

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra výchova ke zdraví

**Význam řízených pohybových aktivit ve výchově ke zdraví u dětí
předškolního věku**

Bakalářská práce

Autor: Dagmar Ulbrichová

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: Mgr. Eva Svobodová

České Budějovice, duben 2011

University of South Bohemia in České Budějovice
Faculty of Education
Department of Health Education

**Importance of coordinated P. E. activities during teaching nursery
school children to be healthy**

Bachelor Thesis

Author: Dagmar Ulbrichová
Study programme: Specialization in Education
Study of Programme: Health Education
Supervisor: Mgr. Eva Svobodová

České Budějovice, April 2011

Jméno a příjmení autora: Dagmar Ulbrichová

Název bakalářské práce: Význam řízených pohybových aktivit ve výchově ke zdraví u dětí předškolního věku

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Eva Svobodová

Rok obhajoby bakalářské práce: 2011

Abstrakt:

Předkládaná práce monitoruje řízené pohybové aktivity u dětí předškolního věku jak z hlediska předškolních zařízení, tak z hlediska rodinného prostředí. Cílem práce je zmapovat současnou úroveň pohybových aktivit a poukázat na základní vztahy výchovy ke zdraví a zdravého vývoje předškolního dítěte. Celkový počet účastníků byl 72 dětí předškolního věku. Z důvodu zpětné vazby jsem též oslovila 172 účastníků (učitelky mateřských škol, rodiče). Na základě mých zjištění se prokázalo, že učitelky mateřských škol poskytují při práci s dětmi dostatek kvalitních pohybových aktivit. Z hlediska rodinného prostředí je třeba věnovat pohybovým aktivitám zvýšenou pozornost a nadále poukazovat na problematiku v této oblasti.

Klíčová slova: zdravý životní styl, motorický vývoj, motivace, relaxace, pohybová koordinace, pohybový stereotyp, kreativita, řízené pohybové aktivity, přirozený pohyb, pohybová zdravotní kultura, zdravé životní návyky a postoje

Name and Surname: Dagmar Ulbrichová

Title of Bachelor Thesis: Importance of coordinated P. E. activities during teaching nursery school children to be healthy

Department: Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: Mgr. Eva Svobodová

The year of presentation: 2011

Abstract:

The present work monitors controlled physical activity for children of preschool age both in terms of pre-school and in terms of family environment. The aim is to monitor the current level of physical activity and highlight the fundamental relationship of health education and healthy development of preschool children. Total attendance was 72 children of preschool age. Because of the feedback I have also addressed the 172 participants (nursery school teachers, parents). Based on my findings showed that teachers in nursery schools provide working children with high-quality physical activities. In terms of family background should be paid attention to physical activities and continue to highlight the problems in this area.

Keywords: healthy lifestyles, motor development, motivation, relaxation, movement coordination, movement patterns, creativity, controlled exercise, natural movement, physical health culture, healthy lifestyle habits and attitude

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce.

Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně a pouze s použitím uvedených pramenů.

V Českých Budějovicích dne

Poděkování:

Děkuji Mgr. Evě Svobodové za její odborné vedení, ochotu a cenné rady při psaní této bakalářské práce. Zároveň děkuji všem, kteří odpověděli na otázky v dotazníku.

OBSAH

1 ÚVOD.....	8
2 ROZBOR LITERATURY	10
2.1 Formy pohybu předškolního dítěte.....	10
2.1.1 Pohyby reflexní.....	11
2.1.2 Pohyby lokomoční	11
2.1.3 Pohyby nelokomoční	14
2.1.3.1 Praktická doporučení při cvičení nelokomočních pohybů	14
2.2 Návik nové pohybové dovednosti u dětí předškolního věku.....	16
2.3 Odchytky tělesného vývoje u dětí při nedostatku pohybové činnosti	20
2.4 Řízené pohybové činnosti podle věku dětí	21
2.4.1 Metodická doporučení pro přípravu řízených pohybových aktivit dětí předškolního věku.....	23
2.4.2 Přehled základních pedagogických zásad při vedení řízených pohybových činností	24
2.4.3 Doporučené druhy řízené pohybové činnosti pro děti předškolního věku	25
2.4.3.1 Cvičení s náradím	14
2.4.3.2 Cvičení na náradí	14
2.4.3.3 Hry s míčem.....	14
2.4.3.4 Balanční míče	14
2.5 Přínos pohybu pro zdravý vývoj dítěte.....	30
3 CÍL A ÚKOLY	32
3.1 Cíl práce.....	32
3.2 Úkoly práce.....	32
3.3 Odborné otázky.....	32
4 PRAKTICKÁ ČÁST	34
4.1 Metodika.....	34
4.1.1 Charakteristika souboru.....	34
4.1.2 Organizace experimentálního šetření	35
5 VÝSLEDKY A DISKUSE.....	36

5.1	Vyhodnocení dotazníků pro učitelky mateřských škol.....	36
5.2	Pohybový program v mateřské škole v Táboře	44
5.2.1	Ukázka edukační jednotky pohybového programu v MŠ	44
5.3	Pohybový program „Cvičení rodičů s dětmi“	45
5.3.1	Ukázka edukační jednotky pohybového programu „Cvičení rodičů s dětmi“	45
5.3.2	Nejčastější odpovědi dětí vzhledem k pohybovému programu.....	46
5.4	Vyhodnocení dotazníků pro rodiče.....	47
5.4.1	Vyhodnocení otázek pro rodiče	53
5.5	Diskuse	55
6	ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	58
7	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	
8	PŘÍLOHY	

1 ÚVOD

Mnou zvolené téma bakalářské práce „Význam řízených pohybových aktivit ve výchově ke zdraví u dětí předškolního věku“ je vyústěním poznatků, které jsem nasbírala při práci s dětmi předškolního věku a studiem oboru Výchova ke zdraví. Ve své práci se věnuji převážně pohybové výchově dětí od dvou do osmi let.

Dětství v současné době, pokud jde o pohybové aktivity, směřuje ke dvěma extrémům. První extrém se vyznačuje nedostatkem pohybu, stále rostoucí konzumací televizních pořadů a sedavou činností u počítačových her. Druhým extrémem je denní trénink a mnohostranně organizovaná sportovní činnost. První skupina dětí je početně větší a děti jsou ve svém vývoji více ohroženy. Mají omezené možnosti pohybu a neustále se zmenšující prostor pro pohybové hry. Pozorujeme u nich ve zvýšené míře zdravotní a psychické problémy, které se týkají celkové tělesné kondice, emocionální stability, sociálního chování a celkového pasivního přístupu ke světu (ZIMMEROVÁ, 2001).

Srovnáme-li podmínky života dnešních dětí s podmínkami jejich rodičů, uvidíme podstatné rozdíly. Změny, které nastaly v životním a sociálním prostředí, ubraly přirozený pohybový prostor a příležitosti pro aktivní pohyb dětí. Děti si přestávají hrát venku a dětské hry se přesunují do domovů. Přírodní plochy pro dětské hry jsou nahrazovány uměle vytvořenými plochami, které děti využívají pouze pod dohledem dospělých. Starší děti nepředávají mladším znalost her, které se hrály po generace. Děti nevnímají pohyb jako přirozenou součást dne, ale pouze jako organizovanou činnost.

Na základě své dlouholeté praxe při práci s předškolními dětmi jsem přesvědčena o tom, že potřeba pohybu patří k charakteristickým znakům dítěte. Děti předškolního věku potřebují pohyb ke zkoumání okolního prostředí a k získávání smyslových zkušeností, jež podávají informace o vlastním těle a okolním prostředí. Získávání zkušeností pohybem má nezastupitelný význam pro další vývoj dítěte předškolního věku. Prostřednictvím pohybu dostává dítě zpětné informace o svých schopnostech, učí se znát své tělo, poznávat své meze a odhadovat svou výkonnost. Poznává, co od něho očekávají ostatní a jak ho vidí okolí. Prostřednictvím pohybových činností vstupují děti do vztahů s ostatními dětmi, vymezují pravidla her. Učí se vzájemné komunikaci, ustupování, prosazování, domlouvání a vzájemnému poměřování mezi sebou. Vznikají

zkušenosti s výhrami a prohrami. Někdy se setkávám s úzkostí ze strany dospělých, pohodlností a strachem o dítě. Tyto pocity znemožňují dítěti radost a uspokojení z pohybu. Předškolní věk je charakterizován vysokou potřebou pohybu. Nedostatek pohybu je u dětí vždy patologický, neboť dětský pohybový aparát není uzpůsoben na nečinnost.

Jako pedagog mám příležitost začít u dětí se změnami, jež vedou ke zdraví a obohatí jejich život. Hlavním předpokladem je děti motivovat, aby se naučily pečovat o svou tělesnou a duševní zdatnost. Zájem o pohyb, který se mi podaří u dětí alespoň částečně vypěstovat, může podnítit zájem o celkový zdravější životní styl.

Teoretická část bakalářské práce je zaměřena na formy pohybu předškolního dítěte, nácvičku nových pohybových dovedností u dětí, dále mapuje nejčastější odchylky tělesného vývoje u dětí při nedostatku pohybové činnosti. Zabývá se metodickými doporučeními a základními pedagogickými zásadami při vedení řízených pohybových činností. Na závěr teoretické části následují doporučené druhy řízených pohybových činností a jejich přínos pro zdravý vývoj dětí.

V praktické části bakalářské práce se pokusím navázat na poznatky, které jsou uvedeny v teoretické části. Cílem práce je upozornit na význam řízených pohybových aktivit pro zdravý vývoj dítěte předškolního věku.

Součástí práce je také závěr, přílohy a seznam použité literatury. V závěru bakalářské práce je naznačen smysl, přínos a výsledky mé práce.

2 ROZBOR LITERATURY

2.1 Formy pohybu předškolního dítěte

Jak uvádí Kaplan, Bartůněk a Neuman, děti se v současnosti málo pohybují. Převažuje tendence pasivního využívání volného času. Většina dětí se věnuje pohybovým aktivitám nepravidelně, neorganizovaně a spontánně. Spontánní pohybové aktivity mají podíl na pohybovém režimu dětí, avšak nemohou zastoupit řízené pohybové aktivity. Uvedení autoři dále poukazují na skutečnost, že v současné době je obrovská nabídka pohybových aktivit dětí. Pohybové aktivity jsou však vytlačovány atraktivnějšími, ale méně fyzicky náročnými činnostmi. Podle Kaplana, Bartůňka a Neumana sehrává pohybová aktivita v dětském věku významnou úlohu. Každé dítě má nějaký druh a stupeň nadání, záleží však na dalších životních podmínkách, zda ho uplatní. (KAPLAN, BARTŮŇEK, NEUMAN, 2003).

Při rozvíjení pohybových dovedností u dětí předškolního věku záleží na jejich konstituci a míře podnětů, které přijímají. Je třeba si uvědomit, že existují určité nevýrazné odchylky od průměrného vývoje a konkrétní vývojová zdržení. (GALLOWAY, 2007).

Dvořáková uvádí průměrnou potřebu pohybu předškolního dítěte pět hodin denně, starší dítě má tuto potřebu asi o hodinu nižší a s věkem se stále snižuje. Některé děti mají menší pohybovou potřebu, některé naopak vyšší. Proto je třeba vytvořit pro každé dítě specifické podmínky, aby mohlo naplnit svou individuální potřebu pohybu. (DVOŘÁKOVÁ, 2009).

Borová uvádí tyto pojmy:

- a) **pohybová činnost** – sled dílčích pohybů, které jsou nutné pro uskutečnění pohybového úkolu;
- b) **pohybová schopnost** – vnitřní, geneticky podmíněný (přirozený) předpoklad pohybu;
- c) **pohybová dovednost** – učením získaná způsobilost k vykonání určité pohybové činnosti. (BOROVÁ, 2001).

Národní program rozvoje vzdělávání neboli Bílá kniha se zabývá specifickými problémy předškolního vzdělávání. Cituji: „První roky života předurčují do značné míry

rozvoj psychických a fyzických předpokladů i sociálních postojů dětí a mají klíčový význam pro utváření jejich osobnosti. Za výchovu a vzdělávání dětí odpovídají především rodiče, oni jsou také jejich prvními učiteli.“ (NÁRODNÍ PROGRAM ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ V ČESKÉ REPUBLICE, BÍLÁ KNIHA, 2001, s. 45).

Vývoj dítěte předškolního věku závisí především na dědičnosti, prostředí, vývoji jednotlivých částí těla, fyzickém zdraví a mnoha jiných okolnostech. Vývoj dítěte a celého organismu má vliv na stupeň vývoje pohybu. Při řízených činnostech potřebují děti pro svůj zdravý vývoj dostatek prostoru pro aktivní pohyb. Děti předškolního věku mají svá specifika vývoje pohybu. Pohybový vývoj prochází několika etapami, které na sebe navazují. Vývoj pohybů nelze přesně stanovit, vychází se z průměrné úrovně dovedností dětí stejného věku. (BOROVÁ, 2001).

Podle Borové se využívají především aktivní pohyby, které se rozdělují na pohyby reflexní, lokomoční a nelokomoční.

2.1.1 Pohyby reflexní

Pohyby reflexní jsou charakterizovány jako jednoduché hybné odpovědi na podněty zevního a vnitřního prostředí, které zprostředkovává CNS. Jsou to většinou neuvědomělé, obranné pohyby, které udržují polohu těla v klidu i za pohybu. Mohou ovlivnit realizaci vykonávaného pohybu. (BOROVÁ, 2001).

2.1.2 Pohyby lokomoční

Pohyby lokomoční jsou pohyby z místa na místo. Z hlediska vývoje je prvním lokomočním pohybem plazení, lezení, chůze, běh, skok a převaly. (BOROVÁ, 2001).

Plazení je třeba provádět koordinačně správně, pravidelně střídat pravé a levé horní a dolní končetiny, pánev a břicho přitisknout k podložce. Častou chybou je, jak poukazuje Volfová a Kolovská, prohnutí v bederní oblasti, zvednutí hýždí nad podložku a zahájení pohybu vždy dominantní horní i dolní končetinou. (VOLFOVÁ, KOLOVSKÁ, 2009).

Lezení je komplexní pohyb celého těla v nízkých polohách, který účelně zaměstnává všechny svalové oblasti a orgány. Posiluje svalstvo končetin, pletence ramenního a svalstvo zádové, zlepšuje pohyblivost páteře, působí na vnitřní orgány a

procvičuje pohyblivost kloubů. Způsob lezení prozrazuje i zralost nervových center řízení pohybu. (BOROVÁ, 2001).

Tříleté dítě umí lézt ve vzporu dřepmo (po čtyřech) na rovině, po zvýšené i šikmé ploše nahoru, plazí se pod překážkou po bříše a zdolává nízké překážky. Prolézání tmavým tunelem obvykle nevládne ze strachu ze tmy. Ve čtyřech letech se plazí pod překážkou na zádech s odrážením nohou o podlahu, plazí se po lavičce v lehu na bříše pomocí přitahování rukama a dokáže vystupovat a sestupovat po žebříku se střídavým uchopováním rukama a střídáním nohou. Dítě 5–6leté umí lézt ve vzporu dřepmo vpřed i vzad, stranou, po třech na zemi i na zvýšené ploše, mezi překážkami i přes překážky. Leze s bříškem nahoru vpřed i vzad, plazí se a přitahuje soupaž po lavičce i na zádech, dokáže samostatně přelézat, prolézat a podlézat různé překážky. U dětí předškolního věku, jak upozorňuje Borová, se ještě může vyskytovat špatná koordinace končetin a trupu, problémy souhry pohybu ve spojení s odhadem velikosti překážky. Stejně tak může jít o nesprávný úchop rukou při lezení a výstupu na nářadí. Při zdolávání překážek a celkového prostoru lezením se rozvíjí svalstvo celého těla a jeho koordinace, zlepšuje se celková obratnost. Zdokonalují se i psychické vlastnosti, jako je odvaha, samostatnost a vytrvalost. Dítě si posiluje sebevědomí a učí se překonávat strach. Lezení s dětmi se provádí koordinčně správně, tzn. pravidelně se střídá pravá a levá horní a dolní končetina. (BOROVÁ, 2001).

Ve vzporu dřepmo, jak uvádí Volfová a Kolovská, je nutné rozložit hmotnost rovnoměrně na dlaně a chodidla. Prsty musí být natažené, bříška prstů se tlačí k podložce. Pokud děti lezou na žebřinách ve vzporu dřepmo s pokrčenými dolními končetinami, provádějí úchop dlaní a palec mají pod příčkou. Při lezení je u nich nutné se vyvarovat zahájení pohybu vždy dominantní horní a dolní končetinou, nepřenesení hmotnosti na dlaně a chybné poloze dlaní a prstů. (VOLFOVÁ, KOLOVSKÁ, 2009).

Chůze je podle Borové přirozený cyklický pohyb, při kterém je zapojena většina svalstva těla. Cvičením chůze se u dětí vytvoří dynamický stereotyp chůze, který se nemění. V předškolním věku (mezi 2.–3. rokem) se chůze zdokonaluje a stává plynulou. Dítě chodí do schodů střídáním nohou, ze schodů ještě s přísunem jedné nohy. Tříleté dítě chodí samostatně v rovině i v mírně zvlněném terénu. Začíná se orientovat v prostoru bez pomoci dospělého, zvládá chůzi ve skupině i chůzi určeným směrem. Chodí mezi překážkami a překračuje malé nízké překážky. Délka kroků je však nerovnoměrná. Koordinace pohybů se zlepšuje mezi 4.–5. rokem. Dítě rozlišuje různé druhy chůze (sportovní, taneční), chodí plynule mezi překážkami i v nerovném terénu,

dokáže pohotově střídat různé druhy chůze a zvládá chůzi v útvarech. Mění rychlost chůze, střídá chůzi na zemi i na zvýšené ploše, překračuje plynule překážky. Chodí v útvaru volném i vázaném. Potíže činí pouze chůze v rytmu. (BOROVÁ, 2001).

Děti předškolního věku mají při chůzi vyhraněné typické pohyby, jako jsou např. nerovnoměrné kroky, nestálé tempo chůze a obtížné dodržování směru. Děti by měly chodit přes celá chodidla a tlačit bříška prstů k podložce. Častými chybami je chůze a běh po patách nebo po vnějších hranách chodidel. Děti také často nedostatečně zvedají končetiny. U dětí předškolního věku se vyskytuje nedokonalá souhra pohybu trupu a končetin, nepravidelnost délky a tempa kroku, paralelní postavení a vtáčení chodidel, našlapování na celé chodidlo a malá pružnost chodidla. Přetrvává pokrčení nohou. (VOLFOVÁ, KOLOVSKÁ, 2009).

