



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**

**Cvičení rodičů s dětmi a jeho možnosti**

**Vypracovala: Simona Rousová  
Vedoucí práce: Mgr. Dita Podhrázká**

**České Budějovice 2018**

## PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

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 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.

V Českých Budějovicích, 20. března 2018

.....

Simona Rousová

## **Poděkování**

Tímto bych ráda poděkovala vedoucí mé bakalářské práce paní Mgr. Ditě Podhrázké, za její cenné profesionální rady, připomínky a metodické vedení práce. Dále děkuji své rodině a kolegyním ze zaměstnání za pochopení a psychickou podporu po celou dobu mého studia.

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce se zabývá tématem cvičení rodičů s dětmi a jeho možnostmi. Teoretická část je rozdělena na 3 hlavní kapitoly. První se věnuje psychomotorickému vývoji dítěte od jeho narození, s důrazem na charakteristiku a vývoj dítěte, především předškolního věku, zejména v oblastech tělesného, psychického, sociálního a citového vývoje. Druhá kapitola popisuje stručně historii tělesné kultury a výchovy. Ve třetí kapitole je detailněji rozpracována tematika cvičení rodičů s dětmi. Je zde popsán vliv a přínos společného cvičení pro rozvoj dítěte, uvedeny pedagogické zásady a principy výchovy, aby proces cvičení byl efektivní, a zmíněny jsou některé základní pojmy týkající se cvičení. Praktická část je věnována výzkumu, jehož cílem bylo zjišťování důvodů a zájmu rodičů v Mariánských Lázních k navštěvování, či nenavštěvování kurzů cvičení rodičů s dětmi a jejich spokojenost s nabídkou aktivit ve městě. Výzkumné šetření bylo zrealizováno kvantitativním šetřením, dotazníkovou metodou. V této části jsou také zařazeny praktické ukázky cvičebních jednotek pro různé věkové kategorie dětí, navštěvujících kurzy cvičení rodičů s dětmi. Výsledky této práce umožňují rodičům, lektorům i pedagogům zamyslet se nad přínosy a možnostmi skupinového cvičení pod odborným dohledem a jeho důležitosti pro další vývoj a socializaci dítěte.

**Klíčová slova:** dítě, rodič, pohyb, socializace, výchova

## **ABSTRACT**

The bachelor paper deals with the topic of physical training of parents with children and its possibilities. The theoretical part is divided into three major chapters. The first concerns the psychomotor development of the child since his/her birth focusing on the characteristic and development of the child especially that of pre-school age, in particular in the areas of physical, psychic, social and emotional development. The second chapter describes briefly the history of physical culture and education.

In the third chapter the topic of training of parents with children is analyzed in more details. Here the influence and contribution of training together for the development of the child is described, pedagogical and educational principals are stated so that the training process can be effective and some basic terms regarding the training are mentioned. The practical part deals with a research aimed to finding out the reasons and interest of the parents in Mariánské Lázně in attending or not-attending the courses of the training of parents with children and their satisfaction with the offer of activities in the town. The research investigation was realized by quantitative investigation using the questionnaire method. In this part there are also included practical presentations of training units for different age categories of children attending the course of the training of parents with children.

The results of this paper enable the parents, trainers as well as tutors to think of the contributions and possibilities of group training supervised by an expert and its importance for further developing and socializing the child.

Key words: child, parents, exercise, socializing, education

## OBSAH

ÚVOD .....	8
I TEORETICKÁ ČÁST .....	9
<b>1. PSYCHOMOTORICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE .....</b>	<b>9</b>
<b>1.1 Psychomotorický vývoj dítěte 0-3 roky .....</b>	<b>10</b>
1.1.1 První rok života dítěte.....	10
1.1.2 Dítě mezi 1. a 2. rokem života .....	11
1.1.3 Dítě mezi 2. a 3. rokem života .....	13
<b>1.2. Psychomotorický vývoj dítěte 3 – 6/7 let.....</b>	<b>15</b>
1.2.1 Dítě mezi 3. a 4. rokem života .....	15
1.2.2 Dítě mezi 4. a 5. rokem života .....	16
1.2.3 Dítě mezi 5. a 6./7. rokem života.....	18
<b>2. TĚLESNÁ KULTURA A VÝCHOVA.....</b>	<b>20</b>
<b>2.1 Historie tělesné kultury a výchovy .....</b>	<b>20</b>
2.1.1 Tělesná kultura a výchova v pravěku a starověku .....	20
2.1.2 Tělesná kultura středověku.....	20
2.1.3 Humanismus a tělesná výchova .....	20
2.1.4 Tělesná kultura v českých zemích na přelomu 18. a 19. století .....	21
<b>2.2 Tělesná výchova na našem území od poloviny 19. století.....</b>	<b>21</b>
<b>3. CVIČENÍ RODIČŮ S DĚTMI A JEHO MOŽNOSTI.....</b>	<b>22</b>
<b>3.1. Cvičení rodičů s dětmi v dnešní podobě.....</b>	<b>22</b>
3.1.1 Vliv a přínos společného cvičení na celkový rozvoj dítěte .....	22
<b>3.2 Pedagogické zásady a principy při cvičení rodičů s dětmi .....</b>	<b>27</b>
3.2.1. Nevhodné cviky v předškolním věku .....	29
<b>3.3 Některé základní pojmy týkající se cvičení rodičů s dětmi .....</b>	<b>30</b>
II PRAKTICKÁ ČÁST .....	31
<b>4. VÝZKUMNÁ ČÁST.....</b>	<b>31</b>
<b>4.1 Cíle a metody výzkumného šetření.....</b>	<b>31</b>
4.1.1 Cíle výzkumu.....	31
4.1.2 Metody výzkumu .....	31
<b>4.2 Výzkumné otázky.....</b>	<b>32</b>

<b>4.3 Výzkumný soubor .....</b>	<b>32</b>
<b>4.4 Vyhodnocení dotazníku .....</b>	<b>33</b>
<b>5. DISKUZE .....</b>	<b>42</b>
<b>5.1 Odpovědi na výzkumné otázky .....</b>	<b>43</b>
<b>5.2 Praktické ukázky cvičebních lekcí v kurzech „Cvičení rodičů s dětmi“ .....</b>	<b>46</b>
5.2.1 Cvičební lekce pro děti ve věku 2,5 – 3 roky .....	46
5.2.2 Cvičební lekce pro děti ve věku cca 4 let .....	49
5.2.3 Cvičební lekce pro děti ve věku 5-6 let .....	52
<b>6. ZÁVĚR .....</b>	<b>55</b>
<b>Seznam použitých zdrojů.....</b>	<b>58</b>
<b>Seznam příloh.....</b>	<b>60</b>

## ÚVOD

V průběhu prvního ročníku studia jsem si při jedné z přednášek poznamenala dvě krásná motta: „*Klenot nebe je slunce a klenot domu je dítě*“ a „*Úsměv, který vysíláš, se ti vrátí*“. Bohužel neznám autora, ale to myslím vůbec není důležité, protože podstatné je, že obě krásně a přesně vystihují, co by pro nás, jako rodiče, mělo být nejdůležitější, a komu bychom měli nejvíce věnovat svoji lásku, pozornost a péči.

Téma své bakalářské práce jsem zvolila vzhledem ke svým osobním a praktickým zkušenostem s navštěvováním i vedením kurzů cvičení rodičů s dětmi. V současné době už sice kurzy nevedu pravidelně, protože pracuji na plný úvazek jako učitelka v mateřské škole, ale jsem si jistá, že právě tato zkušenost je pro mě nyní důležitá při mých výchovných a vzdělávacích činnostech s předškolními dětmi v mateřské škole. Ráda bych proto zjistila, zda i v dnešní uspěchané době mají rodiče čas a především zájem věnovat se společným aktivitám s dětmi, pomáhat jim v rozvoji všech oblastí vývoje, včetně pohybových dovedností a to konkrétně v Mariánských Lázních, kde bydlím. Proto si myslím, že je důležité touto prací ukázat přínos a možnosti společné pohybové aktivity jak pro děti, tak pro rodiče i pedagogy.

Kurzy jsem vedla více jak 7 let a za tu dobu jsem se setkala nejen se spoustou dětí od kojeneckého věku po předškoláky, ale i s jejich rodiči, se kterými jsem se dělila nejen o radosti, ale i starosti a učila se je řešit. Hodně jsem naslouchala, pozorovala, komunikovala a snažila se pomoci, či poradit, navázat vzájemný vztah. Všechny tyto zkušenosti mohu velmi dobře využít ve své pedagogické praxi, ale především jsem je zúročila ve své roli rodičovské, jako maminka tří dětí.



## I TEORETICKÁ ČÁST

### 1. PSYCHOMOTORICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE

Od narození po dospívání je nejdůležitější ve výchově dítěte tolerance a láska rodičů k dítěti a k sobě navzájem, neboť vzájemný vztah rodičů musí zůstat vždy prvořadý, protože od něj se odvíjí vztah dítěte k rodičům i jeho celkový vývoj. V dobrém rozvoji dítěte hraje velkou roli nejen trpělivost, ale hlavně rozvážnost, důslednost a disciplína obou rodičů, (Kiedroňová 2005, s. 14).

Mezi významné faktory podílející se na zdravém vývoji dítěte patří znalosti rodičů o jeho potřebách, správných podnětech a zásadách při práci s dítětem, jež vyplývají z jeho přirozeného vývoje. Ten je možné sledovat v oblasti základních pohybových dovedností, rozvoje jemné motoriky neboli práce rukou v souladu s rozvojem sluchu, zraku, řeči a rozumového vývoje. Rozvoj dovedností v jednotlivých oblastech vývoje dítěte je přirozeně naprogramován od nejjednodušších k nejsložitějším. Abychom mohli dítěti správně pomáhat v rozvoji, je nutné být poučen o jeho přirozeném psychomotorickém vývoji, protože v jakékoliv oblasti výchovy a péče o dítě to budeme my, rodiče, kteří poneseme hlavní zodpovědnost za jejich výsledky, (Kiedroňová 2005, s. 15).

Soužití s dítětem je ovlivňováno řadou činitelů na straně dítěte – zdravotní stav, prospívání či neprospívání, vyrovnanost vývoje, temperament, povaha, dokonce podoba a postava atd. Ale je ovlivňováno i činiteli na straně jeho rodinných vychovatelů, tj. jejich temperamentem a ostatními osobnostními charakteristikami, přijetím mateřské a otcovské role apod. A ještě činiteli situačními, tedy jak je rodina zajištěna ekonomicky, ale i citově, jak matka a otec vycházejí se svými rodiči, jaké mají přátele, zaměstnání, záliby, životní cíle atd., (Matějček 2005, s. 11).

A samozřejmě platí, že každé dítě je jiné. Je dobře, že děti nemají ani stejnou povahu, ani nemají rády stejné věci. U některých se rozvíjí dříve manuální zručnost, u jiných celkové fyzické schopnosti a u dalších řeč. Je tedy důležité mít na paměti, že máme respektovat vlastní rytmus dítěte a také ho podporovat, (Bacus 2015, s. 8).

## **1.1 Psychomotorický vývoj dítěte 0-3 roky**

Vývoj a růst každého jedince je jedinečný, ale zároveň tolik podobný vývoji a růstu vrstevníků i celých generací. Vývoj člověka od narození do dospělosti probíhá v určitém tempu a je těžké dokazovat, zda by se určitá dovednost rozvíjela stejně, bez ohledu na povzbuzování a motivování zvnějšku, či nikoliv. Ale je dokázáno, že nedostatek pohybových stimulů a omezování pohybu dítěte má negativní vliv na somatický a funkční rozvoj organismu a zpomaluje celkový vývoj dítěte, (Berdychová 2009, s. 12).

### **1.1.1 První rok života dítěte**

Po narození jsou první reakce dítěte reflexní, jako automatická adaptace na nové prostředí. Veškerý vývoj a aktivita v tomto období jsou soustředěny na funkce těla, na uchopování, manipulaci a na opakování jednoduchých pohybů těla, (Dvořáková 2009, s. 10, 11).

Novorozenec leží na zádech asymetricky- nos, pupík a stydká kost nejsou v jedné rovině. Asi ve dvou měsících kojeneček krátce udrží hlavičku tak, že se dívá rovně nahoru při poloze na zádech, (Pulkkinen 2010, s. 24).

Velmi důležitý je pravidelný nácvik polohy na bříšku v době bdění, protože pravidelným nácvikem této polohy, dítě posiluje zádové svalstvo od šíje po bederní krajinu. Základem pro správné vzpřimování dítěte jsou právě dobře posílené zádové svaly, (Kiedroňová 2005, s. 87).

Od počátku je to vývoj psychomotorický a v dětském úsměvu je obrovská komunikační síla. Pláčem nás přitáhne k ochraně a k pomoci, ale úsměvem si nás však přitáhne ke směně radostných podnětů, (Matějček 2015, s. 12).

V polovině období se dítě začíná přetáčet na bříško, později i na záda a snaží se dosáhnout na hračky a předměty pro zajímavé, proto stále podněcujeme a motivujeme dítě hračkami k dalším pohybům i komunikaci, (Dvořáková 2009, s. 12).

Většina dětí v tomto období tráví nejvíce času s matkou. Ta je pro kontakt s kojencem vybavena fyziologicky, je schopna intuitivně chránit psychickou rovnováhu dítěte svým citem, něžnými doteky vytvoří pevný „ochranný obal“, ve kterém se dítě cítí

bezpečně. Pokud matka není pro mateřství dostatečně duševně disponována, může dojít jak při každodenním kontaktu s dítětem, tak při hraní ke zmatkům. Pokud se neumí matka vcítit do potřeb dítěte, dělá mnoho neuvědomělých chyb, (Hanšpachová 2016, s. 14). Slovy psychologa Matějčka: „ **Příslušnost k ženskému pohlaví automaticky neznamená mateřskou kvalifikaci**“, (Matějček in Hanšpachová 2016, s. 15).

Dítě postupně a souběžně rozvíjí dovednosti v oblasti smyslů (zrak, sluch a hmat), sociálním kontaktu, hrubé a jemné motoriky, pohybových souher a řeči. Vzájemně se podporuje rozvoj jednotlivých dovedností. Důležitá je posloupnost při rozvíjení dovedností a způsob jejich provedení správným stereotypem a ne, kdy přesně dítě určitou dovednost v dané oblasti zvládne, (Kiedroňová 2010, s. 112).

Kolem 9. měsíce věku po dostatečném tréninku, kterým si zlepšuje rovnováhu, sílu svalů, koordinaci i orientaci začne dítě jistěji, koordinovaně a symetricky lézt a postupně si i sedat. Dobré je motivovat dítě k lezení přes polštáře, v trávě, v písku i po nakloněné desce. V tomto věku jsou stále užitečným posilovacím cvičením všechny hry rodičů s dítětem, (Kiedroňová 2010, s. 240).

Přibližně do 12. měsíce věku by mělo dítě zvládnout se postavit a stát samostatně v prostoru, zvládnout pinzetový i klešťový úchop a vyjádřit dvě smysluplná slova, (Kiedroňová 2010, s. 372).

### **1.1.2 Dítě mezi 1. a 2. rokem života**

Po dovršení jednoho roku je typická pro děti silná zvědavost a malé dítě, ať ještě leze, nebo už chodí, má pro svůj pohyb zcela zřejmý cíl. Dítě se už dokáže pohybovat samo, po čtyřech nebo vestoje. Bude dělat velké pokroky vlastním tempem a nejdůležitější je, aby mělo chuť objevovat nové věci a bylo aktivní. Začíná být zručnější a hlavním prostředkem poznávání nových věcí zůstávají stále ústa. Je to také vhodné období pro rodiče začít uplatňovat určitá pravidla a stanovit hranice. Nejoblíbenějšími partnery pro dětské hry jsou stále rodiče, (Bacus 2015, s. 12).

V prvním roce života se citové vazby dítěte soustřeďují převážně kolem „mateřské osoby“, v průběhu druhého roku se jeho citové a společenské vazby budou rozšiřovat, diferencovat, spojovat a integrovat ve větší celky, protože dospěje k představě rodiny a domova, což souvisí s pokrokem v intelektovém vývoji, (Matějček 2013, s. 38).

V tomto období dítě zdokonaluje chůzi, začíná běhat, ale stále ještě využívá lezení. Život i hra se odehrávají na zemi a je i pro nás dospělé příjemné, se do tohoto světa vrátit. Je také důležité používat různé pomůcky a předměty a poskytovat příležitosti k tomu, co dítě dokáže. Vyvíjejí se volní projevy dítěte, snaha rozhodovat, volit podle svého a svou vůli prosazovat. Je to zásadní pro sebevědomí dítěte, vytváření vlastní identity, schopnosti rozhodovat se, ale také pro chápání hranic, pravidel a ohledů k jiným, (Dvořáková 2009, s. 14).

V polovině tohoto období začíná dítě procvičovat další pohybové dovednosti. Umí se rozběhnout, zastavit, otočit a běžet zpět, vylézt na gauč, pohovku, pak na velkou židli. Zvládne si samo sednout na malou dětskou stoličku, což vyžaduje řadu pohybových koordinací a velký pokrok v orientaci v prostoru. Některé děti si sednou i na bobček a bez pomoci se postaví, což jim umožňuje sbírat věci ze země bez sedu, (Matějček 2005, s. 96).

Dítě se dostává do období „malého vědce“, vše je pro něj experimentem. Snažíme se porozumět, jak uvažuje a vidět svět z jeho perspektivy. Může to být velmi užitečné, protože dítě je v tomto věku značně egocentrické a nechce se na věci dívat z našeho hlediska. Učíme je také novým slovům, které snadno vstřebává. Necvičíme však příliš intenzivně, ale necháme dítě učit se je přirozeně v kontextu jednotlivých situací, (Warner 2011, s. 99).

Ke konci tohoto období učíme dítě zachovávat hygienické návyky. Musíme však zvážit, kdy je ta správná chvíle a zda je dítě opravdu připravené. Také musíme dát dítěti čas, aby si nové dovednosti upevnilo a uvědomilo si, že i pro něj je praktičtější používat nočník nebo toaletu, (Bacus 2015, s. 56).

