

**Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2011

Bc. Lucie Jedináková

Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

Tvorba a realizace projektu pro podporu zdraví dětí
v předškolním věku

Development and Application of the health and wellbeing
promotion in preschool children

Autor: Bc. Lucie Jedináková

Vedoucí práce: PaedDr. Marie Hronzová

Praha 2011

NÁZEV:

Tvorba a realizace projektu pro podporu zdraví dětí v předškolním věku

ABSTRAKT:

Diplomová práce pod názvem Tvorba a realizace projektu pro podporu zdraví dětí v předškolním zařízení, se zabývá přípravou, realizací a zhodnocením projektu pro děti v předškolním zařízení. Projekt se týká zdraví a životního stylu dětí se zaměřením na pohybový režim, zdravotně orientovaná cvičení a pohybové aktivity. Projekt byl zrealizován v mateřské škole na konkrétní skupině předškolních dětí a jeho náplň se stala součástí školního vzdělávacího programu.

KLÍČOVÁ SLOVA:

tvorba a realizace projektu, zdraví, zdraví životní styl, pohybové aktivity, zdravotně orientovaná cvičení, předškolní děti

TITTLE:

Development and Application of the health and wellbeing promotion in preschool children

SUMMARY:

Graduation theses titled - Development and Application of the health and wellbeing promotion in preschool children - describes preparation, application and evaluation of a project which focuses on health and healthy lifestyle promotion in preschool aged children by using specific physical exercises and activities focused on health.

The Project has been applied in a Preschool facility with a specific group of children and its content was adapted by the Preschool's official curriculum.

KEYWORDS:

Development and application of a project, health, healthy lifestyle, physical exercise, health focused activities and exercises, preschool children

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně za odborného vedení vedoucí práce PaedDr. Marie Hronzové a použila pouze prameny uvedené v seznamu literatury.

Souhlasím, aby práce byla uložena v knihovně Pedagogické fakulty na Univerzitě Karlově v Praze a zpřístupněna studijním účelům.

Praha, 16. 6. 2011

Podpis

Děkuji PaedDr. Marii Hronzové za odborné vedení diplomové práce, doc. PhDr. Haně Dvořákové, CSc. za podnětné připomínky a udělování rad. Děkuji též mé rodině, která mi po celou dobu studia poskytovala podporu a zázemí umožňující zdárně studovat. Poděkování patří také kolektivu učitelek mateřské školy, na který byl projekt realizován za vstřícnost a ochotu spolupráce.

Obsah

ÚVOD	9
TEORETICKÁ ČÁST	
1 HISTORIE VZNIKU PEDAGOGICKÉHO PROJEKTU	11
1.1 Charakteristika projektu	12
1.2 Znaky pedagogického projektu.....	14
1.3 Tvorba projektu.....	15
1.3.1 Myšlenková mapa vzdělávacího projektu.....	16
1.3.2 Zásady vytváření projektu	17
1.3.3 Etapy vytváření projektu.....	19
1.4 Metody a postupy hodnocení.....	21
1.5 Pedagogická evaluace a hodnocení	23
1.5.1 Autoevaluace	26
1.5.2 Hodnocení individuálních výsledků předškolních dětí	27
1.5.3 Hodnocení projektu	28
2 PODPORA ZDRAVÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE	30
2.1 Pojetí zdraví	30
2.2 Psychologické a pedagogické aspekty pohybových činností u předškolních dětí	32
2.3 Biologické a zdravotní předpoklady ve vztahu k pohybovým činnostem	33
2.3.1 Omezení a rizika spojená s pohybem u dětí předškolního věku	35
2.4 Pohybové činnosti v mateřské škole	36
2.4.1 Vývoj a formy pohybu	37
2.5 Zdravotní a kompenzační cvičení v mateřské škole	38
2.6 Učitelka podporující zdraví dětí	39
2.7 Spolupráce s rodinou	40
2.8 Spolupráce ze základní školou	41
3 VZDĚLÁVACÍ PROGRAMY PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ.....	42
3.1 Program Zdravá mateřská škola	43
3.2 Vzdělávací program Zdravá abeceda	44

PRAKTICKÁ ČÁST

4 CÍLE PRÁCE	45
5 METODIKA A ORGANIZACE PRŮZKUMU	46
5.1 Metoda dotazníku v souboru učitelek	46
5.1.1 Charakteristika souboru učitelek mateřských škol	48
5.2 Metoda experimentu v projektu	48
5.3 Metoda pozorování.....	49
5.3.1 Charakteristika tvorby projektu pro podporu zdraví	49
5.3.2 Charakteristika souboru předškolních dětí	51
5.4 Metoda dotazníku v souboru rodičů	51
5.5 Metoda interview v souboru rodičů	52
5.5.1 Charakteristika souboru rodičů	52
5.6 Metoda interview.....	52
5.6.1 Charakteristika spolupráce se základní, fotbalovou školou a širší veřejností	53
6 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ PRŮZKUMU.....	53
6.1 Interpretace výsledků dotazníku v souboru učitelek.....	53
6.2 Interpretace výsledků realizace projektu	60
6.3 Interpretace výsledků dotazníku v souboru rodičů	66
6.4 Interpretace výsledků ve spolupráci se základní, fotbalovou školou a širší veřejností.....	69
7 DISKUZE.....	70
ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ PRO DALŠÍ PRAXI VZHLEDEM K REALIZACI PROJEKTU	73
ZÁVĚRY	76
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	79
Monografie.....	79
Internetové zdroje.....	83
Zákonné normy	83
SEZNAM PŘÍLOH	84

Motto:

„Nechtějme dítě pouze pozorovat, sledovat, nezávisle posuzovat a věcně popisovat jeho činnost, ale snažme se citlivě a s porozuměním vnímat jeho osobitý způsob myšlení, chápat charakteristické rysy a strategie jeho chování, a tím také podmínky, které potřebuje k tomu, aby se mohlo přirozeně a volně projevat a cítilo se přitom dobře.“

SMOLÍKOVÁ, K., OPRAVILOVÁ, E., KUCHARSKÁ, A., a kol.

(2007, s. 7)

Úvod

Zdravý vývoj dítěte je nerozlučně spjat s přiměřenou pohybovou aktivitou. Pohybové činnosti v předškolním věku jsou důležitým faktorem všestranného rozvoje dítěte; jsou prostředkem a doplňkem prožitkového učení k získávání klíčových i dílčích kompetencí ve všech vzdělávacích oblastech Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání (RVP PV). Umožňují dětem prožít vše nové pro ně přirozeným a radostným způsobem.