Běh má mnoho shodných rysů s chůzí a je nejpřirozenější lokomocí. Dítě není schopno vědomé kontroly vlastního těla, obtíže mu činí orientace v prostoru a vyhýbání se. Touha po pohybu ovlivňuje pozornost a soustředění dítěte. Kolem tří let zvládne dítě přeběh ke stanovené metě, umí střídat běh a chůzi. Reakce na povely „start“ a „zastavit“ je zpožděná. Pro děti v tomto věkovém období je poměrně obtížné udržet plynulost a směr běhu. Kolem 4.– 5 roku se technika běhu zlepšuje, zvyšuje se rovnováha a jistota pohybu. Dítě dokáže měnit tempo běhu, reaguje na změny v prostoru i na povely, umí vyběhnout z různých poloh. Zvládá běh ve dvojicích a postupně i v různých útvarech, přizpůsobuje tempo a směr běhu ostatním. Koncem předškolního věku se dítě zdokonaluje v technice běhu, ovládá držení a pohyb paží. Reaguje na změny, zvládá běh ve dvojicích a útvarech, s jistotou běhá v přírodním prostředí. Pohyby paží a nohou při běhu jsou poměrně dobře sladěny. Rychlost běhu a plynulost pohybu se mění podle vnitřních a vnějších podmínek. Pomáhá dostatečný prostor a zajištění podmínek ke spontánnímu pohybu dítěte. (BOROVÁ, 2001).

U dětí předškolního věku se ještě může vyskytovat nedokonalá koordinace pohybu trupu a končetin, pokrčení nohou v kolenou a kyčlích, našlap na celé chodidlo nebo na paty, obtížné udržení rovnováhy a daného směru běhu. Běh je u dítěte předškolního věku významným prostředkem rozvoje rychlosti, vytrvalosti a síly. Je také důležitým prostředkem rozvoje vnitřních orgánů (např. oběhového a dýchacího systému) a zvyšuje zdatnost organismu dítěte. (BOROVÁ, 2001).

Skok je přirozený pohyb, který u dětí posiluje svalstvo celého těla, zejména dolních končetin. Skoky rozvíjejí a posilují nejen svalstvo, ale i funkci vnitřních orgánů. (BOROVÁ, 2001).

Koordinační zvládnutí jednotlivých fází skoku vyžaduje určitou psychomotorickou úroveň. V mladším předškolním věku zkouší dítě poskoky snožmo a dokáže se odrazit od země. Dětem chybí odhad vzdálenosti a výšky překážky a dostatečný odraz. Překonávání překážek závisí na individuálních schopnostech, děti však z této aktivity mívají psychické zábrany. Přeskočí pouze plochou a úzkou překážku ležící na zemi. Chybí koordinace paží a trupu v jednotlivých fázích skoku. Mezi 3.–4. rokem věku se rozvíjí skok na jedné noze. Snadnější je skok do dálky z místa a obtížný skok do výšky. Koncem 5. roku zvládá dítě skoky snožmo vpřed, vzad, stranou i přes nízké překážky a v šesti letech všechny fáze skoku. Chlapci skočí dále a výše než dívky. Častý je špatný odhad místa odrazu a zastavení v rozběhu před odrazem. Správný odraz a poloha dolních končetin se nacvičuje umístěním malého míčku mezi kolena nebo kotníky. Běžnou chybou je různý odraz chodidel při skoku snožmo, skoky po patách, nepřenesení hmotnosti na dlaně, chybná poloha dlaní a prstů při skocích ve vzporu dřepmo. (VOLFOVÁ, KOLOVSKÁ, 2009).

Při **převalech** je důležité udržet podsazení pánve a současně zapojit břišní a hýžděové svalstvo a zpevnit celé tělo. Častou chybou je nezpevněné tělo, špatná poloha pánve, horních a dolních končetin a záklon hlavy. (VOLFOVÁ, KOLOVSKÁ, 2009).

2.1.3 Pohyby nelokomoční

Pohyby nelokomoční způsobují změnu polohy nebo postavení jednotlivých částí těla. Jedná se o pohyby, jako je zvedání, přemisťování, přetahování a přetlačování. Pro jakýkoli pohyb je velice důležité vnímání vlastního těla, jeho jednotlivých částí a současně jejich přesné ovládnutí v různých polohách a podmínkách. Správné provedení základních poloh, které jsou běžné i v denním životě, tvoří základ pro vlastní řízený pohyb a správné fungování tělesných funkcí. (VOLFOVÁ, KOLOVSKÁ, 2009).

2.1.3.1 Praktická doporučení při cvičení nelokomočních pohybů

Volfová a Kolovská navrhuje následující doporučení:

Leh na zádech pokrčmo je nejméně náročná a vhodná horizontální poloha pro předškolní děti. Kontrolou správného provedení podsazení pánve jsou přitisknutá bedra k podložce a oploštělá břišní stěna. Podsazení pánve je důležité provést při zaujmutí

polohy. V této pozici by měly děti vydržet po celou dobu cviku. Pokud se kontroluje správná poloha hlavy, měla by brada svírat s podložkou pravý úhel. Při kontrole provádění tohoto cviku je dobré se zaměřit na polohu pánve, hlavy, ramen a vytaženou podélnou osu. Při lehu na zádech, bez pokrčení dolních končetin, je správná poloha beder asi 3cm od podložky a snožené dolní končetiny jsou protažené do dálky. (VOLFOVÁ, KOLOVSKÁ, 2009).

Při **lehu na břicho** je nutná kontrola náležitého provedení podsazení pánve a oddálení břišní stěny od podložky. Správná poloha dolních končetin bez vytáčení kolen a kotníků vně napomůže k zapojení hýžďového svalstva. Při kontrole správného vykonávání cviku je pozornost směřována na polohu pánve, hlavy, ramen a vytaženou podélnou osu. (VOLFOVÁ, KOLOVSKÁ, 2009).

Při **sedu skřížném skrčmo** se kontroluje správná poloha hlavy, brada svírá pravý úhel s podélnou osou. Je nezbytné se soustředit na správnou polohu pánve, hlavy, ramen a vytaženou podélnou osu. Při sedu jsou dolní končetiny natažené a protažené do dálky, paže volně podél trupu, dlaně spočívají na podložce. (VOLFOVÁ, KOLOVSKÁ, 2009).

Při **vzporu klečmo** je důležité zaujmout správnou polohu ramen. Během cviku se kontroluje také poloha hlavy, kdy brada svírá pravý úhel s podélnou osou těla. Postavení dolních končetin je bez vytáčení kolen a kotníků vně a napomáhá k zapojení hýžďového svalstva. Správná poloha hlavy je usnadněna pohledem na předmět vložený mezi dlaně a hmotnost těla rovnoměrně rozložena na dlaně a kolena. (VOLFOVÁ, KOLOVSKÁ, 2009).

Stoj je pro předškolní děti nejobtížnější cvičební poloha. Nejprve se provádí s dětmi stoj u stěny v podřepu, kdy je pozornost zaměřena na správnou polohu horní části těla. Je možné vložit malý měkký míček mezi kolena, který napomůže k zapojení hýžďového svalstva. Podsazení pánve je důležité provést při zaujmutí polohy. V této pozici je nutné, aby děti vydržely v průběhu celého cviku. Kontroluje se správná poloha hlavy, brada musí svírat pravý úhel s podélnou osou. U dětí se zařazují pohyby paží, které jsou pro předškolní věk nejjednodušší. Důležitá je při provádění tohoto druhu pohybu správná poloha ramen a hlavy. Při cvičení se dbá na to, aby děti nezvedaly ramena. Při cvičení pohybu dolních končetin je společně se zapojením břišního a hýžďového svalstva důležité udržet podsazení pánve. Častou chybou při cvičení je prohnutí v bederní oblasti a neudržení podsazení pánve. (VOLFOVÁ, KOLOVSKÁ, 2009)

2.2 Nácvik nové pohybové dovednosti u dětí předškolního věku

Podle Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání cituji: „Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v oblasti biologické je stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost i pohybovou zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových i manipulačních dovedností.“ (RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ, 2004, s. 16). Mezi dílčí vzdělávací cíle, které by měl pedagog podporovat, patří např. rozvíjení pohybových dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky, uvědomění si vlastního těla, rozvíjení fyzické a psychické zdatnosti, zdokonalování všech smyslů a vytváření zdravých životních návyků a postojů, jež jsou základem zdravého životního stylu. (RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ, 2004).

V předškolním věku jde především o všeobecnou pohybovou schopnost a radost z pohybu, tedy nikoliv o sportovní výkony. Pohybové aktivity nejsou možné bez odpovídající zralosti nervových a svalových funkcí. (ZIMMEROVÁ, 2001).

Ústředním bodem pohybové hry je poznávání, objevování a zkoumání. Pedagogové by si měli rádi hrát a být duševně čilí a kreativní. Aby se pohybové hry dařily, měli by si je vyzkoušet dříve, než je dětem nabídnou, nejlépe také ve skupině. (HURDOVÁ, 2009).

Vlohy k určitým pohybovým činnostem se mohou dostatečně rozvíjet pouze za předpokladu, pokud se budou mnohostranně podporovat a procvičovat. Ve výkonnostním sportu lze již pozorovat, že i děti v předškolním věku předvedly výkony měřitelné se školními dětmi (např. co se týká plavání, lyžování, bruslení apod.). U dětí je možnost získávat zkušenosti a seznamovat se s okolím – zvláště smysly a aktivním pohybem. Jak uvádí Zimmerová, pohybové orgány, jako jsou např. svaly, šlachy, nohy, paže, prsty, cvičí dítě od prvních týdnů života. Motorický, emocionální, duševní a sociální vývoj je silně provázán a neexistují žádné normy, podle kterých bychom se měli strnule řídit. Časové rozpětí, v němž se zdravé dítě naučí novou pohybovou dovednost, obnáší u dítěte předškolního věku několik měsíců. Touha po činnosti a pohybu je u dětí v tomto věkovém období velmi silná. Pohyby jsou zprvu náhodné, ale vývojem centrálního nervového systému odpadají nahodilé pohyby a dochází k cílenému pohybu. Postupně se rozvíjí uchovávání pohybových zkušeností či

pohybová paměť. Dítě je poté schopno přenášet pohybové zkušenosti na různé situace. Potřebuje k rozvíjení pohybových dovedností dostatek možností a podnětů. V důsledku toho se koncem předškolního období jeho pohybové dovednosti téměř podobají pohybovým dovednostem dospělých. Spontánní pohyb je pro dítě nejen zdrojem podnětů pro tělesný vývoj, ale i cvičením kognitivních funkcí, zdrojem poznání, sociálních kontaktů a v neposlední řadě také odpočinkem od řízených činností. (ZIMMEROVÁ, 2001).

Podle Pechové při nácvičku nových pohybových dovedností zpravidla nedochází k přetížení dětí pohybovými úkoly. Podle úrovně fyzické zdatnosti se limituje počet opakování cviků. Děti předškolního věku přestanou většinou cvičit, nejsou-li požadavky přiměřené jejich silám, schopnostem a motivaci. Ve školách nebo výkonnostním sportu dětí může naopak k přetížení snadno dojít. Děti předškolního věku neumějí odhadnout pro ně vzniklá nebezpečí v pohybových aktivitách a mohou se snadno zranit. Přesto potřebují největší množství pohybu, činností, volnosti a svobody. Jsou povzbuzovány, mají dostatek příležitostí, ale nikdy se nesmí nutit. Pokud se učí novým pohybovým dovednostem, pedagog je nechá, aby vynaložily co nejvíce svého úsilí, neboť přehnaná pomoc ze strany dospělých vede ke stagnaci ve vývoji, jenž se projevuje malou sebedůvěrou a strachem z nového. Důležitá je také pochvala a možnost cvičení v různých podmínkách. Pro obměnu se zařazují cvičení ve dvojicích, skupině, s náčiním apod. (PECHOVÁ, 2009).

Pechová upozorňuje, že při řízených pohybových aktivitách je třeba respektovat nejen věk dítěte, ale i individuální rozdíly a aktuální tělesný a duševní stav. Zbytečné zákazy vyvolávají u dětí nervozitu, neurčité příkazy nudu a současně bezradnost. (PECHOVÁ, 2009).

Děti předškolního věku si neuvědomují prospěšnost cvičení, necvičí pro vzdálený cíl, ale cvičí z radosti z pohybu. Při řízených pohybových činnostech se může používat jednoduché odborné názvosloví, které bude pro děti srozumitelné, a též i názvy lidského těla. Cvičení probíhá formou hry, nesmí být nudné ani jednotvárné. Nový cvik se vždy předvede, nácvik probíhá zvolna a přesně. Dbá se na to, aby děti necvičily nedbale a zbrkle. Je zajištěn bezpečný prostor a tím se zabraňuje případnému úrazu. V tomto věkovém období hraje největší úlohu motivace. (PECHOVÁ, 2009).

K motivaci se vyjadřuje i Bartůněk: „Jednou z velmi důležitých zásad pro provádění her je motivace ke hře. Představuje soubor vnitřních podnětů, se kterými hráč

do hry vstupuje, v závislosti na ní se hra může rozběhnout patřičným směrem. Představuje stejně důležitý moment jako hra sama.“ (BARTŮŇEK, 2001, s. 15).

Bartůňek vyzdvihuje úkol motivace při cvičení dětí a jako hlavní cíl vidí ve vzbuzení zájmu a naladění dětí na to, co je při cvičení čeká. Podle Bartůňka ovlivňuje motivace ze dvou třetin úspěšnost cvičení. Jak dále uvádí, existuje velký rozdíl mezi cvičením vhodně motivovaným a cvičením bez motivace. Dobrý pedagog dokáže díky motivaci vytvořit takovou aktivitu, která děti nadchne a podníká ke společné činnosti. Bartůňek se vyjadřuje i k soutěživosti v předškolním věku. V tomto věku není organismus na soutěžení dostatečně psychicky připraven. Při řízených pohybových činnostech ovlivňuje skutečnost vítěze a poraženého chování dětí, které mohou začít pochybovat o svých schopnostech, pokud jsou často v úloze „poraženého“. Proto dochází ke zmenšení zájmu o další cvičení. Bartůňek však připouští, že k určitému srovnávání při cvičení s více dětmi přesto dochází. Varuje před skleníkovým prostředím, děti by se měly naučit zpracovat jak vítězství, tak i prohru. (BARTŮŇEK, 2001).

Děti by neměly cvičit do únavy, neboť únava zhoršuje koordinaci a také zvyšuje riziko úrazu. Při nábívu nové pohybové dovednosti by měl být zajištěn dostatek kyslíku, neboť každý pohyb má zvýšený nárok na jeho spotřebu. Důležitý je také pohodlný, ale ne příliš teplý oděv. Únavu může u dětí způsobit nedostatečný pitný režim. (PECHOVÁ, 2009).

Jednotlivé pohybové činnosti, jak doporučuje Volfová a Kolovská, se přizpůsobují podle prostoru, materiálního vybavení, počtu dětí atd. Děti jsou rozděleny do skupin podle určitých kritérií. U starších dětí se může rozdělení provést podle volby dětí. Ideální počet v zástupu na stanovištích je 4–7 dětí. Při větším počtu dětí se snižuje efektivita cvičení a dochází k prodlevám při cvičení. Čas vymezený na cvičení na jednotlivých stanovištích by měl být podle Volfové a Kolovské asi 4–6 minut. Při cvičení je významná také kontrola provedení pohybových činností a jednotlivých poloh. Opravování napomáhá k rychlejšímu osvojení pohybu. Důležitá je osobnost cvičitele. (VOLFOVÁ, KOLOVSKÁ, 2009).

Při řízených pohybových činnostech, jak doporučuje Walker, by měly děti cvičit pouze tehdy, když mají na cvičení náladu. Seběmensí napětí ze strany pedagoga vyvolá u dítěte odpor. Dítě by mělo podle Walkera projevovat při cvičení radost, a proto je podstatné seznamovat dítě s jednotlivými cviky postupně. Pokud dítě daný cvik zvládne, přidává se další. Jestliže je očividné, že se dítě začíná nudit, cvičení se raději

zanechá nebo dítěti poskytne čas mezi jednotlivými cviky, aby si mohlo odpočinout. Používání nátlaku či síly při cvičení s dítětem, aby se dosáhlo požadované pozice, je nepřijatelné. (WALKER, 2003).

Řízené pohybové činnosti nejsou podle Havlínové a kol. opakem spontánních pohybových činností. Řízenost znamená probouzení zájmu, využívání a zpracovávání dětských zkušeností a dovedností. Řízené pohybové činnosti by měly být pedagogem promyšlené a cílevědomě plánované. Pedagog by měl vzbudit zájem a emoční zaujetí, poté se dítě bude chtít řízenou pohybovou činností zabývat. (HAVLÍNOVÁ A KOL., 2006).

Při řízených pohybových činnostech s dětmi předškolního věku, jak uvádí Nadeau, se nesmí zapomínat na vynikající účinky relaxace. Relaxace po více či méně intenzivní tělesné aktivitě umožní u dítěte dosáhnout stavu pohody, klidu a harmonického soustředění. Celkově zlepšuje zdravotní stav, snižuje stres a napětí, obnovuje rovnováhu a pohodu. Pokud se podle Nadeaua naučí děti relaxovat nejen po pohybové činnosti, vštípí si zdravé životní návyky a budou umět klidně a účinně reagovat na nejrůznější situace. Dobře provedená relaxace usměrňuje energii dětí, upravuje úroveň jejich aktivity a přispívá k jejich celkové pohodě. Při řízených pohybových činnostech je třeba respektovat temperament a způsob prožívání u jednotlivých dětí. Každé dítě potřebuje mít po cvičení dostatek času, aby se mohlo uvolnit. Relaxace spočívá v uvolnění svalů různými technikami, přičemž se děti uvolní jak duševně, tak tělesně. Důležitým faktorem při každé relaxaci je dýchání. Hluboké dýchání umožní dětem lépe se zapojit do cvičení, být pozornější a vnímavější. (NADEAU, 2003).

