



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Využití jógy v mateřských školách v Jihočeském regionu

Vypracoval: Lucie Křížková
Vedoucí práce: Mgr. Zuzana Kornatovská, Ph.D., DiS.

České Budějovice 2016

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila v ní jen uvedených pramenů a literatury uvedených v seznamu použité literatury, z nichž jsem čerpala obvyklým způsobem a podle pokynů vedoucí práce.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b) zákona č. 111/1998 Sb., v plném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě, elektronickou cestou, ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich 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 výsledků 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.

V Českých Budějovicích 21. 3. 2016

.....

Lucie Křížková

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala Mgr. Zuzaně Kornatovské, Ph.D., DiS. za cenné rady a pomoc při zpracování mé bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat své rodině za trpělivost a podporu, kterou mi poskytovala po dobu mého studia a respondentkám, které věnovaly svůj čas vyplnění dotazníku. V neposlední řadě bych ráda poděkovala mé dceři a mé neteři za trpělivost při přípravě fotomateriálů pro praktickou část bakalářské práce.

Abstrakt

Bakalářská práce Využití jógy v mateřských školách v Jihočeském regionu se zabývá možnostmi zavádění a rozšiřování cvičení jógy mezi děti předškolního věku. Cílem bakalářské práce je zjistit, zda jsou v mateřských školách Jihočeského regionu využívána jógová cvičení, která slouží jako prostředek k rozvoji motorických a psychických schopností dítěte. Práce je zaměřena nejen na teoretické poznatky z oblasti vývoje dítěte v předškolním věku, cvičení jógy a dále na možnosti praktického využití jógy v mateřských školách. Praktická část bakalářské práce pak slouží jako pomůcka pro učitelky mateřských škol. Je zde obsažena řada námětů a inspirací, se kterými lze pracovat při pohybové výchově v mateřské škole v průběhu celého školního roku. Praktická část dále mapuje četnost a způsoby využívání jógy v mateřských školách v jihočeském regionu a navrhuje způsoby, jakými lze podporovat zavádění cvičení jógy do mateřských škol. Bylo zjištěno, že jógová cvičení jsou v mateřských školách Jihočeského regionu nedílnou součástí metod k zajištění psychomotorického rozvoje předškolních dětí.

Klíčová slova: Předškolní věk, pohybová výchova, jógové cvičení, zdravý životní styl

Abstract

Bachelor thesis Use Yoga in kindergartens in the South Bohemian region deals with the ways of implementation and dissemination of yoga exercises among preschool children. The aim of the thesis is to find out whether they are in nursery schools of the South Bohemian region used yoga exercises, which serves as a means to develop motor and mental abilities of the child. Work focuses on theoretical knowledge of child development at preschool age, yoga exercises and on the practical usefulness of yoga in kindergartens. The practical part then serves as a guide for kindergarten teachers. There is contained a number of ideas and inspiration with which you can work in physical education in kindergarten throughout the school year. The practical part maps the frequency and ways of using yoga in kindergartens in the South Bohemian region and suggests ways you can support the introduction of yoga exercises in kindergarten. It was found that yoga exercises are at kindergartens South Bohemian region an integral part of methods to ensure the psychomotor development of preschool children.

Keywords: Preschool age, physical education, yoga exercise, healthy lifestyle

OBSAH

ÚVOD.....	9
I Teoretická část	11
1 VÝVOJ DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	11
1.1 Motorický vývoj dítěte	13
1.2 Psychický vývoj dítěte.....	14
1.3 Sociální vývoj dítěte	18
2 PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ A JEHO VÝCHODISKA	19
2.1 Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání.....	19
2.2 Školní vzdělávací program mateřské školy v Kaplici	20
3 FILOZOFIE JÓGY VE VZTAHU K DÍTĚTI.....	21
3.1 Jóga ve vztahu k dítěti předškolního věku.....	21
4 JIHOČESKÝ REGION	23
4.1 Péče o děti předškolního věku v Jihočeském regionu	24
II Praktická část.....	25
5 CÍLE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	25
5.1 Výzkumný problém a výzkumné předpoklady.....	25
6 METODOLOGIE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	27
6.1 Použité metody	27
6.2 Průběh výzkumného šetření	27
7 VÝSLEDKY A DISKUZE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	29
7.1 Charakteristika výzkumného souboru	29
7.2 Preference využívání jógy v MŠ	31
7.3 Využití jógy při práci v MŠ.....	31
7.4 Forma a metody zařazení jógy do práce s dětmi	32
7.5 Materiální zabezpečení	33
8 ZÁVĚR.....	35
9 DOPORUČENÍ PRO PRAXI	37
9.1 Jóga v mateřské škole ve čtyřech ročních obdobích.....	37
9.1.1 Jaro	38
9.1.2 Léto.....	41
9.1.3 Podzim.....	45
9.1.4 Zima.....	48
9.1.5 Pozdrav Slunci.....	50

9.1.6 Relaxační pozice.....	52
10 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	54
11 SEZNAM OSTATNÍCH ZDROJŮ	55
12 SEZNAM TABULEK, GRAFŮ A OBRÁZKŮ	56
13 SEZNAM ZKRATEK.....	58
PŘÍLOHY	59
Příloha 1 - ANKETA.....	59
Příloha 2 – Města a obce ve výzkumném šetření	61

Motto:

„Děti by měly dostat od svých rodičů dvě věci: kořeny a křídla. Kořeny směřující do minulosti a křídla, volnost a svobodu, mířící k zodpovědné budoucnosti.“

Johan Wolfgang Goethe (1749 – 1832)

„Děti jsou živými květinami země.“

Maxim Gorkij (1868 – 1936)



ÚVOD

Každé období lidského života má svá specifika. Vždy záleží na každém jedinci, jakým způsobem naloží s tím, co mu život přináší. Základy toho, čeho jsme schopni dosáhnout, co jsme schopni dokázat, jsou však pokládány od našeho nejranějšího dětství.

V prvotních fázích ovlivňuje rozvoj jedince a jeho výchovu především prostředí širší či užší rodiny, později se však do výchovně vzdělávacího procesu zapojuje také složka institucionální. A právě v té době, v době, kdy se jedinec osamostatňuje a buduje si nové sociální vazby je instituce, resp. mateřská škola jedním z nejhlavnějších prvků, které do vývoje jedince zasahují.

Dítě tráví často v mateřské škole během pracovního týdne se svými učitelkami více aktivního času než s ostatními rodinnými příslušníky, je tedy zřejmé, že pedagogické působení právě v období předškolního vzdělávání může jedince ovlivňovat zcela zásadně.

Po roce 1989 se změn a reforem dočkalo také předškolní vzdělávání a v současné době lze říci, že v drtivé většině mateřských škol působí odborníci na výchovu a vzdělávání dětí předškolního věku, kteří jsou schopni reagovat na potřeby dětí a zabezpečovat jejich zdravý rozvoj.

Bakalářská práce Využití jógy v mateřských školách v Jihočeském regionu se ve své teoretické části zabývá specifiky psychického a fyzického vývoje dětí předškolního věku. Dále je zde věnován prostor stručnému seznámení s Rámcovým vzdělávacím programem pro předškolní vzdělávání a také konkrétnímu Školnímu vzdělávacímu programu mateřské školy v Kaplici, Životem společně, máme se báječně.

Nedílnou součástí teoretické části bakalářské práce je popis Jihočeského regionu, do kterého směřuje následující výzkumné šetření a nelze opomenout také kapitolu o józe ve vztahu k dítěti předškolního věku, neboť právě jóga, resp. její využití jako prvku rozvoje psychomotorických schopností dětí je zkoumána v praktické části bakalářské práce.

Praktická část bakalářské práce pak ve své úvodní kapitole formou výzkumného šetření mapuje využití jógy v předškolním vzdělávání v Jihočeském regionu. Výzkumné šetření se zabývá nejen využitím jógy v mateřských školách, ale také zkoumá postoje pedagogů mateřských škol ke cvičení jógy a v neposlední řadě mapuje materiální podmínky pro cvičení jógy v mateřských školách Jihočeského regionu. V další části jsou pak uvedeny výsledky výzkumného šetření, na základě kterých lze stanovit doporučení pro

rozšiřování zavádění jógy do vzdělávání již v předškolním věku jako vhodné pohybové aktivity pro rozvoj psychomotoriky dětí předškolního věku.

Závěrečná část bakalářské práce obsahuje praktický zásobník jógových cviků, které lze využít při práci s dětmi v mateřské škole. Tato část, doplněna názornými ukázkami provedení jednotlivých cviků vychází ze zkušeností autorky bakalářské práce s pohybovými aktivitami přímo v mateřské škole nebo také v rámci organizování volnočasových aktivit pro děti.

I Teoretická část

1 VÝVOJ DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Pojmem předškolní věk bývá označováno celé období od narození dítěte do nástupu do školy, a to dokonce někdy včetně prenatalního vývoje. Toto široké vymezení má svůj význam při plánování sociálních a výchovných opatření, ale má také určité zápory. Může to vést k tomu, že se vývojové potřeby všech dětí do šesti let nevhodně srovnávají, a rozdíly mezi batolaty a dětmi ve věku 3 – 6 let se redukují na kvantitativní stránku (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Batolecí období je ve vývoji dítěte důležité zejména v oblasti změn v motorice. Ve druhém a třetím roce dítě přestává být na pomoc odkázané nemluvně. Z hlediska vnějšího chování je patrný zásadní pokrok v hrubé i jemné motorice, i v řeči. Dítě postupně zvládá stále náročnější úkony v chůzi, začíná i „utíkat“, i když poněkud strnule a zešíroka, začíná zvládat i nerovnosti terénu. V jemné motorice, v pohybech rukou a prstů se rychle zdokonaluje (Matějček, 2005). Z počátku zvládá lépe uchopení předmětů, upouštění mu vzhledem k nedokonalé souhře neuromuskulárních funkcí činí potíže. Později už dokáže i postavit dvě kostky na sebe, a ke konci období zvládne i postavit „most“ ze tří kostek nebo navléci na šňůrku korále přiměřených rozměrů. Znatelné jsou pokroky v jemné motorice při pokusech o čmárání, kdy na počátku zachází s tužkou jako s ostatními předměty, tj. mává s ní nebo tluče o stůl, na konci pak dokáže podle předlohy napodobit neuměle kruh nebo kříž (Langmeier, 1991).

V rozvoji řeči zvládá již základy lidského rozhovoru, tj. střídání mluvícího a naslouchajícího. Dítě začíná chápat symbolický význam slov, kolem druhého roku věku se nápadně zrychluje růst jeho slovní zásoby a přestává o sobě mluvit ve třetí osobě.

Pokroky v motorických a řečových dovednostech umožňují dítěti pokroky v sociální oblasti – stává se autonomním. Je schopno dojít kam chce, vzít si vše na co dosáhne, a výrazně pokročí v samoobsluze, naučí se některým prvkům oblékání a svlékání (Matějček, 2005).