Spontánní a řízený pohyb se musí prolínat celým režimem života dítěte v mateřské škole i doma. Proto by měl být pro pohybové aktivity vymezen v režimu mateřské školy i rodiny dostatečný prostor, neboť pohyb navozuje u dětí stav tělesné i duševní rovnováhy, celkovou fyzickou i psychickou pohodu organismu.

V posledních letech se nežádoucím způsobem snížila pohybová aktivita. Machová J., a kol., se ve své publikaci zmiňují o více než polovině české populace, která nesplňuje doporučovanou úroveň pohybové aktivity (MACHOVÁ, J. a kol., 2006). Převaha sedavého způsobu života a nedostatek středně intenzivní pohybové zátěže způsobuje vady v držení těla, a podílí se na vzniku častých chronických neinfekčních nemocí (obezita, kardiovaskulární choroby) u lidí produktivního věku.

Cílem praktické části diplomové práce je zjistit, jakým způsobem vnímají výchovu ke zdraví učitelky mateřských škol a jak ji aplikují v praxi s dětmi; vytvořit projekt pohybových aktivit a zdravotních cvičení u předškolních dětí s doporučením odborné literatury i metodických materiálů ve spolupráci s rodinou, základní školou a širší veřejností.

Zařazením pohybových aktivit byl vytvářen u dětí návyk na pravidelný radostný pohyb, návyk na zdravý životní styl, který spolu s pitným režimem, osobní hygienou a správnými stravovacími návyky podporoval rozvoj tělesného zdraví dětí, pozitivního vztahu k němu a k životnímu prostředí.

V pohybových činnostech byly plněny specifické cíle, stanovené RVP PV, ve všech pěti oblastech vzdělávání, se zřetelem na Rámcové cíle předškolního vzdělávání dle RVP PV.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Historie vzniku pedagogického projektu

Myšlenky a názory pedagogů spojené se zrodem pedagogického projektu jsou starší více než sto let. Vycházely z kritiky tzv. **herbartovské školy**, která byla základním modelem vyučování v Evropě i v Americe. Učitelé z praxe i teoretici kritizovali způsob učení žáka. Ten tiše seděl a poslouchal učitele, který vykládal u tabule. Nástrojem poznání bylo slovo učitele. Teoretické poznatky, které byly vzdálené dětské zkušenosti, dětem nebyly blízké. Učili se zapamatováním a opakováním slov učitele. Nebylo jasné, zda žák slovům rozumí, co si pod nimi představuje.

Tomková ve své knize zmiňuje: „ ... *herbartovská škola přirozenou aktivitu dítěte záměrně potlačovala, neboť převládal názor, že tato aktivita dítěti brání v pozornosti*“ (TOMKOVÁ, A., KAŠOVÁ, J., DVOŘÁKOVÁ, M., 2009, s. 10).

Na konci 19. století se nezávisle na sobě objevila velká vlna kritiky herbartovské školy. Mezi velké kritiky patřila E. Keyová, švédská lékařka, která nazvala 20. století „stoletím dítěte“. Bylo objeveno dítě a jeho přirozená aktivita a zvědavost jako pozitivní zdroj učení a poznání, které vychází z dítěte samého. Toto hnutí, které přineslo do pedagogického myšlení nový obrat, se nazývá **reformní pedagogika** nebo také **hnutí nové výchovy**. Základní metodou v reformní škole byla vlastní práce dětí. Učení se proměnilo v samostatné hledání a řešení problémů. Aby děti mohly pracovat, vznikali ve školách pracovní dílny, odborné laboratoře, knihovny, pokusná pole, zahrady. Významnou metodou se staly i vycházky. Cílem bylo porozumění světu a sobě samému, schopnost aplikovat osvojené poznatky ve vlastním životě i mimo školu.

Kolébku projektového vyučování byla americká **pragmatická pedagogika**, především v dílech J. Deweje a W. H. Kilpatricka, který v roce 1918 napsal první ucelenou studii o projektovém vyučování.

Učitelé v českých školách hledali témata vhodná pro projektové vyučování v rámci svého předmětu a snažili se vytvářet systém projektů. Děti se učily obecné pojmy na jevech, které znaly ze svého vlastního okolí nebo je tam mohly pozorovat.

Pedagogickou zásadu poznávání od nejbližšího k vzdálenému známe již od J. A. Komenského. V období první republiky však šlo o vlastní činnost žáka a jeho vlastní objevování.

Učitelé chtěli, aby žáci získávali nejen teoretické vědomosti, ale na základě vlastní individuální praxe hlavně praktické zkušenosti. Učitel měl připravit učební prostředí a úkoly. Ideální byly takové situace, kdy témata a úlohy vyplynuly z přirozeného běhu událostí zcela spontánně. Projekty, které vyplynuly z momentální situace ve třídě nebo ve škole, se označovaly jako spontánní projekty. Hlavní snahou učitele bylo motivovat žáka tak, aby úkol řešený v projektu vzal za svůj.

Projektové vyučování se v české škole objevilo až v devadesátých letech 20. století. Zpočátku nenavazovalo na reformní pedagogiku, ale vycházelo z tehdejších potřeb učitelů, především z jejich úsilí o změnu školy a zlepšení motivace žáků. Pro zavedení projektového vyučování nastala velmi příznivá situace po uzákonění rámcových vzdělávacích programů a tvorby školních vzdělávacích programů. Projekty se staly prostředkem naplnění současných vzdělávacích cílů.

1. 1 Charakteristika projektu

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání se zmiňuje o vzdělávacím projektu, jako o projektu, velice podobajícím se integrovanému bloku, a proto je ve vzdělávací práci vhodně uplatňován jako samostatná součást základní nabídky TVP, ale také jako jeho doplněk

„Projektů rozumíme jako plánu pedagogické práce s dětmi, který je zdrojem motivace a inspirace dětí i učitelky, umožňuje tvořivou a cílevědomou vzdělávací práci s dětmi“¹

Průcha a kol. se v pedagogickém slovníku o projektu zmiňují: *„...jako o projektové metodě, vyučovací metodě, v níž jsou žáci vedeni k řešení komplexních problémů a získávají zkušenosti praktickou činností a experimentováním. Projekty mohou mít formu integrovaných témat, praktických problémů ze životní reality nebo praktické*

¹ PRAHA, VÚP. Projektování, plánování v rámci třídního plánu. In [online]. [s. l.] : [s. n.], 2005

činnosti vedoucí k vytvoření nějakého výrobku, výtvarného či slovesného produktu“ (PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J., 1998, s. 194).