Looseová, Piekertová a Dienerová poukazují, že by se mělo začínat nejdříve s osvojeným cvičením a končit vždy motivací k dalšímu cvičení, tj. prožitkem úspěchu. Středem zájmu nemá být výsledek, ale v první řadě dítě a jeho schopnosti a možnosti. Délka cvičení by se měla individuálně přizpůsobit dítěti, neboť časový tlak působí na cvičení nepříznivě. Pokud si dítě opakuje, co se při cvičení naučilo, cvičení si zautomatizuje a má trvalejší výsledky. Při cvičení by nemělo působit příliš mnoho podnětů současně a nemělo by se provádět několik různých cvičení těsně za sebou. Pedagog by měl pozorovat reakce, mimiku a gestikulaci dítěte a podle toho usměrňovat průběh cvičení. Pokud motivace přestává na dítě působit, využívá se jiná varianta cvičení nebo se cvičení přeruší. (LOOSEOVÁ, PIEKERTOVÁ, DIENEROVÁ, 2001).

2.3 Odchytky tělesného vývoje u dětí při nedostatku pohybové činnosti

Pechová poukazuje na nedostatek pohybové činnosti u dětí a jako důsledek vidí nečinnost některých svalů. Překotný růst kostry v předškolním věku zapříčiňuje současně s nedostatkem pohybu vadné držení těla. Nejvýraznější vadou jsou propadlý hrudník, vystouplé lopatky a nerovnoměrné držení ramen. Další pozorovatelnou vadou je povolené břicho u dětí, vystouplý zadeček, předsunutá hlava – tzv. bederní lordóza, nadměrné prohnutí v křížové oblasti. Zvýšenou únavnost končetin a bolesti způsobuje propadlá nožní klenba. (PECHOVÁ, 2009).

V předškolním věku se vyvíjí i svalstvo dětí. Jak definuje Dvořáková, liší se od dospělého svalstva stavbou, chemickým složením, činností a stupněm výkonnosti. Svalstvo dětí se snadněji unaví, poněvadž chybí svalová koordinace. Únava u dětí však brzy odeznívá. Děti by neměly dlouhodobě setrávat v jedné poloze, činnosti by se měly střídát a pohybovou činností zaměstnávat různé svalové skupiny. Potíže přicházejí v raném věku především proto, že svaly, které mají nedostatek pohybu, jsou málo zpevněny pro svou základní funkci udržet tělo ve vzpřímené poloze. Prevencí je přiměřené zpevňování a posilování břišních, zádočných a hýžd'ových svalů, dále protahování svalů, které mají sklony ke zkracování – např. svaly zadních stran nohou. (DVOŘÁKOVÁ, 2009).

Pokud má již dítě vadné držení těla, bude se mu i nadále zhoršovat, a to podstatně rychleji než dospělým. Šponar se vyjadřuje k problému takto: „V dětském věku se však bolestivé potíže s páteří projevují velmi výjimečně, právě proto nelze děti k cvičení lákat na zdravotní efekt, ale je potřeba je ke cvičení připoutat jiným způsobem. Přestože v dětském věku ani vadné držení těla většinou ještě bolesti zad nepůsobí, projeví se bolestivé potíže poměrně brzy. Dostaví se bolesti beder, hrudní či krční páteře. Přijít mohou bolesti hlavy, ale i potíže s kyčelními klouby, které vadným držením těla také trpí. Všechny tyto potíže však mohou přijít podstatně dříve, například pokud dítě začne provozovat náročný sport bez dostatečného kompenzačního cvičení.“ (ŠPONAR, 2011, s. 20).

Ke správnému tělesnému vývoji dětí předškolního věku je důležitý dostatek příležitostí k pohybu. Jak zdůrazňuje Galloway, podporují nedostatečná pohybová aktivita a sedavý životní styl rozvoj obezity u dětí. Dále Galloway uvádí: „Pokud se nám nepodaří zvrátit negativní trend vzrůstající obezity u dětí, znamená to, že hodně

takových dětí bude během života trpět závažnými zdravotními poškozeními v mnoha funkčních oblastech. Kromě jiného budou náchylnější k chronickým onemocněním, což bude mít negativní dopad na jejich výtěžný potenciál a častější výskyt předčasných úmrtí.“ (GALLOWAY, 2007, s. 12).

Jak dále poukazuje Dvořáková, obezita negativně ovlivňuje funkci vnitřních orgánů a přetěžuje páteř a klouby. Otlé dítě je méně obratné a neobratnost ho vyčleňuje z dětské herní skupiny. Začne být uzavřené a přestane se účastnit pohybových činností. Pohyb ovlivňuje u dětí výraznou měrou stavbu kostí a kloubů a tím mu zajišťuje pevnost a pružnost. Zlepšuje funkčnost vnitřních orgánů, zvláště srdečně cévního a dýchacího systému, a zabraňuje ukládání tuku v cévách. Vnitřní orgány dítěte lépe odbourávají zplodiny látkové výměny. (DVOŘÁKOVÁ, 2009).

U dětí s nadměrnou hmotností, jak uvádí Machová, Kubátová a kol., je větší riziko, že jejich obezita může přetrvat až do dospělosti. Nadměrná hmotnost působí jako velká zátěž na rostoucí kostru, zejména na páteř a dolní končetiny. Způsobuje kulatá záda, lordózu, skoliózu, vbočená kolena a plochou nohu. Dalším problémem může být v souvislosti s obezitou vysoká hladina cholesterolu nebo onemocnění cukrovkou. I u dětí je možné pozorovat vznik varixů, žlučových kamének a vyššího krevního tlaku. Jak doporučují Machová, Kubátová a kol., je nutné vzhledem k těmto závažným komplikacím předcházet dětské obezitě, a to právě pohybovou činností. (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ A KOL., 2009).

Prevenčí obezity je zdravý životní styl, který musí začít již v dětství. Cituji: „Když člověk nesportuje v dětství a v mládí, v pozdním věku se to již nenaučí. Fyzická aktivita by měla být součástí životního stylu každého člověka.“ (POLEDNE, 2010, s. 20).

2.4 Řízené pohybové činnosti podle věku dětí

Dvořáková zavádí řízené pohybové dovednosti podle věku dítěte takto:

2. rok: pohybové činnosti zlepšující stabilitu dítěte, překračování malých překážek, chůze po schodech, podpora lezení, skoky z malé výšky na zem, překážky a prolézačky, vozítka s odstrkováním nohama, zvykání na pohyb ve vodě. (DVOŘÁKOVÁ, 2009).

3. rok: upevňování dovedností – chůze, běh, skoky přes malou překážku, lezení, vylézání po žebříku, učení rovnováze, akrobacii, manipulace s předměty, jako je házení,

chytání větších míčů, hry ve vodě, seznamování s lyžováním, jízda na kole. (DVOŘÁKOVÁ, 2009).

4. rok: činnosti s větší jistotou, rozsahem a intenzitou, skupinové hry, prvky akrobacie, kolo, plavání, lyžování, při zdravých kyčlích a kotnících bruslení. (DVOŘÁKOVÁ, 2009).

5. rok: získávání obratnosti a odvahy při cvičení na náradí a s náčiním, pokračování ve sportovní přípravě plavání, lyžování, jízdě na kole, bruslení na kolečkových bruslích, základy gymnastiky, herní dovednosti – manipulace s pukem, míčem. (DVOŘÁKOVÁ, 2009).

6. rok: všechny uvedené činnosti provádět s větší intenzitou, při řízených pohybových činnostech ve sportovních kroužcích odpoutávat děti od rodičů. (DVOŘÁKOVÁ, 2009).

7. rok: seznámit děti s různými řízenými pohybovými aktivitami a vytvořit podmínky pro sportovní činnosti. (DVOŘÁKOVÁ, 2009).

Vzhledem k nedokončené osifikaci kostry a nedostatečně zpevněnému kloubnímu spojení není vhodné děti v tomto věku jednostranně zatěžovat, což platí i u zatížení při dlouhodobém stání a sezení. Děti předškolního věku by neměly při řízených činnostech podle Dvořákové cvičit např. rozštěpy, mosty, visy apod. Extrémním uvolňováním ještě nezpevněných kloubů by mohlo dojít k jejich poškození. Také při cvičení kotoulu vpřed si děti při nesprávném provedení tohoto cviku mohou poškodit krční páteř. (DVOŘÁKOVÁ, 2009).

Křištofič nedoporučuje také lezení po tvrdé podložce, neboť nárazy na podložku ohrožují kolenní klouby. Při seskocích do hloubky na tvrdou podložku mohou být ohroženy klouby dolních končetin, jelikož děti v tomto věkovém období ještě nedokážou tlumit náraz při seskoku. Vazivová pevnost je větší než tolerance chrupavek na zatížení, a proto je nutné vnímat případnou bolest jako signál ukončení cvičení. Dětská kostní tkáň neobsahuje stejné množství nerostných látek jako dospělá tkáň a je náchylnější ke zlomeninám. (KRIŠTOFIČ, 2006).

Jak definuje Dvořáková: „Jednostranná specializace s úzce zaměřeným tréninkem a touhou po rychlých výkonech je od předškolního věku krátkozraká a zanechává obvykle i neblahý vliv na tělesném i duševním zdraví dítěte.“ (DVOŘÁKOVÁ, 2009, s. 23).

2.4.1 Metodická doporučení pro přípravu řízených pohybových aktivit dětí předškolního věku

Jak uvádí Zimmerová, při cvičení za dítě zodpovídá dospělý. Na činnost s dětmi je dobré se předem připravit. Základem je seznámení s pohybovou úrovní dítěte. Je potřeba zvolit přehlednou organizaci, neboť vyspělost jednotlivých dětí je různá, každé dítě má jiné předpoklady ke cvičení. Volí se jednodušší i náročnější varianty, aby se mohlo zúčastnit cvičení každé dítě podle svého tempa. Pokud dítě nerespektuje pravidla hry, je mu nabídnuta jiná varianta pohybové činnosti. Vhodnou přípravou, kreativitou a motivací dětí se může změnit celková nálada při cvičení. Nedostatečný prostor pro pohyb a omezování spontánního pohybu negativně působí na rozvíjení pohybových vlastností u dětí. Při cvičení na nářadí se musí používat nářadí ve výborném technickém stavu. Musí být dobře prostorově rozmístěno, aby byl neustálý přehled o pohybu dětí. U některých nářadí, kde je riziko úrazu, se poskytuje dětem dopomoc a záchrana. Dopomoc se dává tehdy, jestliže je dítě nejisté, cvik je nový či náročný. S postupným zdokonalením pohybu je poskytována dítěti záchrana, která se dává také tehdy, pokud se dítě nesoustředí na daný pohyb nebo jej nemá ještě zcela zvládnutý. Dítě se učí překonat strach a získává důvěru ve vlastní schopnosti. Při cvičení na nářadí se postupuje od lehčích pohybů k těžším, od známého nářadí k neznámému, od nízkého nářadí k vysokému. Střídají se jednotlivé svalové partie a psychicky náročná cvičení se nahrazují cvičením lehčího rázu. Cvičení probíhá formou učení nápodobou. (ZIMMEROVÁ, 2001).

K průběhu cvičební hodiny se vyjadřuje i Karásková a kol. Zařazuje se raději více druhů činností než jedna činnost ve více obměnách. Vybírají se cvičení, která odpovídají tělesné, psychické a sociální úrovni dítěte. V průběhu cvičení není vhodný spěch a přílišná aktivita, neboť narušuje pohodu a znemožňuje dětem „prožít“ cvičení. Každá nová činnost musí být vysvětlena a názorně předvedena. Raději se postupuje od cvičení jednotlivce ke cvičení ve dvojicích a později ve skupinách, kde je nutná spolupráce a komunikace. Cvičební nářadí si děti nejdříve vyzkoušejí, aby se mohly seznámit s jejich vlastnostmi. Karásková a kol. doporučují, aby se pro pohybově nadané děti volilo složitější, fyzicky náročnější a emocionální cvičení. Jednoduché činnosti nejsou pro děti přitažlivé a je zde možnost, že se děti začnou nudit. Děti pohybově méně nadané by měly cvičit se snadno ovladatelným náčiním jednoduchá cvičení, při kterých není rozhodující výkon. Takové děti by podle vyjádření Karáskové a kol. měly zažívat

pocit úspěchu, který je povzbuzuje do dalších činností. Pokud děti zažívají při cvičení pocity strachu, pomůže pedagog tím, že podmínky ke cvičení zjednoduší, cvičení ukáže i za pomoci jiného dítěte nebo souběžně provede cvičení společně s dítětem. Pedagog by měl vždy dbát na příznivou a vlídnou atmosféru, jež nebrání vyjádření pocitů u dětí. Cvičí společně s dětmi a využívá jejich nápady. Příjemnou atmosféru může navodit i hudba. Karásková a kol. dodává: „Jsou-li pohybové aktivity navíc spojovány s příjemnými emocemi, je to motiv pro vyhledávání pohybových aktivit i mimo školu či zařízení.“ (KARÁSKOVÁ A KOL., 2004, s. 28).

2.4.2 Přehled základních pedagogických zásad při vedení řízených pohybových činností

Perič vymezuje tyto základní pedagogické zásady:

Zásada uvědomělosti a aktivity – děti se musí aktivně zúčastňovat průběhu a výsledku cvičení. Tato zásada by měla vést k rozpoznávání vlastních chyb, přesnému pozorování a přemýšlení. Využívá se k tomu rozhovor, povzbuzení a různé druhy soutěží. (PERIČ, 2008).

Zásada názornosti – tento prostředek názorně vytvoří u dítěte správnou představu pohybu. Pohyb předvede pedagog přímo nebo nepřímo, a to pomocí obrázků, videozáznamů apod. Velký význam má procvičování znalosti rytmu pomocí zvukových signálů (píšťalka, tleskání). Hlavním požadavkem je kvalitní provedení ukázky cvičení. (PERIČ, 2008).

Zásada soustavnosti – naučené dovednosti na sebe musí navazovat a vytvářet jednotný celek. Důležitá je také pravidelnost a systematičnost, přechod od jednoduchého ke složitějšímu a od známého k neznámému. (PERIČ, 2008).

Zásada přiměřenosti – vychází z požadavku, aby obtížnost cvičení odpovídala stupni psychického a fyzického rozvoje a věkovým a individuálním zvláštnostem dětí. Hlavním předpokladem je dokonalá znalost specifického vývoje předškolního věku a dělení dětí do menších skupin. (PERIČ, 2008).

Zásada trvalosti – podstatou je vybavení a praktické použití naučených vědomostí. Na děti se kladou přiměřené požadavky, obměňují se cvičení a upravují postupy. (PERIČ, 2008).

2.4.3 Doporučené druhy řízené pohybové činnosti pro děti předškolního věku

Kulhánková doporučuje následující formy řízených činností: cvičení s nářadím, cvičení na nářadí, hry s míčem, balanční míče.

2.4.3.1 Cvičení s nářadím

Pohyb, při kterém využijeme náčiní, je podle Kulhánkové vždy zajímavější. Jako náčiní lze použít např. švihadla, provazy, tyče různé velikosti, druhy míčů, šátky, stuhy, gumy, obruče, plastové kužele, drátěnky apod. V úvodní části řízené činnosti je vhodné držet náčiní např. při chůzi, běhu nebo poskoku v ruce. Tím se u dětí upevní rytmus, rozvíjí fantazie a estetika pohybu. Je možné náčiní obíhat, přeskakovat či přelézat. Pomocí náčiní se protahují svalové skupiny a zlepšuje kloubní pohyblivost. (KULHÁNKOVÁ, 2007).

Jak dále Kulhánková uvádí, pohyb s náčiním zvyšuje fyziologický účinek cvičení. Děti cvičí cviky přesněji a s větším zaujetím. Náčiní pomáhá nenásilnou formou zvyšovat rozsah pohybu, hbitost, obratnost, postřeh a pohybovou koordinaci. Dále posiluje pohyblivost prstů, zápěstí a jemnou motoriku ruky. Při cvičení mají děti lepší sklon a držení těla. Náčiní pomáhá i nesmělým dětem jako opora při cvičení. Učí se respektovat prostor kolem sebe, tzn. výšku, hloubku, šířku a vzdálenost. Tím si rozšiřují pohybovou i prostorovou paměť a představivost. (KULHÁNKOVÁ, 2007).

2.4.3.2 Cvičení na nářadí

Nářadí se využívá pro celkové rozvíjení pohybových schopností a ke zdokonalování pohybové koordinace. Pomáhá rozvíjet přirozené pohyby, jako je chůze, běh, skok, lezení, plazení, ale také orientaci v prostoru a další schopnosti. Při řízené činnosti – cvičení na nářadí – se formují i psychické vlastnosti (odvaha, samostatnost a odhad vlastních možností). Děti poznávají při cvičení na nářadí něco nového, vyzkoušejí si své možnosti a získávají radost z pohybu. Cvičení podněcuje dětskou aktivitu. Při cvičení s předškolními dětmi se nesmí zapomínat na bezpečnost, jelikož děti nemají správný odhad svých možností a přesnou koordinaci základních pohybů, a

proto by mohlo dojít k úrazu. Náradí je za sebou řazeno tak, aby děti střídavě zatěžovaly různé svalové partie. (BOROVÁ, 2001).

Podle Borové se náradí rozděluje na **tradiční** a **netradiční**. Náradí **tradiční** slouží k názornému předvedení, jak se na něm cvičí. Dítě cvičí nejdříve s dopomocí dospělé osoby, postupně zdokonaluje svůj pohyb a získává základ pohybového stereotypu. Při cvičení na klasickém náradí se opět zajišťuje bezpečnost dětí. (BOROVÁ, 2001).

Netradičním náradím mohou být předměty denní potřeby nebo přírodní prostředí. Cvičení v přírodním prostředí umožňuje zdokonalování přirozených pohybů. (BOROVÁ, 2001).

Náradí na lezení, jako je žebřík, žebřiny, průlezky, slouží k rozvíjení úchopu ruky a celkové obratnosti. Nutná je správná koordinace končetin při lezení. (BOROVÁ, 2001).

Náradí se zvýšenou a zúženou plochou (např. lavička, kladina) pomáhají rozvíjet chůzi, běh, lezení na zvýšené a zúžené ploše. Podmínkou je, aby dítě tyto pohyby zvládlo ve volném prostoru. (BOROVÁ, 2001).

Náradí závěsné, jako je např. hrazda, bradla, kruhy, je pro děti předškolního věku vhodné pouze jako doplňkové. Děti zde procvičují lezení, posunování, ručkování a jiné varianty pohybu. Podmínkou je zvládnutí úchopu ruky, při kterém se nesmí zatěžovat zápěstí dítěte. Dítě by nemělo cvičit vis prostý s výdrží. (BOROVÁ, 2001).

Pérovací náradí (trampolíny, molitany) je pro dítě spojeno s možností vyzkoušení odrazu, doskoku a spojení běhu s odrazem. Z hlediska bezpečnosti se dbá na vývojovou zralost dítěte. (BOROVÁ, 2001).