V průběhu druhého roku života přichází kvalitativní mezník, kdy je ukončen vývoj senzomotorické inteligence a začíná etapa symbolického a předpojmového myšlení. Dítě začíná aktivně experimentovat, zajímat se o vše nové a dávat najevo dosud nebývalou zvědavost, vedle užití známých prostředků v nových situacích objevuje nové prostředky –

například když nemůže dosáhnout na vzdálený předmět, snaží se ho přiblížit například taháním za podložku apod. Předpokládá to vnitřní obraz, představu, od činnosti konané se skutečnými věcmi může přejít k činnostem konaným jen v mysli. Podstatnou roli (nejen v tomto věku) hraje také uspokojování potřeb dítěte. Pokud nedochází u dítěte k uspokojování potřeb fyziologických, nemůže díky pocitu nepohody zažívat ani pocit sounáležitosti či seberealizace. O takovém dítěti lze říci, že se stává potenciálně ohroženým (Svobodová, 2010).

Socializační proces se vyznačuje rozšiřováním okruhu sociálních vztahů. Dítě si vytváří svou roli v rodině a začíná navazovat vztahy k druhým dětem stejného věku.

V posledním roce tohoto období si dítě začíná uvědomovat získanou autonomii, ale že jeho touha po vlastnictví nebo pohybu může být překažena zásahem někoho „mocnějšího“. Vede to k občasným reakcím vymáhání nebo naopak odmítání. Celé toto období bývá proto označováno jako „fáze vzdoru“ nebo „fáze negativismu“ (Langmeier, 1991).

Vlastní předškolní období, věk od tří do šesti let, bývá v užším smyslu označováno jako „věk mateřské školy“, i když jednak část dětí do školky nechodí, a krom toho základem stále zůstává výchova v rodině, na které mateřská škola dále staví a pokračuje v rozvoji dítěte (Židková, 2006)

Ve třech letech u dítěte nastává období, ve kterém jsou změny méně nápadné. V motorickém vývoji dochází ke zdokonalování pohybové koordinace, hbitosti a ladnosti pohybu. Rozvíjí se zručnost jak v samoobslužných úkonech, tak i v kresbě, ve schopnosti vyjádřit kresbou svou vlastní představu. Zdokonaluje se používání řeči, a vývoj řeči umožňuje i rozvoj poznatků a schopnost podávat určitou definici známých věcí.

V kognitivním vývoji se kolem čtvrtého roku dostává inteligence dítěte z úrovně symbolické na vyšší úroveň názorového myšlení. Dítě uvažuje v celostních pojmech, vznikajících na základě vystižení podstatných podobností. V myšlení dítěte nastává nesporný pokrok, ale zatím zůstávají i určitá omezení, která neumožňují dítěti uvažovat skutečně logicky. Umí sice vytvářet úsudky, ale ty jsou závislé na názoru, zpravidla na vizuálním vjemu.

Socializaci dítěte v předškolním věku zajišťuje především rodina. Dítě je podrobováno sociálnímu tlaku, aby své chování přizpůsobilo zvyklostem, které jsou společností schvalovány. Na rozdíl od předchozího období se začínají vyvíjet sociální role, zejména se diferencuje role „mužská“ a „ženská“. Významnou roli v socializačním procesu představuje hra, která je k psychickému vývoji naprosto nezbytná (Langmeier, 1991).

1.1 Motorický vývoj dítěte

Dítě ve třetím roce věku dokončilo etapu motorického vývoje, ve které se naučilo pohybovat po způsobu dospělých. Získalo jistotu při chůzi i běhu jak na rovině, tak i v nerovném terénu, dokáže chodit po schodech nahoru i dolů bez držení. Změny pohybových schopností, kterých dítě bude dosahovat v následujícím období, nebudou již tak zřetelné a na první pohled patrné. Přesto jsou velmi významné, zejména pohybová obratnost, která silně ovlivňuje postavení dítěte mezi vrstevníky. Mimo to je zdokonalování motoriky důležité i pro další rozvoj soběstačnosti dítěte. Celkově lze motorický vývoj v tomto období popsat jako neustálé zdokonalování. Zlepšuje se koordinace pohybů, projevuje se větší hbitost a celková elegance pohybu (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Čtyř až pětileté dítě tedy nejen umí dobře běhat a seběhnout bez problémů ze schodů, ale umí i skákat, lézt po žebříku, seskočit z nízké lavičky. Dokáže stát déle na jedné noze, umí hodit míč dospělým způsobem. Vývoj jemné motoriky a zručnosti dítěte se projevuje výrazně i v narůstající soběstačnosti. Dítě samostatně jí, s drobnou pomocí nebo jen přípravou částí oblečení se samo obléká a svléká, obouvá se a postupně zkouší s narůstající úspěšností zavázat si tkaničku. S malou pomocí zvládá i toaletní úkony, bez problémů si dokáže umýt ruce a je schopno se pod dohledem i vykoupat (Židková, 2006).

Pro rozvoj zručnosti jsou důležité i hry, jako je stavba z písku, stavění z kostek a zejména modelování z plastelíny. V tomto období dítě postupně začíná rozlišovat tvary předmětů a porovnává je. Pro nácvik se využívají různé hry, kde umisťuje předměty různých tvarů do příslušných otvorů, čímž zároveň dále rozvíjí jemnou motoriku rukou (Matějček, 2005)

Růst rozumového pochopení světa se uplatňuje zejména při kresbě. Projevuje se v ní tendence zobrazovat realitu tak, jak ji dítě chápe. Ve třech letech zvládá dítě pohyb rukou do té míry, že umí napodobovat různý směr čáry - svisle, vodorovně i kruhově - i když spíše podle předlohy. Čtvrtým rokem dokáže nakreslit křížek, v pátém umí napodobit čtyřúhelník a v šestém trojúhelník. Mění se i schopnost dítěte znázornit kresbou vlastní představu. Zpočátku obyčejné něco načmárá, a kresbu dodatečně pojmenuje. V batolecím věku je tato grafomotorická činnost zajímavá sama o sobě, zpravidla víc, než konečný výsledek, a dítě se svým výtvozem dále nezabývá. Postupně ale zjistí, že čmáraní

může být prostředkem k zobrazení reality a stává se symbolem. Zpočátku tříleté dítě něco načmárá a kresbu dodatečně pojmenuje. Ve čtyřech letech začíná být obraz realističtější, i když jen v hlavních rysech. Člověk v jeho podání je takzvaný „hlavonožec“ – začíná znázorněním hlavy, ke které jsou rovnou připojeny nohy, hlava má zpravidla jen oči a ústa. Přesto ještě v tomto období se může jeho pojmenování kresby změnit proti původnímu záměru, podle skutečného výsledku. Pětileté dítě je již schopno při kresbě realizovat svou představu, kresba je propracovanější a je patrná lepší koordinace motoriky. V šesti letech před nástupem do školy je kresba po všech stránkách dokonalejší (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Rozvoj motoriky v předškolním období se projevuje i ve zdokonalování řečových schopností. Na počátku je výslovnost ještě nedokonalá, často zaměňuje hlásky, některé neumí vyslovit. V dalších letech se většinou výslovnost znatelně zlepšuje, takže vymizí dětská patlavost, případné pozůstatky se upraví na počátku školní docházky, někdy s menší logopedickou pomocí. Rozvíjí se i schopnost užívání vět. Na konci batolecího věku dítě užívá věty o dvou či třech slovech. V předškolním období se začínají objevovat souvětí, nejprve souřadná, postupně pak i podřadná. Dítě se zajímá o mluvenou řeč, jak pasivně, nasloucháním například krátkým povídkám, tak i aktivně tím, že se učí různé říkanky a básničky. Dítě v tomto období rádo a hodně povídá, a nevádí mu, že třeba i jen samo se sebou. Důležitým pokrokem je to, že dítě začíná užívat řeči k tomu, aby regulovalo své chování. Nejprve se řídí pokyny, které si hlasitě opakuje, později mu stačí jen myšlení, tedy jeho jakási „vnitřní řeč“, bez toho, aby hlasitě vyjadřovalo své úmysly.

Velký pokrok je také v tom, že rozvíjející se zručnost a obratnost dítě začíná využívat ve specifické lidské činnosti, kterou je práce – má snahu pomáhat v přiměřených domácích pracích a vykonávat drobné úkoly (Langmeier a Krejčířová, 2006).

1.2 Psychický vývoj dítěte

Počátek předškolního období se ve vývoji inteligence dítěte projevuje tím, že přechází z úrovně symbolické na vyšší názorové (intuitivní) myšlení. Dítě v tomto období ještě v myšlení neuvažuje logicky, a tím má mnohá omezení. Nejdůležitější je v tomto období porozumění souvislostem a vztahům (mezi objekty, symboly a pojmy) (Vágnerová, 2012).

Uvažování předškolního dítěte můžeme stručně popsat podle dvou hlavních kritérií v několika bodech. První kritérium je způsob, jakým dítě pohlíží na svět, jaké informace a jakým způsobem si vybírá. To můžeme rozdělit do několika znaků. První je centrace, to je subjektivní redukce informací, která vede k lpění na jednom nápadném znaku a přehlížení jiných, které jsou méně nápadné, byť mnohdy objektivně důležitějších. Dítě nedokáže uvažovat komplexně a vzít v úvahu více aspektů situace. Egocentrismus je setrvání na jednom názoru a opomíjení jiných, odlišných. Dítě je přesvědčené, že jeho názor je jedině správný, a odmítá posuzovat situaci z jiných hledisek. Tím chybí impuls k hledání objektivní pravdy. Příkladem kognitivního egocentrismu je to, když si dítě zakrývá rukama oči, aby je nikdo jiný neviděl. Fenomenismus je důraz na zjevnou podobu světa, případně na to, jak se dítěti situace jeví. Svět je pro něj takový, jaké jsou jeho viditelné znaky. Příkladem je odmítání faktu, že velryba nebo delfin není ryba. Posledním znakem je prezentismus, což je vázanost na přítomnost, na aktuální obraz světa, který souvisí s fenomenismem, a jeho význam je v tom, že představuje subjektivní jistotu – je to tak, protože dítě to tak vidí. Druhým kritériem je způsob, jakým dítě zpracovává informace a interpretuje zjištění. Opět je tu několik znaků. Magičnost – dítě si při interpretaci dění pomáhá fantasií a tím své poznání zkresluje, a nečiní velký rozdíl mezi realitou a fantasijní produkcí. Animismus, popř. antropomorfismus – dítě světu lépe rozumí, jestliže může vlastnosti živých bytostí přičítat neživým věcem (Vágnerová, 2012). Dítě umí rozlišit živé a neživé, ale rozdíly přehlíží a neživým věcem přisuzuje jednání a projevy, jako by byly živé. Je přesvědčeno, že např. pohyb vody v řece sleduje nějaký cíl – „řeka utíká do moře“. Typickým příkladem je to, že holčička ostříhá panence vlasy a je si jista, že dorostou, tak jako narostly jí (Nakonečný, 2009). Arteficialismus pomáhá dítěti vysvětlit si vznik okolního světa – někdo jej udělal, dal hvězdy na oblohu, udělal na vodě led atd. A konečně absolutismus vyplývá z dětské potřeby jistoty a znamená, že pro dítě má každé poznání konečnou a jednoznačnou platnost. Nechápe změnu názorů dospělých. Například odmítá reklamu vyzdvihující jeden předmět, protože v jiné reklamě předtím viděl, že byl za nejlepší označen jiný druh téhož předmětu (Vágnerová, 2012).