„Projekt je považován za metodu vyučování, v novějších pracích za komplexní metodu vyučování (VRÁNA, TOMKOVÁ, MAŇÁK, KRATOCHVÍLOVÁ) nebo za organizační formu vyučování (SKALKOVÁ, SOLFRONK, KAŠOVÁ IN TOMKOVÁ, A. a kol., 2009, s. 13).

Je však pojímán i jako specifický způsob zpracovávání obsahu vyučování, jako jedna z variant způsobu koncentrace učiva (VALENTA IN TOMKOVÁ a kol., 2009). Projektové vyučování je specifická vzdělávací strategie založená na aktivním přístupu žáka k vlastnímu učení. Umožňuje naplňovat potřeby a zájmy žáků, rozvíjet jejich schopnosti, posilovat seberegulaci při učení, změnu rolí učitele a žáka, týmovou spolupráci, aktualizaci školních podnětů, interdisciplinaritu a orientaci na prezentaci výsledků (KUBÍNOVÁ IN TOMKOVÁ, A. a kol., 2009).

Bečvářová ve své knize chápe projekt v pedagogické terminologii jako: *„...smysluplnou, vnitřně propojenou koncentraci učiva kolem ústředního motivu, jádra nebo základní ideje“* (BEČVÁŘOVÁ, 2010, s. 53).

Doležalová ve své knize definuje projekt jako: *„...soubor rozmanitých činností dětí i učitelů, jež se soustřeďují kolem jednoho tématu a kterými je sledováno dosažení pedagogických cílů“* (DOLEŽALOVÁ, 2010, s. 62).

Ida Jarníková charakterizuje projekt takto: *„Základem metody projektu ve výchově jest volný výběr předmětů, jež pak děti propracují, užívajíce přitom vlastního bádání, pomůcek a pomoci vychovatelovy. To vlastně ve věku předškolním jest obvyklé denní zaměstnání dětí a musí tu býti základem výchovy, neboť jest to nejpřirozenější cesta. Vychovatel jen pomáhá zájmům dítěte a hledí jich využít k cílevědomé výchově“* (JARNÍKOVÁ, 1930 IN OPRAVILOVÁ, E., GEBHARTOVÁ, V., 1998, s. 17).

Projekt by měl reflektovat integraci chápanou jako propojení se širším okolím (škola, rodina, povolání rodičů, obec, projekt dvou škol apod.), celostní (integrované) učení, vnímá celou osobností – všemi smysly včetně emočního prožívání, propojení původní

zkušenosti s aktuální, prolíná řízené činnosti se sebeřízením, kooperaci dětí ve společné činnosti, kooperaci dětí a pedagogů, popřípadě provozních zaměstnanců, rodičů i dalších aktérů projektu. Projekt by měl poskytnout škole i dítěte prožitek a pozitivní vztah k poznávání. Měl by zahrnovat i dokumentaci (BEČVÁŘOVÁ, 2010).

Projekt v předškolním vzdělávání by měl vycházet z aktuální dětské potřeby aktivního objevování světa, nových zkušeností, poznatků a schopností i potřeby vlastní odpovědnosti a spoluodpovědnosti za práci. Měl by dítěti umožnit reagovat na aktuální situaci v prostředí, komplexnější přirozené poznávání, aktivní zapojení všech dětí v procesu činností, kde je pedagog rádcem, kdy děti částečně přebírají roli a učí se učit. Projekt by měl směřovat činnostmi co nejvíce k praktickému životu. Dále by měl brát ohled na rozvoj sociálních vlastností jedince (sociability) a týmové práce.

1. 2 Znaký pedagogického projektu

Z pohledu učitelky, která jej připravuje je projekt cílená, organizovaná a promyšlená činnost soustředěná kolem určitého jádra. Tímto může být pro děti zajímavé téma, které vyplynulo z jejich života. Může to být otázka, která signalizuje problém, může to být umělecké dílo, základem projektu může být dětský zážitek, nebo plánovaná akce či situace.²

Projekt musí být vnitřně propojen, neboť by ztrácel svůj smysl. Projekt není jen pouhým seskupením činností. Vychází z faktu, že vzdělání v předškolním věku je nejefektivnější, učí-li se dítě vlastní činností nebo hrou, projekt vytváří podmínky pro prožitkové učení, umožňuje učení individuální i kooperativní.

Dále projekt směřuje k rozvoji osobnosti dítěte, k vytváření jeho poznatků a dovedností, postojů a zároveň poskytuje prostor pro samostatnost a aktivitu, čímž naplňuje rámcové, obecné cíle RVP PV. Zakládá se na vnitřní motivaci dítěte a jeho aktivní účasti, vede děti k řešení komplexních problémů, vnímání skutečností v přirozených souvislostech.

² NÁDVORNÍKOVÁ, Hana; KUPCOVÁ, Martina. Pedagogické projekty v práci mateřských škol. In [online]. [s. l.] : [s. n.], 2004 [cit. 2011-04-11].

Konkrétní výsledek projektu může být produkt, ale i získané poznatky, vyřešený problém, posun v postojích dětí. Základním znakem je jeho zpětná vazba, průběžné vyhodnocování činností, které umožňují jejich operativní obměny, variace a doplnění plánovaného projektu.

1.3 Tvorba projektu

Tvorba vzdělávacích projektů vyžaduje značné myšlenkové úsilí, neboť výchovný vliv na dítě může mít všechno, s čím se setká. Každé prostředí na dítě působí komplexně, dítě ho celistvě přijímá a zároveň na ně i celkově reaguje, proto by i výchovně vzdělávací působení mělo být rovněž celistvé. Zkušenosti, které chceme dítěti předat by měly vycházet z určitého ústředního motivu nebo základní ideje životní reality. Tento přístup nejlépe odpovídá práci na základě projektu.

Projektů můžeme rozumět jako promyšlenému plánu, jak organizovat činnosti seskupené kolem ústředního tématu. Projekt může být zaměřen na nové zkušenosti a poznatky, nácvik dovedností či estetické a etické prožitky. Projekt zahrnuje vše dohromady.