Náradí pro akrobatická cvičení, jako jsou žíněnky a gymnastické koberce, slouží pro provádění akrobatických cviků – převaly, skoky, rovnovážné polohy aj. Nutný je měkký dopad pro zmírnění nárazů na klouby a páteř. (BOROVÁ, 2001).

Specializované náradí rozvíjí a procvičuje pohybové dovednosti. Jedná se např. o sportovní trenažéry, sestavy náradí, průlezky, provazové žebříky, lezecké stěny aj. U dětí předškolního věku musí být zvážen celkový vývoj a možnosti dítěte při cvičení na těchto náradích. (BOROVÁ, 2001).

2.4.3.3 Hry s míčem

Základním předpokladem účasti dítěte při hrách s míčem je podle Tůmy a Kadlece zvládnutí určitých herních dovedností a taktických zásad jejich využití. Jedná se o dlouhodobou a celkem náročnou záležitost, proto je nezbytné začít s tímto druhem pohybové činnosti již od dětství. V první řadě by se mělo vždy jednat o nenásilný a zábavný způsob tréninku, který vede u dítěte ke zdokonalení herní způsobilosti. (TŮMA, KADLEC, 2004).

Pohybové aktivity s míčem zlepšují celkové pohybové schopnosti a dovednosti. Působí na rozvíjení celého organismu, zvláště rozvíjení rychlé pohybové reakce, prostorové orientace, strategického myšlení, spolupráce ve skupině atd. Řízené pohybové činnosti s míčem přinášejí pro děti předškolního věku pohybové vyžití, přesnost odhadu a techniky hodu. Jak poukazuje Borová, jsou pohybové hry s míčem spojovány s dynamickým pohybem a motivují dítě k pohybu. Přinášejí nepředvídatelné situace, napětí, ale současně i uvolnění. Posilují sebedůvěru, uspokojení ze vzájemného kontaktu, a tedy i podněty pro sociální učení. (BOROVÁ, 2001).

Při pohybových činnostech s míčem se respektují možnosti dítěte. Vybere se míč, který umožní dobrou manipulaci – správnou velikost a vlastnost míče. Dítě musí získat sebedůvěru a radost ze hry, aby mělo zájem pohyb opakovat. Při nácviku házení se mohou použít papírové, hadrové nebo molitanové míčky. Děti je dobře uchopí prsty, a proto nehrozí nebezpečí úrazu. Děti předškolního věku se učí pouze základní pohyby s míčem. Pozornost se nezaměřuje pouze na jednu techniku, pohyb se učí dítě formou hry. Jednostranná zátěž může poškodit vývoj dítěte. Dítě ve druhém roce si může procvičovat podávání, koulení, uchopování a odhazování míče. Tříleté dítě dokáže techniku koulení, odhazování, chytání a kopání do míče. V období od tří do šesti let dochází ke zdokonalení manipulace s míčem, záleží však i na vrozených dispozicích. Šestileté dítě dokáže házení a chytání míče, vedení míče nohou a kopání na branku, manipulaci s míčem, hod na cíl, hod ve dvojicích, uhýbání před míčem a částečně driblování. V období nástupu do základní školy umí hrát jednoduché hry ve skupině. Může začít se cvičením různých míčových technik a seznamovat se se základy různých sportovních her. (BOROVÁ, 2001).

Při nácviku házení míčem doporučuje Borová začít s pohyby, které dítě zvládá. Postupuje se pomalu, nejdříve s předáváním míčů z ruky do ruky (např. v řadě nebo v zástupu dětí). Dítě hodí míč jakýmkoli způsobem přes překážku, která je ve výši hlavy

dítěte. Tato překážka se postupně zvyšuje. Provádí se i hod ve velkém prostoru co nejdále nebo hod na cíl. Přitom se sleduje postoj dítěte při hod. Základní postavení dítěte při hod horním obloukem je stoj rozkročný s levým bokem natočeným do směru hodu. Mírným úklonem dítě přenáší váhu těla na pravou nohu a pravou paži natahuje vzad. Při hod se jeho váha těla přenáší z pravé nohy na levou a zapažená paže provádí švih vpřed. Důležité je pokrčení a současné vytočení lokte dopředu. Leváci stojí i házejí opačně. (BOROVÁ, 2001).

Chytání míče se procvičuje současně s házením a postupuje se opět od jednodušších pohybů ke složitějším. Při nácviku chytání podle Borové provádí hod s dítětem zkušenější hráč nebo dospělá osoba. Procvičuje se chytání míče s nadhozem, odrazem o zem, chytání spojené s dalším pohybem nebo s orientací v prostoru. Hry s míčem se zpočátku volí ve dvojici dětí, pokud jedno dobře zvládá pohyb míče a dokáže ho regulovat. Začíná se s nácvikem jednoduchých pohybů. Mezi základní pohyby patří chycení nebo odhození míče jakýmkoli způsobem, kopnutí do míče a posouvání míče libovolným předmětem (např. pálkami). Procvičuje se koordinace pohybů celého těla i jeho částí, zraková orientace a odhad síly potřebné k uvedení míče do pohybu. Při počátečních fázích nácviku se vybírá vždy stejný typ míče, neboť děti získají jistotu při hrách s míčem a upevní si určitý pohybový stereotyp. Později se volí i jiné druhy míčů, aby se pohyb s míčem obměňoval. Vždy je vhodné motivovat děti. Podstatou nácviku her s míčem je přizpůsobit nácvik podmínkám a dovednostem dětí. U dětí se mohou projevit rozdílné pohybové dispozice. V první řadě by mělo vždy jít o radost z pohybu a ze hry. (BOROVÁ, 2001).

2.4.3.4 Balanční míče

Volba cviků s balančními míči by měla odpovídat možnostem a úrovni motorického a psychického vývoje dětí. Je třeba si uvědomit, že každé provedení určitého cviku je u každého dítěte jiné. Záleží na jeho schopnostech a možnostech. (PECHOVÁ, 2009).

Než se s dětmi zahájí cvičení, volně manipulují s míčem a hrají si, aby poznaly jeho vlastnosti. Toto období trvá různě dlouhou dobu podle vyspělosti dětí, a proto se nejdříve začíná se správným sezením na míči. Velkou roli hraje správná velikost

balančního míče pro jednotlivé dítě. Pokud se dítě správně posadí na balanční míč, úroveň kyčelních kloubů by měla být o něco výše než úroveň kolenních kloubů.

Znaky správného sedu na balančním míči:

- pánev je sklopena vpřed, děti se nesmí prohýbat se v bedrech;
- hrudník je vzpřímený, ramena jsou tažena lehce vzad a dolů;
- hlava je v prodloužení páteře;
- dolní končetiny jsou správně postaveny (bérce, stehna a nohy jsou v jedné rovině. (PECHOVÁ, 2009).

Znaky nesprávného sedu na balančním míči:

- pánev je sklopena vzad;
- hrudník je ohnutý;
- ramena jsou tažena vpřed;
- hlava je předsunutá před podélnou osou těla;
- dolní končetiny jsou nesprávně postaveny, nohy jsou stočeny příliš zevně nebo dovnitř. (PECHOVÁ, 2009).

Delší cvičební celky, jak uvádí Pechová, mají určitá pravidla. Děti nemusí cvičit jednotně, ale s prožitkem. Důležitá je ukázka cviku vedená se správným dýcháním. Významné je také odstranit chyby co nejdříve, jelikož snižují zájem a motivaci dítěte ke cvičení. Později se špatně odstraňují. (PECHOVÁ, 2009).

Jak udává dále Pechová, opravy při cvičení se provádějí pohmatem, což je účinnější než slovní oprava. Hmatová oprava je rychlejší a konkrétnější. Cílem by měl být přiměřený a zábavný pohyb. Při cvičení dětí na balančních míčích se dodržují všechny hygienické požadavky, jako je volný oděv, dostatečný přísun vzduchu a dostatek pití. Před vlastním cvičením je důležité zahřátí organismu. K tomu je nejlepší je zvolit přirozená cvičení – chůzi, běh, lezení, poskoky a pohybové hry typu honiček. Po rušné části se zařazuje vydýchání, uvolnění a protažení. (PECHOVÁ, 2009).

Sezení na míči – převažujícím pohybem je houpání, hopsání, komíhání a otáčení. Důležité je, aby se děti naučily sedět a udržovat rovnováhu. Chodidla jsou včetně prstů na podložce, pánev je sklopena vpřed, hrudník vzpřímený, hlava v prodloužení páteře, ramena tažena lehce vzad a nohy mírně od sebe. Pokud děti

zvládnou sezení na míči, přidává se k pohybům na míči jednoduchý hudební doprovod. Zároveň se zařazují pohyby paží a nohou. (PECHOVÁ, 2009).

Ve druhé části cvičení je nutné protáhnout svaly. Poté se začíná se zpevňováním jednotlivých částí těla (nejprve od hlavy směrem k dolním končetinám, může se i obráceně – směrem od dolních končetin k hlavě). Po posilovacích cvičeních je zařazena relaxace. Cviky se opakují podle zájmu dětí. Mohou se obměňovat nebo si děti protřepou svaly a po uvolnění se opět pokračuje v pohybové činnosti. Důležitý je zájem dětí a kvalita prováděných cviků. Na závěr cvičení je třeba děti pochválit a upozornit i na chyby, které by měly být postupně odstraněny. Volba cviků by měla odpovídat možnostem jednotlivých dětí a úrovni motorického a psychického vývoje. (PECHOVÁ, 2009).

2.5 Přínos pohybu pro zdravý vývoj dítěte

Rostoucí počet studií ukazuje, že fyzické přínosy cvičení jsou pro děti předškolního věku značné. Lidé, kteří s dětmi cvičí, potvrzují, že psychologický přínos je pro děti ještě významnější než přínos fyzický. Jak udává Galloway, nejběžnějším stavem po cvičení (spolu se zvýšenou sebedůvěrou) je pocit relaxace a celkové pohody. Dítě, které si na tento stav zvykne, poté aktivně vyhledává cvičení. Pohyb se tedy stane součástí jeho denního režimu. Hormony, nazývané endorfiny, ovlivňují mysl a způsobují příjemné pocity, které u dětí přetrvávají i několik hodin po cvičení. Mezi tyto pocity patří např. zlepšení nálady, relaxace, optimismus, zvýšená sebedůvěra a pocity vnitřního uspokojení ze splněného úkolu. Po cvičení se u dětí pozoruje zvýšená kreativita. Při cvičení navazují přátelství a vazby, jejich kondice je předpokladem dobrého zdraví a životní vitality. Pravidelně cvičící děti jsou tedy nejen vitálnější, ale i soustředěnější. V případě, že při cvičení používají svaly, zásobují tělo kyslíkem a cítí se příjemněji. Jestliže cvičí pravidelně, jak poukazuje Galloway, zvládají lépe stres. Pohybové činnosti, pokud nejsou příliš organizovány, jim dávají pocit osobní svobody. (GALLOWAY, 2007).

K významu pohybu se vyjadřuje i Zimmerová. Pohyb definuje jako sebepoznávání. Dítě dostává zpětné informace o svých schopnostech a nabývá představu o sobě samém. Učí se znát své tělo, odhadovat svou výkonnost a akceptovat své možnosti. Při pohybových činnostech poznává, co od něho očekávají ostatní.

Pohybové zkušenosti jsou spojeny se zkušenostmi smyslovými (pohyb = smyslová zkušenost). Do pohybu dítě často přenáší vlastní nápady, pohyb je tedy výrazem kreativity, ale může být i způsobem vyjadřování. Pohybem dítě vyjadřuje nálady, pocity, vjemy. Zvláštním znakem pohybových aktivit je jejich emocionální prožitek, jako je např. prožitek ze zvládnutí úkolu, společné hry ve skupině nebo radost z nové formy pohybu. Čím jsou děti mladší, tím více potřebují pohyb k prozkoumání svého sociálního prostředí a k jeho pochopení. Podle věku a konkrétních podmínek může pohyb zprostředkovat zcela jiné zkušenosti a má velký význam pro další vývoj dítěte. (ZIMMEROVÁ, 2001).

Zikešová se vyjadřuje takto: „Člověk se již velmi vzdálil způsobu přírodního života, avšak některé věci jsou pro něj stále stejně důležité, i když žije v civilizované společnosti. Stavba lidského těla je uzpůsobena pro život a přežití na této planetě a nic na tom nezmění sebevětší rozvoj techniky a technických vymožeností.“ (ZIKEŠOVÁ, 2005, s. 42).

3 CÍL A ÚKOLY

3.1 Cíl práce

V praktické části bakalářské práce se pokusím navázat na poznatky, které jsou uvedeny v teoretické části. Cílem práce je upozornit na význam řízených pohybových aktivit pro zdravý vývoj dítěte předškolního věku.

3.2 Úkoly práce

- Shromáždění a prostudování odborné literatury k danému tématu
- Vyhledání mateřských škol a zmapování současné úrovně řízených pohybových aktivit pomocí nestandardizovaného dotazníku vlastní konstrukce
- Sestavení dvou experimentálních skupin
- Sestavení nestandardizovaného dotazníku vlastní konstrukce a jeho distribuce
- Vytvoření cvičebního programu
- Aplikace cvičebního programu
- Předložení výstupních dotazníků
- Vyhodnocení získaných výsledků
- Vypracování diskuse, závěrů a doporučení pro praxi

3.3 Odborné otázky

Pro ujasnění cílů výzkumu byly stanoveny dvě následující výzkumné otázky.

1. Domníváme se, že učitelky mateřských škol poskytují při práci s dětmi dostatek kvalitních pohybových aktivit.

2. Domníváme se, že pohybové aktivity mají nezastupitelný vliv na zdravý fyzický a duševní vývoj dítěte a celkový životní styl rodiny.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 Metodika

Samotnému výzkumnému šetření předcházelo studium odborné literatury k danému tématu v teoretické části této bakalářské práce.

Ke shromáždění dat byl zvolen kvantitativní výzkum, metodou dotazování, jako základní vstupní metoda. Po dohodě s vedoucím práce byly sestaveny nestandardizované dotazníky vlastní konstrukce (viz. Příloha č. 1). Dotazník pro učitelky mateřských škol obsahoval celkem deset otázek. Otázky jsem se pokusila zkonstruovat tak, aby mapovaly současnou úroveň řízených pohybových aktivit v mateřských školách.

K dalšímu výzkumnému šetření byly sestaveny dvě experimentální skupiny dětí, na kterých byl aplikován pohybový program. Pohybový program byl zaměřen na zvýšenou pohybovou činnost dětí předškolního věku. Sběr dat se uskutečnil opět pomocí dotazníkového šetření. Před vlastním zahájením programu byl rodičům dětí předložen nestandardizovaný dotazník vlastní konstrukce, (viz. Příloha č. 2) který obsahoval sedm otázek.

Po skončení programu byl znovu rodičům předložen nestandardizovaný dotazník se sedmi otázkami a pět doplňujících přímých otázek. (viz. Příloha č. 3). Úkolem vstupního a výstupního dotazníku a doplňujících přímých otázek bylo zjistit význam řízených pohybových činností u dětí předškolního věku na jejich fyzický a duševní vývoj a dále vliv řízených pohybových činností na životní styl rodiny.

4.1.1 Charakteristika souboru

První část souboru tvořily učitelky mateřských škol, které byly osloveny osobně, nebo pomocí emailu. Pro získání dostatečného množství odpovědí bylo osloveno 100 učitelek mateřských škol. Návratnost takto distribuovaných dotazníků byla 75%.

Druhou část souboru tvořily dvě skupiny dětí předškolního věku od 2-8 let, na kterých byl aplikován pohybový program. První skupinu dětí tvořilo 28 dětí z mateřské školy Kollárovy ulice v Táboře ve věku 5-8 let. Druhou skupinu dětí tvořilo 44 dětí, pro které jsem připravila společné cvičení dětí s rodiči v tělocvičně Sokolovny v Táboře. Děti byly ve věku 2-4 let. Sběru dat pomocí dotazníkového šetření se zúčastnilo 72 rodičů. Návratnost takto distribuovaných dotazníků byla 100%.

4.1.2 Organizace experimentálního šetření

Oslovení učitelek mateřských škol a následné zmapování úrovně pohybových aktivit u dětí předškolního věku bylo uskutečněno v období od listopadu do prosince 2010. Učitelky byly informovány o anonymitě získaných dat a o jejich použití pouze za účelem vzniku této práce. Učitelkám byl předložen nestandardizovaný dotazník vlastní konstrukce.

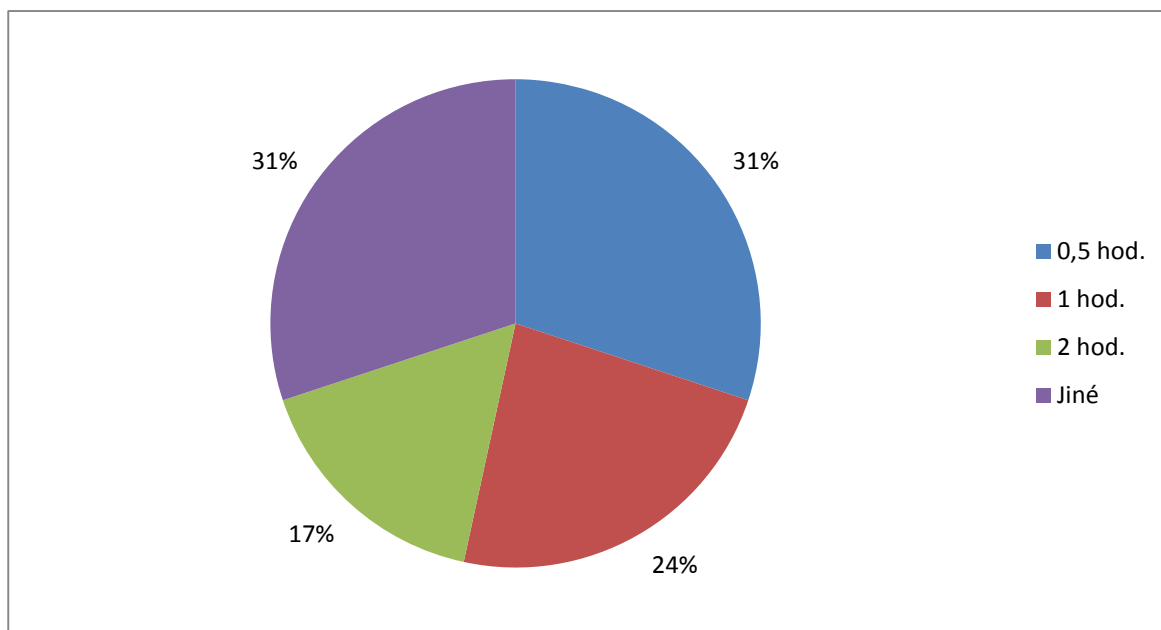
V rámci výzkumného šetření jsem oslovila učitelky mateřských škol v Čechách a na Moravě. Zmapovala jsem řízené pohybové činnosti u dětí předškolního věku v mateřské škole Orlík, Sluníčko Vodňany, Kájov, speciální Světluška České Budějovice, Ševětín, Čtyřlístek Strakonice, Mladá Vožice, Lenora, Papírenská České Budějovice, Horní Planá, J. Husa Písek, Mirovice, 1. Máje Kaplice, Dešenice Klatovy, Jemnice, Litohoř, Kovářov, Petrovice u Moravského Krumlova, Poběžovice, Štekeň, Čejetice, Zubčice, Ostřetín, Protivín, Luby Klatovy, Bříteň, Nový Šaldorf Znojmo, Želetava, Horažďovice, Domažlice, Švihov, Holubov, Sluníčko Písek, Temelín, Svobodná Písek, Mirovice, Plavsko, Pavlice Znojmo, Lomnice nad Lužnicí, Vacov, Telč, Čestice, Třemošná, Choustník, Kozolupy, Obrataň, Branice, České Budějovice Nerudova, Soběslav, Kaplice, Nechvalice, Čičenice u Vodňan, Kdyně, Zeyerova České Budějovice, Školní Příbram, Višňová, Dušejov, Holečkova Strakonice, B. Němcové Dačice, Blatná, Hrotovice, Chlum u Třeboně, Bystřice, Sluníčko Klatovy, Staňkov a Tábor. Ostatní učitelky mateřských škol vyplnily dotazníky anonymně.