Dítě v předškolním věku také dosud nechápe nezávislost podstaty na proměně vnější podoby, a změnu chápe jako ztrátu původní totožnosti. Také nerozumí souvislostem mezi jednotlivými formami existence, zejména v mladším období si plete vnější vzhled se skutečností. Například při převleku za čerta nebo Mikuláše se domnívá, že se v něj dospělý proměnil – když něco tak vypadá, tak to takové musí být. Teprve v pěti letech je dítě schopno chápat vratnost do původního stavu. Jedná se ovšem o postupný vývoj, pokud se

se mění jen jedna vlastnost, bude to chápat. Změní-li se víc vlastností, dítě souvislosti této proměny nechápe. Známým příkladem je pokus s korálky – ve dvou sklenicích je stejné množství korálků, což dítě chápe, ale pokud vezmeme užší sklenici a přesypeme do ní korálky z jedné sklenice, a tedy je sloupec korálků vyšší, dítě se domnívá, že je jich víc, přestože vidělo, že při přesypání nebyly žádné korálky přidány (Nakonečný, 2009).

Častým způsobem myšlení je v předškolním věku analogické uvažování. Dítě neumí v mladším věku odlišit podstatné a nepodstatné, takže pokud dáme dítěti za úkol zařadit červenou papriku, ve čtyřech letech ji přiřadí k červeným jablkům, v šesti už správně mezi zeleninu. Snadnější je pro něj pochopení protikladných analogií, např. snadno rozliší, že pták létá a ryba plave, ale má-li například hledat podobnost v pokrývce zvířecího těla (pták – peří, ryba - ???), odpoví buď „ ryba nemá peří“, nebo se otázce vyhne. Ve starším předškolním věku začínají děti uvažovat podle náročnějších kritérií. Kolem pátého roku ještě děti považují za podstatnou podobnost předmětů např. barvu, šestileté děti pokládají za důležitější třeba užití nebo podobný původ (Vágnerová, 2012).

V přístupu k řešení různých problémů lze ve způsobu uvažování předškolních dětí diferencovat dvě fáze. První je vymezení a interpretace problému, kdy špatné řešení často vzniká vázaností na významné a málo viditelné znaky, takže dítě situaci nepochopilo. V řešení mu pak napomáhají scénáře, kdy dítě ví, co se v určitých situacích děje a co bude následovat. Do jisté míry jej zatěžuje to, že neumí potlačit méně významné informace, takže dítě posuzuje podobnost například pouze podle velikosti a neumí tuto informaci eliminovat. V kognitivním vývoji má proto velký význam schopnost inhibice, tj. potlačení nežádoucích informací. Druhou fází je vyhledání vhodného řešení a jeho realizace. Dítě má návrhy řešení často těžko realizovatelné a egocentrické, což je způsobeno jednak neschopností stanovit si systematictější plán, jednak přesvědčením, že jsou schopny zvládnout víc, než jaké jsou jejich možnosti (Matějček, 2005)

Dítě v předškolním věku nerozumí mnohému dění, a proto si je vysvětluje tak, jak umí, popř. jak se mu to hodí. Z toho důvodu se také objevují nepravé lži, tzv. konfabulace, kdy dítě kombinuje vzpomínky s fantazijními představami, a je přesvědčeno o jejich pravdivosti. Fantazie je v tomto věku ovšem důležitá pro citovou a rozumovou rovnováhu.

Předškolnímu dítěti chybí v myšlení komplexní přístup, charakteristická je nepropojenost, nekoordinovanost a útržkovitost. Projevuje se snaha zjednodušit složitější situace a rušivé informace prostě vyloučit (Vágnerová, 2012).

Psychický vývoj dítěte lze vysledovat v rozvoji dětské kresby. Na konci batolecího věku se forma dětské kresby, tzv. čmáranice, dostává také díky pokroku v motorickém

vývoji k prvotnímu obrysu, kdy dítě již začíná kreslit „něco“. Zpočátku výtvar teprve dodatečně pojmenovává, později již vytyčuje obsah kresby předem. Ve čtvrtém roce života přichází etapa nazývaná intelektuální realismus – dítě nekreslí, co vidí, ale co ví. Na kresbě je charakteristické tzv. rentgenové vidění, např. při kresbě domu jsou vidět i postavy za zdí, a vychází ze všech úhlů pohledu – dítě zachycuje všechno, co ví. Rozměry prvků kresby neodpovídají realitě, ale je kladen důraz na to, jaký význam objektům na obrázku dítě přiřkládá (Trpišovská, 1998).

Nejvíce se psychický rozvoj projevuje ve vývoji kresby lidské postavy. První je stadium „hlavonožec“, kdy má pro dítě největší význam hlava a obličej. Dalším detailem jsou končetiny, protože dítě si uvědomuje, k čemu slouží. Tento způsob kresby je typický pro tříleté dítě. Další, ve věku 4 až 5 let, je stadium subjektivně fantazijního zpracování, které zdůrazňuje detaily považované dítětem za důležité, a nerespektuje realitu. Příkladem jsou postavy s přikreslenými částmi oděvu, nebo obsahem těla. Na konci předškolního věku přichází stadium přechodu k realismu, kdy se kresby stále více podobají skutečnosti. Této fázi kresby se někdy říká „reprezentativní“, dítě kreslí to, co vidí (Langmajer a Krejčířová, 2006).

Pro uvažování a prožívání předškolního dítěte jsou typické pohádky. Svět pohádek se dítěti jeví bezpečný, protože se řídí jednoznačnými pravidly, může se v něm orientovat, role postav jsou jasně vymezeny – dobré nebo zlé. Pohádky umožňují dítěti identifikovat se s hrdinou, uspokojují potřebu naděje – všechno nakonec dobře dopadne.

Chápání prostoru, času a počtu je definováno stupněm psychického vývoje předškolního dítěte. Pro orientaci v prostoru je charakteristická egocentrická perspektiva – dítě přeceňuje velikost bližších objektů proti vzdálenějším, vzdálenost mezi objekty jim připadá menší, pokud je mezi nimi ještě jeden. Rozlišují polohu nahoře a dole, ale ještě ne dostatečně polohu vpravo a vlevo. Pomalu se rozvíjí pojem času. Dítě měří čas prostřednictvím opakujících se jevů, pokud jsou pro něj významné. Mají tendenci přeceňovat délku časového intervalu. Časové pojmy minulost a budoucnost nemají v tomto věku přesnější obsah. Počet dítě chápe nejprve v základních kategoriích, jako je málo nebo hodně. Množství posuzují předškolní děti především vizuálně, odhadem. Pletou se, je-li množina jinak uspořádána. Umí přeřítat číselnou řadu, ale nechápou plně význam jednotlivých čísel a jejich logické řazení. Počítání má některé charakteristické rysy, jako přiřazovat každému objektu číslo i když některý vynechají a další počítají dvakrát, nechápou, že nelze číslo v řadě přeskočit nebo je použít dvakrát, a neuvědomují si vždy, že celkový počet označuje poslední číslo v řadě (Vágnerová, 2012).

1.3 Sociální vývoj dítěte

Socializace je proces, kterým je dítě uváděno do lidské společnosti. V tomto procesu je pro dítě nejdůležitějším prostředím rodina. Sociální vývoj v sobě zahrnuje tři hlavní aspekty. Vývoj sociální reaktivity, tj. vývoj emočních vztahů k lidem v okolí. Vývoj sociálních kontrol a hodnotových orientací, kde jde o vývoj norem, které si dítě vytváří na základě zákazů a příkazů, a které jeho chování usměrňují do mezí stanovených společností. A konečně osvojení sociálních rolí, to znamená naplňování takových postojů, které od jedince očekávají ostatní členové společnosti (Langmajer a Krejčířová, 2006).

Dítě se v předškolním věku učí novým sociálním dovednostem. V rodině si osvojuje základy sociálního chování. Naučí se na jedné straně komunikovat a vnímat projevy lidí kolem sebe, a naproti tomu ovládat vlastní emoce a uplatňovat vlastní názory. Tyto sociální dovednosti pak může uplatňovat v kontaktu s okolím. Pokud by si osvojilo nevhodné způsoby chování, bude pak mít problémy v interakci s cizími lidmi. To pak může způsobovat jeho nejistotu, případně sklony k nepřiměřeným reakcím (Vágnerová, 2012).

Rodina zůstává pro dítě preferovaným prostředím, ale postupně se předškolák zařazuje do jiných sociálních skupin, kde rodiče, popř. jiní příbuzní, nejsou jejich součástí. Začínají se diferencovat tři standardní okruhy, ve kterých se dítě pohybuje. První je rodina, která je pro něj základem a bezpečím. Druhou skupinou jsou vrstevníci, mezi které se dítě začleňuje a získává zkušenosti potřebné k sociálnímu osamostatňování. V prostředí vrstevníků uspokojuje potřebu seberealizace a sebepotvrzení. Třetí prostředí je mateřská škola, která je první institucí, se kterou se dítě setkává. Jejím prostřednictvím si ve společnosti potvrzuje své kompetence a osvojuje si další sociální dovednosti. Dítě v rámci sociálního začleňování si osvojuje další role. Je to nejprve role vrstevníka, která se vytváří ve vztahu k dalším dětem, ať už v sousedství, na hřišti, v mateřské škole. Role žáka mateřské školy je daná institucionálně, mateřskou školu navštěvuje více než 90% dětí (Vágnerová, 2012).

2 PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ A JEHO VÝCHODISKA

„Každý člověk je jedinečnou bytostí, lidé přicházejí na svět s různým nadáním, dovednostmi a vlastnostmi. Měli bychom usilovat o nastolení takových právních, politických a sociálních podmínek, které by umožnily všem lidem prožít stejně kvalitní a uspokojující život.“ (Heywood, 2005, s. 253).

V souvislosti s reformou českého školství po roce 1989 došlo i na reformu předškolního vzdělávání, které má v České republice dlouholetou tradici. Principy rozvoje vzdělávání jsou formulovány v Národním programu rozvoje vzdělávání v ČR (Bílá kniha) a zakotveny v zákoně 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (Školský zákon) ve znění pozdějších předpisů.

Jednotlivým etapám vzdělávání v České republice se pak věnují Rámcové vzdělávací programy pro dané stupně a obory vzdělávání. Pro vzdělávání dětí v mateřských školách je to Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (RVP PV).

Každá konkrétní mateřská škola na základě RVP PV vypracovává svůj Školní vzdělávací program, který vychází z RVP PV, ale zároveň je mateřské škole ve spolupráci s rodiči i dětmi ponechána možnost směřovat výchovně vzdělávací činnost směrem, který si určí.

2.1 Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (RVP PV) byl první z rámcových vzdělávacích programů českého reformovaného školství. Verze z roku 2004 byla několikrát upravována (poslední verze RVP PV je z roku 2013).

RVP PV je, jak již bylo řečeno, rámce pro konkrétní ŠVP. RVP PV určuje místo předškolního vzdělávání v systému vzdělávání, dále určuje jeho organizaci, cíle a obsah. RVP PV dále vymezuje podmínky předškolního vzdělávání a stanoví podmínky pro vzdělávání dětí se specifickými vzdělávacími potřebami (Smolíková, 2004).