Ústřední téma připravuje učitelka, nebo vzniká z iniciativy dětí a také na základě vzájemné spolupráce. Téma rozhoduje o délce trvání a rozsahu projektu. Ida Jarníková v knize Podzim v mateřské škole uvádí: „*Otázkou jest také: má vychovatel pracovati podle plánu napřed připraveného, či má hleděti jen k příležitostnému programu, jež si vynutí buď děti svým zájmem, nebo nějaká událost?*“ *Obé má své výhody a nevýhody a má své meze*“ (JARNÍKOVÁ IN OPRAVILOVÁ, E., GEBHARTOVÁ, V., 1998, s. 18).

Z tohoto citátu vyplývá jistá zkušenost učitele, jeho praxe a zásobení materiálem, ale také citlivost k všimání si zájmů dětí a jejich vzbuzení k činnostem a aktivitám samotným. Plánovaná práce učitelky je jistě pohodlnější a snadnější, ale nevyrovná se práci dle okamžitého zájmu. Všechna práce vyplyne ze života a životu je nutno se přizpůsobovat.

Příprava projektu se řídí dle Opravilové a Gebhartové čtyřmi kroky:

1. **Záměrem**, odkud vychází podnět, co je hlavní, jaký je smysl. Chceme rozšířit konkrétní poznatky a dovednosti, využít nápady dětí, dát jim příležitost k sebevyjádření, chceme především naučit, nebo pobavit.
2. Vymezením **tématu**, které činnosti budou určující, jak rozdělíme úkoly ve skupině, jaká bude časová dimenze, příprava pomůcek a materiálu, s kým budeme spolupracovat.
3. Uvědomění si **role** v jednotlivých fázích projektu, zda budeme vedoucími, organizátory, režiséry, iniciátory, poradci, spolupracovníky a spoluhráči. Ale také jakou roli mohou převzít děti, ať už jako jednotlivci, nebo skupina, budou-li účastníky, aktéry, iniciátory a spoluhráči, nebo pouhými diváky.
4. **Zhodnocení výsledku**, reakce dětí, výsledky jejich činností, míru aktivity a zapojení, ochotu ke vzájemné spolupráci, odhad přiměřenosti v poskytnuté volnosti a míru samostatnosti a odpovědnosti. Je také nutné u každého projektu posoudit jeho výchovnost z hlediska etického a sociálního.

1. 3. 1 Myšlenková mapa vzdělávacího projektu

Z odborného hlediska, podle pedagogického slovníku, je myšlenková bouře resp. „bouření mozků“ (angl. Brainstorming) jednou z technik tvořivého myšlení. Původně byla tato metoda určena pro řídicí pracovníky, konstruktéry, ekonomy, nyní má širší použití ve vyučování jako aktivizační prvek. Tato technika se opírá o skupinovou diskuzi a řešení problémů. První fáze staví na spontánním produkovaní nápadů, inspirujících myšlenek, analyzují, seskupují, modifikují, dopracovávají s cílem nalézt nejlepší řešení.³

RVP PV neurčuje pevnou strukturu třídního plánu, ale předpokládá, že třídní plán učitelky je pracovním materiálem, který se průběžně a operativně dotváří a upravuje. Tento plán si každá učitelka připravuje v podobě, která jí vyhovuje. Mapa je přehledná, ukazuje, zda je celek srozumitelný a má rozumný rozsah, ukazuje vnitřní propojení, je stále otevřená. Tvořit může nejen učitelka, ale také děti, kdy se učí tvořivě myslet. Některá okénka budou větší, obsažnější, jiná menší, stručnější. Je vhodné ponechat některá okénka prázdná, neboť mohou být doplněna podle okolností, situace. To záleží

³ KUPCOVÁ, Martina. Práce s myšlenkovou mapou. In [online]. [s. l.] : [s. n.], 2005 [cit. 2011-05-05].

na tom, jak se situace vyvine, co samo vyplyne, co bude děti zajímat, co si samy navrhnou, co bude zapotřebí apod. Je také možné doplňovat další okénka, vytvořit v rámci integrovaného bloku různé podoby myšlenkové mapy a pracovat s ní flexibilně a kreativně.

Je nutno zvážit, zda tématických okruhů není moc a zda není nutné se všemi zabývat. Je možno si vybrat, upravit, vynechat a v průběhu projektu hledat lepší a pro děti zajímavější okruhy, které jsou logicky navazující z hlediska posloupnosti, z hlediska rozvíjení určitých znalostí. Projekt je plán pracovní, flexibilní a otevřený.

Každou tematickou část je třeba promyslet z hlediska obsahu, tak z hlediska možností, jak na děti působit a jak rozvíjet, podporovat a obohacovat jejich schopnosti, dovednosti, hodnoty a postoje. Učitelka navrhuje situace, konkrétní činnosti, které mají určitý smysl, neboť smyslem je vést děti k určitým výstupům – kompetencím, je nutno si uvědomit, k čemu činnosti vedou a tedy jaký poznatek, prožitek děti mají, ale také co si zdokonalují a procvičují. Je třeba nabídku činností vnímat jako otevřenou a počítat s tím, že se může měnit, že se připravený plán může upravovat, doplňovat, obohacovat.

1. 3. 2 Zásady vytváření projektu

Než se začne s tvorbou projektu, provede se analýza situace (stavu), zjistí se, jaké informace děti o tématu mají, co již znají, dokážou, na jaké úrovni schopností, dovedností, návyků, vědomostí a poznatků jsou. Poté se určí, k jakým cílům chceme děti svým pedagogickým záměrem dovést, v čem chceme dosáhnout pokroku, co je naučíme, jaký očekáváme pokrok. Zvolíme, jak účelně začlenit individuální plány jednotlivých dětí do projektu.

Je důležité zjistit, jaké zdroje informací budeme potřebovat, jakým způsobem budeme děti motivovat, jak jim bude téma projektu představeno. Zvolíme metody, jakými budeme konkrétní cíle naplňovat. Stanovíme organizaci – do kterých činností se bude projekt prolínat. Dále se zvolí, jakým způsobem se bude s tématem pracovat mimo mateřskou školu v návaznosti na skutečný život, zapojením veřejnosti, dalších spolupracovníků – rodičů, provozních pracovníků, vytvoříme podmínky, pomůcky, materiály, které budeme potřebovat. Určí se délka trvání, která se může přizpůsobovat

zájmu a potřebám dětí, měnící se situaci, úspěšnosti projektu. Obsah projektu se může měnit v závislosti na jeho realizaci, projekt může být také předčasně ukončen. Doba trvání projektu je různá, může trvat několik týdnů, ale také jen několik dnů.