Mění se také vztah dítěte k druhým lidem, zvyšuje se jeho zájem o druhé děti, což souvisí s přibývajícím uvědoměním vlastní osoby. Hra izolovaná se mění na tzv. paralelní, což znamená, že děti si hrají vedle sebe, jedno napodobí druhé, ale k souhře a spolupráci ještě nedozrály, (Matějček 2005, s. 116).

Velká důležitost je přikládána také řeči. Zásadní pro správné osvojení řeči je rodina. Je nutné, aby dítě pociťovalo potřebu mluvit, proto, aby mu ostatní rozuměli a aby mohlo komunikovat. Pomůžeme mu rozvíjet řeč tím, že s ním budeme mluvit, budeme na ně mluvit a necháme ho mluvit. Dáme mu čas pro vyjádření svých myšlenek a ukážeme mu, že popovídat si společně je radost, ale také, že řeč má velkou moc, (Bacus 2015, s. 77).

Během hry se batole odpoutává z vázanosti na realitu a používá symbolů zastupujících jiný, nepřítomný či nedosažitelný objekt nebo mu přidělují jinou roli apod., tzv. hra na „jako“, kdy dítě užívá symbolů a dostává se tedy do fáze symbolického myšlení, (Vágnerová 2012, s. 126).

### **1.1.3 Dítě mezi 2. a 3. rokem života**

Máme za sebou druhý rok a užijme si klidnější společný třetí rok. Pokroky dítěte jsou trochu pomalejší, vše se připravuje k závěru batolecího období, protože pak přijde další velký vývojový předěl, (Matějček 2005, s. 121).

Dítě je po fyzické stránce schopno dělat téměř to co dospělí, ovšem bez takové výdrže a síly. Dítě se poměrně rychle unaví, proto potřebuje vydatné svačiny a odpočinek. Snaží se nás napodobit, přidejte mu tedy drobnou povinnost, aby získalo pocit vlastní zodpovědnosti a důležitosti. Jelikož uvažuje nad věcmi ve svém okolí, stále více rozumí vztahu příčiny a následku a zvládne se samo vypořádat s řadou úkolů, (Warner 2011, s. 143).

A stále je tu hra. Dítě vnímá vlastní tělo a okolí, přináší mu nové podněty a dává základ pro budoucí úspěšné začlenění do kolektivu. Pro správný duševní vývoj jsou doteky, hlazení, škádlení, či jakýkoli kontakt s milovanou osobou velmi důležité a není nic krásnějšího než dětský smích. Při těchto hrátkách a s pomocí škádlivek, říkanek,

písníček posilujeme vzájemný vztah rodičovský, sourozenecký i mezigenerační. To vše také podporuje rozvoj řeči a obohacuje slovní zásobu, (Kišová, Malá 2012, s. 35).

Dvouapůlleté dítě ztrácí typické proporce a zakulacené tvary batolete, vytáhne se a zeštíhlí. Povaha se také jeví zřetelnější, můžeme si udělat přesnější obrázek o temperamentu. Lepší je také koordinace mezi očima a rukama a mnohé dítě zvládne držet tužku stejně jako dospělí, což vede k velkým pokrokům v jeho výtvarných pokusech. Poznávání nových věcí už neprobíhá skrze ústa, ale přímo pomocí rukou, rozvíjí se hmatová citlivost, (Bacus 2015, s. 136).

Nesmíme také zapomenout na výrazný vývojový jev, a to, typický dětský vzdor, trucování, výbuchy zlosti, kdy dítě někdy až zmodrá a lapá po dechu. Ne nadarmo se období mezi druhým a třetím rokem říká „období vzdoru“ a ve vývojové psychologii má téměř takové místo jako později puberta, (Matějček 2005, s. 124).

Dítě v tomto věku si ještě není schopné zapamatovat všechna společenská pravidla, nechápe, k čemu jsou dobrá a necítí jejich potřebu. Ale je citlivé na to, jak jsme k němu zdvořilí, i jak jsou zdvořilí dospělí k sobě navzájem. Můžeme jako rodiče tyto záležitosti vysvětlovat, být trpělivý a výchovu nepřerušovat. Mohlo by se totiž stát, že dítě až vyroste, bude trpět kvůli tomu, že nezná pravidla, kterými se řídí život ve společnosti, (Bacus 2015, s. 148).

Ke konci tohoto období se rychle zlepšují motorické schopnosti dítěte, zdokonaluje se jemná motorika, umí se oblékat, jíst, chodit na toaletu. Zvládne se řídit jednoduchými pokyny a do určité míry promýšlet problémy a následně je řešit. Učí se denně šest až deset nových slovíček, některá nás i překvapí. Emoce jsou spletitější a dítě je umí vyjádřit pohybem, řečí i uměním, (Warner 2011, s. 165).

Zhruba okolo dvou a půl let věku, u některých dětí až kolem tří let, potřebuje dítě na zkušenosti bohatší a podnětnější prostředí. Umí správně mluvit, stal se z něj samostatný jedinec v oblasti vlastního těla a zvládne se začlenit do společnosti druhých lidí – je tedy připraveno chodit do mateřské školy, (Bacus 2015, s. 157).

Z psychologického hlediska znamená konec třetího roku velký vývojový předěl. Dovede chodit, stát vzpřímeně, běhat, skákat. Vypělá jemná pohybová koordinace

umožňuje dítěti nejen sbírat drobné předměty ze země, ale také ovládat tužku. Mluví rozvinutou řečí, má zájem o říkanky, básničky, písničky a do jeho života vstoupily knížky. Je schopno s druhými dětmi spolupracovat při hře a poznává, že i druhé děti jsou svébytné osobnosti a mají svá práva a potřeby, (Matějček 2013, s. 42).

## **1.2. Psychomotorický vývoj dítěte 3 – 6/7 let**

Začíná věk předškolní, i když je to termín nepřesný a vlastně zavádějící a vypadá to, jako by celé toto období bylo jenom přípravou na školu. Také by bylo velkým ochuzením a nedorozuměním, kdyby se v mateřské škole hledal jen jakýsi přípravný stupeň školy základní. Význam mateřské školy je dnes docela jinde. Podle vývojové psychologie je mezi batoletem a dítětem předškolního věku rozdíl epochy, (Matějček 2013, s. 47). V předškolním věku většina dětí vysloveně touží po společnosti druhých dětí, jejich vztahy se budou rozvíjet, prohlubovat, rozšiřovat, měnit, ale stále budou tvořit podstatnou část jejich života a mateřská škola je k tomu velice vhodnou příležitostí, (Matějček 2013, s. 48).

### **1.2.1 Dítě mezi 3. a 4. rokem života**

Mateřská škola se snaží o tělesný, morální i intelektový rozvoj všech dětí, které mají různou úroveň vývoje a pod vlivem sociokulturního nebo rodinného prostředí nejsou všechny schopné se adaptovat na stejný způsob výchovy a vzdělávání a mít z něj užitek. Ale právě pro děti z nedostatečně stimulujícího prostředí může mateřská škola udělat nejvíc, (Bacus 2009, s. 15).

Zdravé dítě v tomto věku dokonale běhá, stojí na jedné noze, skáče do dálky, přeskočí provázek asi 5 cm nad zemí, po schodech chodí nahoru a dolů nohama střídavě, ovládá tříkolku a má dokončené vzpřímení trupu ve stoji i při chůzi. Plně si uvědomuje vlastní já, hraje si společně s druhými dětmi, je schopné dělit se o hračky a půjčovat si je. Kontroluje vyprazdňování a samo se obléká, (Kiedroňová 2010, s. 375).

S výrazným biologickým a fyziologickým vývojem předškolního dítěte je spojena funkční úroveň orgánů těla a rozvoj pohybových schopností a dovedností. Pokud omezíme nebo zanedbáme tento vývoj, může to brzdit celkový rozvoj dítěte, a také bránit využití jeho psychického a intelektuálního potenciálu, (Dvořáková 2011, s. 15).

V tomto věku se už dítě dokáže lépe soustředit a poslouchat delší příběhy, zvláště rytmické s opakujícími se částmi, ale začíná se zajímat i o klasické pohádky, kde vystupují lidé nebo zvířata. Začíná zájem o hudbu a dítě na oblíbené melodii tancuje, či poskakuje do taktu. Velmi často pokládá otázky začínající proč, kdo nebo kdy, (Bacus 2009, s. 41).

Důležitým nástrojem pro objevování světa a získávání nových zkušeností je pro dítě hmat. Postupně se pro nás stává hmat tabu a ustupuje zrakové zkušenosti. Ale u dítěte je důležité posilovat cit pro hmat, především pomocí her, kdy má zavřené nebo zavázané oči. Umožňuje mu to rozeznávat předměty, materiály i osoby i bez zrakové pomoci, (Bacus 2009, s. 52).

Velmi důležitá je motivace, čím je dítě mladší, tím je její úloha větší. Nezapomínejme tedy na průběžnou motivaci a kladné hodnocení. Všechny činnosti musí probíhat jako hra a nesmí být nudné a jednotvárné. Dítě ke všem činnostem lákáme, povzbuzujeme a hlavně dáváme příležitosti, ale nikdy nenutíme. Je potřeba nabídnout co nejvíce svobody a volnosti, ale s jasnými pravidly, (Pechová 2009, s. 11).

Dochází také k pokroku ve vnímání detailů. Dítě se už nezajímá jen o celou věc a její funkce, ale i o její části, co je uvnitř a proč to dělá, co to dělá. Někdy rozebere hračku dřív, než si s ní stačilo pohrát. Oblíbené jsou stavebnice a puzzle, přičemž hra s nimi je důležitá pro cvičení analýzy a syntézy, důležitých pro pozdější nácvik čtení, (Matějček 2005, s. 146).

### **1.2.2 Dítě mezi 4. a 5. rokem života**

V tomto období se zvyšuje díky zlepšování koordinace potřeba pohybu. Dítě rádo poskakuje, skáče, leze po stromech, dělá kotrmelce, hraje na honěnou. Zlepšuje se manuální zručnost, poradí si s nůžkami a kresby se začínají podobat skutečným lidem, mají hlavu, tělo, ruce a nohy. Čtyřleté dítě je hovorné, rádo si něco vymýšlí, má značnou představivost, (Bacus 2009, s. 66).

Dítě často mluví o své skutečnosti, o svém světě, vytvářeném vnitřními vjemy. Pro dítě je tento svět stejně reálný jako pro dospělé vnější, viditelný a uchopitelný svět, který mohou popsat a přezkoumat pomocí přírodních zákonů. Dětský svět má ale



také svou logiku, jenomže je to logika srdce, ne smyslů a rozumu, (Prekopová, Schweizerová 2015, s. 15).

Toto období je mimořádně tvůrčí. Vybarvuje, maluje, kreslí, tvoří z modelíny, staví složité výtvary, lepí, stříhá. Dítě je na své výtvary hrdé a je nutné ho v jeho činnosti povzbuzovat. Recituje básničky a u některých zvládne i pohybový doprovod, rádo zpívá a tančí. Je velmi aktivní, vyžaduje dostatek prostoru, mělo by si hrát především venku a pořádně se „vylítat“. Má rádo hry s míčem, prolézačky v parku, hry s vodou nebo ve vodě. Miluje převleky a hraje divadlo, (Bacus 2009, s. 68).

Dále se zdokonaluje řeč, což umožňuje růst poznatků o sobě a o okolním světě. Rychle rostou znalosti dítěte o světě věcí a lidí, správně označuje barvy a kolem pěti let zvládne jednoduchou definici známých věcí (většinou účelem, materiálem, tvarem). Nerozšiřuje jen svoji slovní zásobu a znalost gramatických pravidel, ale dítě začíná vhodně užívat řeči k regulaci svého chování. Svě chování řídí už podle „vnitřní řeči“, bez hlasitého vyjadřování svých záměrů, (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 89).

Důležité je dbát na to, aby se dítě už od začátku učilo všemu správně, osvědčenou metodikou, a ne živelně, jak to dítě napadne. Víc práce dá něco odnaučovat nebo přecvičovat, než kolik bychom jí na začátku investovali do správného postupu. To se týká všech dovedností, které vyžadují zácvik, např. zavazování tkaniček, správné držení tužky, zacházení s příborem atd., (Matějček 2005, s. 151).

V dnešní době jsou děti vystaveny velkému množství informací, i špatných zpráv a to nejvíce z televize, ale i od vrstevníků. Dítě v tomto věku prožívá každou tragédii velmi osobně, včetně nemoci a smrti. Rodiče často dítě uklidňují, o jeho obavách nemluví a raději nezkoumají, čeho se vlastně dítě bojí. Poznat mnoho o tom, čím se dítě v mysli zaobírá a co ho zúzkostňuje, nám pomůže to, že ho povzbudíme k vyjádření jeho pocitů. Snažíme se tomu porozumět, mluvit o tom s dítětem a nebát se jeho strachu. To vše poskytne dítěti pocit bezpečí, (Bacus 2009, s. 106).

Dítě je v tomto období otevřené všem novým dobrodružstvím a objevům. Pro vše se dokáže nadchnout, velmi rychle se učí nové věci a je přirozeně zvědavé na vše kolem

sebe. Je tedy na nás dospělých, zda bude jevit zájem o své okolí a zda se v něm probudí objevitelský duch, (Bacus 2009, s. 112).

Myšlení přešlo ze symbolického do fáze názorového myšlení, ale stále jsou zde zřejmá jistá omezení, jež dítěti zatím nedovolují myslet skutečně logicky po krocích. Umí sice vyvozovat závěry, ale tyto úsudky jsou zcela závislé na názoru – většinou na vizuálním tvaru. Myšlení dítěte tedy nepostupuje podle logických operací, je prelogické, předoperační. Symbolické i předoperační myšlení je pořád úzce spjato s vlastní činností dítěte a je egocentrické, antropomorfní, magické a artificialistické. I přes tento názorný styl myšlení to však neznamená, že by dítě ve skutečnosti nerozlišovalo vlastní fantazii od reality, (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 91).

V tomto období si děti hrají na cokoliv a zdrojem poznatků a inspirace jsou pro ně především dospělí lidé z jejich nejbližšího okolí. Pokud se rodiče pozorně dívají na hru svých dětí, mohou v ní objevit své vlastní postoje, projevy, zvyky a zlozvyky, ctnosti i nectnosti, výchovné přehmaty, protože děti jsou upřímné a natavují čisté zrcadlo. Snažme se tedy, abychom byli překvapení spíše příjemně než nepříjemně, (Matějček 2005, s. 155).

### **1.2.3 Dítě mezi 5. a 6./7. rokem života**

Toto období není jen přípravou na školu, ale také na život daleko dopředu. Předškolní věk má, jak se ukazuje, svůj specifický význam pro některé mimořádně důležité funkce dospělého věku. Už tady se vytvářejí vlastnosti, které budou jednou rozhodovat o tom, zda jedinec bude mít pěkný život – sobě k uspokojení a druhým k užítku, ve shodě s vývojovým plánem vkládaným do lidského rodu po dlouhé věky, (Matějček 2005, s. 168).

Dítě je spokojené se svým tělem a jeho pohyby jsou daleko přesnější. Snadno skáče po jedné noze nebo snožmo a udrží lépe rovnováhu. Zvládne jízdu na kole, pouští se do nových objevů, při kterých šplhá, skáče, klouže se, leze po zemi atd. Při manuálních činnostech můžeme pozorovat přesnější koordinaci pohybů rukou a dítě preferuje jednu ruku, kterou používá s větší zručností, (Bacus 2009, s. 122).

Jestliže chceme vychovávat dítě ke zdravému způsobu života, je nutné dodržovat optimální režim a skladbu stravování i pohybu ve zdravém prostředí s podporou psychického rozvoje jedince a s pozitivními sociálními vztahy, (Dvořáková 2011, s. 24).

Doba předškolní je kritickou pro většinu vlastností tzv. prosociálních, protože dítě se uvolňuje z vázanosti na rodinném prostředí a na jeho vývojovou scénu vstupují jako významný činitel druhé děti. Ty jsou pro něj cílovou společenskou skupinou, tedy generace jeho vrstevníků, kde si bude jednou hledat své společenské uplatnění, bude mít své přátele, spolupracovníky, manželské partnery atd., (Matějček 2005, s. 165).

Dítě je méně přizpůsobivé, povaha přestává být bezproblémová a můžeme postřehnout nástup nové krize, která se naplno rozvine v dalším roce. Objevují se častěji záchvaty vzteku, trucování, zlosti a dítě může častěji plakat. Znovu se může opakovat strach ze tmy, strach zůstat někde samo atd. Dítě snadno dokáže posoudit, zda je chování druhých v pořádku, či nikoliv, protože se začíná rozvíjet jeho smysl pro morálku, (Bacus 2009, s. 148).

Nejdůležitější činností předškolního dítěte je ale stále pohyb, který je prostředkem pro seznamování se s prostředím, jak ovládat své tělo, jak si poradit se svým okolím a tím nabýt potřebné zkušenosti, jak vyjádřit sebe sama a komunikovat s ostatními. Ale také je pohyb prostředkem hodnocení sebe samého, vzájemného srovnávání, získávání sebevědomí, pomáhání si, spolupráce a soupeření, (Dvořáková 2011, s. 13).

Ve vztazích s vrstevníky se rozvíjejí genderová specifika, v nichž si předškolní děti potvrzují rozdíly obou pohlaví a akceptují chlapecký a dívčí generový stereotyp, čili chtějí vypadat jako jiné děti téhož pohlaví, stejně se chovají a dávají přednost hře s těmito dětmi. Projevuje se to i ve fantazijních hrách, děti se drží genderových stereotypů, což dodržují hlavně chlapci, (Vágnerová 2012, s. 253).

## **2. TĚLESNÁ KULTURA A VÝCHOVA**

### **2.1 Historie tělesné kultury a výchovy**

#### **2.1.1 Tělesná kultura a výchova v pravěku a starověku**

Člověk byl v dávné minulosti nedílnou součástí přírody a typické byly přirozené pohyby, chůze, běh, skoky, plavání, překonávání překážek a postupně kultivované pohyby se zbraní, jízda na lodi a na koni. Chlapci i dívky procházeli stejnou výchovou, i když chlapci jako budoucí lovci a válečníci intenzivnější a specializovanější, (Kössl, Štumbauer, Waic 2008, s. 8).