Jednotlivé cvičební jednotky byly rozloženy do období od října 2010 do ledna 2011. Edukační jednotky se uskutečnily s první skupinou dětí 3krát týdně v dopoledních hodinách a s druhou skupinou dětí 1krát týdně v odpoledních hodinách, vždy jednu vyučující jednotku tj. 40 minut. Pohybový program byl zaměřen na zvýšenou pohybovou činnost dětí předškolního věku. Při sestavování pohybového programu jsem vycházela z literatury, kde jsem čerpala nejvíce informací od autorů Uhrové, Zemánkové, Vyskotové a Markové. Rodičům byly vysvětleny efekty plynoucí pro zdraví jejich dětí, které bylo možné předpokládat po absolvování programu. Rodiče byli dopředu informováni o anonymitě získaných dat a o jejich použití pouze za účelem zpracování této práce. Mezi informace patřilo i seznámení s náplní programu. Před vlastním zahájením programu a po uskutečnění programu byly rodičům předloženy nestandardizované dotazníky vlastní konstrukce a pět doplňujících přímých otázek.

5 VÝSLEDKY A DISKUSE

5.1 Vyhodnocení dotazníků pro učitelky mateřských škol

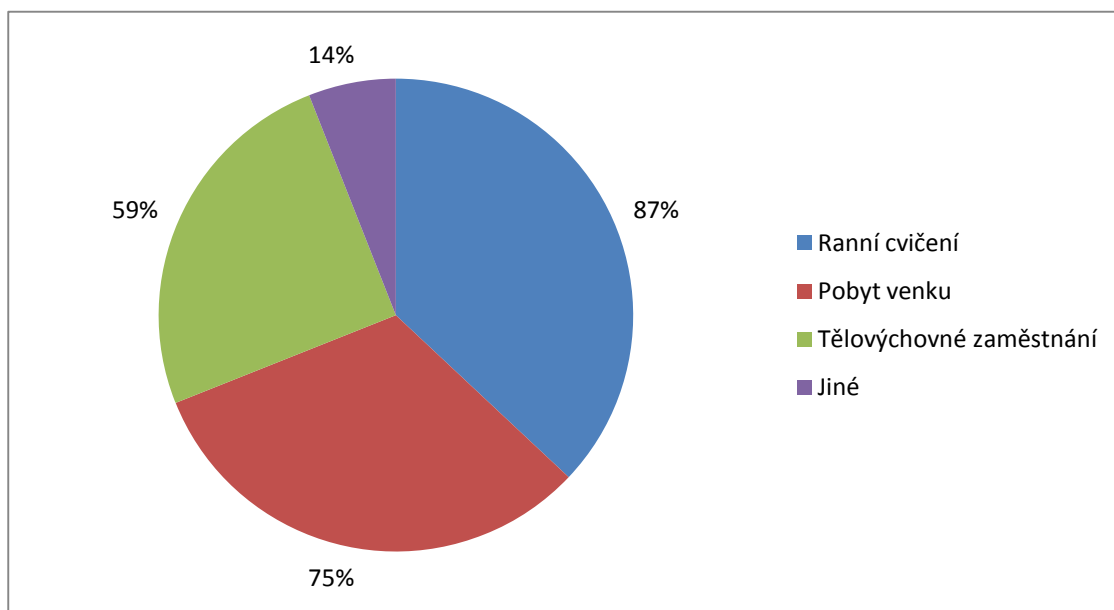
Dotazníky mapují současnou úroveň řízených pohybových aktivit v mateřských školách v Čechách a na Moravě.



Graf 1: Kolik času věnujete v MŠ řízeným pohybovým aktivitám.

Zdroj: vlastní tvorba

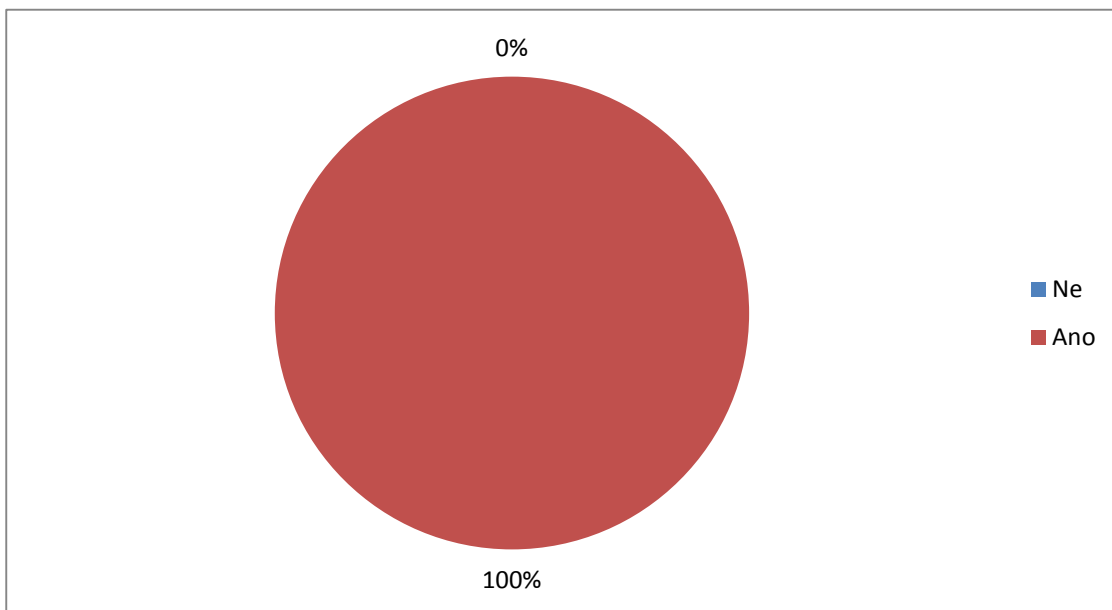
31% (31) učitelek uvedlo, že pohybovým aktivitám s dětmi se věnují denně 0,5 hodiny, 17 % učitelek (17) se pohybovým aktivitám v MŠ věnuje 2 hodiny, 24 % (24) 1 hodinu a více jak 2 hodiny uvedlo 31% (31) učitelek.



Graf 2 : Jakou formou probíhají v mateřské škole řízené pohybové aktivity.

Zdroj: vlastní tvorba

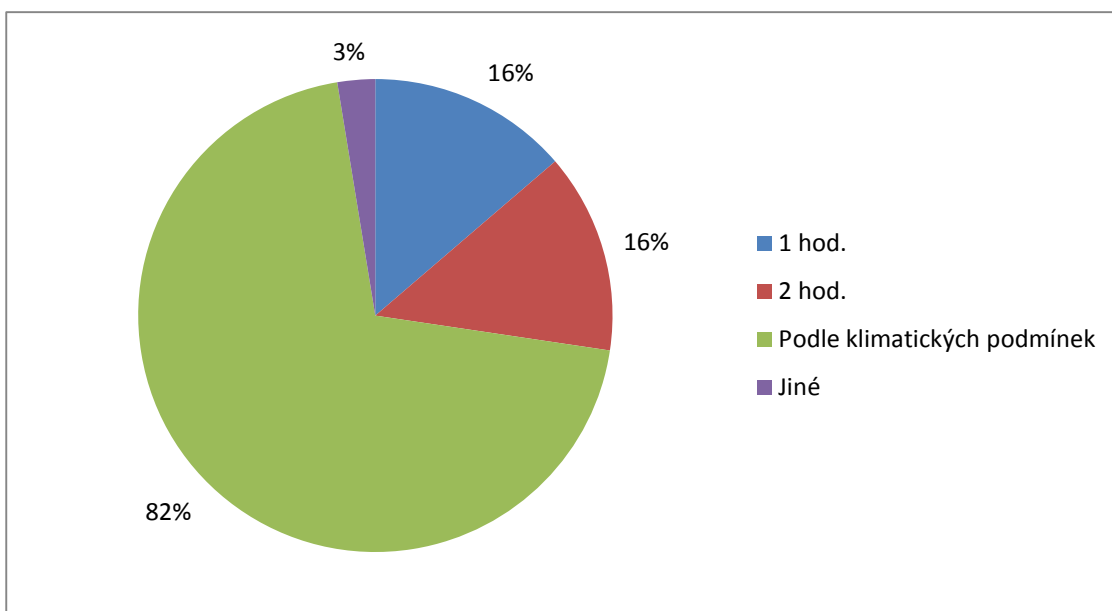
Ranní cvičení jako formu řízené pohybové činnosti uvádí 87 % učitelek MŠ (87), tělovýchovné zaměstnání provádí 59 % učitelek (59), pobyt venku jako řízenou pohybovou činnost uvádí 75 % (75) učitelek a jiné formy využívá 14 % (14) učitelek MŠ. Jako jiné formy řízené pohybové činnosti uvádí pohybové hry, předplavecké kurzy, ranní rituály s pohybem, hudebně – pohybové ztvárnění písní a říkadel.



Graf 3: Účastní se děti denně spontánních pohybových aktivit.

Zdroj: vlastní tvorba

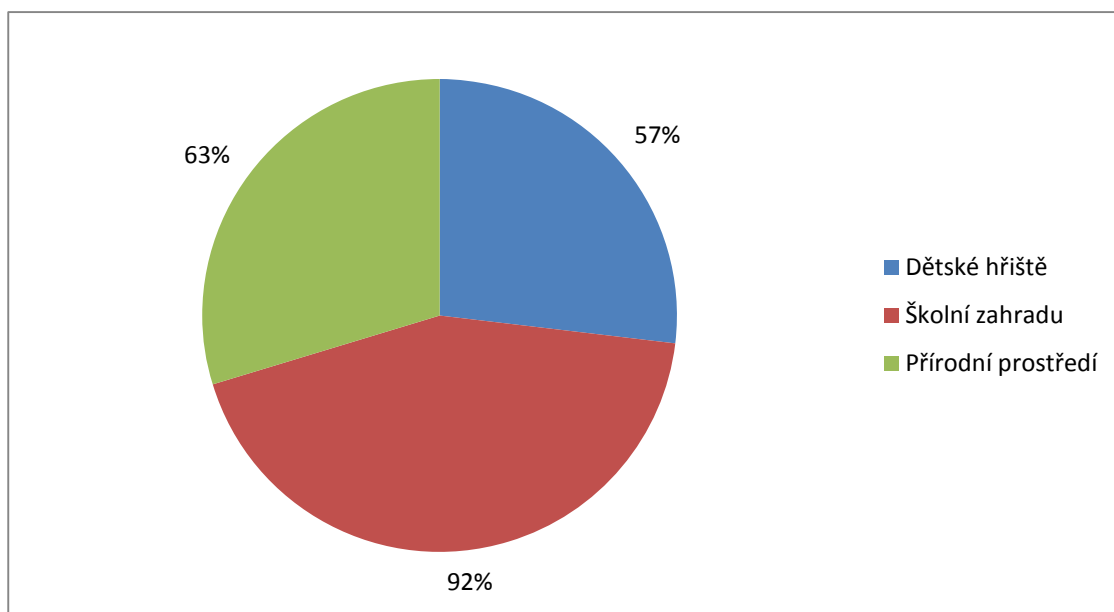
100% učitelek (100) uvedlo, že děti mají v mateřské škole možnost denně se účastnit spontánních pohybových aktivit



Graf 4: Kolik času tráví děti denně při pobytu venku.

Zdroj: vlastní tvorba

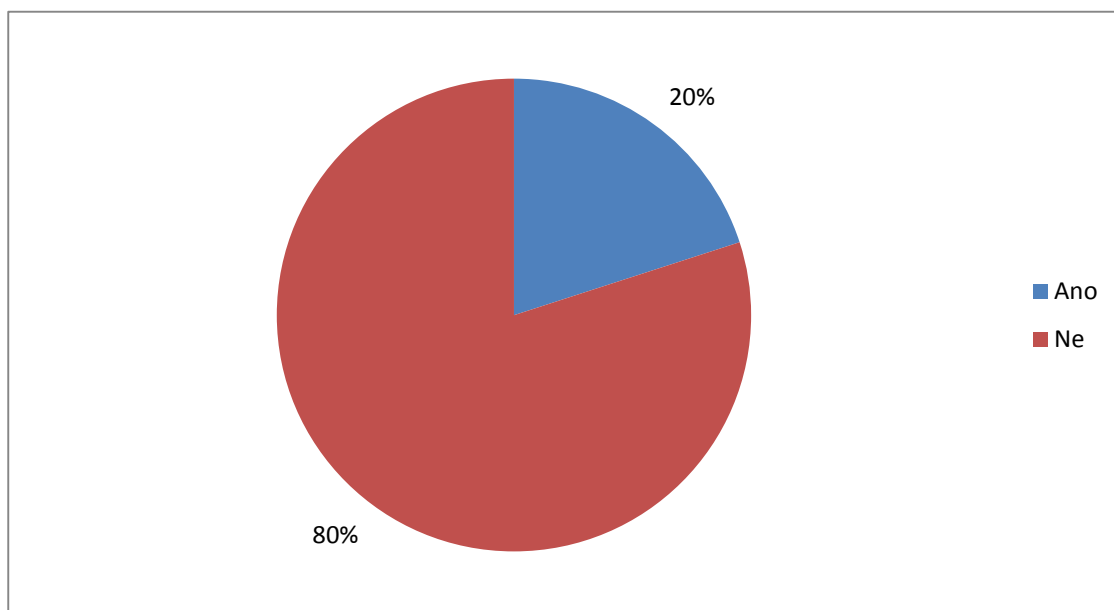
Děti v oslovených mateřských školách tráví pobyt venku podle klimatických podmínek, jak uvedlo 82% učitelek (82), 16% učitelek MŠ (16) uvedlo, že děti tráví venku 2 hodiny, 16% (16) učitelek uvedlo, že děti tráví denně 1 hodinu, jiné časové rozmezí pobytu venku uvedlo 3% učitelek. Jednalo se o delší časové rozmezí jak 2 hodiny denně. Některé učitelky uvedly až 4 hodiny pobytu venku denně v letních měsících.



Graf 5: Jaká prostředí využíváte s dětmi při pobytu venku.

Zdroj: vlastní tvorba

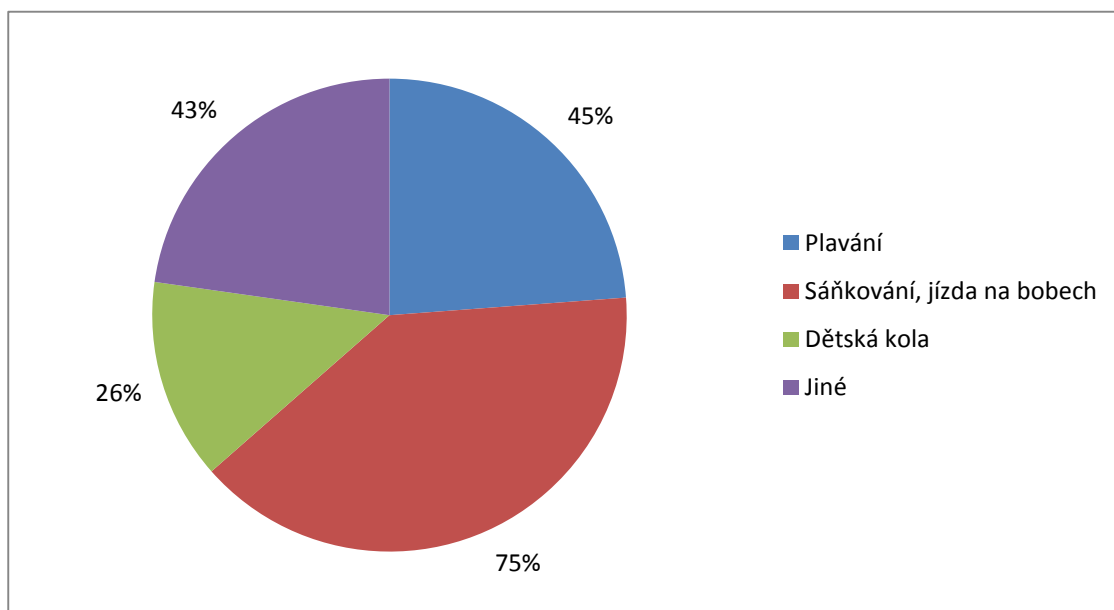
92% učitelek MŠ (92) uvedlo, že využívají při pobytu venku školní zahradu, 63% (63) učitelek využívá přírodní prostředí, 57% (57) učitelek využívá dětské hřiště.



Graf 6: Zapojujete do pohybových aktivit i rodiny dětí. Jakým způsobem.