V průběhu realizace se projekt aktuálně vyhodnocuje, hodnotí a sebehodnotí se učitelka, podle příkladu učitelky se sebehodnotí také děti a upravuje – přizpůsobuje vzniklé situaci.

Po ukončení se projekt nejlépe písemně vyhodnocuje – porovnává s jednotlivými stanovenými cíli. Jde o několik druhů hodnocení všech zúčastněných – hodnocení a sebehodnocení učitelkou (sebereflexe, co se jí povedlo, líbilo, co naopak), hodnocení, sebehodnocení dětmi, jejich pocitů a prožitků, hodnocení úspěšnosti učitelkami vzhledem k jednotlivým dětem (čeho dosáhly, co se naučily, včetně výsledků sociálního učení), evaluace vzhledem k třídnímu programu – úspěšnosti projektu samému. Hodnocení rodiči, případně dalšími účastníky projektu.

Projekty mohou mít různou podobu a grafickou úpravu – tradiční, nebo grafické (forma rozvětveného stromu, děleného kruhu, bublin apod.) (BEČVÁŘOVÁ, Z., 2003).

Úspěšnost projektové metody závisí na pečlivé přípravě projektu. Nutné je respektování zájmů a potřeb dítěte, věkových zvláštností i typu osobnosti jednotlivců. Závisí také na správné volbě tématu, které se zvolí nejlépe za spoluúčasti dětí se srozumitelným, přiměřeně náročným a pro děti přitažlivým obsahem. Úvodní i průběžná motivace hraje významnou roli, ale také stimulující prostředí – materiální podmínky a další psychologické aspekty. Citlivý odhad pedagoga pro míru volnosti a odpovědnosti dětí, respektování individuálního přístupu – diferenciací a zásad psychohygieny (změny činností, relaxace). Všechny činnosti by měly probíhat s okamžitou zpětnou vazbou. Jednání pedagogů flexibilní. Nezbytná je i průběžná pomoc dětem v orientaci, organizaci a koordinaci činností tak, aby byl zachován účel projektu. Při skupinové práci by mělo být složení dětí funkční s možností změny zaměření. Úspěšnost projektu závisí na schopnosti pedagoga plnit funkci prognostika a diagnostika.

1. 3. 3 Etapy vytváření projektu

Jednotlivé kroky by měly vytvářet určitý rámec, podle kterého se může učitelka orientovat, a ten pak následně uzpůsobovat individuálním potřebám žáka či dané skupiny. Základními kroky jsou záměr, plán, provedení a výsledek, které se dále rozpracují do dílčích opěrných bodů.

Na začátku přípravy zjišťujeme, jaká je současná situace v dětském kolektivu, která představuje pro děti skutečný problém. Tuto **situaci analyzujeme**. Zjišťujeme, v čem spatřují učitelky problémy či pozitiva dětské skupiny. „*Mohou to být situace vycházející ze školního prostředí, ze života dětí a jejich rodiny, z událostí, které prožívají ve svém okolí, nebo problémů, které potřebují řešit.*“⁴

Diskuzí a formulací situace pak vzniká **téma projektu**. Při výběru tématu a činností zohledňujeme věkové zvláštnosti dětí a dosaženou úroveň schopností jednotlivých dětí, jejich dovednosti a zájmy, aby byly náměty přiměřené jejich možnostem, aby je zvládly, ale také aby je motivovaly a aby v nich mohly být úspěšné. Učitelka připravuje aktivity rozmanité obtížnosti a v dostatečném množství, potřebuje být dobrým diagnostikem dětí a mít připravené dostatečné zdroje námětů činností pro projektovou metodu. Může čerpat z několika pramenů. Z námětu integrované tematické výuky (ITV), ze složek výchovy, z cílů RVP PV, z podnětů myšlenkové mapy nebo brainstormingu, na základě svátků (Velikonoce, Den matek) a zvyklostí dle účelu akce a přání dětí (DOLEŽALOVÁ, 2010).

Dalším krokem je způsob, jakým bude plán zveřejněn. U dětí předškolního věku využíváme myšlenkové mapy či nástěnky, na jejichž tvorbě se budou děti podílet – kresbou obrázků, symbolů k jednotlivým tématům. Určíme si délku projektu, která se v průběhu může měnit.

Před začátkem plánování nového projektu je třeba analyzovat výchozí situaci, při níž zjistíme, pro koho bude projekt určen, jaké informace mají děti o zvoleném tématu, na jaké úrovni schopností, dovedností, návyků a vědomostí děti jsou. Na základě analýzy stanovíme z Rámcového vzdělávacího programu cíle, které nám určují směr celého

⁴ KRETKOVÁ, Hana. Projekty v práci mateřských škol: Projektová metoda pomáhá snadněji a účelněji dosahovat cílů stanovených v RVP. In [online]. [s. l.] : [s. n.], 2006 [cit. 2011-04-11].

projektu. Postupně si je rozpracováváme na další dílčí cíle, které nám ukazují, co chceme děti naučit a jakým posunům ve vývoji chceme dojít (BEČVÁŘOVÁ, 2003).

Začínáme řešit problém. Vytváříme **plán projektu**, kdy na začátku identifikujeme, což znamená, že shromažďujeme nejrůznější materiál ke zvolenému tématu. Spolupracujeme jak s rodinou, zaměstnanci školy, dětmi z jiných tříd, veřejností a zjišťujeme, jak je zapojit do práce dětí, kdo nám může pomáhat. Postupně tak shromažďujeme materiál a pomůcky, které jsou základem pro realizaci projektu. Skalková se v projektové metodě zmiňuje: „...*že průběžně provádíme klasifikaci, neboli třídění nashromážděných věcí, zjišťujeme jejich vztah k dalším podtématům.*“⁵

Dalším krokem zaznamenáváme jednotlivé činnosti, tzn., plánujeme vzdělávací nabídku v podobě činností a jejich **realizace**. Učitel nastupuje do role toho, který poskytuje dětem potřebnou svobodu k plnění činností, dohlíží na bezpečnost a podnětné prostředí, je rádcem a pomocníkem tam, kde ho děti potřebují. Stále má před sebou dané cíle, ke kterým děti vhodným způsobem motivuje.

