak raději ústní projev.

3.1 Cíl průzkumu

Zjistit jaká je nabídka pohybových činností v mateřských školách.

Zjistit kolik času věnují paní učitelky pohybovým aktivitám v MŠ během jednoho týdne.

3.2 Úkoly práce

- výběr a vypůjčení potřebných informačních zdrojů (knihy, odborné časopisy, internetové zdroje),
- analýza všech informačních zdrojů,
- vytvoření dotazníků k předvýzkumu a k bakalářské práci,
- rozdání a následné sesbírání dotazníků,
- hodnocení předvýzkumu,
- hodnocení výsledků dotazníkového šetření k bakalářské práci.

3.3 Výzkumné otázky

Jaká je struktura řízených pohybových aktivit během dne v mateřských školách?

Jak paní učitelky motivují děti do pohybových aktivit?

S jakými sportovními organizacemi jednotlivé mateřské školy spolupracují?

Jaká je vybavenost mateřských škol z hlediska sportovního vybavení?

3.4 Vymezení průzkumného souboru

Pro svůj průzkum jsem oslovila čtyři mateřské školy v Pardubicích a čtyři mateřské školy v Hradci Králové. Ve všech případech se jednalo o státní mateřské školy. Jednotlivé třídy mateřských škol měly počet dětí v rozmezí od 24 do 28. Celkově v průzkumném souboru převládaly heterogenní třídy (viz. Tab. 1), které navštěvují děti od 3 do 6 (7) let. Homogenní třídy byly zastoupeny pouze v 33 %.

Tab. 1 – Věkové zastoupení dětí ve třídách

	Četnost	%
heterogenní třída	40	66,7
homogenní třída	20	33,3

Dotazníky byly určeny pro paní učitelky. Dohromady jsem rozdala 70 dotazníků a celkem se mi vrátilo 60 dotazníků (30 dotazníků z pardubických mateřských škol a 30 dotazníků z královehradeckých mateřských škol). Forma dotazníků byla ve všech případech písemná.

Nejpočetnější skupina dotazovaných, z hlediska délky praxe, byla od 1 roku do 9 let, kde je zastoupení 40 %. Dále pak téměř 37 % učitelek pracuje v tomto oboru už 30 let a více. Naopak nejméně dotazovaných bylo s praxí od 20 do 29 let, kde je zastoupení pouze 10 %, tedy 6 učitelek.

Tab. 2 – Délka praxe učitelek

	Četnost	%
1 - 9 let	24	40
10 - 19 let	8	13,3
20 - 29 let	6	10
30 a více let	22	36,7

K dotazníkovému šetření byla vytvořena také anketa (viz. Příloha č. 2 – Vzor ankety pro rodiče) pro rodiče, ve které se zjišťovalo, zda jsou rodiče spokojeni s nabízenými pohybovými aktivitami v daných mateřských školách. Jedná se o doplňkové šetření daného tématu. Anketa je pouze orientační, vzhledem k zapojení rodičů jedné mateřské školy v regionu a je vložena pro zajímavost regionálního porovnání.

Anketu vyplňovali rodiče z jedné mateřské školy v Pardubicích a z jedné mateřské školy v Hradci Králové. Obě mateřské školy se zúčastnily dotazníkového šetření. V pardubické mateřské škole vyplnilo ankety celkem 50 rodičů ze 100 a v královehradecké mateřské škole 43 rodičů z celkového počtu 130.

3.5 Předvýzkum

V rámci přípravy dotazníkového šetření k bakalářské práci, byl realizován předvýzkum v jedné mateřské škole v Hradci Králové. Jednalo se o státní mateřskou školu. Dotazníky jsem dala vyplnit 10 paní učitelkám a všechny dotazníky byly v papírové formě.

Díky tomuto předvýzkumu jsem si ověřila jasnost a přesnost otázek, paní učitelky mi pomohly vyhodnotit otázky, jestli jsou dobře nastavené. Jejich připomínky a rady mi pomohly k dotvoření konečné verze dotazníku, který jsem poté použila v bakalářské práci. Předvýzkum mi také pomohl v předběžném zmapování problematiky dostatečných pohybových aktivit v mateřských školách.

3.6 Metody

Dotazník

- obsahuje celkem 20 otázek (viz. Příloha č. 1 – Vzor dotazníku pro učitelky mateřských škol),
- některé otázky jsou uzavřené a učitelky vybírají z nabízených odpovědí, jiné jsou otevřené a mají prostor pro odpovědi dotazovaných,
- jednotlivé otázky jsem tvořila sama v návaznosti na předvýzkum,
- k doplnění dotazníku byla vytvořena stručná anketa pro rodiče.

3.7 Sběr dat

Při jednání s jednotlivými mateřskými školami jsem se vždy domlouvala s ředitelkami škol. Pro navázání kontaktu jsem využívala emailové adresy nebo telefonní spojení. V případě souhlasu s účastí v průzkumu byly domluveny termíny schůzek. Při osobním setkání jsem ředitelkám předala vytištěné dotazníky a instruovala je o jejich vyplnění. Zároveň byl domluven i termín, kdy jsem si pro vyplněné dotazníky mohla přijít. Většinou stačil mateřským školám jeden týden, ve dvou případech to trvalo dva týdny.

S jednáním mateřských škol jsem byla spokojená, protože mi vyšly s vyplňováním dotazníků vstříc a nesetkala jsem se s žádným negativním přístupem. Pouze některé školy v Hradci Králové se nejdříve trochu rozmýšlely, jestli dotazníky přijmou, ale nakonec jsme se domluvili.

3.8 Zpracování dat

- pomocí PC – přípravné tabulky a grafy v programu Microsoft Word a Microsoft Excel,
- sledovány byly tyto hodnoty – četnosti jednotlivých odpovědí a procentuální zastoupení,
- výsledky jsou zaokrouhleny nejvýše na jedno desetinné číslo.

4 ZPRACOVÁNÍ VÝSLEDKŮ

V této kapitole jsou pomocí tabulek a grafů vyhodnoceny jednotlivé otázky z průzkumného dotazníku. První dvě otázky objasňují věkové složení tříd a délku praxe respondentů a jsou popsány v podkapitole Vymezení průzkumného souboru (3. 4).

Celkem bylo vyplněno 60 dotazníků, ale v některých případech respondenti na danou otázku neodpověděli, proto se četnosti liší od celkového počtu. U některých otázek měli respondenti na výběr více možností a mohli také více možností napsat, proto i v tomto případě jsou četnosti odlišné od celkového počtu vybraných dotazníků.

Jednotlivé položky dotazníku odpovídají názvům v tabulkách a v grafech.

- Pohybové chvílky v MŠ,
- Tělocvičny v MŠ (možnost mít tělocvičnu v MŠ),
- Řízené pohybové aktivity (četnost, časové zastoupení, rušná, průpravná a relaxační část),
- Hudebně pohybové aktivity,
- Pomůcky používané při cvičení,
- Řízené pohybové aktivity v rámci pobytu venku,
- Nabídka pohybových kroužků a spolupráce s organizacemi,
- Sportovní dny/odpoledne v MŠ,
- Zdroje pro čerpání inspirace,
- Motivace dětí k pohybovým činnostem,
- Názor učitelů na dostatečné možnosti pohybových aktivit v rámci jejich MŠ.

Pohybové chvílky v MŠ

Tab. 3 – Místo, kde probíhají pohybové chvílky

	Četnost	%
třída	56	52,3
tělocvična	29	27,1
jiné místo	22	20,6

Pohybové chvílky v mateřských školách probíhají nejvíce ve třídách. Tuto možnost vybralo přes 52 % dotazovaných. V případě, že má daná mateřská škola k dispozici tělocvičnu, tak ji také využívá. Z průzkumu vyplývá, že skoro polovina dotazovaných učitelek realizuje pohybové chvílky právě v tělocvičně. Téměř 21 % respondentů dělá

s dětmi pohybové chvílky i na jiných místech. Paní učitelky uvedly například školní zahradu, nějaký les či park, které navštěvují během pobytu venku.

Tělocvičny v MŠ

Tab. 4 - Možnost mít tělocvičnu v MŠ

	Četnost	%
ano	31	91,2
ne	3	8,8

Učitelky mateřských škol, které nemají pro své potřeby k dispozici tělocvičnu, by z 91 % tuto možnost uvítaly a o tělocvičnu by zájem měly. Naopak necelých 9 % respondentů uvedlo, že by tělocvičnu nechtělo. Já osobně jsem pro variantu, kdy je tělocvična či sportovní hala v prostorách školky zřízena. Myslím si, že děti zde mají větší prostor pro pohybové aktivity a je zde i více místa pro uložení sportovního náčiní.