Těžiště výchovy spartského systému antického Řecka bylo v tělesných cvičeních, ve vojenském výcviku a v otužování, doplněné hudbou, zpěvem, tancem pro bojovnost a přípravu mládeže na strádání a válku. Naopak v aténském systému byl uplatňován ideál všestranné a harmonické výchovy, slučující fyzickou zdatnost s rozumovou a mravní vyspělostí, tj. kalokagathí, (Kössl, Štumbauer, Waic 2008, s. 14).

#### **2.1.2 Tělesná kultura středověku**

Hlavní roli měla výchova rytíře, která postupně nabyla organizované podoby. Chlapci byli do sedmi let vychovávaní matkou, pak začínala systematická výchova rytíře. Jako tzv. pážata se do 12-14 let seznamovali se společenskými chováními, obsluhou u stolu, tancem a hudbou, toto bylo stejné i pro dívky. Chlapci byli však ještě otužováni, učili se zacházet se zbraní (meč, luk, kopí), jezdit na koni atd. Začali se účastnit různých rytířských her a speciálních cvičných turnajů a mezi 18-20 lety byli obvykle slavnostně pasováni na rytíře, (Kössl, Štumbauer, Waic 2008, s. 29).

O systematické tělesné výchově nehovoříme u vesnického lidu, byl to spíše spontánní pohybový projev přirozeného charakteru navazující na prastaré tradice a zvyklosti. U dětí to byly různé běžecké, míčové a pálkovací hry a tanec. U dospělých mužů různé formy zápasu, vzpírání těžkých předmětů atd., (Kössl, Štumbauer, Waic 2008, s. 31).

#### **2.1.3 Humanismus a tělesná výchova**

Návrat k antice napomohl k rozvoji vědy a zájmu o zdraví a výchovu. Opět se objevuje ideál všestranně vychovaného člověka, ideál kalokagathie. Začal vznikat nový systém výchovy a do škol pronikala i tělesná výchova, (Kössl, Štumbauer, Waic 2008, s. 35).

Velký vliv na výchovu i tělesnou měl Jan Ámos Komenský, který kladl důraz na náboženské a mravní vědomí člověka, ale zdůrazňoval i kladné hodnoty práce, podnikavosti a potřeby fyzického zdraví. Nenapsal sice o tělesné výchově žádný speciální spis, ale téměř ve všech svých pedagogických dílech se zabýval vedle výchovy rozumové, mravní a pracovní i otázkami tělesné výchovy. Např. v Informatoriu školy mateřské se zabýval významem her i tělesných cvičení pro rozvoj dítěte, neboť se tím neobyčejně účinně rozvíjejí jeho smysly a myšlení, (Kössl, Štumbauer, Waic 2008, s. 38).

#### **2.1.4 Tělesná kultura v českých zemích na přelomu 18. a 19. století**

Postupně se zaváděla povinná školní docházka pro děti ve věku od 6 do 12 let a tereziánský školní řád pamatoval na tělesná cvičení (pohybové hry, hříčky, zábavy) a doporučoval vystavět hřiště u školy a za obcí. Tělocvik a hry však zůstávaly výsadou šlechty a bohatšího měšťanstva, (Kössl, Štumbauer, Waic 2008, s. 106).

V době obrozenecké odráží stav předškolní a školní tělesné výchovy kapitola Dětinské hry v českém Slabikáři pro městské školy v císař. král. zemích, kde jsou uvedeny různé pohybové a společenské hry, jako na řemeslníky, na posly, na zástavu, na vojáky, na slepou bábu, kuželky, s míčem, s obručí, panenkami atd., (Krátký 1974, s. 232).

#### **2.2 Tělesná výchova na našem území od poloviny 19. století**

V této době ovlivnilo vývoj tělovýchovy založení Tělocvičné jednoty bratrské (později Sokola Pražského), jehož spoluzakladatelem byl dr. Miroslav Tyrš, který byl výborným tělovýchovným odborníkem. Vznik Sokola položil i základy organizované tělesné výchovy žen a dívek, (Kössl, Štumbauer, Waic 2008, s. 108-110).

Před rokem 1989 bylo cvičení rodičů s dětmi realizováno ve cvičebních hodinách ZRTV v mnoha tělovýchovných jednotách. Zvyšovala se úroveň práce oddílů rodičů a dětí a to nejen zlepšováním zdatnosti a výkonnosti cvičících párů, ale také prohlubováním ideové, citové a volní stránky ve vzájemné vazbě děti a rodiče. Bezprostřední cvičení dětí a vyšší náročnost s prvky základní gymnastiky pro rodiče umocněné hravou hudbou vydalo vždy na Spartakiádě svědectví o pohybovém prožitku všech vystupujících a zároveň bylo důkazem péče socialistické společnosti v oblasti tělovýchovy o nejmladší generaci v rodině, (Šupich 1981, s. 165).

### **3. CVIČENÍ RODIČŮ S DĚTMI A JEHO MOŽNOSTI**

Vývoj dítěte tělesný i duševní je vzájemně provázán. Proto doprovází cvičení říkanky, básničky a různé cvičební pomůcky tak, aby cvičení stimulačně působilo v obou směrech vývoje. Cvičení musí být pro děti hrou a zábavou, abychom udrželi jejich pozornost a dejme jim dostatek prostoru pro vlastní kreativitu a fantazii. Pohyb umožní dětem správný vývoj kostry a svalových skupin, rozvinout současné a získat nové pohybové dovednosti, zdokonalit koordinaci a udržení rovnováhy i orientaci v prostoru. Během cvičení si děti obohacují slovní zásobu a v kolektivu si utvářejí své charakterové vlastnosti, učí se toleranci k ostatním a překonávat překážky. Dětem i rodičům přináší cvičení vzájemné sblížení při společných zážitcích, což je pro obě strany nejcennější odměnou, (Uhrová 2010, s. 8).

#### **3.1. Cvičení rodičů s dětmi v dnešní podobě**

##### **3.1.1 Vliv a přínos společného cvičení na celkový rozvoj dítěte**

Základním projevem života je pohyb, který ovlivňuje všechny pochody v našem těle a patří k preventivním zdravotním prostředkům. Ke zdraví potřebujeme součinnost tří propojených úrovní – úrovně psychické, tělesné a sociální. Vhodným výběrem tělesných technik a cvičení posilujeme zdravý vývoj dítěte na všech úrovních a pomáháme jejich vzájemnému propojení, (Volná 2015, s. 7).

Pohyb je viditelným projevem vývoje od lehu přes přetáčení, plazení, lezení, vstávání do stoje, završeného chůzí, provází nás tedy od narození. Pro zvládnutí těchto pohybů musíme udržovat rovnováhu, být v příslušných polohách stabilní, chceme věci uchopovat a pracovat s nimi. „Malé pohyby“ postupně propojíme s „velkými pohyby“, učíme se pracovat celými pažemi nebo jen prsty – schopnost rozlišení pohybů. Postupně zvládáme propojit práci nohou a paží, pravé a levé strany – pohyby se stanou koordinovanými. Pohyb je ale nejen viditelný, ale probíhá i v myšlení, představivosti, činnosti mozku, protože člověk pracuje jako celek a nemůžeme oddělovat některé části jeho bytí, (Kleplová 2013, s. 5).

Základní skupinou společnosti je rodina, kde výchova začíná a každá společnost vytváří různé podmínky pro funkci rodiny s dětmi, ale v zásadě by měli mít vždy rodiče základní povinnost – starost o zdravý růst a vývoj dítěte. To znamená zajištění

zdravotních a hygienických podmínek pro růst, ale také podmínky pro zdravý duševní vývoj dítěte. I pohyb by tedy měl být vnímán s radostí, jako projev zdravého vývoje a od narození by měl být pravidelně podněcován a stimulován v souvislosti s uspokojováním základních potřeb dítěte, (Berdychová 2009, s. 8).

Velice přínosné pro děti je sdílení tělesné aktivity se svými nejbližšími, tedy s rodiči a sourozenci, protože každá společně prováděná aktivita, tedy i cvičení, vnáší do rodiny pozitivní atmosféru. Společný čas, který rodiče s dětmi stráví, se jim vrátí formou zdravého, spokojeného a dobře prospívajícího dítěte, (Volná 2015, s. 7).

Pohybové činnosti a hry přinášejí situace osobnostního a společenského charakteru, protože děti rozvíjejí své sebepojetí, sebevědomí, odvahu, sebedůvěru, vůli a odpovědnost. Činnosti i hry působí na socializaci dítěte, neboť při nich vyplyne spontánně potřeba respektovat pravidla, práva ostatních, děti se učí zvládat a prožívat různé situace a emoce, je nutná vzájemná pomoc a komunikace. Významně je ovlivňována i oblast morálních hodnot, (Dvořáková 2011, s. 20).

V dnešní době je speciální variantou pravidelných pohybově zaměřených cvičebních lekcí Cvičení rodičů s dětmi, kde je kladen zvýšený důraz na rozvíjení pohybových dovedností dětí většinou od dvou do pěti až šesti let. V České republice se toto cvičení začalo vyvíjet v 60.-70. letech 20. století a má doporučenou strukturu i obsah cvičební jednotky prověřený praxí a eventuelně upravený ve spolupráci s lékaři, ale každé cvičení musí také odpovídat aktuálním potřebám zúčastněných dětí. **„Cvičení rodičů s dětmi je osvědčenou variantou společných činností rodičů s dětmi, kde se rozvíjí osobnost dítěte nenásilnou formou s citovou oporou rodiče a kdy dochází k přirozenému propojení činností dvojice rodiče a dítěte s činností ve skupině dětí“**, (Berdychová 2009, s. 10).

Jak je to v rodině? Asi do pěti let věku se maminky dětem věnují 2 až 3 hodiny denně, tatínkové několik minut. Nejčastější činností je však sledování televize, což nemůžeme považovat za společnou činnost vedoucí ke zdraví a ani k vzájemnému vnímání se, společnému prožívání a porozumění. Společná pohybová aktivita je uvedena až na sedmém místě, kdy častější jsou procházky, ale ty mají k uspokojení dětské touhy a potřeby po pohybu daleko. Většina rodičů přesto ví, že je nejmladším

dětem potřeba zprostředkovat pohyb prakticky – lézt po prolézačkách, jezdit na kole, běhat s dětmi za míčem, chodit s nimi plavat, sáňkovat, lyžovat a bruslit, ale především sezónní činnosti, které jsou oblíbené a přitažlivé, jsou velmi nepravidelné. Maminky také přiznávají, že sice chodí s dětmi na hřiště, ale tam si rády sednou a povídají s ostatními maminkami, místo aby využily zajímavých situací ke společnému prožívání, které hřiště nabízí. Tatínkové mají času méně, ale jsou hravější a sportovnější, chodí s dětmi ven, hrají si s nimi s míčem, jezdí na kole, věnují se sezónním sportům, ale bohužel jen občas, (Dvořáková 2009, s. 19).

Mezi tyto aktivity můžeme zařadit i cvičení na specializovaných pracovištích, kde děti využívají klasické rehabilitace a práci fyzioterapeutů, protože i sem je vhodné do cvičení ve skupině přizvat rodiče či sourozence, aby se lépe seznámili s potížemi dítěte a mohli doma pracovat na odstranění vad. Je to cesta k dobrým výsledkům, protože podpora rodiny je důležitá, členy to sblíží, dá jim to program a spolupráce vede ke vzájemnému poznání a pochopení, (Volná 2015, s. 8).

Důležitá je samozřejmě i psychika, která rozvíjí pohyb a naopak pohyb rozvíjí psychiku. Proto tedy nemůže jít jen o mechanické „odcvičení“, ale důležitá je komunikace s dítětem, tj. důležitost propojení pohybu s mluvením, básničkami, zpíváním, a tím rozvíjet představivost a vlastní aktivitu dítěte. Existuje názor, že „dítě se nemá urychlovat“, což je samozřejmě pravdivé např., když ještě nelezoucí dítě postavíme do chodítka, a tam „běhá rychle jako čert“ atd., to rozhodně dítěti nepomáhá, ale spíše ho to poškozuje. Pokud ale cvičíme s dítětem podle pravidel správného vývoje pohybu, tak mu umožňujeme rozvinout jeho vlastní pohybový i duševní potenciál a nejde tedy o „urychlení“, ale o rozvinutí schopností, které dítě v sobě má, (Kleplová, Pilná 2006, s. 9).

Společné cvičení musí být vždy realizováno za přítomnosti rodičů nebo jiných dospělých a přizpůsobené vývojovému stupni, věku a schopnostem dítěte. Než se cvičením začneme, je nutné dobře zvážit prostorové možnosti a přizpůsobit cvičební plochu proti možnosti úrazu či zranění, (Uhrová 2010, s. 9).

Pokud cvičíme v domácím prostředí, je nejlépe provádět to dítětem denně, kratší dobu 10-20 minut. Nezařazujeme velké množství cviků a technik, ale především se



snažíme o přesné a precizní provedení, dle literatury. Cvičení by mělo být dobře promyšlené od nejjednoduššího k postupně složitějším cvikům a důležité je, abychom my rodiče cvičení dobře znali a měli potřebnou jistotu, až ho budeme dítěti vysvětlovat, (Volná 2015, s. 6).

U dítěte mladšího jednoho roku mají rodiče radost z každého pokroku v jeho pohybech a povzbuzují ho k dalším pokusům. Vhodné je plavání kojenců, hry s kojenci atd. Velmi dobré je podněcovat pohyb vhodnými hračkami a pomůckami, ale výraznou stimulací je přímý kontakt rodičů s dítětem (nošení spojené s hlasem, houpání, hlazení). Dítě dobře vnímá pohyb, melodii, rytmus, proto jsou v tomto období důležitá říkadla, škádlivky a písničky spojené s jednoduchým pohybem, které si dítě snadno zapamatuje a postupně osvojí. Děti se radují ze společné hry s rodiči a posiluje se citová vazba. Je nutný stále větší prostor, proto musí rodič zajistit odpovídající, bezpečné a stimulující prostředí, (Berdychová 2009, s. 8).

V období do dvou let věku chce dítě vše vyzkoušet, opakuje určité pohyby a jeho pohybové dovednosti se zkvalitňují a zrychlují. Rodiče mají různé postoje k pohybu a výchově. Ti s kladným vztahem vedou dítě důsledně a se zájmem o pohybové aktivity. Potom jsou rodiče, kteří mají zájem poskytnout dítěti optimální podmínky rozvoje, jsou přístupní informacím a hledají optimální výchovný přístup podle svých možností, ale mohou se zde objevit úzkostlivé a bázlivé matky, které mohou svým přístupem nevhodně ovlivnit rychlost rozvoje určitých pohybových dovedností. Máme bohužel i rodiče, které pohyb dítěte obtěžuje a omezuje jejich vlastní zájmy. V tomto případě může, při trvalém omezování pohybu dítěte, dojít skutečně ke zpomalení rozvoje pohybových dovedností, (Berdychová 2009, s. 9).

Nesmíme zapomenout, že hlavní součástí toho všeho by měla být především radost a přirozená hra, protože ta je u malých dětí čistá a spontánní. Děti si umí hrát pro radost ze hry samé, bez očekávání výsledků, vyjadřují při ní své pocity a nálady, radují se z krásy, točí se dokola v opojení z pohybu. Pro dítě raného a předškolního věku je hra středem vesmíru, prací i odpočinkem, zdrojem poznání, školou životních zkušeností, postojů a vzorců chování. Je důležitá pro optimální rozvoj manuálních dovedností dítěte spolu s rozumem, pohybem a citem, (Hanšpachová 2016, s. 13).

Jako rodič máme jedinečnou příležitost se od vlastních dětí učit znovu to, co v nás bylo v dětství, dospívání a dospělosti potlačeno, tedy užít si osvobozující hodnotu společně prožívané hry. Dítěti dejme vše, co potřebuje ke šťastnému dětství – nezištnost a jistotu vztahu, lásku, něhu a pochopení a v radostném herním prožitku najdeme i my očistnou úlevu, relaxaci a uspokojení, (Hanšpachová 2016, s. 20-21).

V období od dvou let věku sice probíhá výchova i nadále především v rodině, ale postupně ji začíná doplňovat výchova institucionální v jeslích a mateřských školách. Působení rodičů je tedy doplňováno o vliv dalších dospělých a dětí. Rodina však stále může výběrem instituce i zájmové činnosti ovlivnit výchovné prostředí. Jelikož v období mezi druhým a šestým rokem dochází k výraznému rozvoji právě pohybových schopností a dovedností, bývá začlenění dítěte do předškolního zařízení optimálním řešením, protože tyto instituce mají v programu zajistit všestranný rozvoj dítěte. Rodič může toto doplnit o společné navštěvování kurzů cvičení rodičů s dětmi nebo cvičení s předškolními dětmi, (Berdychová 2009, s. 10).

Při cvičení a hraní s dětmi nezapomeňme, co všechno potřebují a jak mnoho vydrží. Nemějme strach, když se trochu zadýchají. Podporujme je v činnostech, které zatěžují různé oblasti těla – běhání a skákání posiluje nejen nohy, ale také srdce a plíce, lezení a přelézání překážek sílu svalů paží, zad i celého těla, přechody klády rovnováhu a zpevnění posturálních svalů držících naši postavu zpříma, (Dvořáková 2009, s. 20).

Důležité je při cvičení využívat říkadla, škádlivky a básničky, protože dítě si tak nerozvíví jen hrubou motoriku, ale zároveň i své jazykové schopnosti. Daleko snadněji si zapamatuje a osvojí slova spojená s pohybem a hravou formou si tak rozšiřuje a obohacuje slovní zásobu. Cvičení rodičů s dětmi upevňuje, zlepšuje a obohacuje vzájemné vztahy. Děti cvičící již od raného dětství získávají pozitivní vztah ke sportu a ten se i v pozdějším věku stává jejich přirozenou součástí. Blízký kontakt s rodiči, doteky, mazlení a hra příznivě ovlivňují emocionální rozvoj dítěte, (Kišová, Malá 2012, s. 69).