Doležalová se ve své knize zmiňuje, co vše má obsahovat **struktura písemného projektu**:

- a. Téma projektu a jeho motivační název
- b. Cíle projektu
- c. Cílová skupina (pro, které děti je projekt určen, např. z hlediska věku nebo jiného hlediska)
- d. Pomůcky
- e. Postup – fáze – obsah – organizace (stanoviště, formulace činností a úkolů, pomůcky, pedagogický dohled, organizační forma – jednotlivci, skupina dětí...)
- f. Způsob zakončení projektu
- g. Forma hodnocení projektu (DOLEŽALOVÁ, 2010).

Vlastní realizace a její průběžné **vyhodnocování**, tzn. plán určité nabídky činností a příležitostí, které jsou ve vzájemném propojení, navazují na sebe, jsou v určité posloupnosti a měly by být v souladu se zpětnou vazbou. Hodnotí učitelka, ale také děti,

⁵ KRETKOVÁ, Hana. Projekty v práci mateřských škol: Projektová metoda pomáhá snadněji a účelněji dosahovat cílů stanovených v RVP. In [online]. [s. l.] : [s. n.], 2006 [cit. 2011-04-11].

keré je potřeba těmto činnostem učit. Hodnocení se může provádět různými **metodami** – pozorováním, analýzou dětských prací, dialogem s dítětem, diskusemi ve skupině a podobně. Projekt se může dále rozvíjet dle vlastního zájmu a aktuálních potřeb dětí na základě jejich hodnocení. Projekt poskytne učitelce řadu informací o dětech, na které reaguje výchovným působením. Prospěšnou se stává i fotodokumentace průběhu projektu a jeho výsledků, neboť se k nim můžeme vracet a analyzovat chování dětí a jejich produkty i po ukončení projektu.

1. 4 Metody a postupy hodnocení

Metody a postupy hodnocení činnosti v mateřské škole, jsou většinou obecně známé. Některé jsou vhodné ke sběru informací, jiné k jejich zpracování či vyhodnocení, vzájemně se doplňují a navazují na sebe. Měly by být využívány různé postupy, které umožní zjištění dle potřeb doplnit, zpřesnit, či ověřit.

Metoda pozorování slouží k zachycení určitých jevů, procesů, činností a jejich hodnocení. Pozorujeme letmo, nahodile (nestrukturované pozorování), nebo s určitým záměrem (strukturované pozorování). Na záměrné pozorování je třeba se připravit, vytvořit si určitý plán, stanovit si konkrétní cíl, obsah a postup. Pro účely hodnocení jsou potřeba ta zjištění, která byla získána nahodilým pozorováním, ověřit také jinou metodou. Pozorování dítěte slouží především ke sledování dítěte a jeho projevů (SMOLÍKOVÁ, K., KUPCOVÁ, M., 2008).

Brainstorming je skupinová metoda vycházející ze zachycování myšlenek účastníků, hodí se k tvořivému řešení určitého konkrétního problému. Spočívá ve vytváření určitých myšlenkových map na základě postupu: vymezení problému, soupis okamžitých nápadů a návrhů řešení, utřídění myšlenek, jejich vyhodnocení a výběr vhodného řešení. Tato metoda získává na oblibě v pedagogické i hodnotící činnosti mateřských škol.

Rozhovor, diskuse, pedagogické porady jsou postupy běžně uplatňované v činnosti školy. Slouží ke shromažďování dat a informací verbální komunikací. Probíhá formou volného rozhovoru či rozhovoru řízeného, kdy tazatel postupuje dle předem stanovených otázek. Formou rozhovoru je beseda či skupinová diskuse. Používá se

k výměně názorů na dané téma. Má – li tato metoda sloužit jako evaluační metoda, je důležité poříditi si z jednání záznam.

Dotazník je nejčastěji používanou písemnou metodou ke hromadnému zjišťování a vyhodnocování údajů. Školy používají dotazníky hotové, vytvořené, nebo si vytvářejí dotazníky vlastní, aby odpovídaly konkrétním potřebám. V praxi mateřských škol je využíván ke zjištění potřebných informací. Prostřednictvím této metody můžeme oslovit zaměstnance školy, rodiče, zřizovatele apod. Dotazníky si pedagogové vytvářejí sami a jeho správné sestavení není jednoduchá záležitost, vyžaduje odborné poučení a praxi. Je důležité dodržet správný postup, neboť chybně sestavený dotazník poskytuje zkreslené informace, které mohou vést k mylným závěrům.

Při práci s dotazníkem je nutné si uvědomit úskalí a dodržovat určité zásady. Dotazník ve svém úvodu musí obsahovat informaci o tom, kdo a proč dotazník zadává a komu je určen. Mělo by být zřejmé, co se chceme dozvědět a proč. Pokud je dotazník anonymní, je nutné uvést informaci o zachování anonymity.

Věnovat se volbě formulaci vhodných položek (otázek). Lze zjišťovat nejen fakta, ale i názory dotazovaných, jejich postoje, pocity či dojmy.

Otázky v dotazníku mohou být typu uzavřených, otevřených, částečně otevřených. Na otázky typu uzavřených se odpovídá pomocí nabídnuté škály, ale také odpovědí pomocí číselné řady, kdy je třeba kategorie slovně popsat. Na otevřené otázky musí dotazovaný odpovědět vlastními slovy. Získávají se zajímavé názory. U částečně otevřené otázky je nabídnuta uzavřená otázka s možností vlastní formulace, která zpřesňuje odpověď.

Při tvorbě dotazníku je vhodné seskupit podobné otázky, členit dotazník nadpisy, vyhýbat se záporně formulovaným otázkám, zejména dvojici negaci, střídat otázky s pozitivním a negativním obsahem.

V dotazníku by se neměla objevit vícenásobná otázka, chybná nabídka odpovědí, otázka, kde se v nabízených odpovědích kategorie překrývají, otázka příliš obecná a široká, „všeobjímající“ otázka, mlhavá otázka, otázka na názor někoho jiného, zavádějící otázka, používání žargonu, hantýrky či mnoha cizích slov.