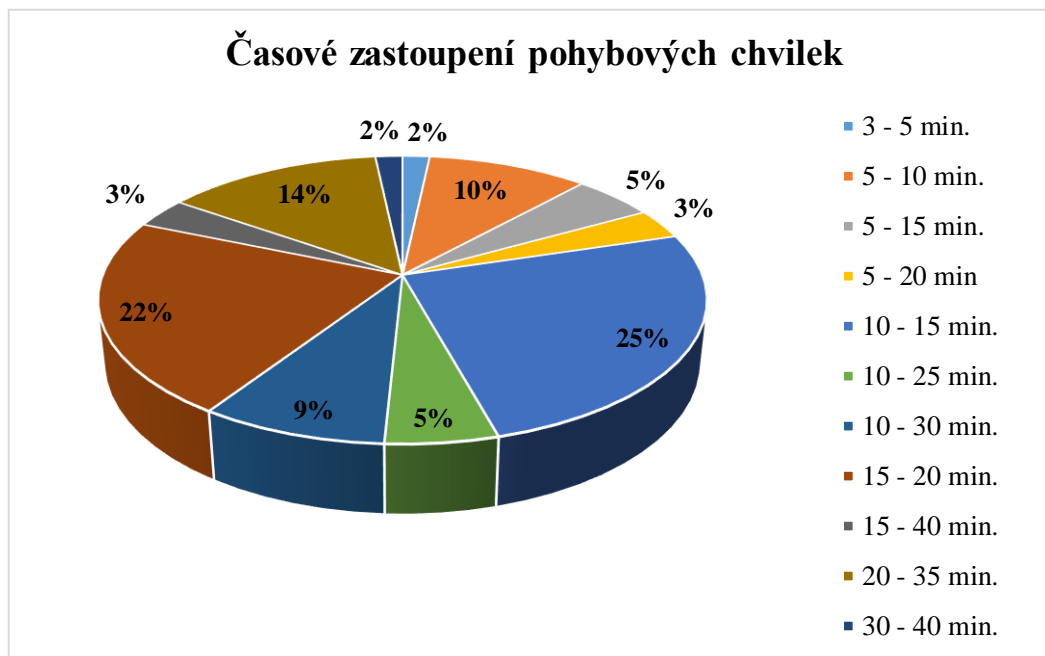
Řízené pohybové aktivity



Graf. 1 – zařazování řízených pohybových aktivit během jednoho týdne

Řízené pohybové aktivity zapojují, do svého týdenního plánu, učitelky vybraných mateřských škol z více jak 86 % každý den. Ve 3 případech mají děti řízené pohybové aktivity 2x až 3x za týden a další 3 dotazované uvedly, že zařazují aktivity 3x až 4x

v týdnu. V jednom případě nabízí dotazovaná dětem řízené pohybové činnosti 4x až 5x týdně a taktéž jedna respondentka uvedla, že tyto aktivity zařazuje do programu dne podle situací.



Graf. 2 – trvání pohybových chviliek během jednoho dne

V další otázce měli respondenti uvést, jak dlouho probíhá pohybová chvílka během jednoho dne. Z průzkumu vyplývá, že přes 25 % dotazovaných věnuje cvičení 10 – 15 minut denně. Druhou nejčastější odpovědí byl čas 15 – 20 minut, kdy tuto variantu uvedlo 22 % učitelek. Nad 10 % dotazovaných zařazuje pohybovou chvílku v rozmezí 5 – 10 minut a téměř 14 % uvádí čas 20 – 35 minut. V jednom případě trvá cvičení dokonce 30 – 40 minut, což je nejdélší čas, který byl uveden. Naopak nejméně strávená doba při pohybové chvílce je 3 – 5 minut. Tato možnost byla napsána také pouze v jednom případě.

Tab. 5 - V řízené pohybové činnosti je vždy zastoupeno zahřátí

	Četnost	%
ano	52	86,7
ne	8	13,3

V rámci řízené pohybové činnosti téměř 87 % respondentů vždy začleňuje zahřátí. Naopak 13 % respondentů uvedlo, že zahřátí vždy nezařazuje. Myslím si, že většina

dotazovaných zahřátí využívá z toho důvodu, že děti tento typ činností baví, zvýší si také svoji tepovou frekvenci a jejich tělo je pak připravené a rozeřáté pro další pohybové aktivity.

Tab. 6 - V řízené pohybové činnosti jsou vždy zastoupeny průpravné cviky

	Četnost	%
ano	40	66,7
ne	20	33,3

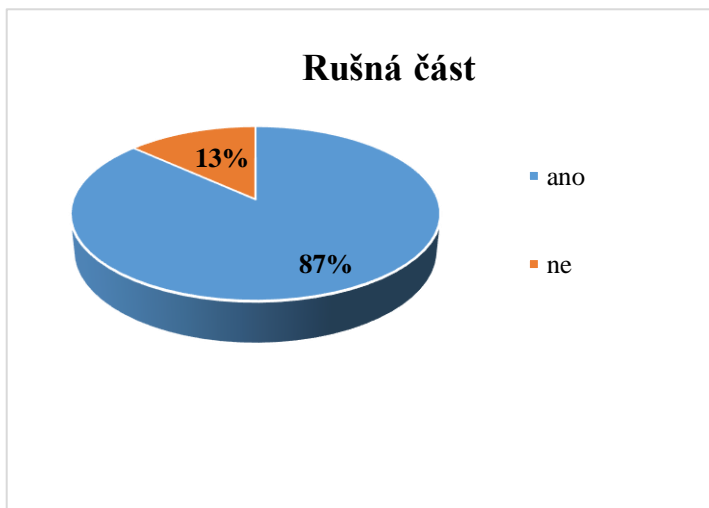
Průpravné cviky v rámci řízené pohybové činnosti začleňuje vždy skoro 67 % respondentů, což je o 20 % méně než při zařazování zahřátí (viz. Tab. 5). Průpravné cviky ve cvičení nezařazuje pokaždé 33 % dotazovaných.

Tab. 7 - V řízené pohybové činnosti je vždy zastoupena relaxační část

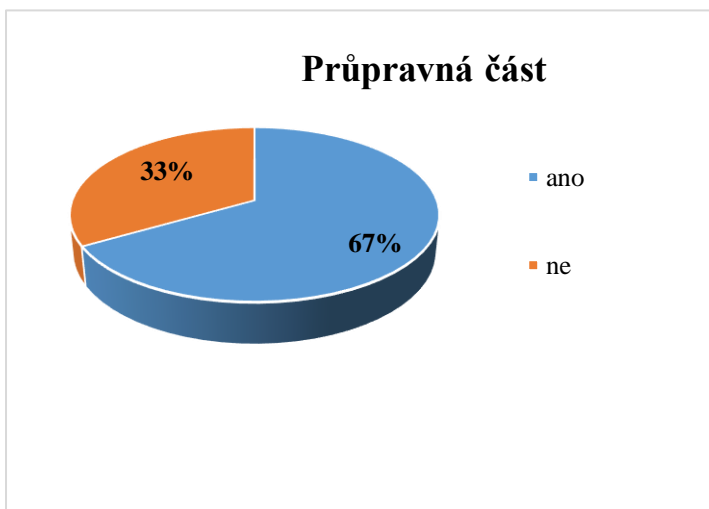
	Četnost	%
ano	46	76,7
ne	14	23,3

Do řízené pohybové činnosti téměř 77 % respondentů vždy zařazuje relaxační část. Naopak 23 % relaxaci vždy nezařazuje. Myslím si, že by relaxační část v řízených pohybových aktivitách zastoupena být měla, protože při této fázi se děti zklidní, vydýchají a jsou pak připraveni na další program, který je čeká.

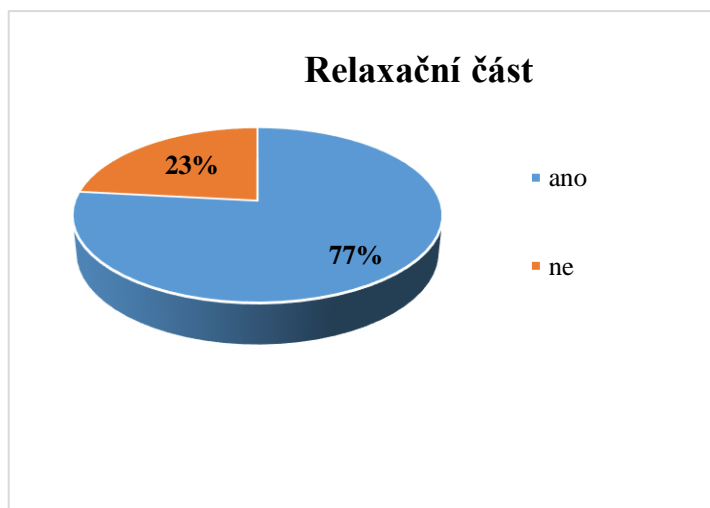
Na grafickém porovnání (graf č. 3, 4, 5) můžeme vidět, že největší rozdíl je mezi zařazováním rušné části a průpravné části. Zatímco rušnou část nezařazuje pokaždé do řízené pohybové činnosti pouze 8 učitelek, u průpravné části je to už celkem 20 učitelek.