***„Pojďme si hrát! Ať nás spolu s dětmi baví svět!“***, (Hanšpachová 2016, s. 21).

### **3.2 Pedagogické zásady a principy při cvičení rodičů s dětmi**

Narůstající zájem veřejnosti o kvalitní nabídku cvičení pro nejmladší cvičence vyvolává potřebu školení kvalifikovaných vedoucích a cvičitelů. Vedení a příprava cvičebních lekcí pro nejmenší děti v doprovodu rodičů jsou velice náročné a vyžadují zodpovědný přístup k výběru her, cviků, motivaci cvičení i vlastní organizaci. Základním předpokladem pro vedení těchto lekcí je odpovídající pedagogické vzdělání pro danou věkovou skupinu nebo absolvování odborného školení cvičitel předškolních dětí a rodičů s dětmi, (Berdychová 2009, s. 6).

Při rozvíjení pohybových dovedností, a tedy i při výchově je nutné respektovat to, že dítě rozvíjí určitou pohybovou dovednost, až když je v určitém vývojovém stádiu a celý organismus je na takové tělesné a duševní úrovni, která je základem pro rozvíjení určité činnosti. Nejprve se rozvíjí přirozené pohyby, které mají svoji vývojovou posloupnost, pak navazují pohyby složitější obohacující kvantitativně i kvalitativně pohyby přirozené i osvojené podle společenských potřeb. Dítě k pohybu motivujeme, podporujeme snahu o zvládnutí pohybu, ale zároveň musíme dbát o jeho bezpečnost a zdraví. V přirozeném prostředí s různorodými překážkami si dítě volí pohyb podle své potřeby. Naopak v tělocvičně volí cvičitelka pohybové aktivity odpovídající aktuální duševní a tělesné vyspělosti každého dítěte, zařazuje proto úkoly s různým stupněm obtížnosti, (Berdychová 2009, s. 12).

Každé dítě se vyvíjí svým tempem v poznávání, učení, má své potřeby, charakter, motorické a koordinační schopnosti a dovednosti, některé může mít zdravotní oslabení či jiné potíže. Proto je vhodné při práci se skupinou dětí a rodičů si program předem připravit a přizpůsobit aktivity pro všechny. Společné cvičení by mělo respektovat individualitu každého dítěte a probíhat v přátelské atmosféře, (Volná 2015, s. 11).

Děti nemusí cvičit jednotně, ale cvik nebo činnosti konaly se zájmem a prožitkem. Důležité je dětem cviky předvádět a to přesně, i se správným dýcháním. Chyby ihned odstraňujeme, protože snižují zájem a motivaci dítěte a špatně se později odstraňují. Chyby opravujeme pohmatem, což je účinnější než slovní opravení, protože je

rychlejší a konkrétnější. Dodržujeme samozřejmě všechny hygienické požadavky (průchodné dýchací cesty, větrání, volný oděv, dostatek pití), (Pechová 2009, s. 17).

Rovněž cvičení s náradím má mnoho nedoceněných výhod a existuje mnoho důvodů, proč náčiní používat. Můžeme ho použít v každé části cvičební lekce, protože pohyb s náčiním je pro dítě vždy zajímavější a zvyšuje fyziologický účinek cvičení. Náčiní posiluje pohyblivost prstů, zápěstí a jemnou motoriku ruky. Náčiní se stává partnerem dítěte a to si při pohybu s ním uvědomuje prostor kolem sebe. S náčiním začínáme cvičit po zvládnutí základních pohybových návyků, protože potom snadněji spojíme pohyb s náčiním s chůzí, během, poskokem, obratem a vyvarujeme se chyb v držení těla, (Kulhánková 2011, s. 9).

S dětmi raného věku, tedy asi do tří let je vhodné navštěvovat studia rodičů a dětí, které jsou obsahově zaměřené na spojení pohybových činností (základní pohyby, řízené pohyby s říkadly a náčiním) s využitím bezpečného náradí, pěveckých dovedností, her pro rozvoj řeči atd. Při přípravě je nutné zajistit velkou zásobu textů a drobných her, ale i dostatek náčiní, náradí i materiálu, (Berdychová 2009, s. 15).

Komunikace v lekci cvičení rodičů s dětmi probíhá ve třech rovinách – cvičitelka – dítě, cvičitelka – rodič, rodič – dítě. Rodiče umožňují velkou variabilitu v organizaci i obsahu cvičební jednotky, ale její vedení vyžaduje pedagogický takt a zkušenosti, (Berdychová 2009, s. 55).

Cvičební jednotka pro předškolní děti by měla obsahovat úkoly ze tří hlavních oblastí. Zdravotní oblast zahrnuje péči o zdravý růst a vývoj dítěte, výběr cviků a her odpovídá požadavkům raného věku a je zajištěna odpovídající teplota, čistota a bezpečnost cvičebního prostoru. Oblast vzdělávání vytváří prostor pro samostatný a tvořivý přístup dítěte ke cvičení. Ve výchovné oblasti by měla cvičitelka při výběru námětů pro jednotlivá cvičení, hry i pro organizaci a metody řízení skupiny vycházet z pedagogických zásad, od jednoduchého ke složitějšímu, od známého k novému a neznámému a především respektovat potřebu dítěte si hrát, protože hlavní metodou je hra a cvičení má dítěti přinášet radost z pohybu a ze hry, (Berdychová 2009, s. 52).

### 3.2.1. Nevhodné cviky v předškolním věku

*„Vzhledem k uvedeným vývojovým zákonitostem je v dětském věku třeba respektovat určitá omezení a uvědomit si možná rizika spojená s některými polohami, pohyby či zatěžováním“*, (Dvořáková 2011, s. 7).

Vzhledem k nedokončené osifikaci kostí a vývoje kloubů, bychom měli u dětí omezit jejich zátěž. Nevhodné jsou tyto činnosti:

**Jednostranné zatěžování** – př. možnost jen chodit a běhat, stále sedět

**Prosté visy a vzpory** – preferujeme visy a vzpory smíšené na prolézačkách s více žerděmi v různých výškách pro oporu nohou i rukou

**Zvětšování kloubního rozsahu** nad fyziologickou mez – př. rozštěpy

**Dlouhodobé setrvání** v polohách – déletrvající sezení a stání

Chráníme krční páteř a páteř jako celek. Nevhodné jsou tyto činnosti:

**Neučíme kotoul vzad** – přetěžování krční páteře

**Nesetrvávat v jedné poloze** – př. stoj, děti vystrkují břicho a prohýbají bedra

**Žádné seskoky na tvrdou podložku** z výšky nad pas dítěte – ochrana páteře, hlavy a dalších nosných kloubů, doskok vždy na měkčí zínětku

Chráníme nosné klouby.

**Nepřetěžujeme kolena chozením v dřepu**, dřepy by měly děti provádět na celých chodidlech, vzpor dřepmo s oporou rukou o podložku je v pořádku

**Nevyžadujeme rychlé lezení po kolenou** – vedeme děti k lezení po čtyřech, ne po kolenou

V tomto věku ještě nemají děti dostatečnou termoregulaci, proto se obvykle při pohybové aktivitě nepotí. Pokud tedy dojde k výraznému zčervenání a pocení, je to již znakem přehřátí. Je proto potřeba kontrolovat vhodné oblečení vzhledem k podmínkám a zajistit dostatečný přísun tekutin, (Dvořáková 2011, s. 7-9).

### 3.3 Některé základní pojmy týkající se cvičení rodičů s dětmi

Při lekcích cvičení rodičů s dětmi a předškolních dětí má používání tělovýchovného názvosloví svá specifika. Cvičitelé těchto skupin nemusí dokonale ovládat názvosloví, ale mohou je potřebovat při studiu TV literatury. Komunikace v těchto hodinách musí být dětem přístupná, účelná a srozumitelná. Především je důležité používat vhodnou motivaci, abychom děti zaujali, udrželi jejich pozornost a zájem. Samozřejmě je můžeme seznamovat s některými tělovýchovnými termíny, např. chůze, běh, poskoky, klek, sed, leh ve spojení s konkrétní činností, např. „běžíme jako závodníci, skáčeme jako vrabčáci“ atd. V komunikaci s rodiči můžeme používat přesné názvosloví. Nejvhodnější motivací v předškolním věku je využití básní, říkadel a písní, pečlivě vybíraných s ohledem na obsah i jazykové vyjádření. Cvičitelka musí používané texty dokonale ovládat a může jimi motivovat jednotlivé cviky a činnosti i s názvoslovím.

**Příklad:** běh a paže v upažení – „Letí, letí letadlo, koho by to napadlo“

Správně zvolená motivace básní nebo příběhem spolu s názvoslovím pomáhá dítěti vytvořit představu pohybu a současně spojit pohyb s citovým prožitkem, což je pro dítě důležité, pohyb se kvalitativně mění a stává se pro něj hrou.

#### **Příklady motivace s tělovýchovným názvoslovím:**

TV: lezení ve vzporu klečmo M: kočky a pejskové jdou na procházku

TV: plazení po břiše M: had se plazí v trávě

TV: poskoky snožmo M: vrabci poskakují

TV: výpon a vzpažit M: chceme dosáhnout až na mraky na obloze

TV: stoj, čelné kruhy dolů M: namalujeme velké slunce

TV: stoj, vzpažit dovnitř M: postavíme si domeček se střechou

TV: klek sedmo, předklon, paže na předloktí M: šneček v uliti

TV: sed přednožmo, pokrčmo, upažit, přenášet váhu M: jedeme na lodičce

TV: leh, přednožit M: postavíme komín, (Berdychová 2009, s. 59-60).

## II PRAKTICKÁ ČÁST

### 4. VÝZKUMNÁ ČÁST

#### 4.1 Cíle a metody výzkumného šetření

##### 4.1.1 Cíle výzkumu

Cílem bakalářské práce je zjistit, zda mají rodiče předškolních dětí v Mariánských Lázních zájem o cvičení rodičů s dětmi organizovaně v kurzech, nebo raději sportují individuálně bez odborného vedení. Tímto výzkumem bych chtěla objasnit motivaci, či demotivaci rodičů k pohybové aktivitě se svými dětmi a prohloubit zájem rodičů o tuto aktivitu, tak důležitou pro všestranný rozvoj dítěte.

**Výzkumný problém: Jaká je motivace rodičů pro společnou pohybovou aktivitu s dětmi předškolního věku? Je nabídka těchto aktivit v Mariánských Lázních dostatečná?**

##### 4.1.2 Metody výzkumu

Zjistit formou kvantitativního výzkumu motivaci rodičů pro společnou pohybovou aktivitu a její možnosti.

*„Výzkumná metoda je všeobecný název pro proceduru, se kterou se získávají data v terénu. V rámci každé výzkumné metody je možno vytvořit konkrétní výzkumný nástroj. Některé výzkumné nástroje existují v hotové formě a jsou přímo připraveny k použití. Pro mnohé výzkumy se však hotové výzkumné nástroje nehodí, a proto výzkumníci zhotovují nové nástroje, anebo přizpůsobují svým záměrům již existující výzkumné nástroje, (Gavora 2010, s. 85).*

*„Základní vlastností daného výzkumného nástroje je poskytnout potřebné množství objektivních, to znamená nezkreslených dat. Každý výzkumný nástroj má kromě objektivit dvě další důležité vlastnosti: **validitu a reliabilitu.***

**Validita** znamená schopnost výzkumného nástroje zjišťovat to, co zjišťovat má. Validita je nejdůležitější vlastností výzkumného nástroje. **Reliabilita** znamená přesnost a spolehlivost výzkumného nástroje“, (Gavora 2010, s. 86-89).

Pro zjišťování informací při kvantitativním výzkumu jsem zvolila dotazník, jako nejfrekventovanější metodu zjišťování údajů.

*„Dotazník je určen především pro hromadné získávání údajů. Myslí se tím získávání údajů o velkém počtu odpovídajících. Osoba, která vyplňuje dotazník, se nazývá **respondent**. Jednotlivé prvky dotazníku se nazývají **otázky**“*, (Gavora 2010, s. 121).

*„Základní dělení otázek v dotazníku je **podle stupně otevřenosti**. Rozlišují se otázky uzavřené, polouzavřené a otevřené“*, (Gavora 2010, s. 124).

Dotazník pro tento konkrétní výzkum obsahuje uzavřené otázky, ale vyskytuje se v něm i několik polouzavřených otázek, aby měl respondent možnost, se lépe vyjádřit k danému problému. Zvolila jsem tuto formu otázek pro jednodušší vyplnění.

## 4.2 Výzkumné otázky

Na základě stanoveného cíle a výzkumného problému byly stanoveny tyto výzkumné otázky:

1. **Jakým způsobem aktivně tráví rodiče předškolních dětí v Mariánských Lázních volný čas se svými dětmi?**
2. **Jaká je nabídka aktivit pro předškolní děti v Mariánských Lázních?**
3. **Jaká je motivace rodičů pro společnou pohybovou aktivitu v kurzech?**

## 4.3 Výzkumný soubor

*„Předmětem výzkumu jsou jevy (osoby, věci, procesy). Pro zjednodušení vysvětlování budeme hovořit jen o lidech. Obyčejně se nazývají **subjekty výzkumu**. Všichni lidé, o kterých chce výzkum získat informace, tvoří **základní soubor (populaci)**. Základní soubor bývá poměrně rozsáhlý. Výzkumník určuje základní soubor tak, aby odpovídal uplatnění jeho výsledků. Jinými slovy, zjištění na jednom základním souboru není možno **přenášet** na jiné základní soubory, protože jejich vlastnosti mohou být úplně jiné“*, (Gavora 2010, s. 73).

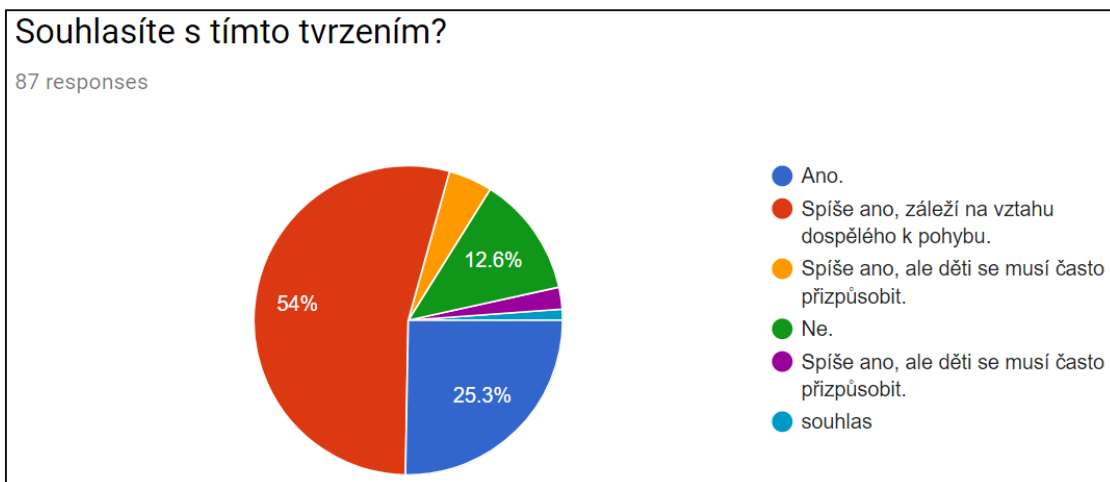


Je vhodné, určit si výběrový soubor, a to **náhodným výběrem** subjektů ze základního souboru. Je to z hlediska teorie pravděpodobnosti nejlepší výběr, protože jeho osoby dobře reprezentují základní soubor. Tento pak označujeme jako **reprezentativní soubor**, což znamená, že každá osoba základního souboru měla stejnou pravděpodobnost dostat se do výběrového souboru, (Gavora 2010, s. 75).

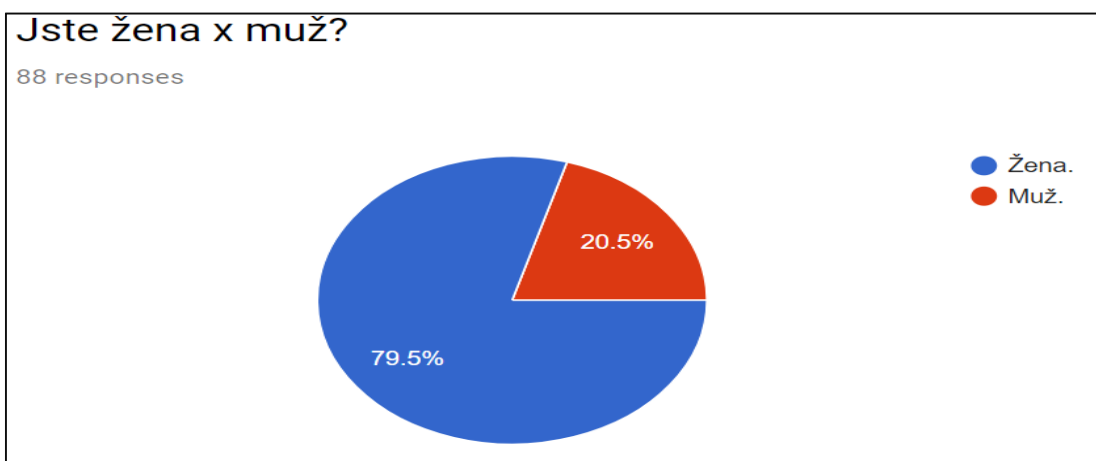
Vzhledem k cíli výzkumu a výzkumným otázkám budou můj základní dotazovaný soubor tvořit rodiče dětí navštěvujících MŠ a kurzy Cvičení rodičů s dětmi v Mariánských Lázních. Po písemné žádosti jsem obdržela 104 e-mailových adres, na které bude dotazník odeslán, aby mohl být elektronicky vyplněn.

#### 4.4 Vyhodnocení dotazníku

Máme děti s menší pohybovou potřebou, které preferují klidné činnosti s hračkami, a děti s vysokou pohybovou aktivitou. Pro každé dítě je třeba vytvořit podmínky pro naplnění jeho potřeb. V současnosti jsou děti často pohybově omezovány, a to i ze strany svých rodičů, (Dvořáková 2001, s. 9).