Zdroj: vlastní tvorba

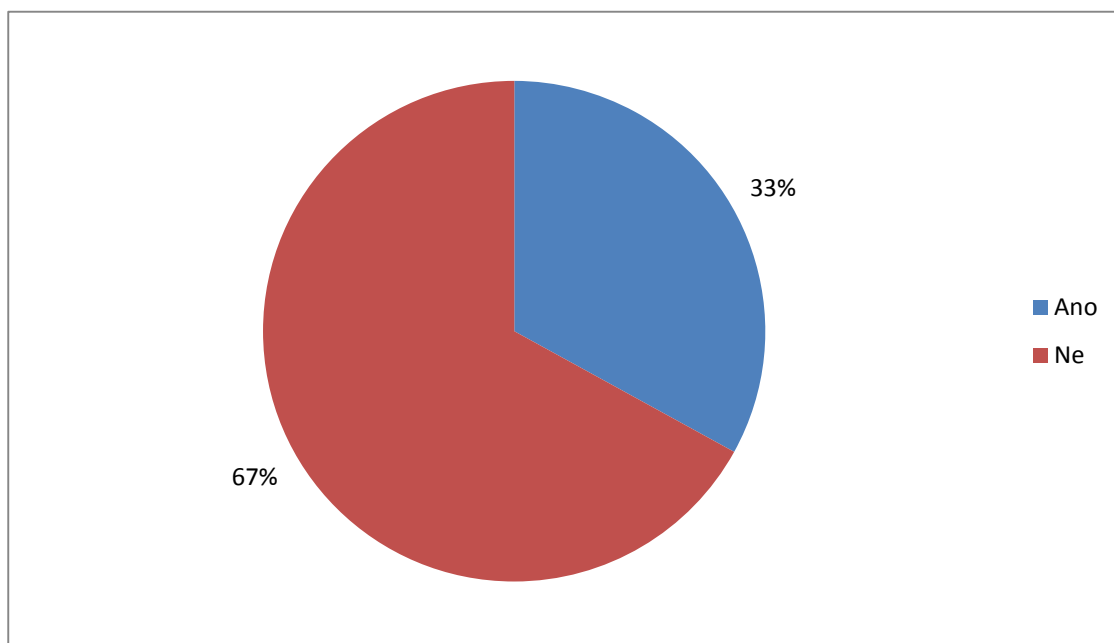
Pouze 20% učitelek MŠ (20) zapojuje do pohybových aktivit rodiny dětí. Učitelky uvádějí, že pořádají pro rodiče s dětmi společné bruslení, sportovní rodinná odpoledne-hledání pokladů s pohybovými úkoly, drakiády se sportovními disciplínami, cvičení rodičů s dětmi v tělocvičně, karnevaly, masopusty, výlety, Dětské dny zaměřené na pohybové vyžití, cyklozávody, turistiku, čertovská cvičení rodičů s dětmi. 80% (80) učitelek rodinné příslušníky do pohybových činností nezapojuje.



Graf 7: Využíváte při řízených pohybových aktivitách některé sezónní činnosti.

Zdroj: vlastní tvorba

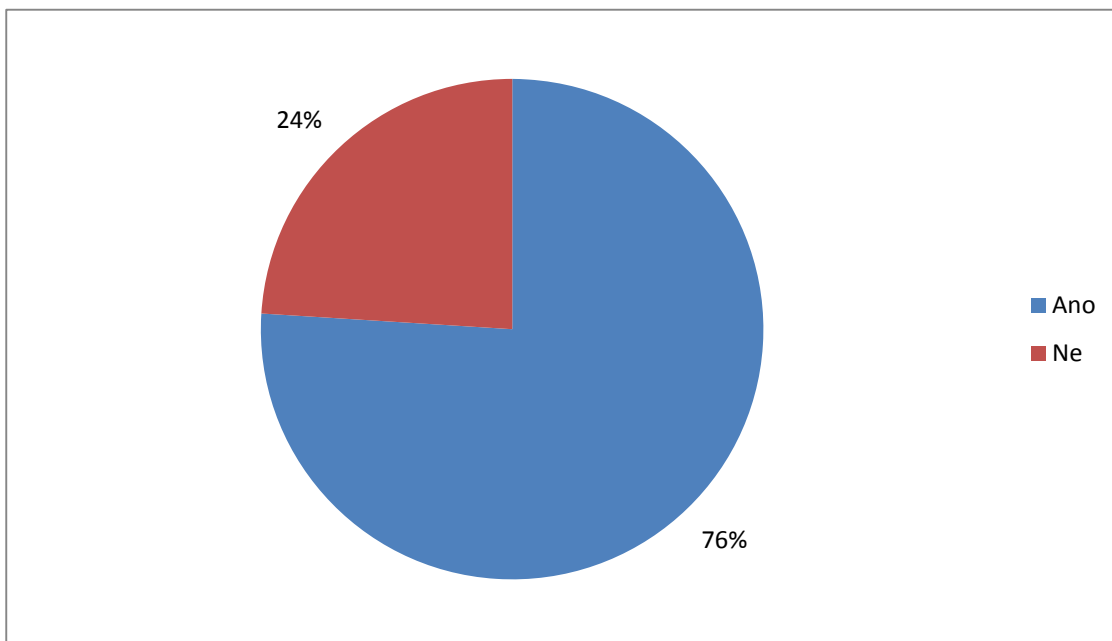
Ze sezónních činností 75% učitelek (75) uvedlo, že nejvíce využívají sáňkování a jízdu na bobech, 45% (45) učitelek uvedlo, že provádí s dětmi plavání, jiné činnosti uvedlo 43% (43) učitelek např. bruslení, delší procházky, fotbal. 26% (26) uvedlo jízdu na dětských kolech, koloběžkách a odstrkovadlech.



Graf 8: Využíváte v MŠ některá netradiční nářadí nebo náčiní. Jaká.

Zdroj: vlastní tvorba

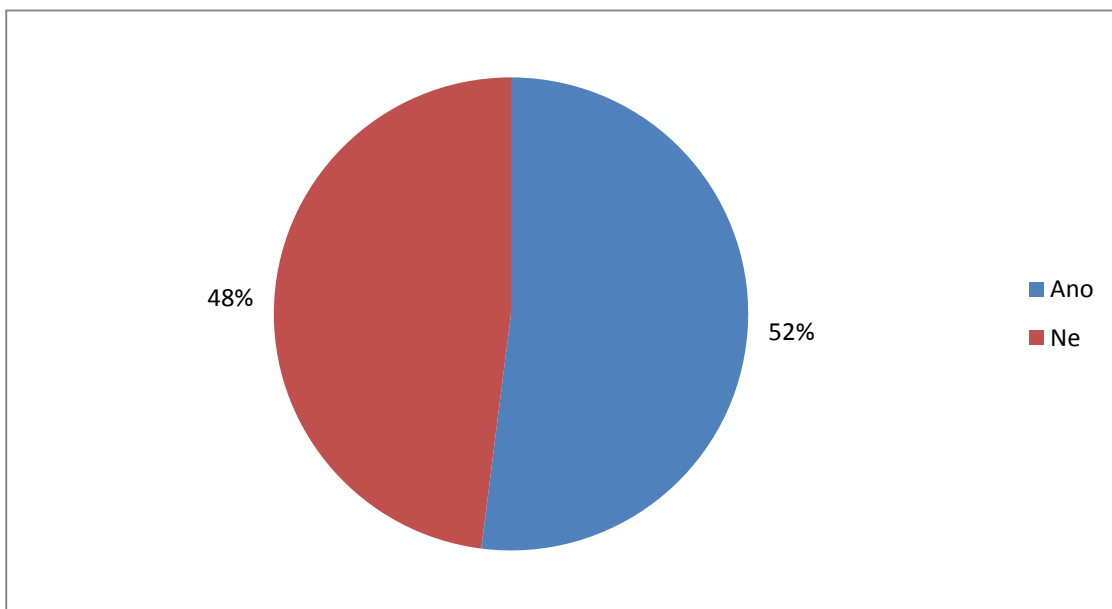
Na tuto otázku 67% (67) učitelek uvedlo, že netradiční nářadí a náčiní v mateřské škole nevyužívají. 33% učitelek odpovědělo, že netradiční nářadí a náčiní využívá. Uvedly např. běžecký chodník, dětský rotoped, trampolíny, závěsný provazový žebřík, balanční podložky s masážními výstupky, vlastnoručně vyrobené látkové pomůcky, houpací kruhy, švédskou bednu, bazének s kuličkami, závěsnou houpačku, dřevěné lyže, chůdy, skákací míče, horolezecké stěny, padák, hrazdu, vlnobití, masážní žínky, lana, kuchyňské drátěnky, látkový tunel, kladinu, mini posilovací stroje, gymnastické koberce, pěnová puzzle, overbooly.



Graf 9: Zařazujete do režimu dne pravidelně ranní cvičení.

Zdroj: vlastní tvorba

76% (76) učitelek MŠ uvádí, že s dětmi pravidelně provádí ranní cvičení, 24% (24) učitelek ranní cvičení neprovádí.



Graf 10: Jsou ve vaší MŠ některé kroužky s pohybovým zaměřením. Jaké.

Zdroj: vlastní tvorba

Pohybové kroužky prováděné v mateřských školách uvedlo 52% (52) učitelek. Jednalo se o cvičení s balančními a relaxačními míči, plavání, fotbal, karate, tanec, turistika, aerobic, orientální tanec, moderní gymnastika, mažoretky, cvičení rodičů s dětmi, jóga, hudebně- pohybová výchova. 48 % učitelek (48) uvedlo, že kroužky s pohybovým zaměřením v MŠ nepořádají.

5.2 Pohybový program v mateřské škole v Táboře

V období od října 2010 do ledna 2011 se uskutečnil pohybový program s dětmi předškolního věku v mateřské škole v Táboře. Lekce se konaly v dopoledních hodinách třikrát do týdne. Jednotlivá tělovýchovná zaměstnání trvala 40 minut. Každá cvičební jednotka byla složena ze čtyř částí: úvodní, průpravné, hlavní a závěrečné. V každé edukační jednotce jsem dbala na vhodnou motivaci a pochvalu dětí. Cvičení doprovázely říkanky a básničky, využívala jsem různé cvičební pomůcky, aby cvičení bylo pro děti hrou a zábavou a udržela se jejich pozornost. Motivované činnosti a hry, respektovaly individuální zvláštnosti dětí předškolního věku. Snažila jsem se podporovat kreativitu dětí a dávat prostor jejich fantazii. Bylo nutné vždy dobře zvážit prostorové možnosti a přizpůsobovat cvičební plochu tak, aby byla minimalizována možnost úrazu či zranění. Cvičením jsem se snažila vést děti k samostatnosti, sebekontroly a pocitu sounáležitosti se skupinou.

5.2.1 Ukázka edukační jednotky pohybového programu

Úvodní část: hra: „Na motýly, čápy a žáby“- pohybová hra pro dvojice dětí, dechové cvičení „Včelka“

Průpravná část: cviky na procvičení celého těla

Hlavní část: nářadí jsou řazena jako jednotlivá stanoviště za sebou. Děti zdolávají překážky postupně. Motivace dětí-„ Zvířátka si hrají v lese.“

1. Stanoviště-„ Medvědí můstek“. Lavička a žíněnka- dítě přechází po lavičce a seskočí na žíněnku.
2. Stanoviště- „Rozhledna a veverka“. Žebřiny- dítě leze po žebřinách co nejvýš.
3. Stanoviště-„Veverčí skluzavka“. Skluzavka- dítě se po žebřinách přesouvá k lavičce, posadí se na ni a s dopomocí učitelky sklouzne na žíněnku

4. Stanoviště-„Zaječí skok“. Kruhy snížené mimo dosah dětí a na nich je zavěšený nafukovací balonek- dítě skáče do výšky a snaží se dotknout balonku.
5. Stanoviště: „Žabí skok“. Bedna a molitanová žíněnka- dítě vylézá jakýmkoli způsobem na bednu a potom seskočí na žíněnku.
6. Stanoviště. Spodní díl od bedny a malé míčky- děti hází na cíl

Závěrečná část: relaxační cvičení: „Šnek“.

5.3 Pohybový program „Cvičení rodičů s dětmi“

Tento pohybový program probíhal v období od října 2010 do ledna 2011. Lekce se konaly jednou týdně za asistence paní Roztočilové v tělocvičně Sokolovny v Táboře. Jednotlivé cvičební jednotky trvaly 45- 60 minut. Cvičily zde děti již od dvou let. Struktura edukační řízené pohybové činnosti závisela na složení skupiny dětí a dospělých, řízené činnosti se střídaly s činnostmi spontánními. Cvičení bylo rušné, děti mohly průběžně komunikovat s rodiči a celkově bylo vedení této řízené pohybové činnosti náročné. Kromě rozvíjení pohybových činností dětí předškolního věku mělo velký význam upevňování vzájemných citových vazeb mezi rodiči a dětmi a rozvíjení sebedůvěry ve společnosti blízké osoby. Protože děti neudrží pozornost delší dobu, skládalo se cvičení z drobných her a krátkých motivovaných činností ve spolupráci s rodiči.

5.3.1 Ukázka edukační jednotky „Cvičení rodičů s dětmi“

Úvodní část: společné zklidnění rodičů a dětí. Seznámení dětí s prostorem tělocvičny, společné zapojení dětí s rodiči do cvičení. Vhodná motivace. Rozvíjení lokomočních pohybů- lezení, plazení, chůze, běh a skoky. Zahřátí a aktivizace organismu.

Pohybová hra: „Čarodějova zvířátka.“

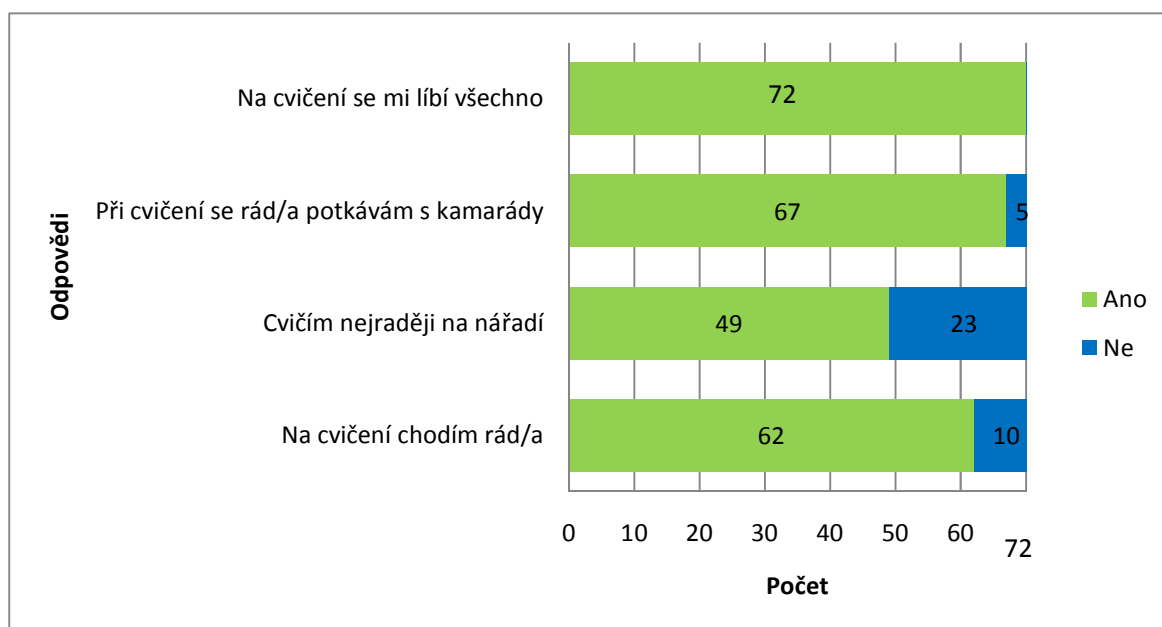
Průpravná část: postupné procvičení svalových skupin, dechová cvičení, procvičení jemné motoriky a vzájemné koordinace celého těla.

Hlavní část: využití celého prostoru tělocvičny. Cviky na vzájemnou souhru rodič-dítě. Spontánní pohyb je kombinován s pohybem řízeným. Využití náradí, náčiní, hudebního doprovodu a mluveného slova. Rodiče zajišťují bezpečnost dětí na náradí. Náradí je řazeno na jednotlivá stanoviště za sebou. Děti s rodiči zdolávají dráhu postupně.

1. Stanoviště „Žížalí cesta“- dvě lavičky vedle sebe, cvičí dvě děti současně. Dítě se přitahuje po břiše po lavičce a na konci lavičky se postaví a seskočí na žínětku.
2. Stanoviště „Opičí cesta“- žebřiny a na nich zavěšený zvonek, bedna, žíněnka. Dítě leze po žebřinách, zazvoní na zavěšený zvonek, sleze na bednu a seskočí na žínětku. Rodič dává dopomoc podle potřeby.
3. Stanoviště „Žabí cesta“- tři žíněnky položené s malými mezerami za sebou. Dítě běží a skáče z jedné žíněnky na druhou.
4. Stanoviště „Koulená“ míče, kuželky a označený prostor, odkud dítě koulí míč na cíl.

Závěrečná část: zklidnění, relaxace „Hadrová panenka.“

5.3.2 Nejčastější odpovědi dětí vzhledem k pohybovému programu

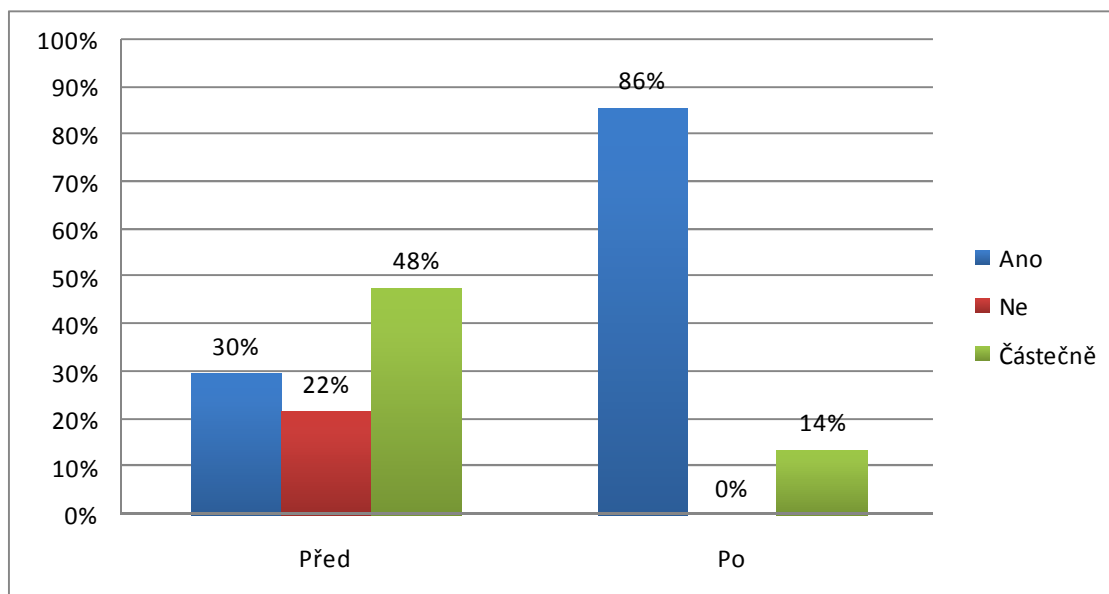


Graf 11: Nejčastější odpovědi dětí vzhledem k pohybovému programu.