Graf. 3 – zařazování rušné části



Graf. 4 – zařazování průpravných cviků



Graf. 5 – zařazování relaxační části

Hudebně pohybové aktivity

Tab. 8 - Využití pomůcek v hudebně pohybových činnostech

	Četnost	%
rytmické nástroje	59	98,3
říkadla/básničky	58	96,7
hudba	57	95

V rámci hudebně pohybových aktivit, dotazovaní nejvíce využívají rytmické nástroje. Tuto odpověď uvedlo přes 98 % respondentů. Zbylé dvě odpovědi, tedy říkadla/básničky a hudba, jsou nicméně využívány také s velkým zájmem.

Pomůcky používané při cvičení

Tab. 9 – Další pomůcky využívané při cvičení

	Četnost	%
tělocvičné náčiní/nářadí	56	19
míče (míčky)	35	11,9
kruhy/kroužky	24	8,2
šátky	20	6,8
obruče	19	6,5
stužky	16	5,4
lana/švihadla	15	5,1
tyče	13	4,4
drátěnky	12	4,1
balanční pomůcky	12	4,1
přírodniny	11	3,7
papír	11	3,7
balónky	7	2,4
padák	7	2,4
kostky	7	2,4
plyšáci	6	2
látkový tunel	5	1,7
kužely	4	1,4
trampolína	4	1,4
pocitové chodníčky	4	1,4
prádlová guma	3	1
molitanové kytičky	2	0,7
peříčka	1	0,3

Respondenti měli dále uvést, jaké další pomůcky, kromě předchozích, využívají při cvičení s dětmi. Z průzkumu vyplývá, že paní učitelky používají velké množství pomůcek. Na několika pomůčkách se z velké části i shodly, takže odpovědi se v mnoha případech opakovaly. Nejčastější odpovědí bylo tělocvičné náčiní/nářadí. Tato odpověď se objevila celkem v 56 případech. Z tělocvičného nářadí dotazovaní uváděli například lavičky, žebřiny, švédskou bednu a žíněnky. Podle mého názoru je tělocvičné nářadí využíváno nejvíce, protože ho učitelky zařazují hlavně při tvoření různých překážkových drah, které mají děti rády, a z vlastní zkušenosti vím, že o ně jeví velký zájem. Druhou nejpoužívanější věcí jsou míče a míčky. Celkem 35 respondentů při cvičení používá míče různých velikostí. Jde tedy například o overbally, molitanové míčky, fotbalové a volejbalové míče a také o gymnastické míče. Myslím si, že míče mohou být využívány v mnoha činnostech a hrách, proto tuto odpověď uvedla více jak polovina dotazovaných.

Další častou používanou pomůckou jsou kruhy a kroužky, které při cvičení používá 24 učitelek. Z klasických věcí respondenti využívají ještě ve větším množství šátky, obruče, stužky, lana a švihadla, tyče. Líbí se mi, že při pohybových činnostech se zařazují i netradiční pomůcky, tedy věci, které nejsou určeny přímo ke cvičení. Mezi nejpoužívanější netradiční pomůcky zařadili dotazovaní drátěnky, přírodniny (listy, kaštiny, hrách a rýže v pytlíčcích) a papír. Jako další uvedli plyšové hračky, prádlovou gumu, molitanové kytičky a peříčka. 4 respondenti také uvedli, že při cvičení používají trampolínu a pocitové (akupresurní) chodníčky. S těmito chodníčky jsem se při pohybové chvilce ve školce ještě nesešla, ale myslím si, že pro děti je to vhodná pomůcka, při které dochází k rozvíjení jemné motoriky chodidel. Překvapilo mě, že pouze v 7 případech používají učitelky padák, jelikož jsem se s touto pomůckou setkala na každé své praxi v rámci pohybových činností a tudíž jsem byla toho názoru, že je to hojně využívaná pomůcka.

Tab. 10 – Nejčastěji využívané pomůcky při cvičení

	Četnost	%
míče (míčky)	26	19,3
tělocvičné náčiní/nářadí	20	14,8
kruhy/kroužky	18	13,3
rytmické nástroje	11	8,2
obruče	9	6,8
hudba	7	5,2
lana/švihadla	7	5,2
šátky	6	4,4
balanční pomůcky	5	3,7
střídání pomůcek	4	3
stužky	4	3
tyče	3	2,2
plyšáci	3	2,2
pocitové chodníčky	3	2,2
molitanové kytičky	2	1,5
drátěnky	2	1,5
látkové tunely	1	0,7
přírodniny	1	0,7
padák	1	0,7
prádlová guma	1	0,7
trampolína	1	0,7

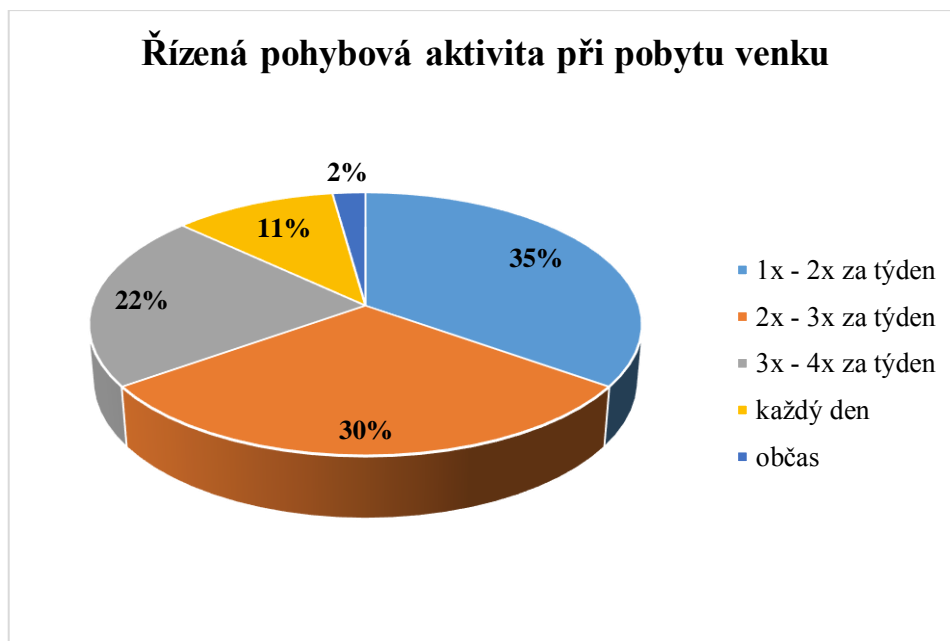
V této otázce měli dotazovaní uvést, jaké pomůcky používají při cvičení nejčastěji. Mezi tři nejvyužívanější věci patří míče, tělocvičné náčiní a kruhy/kroužky. Tyto tři odpovědi patřily k nejčastějším i v předcházející otázce (viz. Tab. 11). V tomto případě jsou ale na prvním místě míče a míčky různých velikostí, které respondenti používají nejčastěji a to v 26 případech. Tělocvičné nářadí uvedlo 20 dotazovaných. V této kategorii uvedly učitelky opět lavičky, žebřiny, švédské bedny, žíněnky a také kozu. Kruhy a kroužky jsou užívány nejčastěji u 18 respondentů. Rytmické nástroje a hudba jsou do pohybových činností zařazovány také poměrně často. Ve 4 odpovědích se také objevilo, že učitelky pomůcky střídají, takže nemůžou přesně určit, jaké věci využívají nejčastěji. Myslím si, že je to vhodné, protože děti si alespoň zkusí při pohybových aktivitách pracovat s více pomůckami a tím pádem je jedna věc neomrzí, jelikož budou mít neustále pestrou nabídku. Z průzkumu vyplývá, že dotazovaní nejčastěji používají ve velké míře klasické sportovní pomůcky, kdežto netradiční věci tak často nezařazují.