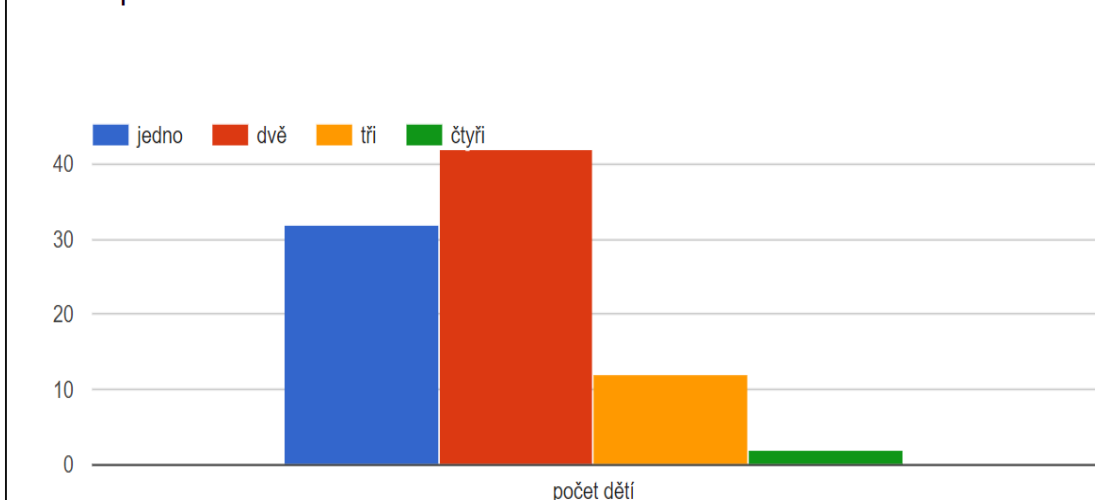


Tvrzení je uvedeno v dotazníku v příloze č. 1 a týká se potřeby pohybu u předškolních dětí. Celých 54% rodičů uvedlo, že souhlasí, ale v závislosti na vztahu dospělého k pohybu a více jak 25% souhlasí bez podmínek. Téměř 13% rodičů uvedlo svůj nesouhlas, ale jen nepatrné procento uvedlo sice souhlas, ale s tím, že se musí dítě přizpůsobit dospělým.



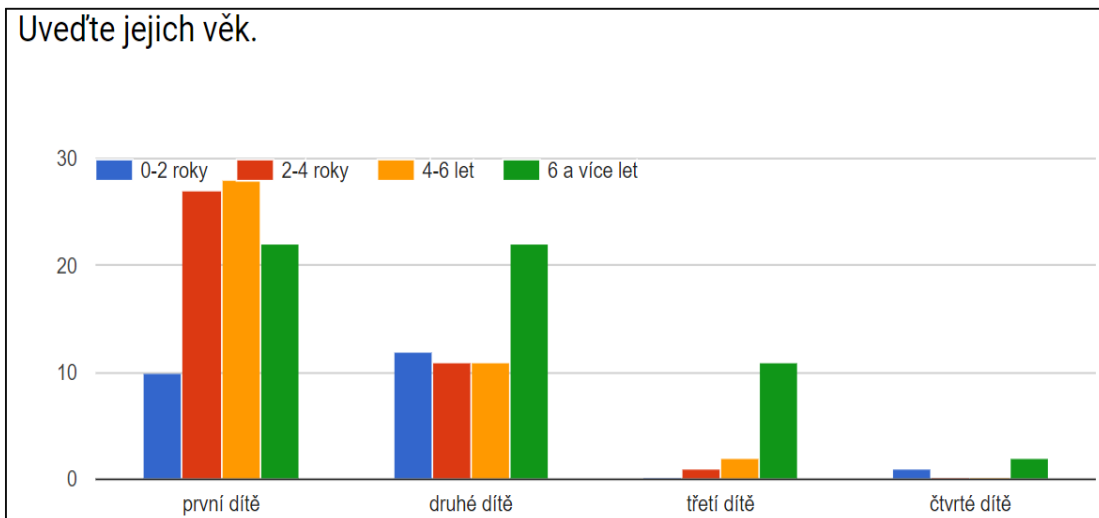
Z výsledků odpovědí na tuto otázku vyplývá, že ženy (79,5%) věnují více času otázkám týkajících se nejmenších dětí, se kterými většinou tráví více času než muži.

Uved'te počet dětí ve vaší rodině.



Z uvedených odpovědí je patrný současný trend společnosti, co se týká počtu dětí. Nejvíce rodin, přes 40%, má dvě děti a jen o něco méně rodin, lehce přes 30% má pouze jedno dítě. Asi 11% procent má dokonce děti tři, ale jen 2% čtyři.

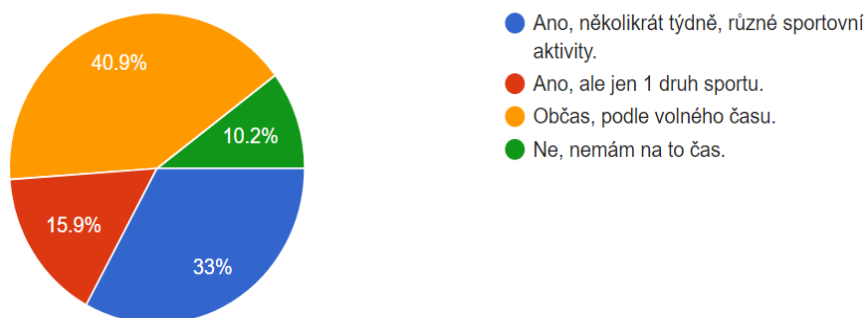
Uved'te jejich věk.



Vzhledem k tomu, že byl dotazník určen především rodičům předškolních dětí, je jejich procentuální zastoupení největší. Především u prvních dětí je téměř 30% dětí ve věku 4-6 let a jen o něco méně ve věku 2-4 roky. U druhých dětí převažuje s více jak 10% věk 0-2 roky, ale ihned následuje kategorie 2-4 roky a 4-6 let. U prvních dětí jsou s více jak 20% zastoupeny i děti starší 6 let. Větší procento dětí starších šesti let u třetího a čtvrtého dítěte je pravděpodobně způsobeno tím, že vyplnili dotazník i rodiče starších, než předškolních dětí.

### Věnujete se nějakému sportu ve volných chvílích?

88 responses



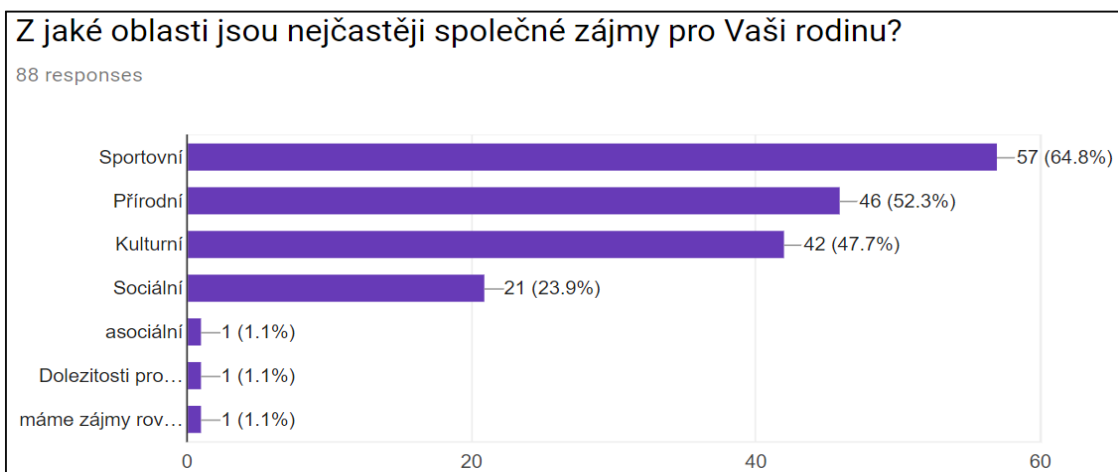
Z výsledků odpovědí je zřejmé, že 33% respondentů se věnuje různým sportům několikrát týdně. Téměř 16% se věnuje alespoň jednomu druhu sportu a 40,9% sportuje alespoň občas podle volného času. Pouze 10,2% nesportuje vůbec.

### Sportujete společně se svými dětmi?

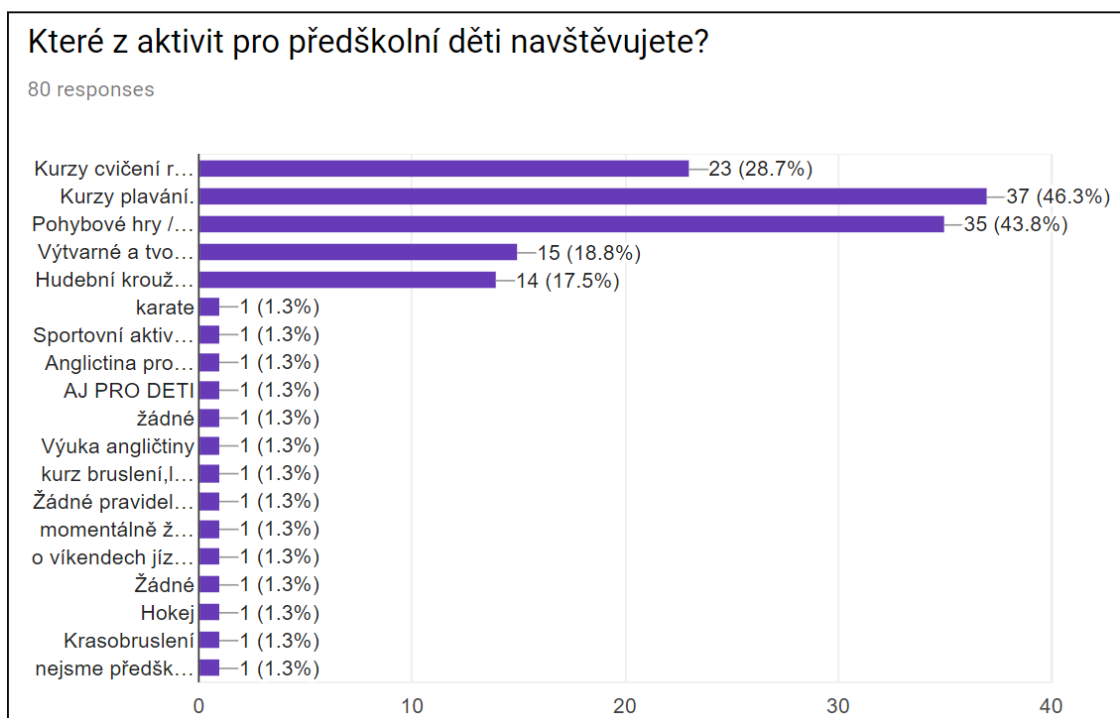
88 responses



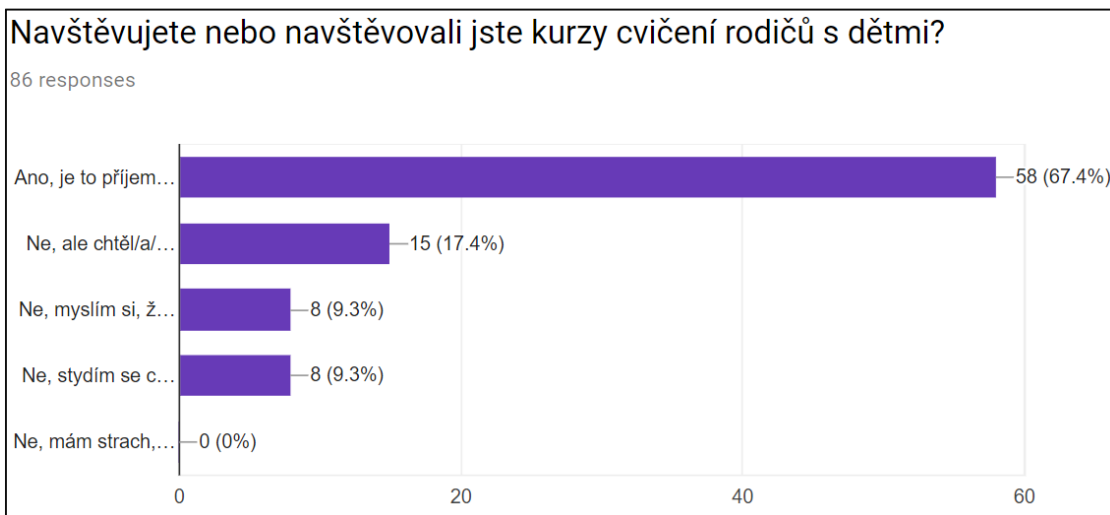
Více jak 34% rodičů uvedlo, že sportuje spolu se svými dětmi jen občas podle svých zájmů a povinností. Ani ne polovina rodičů uvedla společné sportování, z toho 26,1% s dětmi sportuje pravidelně ve všední dny i o víkendech a 20,5% pouze o víkendech nebo o prázdninách. Asi 10% uvedlo, že sami nesportují, takže ani s dětmi a 12,5 nesportuje s dětmi, protože jsou malé.



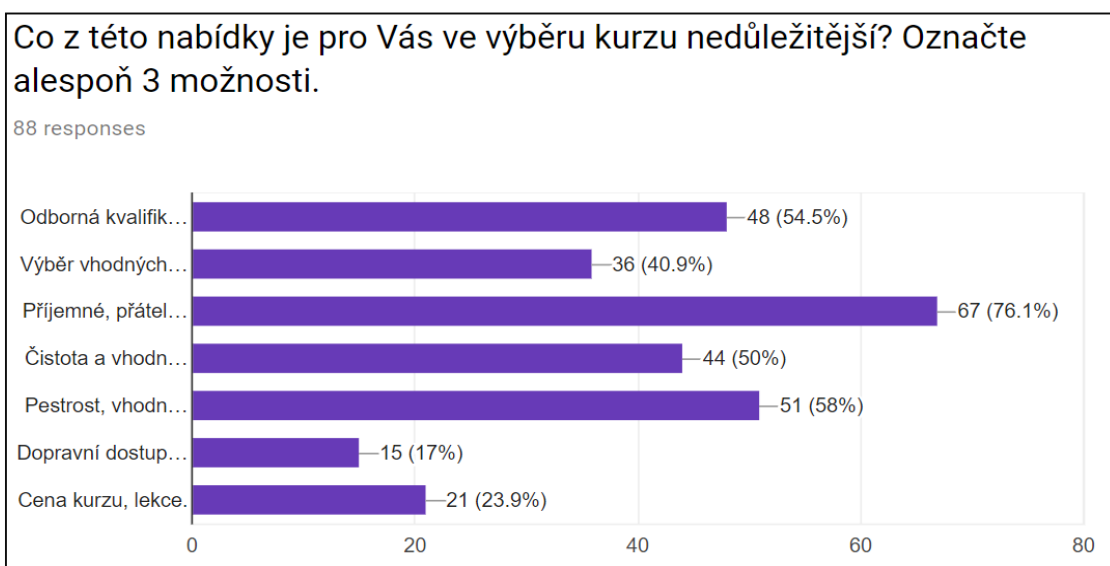
Nejčastěji, tedy 64,8%, jsou společné zájmy rodiny v oblasti sportovní. Druhou nejčastější oblastí jsou přírodní aktivity, které tvoří 52,3%. Následuje oblast kulturní s 47,7% a nakonec sociální s 23,9%. Výsledky se prolínají, protože respondenti mohli zaškrtnout více oblastí.



Nejčastěji navštěvují rodiče s dětmi kurzy plavání 46,3% a hned následují pohybové hry, či cvičení pro předškoláky 43,8%. Téměř o polovinu méně, tedy 28,7% rodičů, navštěvuje se svými dětmi kurzy cvičení rodičů s dětmi. Výtvarné a tvořivé dílničky pro předškoláky zajímají 18,8% rodičů s dětmi a hudební kroužky 17,5%. Další aktivity mají jen jednoprocenní zastoupení. Rodiče opět mohli zaškrtnout více možností.

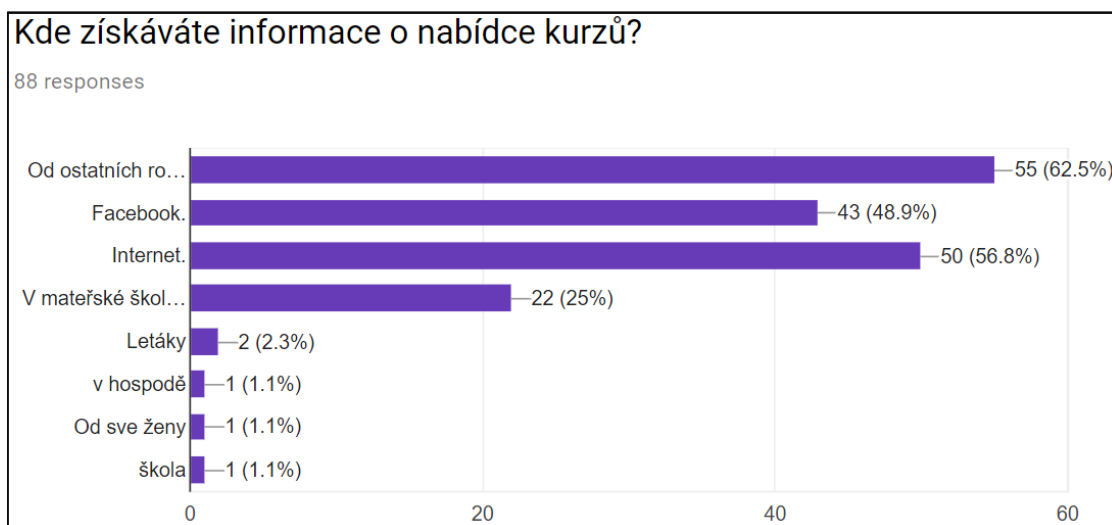


Nejvíce rodičů, 67,4%, odpovědělo, že kurzy navštěvovalo nebo navštěvuje. 17,4% odpovědělo, že nenavštěvují, ale chtěli by to vyzkoušet. Naštěstí jen 9,3% odpovědělo shodně, že nenavštěvují, protože je to zbytečné nebo se stydí před ostatními. Odpověď dítě to nezvládne, nevedl nikdo.