2.2 Školní vzdělávací program mateřské školy v Kaplici

Školní vzdělávací program (ŠVP) mateřské školy v Kaplici Životem společně, máme se báječně, vychází z RVP PV. Tento ŠVP obsahuje obecnou charakteristiku školy, materiální a personální zabezpečení školy a dále rozpracované jednotlivé integrované bloky, které slouží jako východisko k tvorbě třídních vzdělávacích programů. Jednotlivé integrované bloky pak obsahují cíle, záměry, témata a konkrétní činnosti vedoucí k naplňování cílů a klíčových kompetencí předškolního vzdělávání.

ŠVP Životem společně, máme se báječně se, mimo jiné, zaměřuje na rozvoj tělesné a duševní stránky dítěte. Jóga, jakožto prvek umožňující podporu psychomotorického vývoje dětí je v mateřské škole často využívána, jak během řízených činností, tak také spontánně během dne. Vždy je zde využívána pozitivní motivace dětí k pohybovým aktivitám a k rozvoji psychických schopností.

3 FILOZOFIE JÓGY VE VZTAHU K DÍTĚTI

V současné době klade životní styl společnosti stále větší požadavky na výkonnost dospělých, ale spěch a stres zatěžuje také děti. Škola, hektický způsob života ve společnosti i v rodině neustále zvyšují duševní i tělesnou zátěž kladenou na dítě, což má negativní vliv na dětský nervový systém (Maheswarananda, 2014).

Jógu lze chápat jako druh tělesného cvičení i jako duchovní úsilí (Minařík, 1991), proto se jeví jako vhodné cvičení zaměřené na všestranný rozvoj dětí již od nejtletějšího věku. Někteří autoři uvádí, že s určitou formou cvičení lze začít již u jednoměsíčního dítěte. Zejména cvičení horních končetin napomáhá rozvoji hrudníku a je současně dechovým cvičením (Maheswarananda, 2000).

V pozdějším věku dítěte pak mohou jógová cvičení ovlivňovat správné držení těla, ale také schopnost soustředění a zklidnění.

3.1 Jóga ve vztahu k dítěti předškolního věku

Jak již bylo řečeno, cvičení jógy může ovlivňovat jak tělesný, tak psychický vývoj dítěte. V běžném životě, ale i při jiných sportech potřebují děti také v předškolním věku pevné a zároveň obratné tělo, stejně jako ovládat umění koncentrace mysli. Živé děti jóga zklidní, málo aktivní naopak povzbudí k činnosti. Učí děti odpočívat, rozvíjí jejich fantazii, radost ze života a sebevědomí, nenásilnou formou je vybízí přemýšlet o sobě samém a svém okolí. Napomáhá dětem lépe zvládat stresové situace (Yoga-art, 2016).

Děti se učí napodobováním světa, proto také v prvním slova smyslu jógu necvičí, ale díky vhodně zvoleným příběhům a motivaci jógu „žijí“. Jógová cvičení pro děti si kladou za cíl být hravá, lehká, zábavná, rytmická a vtipná tak, aby děti zaujala (Nikodemová, 2014).

Jak již bylo řečeno, děti předškolního věku lze jen těžko přesvědčit k meditacím nebo disciplinovanému cvičení tak, jak je tomu u jógy pro dospělé. Vhodná motivace přináší dětem radost z pohybu a jógová cvičení pro předškolní děti lze zkombinovat i s jinými aktivitami (výtvarnými činnostmi, hrami) tak, aby se pro děti stala zábavou (Rojová, 2011).

Při jógových cvičení (nejen) s dětmi předškolního věku je třeba postupovat symetricky v souladu s tělesným a duševním vývojem. Není zde vhodné zařazovat cvičení rozvíjející sílu a vytrvalost, neboť vyvíjející se páteř a kosti v tomto věku mohou snadno podléhat deformacím a změnám, které mohou být v dospělosti zdrojem mnoha zdravotních problémů ((Maheswarananda, 2014). Právě z tohoto důvodu lze také jógu označit za jedno z nejvhodnějších cvičení pro děti v předškolním věku, neboť při správně prováděných jógových cvičeních nedochází k nadměrnému zatěžování svalů a kloubů.

Jóga je komplexním cvičením, které ovlivňuje svalově-kosterní soustavu, vnitřní orgány těla, centrální nervový systém a emocionální složku. Jógová cvičení vhodně formulují tvořící se dynamické stereotypy a působí na dítě holisticky (Maheswarananda, 2014).

4 JIHOČESKÝ REGION

Mezi kraji České republiky má Jihočeský region nejnižší hustotu zalidnění (63,3 obyvatel na km²) a okresy Prachatice a Český Krumlov mají vlivem historických a geomorfologických souvislostí nejnižší hustotu zalidnění mezi okresy ČR. V Jihočeském regionu je nadprůměrný počet nejmenších obcí s počtem obyvatel do 200, ale ve srovnání s ostatními regiony je zde i silná skupina obcí s počtem obyvatel od 5 do 10 tisíc. Pozvolné snižování počtu městského obyvatelstva v Jihočeském regionu ovlivňuje také uspořádání sktruktury školských zařízení (Výroční zpráva 2014/2015).

Obrázek 1: Jihočeský kraj



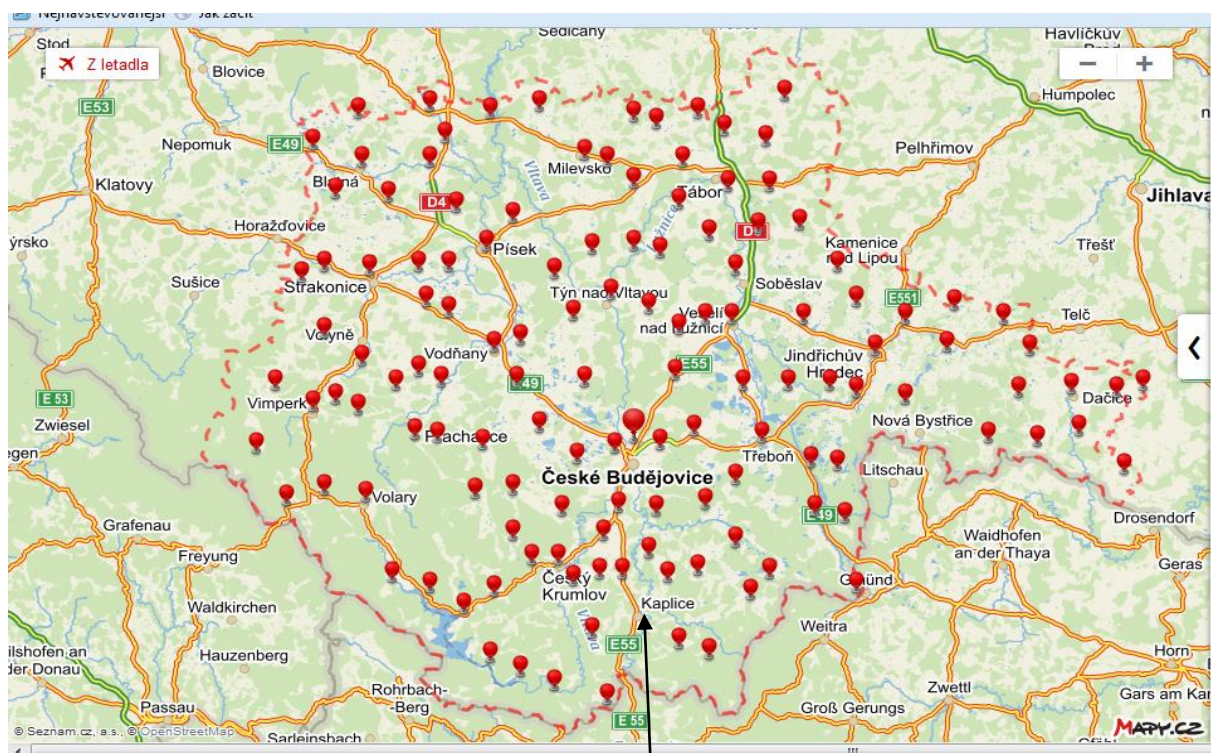
Zdroj: Google obrázky, 2016

4.1 Péče o děti předškolního věku v Jihočeském regionu

V jihočeském regionu se nachází 314 mateřských škol zřizovaných krajem, obcemi, církví, soukromými zřizovateli nebo MŠMT ČR. Ve školním roce 2014/2015 se v 961 třídách mateřských škol vzdělávalo 23 227 dětí. Vzhledem k stále ještě mírně vzrůstajícímu počtu dětí, které se hlásí k předškolnímu vzdělávání, je Jihočeským krajem každoročně vyhlašován grantový program Podpora školství, který se zaměřuje mimo jiné na rozšíření stávající kapacity mateřských škol (Výroční zpráva 2014/2015).

Jak je patrné z Obrázku 2, jsou mateřské školy v Jihočeském regionu rozmístěny rovnoměrně s ohledem na hustotu osídlení jednotlivých částí regionu. Podle Výroční zprávy (2014/2015), dochází nadále ke zpomalování nárůstu počtu narozených dětí a tím i k zpomalování nárůstu potřeby míst v mateřských školách. V uvedeném roce vzrostl počet dětí umístěných v mateřských školách v jihočeském regionu pouze o 44, oproti školnímu roku 2013/2014, kdy vzrostl počet dětí umístěných v mateřských školách o 315.

Obrázek 2: Síť MŠ v Jihočeském regionu



Zdroj: Mapy.cz

MŠ Kaplice, 1.máje

II Praktická část

5 CÍLE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Vzhledem k novým trendům v oblasti zdravého životního stylu, výchovy a vzdělávání se stále častěji hovoří o nedostatečné pohybové aktivitě již u dětí v předškolním věku. Jóga, jako jedna z možností, jak nabídnou dětem pohybovou aktivitu, která je zaměřena na celostní rozvoj člověka, je stále častěji zařazována jako jeden z druhů pohybových činností v soukromí i v institucích poskytujících výchovu a vzdělávání dětí a žáků.

Cílem výzkumného šetření v praktické části bakalářské práce bylo zmapovat, jaký názor na cvičení jógy v mateřských školách mají učitelky mateřských škol v Jihočeském regionu. Druhým cílem bylo zjistit, zda je dostačující materiální vybavení mateřských škol, které tuto aktivitu v rámci své činnosti nabízí. Dalším cílem bylo zjistit, jakým způsobem jsou v MŠ v Jihočeském regionu zařazována jógová cvičení do činností MŠ. Dále bylo zjišťováno, zda existuje souvislost mezi velikostí obce, kde se MŠ nachází a zařazováním jógových cvičení do činností MŠ. Pokud jógová cvičení do činností mateřská škola zařazuje, bylo zjišťováno, jakou formou, či v jaké části dne v návaznosti na konkrétní činnosti.

Na základě zjištěných údajů budou dále formulována doporučení, která by vedla k většímu zapojení jógy do činností mateřských škol.

5.1 Výzkumný problém a výzkumné předpoklady

Výzkumný problém

Je v Jihočeském regionu dostatečně využíváno jógových cvičení jako prostředku k rozvoji, motorických a psychických schopností dítěte?

Výzkumné předpoklady

1. Mateřské školy v Jihočeském regionu využívají jógová cvičení jako prvku pohybové a psycho-sociální výchovy.
2. Existuje souvislost mezi velikostí obce, kde je mateřská škola umístěna a tím, zda využívá ve své pedagogické praxi jógová relaxační cvičení.