Důležitý je způsob, jakým je dotazník zadáván. Volba oslovení i forma, jakou bude dotazník uvedený, ovlivní, jak k němu budou dotazovaní přistupovat. Vyplatí se najít způsob, který bude dotazovaným nejlépe vyhovovat a bude je motivovat ke spolupráci. Dotazník by měl být stručný.

Co se týče zpracování dotazníků, zjišťuje se především četnost odpovědí. Dotazníky by měly být zpracovány statisticky, což nám zajišťuje jejich spolehlivost. Pro potřeby pedagogů mateřských škol stačí jednodušší postupy, např. procenta. Uzavřené otázky nám umožňují snadné a rychlé vyhodnocení.

Záznamové a hodnotící listy, protokoly jsou formuláře, záznamové archy či sešity, obsahující stanovená kritéria a odpovídající hodnotící škálu. Slouží ke sledování a hodnocení určitých jevů, okolností či situací a k zaznamenávání zjišťovaných skutečností. Mateřské školy si mohou vytvořit své vlastní protokoly, nebo použít hotové, vytvořené jiným pedagogem (SMOLÍKOVÁ, K., KUPCOVÁ M., 2008).

Bývají pečlivě strukturované, přehledné, mají podobu tabulek s kritérii a hodnotícími stupnicemi (škálami). Kritéria mohou mít podobu tvrzení, výroků či otázek a pro formulování platí obdobná pravidla jako pro tvorbu dotazníku. Výhodnější je používat škály se sudým počtem stupňů.

1. 5 Pedagogická evaluace a hodnocení

Termín evaluace, pedagogická evaluace, autoevaluace je frekventovaným pojmem v oblasti teoretické i pedagogické praxe. Je jednou z důležitých součástí vzdělávacího a řídicího procesu všech vzdělávacích institucí a významným principem či podstatou projektování na všech úrovních. Výraz evaluace je odvozen z původně latinského slova „valere“, znamená být silný, mít platnost, závažnost, následně z anglického slova „evaluation“, což znamená určení hodnoty, ocenění.

„Zjišťování, porovnávání a vysvětlování dat charakterizujících stav, kvalitu, fungování, efektivnost škol, částí nebo celku vzdělávacího systému. Zahrnuje hodnocení vzdělávacích procesů, hodnocení vzdělávacích projektů, hodnocení vzdělávacích výsledků, hodnocení učebnic aj. Má důležitou roli pro korekce a inovace vzdělávacího

systemu, pro strategie plánování jeho rozvoje, priorit aj. Je samostatnou vědní disciplínou, opírá se o rozsáhlou a propracovanou teoretickou a metodologickou základnu“ (PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J., 1998, s. 164).

Z této definice je zřejmé, že jde o proces. Jednoduše lze evaluaci také definovat jako proces systematického shromažďování informací a jejich analýzy podle předem daných pravidel neboli jde o řízené hodnocení podle předem daných pravidel.

Cílem evaluace je ověřit a zlepšit kvalitu. Evaluace poskytuje zpětnou vazbu o kvalitě a o úrovni daného zařízení, daného procesu, stavu, jevu či problému. Při evaluaci můžeme zjišťovat:

- a. jaké jsou rozpory mezi ideálním stavem a skutečností,
- b. jak se nám daří naplňovat předsevzetí a cíle, které jsme si určili,
- c. jaký je průběh plánovaného projektu,
- d. jak vyhovujeme určené skupině, pro kterou byl vytvořen,
- e. jak je program řízen, jaké má dopady, jak je efektivní atd.

Těmito zjištěními evaluační proces nekončí, evaluace by měla vyřešit rozpor mezi tím „co je“ a tím, „co by mělo být“. Evaluace by měla být charakterizována dynamickým, stále se na vyšší úrovni opakujícím a nikdy nekončícím procesem. Tento proces je možné stále vylepšovat a zdokonalovat.

Při evaluačním procesu bychom si měli ujasnit odpovědi na otázky:

- f. Co budeme evaluovat?
- g. Kdo všechno se bude podílet na evaluaci?
- h. Jak, jakými způsoby, metodami budeme evaluovat, s jakými výstupy?
- i. Kdy budeme evaluovat, v jakých časových intervalech?

Potřeba evaluovat vychází zejména z toho, že jsme povinni vytvářet vlastní projekty – ŠVP PV. Každý projekt je vázán zpětnou vazbou, která mu zajišťuje potřebnou kvalitu. RVP PV vede pedagogy k tomu, aby vzdělávací činnosti, situace, podmínky své práce a dosahované výsledky vzdělávání průběžně sledovali, hodnotili a získané poznatky využívali.

Pojmy „evaluace“ a „hodnocení“ spolu úzce souvisí, rozlišujeme je takto: (BOUROVÁ, M., 2003, s. 10).

EVALUACE

- systematická činnost, která má jasně vymezenou strukturu
- činnost, která by měla být správně metodicky prováděná
- činnost pravidelně prováděná

- činnost řízená podle předem stanovených kritérií
- činnost, která musí být zaznamenávána a zpětně využívána

HODNOCENÍ

- v pedagogické praxi používáno častěji, spontánněji
- činnost většinou neplánovaná

- činnost prováděná většinou nepravidelně

- činnost vztahující se většinou k dítěti či pedagogovi
- činnost většinou neřízená

- činnost přirozenější

Oba pojmy se vzájemně prolínají a je velmi těžké je od sebe rozdělit. Hlavní rozdíl spočívá asi v tom, že hodnocení jsme zvyklí provádět neustále, je přirozenou součástí naší odborné práce. Je spíše neformální, spontánní a v případě potřeby má možnost aktuální volby kritérií. Hodnotíme vše, co vnímáme, co pozorujeme. Získáváme velmi nahodilý soubor informací, ale přesto velmi cenný. Důležité informace analyzujeme a využíváme pro další postupy (např. po určitém pozorování dítěte zjistíme vývojový problém, zaznamenáme ho a zpětně využijeme pro sestavení individuálního vzdělávacího plánu). Vyhodnocování výsledků hodnocení provádíme dle potřeby. Hodnotíme **dítě**, kvalitu individuálního rozvoje a učení, **pedagoga**, kvalitu jeho práce, **ostatní zaměstnance školy**, kvalitu práce provozních zaměstnanců, **sama sebe**, sebehodnocení své pedagogické práce.