Řízené pohybové aktivity v rámci pobytu venku

Tab. 11 - Využití řízených pohybových aktivit při pobytu venku

	Četnost	%
ano	46	78
ne	13	22

Řízené pohybové aktivity nezařazují učitelky pouze v prostorách svých tříd, ale z průzkumu vyplývá, že 78 % dotazovaných zařazuje tyto aktivity i při pobytu venku. Pouze 22 % respondentů uvedlo, že řízené pohybové činnosti při pobytu venku nezařazuje. Myslím si, že zapojování řízených pohybových aktivit i během pobytu venku je vhodné, protože děti si tak vyzkouší různé hry a činnosti na jiném povrchu než je například koberec ve třídě či parkety v tělocvičně a také si procvičí chůzi, běh a další lokomoční pohyby na nerovném povrchu.



Graf. 6 – zařazování pohybové aktivity během pobytu venku

V další otázce měli dotazovaní uvést, jak často mají děti právě při pobytu venku řízenou pohybovou aktivitu, pokud ji tedy zařazují. Nejčastěji, tedy v 16 případech, mají děti řízené pohybové činnosti 1x – 2x během jednoho týdne. Ve 14 odpovědích se objevilo rozmezí 2x – 3x za týden. Třetí nejčastější časové rozpětí, které bylo uváděno je 3x – 4x týdně. V 5 případech zařazují respondenti řízené pohybové činnosti dokonce každý den.

Nabídka pohybových kroužků a spolupráce s organizacemi

Tab. 12 – Pohybové kroužky v rámci MŠ

	Četnost	%
ano	49	81,7
ne	11	18,3

Téměř 82 % respondentů uvedlo, že v jejich mateřských školách mají děti na výběr různé pohybové kroužky. Naopak pouze u 18 % dotazovaných pohybové kroužky nemají. Podle mého názoru je dobré, když mají děti možnost navštěvovat nějaké pohybové kroužky v rámci mateřské školy, protože během denního režimu ve školce se nejde věnovat všem druhům sportu v úplném rozsahu. Proto je dobré, když mateřská škola nabízí dětem různé pohybové kroužky a děti společně s rodiči si mohou vybrat, čemu se děti chtějí věnovat více a co je baví. S nabídkou jednotlivých kroužků souvisí i vzdělání

učitelek v tomto oboru, takže je důležité, aby se neustále vzdělávaly v oblasti pohybu předškolních dětí, jezdily například na různé semináře a workshopy.

Tab. 13 – pohybové kroužky v mateřských školách

	Četnost	%
pohybová školička/výchova/sportáček	19	26
plavání	16	22
jóga (pohybové aktivity s prvky jógy)	12	16,4
rytmická a pohybová průprava pro předškoláky	8	11
atletická průprava	8	11
tenis	3	4,1
"Cvičíme, dýcháme a relaxujeme" (relaxační cvičení)	3	4,1
basketbal	2	2,7
lyžování	2	2,7

V rámci předcházející otázky měli dotazovaní uvést, jaké pohybové kroužky jejich mateřská škola nabízí. Nejčastěji respondenti uváděli pohybový kroužek, celkem tedy 26 %. Náplní těchto kroužků je všeobecná pohybová průprava dětí, procvičování základních pohybových dovedností a schopností. Jako druhý nejčastější kroužek uvádí respondenti plavání. Tuto odpověď uvedlo 22 % dotazovaných. Třetím nejvíce nabízeným pohybovým kroužkem je jóga, kterou nabízí 16 % respondentů. Dále se v odpovědích objevila i rytmická a pohybová průprava pro předškoláky, kterou uvedlo 11 % respondentů a stejné procento dotazovaných odpovědělo atletickou průpravu. Ve 4 % se objevují v mateřských školách i tenisový kroužek a relaxační cvičení. Téměř 3 % dotazovaných nabízí dětem basketbalový kroužek a lyžování.

Tab. 14 - Spolupráce s organizacemi, které zajišťují pohybové aktivity

	Četnost	%
ano	45	80,4
ne	11	19,6

	Četnost	%
plavecká škola	20	29
Česká obec sokolská	12	17,4
basketbalový sportovní klub	9	13
lyžařská škola	8	11,6
taneční škola Besta	7	10,2
TJ, FC Slávie	5	7,3
fotbalový klub	3	4,4
DDM Delta, Delta	2	2,9
dopravní hřiště	1	1,4
tenisová škola	1	1,4
hokejový klub	1	1,4

V průzkumu bylo také zjišťováno, zda mateřské školy spolupracují s nějakými organizacemi, které jim zajišťují pohybové aktivity a kroužky. V 80 % dotazování uvedli, že s organizacemi a sportovními kluby spolupracují. Naopak skoro 20 % respondentů odpovědělo, že jejich mateřská škola s žádnými organizacemi a kluby nespolupracuje.

Nejčastěji mateřské školy spolupracují s plaveckými školami, celkem ve 29 %. 17 % dotazovaných dále uvedlo, že využívají služby České obce sokolské. Dalšími organizacemi, se kterými mateřské školy spolupracují, jsou basketbalový sportovní klub, lyžařská škola či taneční škola Besta. Ve všech třech případech uvádí spolupráci nad 10 % dotazovaných. V dalších odpovědích se objevily i fotbalové kluby a také dům dětí a mládeže.

Sportovní dny/odpoledne v MŠ

Tab. 15 – Sportovní dny/odpoledne pro děti a rodiče

	Četnost	%
ano	15	26,3
ne	42	73,7

V další otázce odpovídali respondenti ohledně pořádání sportovních dnů či odpolední společně pro děti a rodiče v mateřských školách. Pouze 26 % dotazovaných uvedlo, že jejich mateřské školy pořádají tyto dny a odpoledne. Naopak v téměř 74 % respondenti sportovní dny a odpoledne nemají. Tento výsledek mě dost překvapil, protože mi přijde, že takovéto akce jsou skvělou příležitostí, jak zapojit rodiče do dění školky a navíc stráví nejen s dětmi, ale i s pedagogy společný čas.

Zdroje pro čerpání inspirace

Tab. 16 – Zdroje čerpání inspirací pro pohybové činnosti

	Četnost	%
literatura	49	36,8
internet	46	34,6
vlastní zásobník činností	16	12
školení/semináře	12	9
zkušenosti kolegyň	8	6
aktivity studentek vysokých škol	1	0,8
Sokol - projekt "Svět nekončí za vrátky"	1	0,8

V průzkumu bylo také zjišťováno, odkud čerpají učitelky mateřských škol inspiraci pro pohybové činnosti s dětmi. Nejvíce využívanými zdroji jsou literatura a internet. Téměř 37 % respondentů uvedlo, že se inspiroje právě v literatuře. Učitelky nejčastěji uváděly různé knížky, zabývající se pohybovými hrami pro předškolní děti, sborníky a odborné časopisy. Dále téměř 35 % respondentů odpovědělo, že když se potřebují inspirovat, použijí internet. Třetím nejčastějším zdrojem jsou vlastní zásobníky učitelek, které si během své praxe vytvořily. Tuto možnost uvedlo 12 % dotazovaných. Inspiraci pro pohybové aktivity čerpá také 9 % respondentů z různých školení a seminářů, které navštěvují, a 6 % dotazovaných se nechává inspirovat svými kolegyněmi. Zaujala mě také odpověď, kdy 1 z respondentů uvedl, že za inspiraci považuje i pohybové aktivity, které mají připravené studentky vysokých škol při svých praxích v mateřských školách.

Tab. 17 – Dostatek zdrojů odkud lze čerpat inspiraci

	Četnost	%
ano	56	96,6
ne	2	3,4

Respondenti měli také uvést, zda si myslí, že je dostatek zdrojů, odkud lze čerpat inspiraci pro pohybové činnosti s dětmi. Téměř 97 % dotazovaných je toho názoru, že mají dostatek zdrojů. Pouze 3 % učitelek si myslí, že není dostatečné množství inspiračních zdrojů.

Tab. 18 – Poptávka po nových materiálech (zásobníky, literatura,...) k pohybovým aktivitám

	Četnost	%
ano	48	80
ne	12	20

Přestože je zhodnocen dostatek materiálů, otázkou bylo, zda by byl přínosem nový a ucelený materiál. Dotazovaní v 80 % uvedli, že by o nové materiály měli zájem a tuto možnost by uvítali. Naopak 20 % respondentů by o tyto materiály zájem nemělo.