3. Jógová relaxační cvičení jsou v MŠ zařazována více při dopolední činnosti než při činnostech odpoledních.

Shromážděná data jsou dále zpracována pro větší názornost do grafů a tabulek.

6 METODOLOGIE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Při výzkumném šetření bylo použito prvků kvantitativního výzkumu. V rámci kvantitativního šetření byl stanoven výzkumný problém, dále hypotéza a výzkumné otázky (Gavora, 2000). Výzkumný vzorek byl dán oblastí, pro kterou bylo stanoveno výzkumné šetření – tedy mateřské školy v Jihočeském regionu. Byly vytipovány mateřské školy tak, aby ve vzorku byl zastoupen dostatečný počet MŠ z různě velkých sídel v Jihočeském regionu.

6.1 Použité metody

Pro výzkum bakalářské práce byly použity metody:

- Obsahová analýza literárních a internetových zdrojů (Miovský, 2006)
- Investigativní pentagram (Molnár a kol., 2012)
- Komparativní metoda (Vaculík a Čapek, 2000)
- Anketa vlastní konstrukce
- Metoda náhodného výběru (Karpíšek, 2006)

Všechny uvedené metody byly použity k získání údajů, jedná se o obsahové analýzy z literatury a internetových stránek. Výsledky ze všech údajů jsou zpracovány v teoretické části. Získané výsledky z anketního šetření jsou shrnuta a přehledně uspořádané v tabulkách a grafech, kde jsou uvedeny procentuální hodnoty zúčastněných respondentů.

6.2 Průběh výzkumného šetření

V listopadu byla sestavena a dokončena anketa vlastní konstrukce a provedeno pilotní dotazování. V lednu byly obeslány e-mailem vybrané mateřské školy s přílohou ankety vlastní konstrukce. Po dvou týdnech byly MŠ znovu obeslány a následně byly rozdány dotazníky MŠ, které neodpověděly na e-mail. V únoru probíhala vyhodnocení ankety vlastní konstrukce.

V rámci výzkumného šetření byla sestavena anketa vlastní konstrukce s možností odpovědí ANO, NE a doplňujících odpovědí a dále vybrán pilotní vzorek, kdy dvě učitelky

MŠ a dvě ředitelky MŠ odpovídaly na otázky v anketě vlastní konstrukce (Příloha 1). Anketa vlastní konstrukce obsahovala 10 otázek. Byla ověřována srozumitelnost a jednoznačnost dotazů.

7 VÝSLEDKY A DISKUZE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Celkem bylo rozdáno či zasláno e-mailem 85 dotazníků a odesláno 35 odkazů na elektronický dotazník do vytipovaných MŠ, vráceno bylo 60% dotazníků, tedy 72 kusů, viz Tabulka 1.

Tabulka 1: návratnost dotazníků (N=120)

Návratnost	Počty	%
Vráceno	72	60
Nevráceno	48	40

Po shromáždění všech potřebných dat bylo přistoupeno k vyhodnocování jednotlivých dotazníků pomocí výpočtů v programu MS Excel, na základě kterých byly konstruovány tabulky a grafy. Z tabulek a grafů pak bylo možné analyzovat data, která vzešla z výzkumného šetření.

7.1 Charakteristika výzkumného souboru

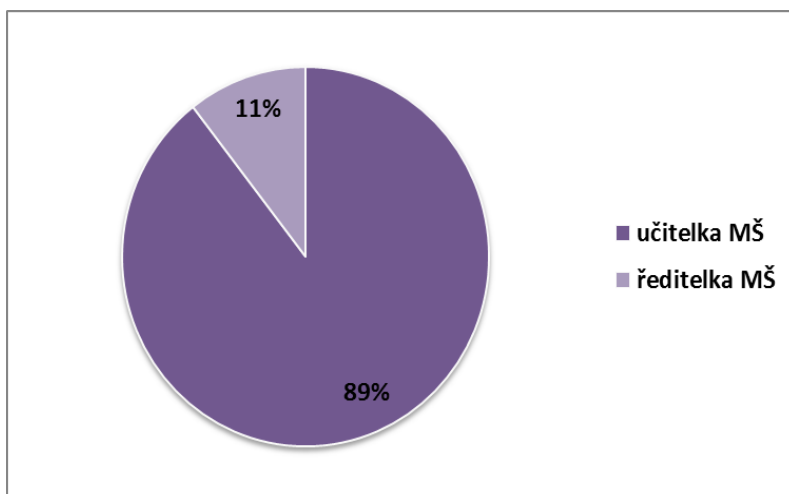
Výzkumný vzorek byl tvořen respondenty z Jihočeského regionu, přičemž byla také zohledňována velikost sídla, ve kterém respondenti působí (Příloha 2, Tabulka 8) Z výzkumného šetření vyplývá, že se podařilo shromáždit data ze sídel různých velikostí, jak vyplývá z Tabulky 2.

Tabulka 2: Zastoupení respondentů podle velikosti sídla (N=72)

Velikost sídla	Počty	%
do 1 tis. obyvatel	18	25
do 5 tis. obyvatel	16	22
do 50 tis. obyvatel	30	42
do 100 tis. obyvatel	8	11

Respondenty byly ředitelky a učitelky oslovených mateřských škol. Oslovení respondentů probíhalo pomocí e-mailu, osobně a dále pomocí dotazníku umístěného na stránkách VypInTo.cz. Mateřské školy, resp. jejich ředitelky a učitelky odpovídaly na dotazy týkající se využití jógy v praxi. Jak je patrné z Grafu 1, více respondentů (64) uvedlo jako své povolání učitelka MŠ (89%), což samozřejmě plyne z počtu zaměstnanců na jednoho řídicího pracovníka. Výzkumného šetření se nezúčastnil žádný muž, vzhledem k tomu, že v mateřských školách je zastoupení mužů pedagogů minimální a v řídicích funkcích v mateřských školách lze muže nalézt většinou pouze tehdy, tvoří-li MŠ právní subjekt se školou základní.

Graf 1: Zastoupení profesí ve výzkumném šetření



Výzkumného šetření se zúčastnili respondenti s různou délkou praxe, kterou lze rozdělit do 3 kategorií, viz Tabulka 3. Jak lze pozorovat, nejvíce respondentů (50%) uvedlo svou praxi v MŠ mezi 3 a 10 lety.

Tabulka 3: Délka praxe respondentů (N=72)

Délka praxe	Počty	%
0 – 2 roky	24	32
3 – 10 let	36	50
více než 10 let	12	18

7.2 Preference využívání jógy v MŠ

Respondenti vyjadřovali svou osobní preferenci využití jógy ve výchovně vzdělávacím procesu mateřské školy bez ohledu na to, zda sami jógu do práce s dětmi začleňují (Tabulka 4). Z výsledků vyplývá, že 80% respondentů jógu mateřské škole preferuje a jen 10% respondentů nepreferuje. Zbývajících 10% respondentů neví, což může být způsobeno např. menší znalostí problematiky, příkladně u začínajících učitelů.

Tabulka 4: Preference jógových cvičení v MŠ (N=72)

Preference jóg. cvičení	Počty	%
ano	58	80
ne	7	10
neví	7	10

7.3 Využití jógy při práci v MŠ

Další otázkou bylo zjišťováno, zda respondenti využívají jógu při práci v mateřské škole. Tato otázka byla rozřazovací, kdo z respondentů uvedl, že jógy nevyužívá, nepokračoval ve vyplňování dotazníku. Většina respondentů se k využívání jógy v jejich práci s dětmi vyjádřila kladně, jógu nějakým způsobem zahrnují do své práce s dětmi více než tři čtvrtiny respondentů, viz Tabulka 5. S tímto výzkumným vzorkem bude také dále pracováno.

Tabulka 5: využívání jógových cvičení v praxi MŠ (N=72)

Využívání jóg. cvičení	Počty	%
ano	63	87
ne	9	13

7.4 Forma a metody zařazení jógy do práce s dětmi

V předchozí otázce uvedlo celkem 63 respondentů, že jógová cvičení ve své praxi v MŠ využívá. Dále tedy byly šetřeny odpovědi pouze těchto respondentů.

Vzhledem k tomu, že jóga může být do práce s dětmi zařazena různou formou, do různých činností, byli respondenti tázáni na to, jakým způsobem zařazují jógu do práce s dětmi, zda preferují spíše cvičení celých sestav nebo jen jednotlivých prvků, do kterých činností jógu zařazují a také zda jde o aktivitu pro děti zdarma či placenou.

Všichni respondenti uvedli, že jóga je v rámci činností mateřské školy provozována zdarma, jen jeden respondent uvedl, že rovněž nabízí možnost placené aktivity. Dále většina respondentů uvedla, že se jógou zabývá v rámci činnosti MŠ, jen jeden respondent uvedl, že jógu nabízí v rámci kroužku a tři respondenti uvedli, že ji nabízí kromě MŠ také v rámci kroužku.

Dále byla položena otázka, zda respondenti při práci s dětmi preferují spíše cvičení jednotlivých prvků jógy, či se spíše věnují cvičení celých sestav. Bylo zjištěno, že cvičení jednotlivých prvků i celých sestav zařazuje 8% respondentů, většina respondentů cvičí s dětmi pouze jednotlivé prvky jógy, jak lze pozorovat v Tabulce 6. Mohli bychom předpokládat, že důvodem tohoto jevu je pravděpodobně menší zkušenost respondentů s cvičením jógy, kdy příprava na cvičení jógy s dětmi je poměrně náročná a je obtížné nalézt kvalitní odborné vedení, při kterém by se mohla učitelka MŠ na cvičení jógy s dětmi náležitě připravit. Jak uvádí Votava (1988), některé z cvičení mohou být kontraindikační, každý pedagog by se měl tedy před zařazováním jógových cvičení do činností v mateřské škole důkladně seznámit se zdravotním stavem cvičících dětí.

Tabulka 6: Formy využití jógových cvičení (N=63)

Forma jóg. cvičení	Počty	%
jednotlivé prvky	39	62
celé sestavy	19	30
obě varianty	5	8

Vzhledem k rozvržení činností během dne v mateřské škole bylo také zkoumáno, do kterých z činností je jóga respondenty zařazována. Tři čtvrtiny respondentů uvedly, že jógu zařazují do řízených činností, jak je uvedeno v Tabulce 7. Je tedy patrné, že jógová

cvičení jsou nedílnou součástí pohybové výchovy ve většině mateřských škol zahrnutých do výzkumu a možnosti jejich využívání jsou obsaženy v ŠVP těchto mateřských škol.

Využívání prvků jógy u dětí nevychází z indické tradice, ale je projev moderní snahy rozšířit toto komplexní cvičení mezi širší veřejnost. Je řada námitek, aby děti cvičily jógu v plné míře, neboť nehybnost během ásan by pro ně mohla být nepřírozená. Také některé konkrétní cviky jsou v určitých vývojových etapách života dítěte zakázány vzhledem k jejich účinkům. Některé z poloh však naopak svými účinky zklidňují a napomáhají při zmírňování vlivu některých mozkových dysfunkcí na jedince (Votava, 1988).