Zdroj: vlastní tvorba

5.4 Vyhodnocení dotazníků pro rodiče

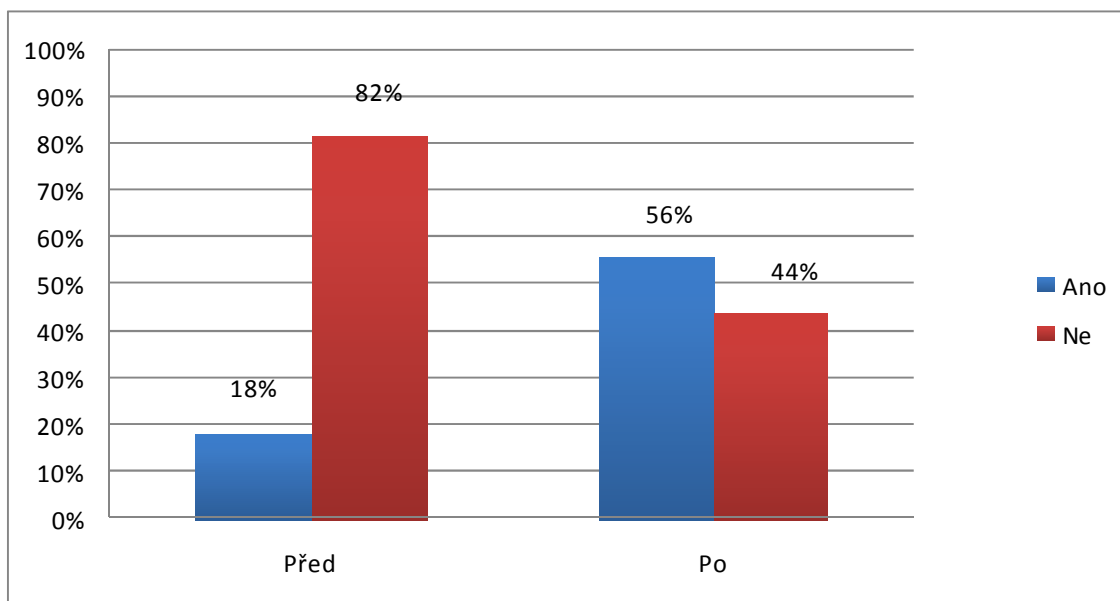
Dotazníky mapují vliv řízených pohybových činností na fyzický a duševní vývoj dítěte před zahájením edukačního programu a po jeho skončení



Graf č. 1 Je zvýšená pohybová činnost přínosem pro vaše dítě.

Zdroj: vlastní tvorba.

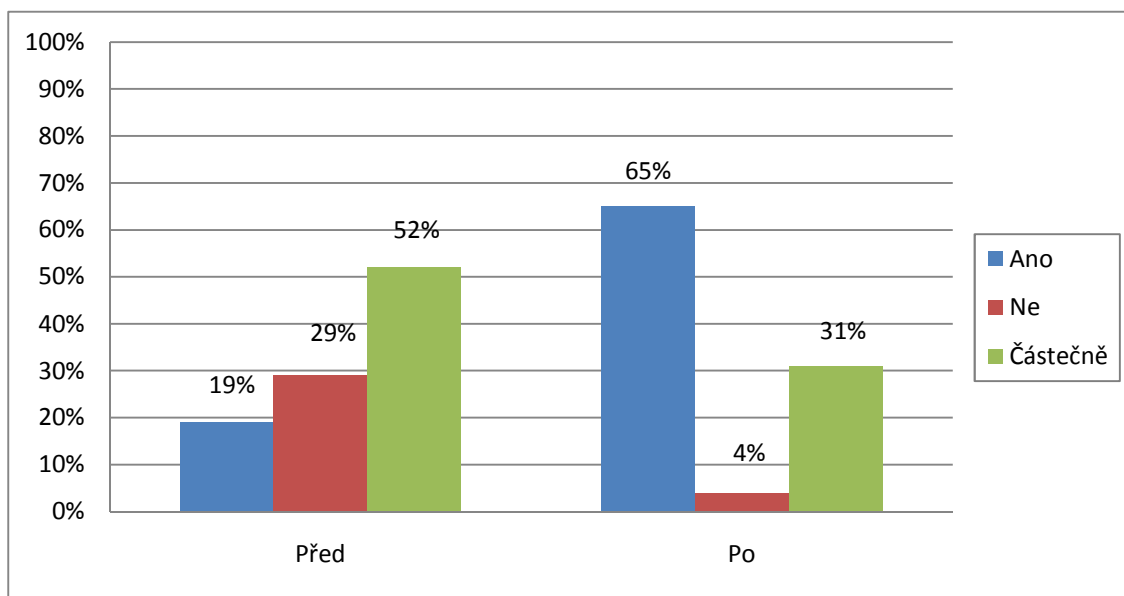
Před zvýšenou pohybovou činností se 30% (22) rodičů z celkového počtu 72 rodičů domnívalo, že zvýšená pohybová činnost má přínos pro zdraví dítěte. 22% (16) rodičů se domnívalo, že pohybový program nemá žádný přínos pro zdraví jejich dítěte a 48 % (35) uvedlo pouze částečný přínos cvičení na dítě. Po skončení edukačního programu 86% (62) rodičů uvedlo, že zvýšená pohybová činnost měla přínos pro zdraví jejich dítěte. Žádný z rodičů nevedl, že zvýšená pohybová činnost přínos pro zdraví dítěte neměla, 14% (10) rodičů uvedlo přínos cvičení na zdraví dítěte pouze částečný.



Graf č. 2: Mají pohybové aktivity vliv na menší nemocnost u Vašeho dítěte.

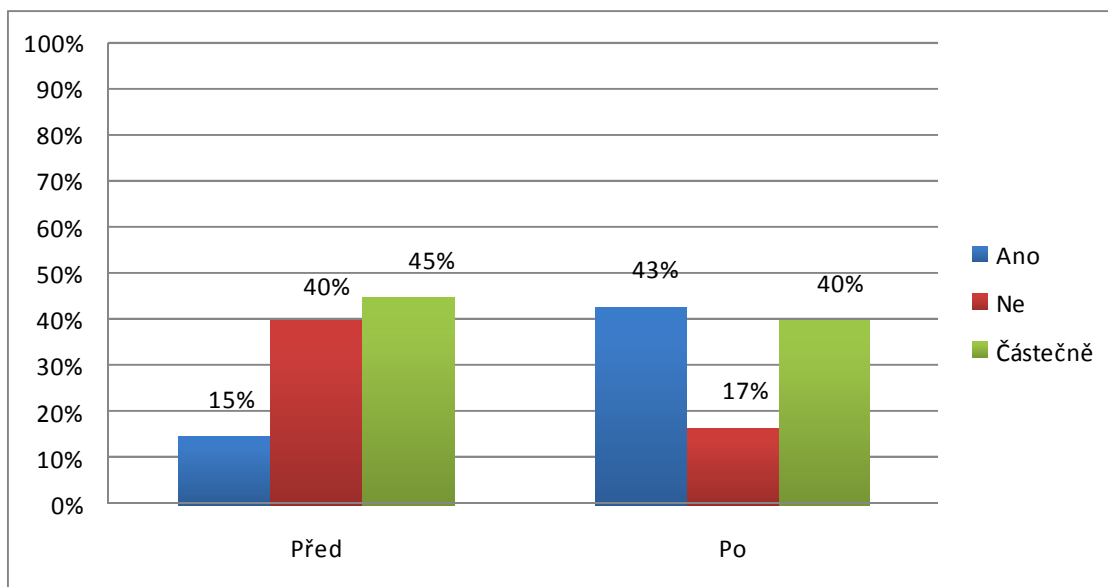
Zdroj: vlastní tvorba

Z celkového počtu 72 rodičů dětí se před zvýšenou pohybovou aktivitou 18% (13)rodičů domnívalo, že pohybové aktivity mají vliv na menší nemocnost jejich dítěte, 82% (59)rodičů se domnívalo, že pohybové aktivity vliv na nemocnost dětí nemají. Po skončení pohybového programu uvedlo 56% (40) rodičů, že zvýšená pohybová činnost vliv na menší nemocnost dětí měla, 44% (32) rodičů se domnívalo, že pohybová činnost na menší nemocnost dětí vliv neměla.



*Graf č. 3: Zvyšují pohybové aktivity sebedůvěru Vašeho dítěte.
Zdroj: vlastní tvorba*

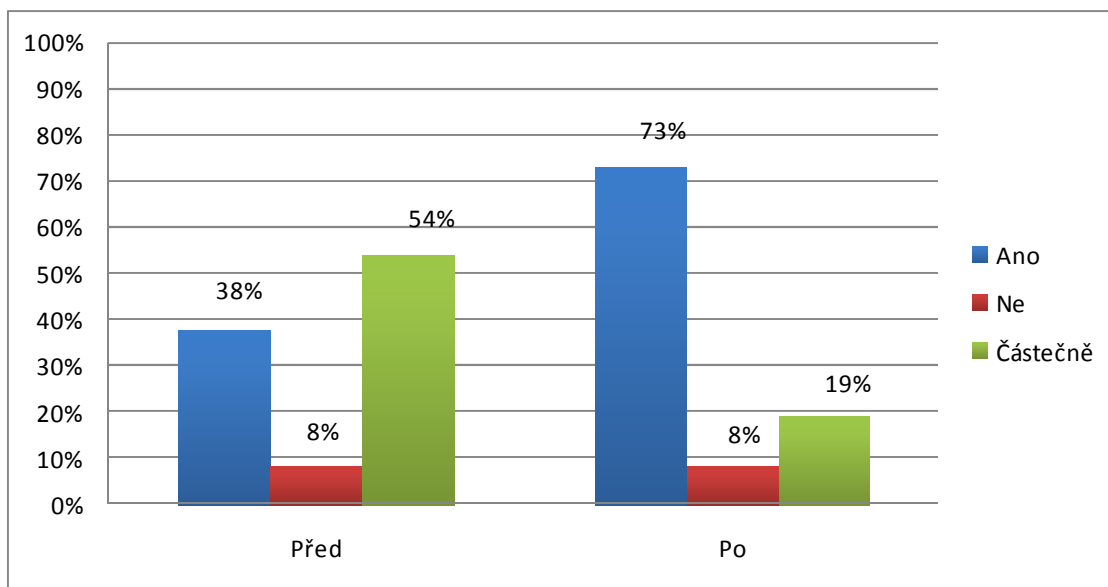
Z celkového počtu 72 odpovědí rodičů cvičících dětí odpovědělo 19% (14) rodičů před začátkem edukačního programu, že pohybové aktivity zvyšují sebedůvěru dítěte, 29% (21) rodičů odpovědělo, že pohybové aktivity sebedůvěru u dětí nezvyšují, 52% (37) rodičů odpovědělo, že sebedůvěru zvyšují pouze částečně. Po skončení edukačního programu se 65% (47) rodičů vyjádřilo, že zvýšené pohybové aktivity sebedůvěru u dětí zvýšily, 4% (3) rodičů se domnívá, že nedošlo u dětí vlivem cvičení ke zvýšení sebedůvěry, 31% (22) rodičů uvedlo, že zvýšení sebedůvěry po cvičení bylo u dětí pouze částečné.



Graf č. 4: Domníváte se, že pohybová aktivita snižuje u dětí hyperaktivitu.

Zdroj: vlastní tvorba

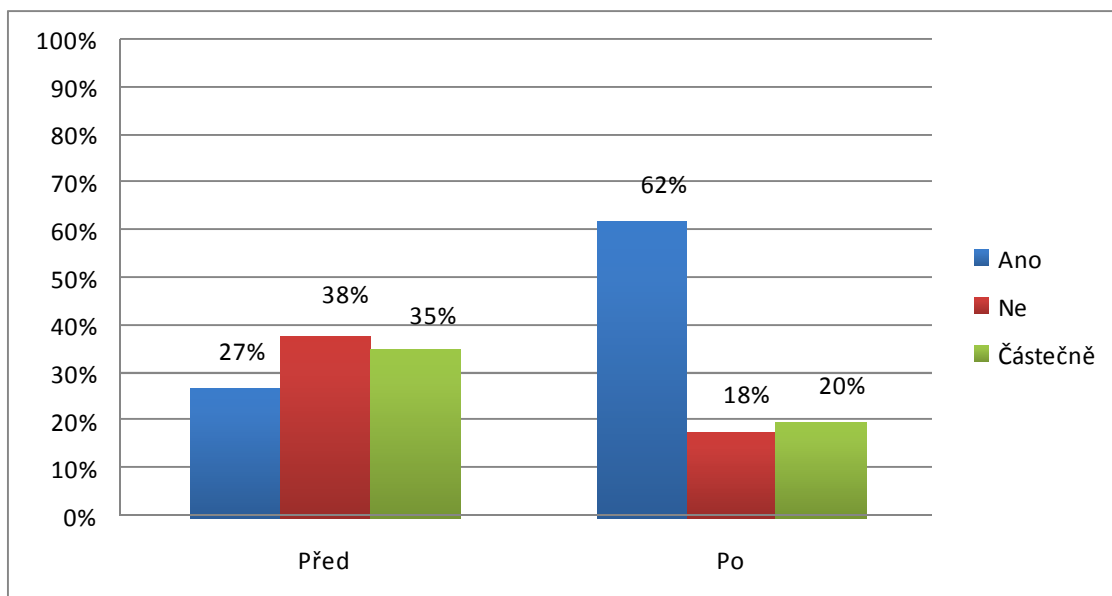
Před zahájením cvičebního programu se z celkového počtu 72 rodičů cvičících dětí 15% (11) vyjádřilo, že pohybová aktivita snižuje hyperaktivitu dětí, 40% (29) se domnívalo, že hyperaktivitu nesnižuje, 45% (32) rodičů poukazuje na částečný vliv cvičení na hyperaktivitu dětí. Po cvičebním programu 43% (31) rodičů se domnívá, že cvičení snižuje hyperaktivitu dětí, 17% (12) rodičů se domnívá, že hyperaktivitu u dětí nesnižuje, 40% (29) rodičů připouští pouze částečný vliv cvičení na hyperaktivitu u dětí.



Graf č. 5: Zvyšuje pohybová aktivita u Vašeho dítěte chuť k jídlu.

Zdroj: vlastní tvorba

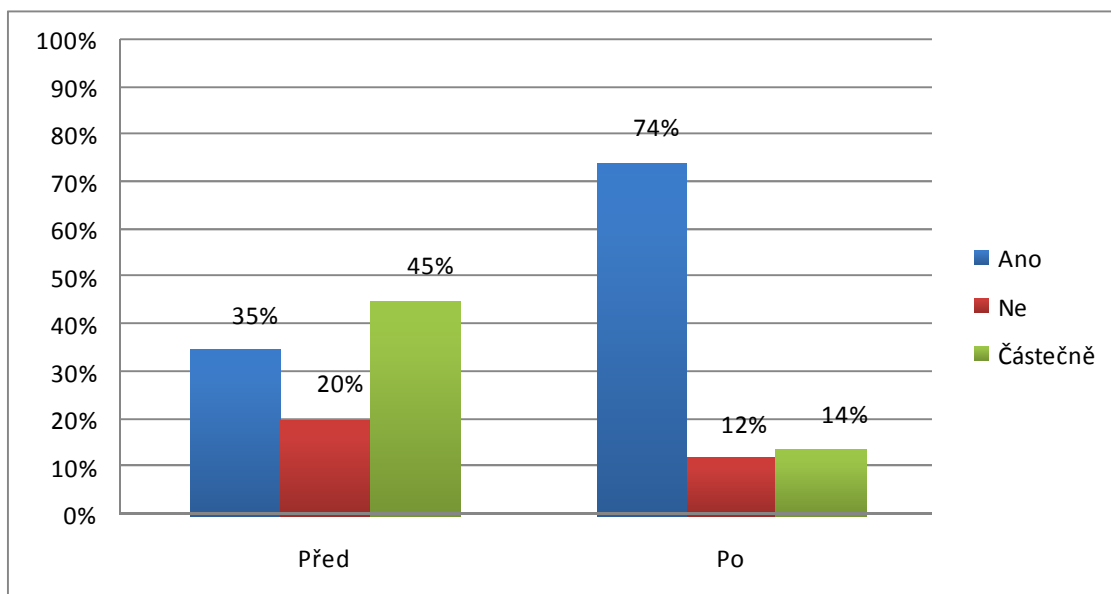
Z počtu 72 rodičů se 38% (27) rodičů domnívalo, že zvýšená pohybová činnost má vliv na chuť k jídlu u dítěte, 8% (6) rodičů se domnívalo, že vliv na chuť k jídlu u dětí cvičení nemá, 54% (39) rodičů připouštělo částečný vliv cvičení na chuť k jídlu. Po provedeném cvičebním edukačním programu 73% (53) rodičů uvedlo, že cvičení mělo u dítěte vliv na chuť k jídlu, 8% (6) rodičů uvedlo, že cvičení nemělo vliv na chuť k jídlu u dětí, 19% (14) uvedlo pouze částečný vliv cvičení na chuť k jídlu.



Graf č. 6: Má pohybová aktivita vliv na spánek Vašeho dítěte.

Zdroj: vlastní tvorba

Před zahájením edukačního programu se 27% (19) rodičů z celkového počtu 72 rodičů domnívalo, že pohybová aktivita má vliv na spánek jejich dítěte, pouze 38% (27) rodičů uvedlo, že na spánek dítěte pohybová aktivita vliv nemá, 35% (25) rodičů připouští částečný vliv pohybové činnosti na spánek. Po skončení edukačního programu 62% (45) rodičů uvedlo, že zvýšená pohybová aktivita měla vliv na spánek jejich dítěte, 18% (13) rodičů uvedlo, že pohybová aktivita neměla vliv na spánek dítěte, 20% (14) rodičů přiznává částečný vliv pohybové činnosti na kvalitu spánku.