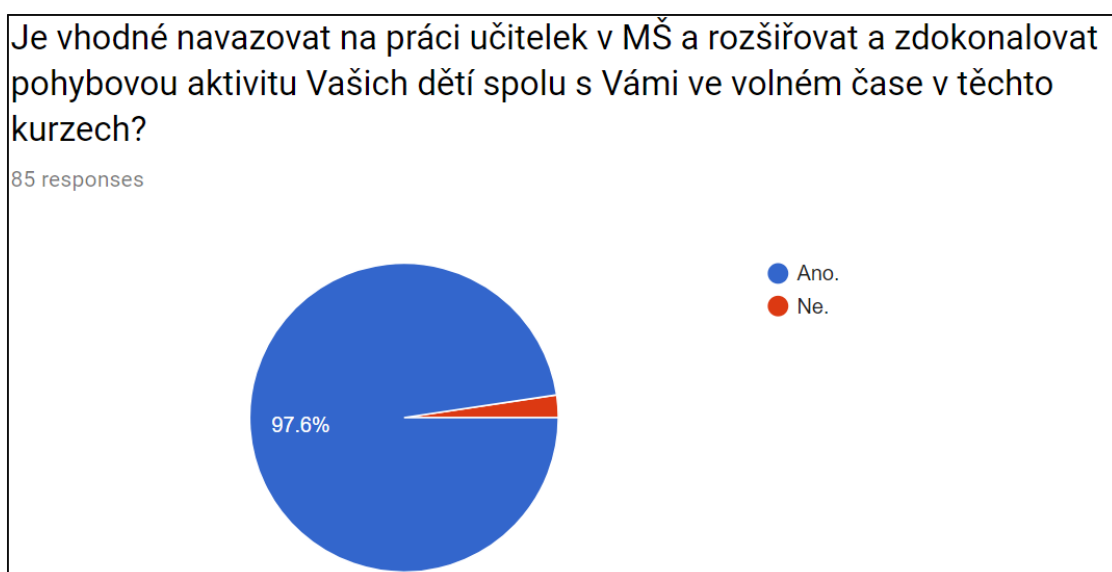
Zde mohli rodiče označit více možností. Nejčastější odpovědí bylo příjemné, přátelské a respektující prostředí vzhledem k dětem i dospělým 76,1%, dále pestrost, vhodnost a množství aktivit nabízených v jednotlivých lekcích 58%, odborná kvalifikace lektora 54,5%, čistota a vhodnost prostředí pro tuto aktivitu 50%, výběr vhodných pomůcek pro jednotlivé věkové skupiny 40,9%, cena kurzu /lekce 23,9% a dopravní dostupnost 17%.

## Kde získáváte informace o nabídce kurzů cvičení rodičů s dětmi?



Celkem očekávanou nejčastější odpovědí bylo získávání informací od ostatních rodičů 62,5%, následoval internet 56,8% a facebook 48,9%. Čtvrtina, tedy 25% získává informace v mateřské škole. Pak už jsou zastoupeny jen 1%, či 2% odpovědi obdržení informací z jiných zdrojů.

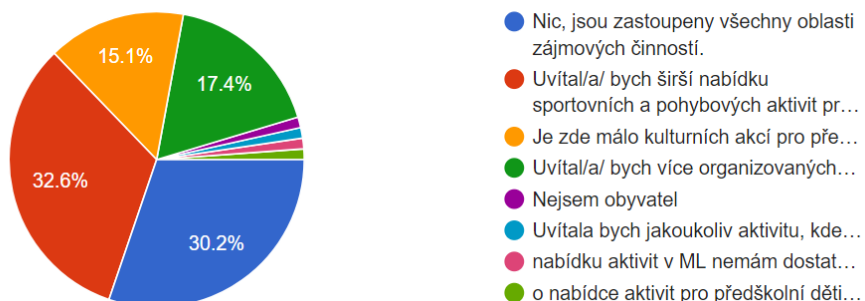
## Je vhodné navazovat na práci učitelek v MŠ a rozšiřovat pohybovou aktivitu Vašich dětí v kurzech cvičení rodičů s dětmi?



Téměř všichni respondenti, tedy 97,6% odpovědělo na tuto otázku kladně.

### Co podle Vás chybí v nabídce aktivit pro předškolní děti v Mariánských Lázních?

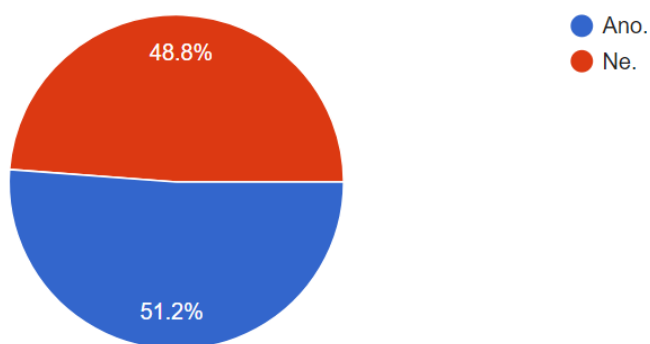
86 responses



Zde uvedlo 30,3% rodičů, že ve městě nechybí žádná aktivita a naopak 32,6% by uvítalo širší nabídku sportovních a pohybových aktivit pro předškolní děti. Dále by 17,4% rodičů uvítala více organizovaných akcí pro rodiny s dětmi a 15,1% si myslí, že je ve městě málo kulturních akcí pro předškolní děti. Ostatní odpovědi jsou uvedeny jen velmi nízkým procentem.

### Je podle Vás množství a úroveň volnočasových center pro rodiny s dětmi v Mariánských Lázních dostatečná?

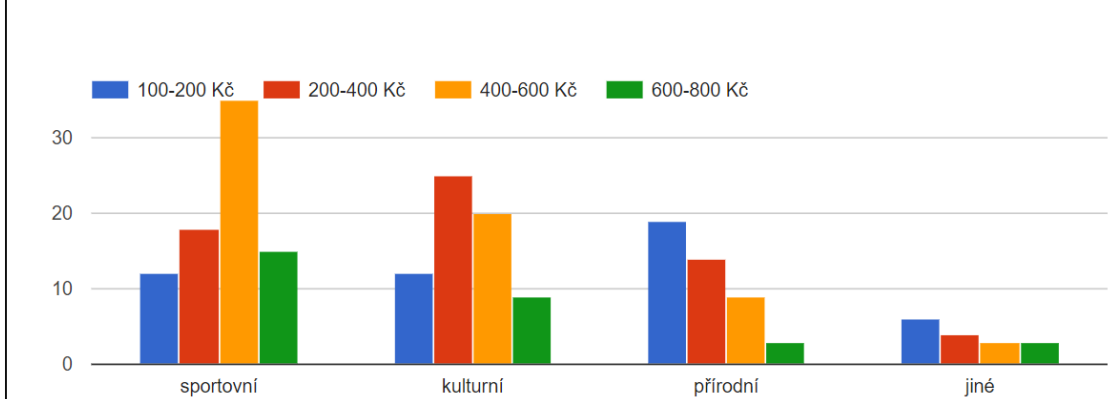
84 responses



Zde se odpovědi téměř shodovaly, protože 51,2% rodičů si myslí, že množství a úroveň volnočasových center pro rodiny s dětmi je v Mariánských Lázních dostatečná a 48,8% si myslí, že není.

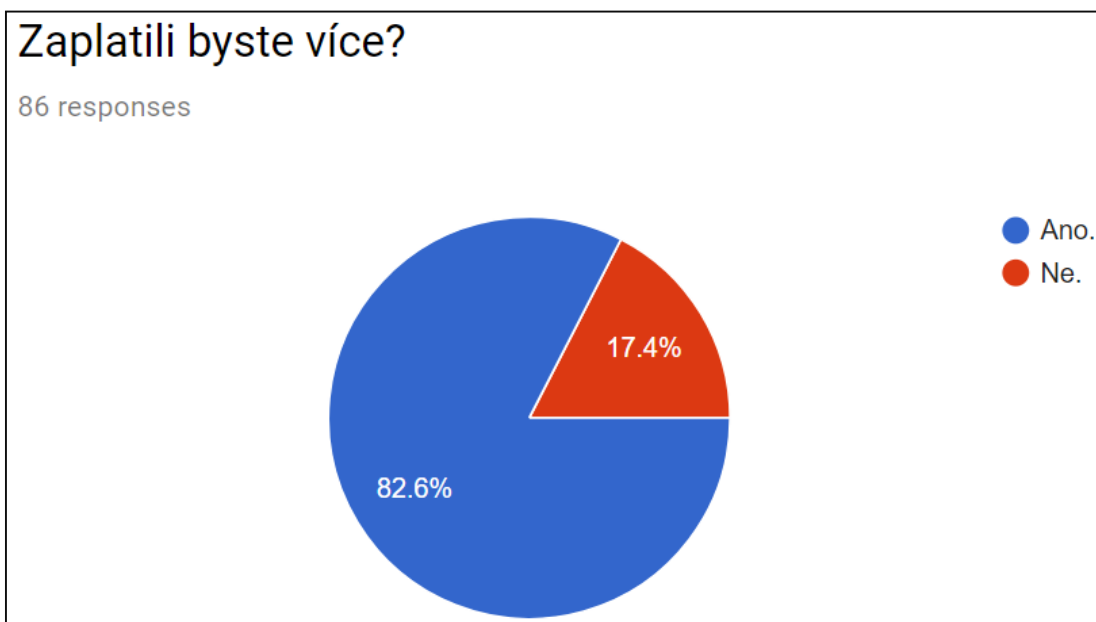


Kolik cca utratíte měsíčně za aktivity s Vašimi dětmi ve volném čase? A za jaké?



Z odpovědí je patrné, že nejvíce rodiče utratí se svými dětmi za sportovní aktivity, a to nejčastěji 400-600 Kč měsíčně. Potom za aktivity kulturní, nejčastěji 200-400 Kč měsíčně a za přírodní aktivity nejčastěji utratí 100-200 Kč měsíčně. Za jiné nespecifikované aktivity utratí nejméně.

**Zaplatili byste za aktivity s Vašimi dětmi měsíčně více?**



Příjemným zjištěním je, že 82,8% rodičů by za společné aktivity se svými dětmi zaplatilo měsíčně i více peněz, než doteď utratí. Jen 17,4% by více nezaplatilo.

## 5. DISKUZE

Otázky do dotazníku jsem tvořila tak, aby byly jasně formulované, jednoduché, aby mohli rodiče odpovídat jednoznačně. Tím jsem dále mohla s odpověďmi lépe pracovat a vyhodnocovat je. Dotazník byl sestaven i s ohledem na současnou časovou vytíženost rodičů, aby jeho vyplnění netrvalo příliš dlouho. A samozřejmě byl dotazník anonymní, aby nedocházelo ke zkreslování pravdy v odpovědích, ty byly co nejpřesnější a rodiče neměli strach, že odpovědi nějak zneužiji.

V dotazníku jsem položila celkem 16 otázek (viz. Příloha č. 1), z nichž většina byla uzavřených, pouze u pěti měli respondenti možnost v kolonce „jiné“ uvést vlastní názor, což rozšířilo možnost např. porovnat společné zájmy rodin, různé předškolní aktivity, které děti navštěvují, či jak by rozšířili nabídku pro předškoláky v Mariánských Lázních.

Rozeslala jsem celkem 104 dotazníků, ze kterých se mi vrátil reprezentativní vzorek 88 vyplněných formulářů (bohužel se stalo, že v několika případech zapomněli rodiče vyplnit některou z otázek, takže je u nich uváděn počet o 2-4 respondenty méně). Všechny odpovědi jsem zpracovala do uvedených grafů a použila k vyhodnocení výzkumných otázek.

Velmi mě potěšilo, že si rodiče našli čas a dotazníky vyplnili, protože jsem na výsledky byla opravdu zvědavá. Z osobní zkušenosti rodiče i lektora vím, jak to vypadá se společnou aktivitou rodičů a dětí, a také jaká je úroveň nabídky pro předškolní děti v Mariánských Lázních, proto jsem byla zvědavá na názory ostatních rodičů. Trochu mě zklamalo, že dotazník nevyplnilo více mužů, ale to myslím vyplývá z věkové kategorie dětí, kdy předškoláci jsou více závislí na matkách, se kterými tráví i více času. Ale potěšující jsou výsledky, že více jak 50% převážně žen pravidelně sportuje a ještě příjemnější je vědět, že více jak 75% z nich sportuje se svými dětmi, i když ne vždy pravidelně. Co se týká zaměření aktivit pro předškolní děti, převažují ty sportovní a pohybové, což ukazuje na zlepšování se vztahu dospělých k pohybu a tím umožňování a podporování této aktivity i u svých dětí. Pozitivní myslím také je, že 82,6% z nich je ochotno za tyto a i jiné aktivity zaplatit větší částku než doposud.

## 5.1 Odpovědi na výzkumné otázky

- **Jakým způsobem aktivně tráví rodiče předškolních dětí v Mariánských Lázních volný čas se svými dětmi?**

Odpověď k této otázce jsem našla v dotazníku v otázkách č. 1,3,6,7 a 8. V úvodu dotazníku jsem uvedla tvrzení o míře pohybové potřeby předškolních dětí, ale zároveň o nutnosti a důležitosti této aktivity. Velmi potěšující bylo, že přes 80% dotazovaných s ním souhlasila. Z odpovědí jsem se dále dozvěděla, že většina rodičů aktivně sportuje a nejenom sami, ale především se svými dětmi. Tato aktivita je často pravidelná nebo se odehrává alespoň o víkendech, či o prázdninách. Pouze malé procento dotazovaných nesportuje vůbec a tedy ani s dětmi. Mezi aktivitami jsou na prvním místě sportovní (nejvíce navštěvují rodiče společně s dětmi kurzy plavání, pohybové hry pro předškoláky a kurzy cvičení rodičů s dětmi), navazují přírodní a nakonec kulturní. V odpovědích se objevily i kroužky hudební a výtvarné, což ukazuje na zodpovědnost rodičů v pestrosti výběru aktivit.

**Z uvedeného vyplývá, že rodiče v Mariánských Lázních aktivně se svými dětmi jsou a hledají v nabídce to, co nejvíce vyhovuje dětem i jim samotným. Je potěšující, že v aktivitách vede pohyb, ale i to, že rodiče nejsou jednostranní ve výběru a navštěvují s dětmi i další aktivity důležité pro jejich všestranný a přirozený rozvoj.**

- **Jaká je nabídka aktivit pro předškolní děti v Mariánských Lázních?**

K této otázce mi z dotazníku poskytly odpověď tyto otázky: č. 6,8,9,10. Zde jsou výchozí skutečnosti, které již známe z předchozí výzkumné otázky. Většina rodičů se svými dětmi sportuje a i ve výběru aktivit pro předškolní děti, vede pohyb, zastoupený plaváním, pohybovými hrami i společným cvičením, ale navazují i další kroužky důležité pro všestranný rozvoj dítěte. Otázkou č. 9 nám rodiče odpověděli, co by konkrétně změnili v nabídce aktivit pro předškoláky v Mariánských Lázních, aby byla uspokojena právě pestrost výběru. Zhruba třetina je sice víceméně spokojena, ale stejný počet by přesto rád uvítal širší nabídku sportovních a pohybových aktivit pro tuto věkovou skupinu a poměrně velké procento respondentů by rozšířilo i

nabídku kulturních akcí pro předškoláky a akcí organizovaných přímo pro rodiny s dětmi. Vše nám v podstatě shrnují výsledky v otázce č. 10, týkající se množství a úrovně volnočasových center pro rodiny s dětmi v Mariánských Lázních, kdy odpovědi ano x ne byly téměř ve shodě.

**Odpovědí na výzkumnou otázku tedy je, že rodiče jsou s nabídkou aktivit pro předškolní děti spokojeni tak napůl a ve všech oblastech by uvítali jisté zlepšení a rozšíření nabídky. A to i vzhledem k tomu, co jsem se dozvěděla z odpovědí na předchozí výzkumnou otázku, že rodiče aktivní jsou nebo chtějí být, ale mnohdy nabídka neodpovídá poptávce, což mohu potvrdit z vlastní zkušenosti.**

- **Jaká je motivace rodičů pro společnou pohybovou aktivitu v kurzech?**

Odpověď na tuto otázku mi poskytly otázky č. 8,11,12,13 a 16. Jako začátek bylo důležité zjištění z otázky č. 8, že na třetím místě ve výběru konkrétních aktivit se objevily kurzy cvičení rodičů s dětmi s téměř 30%, což svědčí o zájmu rodičů o tuto oblast. Ještě jsem nezmínila finanční stránku aktivního vyžití rodin s dětmi, která je nedílnou součástí tohoto procesu. Z otázek č. 11 a 12 jsem zjistila, že nejvíce rodiče utratí za sportovní aktivity se svými dětmi (400-600 Kč měsíčně), ale jen o něco méně financí věnují i dalším oblastem. Nejpozitivnější je, že téměř všichni by neměli problém zaplatit i více. Vraťme se ke kurzům cvičení rodičů s dětmi, ke kterým se vztahuje výzkumná otázka. Téměř 68% rodičů tyto kurzy někdy navštěvovalo nebo právě navštěvuje, protože to pro ně byl nebo je příjemně a užitečně strávený čas s jejich dětmi. Pozitivní je, že někteří by to rádi vyzkoušeli a jen minimum dotazovaných si myslí, že je to zbytečné. Svůj vztah k této činnosti prokázali rodiče i v odpovědích na otázku, co je pro ně při výběru kurzu nejdůležitější, kde nejčastěji uváděli příjemné, přátelské a respektující prostředí vzhledem k dětem i k dospělým. Jako další následovala pestrost, vhodnost a množství aktivit nabízených v jednotlivých lekcích a velmi kladně hodnotím na třetím místě odbornou kvalifikaci lektora, což svědčí o tom, že si rodiče uvědomují nutnost kvalitního a odborného vedení. Pro doplnění bych ráda ještě uvedla odpovědi k otázce č. 15, zda je vhodné

navazovat na práci učitelek v MŠ pohybovou aktivitou dětí v kurzech cvičení rodičů s dětmi, s čímž většina rodičů souhlasila.