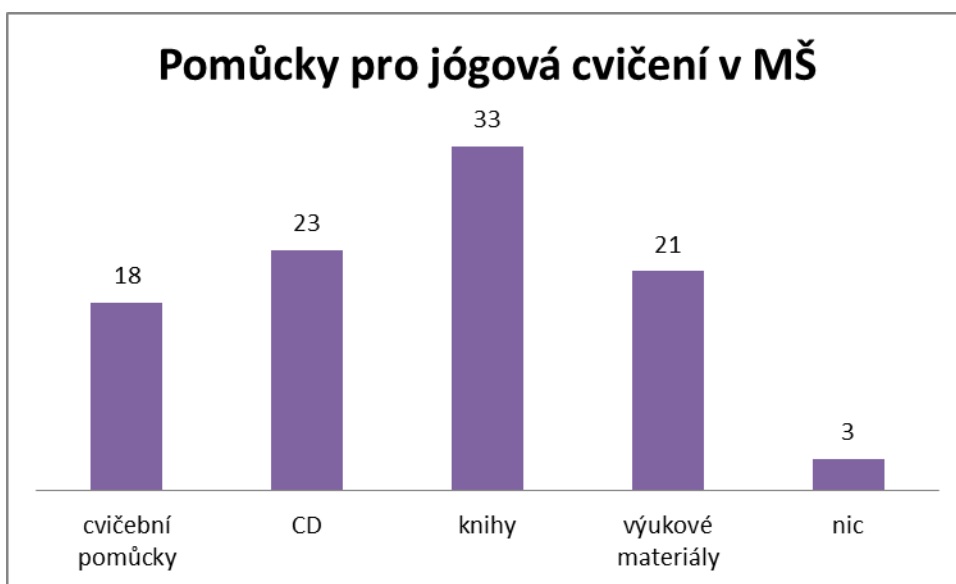
Tabulka 7: Zařazení jógových cvičení do denních činností v MŠ (N=63)

Zařazení jóg. cvičení	Počty	%
řízené činnosti	45	71
spontánní činnosti	13	21
obě varianty	5	8

7.5 Materiální zabezpečení

Poslední anketní otázka se zabývala materiálním zabezpečením mateřských škol pro cvičení jógy s dětmi. Respondenti zde mohli vybrat více odpovědí, které by nejlépe popisovaly materiální zabezpečení jednotlivých mateřských škol pro daný typ cvičení. Z výsledků výzkumného šetření je patrné, mateřské školy nejvíce disponují knihami a dalšími výukovými materiály včetně CD (Graf 2). Lze předpokládat, že menší vybavení mateřských škol cvičebními pomůckami na jógu je dáno jeho vysokými pořizovacími náklady.

Graf 2: Nejčastěji se vyskytující pomůcky v MŠ při jógovém cvičení



8 ZÁVĚR

Cílem výzkumného šetření v praktické části bakalářské práce bylo zmapovat, jaký názor na cvičení jógy v mateřských školách mají učitelky mateřských škol v Jihočeském regionu. Druhým cílem bylo zjistit, zda je dostačující materiální vybavení mateřských škol, které tuto aktivitu v rámci své činnosti nabízí. Dalším cílem bylo zjistit, jakým způsobem jsou v MŠ v Jihočeském regionu zařazována jógová cvičení do činností MŠ. Dále bylo zjišťováno, zda existuje souvislost mezi velikostí obce, kde se MŠ nachází a zařazováním jógových cvičení do činností MŠ. Pokud jógová cvičení do činností mateřská škola zařazuje, bylo zjišťováno, jakou formou, či v jaké části dne v návaznosti na konkrétní činnosti. Praktická část se v neposlední řadě zabývala vyhodnocením provedeného výzkumného šetření, které ukázalo, že v současné době je jóga zařazována do výchovně vzdělávací práce jak v mateřských školách městských, tak i v mateřských školách v malých obcích.

Cílem bakalářské práce bylo dále ukázat možnosti využití jógy v praxi učitelky mateřské školy. Formou zásobníku vhodných cvičení zde byla nabídnuta možnost, jak nenásilnou formou postupně zařazovat jógová cvičení do života dětí v mateřské škole, ale i jakým způsobem je vést ke cvičení i mimo školu.

Byla shromážděna data z různých sídel Jihočeského regionu a vzhledem k výsledkům šetření lze konstatovat, že značná část mateřských škol v regionu jógu ve své činnosti využívá, má průměrné materiální zázemí a jógu do svých činností zařazuje pravidelně. Vzhledem k povaze výzkumného šetření lze však poskytnout pouze kvantitativní data vycházející z informací od respondentů, nelze posoudit kvalitu, s jakou je jóga jako prostředek využívána k rozvoji motorických a psychických schopností dětí.

Jógová cvičení působí na cvičícího jedince komplexně a mohou tak poskytnout primární, sekundární i terciální prevenci při ochraně zdraví. Cvičení podporují přirozený vývoj dětského organismu jako celku (Maheswarananda, 2014).

Lze konstatovat, že i snahu o stále větší zařazování jógy do pohybových aktivit dětí je kladný počín k zvyšování psychické odolnosti i ke zlepšování motorických schopností dětí v rámci předškolní výchovy.

Na výzkumný předpoklad číslo 1 *Mateřské školy v Jihočeském regionu využívají jógová cvičení jako prvku pohybové a psycho-sociální výchovy* lze odpovědět, že se většina

mateřských v Jihočeském regionu využívá nějakou formu jógových cvičení k psychosociálnímu rozvoji dětí.

Na výzkumný předpoklad číslo 2 *zda existuje souvislost mezi velikostí obce, kde je mateřská škola umístěna a tím, zda využívá ve své pedagogické praxi jógová relaxační cvičení* lze shrnutím výsledků výzkumného šetření odpovědět, že jógová cvičení využívají ve své práci s dětmi učitelky mateřských škol stejnou měrou ve městech i na vesnicích.

Poslední výzkumný předpoklad pak kladl otázku, *zda jsou jógová relaxační cvičení v MŠ zařazována více při dopolední činnosti než při činnostech odpoledních*. Podle výsledků výzkumného šetření je zřejmé, že jógová cvičení v mateřských školách v Jihočeském regionu jsou zařazována do dopoledních řízených činností. Lze tedy předpokládat, že cvičení jógy je součástí ŠVP řady mateřských škol v Jihočeském regionu.

Příprava pedagogů mateřských škol na převedení jógy do praxe, se na základě provedené analýzy nabídky vzdělávacích institucí jeví, zejména v jihočeském regionu, jako nedostatečná a pedagogové jsou proto nuceni využívat služeb soukromých či obecně prospěšných společností nebo se vzdělávat v této oblasti samostudiem.

Zdravý tělesný i duševní vývoj dětí je jednou z oblastí, která se v současné době dostává stále více do popředí zájmu odborné i laické veřejnosti. Zdravý životní styl se stává součástí nejen soukromého, rodinného, ale i veřejného života a jeho propagace a dodržování jsou moderními trendy doby.

Bakalářská práce *Využití jógy v mateřských školách v jihočeském regionu* se zabývala právě jednou z oblastí, kterou lze přispět k tomu, že zásady zdravého životního stylu, tělesné kultury i duševní hygieny přijmou za své již děti v průběhu jejich vývoje v předškolním věku. Je zřejmé, že práce s dětmi v mateřské škole je jen jednou z malých součástí mozaiky zdravého životního stylu, do které musí nadále přispívat také rodina a rodinné prostředí, ale i stát a státní instituce omezováním např. reklamy na nevhodné nápoje a potraviny, soukromé potravinové řetězce např. odebráním sladkostí od pokladen, kde jsou rodiče s dětmi nuceni stát ve frontě atd.

Snaha o zdravý tělesný a duševní vývoj dětí není jen snahou o ochranu jejich zdraví nyní, ale i snahou o zlepšení kvality jejich budoucího, dospělého života

9 DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Z výsledků výzkumného šetření vyplynulo, že více než tři čtvrtiny dotazovaných respondentů ve své práci s dětmi jógu využívá. Je spíše využíváno cvičení jednotlivých jógových prvků, ale ty jsou zařazovány do pravidelných řízených činností v mateřských školách.

Pokud bychom se však zabývali nabídkou DVPP v oblasti cvičení jógy, zjistíme, že žádné ze zařízení v Jihočeském regionu poskytující služby dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků v tomto školním roce nenabízí program, který by podporoval rozvoj kompetencí pedagogů v oblasti cvičení jógy.

Pedagogové mateřských škol jsou tedy odkázáni především na možnosti soukromých kurzů či na samostudium vhodných materiálů. Možnosti vzdělávat se v oblasti cvičení jógy s dětmi v mateřské škole by pravděpodobně zvýšila větší poptávka po daných kurzech. Některá zařízení i v současné době zjišťují zájem pedagogů o různé směry v oblasti DVPP, proto by bylo vhodné do těchto zařízení směřovat požadavky na kurzy jógy pro děti. Vzhledem k v současné době projednávanému kariérenímu řádu pro pedagogické pracovníky a povinnosti pedagogů dále se vzdělávat by toto byl zajisté vhodný směr, jak další povinnost dalšího vzdělávání naplňovat.

Odborné semináře a instruktorské kurzy akreditované MŠMT ČR jsou poskytovány nejčastěji soukromými či obecně prospěšnými organizacemi. Nabídku seminářů uvádí na svých stránkách např. Česká asociace dětské jógy o.p.s.

Materiální zabezpečení mateřských škol pro cvičení jógy je však dostačující, je patrné, že vedení mateřských škol je cvičením podobného typu nakloněno, proto je potřebné vybavení pedagogům dostupné.

9.1 Jóga v mateřské škole ve čtyřech ročních obdobích

Následující část bakalářské práce slouží jako zásobník inspiračních cvičení pro pedagogy zařazující jógová cvičení do práce s dětmi v mateřské škole. Jednotlivé cviky jsou popsány z hlediska účinků cvičení, správného provedení a případného upozornění na nevhodnost cvičení pro děti s určitým zdravotním omezením. Popis jednotlivých fází cviku je kromě popisu pro větší názornost doplněn také obrazovým materiálem.

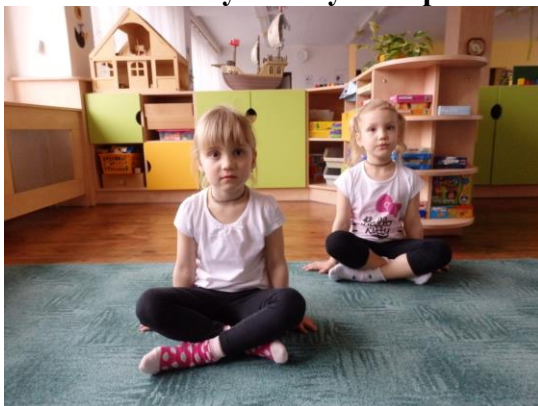
9.1.1 Jaro

Motýlek

Účinky cvičení: Rozvíjí pružnost kyčlí, pánve a kotníků a zároveň je prokrvuje, stimuluje srdeční činnost.

1. Základní pozice: Sed zkřížený, páteř je vzpřímená (Obrázek 3).
2. Rukama uchopit chodidla tak, aby se vzájemně dotýkala (Obrázek 4).
3. Chodidla držet rukama u sebe a s nádechem pomalu hmitat koleny v rytmu dechu (Obrázek 5).

Obrázek 3: Motýlek – výchozí pozice



Obrázek 4: Motýlek – fáze 1



Obrázek 5: Motýlek – fáze 2



Zdroj: archiv autorky.