Motivace dětí k pohybovým činnostem

Tab. 19 – Způsob motivace dětí k pohybovým činnostem

	Četnost	%
říkadla a básničky (s pohybem)	31	21,5
písničky (s pohybem)	14	9,7
téma týdne	14	9,7
děti pohyb baví, není potřeba mnoho motivace	13	9
příběh, vyprávění	11	7,6
pohádky	10	6,9
zapojení p. uč. do činností	10	6,9
hudba	8	5,6
"Ve zdravém těle, zdraví duch"	8	5,6
hra v roli/hra na ...	7	4,9
hudebně pohybová hra	6	4,2
nové pomůcky, cviky, metodiky	4	2,8
pochvala, povzbuzování	3	2,1
obrázky	2	1,4
hádanka	2	1,4
zkušenosti	1	0,7

V průzkumu bylo dále zjišťováno, jakým způsobem motivují učitelky mateřských škol děti k pohybovým činnostem. Nejčastější motivací jsou říkadla a básničky spojená s pohybem. Tuto možnost uvedlo téměř 22 % respondentů. Další motivací jsou písničky spojené též s pohybem a dané téma týdne, které zrovna učitelky s dětmi probírají. V obou případech jde téměř o 10 %. V 9 % respondenti odpověděli, že motivace není nutná, protože děti pohyb baví a berou ho jako přirozenou součást života a tedy i denního režimu v mateřské škole. Podle mého názoru by se tento přístup měl objevovat ve všech

mateřských školách u všech dětí, protože je důležité, abychom v dětech pěstovali kladný vztah k pohybu. Necelých 6 % dotazovaných právě uvedlo, že k motivaci používá frázi - „Ve zdravém těle, zdravý duch.“. Téměř 8 % respondentů používá k motivaci vyprávění různých příběhů. Dále pak skoro 7 % dotazovaných používá pohádky a stejné procento učitelek se zapojuje samo do daných pohybových činností, takže děti to motivuje k zapojení se do aktivit. K pohybovým činnostem motivuje děti i hraní rolí, kdy se přemění například na různá zvířátka. Tuto možnost napsalo necelých 5 % respondentů. Dále pak téměř 3 % dotazovaných odpověděli, že děti motivují také nové pomůcky, cviky a metody.

Názor učitelů na dostatečné možnosti pohybových aktivit v rámci jejich MŠ

Tab. 20 – Dostatek pohybových aktivit v dané mateřské škole

	Četnost	%
ano	55	94,8
ne	3	5,2

	Četnost	%
každodenní cvičení	29	28,4
venkovní prostory	21	20,6
kroužky	16	15,7
vybavení MŠ	14	13,7
sportovní akce, projekty a spolupráce (s ostatními MŠ a organizacemi)	10	9,8
plavání	9	8,8
vzdělání a zkušenosti p. uč. (školení, semináře)	2	2
materiály a literatura pro inspiraci	1	1

V poslední otázce měli respondenti uvést, zda si myslí, že jejich mateřská škola nabízí dostatečné množství pohybových aktivit a svoji odpověď měli také zdůvodnit. Téměř 95 % dotazovaných uvedlo, že jejich mateřská škola nabízí dostatek pohybových aktivit. Naopak 5 % respondentů je toho názoru, že děti v jejich mateřské škole nemají dostatečné množství pohybových aktivit.

Dotazovaní ve 28 % uváděli, že díky každodennímu cvičení mají děti dostatek pohybových aktivit. Téměř 21 % respondentů pokládá za přínosné venkovní prostory, které jsou součástí mateřských škol, protože tyto prostory poskytují dětem velké

sportovní využití. Skoro 16 % dotazovaných zdůvodňuje dostatečné množství aktivit pohybovými kroužky, které jejich mateřské školy zajišťují. Doplňujícím prvkem je dále i dostatečné a kvalitní vybavení mateřských škol, které podněcuje učitelky a děti k pohybovým činnostem. Téměř 10 % dotazovaných také uvedlo, že díky různým sportovním akcím, projektům a spolupráci s ostatními mateřskými školami či organizacemi poskytuje jejich škola dětem dostatek pohybových aktivit. Za dostatečné množství pohybových aktivit považuje téměř 9 % respondentů také to, že jejich mateřská škola zajišťuje dětem plavecký kurz.

Spokojenost rodičů v královehradecké mateřské škole

Tab. 21 – dostatek pohybových aktivit

	Četnost	%
ano	35	81,4
ne	7	16,3
nezodpovězeno	1	2,3

Celkem 35 rodičů uvedlo, že dle jejich názoru nabízí daná mateřská škola jejich dětem dostatečné množství pohybových aktivit. Naopak 7 rodičů je toho názoru, že děti v mateřské škole nemají dostatek pohybových činností. Jeden z rodičů na tuto otázku neodpověděl.

Tab. 22 – poptávka po větším množství pohybových aktivit

	Četnost	%
ano	24	55,8
ne	18	41,9
nezodpovězeno	1	2,3

Ve druhé otázce ankety měli rodiče odpovídat, zda by uvítali větší množství pohybových aktivit pro své děti. Z celkového počtu dotazovaných uvedlo 24 rodičů, že by takovouto možnost uvítali, a 18 rodičů je toho názoru, že větší množství pohybových činností nepotřebují. V této otázce se opět jeden z rodičů nevyjádřil.

Tab. 23 – nové pohybové aktivity

	Četnost	%
míčové hry	5	18,5
florbal	4	14,8
sportovní kroužek (pohybovky)	4	14,8
taneční kroužek	4	14,8
cokoli	2	7,4
plavání	2	7,4
atletika	1	3,7
fotbal	1	3,7
závody	1	3,7
jóga	1	3,7
překážkové dráhy	1	3,7
častější zařazování pohybových aktivit	1	3,7

V této královehradecké mateřské škole by rodiče dětí měli největší zájem o míčové hry. Tento druh pohybové aktivity uvedlo 18,5 % rodičů. Dalšími nejčastěji uváděnými kroužky byly florbal, sportovní kroužek a taneční kroužek, kde tyto možnosti uvedlo ve všech případech téměř 15 % rodičů. Přes 7 % rodičů také uvedlo, že by braly jakoukoli pohybovou aktivitu, hlavně aby se děti hýbaly.

Spokojenost rodičů v pardubické mateřské škole

Tab. 24 – dostatek pohybových aktivit

	Četnost	%
ano	43	86
ne	7	14

Celkem 43 rodičů uvedlo, že dle jejich názoru nabízí daná mateřská škola jejich dětem dostatečné množství pohybových aktivit. Naopak 7 rodičů je toho názoru, že děti v mateřské škole nemají dostatek pohybových činností.

Tab. 25 – poptávka po větším množství pohybových aktivit

	Četnost	%
ano	20	40
ne	30	60

Ve druhé otázce měli rodiče odpovídat, zda by uvítali větší množství pohybových aktivit pro své děti. Z celkového počtu dotazovaných, uvedlo 20 rodičů, že by takovouto

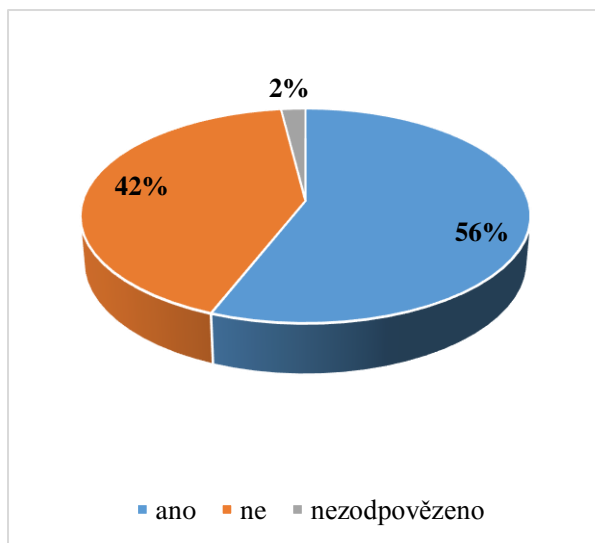
možnost uvítali, a naopak 30 rodičů je toho názoru, že větší množství pohybových činností není potřeba.