**Co nám tedy plyne z odpovědí na jednotlivé otázky, jako odpověď na výzkumnou otázku. Především to, že rodiče mají silnou motivaci pro společnou pohybovou aktivitu v kurzech, protože většina z nich se sama ráda hýbe, chtějí trávit společný čas s dětmi aktivně a pokud už kurzy nenavštěvují, tak mají chuť to zkusit a to téměř bez ohledu na finanční stránku. Více je zajímavá osobnost lektora, příjemnost a vhodnost prostředí, pestrost a množství nabízených aktivit a pomůcek. To vše svědčí o tom, že rodiče mají zájem nejen trávit se svými dětmi nějaký čas, ale především strávit ten čas aktivně, tak aby jejich děti rozvíjely a zdokonalovaly své schopnosti a dovednosti a to vše s velkou podporou svých nejbližších, tedy rodičů, jako svých vzorů.**

## **5.2 Praktické ukázky cvičebních lekcí v kurzech „Cvičení rodičů s dětmi“**

Chtělo by se říci, že ukázky přímo do diskuze nepatří. Jelikož ale diskutujeme o aktivitách rodičů, o jejich motivaci ke společným činnostem s dětmi, o důležitosti pohybových aktivit pro předškolní děti, je proto vhodné tyto ukázky zařadit. Rodiče tak lépe pochopí, co je samotné i děti v takových kurzech čeká, co je pro ně připraveno, co se nejen děti, ale i oni dospělí naučí a proč je vhodné tuto aktivitu provozovat.

### **5.2.1 Cvičební lekce pro děti ve věku 2,5 – 3 roky**

#### **ZAHÁJENÍ LEKCE – 5 min /celá lekce trvá cca 45 minut/**

- přivítání, docházka, co jsme se naučili minule

**Vzdělávací cíle:** sladit pohyb s hudbou a udržet rytmus

koordinace pohybu s hračkou

rozvoj prosociálního chování

rozlišování čtyř základních barev

**Pomůcky a náčiní:** plyšové hračky, košíky, barevné míčky

**Výstupy:** dítě zvládne cvičit a tancovat podle vzoru a pokynů

dítě zvládne cvičit s hračkou v ruce

dítě zvládne spolupracovat s rodičem i ve skupině

dítě umí rozlišit 4 základní barvy a přiřadit je do skupiny

#### **ROZCVIČENÍ 5-10 minut**

**Motivace:** Cvičitelka svolává děti i rodiče pravidelnou říkankou:

*„Ať jsi holka nebo kluk, udělej tu se mnou kruh. Naučím tě chodit, stát, pojd' si se mnou, pojd' si hrát.“*

*„Když je dobrá nálada, najdi si kamaráda. Zatleskej, zadupej, kamarádům ruku dej.“*

Všichni stojí v kruhu střídavě R-D-R-D a pozdravíme se *„Dobrý den, dobrý den, dneska máme krásný den, dneska si to užijem, přejeme si pěkný den atd.“*

- v kruhu R-D-R-D „*Kolo, kolo mlýnský..*“, doplněno pohybem
- pokračujeme v kruhu „*Roznesla se novina, že přiletěla bublina*“ + pohyb
- dítě se chytí s rodičem za obě ruce proti sobě a při zpěvu písničky „*Červený šátečku, kolem se toč*“, (Plicková 2012, s. 43), se točí dokola, při refrénu podtáčí rodič dítě pod rukou, rodiče si mohou děti vyměnit
- dítě se chytí s rodičem za jednu ruku, otočí se po kruhu a při zpěvu písničky „*Běží liška k Táboru*“ běží po kruhu, při druhé sloce změni směr
- Na písničku „*Na tom pražkém mostě rozmarýnka roste*“, (Plicková 2012, s. 13), pohyb rodič dítě po kruhu, na místě podle textu písničky

## NAPÍT

### HLAVNÍ ČÁST 20 minut

**Motivace:** Děti představte si, že u mě v koši spí spoustu plyšových zvířátek, která jsou smutná, že si s nimi nikdo nehraje a necvičí. Já je zkusím teď pomalu probudit a rozložím je na koberec, abychom si je prohlédly a každý se rozhodl, který plyšák se mu líbí.

### Popis cvičení:

- 1) Každé dítě i rodič si vyberou „plyšáka“. Jdeme zase po kroužku a zpíváme písničku „*Pampeliška*“, (Tichá, Raková 2014, s. 40). Dítě má hračku v jedné ruce a mává s ním nad hlavou, střídáme ruce i směr chůze. Zastavíme a na místě přendáváme „plyšáka“ kolem těla z ruky do ruky, kolem nohou, pod zvednutým kolenem (rodič může pomoci). Zkusíme ho lehce nadhodit a chytit a házet si ho s rodičem. Zvířátka si mohou děti vyměňovat. Položíme plyšáky doprostřed kruhu, chytíme se za ruce R-D-R-D a zazpíváme si písničku „*Malé štěně*“, (Tichá, Raková 2014, s. 62), doplněnou pohybem podle textu. Vše uklidíme.

**Pozor na:** Některé děti bývají nerozhodné, rodič nebo cvičitelka mohou drobnou radou, či pobídkou pomoci. Nikdy děti do ničeho nenutíme, ani do výběru, ani do činnosti, respektujeme jejich rozhodnutí a volbu. Ale neustále s ním komunikujeme.

**Motivace:** Děti, šašek Franta pomíchal všechny svoje barevné míčky a my se mu teď pokusíme všichni pomoci, ty barevné míčky roztrídít podle barev.

- 2) Děti si vyberou košík a cvičitelka zatím rozhází malé barevné míčky (červené, zelené, žluté a modré). Na povel 3, 2, 1 mají děti za úkol nasbírat plný košík různobarevných míčků. Zjistili jsme, že takhle je neroztřídíme. Znovu tedy míčky vysypou a na stejný povel sbírají holky jednu barvu míčků a kluci jinou (cvičitelka vždy barvu míčku ukáže a pojmenuje ji), vystřídáme všechny barvy. Opět košíky vyprázdní a na povel všichni sbírají jednu stejnou barvu míčků (opět cvičitelka vždy ukáže a pojmenuje) a postupně je sypou zpět do pytle.

**Pozor na:** Děti bývají většinou soutěživé, velmi rychlé a v tomto věku ještě nemají dostatečně rozvinutou orientaci v prostoru a často jsou do činností bezhlavě. Proto jim dostatečně musíme vysvětlit pravidla, hlavně bezpečnostní (aby se nesrazili, neuklouzli, nezakopli atd.), aby nedošlo ke zbytečným kolizím.

## **NAPÍT**

### **VYCVIČENÍ, RELAXACE 5 minut**

- chytíme se v kruhu R-D-R-D, jdeme dokola a zpíváme „*Pásla ovečky*“
- dítě stojí před rodičem, vzpaží a rodič jej chytne za ruce jako při mazurce a tancujeme „*Měla babka čtyři jabka*“
- dítě si sedneme do klína rodiče a ten ho houpá „*Hou, hou, ovce jdou*“, (Tichá, Raková 2014, s. 154), pohladí ho a pochválí

### **ZÁVĚR – ROZLOUČENÍ 5 minut**

-co jsme se naučili

-všechny pochválit, i rodiče

**„Dobrý den, dobrý den, to byl dneska krásný den. Sejdeme se příště zas, za týden ve stejný čas“.**



## 5.2.2 Cvičební lekce pro děti ve věku cca 4 let

### ZAHÁJENÍ LEKCE – 5 minut /celá lekce trvá cca 50 minut/

- přivítání, docházka, co jsme se naučili minule

**Vzdělávací cíle:** rozvoj a zdokonalování hrubé motoriky – chůze, běh, poskoky, lezení  
zdokonalování dovedností v oblasti jemné motoriky- cvičení s kruhem  
zdokonalování fyzické zdatnosti

**Pomůcky a náčiní:** lavičky, žebřiny, žebříkový oblouk, žíněnky, půlčocky, kruhy o průměru 40 cm

**Výstupy:** dítě zvládá základní lokomoční dovednosti

dítě zvládá jednoduché pohyby s kruhem podle vzoru

dítě vydrží určitý čas cvičit v tempu

### ROZCVIČENÍ 5-10 minut

**Motivace:** Cvičitelka svolává děti i rodiče pravidelnou říkankou:

*„Ať jsi holka nebo kluk, udělej tu se mnou kruh. Naučím tě chodit, stát, pojd' si se mnou, pojd' si hrát.“*

*„Když je dobrá nálada, najdi si kamaráda. Zatleskej, zadupej, kamarádům ruku dej.“*

Všichni stojí v kruhu střídavě R-D-R-D a pozdravíme se *„Dobrý den, dobrý den, dneska máme krásný den, dneska si to užijem, přejeme si pěkný den atd.“*

- dítě se chytí s rodičem za jednu ruku, otočí se po kruhu a při zpěvu písničky *„Utíkej Káčo, utíkej“* běží po kruhu, při druhé sloce změni směr
- R+D stojí v kruhu, cvičitelka říká říkanku *„Bim bam rolnička, cvičí každá holčička“* a rodič s dítětem předklání mírně hlavu na prsa a zpět (nezaklánět), *„Bim bam zvoneček, cvičí každý chlapeček“*, na toto uklání střídavě hlavu k levému a pravému rameni.
- předpažíme a procvičíme prsty *„Všechny moje prsty, schovaly se v hrsti. Spočítám je hned, 1,2,3,4 pět“*.

- říkanka s pohybem „*Když já se natáhnu, až na strop dosáhnu - vzpažit na špičky, když já se skrčím – dřep, do výšky skočím – vyskočit, když já se zatočím, celý svět roztočím – upažit a točíme se dokola, když já si sednu, ani se nehnu – sed na zem.*

## NAPÍT

### HLAVNÍ ČÁST - 25 minut

**Motivace:** Děti, teď se musíme jako velcí sportovci pořádně zahřát, abychom mohli potom cvičit na nářadí, a také je to důležité proto, abychom si neublížili a nebolelo nás něco na našem těle, které se musí důkladně rozcvičit.

- 1) Cvičení na délku tělocvičny, vždy se startem 3,2,1 teď:
  - rodiče někdy cvičí s dítětem jako vzor, někdy čekají na protější straně a motivují dítě otevřenou náručí
  - chůze popředu, pozadu, pomalá rychlá, po špičkách, po patách
  - běh ze stoje, ze dřepu, ze sedu, z lehu na zádech, z lehu na břiše
  - čáp, skoky jako žába, lezení po čtyřech
  - s překážkou uprostřed tělocvičny (lavička), nutno přelézt

Cvičitelka prokládá oddychovými pohybovými říkankami a básničkami.

**Pozor na:** Určíme hned na začátku pravidla: nestrkáme se, nekřížíme cestu kamarádovi, neposmíváme se, když někomu něco hned nejde, jsme ohleduplní (cvičitelka vysvětlí), dbáme pokynů. Cvičitelka kontroluje správnost provedení cviků a s pomocí rodiče vede dítě ke správnému zvládnutí.

## NAPÍT

**Motivace:** Děti zahrajeme si na žongléry s kruhy v cirkuse. Cvičitelka vysvětlí, co je cirkus, kdo je žonglér. Rodiče nám budou dělat asistenty a my si vyzkoušíme, jak nám to půjde. Pustíme písničky o cirkuse.

## 2) Cvičení s kruhy o průměru 40 cm

- dítě si položí kroužek na zem, skočí do něj, „oblékne“ si ho až nad hlavu a zase zpět na zem a vyskočí z něj. Několikrát opakujeme, rodič může předvést s obručí.
- dítě zkouší postavený kroužek roztočit zápěstím, poslat nebo opatrně hodit rodiči
- dítě opakovaně zkouší snožmo skočit do kroužku a ven

**Pozor na:** Cvičení musí být dobrovolné a hravé. Respektujeme momentální potřebu a emoční stav dítěte. Pokud činnost nezvládá, povzbuzujeme ho a cviky zjednodušíme.

**Motivace:** Pokračujeme v cirkuse. Teď budeme cvičit jako cvičené opice, lvi, tygři, hadi, medvědi atd. Necháme jako zvukovou kulisu písničky o cirkuse.

## 3) Cvičení na nářadí

- lavička – chůze popředu, pozadu, běh, lezení, plazení, chůze i po užší části,
- žebříkový oblouk – nácvik správného a bezpečného přelézání
- půlčičky překryté karimatkou – chůze po nerovném terénu – i bez obuvi
- žebřiny – nácvik správného střídání končetin při lezení nahoru i dolu
- žíněnka – válení sudů

### **Vždy s dohledem rodiče**

**Pozor na:** Kontrolujeme dobře zvládnutou pohybovou dovednost. Radíme a pomáháme rodiči se správnou záchranou a dopomocí. Pokud se dítě bojí, samozřejmě ho nenutíme, ale nabídneme snadnější variantu, předcházející té požadované.

## **NAPÍT**

### **VYCVIČENÍ, RELAXACE - 10 minut**

**Gymbally:** - dítě položíme přes míč na břicho, chytíme ho za stehna a dopředu dozadu houpeme s říkankou „*Houpy, houpy, co si žabák koupí. Koupí on si za kačku, velikánskou klouzačku*“. A houpeme do strany „*Houpy, houpy, kočka snědla kroupy*“.

- rodič si sedne na míč, dítě si posadí na klín a jemně hopsá a houpá dítě při písničce „*Jdou ovečky, jdou, pěkně za sebou*“, (Tichá, Raková 2014, s. 160).

Všichni si sednout zem a společně si zopakujeme některé ukazovací říkanky.

### **ZÁVĚR – ROZLOUČENÍ - 5 minut**

-co jsme se naučili

-všechny pochválit, i rodiče

**„Dobrý den, dobrý den, to byl dneska krásný den. Sejdeme se příště zas, za týden ve stejný čas“.**

### **5.2.3 Cvičební lekce pro děti ve věku 5-6 let**

#### **ZAHÁJENÍ LEKCE – 5 minut /celá lekce trvá cca 50 - 60 minut/**

- **přivítání, docházka, co jsme se naučili minule**

**Vzdělávací cíle:** umět dodržet rytmus při cvičení na hudbu a dbát pokynů cvičitelky  
procvičování a zdokonalování koordinace, rovnováhy a prostorové orientace

**Pomůcky, náradí a náčiní:** CD s písničkami, lavičky, švédská bedna, barevné bedýnky o výšce 15 cm, malé trampolíny

**Výstupy:** dítě umí ovládat své tělo v rytmu písničky

dítě zvládá cvičit a napodobovat podle vzoru

dítě se při cvičení zvládá orientovat v prostoru a koordinovat své pohyby

Pro tuto věkovou skupinu se už rodiče stávají spíše pozorovatelem, pomáhají při přípravě pomůcek, náradí a poskytují pomoc, či záchranu na jednotlivých stanovištích.

### **ROZCVIČENÍ 5-10 minut**

**Motivace:** Cvičitelka svolává děti i rodiče pravidelnou říkankou:

*„Ať jsi holka nebo kluk, udělej tu se mnou kruh. Naučím tě chodit, stát, pojd' si se mnou, pojd' si hrát.“*

*„Když je dobrá nálada, najdi si kamaráda. Zatleskej, zadupej, kamarádům ruku dej.“*

Všichni stojí v kruhu střídavě R-D-R-D a pozdravíme se „Dobrý den, dobrý den, dneska máme krásný den, dneska si to užijem, přejeme si pěkný den atd.“

Děti už mohou v kruhu cvičit bez rodičů, ale pokud se dospělí chtějí připojit, necháme je. Rozcvička bude probíhat na hudbu – svižnou, rytmickou, ne příliš hlasitou (jak kvůli sluchu, tak aby byly slyšet pokyny) a vhodnou pro děti. Nejprve se rozběháme po kruhu, střídáme s poskoky, cvalem, zakopáváním apod. a nezapomeneme měnit směr. Zpomalíme chůzi po špičkách, po patách, zvedáním kolen až do zastavení. Zůstáváme pro přehled v kruhu a na pomalejší píseň se vydýcháme. Pokračujeme cvičením na místě. Rozcvičujeme se směrem od hlavy dolů a provádíme prostá cvičení, tedy klasické cviky, jako např. předpažování, upažování, vzpažování, úklony hlavou i celým tělem, kruhy čelní i boční atd.

**Pozor na:** Dáváme si pozor na příliš hlasitou a nevhodnou hudbu pro děti. Často je to svádí místo rytmického cvičení k různým nekoordinovaným pohybům, válení se, pobíhání a větší hlučnosti.

## **NAPÍT**

### **HLAVNÍ ČÁST - 30 minut**

**Motivace:** Protože je to již skupina opravdových předškoláků, cvičitelka jim vysvětlí důležitost cvičení pro to, aby se dobře pohybovali, uměli zdolávat překážky a nerovnosti a zvládli pohyby a dovednosti důležité pro různé druhy sportů.

- 1) Výstup po čtyřech na lavičku (šikmou), zavěšenou na žebřinách a sjezd po druhé lavičce na žíněnku. Z obou stran poskytují rodiče záchranu.
- 2) Přejechy „hmatového chodníčku“, otočené barevné bedýnky, bosou nohou po různých materiálech pro stimulaci plosky nohy. Můžeme použít oblázky, kaštaný, kousky molitanu, guma, plyš, drsný papír, dřevo atd.
- 3) Přejechy, překračování a přeskoky překážkové dráhy sestavené z laviček, dílů švédské bedny, barevných bedýnek, šikmých rovin z prken.

- 4) Nácvič odrazu na malé trampolíně, dospělý drží dítě za předloktí a to skočí na žíněnků. Nácvič poskoků snožmo, roznožování a snožování, skoků snožmo do strany, kdy se dítě drží madla. Oba si stoupnou čelem k sobě a skáčou současně.

Při všech těchto činnostech se děti střídají, takže pokud mají potřebu, mohou se před dalším stanovištěm **NAPÍT**.

**Pozor na:** Pokyny musí být jasně formulované a cvik by měl být správně, a pokud je to nutné a možné, tak i po jednotlivých fázích, předveden. Předvádí cvičitelka, ale i rodič, který je především vzorem. Opět nezapomenout na bezpečnost a správné poskytování záchrany. Neopomenout výšku a měkkost doskoku.

### **VYCVIČENÍ, RELAXACE – 5-10 minut**

Dětem půjčime hopsadla (pevné míče s uchy na držení) a necháme je se volně pohybovat, hopsat po tělocvičně.