Kobylka

Účinky cvičení: Podporuje dobrou funkci střev a správné držení těla, posiluje zádové, břišní a hýžd'ové svaly a svaly nohou. Prohlubuje dech. Cvičení vhodné proti deformaci meziobratlových plotének.

1. Základní pozice: Leh na břicho, paže volně podél těla, hlava je opřena o bradu.
2. S nádechem otočit dlaně dolů a zanožit jednu nohu- výdrž (Obrázek 6).
3. Obtížnější varianta cviku Kobylka: Cvičíme stejně, jen obě nohy zanožíme najednou. Nohy musí být natažené (Obrázek 7).

Obrázek 6: Kobylka -jednodušší varianta Obrázek 7: Kobylka - obtížnější varianta



Zdroj: archiv autorky.

POZOR!

Necvičí děti se srdeční vadou, vysokým krevním tlakem nebo kýlou a s bolestmi bederní páteře.

Tulipán

Účinky cvičení: Vyrovnává páteř, napravuje kulatá záda, potahuje a zpevňuje zádové svaly, také hrudní a ramenní svaly a loketní klouby.

1. Základní pozice: Sed zkřížený, s výdechem upažit pokrčmo, dlaně jsou vytočené vpřed (Obrázek 8).
2. S výdechem se otáčet do strany, s nádechem se vracet zpět do středové pozice. Poté se opakuje na druhou stranu (Obrázek 9,10).

Obrázek 8: Tulipán - základní pozice



Obrázek 9: Tulipán – vpravo



Obrázek 10: Tulipán - vlevo



Zdroj: archiv autorky.

POZOR!

Necvičí děti se srdečními vadami.

9.1.2 Léto

Kolo

Účinky cvičení: Cvičení je důležité pro nácvik pohybové koordinace. Posiluje svaly břicha a dolních končetin.

1. Základní pozice: Leh na zádech a uvolnění (Obrázek 11).
2. Zvednout ruce i nohy nad podložku (Obrázek 12).
3. Pomalu pohybovat rukama i nohama jako při jízdě na kole (Obrázek 13).

Obrázek 11: Kolo - základní pozice



Obrázek 12: Kolo - první fáze



Obrázek 13: Kolo - druhá fáze



Zdroj: archiv autorky.

Letadlo

Účinky cvičení: Protahuje čtyřhlavý bederní sval, svaly na vnitřní straně stehna a vazů kyčelních kloubů. Pomáhá k úpravě skoliotického držení těla.

1. Základní pozice: Pozice hory- stoj s nohama u sebe a dlaně proti sobě, lokty zvednuté (Obrázek 14).
2. Přenést váhu těla na jednu nohu a rozpažit ruce jako křídla letadla (Obrázek 15).
3. Pomalu předklánět trup dopředu a zároveň zanožovat jednu nataženou nohu (Obrázek 16).
4. Jestliže je rovnováha, potáhnout se za zvednutou nohu a temenem hlavy. Cvik opakovat i na druhou stranu (Obrázek 17).

Obrázek 14: Letadlo - pozice hory



Obrázek 15: Letadlo - přenesení váhy a rozpažení



Obrázek 16: Letadlo - předklon, zanožování



Obrázek 17: Letadlo - protažení za zvednutou nohou



Zdroj: archiv autorky.

Kobra

Účinky cvičení: Posiluje svaly rukou a zad, zlepšuje ohebnost páteře a přispívá k správnému držení těla. Prokrvuje svaly trupu, krku a orgány břicha. Působí proti napětí a nervozitě.

1. Základní pozice: Leh na břiše dlaněmi nahoru (Obrázek 18, 19).
2. Dlaně dát pod ramena, čelo položit na zem. Protáhnou páteř, hlava rovně. V pozici chvíli zůstat a dýchat do břicha (Obrázek 20).
3. S nádechem: propnout paže, zvednout hlavu, dívat se před sebe (Obrázek 21, 22).

Obrázek 18: Kobra - základní pozice



Obrázek 19: Kobra - základní pozice



Obrázek 20: Kobra - první fáze



Zdroj: archiv autorky.

Obrázek 21: Kobra - druhá fáze



Obrázek 22: Kobra – druhá fáze



Zdroj: archiv autorky.

POZOR!

Břícho je v kontaktu s podložkou, nezaklánět hlavu!

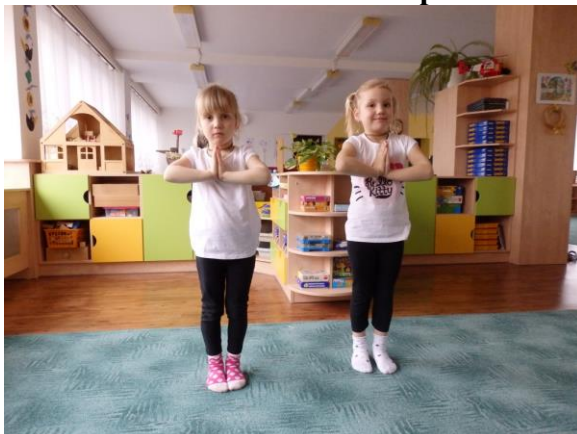
9.1.3 Podzim

Strom

Účinky cvičení: Rozvíjí smysl pro rovnováhu, prohlubuje soustředění a přináší klid. Posiluje nohy svaly a trup. Harmonizuje nervovou soustavu.

1. Základní pozice: Stoj spojný- pozice „ Hory“ (Obrázek 23).
2. Přenést váhu na pravou nohu, levou nohu pokrčit a opřít chodidlem o vnitřní stranu pravého stehna nebo lýtku (Obrázek 24).
3. S nádechem vzpažit ruce a udělat korunu stromu (Obrázek 25).
4. Klidně dýchat a spojit dlaně k sobě. Hlavu vytahovat od temene vzhůru. Vystřídat obě nohy (Obrázek 26).

Obrázek 23: Strom - základní pozice



Obrázek 24: Strom - první fáze



Obrázek 25: Strom - druhá fáze



Obrázek 26: Strom - třetí fáze



Zdroj: archiv autorky.

Slunce

Účinky cvičení: Dodává energii, posiluje svaly paží a prstů a prokrvuje je.

1. Základní pozice „Hory“ (Obrázek 27).
2. Ruce dát volně podél těla (Obrázek 28).
3. S nádechem svírat a rozevírat pěsti a ruce zvedat vzhůru, naznačovat kulaté slunce. Prsty jsou napnuté a roztažené (Obrázek 29, 30).

Obrázek 27: Slunce - základní pozice



Obrázek 28: Slunce - první fáze



Obrázek 29: Slunce - průběh druhé fáze



Obrázek 30: Slunce - průběh druhé fáze



Zdroj: archiv autorky.

Drak

Účinky cvičení: Podporuje správné držení těla, zvyšuje pohyblivost kyčlí a zlepšuje stabilitu nohou. Posiluje a protahuje svaly nohou.

1. Začít v pozici „Psa“ – hluboký předklon, ruce opírají o zem.
2. S nádechem zvednout do zanožení pravou nohu, hlavu nechat v prodloužení těla.
3. S výdechem přesunout chodidlo pravé nohy mezi dlaně. Koleno a nárt levé nohy položit na zem. Dívat se do země.
4. S nádechem vzpažit ruce.

Obrázek 31: Drak - základní pozice



Obrázek 32: Drak - zanožení



Obrázek 33: Drak - změna polohy



Obrázek 34: Drak - závěr



Zdroj: archiv autorky.

POZOR!

Nevytáčet boky, ale tlačit je směrem dopředu. Nezaklánět se a dívat se před sebe. Vystřídat obě nohy.

9.1.4 Zima

Zvoneček

Účinky cvičení: Uvolňuje krční páteř, může mít blahodárné účinky na bolest hlavy. Jde o nenáročnou pozici, kdy lze propojit dech s pohybem.

1. Základní pozice: Sed zkřížený, ruce jsou položeny volně na kotnících (Obrázek 35).
2. Vzpažit ruce, spojit dlaně. Ramena zvednout k uším a pak nechat volně klesnout (Obrázek 36).
3. Nadechnout a s výdechem pomalu uklonit hlavu doprava. S nádechem zpět (Obrázek 37).
4. S výdechem uklonit hlavu doleva a s nádechem zpět.

Obrázek 35: Zvoneček - základní pozice **Obrázek 36: Zvoneček - první fáze**



Obrázek 37: Zvoneček - opakované provedení



POZOR!

Tato pozice má v delších výdržích vliv na hormonální systém. Doporučuje se nezůstávat v nich příliš dlouho.

Zdroj: archiv autorky.

Medvídek

Účinky cvičení: Cvičení posiluje svalstvo paží a ramen.

1. Základní pozice: Stoj v mírném stoji rozkročném, paže upažené pokrčmo v pravém úhlu a ruce sevřené v pěst (Obrázek 38).
2. Pomalu se uklánět na levou a na pravou stranu (Obrázek 39, 40).

Obrázek 38: Medvídek - základní pozice



Obrázek 39: Medvídek - úklon vlevo



Obrázek 40: Medvídek – úklon vpravo



Zdroj: archiv autorky.

9.1.5 Pozdrav Slunci

Účinky cvičení: Prohřeje a připraví tělo na další cvičení, protahuje svalové skupiny, rozhýbe páteř, zlepšuje soustředění a harmonizuje psychiku, povzbuzuje krevní oběh a zlepšuje tělesnou kondici.

1. Základní pozice „ Hory“ (Obrázek 41).
2. Přes upažení zvednout ruce nad hlavu, vytáhnout se za pažemi vzhůru. Dlaně směřují k sobě (Obrázek 42).
3. Do hlubokého předklonu, dívat se ke kolenům (Obrázek 43).
4. S dlaněmi na zemi přejít do pozice „ Jezevčíka“- posunout nohy za sebe (Obrázek 44).

Obrázek 41: Pozdrav Slunci – zákl. pozice **Obrázek 42: Pozdrav Slunci - první fáze**



Obrázek 43: Pozdrav Slunci – předklon



Obrázek 44: Pozdrav Slunci - "Jezevčík"



Zdroj: archiv autorky.

5. Položit kolena na zem do pozice „ Kočky“ (Obrázek 45).
6. Pokrčit lokty u těla a lehnout na břicho, dívat se před sebe v pozici „ Kobry“ (Obrázek 46).
7. S výdechem se opřít špičkami o podložku a vzepřít se na rukou. Vytáhnout pánev vzhůru a udělat „ stříšku“ (Obrázek 47).
8. Obě nohy přitáhnout dopředu a udělat hluboký předklon (Obrázek 48).

Obrázek 45: Pozdrav Slunci - "Kočka"



Obrázek 46: Pozdrav Slunci - "Kobra"



Obrázek 47: Pozdrav Slunci – stříška



Obrázek 48: Pozdrav Slunci - předklon



Zdroj: archiv autorky.

9. S nataženými pažemi se zvednout do stoje s pažemi nad hlavou a dlaněmi směřujícími k sobě (Obrázek 42).
10. Paže spustit přes upažení do pozice „ Hory“. Závěrečná pozice je jako výchozí (Obrázek 41).

9.1.6 Relaxační pozice

Kámen

Účinky cvičení: Protahuje páteř, zklidňuje mysl a uvolňuje tělo. Masíruje vnitřní orgány v oblasti břicha.