Tab. 26 - nové pohybové aktivity

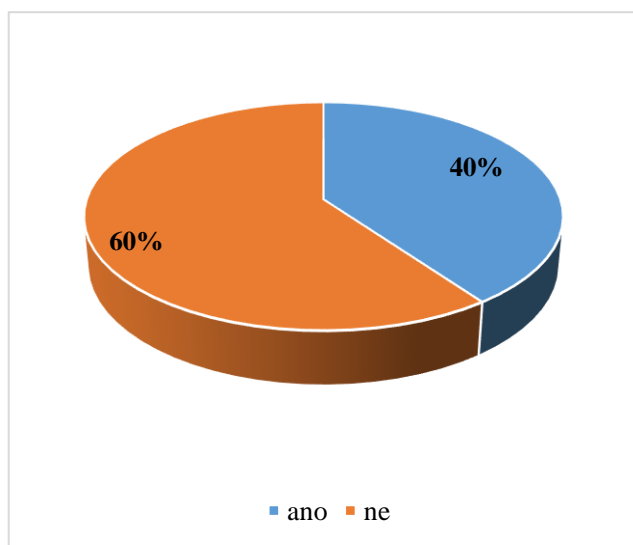
	Četnost	%
pohybová průprava	4	18,1
lyžování	4	18,1
jóga	2	9
bruslení	2	9
plavání pro malé děti	1	4,6
rovnovážná cvičení	1	4,6
gymnastika	1	4,6
pohybové hry v přírodě a v tělocvičně	1	4,6
taneční kroužek	1	4,6
fotbal	1	4,6
florbal	1	4,6
míčové hry	1	4,6
skoky přes švihadlo, "panák"	1	4,6
běh a házení i pro menší děti	1	4,6

V dané pardubické mateřské škole by rodiče nejvíce stáli o pohybovou přípravu dětí. Tento druh aktivity uvedlo 18 % rodičů. Stejně procento rodičů by uvítalo, kdyby ve školce nabízeli možnost lyžování. Dále 9 % rodičů by mělo zájem o jógu a stejné procento rodičů by pro své děti chtělo bruslení. Mezi dalšími odpověďmi se také objevilo plavání pro malé děti, dále pak rovnovážná cvičení, míčové hry či skákání přes švihadlo.

Rozdíl v poptávce pohybových aktivit v mateřských školách:



Graf. 7 – poptávka po nových pohybových aktivitách v mateřské škole v Hradci Králové



Graf. 8 – poptávka po nových pohybových aktivitách v mateřské škole v Pardubicích

5 DISKUSE

Dotazníkové šetření jsem si pro svoji bakalářskou práci vybrala z toho důvodu, abych získala informace od většího počtu pedagogů a měla tak dostatečné množství odpovědí a názorů na pohybové aktivity v mateřských školách. Myslím si, že tato metoda se ukázala jako vhodná, protože se mi povedlo získat dostatek dat pro vyhodnocení zkoumaného tématu a zjistit tak, jaká je nabídka pohybových aktivit v mateřských školách v Pardubicích a v Hradci Králové.

Dotazníkové šetření ukázalo, že většina učitelů mateřských škol, celkem tedy 86 %, zařazuje řízené pohybové aktivity do týdenního programu každý den. Tato informace je velmi pozitivní, jelikož děti by měly mít dostatek pohybu, měly bychom jim k němu dávat příležitost a naopak jim v pohybu nebránit. Podle Kupcové a Dvořákové (2004) je právě dostatečné množství pohybu pro děti důležité z hlediska nejen fyzického vývoje dítěte, ale i z vývoje psychického. Děti pohyb potřebují, zvláště pak ty předškolní, a bez pohybu zkrátka nevydrží. Podle Gallowaye (2007) je právě pohyb přirozenou potřebou dětí. Proto je podle mého názoru žádoucí, abychom už od předškolního věku, vedli děti k pohybu a ke zdravému životnímu stylu. Výsledky se shodují s tvrzením Dvořákové (2001), která uvádí, že našim cílem by mělo být, aby děti zvládaly základní pohybové dovednosti. I několik minut denně stačí k tomu, abychom v dětech vzbudili zájem o pohybové činnosti, protože když si zvyknou na pravidelný pohyb, budou to brát jako nedílnou součást jejich života. Nejvíce učitelů uvedlo, že pohybové chvílky trvají právě okolo 10 – 15 minut a 15 – 20 minut. Myslím si, že i za tento čas se dá s dětmi stihnout spousta pohybových aktivit a her, při kterých si procvičí základní pohybové schopnosti a dovednosti.

Abychom u dětí vzbudili zájem, je zapotřebí střídat jednotlivé pohybové činnosti a pomůcky, jak uvádí Syslová (2006). V průzkumu vyšlo, že dané mateřské školy využívají při cvičení mnoho různých pomůcek a náčiní. Nejvíce využívaným prvkem je tělocvičné nářadí, které uvedlo hned 56 respondentů z celkových 60. Dále pak nejčastěji používanými pomůckami jsou míče, kroužky, šátky, obruče a další. V oslovených mateřských školách také pracují i s netradičními pomůckami jako jsou například přírodniny, papír, plyšové hračky či prádlová guma. I toto je pro děti zajímavé a motivující k daným pohybovým aktivitám. Právě motivaci bere Syslová (2006) jako velmi důležitého pomocníka, který podněcuje děti k pohybovým hrám.

V dotazníkovém šetření bylo tedy zjišťováno, jakým způsobem učitelé motivují děti k pohybovým aktivitám. Respondenti nejčastěji uváděli, že děti motivují říkadly a básničkami spojenými s pohybem, písničkami spojenými s pohybem, tématem, které zrovna probírají. V průzkumu také vyšlo, že děti není potřeba nějakým způsobem motivovat, protože je pohyb baví a berou ho jako přirozenou součást života. Takto odpovědělo 9 % z dotazovaných.

Většina respondentů, konkrétně tedy téměř 95 %, je toho názoru, že jejich mateřská škola nabízí dětem dostatečné množství pohybových aktivit. Je však otázkou, jak si jednotlivci představují dostatek pohybových činností, co všechno by daná mateřská škola měla nabízet, aby se dalo říci, že děti mají opravdu dostačující pohybové aktivity. Přes 28 % dotazovaných uvedlo, že díky každodennímu cvičení mají děti dostatečné množství pohybových činností. Téměř 21 % respondentů pak bere za výhodu jejich venkovní prostory a vybavení školních zahrad, které dětem přináší velké sportovní využití. Necelých 16 % dotazovaných si vysvětluje dostatek pohybových aktivit tím, že jejich mateřská škola dětem nabízí různé pohybové kroužky. Je tedy důležité brát v úvahu subjektivní názory všech respondentů, protože každá mateřská škola může mít tuto hranici nastavenou jinak.

Právě proto bylo v průzkumu také zjišťováno, zda mateřské školy spolupracují s nějakými organizacemi, které jim zajišťují pohybové aktivity. 80 % respondentů uvedlo, že jejich mateřská škola je ve spolupráci s různými organizacemi a kluby. Nejčastěji šlo o plaveckou školu, Českou obec sokolskou, basketbalový sportovní klub, lyžařskou školu či o taneční školu.

V návaznosti na dotazníkové šetření byla vytvořena i anketa pro rodiče. Ti měli uvést, zda jsou spokojeni s nabídkou pohybových aktivit v dané mateřské škole a zda by uvítali větší množství pohybových činností. I přesto, že jsem nezískala tolik dat, kolik jsem si představovala, si myslím, že počet rodičů, kteří anketu vyplnili, je dostačující jako určitý doplněk pro tento průzkum. Ukázalo se, že v královéhradecké mateřské škole je 81 % rodičů s nabídkou pohybových aktivit spokojeno a v pardubické mateřské škole je spokojeno 86 % rodičů. U druhé otázky, kdy měli rodiče odpovědět, jestli by uvítali větší nabídku pohybových aktivit, se výsledky mateřských škol lišily více. V královéhradecké mateřské škole by téměř 56 % rodičů tuto možnost uvítalo a naopak v pardubické mateřské škole pouze 40 % rodičů.

Řízené pohybové činnosti by měly podle Dvořákové (2000) a Volfové, Kolovské (2008) obsahovat určité části – úvodní, rušnou, průpravnou, hlavní a závěrečnou. V dotazníkovém šetření měli tedy respondenti uvést, zda dělají s dětmi při řízené pohybové činnosti vždy rušnou, průpravnou a relaxační část. Téměř 87 % dotazovaných rušnou část zapojuje vždycky, zbytek respondentů tuto složku pokaždé nezařazuje. Autorky uvádějí, že rušná část je pro děti důležitá, neboť se při ní dětský organismus připravuje na následné aktivity. Většina respondentů si tuto informaci nejspíše připouští, a i proto rušnou část do činnosti zařazuje. Následně můžeme vidět, že průpravnou část už tolik učitelů vždy nezapojuje. Zde došlo k poklesu o 20 %. Průpravné cviky využívá pokaždé už jenom necelých 67 % dotazovaných. Přitom průpravná část je taktéž nezbytná. Mezi hlavní přínosy této části patří to, že děti si po rušné části protáhnou celé tělo, dojde k protažení svalstva a také u jednotlivých cviků podporujeme u dětí správné držení těla, jak uvádějí autorky. Poslední relaxační část slouží k uklidnění organismu, k provádění dechových cvičení a k celkové relaxaci. Tuto složku zařazuje do řízených pohybových činností vždy téměř 77 % respondentů a 23 % dotazovaných relaxační část pokaždé nezapojuje. Můžeme se tedy ptát, proč učitelé průpravnou část nezařazují při každé řízené pohybové činnosti a proč je zde takový pokles oproti rušné části. Dle mého názoru jedním z důvodů může být například to, že do rušných částí se zařazují různé pohybové hry, které děti baví, mají je rády a samy je vyhledávají. I Mazal (2000) uvádí, že pohybové hry přináší dětem radost a pohodu. Kdežto protahovací a kompenzační cviky nejsou pro děti až tolik zábavné. I když na druhou stranu, je zase na nás, jak děti namotivujeme a jak k této části sami přistupujeme.