Graf č. 7: Má pohybová aktivita vliv u Vašeho dítěte na jeho volní vlastnosti.

Zdroj: vlastní tvorba

Před zahájením pohybového programu uvedlo 35% (25) rodičů, že pohybová aktivita má vliv na volní vlastnosti dítěte, 20% (14) rodičů uvedlo, že vliv na volní vlastnosti zvýšená pohybová aktivita nemá, 45% (32) rodičů uvedlo pouze částečný vliv na volní vlastnosti dítěte. Po skončení pohybového programu 74% (53) rodičů uvedlo, že edukační pohybový program měl vliv na kvalitu volních vlastností dětí, 12% (9) rodičů uvedlo, že vliv na volní vlastnosti pohybový program neměl, 14% (10) rodičů přiznává částečný vliv cvičení na kvalitu volních vlastností.

5.4.1 Vyhodnocení otázek pro rodiče

Provozuje Vaše dítě některý kolektivní nebo individuální sport?

Odpověď	Odpovídajících	%
Ano	46	64%
Ne	26	36%

Z celkového počtu 72 odpovídajících 64% (46) rodičů uvádí, že jejich dítě provozuje kolektivní nebo individuální sport. Nejčastějším druhem prováděného sportu bylo plavání, cvičení v Sokole, atletika, lyžování, roztleskávačky, aerobic, basketbal,

tenis, gymnastika, fotbal, tanec, cyklistika, bruslení, hokej. 36% (26) rodičů uvedlo, že dítě neprovádí žádný druh sportu.

Snažíte se u Vašeho dítěte omezovat čas strávený sledováním televize a hraním počítačových her?

Odpověď	Odpovídajících	%
Ano	43	60%
Ne	3	4%
Snažím se	26	36%

60% (43) rodičů vypovědělo, že omezují u dětí čas strávený sledováním televize a hraním počítačových her, 4% (3) rodičů čas strávený tímto způsobem u dětí neomezuje, 36% (26) rodičů se snaží omezit takto strávený čas a nahradit je jinými činnostmi

Vztah Vašeho dítěte k pohybovým aktivitám je?

Odpověď	Odpovídajících	%
Kladný	64	89%
Záporný	2	3%
Neurčitý	6	8%

Kladný vztah k pohybovým aktivitám u dětí uvedlo 89% rodičů (64), záporný vztah uvedlo 3% rodičů (2) a neurčitý vztah k pohybovým aktivitám u svých dětí uvedlo 8% (6) rodičů.

Přenesly se získané vlastnosti a dovednosti, které Vaše dítě získalo při cvičení do dalších oblastí jeho života?

Odpověď	Odpovídajících	%
Ano	48	67%
Ne	24	33%

Získané vlastnosti a dovednosti ze cvičení se přenesly do dalších oblastí života dětí podle 67% (48) rodičů. Rodiče uvádějí kladný vliv na hry s vrstevníky, přizpůsobení se kolektivu dětí, posílení sebedůvěry, posílení zájmu o další cvičení, učení se trpělivosti, učení se prohrám, vliv na soběstačnost, samostatnost a sebevědomí

dětí, posílení soustředěnosti, učení se pokynům, vliv na trpělivost a vytrvalost dítěte, zlepšení obratnosti, méně strachu z pohybu, větší samostatnost, zapojení do kolektivu dětí, radost z úspěchu, využití získaných dovedností ve sportu i v běžném životě, odbourání strachu z kolektivu, zklidnění dítěte. Na 33% (24) dětí se získané vlastnosti a dovednosti nepřenesly.

Ovlivnily zvýšené pohybové aktivity Vašeho dítěte nějakým způsobem pohybové aktivity Vaší rodiny?

Odpověď	Odpovídajících	%
Ano	37	51%
Ne	35	49%

Zvýšené pohybové aktivity ovlivnily i pohybové aktivity rodin jak uvádí 51% (37) rodičů. Rodiče uvádějí, že vlivem pravidelného cvičení začaly chodit na každodenní procházky, začali plavat a společně lyžovat, pokračují ve hrách s míčem, chodí s dítětem více ven, v rodině se snaží společně cvičit a jezdit na kole, pohyb se stal v rodině zábavou a radostí, pohyb má vliv na společně trávený čas, jsou zapojeni do pohybových aktivit i prarodiče, zlepšila se komunikace celé rodiny. U 49% (35) rodičů neměly pohybové aktivity jejich dětí vliv na pohybové aktivity v rodině.

5.5 Diskuse

Na základě vyhodnocených odpovědí v dotaznících pro učitelky mateřských škol vztahující se k odborné otázce čís. 1: „Domníváme se, že učitelky mateřských škol poskytují při práci s dětmi dostatek kvalitních pohybových aktivit“ byla otázka potvrzena. Učitelky se pohybovým aktivitám v mateřských školách věnují minimálně 0,5 hod. až 2 hodiny denně. Ve výše položených grafech je vidět, že učitelky mateřských škol pravidelně provádí jako formu řízené pohybové aktivity ranní cvičení. Potěšujícím faktem je, že všechny děti v mateřských školách mají možnost denně se účastnit spontánních pohybových aktivit, jak v prostředí mateřské školy, tak při pobytu venku. Dobu pobytu venku učitelky zvažují hlavně podle klimatických podmínek, v časovém rozmezí minimálně 1-2 hodiny denně. Nejvíce je využíváno při pobytu venku vybavení školní zahrady. Některé učitelky mateřských škol uvedly v letních měsících pobyt venku v trvání až 4 hodiny denně. Polovina učitelek mateřských škol ve

svých odpovědích uvedla pořádání kroužků s pohybovým zaměřením. V současné době je velký výběr různých kroužků s pohybovým zaměřením, a proto by bylo vhodné, aby i ve zbývajících mateřských školách byly kroužky zavedeny. Zapojení rodičů do společných pohybových aktivit v mateřských školách bylo překvapivě nízké. Jak uvádí učitelky, které rodiče do pohybových aktivit s dětmi zapojují, výběr možností zapojení rodičů je pestrý a je možno jej dále doporučit. Učitelky mateřských škol využívají pravidelně sezónní činnosti s dětmi, nejvíce uváděly plavání a sáňkování. Při cvičení používají různá netradiční náradí a náčiní, ve vyhodnocených grafech je vidět, že mateřské školy jsou v tomto směru dobře vybaveny.

Na základě vyhodnocených odpovědí v dotaznících pro rodiče, vztahující se k odborné otázce čís. 2: „Domníváme se, že pohybové aktivity mají nezastupitelný vliv na zdravý fyzický a duševní vývoj dítěte a celkový životní styl rodiny“ otázka byla potvrzena. Po skončení edukačního programu rodiče uvedli, že zvýšená pohybová činnost měla přínos pro zdraví jejich dětí. Žádný z rodičů neuvedl, že zvýšená pohybová činnost přínos pro zdraví jejich dítěte neměla. Přínos pro fyzické zdraví vidí rodiče zejména v menší nemocnosti dětí, větší chuti k jídlu a v neposlední řadě má kladný vliv na kvalitu spánku. Z hlediska vlivu na rozvoj duševních vlastností dítěte, rodiče uvádí přínos pohybových činností na zvýšení sebedůvěry u dětí, posílení volných vlastností a snížení hyperaktivity.

Po skončení edukačního programu rodiče pokračovali se svými dětmi ve cvičení v Sokole nebo zapojili svoje děti do některých jiných sportovních činností. Nejčastěji to bylo plavání, lyžování, tenis nebo hokej. Vztah k pohybovým činnostem se u dětí ukázal ve zvýšené míře jako kladný, získané vlastnosti a dovednosti se přenesly do dalších oblastí jejich života a ovlivnily i pohybové aktivity ostatních členů rodiny. Rodiče zaznamenávají kladný přínos ve společně stráveném čase se svými dětmi a zlepšení společné komunikace.

Při rozhovorech s rodiči dětí jsem došla ke zjištění, že většina rodičů se věnuje dětem asi dvě až tři hodiny denně. Tento nedostatek se snaží nahradit ve volných dnech. Nejčastěji ale rodiče s dětmi sledují televizi nebo „odkládají“ dítě k počítačovým hrám. To nelze považovat za společnou činnost vedoucí ke zdraví a ani k vzájemnému vnímání se, porozumění a společnému prožívání. Maminky se někdy přiznaly, že jdou sice s dětmi na hřiště, ale tam si raději sednou na lavičku a povídají si s jinou maminkou o společných problémech.

Při společných cvičeních dětí s rodiči jsem vyzorovala, že rodičovská péče je spíše ochránářská, rodiče se často bojí dítě zatížit, mít na ně nároky. Někdy to byla i určitá forma pohodlnosti, protože pohyb s dítětem vyžaduje také aktivitu dospělých. Na druhou stranu si mnoho rodičů uvědomuje, že pohyb je pro vývoj dítěte nutností, a snaží se nalézt pro dítě odpovídající zájmovou činnost.

6 ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Cílem mojí práce bylo poukázat na význam řízených pohybových aktivit ve výchově ke zdraví u dětí předškolního věku. Stanovené odborné otázky „Domníváme se, že učitelky mateřských škol poskytují při práci s dětmi dostatek kvalitních pohybových aktivit“ a „Domníváme se, že pohybové aktivity mají nezastupitelný vliv na zdravý fyzický a duševní vývoj dítěte a celkový životní styl rodiny“, byly potvrzeny.

Ve své bakalářské práci jsem spolupracovala s učitelkami mateřských škol, s rodiči a prarodiči předškolních dětí. Smysl a přínos mojí práce vidím v tom, že řízené pohybové činnosti, které jsem s dětmi prováděla, vedly nejen ke zdraví a zvýšené kondici dětí, rodičů a prarodičů, ale byly prostředkem společných prožitků, zájmů, společné radosti, důvěry a porozumění. Hlavním cílem bylo systematické rozvíjení pohybových dovedností dětí předškolního věku ve spolupráci s jejich rodiči a podpora kladného vztahu k pohybu jako důležité součásti zdravého způsobu života.

Výsledky mého výzkumu, z hlediska pohybových činností v mateřských školách i v dotazovaných rodinách působí povzbudivě. Současná mateřská škola nabízí celou škálu pohybových činností, které rodiče i přes veškerou péči zvládnout nemohou. Mateřské školy, které jsem měla možnost kontaktovat, splňují potřebu pohybu u dětí předškolního věku. Nemohou však být pouhou náhražkou pohybových aktivit pořádaných rodiči. Rodinné prostředí dítěte má výrazný a ničím nenahraditelný vliv na pohybový vývoj a růst dítěte.

Výsledky mojí práce mohou v praxi obohatit pohybové aktivity dětí v předškolních zařízeních vzhledem k výchově ke zdraví, dále podnítit aktivní zájem o podporu zdraví v mateřské škole a také iniciovat učitelky mateřských škol, aby věnovaly oblasti pohybového rozvoje dětí zvýšenou pozornost.

7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- BARTŮNĚK, D. *Hry v přírodě s malými dětmi* Praha: Portál, 2001
ISBN 80-7178-539-3
- BOROVÁ, B. *Míče, míčky a hry s nimi* Praha: Portál, 2001 ISBN 80-7178-538-5
- DVOŘÁKOVÁ, H. *Sportujeme s nejmenšími dětmi* Velké Bílovice: Temi, 2009
ISBN 978-80-87156-26-1
- GALLOWAY, J. *Děti v kondici* Praha: Grada, 2007 ISBN 978-80-247-2134-7
- HAVLÍNOVÁ, M. VENCÁLKOVÁ, E. A KOL. *Kurikulum podpory zdraví v MŠ*
Praha: Portál, 2006 ISBN 80-7367-061-5
- HURDOVÁ, E. *Hrajeme si s padákem* Praha: Portál, 2009 ISBN 978-80-7367-578-3
- KAPLAN, A. BARTŮNĚK, D. NEUMANN, J. *Skáčeme, běháme a hrajeme si* Praha:
Portál 2003, ISBN 80-7178-785-X
- KARÁSKOVÁ, V. A KOL. *Cvičíme a hrajeme si* Ostrava: Montanex, 2004
ISBN 80-7225-113-9
- KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí* Praha: Grada, 2006 ISBN 80-247-1636-4
- KULHÁNKOVÁ, E. *Cvičíme pro radost* Praha: Portál, 2007 ISBN 978-80-7367-035-1
- LOOSEOVÁ, A. PIEKERTOVÁ, N. DIENEROVÁ, G. *Grafomotorika pro děti
předškolního věku* Praha: Portál, 2001 ISBN 80-7178-540-7
- MACHOVÁ, J. KUBÁTOVÁ, D. A KOL. *Výchova ke zdraví* Praha: Grada, 2009
ISBN 978-80-247-2715-8
- MARKOVÁ, Z. *Pohybové hry do tříd a družin* Praha: Grada, 2005
ISBN 80-247-0845-0
- NADEAU, M. *Relaxační hry s dětmi* Praha: Portál, 2003 ISBN 80-7178-712-4
- PECHOVÁ, J. *Cvičení pro zdraví s balančními míči a dalšími pomůckami* Praha: Portál,
2009 ISBN 978-80-7367-642-1
- PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí* Praha: Grada, 2008 ISBN 978-80-247-2643-4
- POLEDNE, R. *Jíme víc, než bychom měli. A to nám nesvědčí. Informatorium 2010,*
roč. 17, č. 10, s. 20 ISSN 1210-7506
- ŠPONAR, M. *Pečovat o páteř dětí se vyplatí „Zdraví“* 2011, roč. 59, č.1, s. 36
ISBN 0139-5629
- TŮMA, M. KADLEC, J. *Hry s míčem pro děti* Praha: Grada, 2004
ISBN 80-247-0707-1
- UHROVÁ, R. *Cvičení dětí s rodiči* Praha: Grada, 2010 ISBN 978-80-247-3446-0

ÚSTAV PRO INFORMACE VE VZDĚLÁVÁNÍ *Národní program rozvoje vzdělávání v ČR – Bílá kniha* Praha: Tauris, 2001 ISBN 80-211-0372-8

VÝZKUMNÝ ÚSTAV PEDAGOGICKÝ *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání* Praha, 2004

WALKER, P. *Cvičíme s dětmi* Praha: Mladá fronta, 2003 ISBN 80-204-1043-0

ZEMÁNKOVÁ, M. VYSKOTOVÁ, J *Cvičení pro hyperaktivní děti* Praha: Grada, 2010 ISBN 978-80-247-3278-7

ZIKEŠOVÁ, M. *Jóga nejen pro děti* Praha: Erika, 2005 ISBN 80-7190-662-X

ZIMMEROVÁ, R. *Netradiční sportovní činnosti* Praha: Portál, 2001 ISBN 80-7178-460-5

8 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č.1– Dotazník pro učitelky mateřských škol

Příloha č.2 – Dotazník pro rodiče

Příloha č.3 – Doplnující otázky pro rodiče

Příloha č.4 – Doplnující fotografie

Příloha č. 1

1. Kolik času denně věnujete v mateřské škole řízeným pohybovým aktivitám?

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1. Půl hodiny | 3. Dvě hodiny |
| 2. Jednu hodinu | 4. Jiné |

2. Jakou formou probíhají řízené pohybové aktivity?

- | | |
|------------------|----------------------------|
| 1. Ranní cvičení | 3. Tělovýchovné zaměstnání |
| 2. Pobyt venku | 4. Jiné |

3. Účastní se děti denně spontánních pohybových aktivit?

- | | |
|--------|-------|
| 1. Ano | 2. Ne |
|--------|-------|

4. Kolik času tráví děti denně při pobytu venku?

- | | |
|---------------|--------------------------------|
| 1. Hodinu | 3. Podle klimatických podmínek |
| 2. Dvě hodiny | 4. Jiné |

5. Využíváte s dětmi při pobytu venku:

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 1. Dětské hřiště | 3. Přírodní prostředí |
| 2. Školní zahradu | |

6. Zapojujete do pohybových aktivit i rodiny dětí? Jakým způsobem?

- | | |
|--------|-------|
| 1. Ano | 2. Ne |
|--------|-------|

7. Využíváte při řízených pohybových aktivitách některé sezónní činnosti?

- | | |
|-------------------------------|----------------|
| 1. Plavání | 3. Dětská kola |
| 2. Sáňkování, jízda na bobech | 4. Jiné |

8. Využíváte v mateřské škole některá netradiční nářadí nebo náčiní? Jaká?

1. Ano

2. Ne

9. Zařazujete do režimu dne pravidelně ranní cvičení?

1. Ano

2. Ne

10. Jsou ve Vaší mateřské škole některé kroužky s pohybovým zaměřením? Jaké?

1. Ano

2. Ne

Příloha č. 3

Doplňující otázky pro rodiče:

Provozuje Vaše dítě některý kolektivní nebo individuální sport?

1. Ano

2. Ne

Snažíte se u Vašeho dítěte omezovat čas strávený sledováním televize a hraním počítačových her?

1. Ano

2. Ne

3. Snažím se

Vztah Vašeho dítěte k pohybovým aktivitám je?

1. Kladný

2. Záporný

3. Neurčitý

Přenesly se získané vlastnosti a dovednosti, které Vaše dítě získalo při cvičení do dalších oblastí jeho života?

1. Ano

2. Ne

Ovlivnily zvýšené pohybové aktivity Vašeho dítěte nějakým způsobem pohybové aktivity Vaší rodiny?

1. Ano

2. Ne

Příloha č. 4

Doplňující fotografie – vlastní tvorba



Foto č. 1: Dechová cvičení



Foto č. 2: Rozvíjení lokomočních pohybů



Foto č. 3: Cvičení na náradí - trampolína



Foto č. 4: Cvičení s náčiním- míčky



Foto č. 5: Cvičení na náradí – lana



Foto č. 6: Cvičení rodičů s dětmi – průpravná část



*Foto č. 7: Cvičení rodičů s dětmi –
pohybová hra*



*Foto č. 8: Cvičení rodičů s dětmi
s náčiním - obruče*



*Foto č. 9: Cvičení rodičů s dětmi na náradí
-kladinky*



*Foto č. 10: Cvičení rodičů s dětmi
na náradí - žebřiny*



*Foto č. 11: Cvičení dětí v MŠ v Táboře
-závěrečná část – dechové cvičení*



*Foto č. 12: Cvičení dětí v MŠ v Táboře
-závěrečná část – relaxační cvičení*