Základní pozice: Sed na patách, kolena mírně od sebe, ruce volně podél těla. S výdechem pomalu předklánět horní část těla. Zadeček položený na patách, hlavu opřít o čelo, ruce položit podél těla dlaněmi vzhůru. Přirozené dýchání a setrvat v pozici, dokud je to příjemné (Obrázek 49).

Obrázek 49: Relaxační pozice "Kámen"



Zdroj: archiv autorky.

Hadrová panenka

Účinky cvičení: Zklidňuje mysl a uvolňuje napětí v těle. Učí relaxovat.

Leh na zádech. Ruce položit podél těla dlaněmi vzhůru a nohy mírně od sebe. Oči jsou zavřené a dýchání klidné. Uvolnit celé tělo.

Obrázek 50: Relaxační pozice "Hadrová panenka"



Zdroj: archiv autorky.

10 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.
2. HEYWOOD, Andrew. *Political Ideologies*. Praha: Eurolex Bohemia, 2005. ISBN 80-868-6171-6.
3. LANGMEIER, Josef. *Vývojová psychologie pro dětské lékaře*. 2. vyd. Praha: Avicenum, 1991. ISBN neuvedeno.
4. LANGMEIER, Josef, KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2.vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.
5. MAHESHWARANANDA. *Jóga v denním životě pro děti a mládež*. Praha: Mladá fronta, 2014. ISBN 978-80-204-2914-8.
6. MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0870-1.
7. MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1362-4.
8. MOLNÁR, Zdeněk. *Pokročilé metody vědecké práce*. 1. vyd. Zeleneč: Profess Consulting, 2012. Věda pro praxi (Profess Consulting). ISBN 978-80-7259-064-3.
9. MORAVCOVÁ, Miloslava a kol. *ŠVP: Životem společně, máme se báječně*. Kaplice, 2013. MŠ 1.máje.
10. NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Vyd. 2. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1680-5.
11. NIKODEMOVÁ, Monika. *Jóga ve školce: pohybové hry a aktivity inspirované jógou pro předškolní děti*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0623-1.
12. PARAMHANS SWAMI MAHESHWARANANDA a FOTOS SWAMI ČIDANAND. *Das System "Yoga im täglichen Leben"*. 1. Aufl. Wien: Ibero Verlag/European University Press, 2000. ISBN 978-385-0520-096.
13. ROJOVÁ, Věra. *Jóga, hry a pohádky*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-924-8.
14. SMOLÍKOVÁ, Kateřina. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2004. ISBN 80-870-0000-5.
15. SVOBODOVÁ, Eva. *Vzdělávání v mateřské škole: školní a třídní vzdělávací program*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-736-7774-9.

16. TRPIŠOVSKÁ, Dobromila. *Vývojová psychologie pro studenty učitelství*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 1998. ISBN 80-7044-207-7.
17. VACULÍK, Jaroslav, ČAPKA, František. *Úvod do studia dějepisu a historický proseminář*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2000. ISBN 80-210-2482-8.
18. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
19. VOTAVA, Jiří. *Jóga očima lékařů*. Vyd. 1. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, 1988. ISBN neuvedeno.
20. ŽIDKOVÁ, Z. *Psychologie předškolního dítěte*. [on-line] Zdravotní ústav v Brně, 2006. [cit. dne 2016-03-02]. Dostupné z : <<http://www.pyramidacek.cz/cs/ms-psychologiepredskolniho-ditete.html>>

11 SEZNAM OSTATNÍCH ZDROJŮ

21. Google.com [online]. Jihočeský region, 2016 [cit. 2016-03-02]. Dostupné z: https://www.google.cz/search?q=jiho%C4%8Desk%C3%BD+region&biw=1366&bih=657&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiDI7SW_dbLAhUhb5oKHeepBNMQ_AUIBigB#imgrc=_.
22. Mapy.cz [online]. Jihočeský region, 2016 [cit. 2016-03-02]. Dostupné z: <https://mapy.cz/zakladni?x=14.4667000&y=48.9832990&z=11>.
23. KARPÍŠEK, Zdeněk. Náhodný výběr. *Mathonline* [online]. Brno: ÚM FSI [cit. 2016-03-23]. Dostupné z: mathonline.fme.vutbr.cz/download.aspx?id_file=563
24. KRAJSKÝ ÚŘAD JIHOČESKÉHO KRAJE, Odbor školství, mládeže a tělovýchovy. *Výroční zpráva o stavu a rozvoji vzdělávací soustavy v Jihočeském kraji za školní rok 2014/2015*. České Budějovice, 2016.
25. *Jóga pro děti* [online]. [cit. 2016-03-01]. Dostupné z: <http://www.yoga-art.cz/detska-joga/>.

12 SEZNAM TABULEK, GRAFŮ A OBRÁZKŮ

Tabulka 1: návratnost dotazníků.....	299
Tabulka 2: Zastoupení respondentů podle velikosti sídla	29
Tabulka 3: Délka praxe respondentů	30
Tabulka 4: Preference jógových cvičení v MŠ.....	31
Tabulka 5: využívání jógových cvičení v praxi MŠ.....	31
Tabulka 6: Formy využití jógových cvičení.....	32
Tabulka 7: Zařazení jógových cvičení do denních činností v MŠ	33
Tabulka 8: Města a obce ve výzkumném šetření.....	61
Graf 1: Zastoupení profesí ve výzkumném šetření.....	30
Graf 2: Nejčastěji se vyskytující pomůcky v MŠ při jógovém cvičení	34
Obrázek 1: Jihočeský kraj	23
Obrázek 2: Síť MŠ v Jihočeském regionu	24
Obrázek 3: Motýlek – výchozí pozice	38
Obrázek 4: Motýlek – fáze 1	38
Obrázek 5: Motýlek – fáze 2	38
Obrázek 6: Kobyłka -jednodušší varianta	39
Obrázek 7: Kobyłka - obtížnější varianta.....	39
Obrázek 8: Tulipán - základní pozice.....	40
Obrázek 9: Tulipán – vpravo	40
Obrázek 10: Tulipán - vlevo.....	40
Obrázek 11: Kolo - základní pozice	41
Obrázek 12: Kolo - první fáze.....	41
Obrázek 13: Kolo - druhá fáze	41
Obrázek 14: Letadlo - pozice hory	42
Obrázek 15: Letadlo - přenesení váhy	42
Obrázek 16: Letadlo - předklon	42
Obrázek 17: Letadlo - protažení	42
Obrázek 18: Kobra - základní pozice	43
Obrázek 19: Kobra - základní pozice.....	43
Obrázek 20: Kobra - první fáze	43

Obrázek 21: Kobra - druhá fáze	44
Obrázek 22: Kobra – druhá fáze.....	44
Obrázek 23: Strom - základní pozice	45
Obrázek 24: Strom - první fáze.....	45
Obrázek 25: Strom - druhá fáze.....	45
Obrázek 26: Strom - třetí fáze.....	45
Obrázek 27: Slunce - základní pozice	46
Obrázek 28: Slunce - první fáze.....	46
Obrázek 29: Slunce - průběh druhé fáze	46
Obrázek 30: Slunce - průběh druhé fáze.....	46
Obrázek 31: Drak - základní pozice	47
Obrázek 32: Drak - zanožení.....	47
Obrázek 33: Drak - změna polohy.....	47
Obrázek 34: Drak - závěr.....	47
Obrázek 35: Zvoneček - základní pozice	48
Obrázek 36: Zvoneček - první fáze.....	48
Obrázek 37: Zvoneček - opakované provedení	48
Obrázek 38: Medvídek - základní pozice.....	49
Obrázek 39: Medvídek - úklon vlevo	49
Obrázek 40: Medvídek – úklon vpravo.....	49
Obrázek 41: Pozdrav Slunci – zákl. pozice	50
Obrázek 42: Pozdrav Slunci - první fáze.....	50
Obrázek 43: Pozdrav Slunci – předklon.....	50
Obrázek 44: Pozdrav Slunci - "Jezevčík".....	50
Obrázek 45: Pozdrav Slunci - "Kočka"	51
Obrázek 46: Pozdrav Slunci - "Kobra".....	51
Obrázek 47: Pozdrav Slunci – stříška.....	51
Obrázek 48: Pozdrav Slunci - předklon.....	51
Obrázek 49: Relaxační pozice "Kámen"	52
Obrázek 50: Relaxační pozice "Hadrová panenka“	53

13 SEZNAM ZKRATEK

MŠ	Mateřská škola
MŠMT ČR	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy české republiky
RVP PV	Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání
ŠVP	Školní vzdělávací program
DVPP	Další vzdělávání pedagogických pracovníků

PŘÍLOHY

Příloha 1 - ANKETA

Využití jógy v mateřských školách v Jihočeském regionu

Dobrý den, jsem studentkou vysoké školy, oboru Učitelství pro MŠ. Prosím Vás o vyplnění krátkého dotazníku, který slouží jako podklad pro mou bakalářskou práci na téma využití jógy v mateřských školách. Cílem výzkumného šetření je zjistit, zda je v předškolním vzdělávání dostatečně využíváno jógy jako prostředku k rozvoji motorických a psychických schopností dítěte.

Děkuji za Vaši ochotu a čas.

Lucie Křížková

1. Vaše povolání je:

- a) ředitel/ka MŠ
- b) učitelka MŠ
- c) pediatr
- d) dětský psycholog
- e) jiné: _____

2. Kolik let pracujete ve svém oboru? _____

3. Preferujete využívání jógy v MŠ?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

4. Uveďte název města/obce, kde se nachází Vaše pracoviště. _____

5. Využíváte jógu při své práci s dětmi?

- a) ano
- b) ne (dále nemusíte odpovídat)

6. Jakou formou zařazujete jógu do Vaší práce s dětmi?

- a) v rámci výchovně vzdělávacího procesu v MŠ
- b) jako zájmový kroužek
- c) vlastní odpověď: _____

7. Poskytujete dětem cvičení zdarma nebo jako placenou aktivitu

- a) zdarma
- b) placený kroužek
- c) vlastní odpověď: _____

8. Při své práci preferujete:

- a) cvičení jednotlivých prvků
- b) cvičení celých sestav
- c) vlastní odpověď: _____

9. Jógu zařazujete:

- a) do řízených činností
- b) spontánně, kdykoliv během dne
- c) vlastní odpověď _____

10. Jaké je Vaše materiální zabezpečení pro cvičení jógy s dětmi?

- a) cvičební pomůcky
- b) CD
- c) knihy
- d) výukové materiály
- e) vlastní odpověď _____

Příloha 2 – Města a obce ve výzkumném šetření

Tabulka 8: Města a obce ve výzkumném šetření

Bechyně
Čakov
České Budějovice
Český Krumlov
Čestice
Dasný Tábor
Dolní Třebonín
Drahonice
Hluboká n./V.
Chýnov
Kamenice n./L.
Lišov
Litvínovice
Lomnice n./L.
Planá n./L.
Písek
Prachatice
Radošovice
Sedlec
Sezimovo Ústí
Slapy
Soběslav
Strakonice
Strážný
Střížov
Trhové Sviny
Tučapy
Vacov
Vimperk
Vodňany
Zlukov

Zdroj: vlastní výzkumné šetření