Na závěr se všichni, rodiče i děti protáhnou jógovými cviky na zemi na podložce, při relaxační hudbě.

### **ZÁVĚR – ROZLOUČENÍ - 5 minut**

-co jsme se naučili

-všechny pochválit, i rodiče

***„Dobrý den, dobrý den, to byl dneska krásný den. Sejdeme se příště zas, za týden ve stejný čas“.***

**DŮLEŽITÉ:** Každou lekci by měl mít lektor dobře promyšlenou s ohledem na počet a věk dětí ve skupině a brát ohled na momentální úroveň schopností a dovedností jednotlivých dětí. Vysvětlit rodičům, že oni jsou pro dítě ti nejdůležitější, jsou vzorem a měli by se tedy zapojovat a být vhodně oblečeni. Lektor vede cvičební lekci, radí, opravuje, ale především **VŠECHNY MOTIVUJE, POVZBUZUJE A CHVÁLÍ**.

## 6. ZÁVĚR

Nad tématem své bakalářské práce jsem příliš neváhala, protože jsem měla vcelku jasno, že mojí prioritou při práci s dětmi je podpora rozvoje pohybových dovedností a schopností, jako jedné z primárních potřeb předškolního dítěte. Mezi další nejdůležitější potřeby patří harmonický, láskyplný a bezpodmínečný vztah s rodičem, proto jsem se rozhodla obojí spojit a zvolila jsem si téma **„Cvičení rodičů s dětmi a jeho možnosti“**. Svou prací jsem se snažila ukázat a dokázat současným i budoucím rodičům, ale i pedagogům mateřských škol a lektorům kurzů, jak důležité toto propojení je a jak velký má význam nejen pro všestranný rozvoj dítěte, ale i pro celkové propojení dětí a dospělých ve společnosti.

Informace důležité pro vyhodnocení výzkumných otázek a výzkumného problému, které jsem si položila vzhledem k tématu práce, jsem získala v rámci výzkumné části kvantitativním šetřením, dotazníkovou metodou. Otázky jsem se snažila pokládat tak, aby odpovědi byly užitečné nejen pro výzkumné šetření, ale byly zajímavé i pro mě osobně a především pro rodiče, kteří dotazník vyplňovali.

Vzhledem k mé osobní zkušenosti cvičitelky kurzů „Cvičení rodičů s dětmi“, jsem byla na odpovědi hodně zvědavá. Trochu jsem se obávala, že v dnešní uspěchané a přetechnizované době nebudou mít rodiče ani čas dotazník vyplnit a pokud ano, co se asi v odpovědích objeví. Obavy se naštěstí nenaplnily, naopak jsem byla velmi potěšena návratností dotazníků (86 ze 104), i uvedenými názory.

Velmi pozitivně hodnotím výsledky sportovní aktivity rodičů (i když to byly převážně matky), protože téměř 90% sportuje a z toho 80% z nich i společně se svými dětmi, i když ne všichni pravidelně. Je to myslím velmi dobrý výsledek vzhledem k tomu, jak jsou dnešní rodiče pracovně vytíženi, často do zaměstnání dojíždějí a neustále se mluví o tom, že celé rodiny raději tráví čas u televize, počítačů a hlavně ne společně.

Příjemné bylo i zjištění, že více jak 64% rodičů uvádí jako hlavní společnou aktivitu oblast sportovní a hned za ní 52% oblast přírodní. Je totiž důležité si uvědomit, že tyto dvě oblasti spolu úzce souvisí, protože vhodně se pohybovat a sportovat neznamena jen navštěvovat tělocvičny, fitcentra, ale je potřeba to doplňovat i přirozeným pohybem v přírodě, na procházkách, na výletech, na koloběžkách, na kolech atd. Rodiče si musí především uvědomit, že jejich děti ocení jakoukoliv společnou aktivitu, která je uskutečňovaná s láskou a je na ní dostatek času. Bohužel někdy tyto aktivity vyžadují i určitý finanční obnos. I na tuto otázku byly odpovědi velmi přívětivé, protože nejvíce utratí rodiče měsíčně za sportovní aktivity se svými dětmi, a to až 600,- Kč a za přírodní až 400,- Kč. Co je hlavní, téměř všichni dotazovaní by zaplatili i více.

Další otázky jsem směřovala na konkrétní aktivity pro předškolní děti, které s rodiči navštěvují. Zde jasně zvítězily kurzy plavání s více jak 46%, což velmi oceňuji, protože

plavání patří mezi jednu z nejdůležitějších dovedností, kterou by si mělo dítě osvojit v podstatě již od narození. Tyto kurzy se často prolínají s kurzy Cvičení rodičů s dětmi, které navštěvuje téměř 30%. Je to ta nejlepší kombinace, kterou mohou rodiče zvolit, vzhledem k psychomotorickému vývoji dítěte. Dalším oblíbeným kurzem jsou pohybové hry a cvičení pro předškoláky (43,8%), kde už sice většinu lekce cvičí děti samy, ale stále je tam opora rodiče, který dohlíží nebo pomáhá.

Co se týká celkové nabídky a úrovně aktivit a center pro předškolní děti, tam jsem odpovědi v podstatě očekávala, protože situaci ve městě znám. Téměř třetině rodičů to vyhovuje, ale více jak 33% by rádo větší množství pohybových a sportovních aktivit pro předškolní děti, což je pozitivní zjištění. Téměř 18% by také uvítalo více organizovaných aktivit pro rodiny s dětmi a 17% častější kulturní akce pro předškolní děti. Tyto odpovědi souvisí i s výsledkem otázky, zda je v Mariánských Lázních dostatečné množství a úroveň volnočasových center pro rodiny s dětmi, kdy v podstatě 50% na 50% odpovědělo ano a ne.

Dotazníkové šetření, které pro mě bylo novou a zajímavou činností, mě bavilo a přineslo mi řadu opravdu důležitých informací. Některé byly překvapující, mnohé pozitivní, další přínosné a jiné očekávané. Dozvěděla jsem se, k mé radosti, že rodiče v našem městě jsou aktivní a především jsou aktivní společně se svými dětmi. Mezi jejich hlavní činnosti s dětmi patří pohyb, ať už řízený nebo individuální doma nebo v přírodě. Rodiče se také zajímají o kulturní a hudební vyžití svých dětí a neváhají za veškerou aktivitu svých rodin vynaložit i nemalé finanční prostředky. Z odpovědí je patrné, že rodiče v našem městě mají zájem o kvalitní nabídku aktivit, chtějí, aby se rozšiřovala a zlepšovala a mnozí z nich neváhají přiložit ruku k dílu a nejen pro své děti, ale i pro ty ostatní vymýšlet, organizovat a uskutečňovat zajímavé akce a zakládat nová centra.

O něco nižší účast rodičů v kurzech Cvičení rodičů s dětmi je podle mého názoru ještě stále spojena s vědomím, že malé děti nepotřebují organizovanou a odborně vedenou pohybovou aktivitu, že stačí, když se prostě nějak hýbou. Mnozí rodiče si myslí, že si tam především maminky chodí popovídat, děti si jen tak hrají a občas se naučí básničku nebo písničku a to mohou i doma a nemusí za to platit. Z tohoto pohledu to může být samozřejmě pravda. Proto je nutné provádět osvětu rodičů i pedagogů v mateřských školách, aby měli skutečnou představu o tom, jak jsou takové kurzy vedeny. Řada rodičů navštěvuje už předporodní kurzy, kde je potřeba začít a po té navázat v kurzech Manipulace a cvičení s kojenci a batolaty, pokračovat v kurzech Cvičení rodičů s dětmi a předškoláky a v kurzech plavání. Zde je nejdůležitější osobnost lektora, prostředí, které zvolí, pestrost nabídky aktivit a množství a vhodnost pomůcek.

Abych toto podpořila, uvedla jsem v závěru práce příklady cvičebních lekcí pro různé věkové skupiny předškolních dětí, jak jsem je organizovala já. Připravit si lekci není



jednoduché, vždy si musíte v duchu představit celou skupinu a zamyslet se i nad tím, že třeba nedorazí všichni, někdo nebude mít úplně optimální náladu. Lekce pro každou věkovou skupinu by na sebe měly navazovat, aby docházelo k prohlubování a zdokonalování jednotlivých schopností a dovedností. Jak jednotlivá cvičení, tak říkanky i písničky by se měly průběžně opakovat pro lepší upevnění a zapamatování a nesmí chybět rituály typické pro každou lekci. Velmi důležité je neustále se všemi komunikovat, vše komentovat a názorně vysvětlovat a pomáhat rodičům být svým dětem vzorem a průvodcem.

Doufám a věřím, že tato má práce bude určitou výzvou, motivací a vzorem pro rodiče, kteří ještě nenašli tolik odvahy, aby se pustili do společných pohybových aktivit se svými dětmi nebo pro ty, kteří ještě nezačali se žádnými společnými aktivitami, aby si tedy uvědomili, že je nejvyšší čas. **Čas, který se jim už nikdy nevrátí a je veliká škoda ho nevyužít právě se svými dětmi.**

## Seznam použitých zdrojů

- BACUS, Anne. *Vaše dítě ve věku od 1 do 3 let*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2015, 172 s. ISBN 978-80-262-0902-7.
- BACUS, Anne. *Vaše dítě ve věku od 3 do 6 let*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009, 174 s. ISBN 978-80-7367-563-9.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Vyd. 2. přepracované, v TeMi CZ první. Brno: TeMi, 2009, 124 s. ISBN 978-80-87156-26-1.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2011, 152 s. ISBN 978-80-7367-819-7.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání*. Vyd. 2. dotisk. Praha: Raabe, 2011, 146 s. ISBN 978-80-86307-88-6.
- GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Vyd. 2. rozš. české. Brno: Paido, 2010, 261 s. ISBN 978-80-7315-185-0.
- HANŠPACHOVÁ, Jana. *Hry pro maminky s dětmi*. Vyd. 6. Praha: Portál, 2016, 272 s. ISBN 978-80-262-1046-7.
- KIEDROŇOVÁ, Eva. *Něžná náruč rodičů*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2005, 300 s. ISBN 80-247-1210-5.
- KIEDROŇOVÁ, Eva. *Rozvíjej se děťátko...* Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 380 s. ISBN 978-80-247-3744-7.
- KIŠOVÁ, Hana a Hana MALÁ. *Cvičíme, posilujeme a hrajeme si s dětmi*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, 104 s. ISBN 978-80-247-3977-9.
- KLEPLOVÁ, Věra. *Pohádkové cvičení*. Vyd. 1. Olomouc: ANAG, 2013, 135 s. ISBN 978-80-7263-827-7.
- KLEPLOVÁ, Věra a Dobromila PILNÁ. *Našemu sluníčku, buď fit od narození po školu*. Vyd. 1. Olomouc: ANAG, 2006, 207 s. ISBN 80-7263-357-0.
- KÖSSL, Jiří a Jan ŠTUMBAUER a Marek WAIC. *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. Vyd. 3. Praha: Karolinum, 2008, 160 s. ISBN 978-80-246-1566-0.
- KRÁTKÝ, František. *Dějiny tělesné výchovy I*. Vyd. 1. Praha: Olympia, 1974, 258 s. ISBN neuvedeno.
- KULHÁNKOVÁ, Eva. *Cvičíme pro radost*. Vyd. 2. Praha: Portál 2011, 144 s. ISBN 978-80-7367-929-3.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Vyd. 2. aktualizované. Praha: Grada, 2006, 368 s. ISBN 978-80-247-1284-0.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Co děti nejvíc potřebují*. Vyd. 7. Praha: Portál, 2015, 112 s. ISBN 978-80-262-0853-2.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2005, 184 s. ISBN 978-80-247-0870-6.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Vyd. 6. Praha: Portál, 2013, 144 s. ISBN 978-80-262-0519-7.

PECHOVÁ, Jaromíra. *Cvičení pro zdraví s balančními míči a dalšími pomůckami*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009, 160 s. ISBN 978-80-7367-642-1.

PLICKOVÁ, Edita. *Hraní s písničkami*. Vyd. 1. Praha: AXIÓMA, 2012, 69 s. ISBN 978-80-7292-247-5.

PREKOPOVÁ, Jiřina a Christel SCHWEICEROVÁ. *Děti jsou hosté, kteří hledají cestu*. Vyd. 7. Praha: Portál, 2015, 152 s. ISBN 978-80-262-0826-6.

PULKKINEN, Anne. *Pohybové hry a cvičení s miminkem*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 128 s. ISBN 978-80-247-3483-5.

ŠUPICH, Zvonimír. *Československá spartakiáda 1980*. Vyd. 1. Praha: Olympia 1981, 176 s. ISBN nevedeno.

TICHÁ, Alena a Milena RAKOVÁ. *Zpíváme a hrajeme si s nejmenšími*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2014, 168 s. 978-80-262-0629-3.

UHROVÁ, Radomíra. *Cvičení dětí s rodiči*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 112 s. ISBN 978-80-247-3446-0.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie. Dětství a dospívání*. Vyd. 2. dopl. a přeprac. Praha: Karolinum 2012, 531 s. ISBN 978-80-246-2153-1.

VOLNÁ, Kateřina. *Mámo, táto, cvičte se mnou!* Vyd. 1. Olomouc, 2015, 104 s. ISBN 978-80-7346-189-8.

WARNER, Penny. *160 her a cvičení pro první tři roky života dítěte*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2011, 192 s. ISBN 979-80-7367-805-0.

## Seznam příloh

Příloha č. 1 Dotazník

# Dotazník

Vážení rodiče,

prosím Vás o vyplnění anonymního dotazníku, jehož výsledky budou sloužit pro mou bakalářskou práci na téma: „Cvičení rodičů s dětmi a jeho možnosti“.

Předem děkuji za vyplnění

Simona Rousová

Máme děti s menší pohybovou potřebou, které preferují klidné činnosti s hračkami, a děti s vysokou pohybovou aktivitou. Pro každé dítě je třeba vytvořit podmínky pro naplnění jeho potřeb. V současnosti jsou děti často pohybově omezovány, a to i ze strany svých rodičů, jak uvádí Dvořáková (2001, s. 9)

### 1. Souhlasíte s tímto tvrzením?

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
- Spíše ano, záleží na vztahu dospělého k pohybu.
- Spíše ano, ale děti se musí často přizpůsobit.
- Ne
- Jiné.....

### 2. Jste žena x muž?

Označte jen jednu elipsu.

- Žena
- Muž

### 3. Věnujete se nějakému sportu ve volných chvílích?

Pokud ano, vypište jaké sporty v odpovědi jiné, označte jen jednu elipsu.

- Ano, několikrát týdně, různé sportovní aktivity.
- Ano, ale jen 1 druh sportu.
- Občas, podle volného času.
- Ne, nemám na to čas.
- Jiné: .....

### 3. Uvedte počet dětí ve Vaší rodině.

	Jedno	dvě	tři	čtyři
počet dětí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 4. Uvedte jejich věk.

Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

	0-2 roky	2-4 roky	4-6 let	6 a více let
první dítě	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
druhé dítě	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
třetí dítě	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
čtvrté dítě	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 5. Sportujete společně se svými dětmi?

Označte jen jednu elipsu.

- Ano, pravidelně ve všední dny i o víkendech.
- Ano, ale pouze o víkendech nebo o prázdninách.
- Občas, pokud mi to dovolí mé povinnosti a zájmy.
- Ne, děti jsou příliš malé.
- Ne, protože sám /sama/ nesportuji.

## 6. Z jaké oblasti jsou nejčastěji společné zájmy pro Vaši rodinu?

Napište jednu větu proč do jiné. Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Sportovní
- Kulturní
- Sociální
- Jiné: .....

## 7. Které z aktivit pro předškolní děti navštěvujete?

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Kurzy cvičení rodičů s dětmi.
- Kurzy plavání.
- Pohybové hry /cvičení pro předškoláky/
- Výtvarné a tvořivé dílničky pro předškoláky
- Hudební kroužky pro předškoláky
- Jiné.....

## 8. Co podle Vás chybí v nabídce aktivit pro předškolní děti v Mariánských Lázních?

Označte jen jednu elipsu.

- Nic, jsou zastoupeny všechny oblasti zájmových činností.
- Uvítal/a/ bych širší nabídku sportovních a pohybových aktivit pro tuto věkovou skupinu.
- Je zde málo kulturních akcí pro předškolní děti.
- Uvítal/a/ bych více organizovaných akcí pro rodiny s dětmi.
- Jiné: .....

## 9. Je podle Vás množství a úroveň volnočasových center pro rodiny s dětmi v Mariánských Lázních dostatečná?

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
- Ne

**10. Kolik cca utratíte měsíčně za aktivity s Vašimi dětmi ve volném čase? A za jaké?**

Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

	100-200Kč	200-400Kč	400-600Kč	600-800Kč
sportovní	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kulturní	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
přírodní	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
jiné	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**11. Zaplatili byste více?**

Ano

Ne

**12. Navštěvujete nebo navštěvovali jste kurzy cvičení rodičů s dětmi?**

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Ano, je to příjemně a užitečně strávený čas pro rodiče i děti.
- Ne, ale chtěl/a/ bych to vyzkoušet.
- Ne, myslím si, že je to zbytečné.
- Ne, stydím se cvičit před ostatními rodiči.
- Ne, mám strach, že to moje dítě nezvládne.

**13. Kde získáváte informace o nabídce kurzů?**

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Od ostatních rodičů.
- Facebook.
- Internet.
- V mateřské školce.
- Jiné: .....

**14. Je vhodné navazovat na práci učitelek v MŠ a rozšiřovat a zdokonalovat pohybovou aktivitu Vašich dětí spolu s Vámi ve volném čase v těchto kurzech?**

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

**15. Co z této nabídky je pro Vás ve výběru kurzu nejdůležitější? Označte alespoň 3 možnosti.**

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Odborná kvalifikace lektora.
- Výběr vhodných pomůcek pro jednotlivé věkové skupiny.
- Příjemné, přátelské a respektující prostředí vzhledem k dětem i dospělým.
- Čistota a vhodnost prostředí pro tuto aktivitu.
- Pestrost, vhodnost a množství aktivit nabízených v jednotlivých lekcích.
- Dopravní dostupnost.
- Cena kurzu, lekce.

**Děkuji za Váš čas, strávený nad tímto dotazníkem.**