6 SHRnutí

Dotazníkové šetření ukázalo, že oslovené mateřské školy nabízejí dětem vhodné prostředí pro realizaci pohybových aktivit, snaží se vést děti ke každodennímu pohybu, což uvádí 86 % respondentů, a také že mateřské školy mají dostatečné možnosti v oblasti pohybových činností a aktivit. Řízené pohybové činnosti nedělají respondenti pouze v prostorách mateřské školy, ale ukázalo se, že 78 % dotazovaných zařazuje řízené pohybové aktivity i při pobytu venku. Děti si tak zkusí pohybové činnosti i mimo třídu či tělocvičnu, jak jsou zvyklí a je to pro ně nový zážitek. Z výsledků také vyplývá, že dané mateřské školy nepořádají sportovní dny či odpoledne pro děti a rodiče. Pouze 26 % dotazovaných uvedlo, že tyto aktivity v mateřských školách pořádají.

6.1 Zjištěné výsledky nám umožňují odpovědět na stanovené výzkumné otázky

Jaká je struktura řízených pohybových aktivit během dne v mateřských školách?

V průzkumném šetření se ukázalo, že strukturu řízených pohybových aktivit, která má obsahovat určité části, konkrétně úvodní, rušnou, průpravnou, hlavní a závěrečnou část, nedodržují všichni oslovení respondenti. Jako nejméně zařazovaná část řízené pohybové aktivity se ukázala průpravná část, kterou pokaždé využívá pouze necelých 67 % respondentů, což je o 10 % méně než u relaxační části a dokonce o 20 % méně než u rušné části. Rušná část je do řízených pohybových aktivit vždy zařazována ve většině případů.

Jak paní učitelky motivují děti do pohybových aktivit?

Při motivaci dětí k pohybovým činnostem využívají učitelky nejvíce říkadla a básničky s pohybem, dále pak písničky s pohybem či právě probírané téma daného týdne. Z výsledků také vyplývá, že pro děti je pohyb zábava a berou ho jako přirozenou část režimu dne a celkově života, a proto není podle paní učitelek nutné mnoho motivace. Děti také k pohybovým činnostem motivuje to, když vidí samotnou paní učitelku, jak se do aktivit zapojuje a hraje s nimi například různé pohybové hry.

S jakými sportovními organizacemi jednotlivé mateřské školy spolupracují?

Z průzkumného šetření vyplývá, že mateřské školy nabízejí dětem různé zájmové kroužky, které jim zprostředkovávají sportovní organizace a sportovní kluby. Celkem 80 % respondentů uvedlo, že právě jejich mateřská škola spolupracuje s nějakou sportovní organizací. Nejčastěji zmiňovanou je plavecká škola, která dětem zajišťuje plavecké kurzy. Sportovní aktivity nabízí dětem i Česká obec sokolská nebo basketbalový sportovní klub. V rámci zimních sportů jde pak o lyžování, kde mateřské školy spolupracují s lyžařskými školami. Další organizací, která s mateřskými školami spolupracuje je i Taneční škola Besta, která posílá do škol jednotlivé instruktory.

Jaká je vybavenost mateřských škol z hlediska sportovního vybavení?

Otázkou také bylo, jaká je vybavenost mateřských škol z hlediska sportovního vybavení. Z dotazníkového šetření vyplývá, že vybrané mateřské školy mají podle mého názoru dostatečné množství sportovního vybavení. Vyplývá to z otázky týkající se používání jednotlivých pomůcek při cvičení, kde respondenti uvedli velké množství pomůcek. Nejvíce používanou pomůckou je tělocvičné náčiní, zejména pak lavičky, žíněnky, žebřiny či švédské bedny. Hodně využívanými jsou také míče různých velikostí, kruhy, kroužky a šátky. O dobré vybavenosti svědčí také to, že téměř polovina respondentů má v mateřské škole tělocvičnu, kde probíhají pohybové chvílky.

7 ZÁVĚR

Tato bakalářská práce poskytuje informace ohledně nabídky pohybových aktivit dětí předškolního věku a také o zařazování řízených pohybových aktivit do režimu dne oslovených mateřských škol. Doplnkem je pak ukázka spokojenosti rodičů s pohybovými aktivitami ze dvou vybraných mateřských škol.

V teoretické části jsem se nejprve zabývala vývojem dětí předškolního věku, který je důležité znát v rámci učitelké profese, abychom například věděli, jaké požadavky můžeme mít na dítě v rámci tělesné výchovy. Dále jsem se zaměřila na celkový pohyb dítěte v tomto období, jaké jsou jeho pohybové kompetence, jaké jsou rozdíly mezi pohybovými dovednostmi a schopnostmi či jaké máme druhy pohybů. Zabývala jsem se také průběhem řízené pohybové činnosti, jaké má části a co všechno by tyto části měly obsahovat. Tyto teoretické informace jsem poté porovnála s odpověďmi v dotazníkovém šetření a zjistila, jestli paní učitelky mateřských škol dodržují určitou strukturu řízených pohybových činností. V rámci pohybových aktivit jsem se zaměřila i na Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání z hlediska nabídky pohybových činností v jednotlivých vzdělávacích oblastech.

V praktické části bylo cílem zjistit, jaká je nabídka pohybových činností v mateřských školách a také kolik času věnují paní učitelky pohybovým aktivitám během jednoho týdne. Mapování těchto a dalších otázek probíhalo formou dotazníkové šetření, které bylo určeno pro učitelky mateřských škol. Podle mého názoru se dané cíle podařilo splnit, jelikož se z výsledků průzkumného šetření dozvídáme odpovědi na stanovené cíle. Z výsledků tedy vyplývá, že v daných mateřských školách je podle respondentů dostatečná nabídka pohybových činností, děti zde mají vhodné sportovní zázemí a vybavení. Mateřské školy dále nabízejí dětem pohybové kroužky, které vedou samy učitelky nebo spolupracují s organizacemi, které zajišťují sportovní a pohybové kroužky či výcviky. Z průzkumu dále vyplývá, že 86 % učitelek zařazuje řízené pohybové aktivity do týdenního programu každý den, což je dle mého názoru pozitivní výsledek, jelikož pro děti je pohyb velmi důležitý. Nejčastěji pohybové činnosti trvají okolo 10 – 15 minut a 15 – 20 minut.

Pro průzkumné šetření bylo potřeba získat dostatečné množství respondentů, aby mohlo dojít ke kvalitnímu vyhodnocení průzkumu. Myslím si, že se mi podařilo vybrat přiměřený počet dotazníků, který vedl k objektivnímu vyhodnocení výsledků. U dotazníků byla

návratnost velmi vysoká, celkem se mi jich vrátilo 60 ze 70. Naopak u anket pro rodiče byla návratnost v pardubické mateřské škole poloviční a v královéhradecké škole se mi vrátila jenom jedna třetina anket. Podle mého názoru je to dáno tím, že rodiče nemají při příchodu do mateřské školy a následném odchodu moc času na vyplňování různých anket či dotazníků. I podle slov některých učitelek nemají rodiče právě čas a nepřijde jim to tak důležité, hlavně když jde o anonymní formu. Ankety jsem v mateřských školách nechávala dva týdny, což mi přišlo dostatečné. V případě další spolupráce bych ale zvažila, zda by nebylo lepší ponechat ankety ve školkách po delší dobu, aby měli rodiče ještě více času na vyplnění a paní učitelky je mohly případně vícekrát upozornit na nutnost vyplnění.

Při další práci na daném tématu by se dal průzkum rozšířit i do dalších regionů. Vznikl by tak rozsáhlejší průzkumný soubor, u kterého by mohlo dojít k následnému porovnání mezi vybranými regiony.

Výsledky této práce by měly poskytnout osloveným mateřským školám zpětnou vazbu ohledně pohybových činností, co by se dalo například zlepšit nebo naopak, co je zcela vyhovující. Dále by také měla práce přinést odpověď na otázku ohledně spokojenosti rodičů s nabídkou pohybových aktivit. I proto mě část daných mateřských škol oslovila, zda by mohli výsledky průzkumu obdržet.

8 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. Akademie Šampión [online]. *Akademie Šampión, Centrum sportovních aktivit*. 2020 [cit. 2020-03-27]. Dostupné z: <http://www.akademie-sampion.cz/>.
2. Bruslařský klub Hradec Králové [online]. *Školička bruslení*. 2020 [cit. 2020-03-26]. Dostupné z: <http://skolicka-brusleni.cz/>.
3. Colvin, A., V., & Egner Markos, N., J., & Walker, P., J. (2016). *Teaching fundamental motor skills*. Champaign, IL: Shape America – Society of Health and Physical Educators.
4. Česká obec sokolská [online]. *Seznam oddílů*. 2020 [cit. 2020-03-26]. Dostupné z: <http://www.sokol-nhk.cz/oddily.php>.
5. Dětská sportovní akademie [online]. *Dětská sportovní akademie*. 2020 [cit. 2020-03-27]. Dostupné z: <https://www.detskaspportovniakademie.cz/kontakty>.
6. Dům dětí a mládeže [online]. *Přehled kroužků a klubů pořádaných Barákem*. 2020 [cit. 2020-03-26]. Dostupné z: <http://www.barak.cz/krouzky/index.html>.
7. Dvořáková, H. (2000). *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta.
8. Dvořáková, H. (2002). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál.
9. Dvořáková, H. (2006). *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe.
10. Dvořáková, H. (2001). *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Praha: Olympia.
11. Eileen Allen, K., & Marotz L. (2005). *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Praha: Portál.
12. Galloway, J. (2007). *Děti v kondici*. Praha: Grada Publishing.
13. Havlíčková, L. (1998). *Biologie dítěte: Rané fáze lidské ontogenéze*. Praha: Karolinum – nakladatelství Univerzity Karlovy.
14. Hladká, V. (1956). *Zvláštnosti tělesného vývoje dětí předškolního a školního věku*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
15. Klindová, L., & Rybárová, E. (1974). *Vývojová psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
16. Kolaříková, M. (2015). *Dítě předškolního věku v prostředí sociální exkluze*. Opava: Slezská univerzita.
17. Kořátková, S. (2005). *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Praha: Grada Publishing.
18. Kučera, M. (1999). Děti potřebují pohyb. *Informatorium 3-8*, 6(3), 8-9.

19. Kupcová, M., & Dvořáková, H. (2004). Pohybové činnosti v MŠ. *Informatorium 3-8*, 11(9), 12-14.
20. Labusová, E, Šance dětem [online]. *Předškolní období*. 2019 [cit. 2020-03-06]. Dostupné z: <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/vyvoj-ditete-a-jeho-potreby/predskolni-obdobi.shtml>.
21. Langmeier, J., & Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, spol.
22. Mazal, F. (2002). *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex.
23. Měkota, K., & Cuburek, R. (2007). *Pohybové dovednosti, činnosti, výkon*. Olomouc: Univerzita Palackého.
24. Měkota, K., & Novosad, J. (2007). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.
25. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [online]. MŠMT: 2017 [cit. 2020-03-06]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/45304/>.
26. Mladý atlet [online]. *Oddíl sportovní přípravy Hradec Králové*. 2016 [cit. 2020-03-26]. Dostupné z: <http://mlady-atlet.cz/>.
27. Novotná, N., & Rozim, R. (2014). *Základné lokomócie a sezónné pohybové činnosti*. Banská Bystrica: Belianum.
28. Pardubice.eu [online]. *Katalog pro volný čas dětí a mládeže*. 2020 [cit. 2020-03-26]. Dostupné z: <https://www.pardubice.eu/o-pardubicich/katalog-pro-volny-cas-deti-a-mladeze/>.
29. Rubáš, K. (1997). *Pohybové hry*. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity.
30. SK Lvíček [online]. *Sportovní oddíl pro chlapce a dívky ve věku 4 – 15 let*. 2020 [cit. 2020-03-27]. Dostupné z: <https://www.sklvicek.cz/>.
31. Syslová, V. (2006). Dodržujeme zásady pohybu dětí? *Informatorium 3-8*, 13(3), 15.
32. Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
33. Volfová, H., & Kolovská, I. (2008). *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada Publishing.
34. Volfová, H., & Kolovská, I. (2009). *Předškoláci v pohybu 2*. Praha: Grada Publishing.
35. Zéva HK [online]. *Výuka plavání*. 2017 [cit. 2020-03-26]. Dostupné z: <http://www.zeva.cz/vyuka-plavani/>.

9 PŘÍLOHY

Příloha č. 1 Vzor dotazníku pro učitele mateřských škol

Příloha č. 2 Vzor ankety pro rodiče

Možnosti pohybových aktivit dětí v mateřských školách

Vážené paní učitelky/páni učitelé, jmenuji se Kristýna Fialová a jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Hradec Králové. Chtěla bych Vás poprosit o vyplnění tohoto dotazníku, který bude součástí mé bakalářské práce, ve které budu zjišťovat, jaké jsou možnosti pohybových aktivit dětí v jednotlivých mateřských školách. Výsledky budou sloužit pouze pro zpracování mé bakalářské práce.

Předem děkuji za vyplnění dotazníku.

Úvod

Pohlaví:

muž

žena

Sídlo mateřské školy (město):

Třída:

homogenní

heterogenní

Počet dětí ve třídě:

Délka praxe:

a) 1 – 9 let

b) 10 – 19 let

c) 20 – 29 let

d) 30 a více let

Hlavní část

1) Kde ve školce probíhají pohybové chvílky? (možnost vybrání i více odpovědí)

- třída
- tělocvična
- jiné místo:

2) Pokud ve školce nemáte tělocvičnu, uvítali byste tuto možnost?

- ano
- ne

3) Jak často zařazujete řízené pohybové aktivity do režimu dne během jednoho týdne?

4) Jak dlouho trvá pohybová chvílka/pohybové chvílky během jednoho dne?
(v minutách)

5) Do řízené pohybové aktivity vždy zařazují zahřátí.

- ano
- ne

6) Do řízené pohybové aktivity vždy zařazují průpravné cviky.

- ano
- ne

7) Do řízené pohybové aktivity vždy zařazuji relaxační část.

ano

ne

8) Při hudebně pohybových činnostech využívám: (možnost vybrání i více odpovědí)

hudbu

rytmické nástroje

říkadla/básničky

9) Používáte při cvičení další pomůcky? Pokud ano, uveďte příklady.

10) Jaké pomůcky využíváte nejčastěji?

11) Při pobytu venku zařazuji řízené pohybové aktivity.

ano

ne

12) Kolikrát za týden mají děti během pobytu venku řízenou pohybovou činnost?

(Odpovězte pouze tehdy, pokud byla vaše předchozí odpověď „ano“)

13) Nabízí vaše školka pohybové kroužky? Pokud ano, jaké?

ano

ne

.....

.....

.....

.....

14) Spolupracujete s nějakými organizacemi, které vám nabízejí a zajišťují pohybové aktivity? Pokud ano, s jakými?

ano

ne

.....

.....

.....

.....

15) Pořádá vaše MŠ sportovní dny/sportovní odpoledne pro děti společně s rodiči?

ano

ne

16) Z jakých zdrojů čerpáte inspiraci pro pohybové činnosti s dětmi?

17) Myslíte, že je dostatek zdrojů odkud čerpat?

ano

ne

18) Uvítali byste nové materiály? Např. různé zásobníky her a aktivit,...

ano

ne

19) Jakým způsobem motivujete děti k pohybovým činnostem?

20) Myslíte si, že vaše školka nabízí dětem dostatečné možnosti v oblasti pohybových činností a aktivit? Svou odpověď zdůvodněte.

Děkuji, že jste si našli čas na vyplnění tohoto dotazníku.

Pohybové aktivity v mateřské škole

1. Myslíte si, že mateřská škola nabízí Vaším dětem dostatečné množství pohybových aktivit?

- ANO
- NE

2. Uvítali byste větší nabídku pohybových aktivit?

- ANO
- NE

a. Pokud ano, tak jaké aktivity byste zařadili?

.....
.....
.....