Evaluace přichází z vnějšího podnětu – z podnětu požadavků RVP PV a požadavku tvorby ŠVP PV, vyžaduje odbornější přístup, má jasně vymezená pravidla, předem stanovená kritéria, je řízená a vyžaduje písemné záznamy. Evaluovat budeme, když chceme něco určitého zjistit, nebo když chceme vyřešit nějaký problém, který lze podle předem daných kritérií porovnat. Je to proces řízený, je třeba si časově stanovit rozvržení evaluovaných součástí. Nejčastěji to bude pololetí, konec školního roku. Evaluujeme **ŠVP PV, TVP PV, dílčí projekty, programy, vzdělávací proces** – míru naplňování vzdělávacích cílů, použité metody postupy, **nadstandardní aktivity školy, spolupráci s rodiči** a jinými organizacemi, **podmínky školy, činnosti** v mateřské škole, **výsledky** mateřské školy.

1. 5. 1 Autoevaluace

Dle RVP PV je autoevaluace: „... *proces průběžného vyhodnocování vzdělávacích činností, situací a podmínek vzdělávání, realizovaný uvnitř mateřské školy, který se odehrává v několika na sebe navazujících a neustále se opakujících fázích – sběr informací o jevu, analýza informací a plán dalšího postupu. Poznatky získané tímto průběžným vyhodnocováním poskytují pedagogům zpětnou vazbu o kvalitě vlastní práce a pedagogové by jich měli cíleně využívat k optimalizaci a zlepšování vzdělávacího procesu i podmínek, za nichž vzdělávání probíhá. Proces je realizován systematicky, podle předem připraveného plánu*“ (RVP PV, 2004, s. 40).

Výraz je odvozen z řeckého slova „autos“, které značí sám – s průvodcem a zároveň s cílem děje. Jde o systematicky připravené a plánované sebehodnocení, které dle předem stanovených kritérií směřuje k předem daným cílům (BOUROVÁ, 2003).

Autoevaluace je tedy soustavné vyhodnocování procesu vzdělávání a jeho výsledků v rámci mateřské školy, systematické shromažďování informací, jejich analýza a porovnávání s kritérii RVP PV za účelem získání zpětné vazby o naplňování vzdělávacích cílů.

1. 5. 2 Hodnocení individuálních výsledků předškolních dětí

Vzdělávací model, nazývaný modelem osobnostně orientovaným, založený na integrovaném kurikulu, prosazuje přístup, jehož cíle směřují k dítěti. Individualizovaný způsob vzdělávání nemůže být úspěšně realizován bez důkladné znalosti jednotlivých dětí, ale vyžaduje, aby pedagog každé dítě dobře poznal a porozuměl mu. Teprve pak na něj může účinně působit.

Hodnocení individuálních výsledků v současné době nabývá obzvláště na důležitosti. Povinnost je dána RVP PV, kde se zmiňuje: „...*předškolní pedagog analyzuje věkové a individuální potřeby dětí v rozsahu těchto potřeb zajišťuje profesionální péči o děti, jejich výchovu i vzdělávání*“ (RVP PV in BOUROVÁ, 2003, s. 12).

Učitelky mateřských škol by měly věnovat dostatečnou pozornost každému dítěti, průběžně sledovat jeho rozvoj a hodnotit jeho postup v učení i ve vzdělávání. Zachytí-li pedagog nedostatky, problémy a nerovnoměrnost ve vývoji, může přizpůsobit své výchovné a vzdělávací metody a postupy.

V RVP PV se uvádí: „*Rozvoj a osobní vzdělávací pokroky dítěte by měly být dokumentovány, a to tak, aby záznam mohl poskytovat pedagogovi důležité informace. Záznam může mít různou podobu, rozsah i formu, takovou, která je v konkrétním případě účelná. Vždy by však měl být důvěrný, přístupný pouze pedagogům v mateřské škole, popř. rodičům. Má sloužit především pedagogovi pro komunikaci s dítětem, i pro informaci rodičům a neformální spolupráci s nimi.*

Individuální hodnocení má zvláštní význam i pro počátky sebehodnocení dítěte. Je prospěšné, aby pedagog vhodným způsobem hovořil s dítětem o pokrocích, kterých dosahuje. Dítě tak snadněji chápe, jak jej vidí dospělí a co se od něho očekává, může tak lépe poznat své možnosti a ovlivňovat své učení a vzdělávání“ (RVP PV in BOUROVÁ, 2003, str. 12).

RVP PV poskytuje k tomuto účelu orientační kritéria. Ta si ale musí každá učitelka vytvořit sama. Dají se použít z RVP PV dílčích statí „očekávané kompetence“

v kombinaci se „specifickými cíli“. Tyto statě jsou obsaženy ve všech pěti oblastech obsahu předškolního vzdělávání v RVP PV.

Je důležité, aby učitelka děti nehodnotila, nesrovnávala s nějakou „normou“, ale aby zmapovala, v čem jsou děti úspěšné, co jim činí problémy, v čem potřebují povzbudit a pomoci. Toto individuální hodnocení se nazývá také **pedagogickou diagnostikou**. Mělo by vždy vycházet z mentálního věku konkrétního dítěte s respektováním jeho možností a aktuálního zdravotního stavu. Vzhledem k těmto atributům by měl být také hodnocen následný pokrok dítěte.

1. 5. 3 Hodnocení projektu

Ukazatele hodnocení projektu – **kritéria a subkritéria** jsou odvozena z požadavků RVP PV, které vyjadřují optimální kvalitu vzdělávacích cílů, podmínek, průběhu a výsledků i zpracování samotného ŠVP PV. Na základě těchto kritérií byly vytvořeny inventáře a diagnostické archy k hodnocení činnosti všech oblastí školy. Jsou obsahem metodických příruček vytvořených ve VÚP pod názvem *Metodika pro podporu individualizace vzdělávání v podmínkách mateřské školy* (2007) a *Autoevaluace mateřské školy* (2008).

Jedním příkladem hodnocením je **hodnocení škálou**, např. čtyřstupňovou. Vhodné je celkový přehled znázornit v procentech nebo grafech (BEČVÁŘOVÁ, Z., 2010, s. 83)
Stupnice (1-4)

1. Tento jev je skoro samozřejmostí, pravidlem, daří se nám téměř vždy dosahovat optimálních cílů či výsledků, už nejde téměř nic zlepšovat!
2. Snažíme se jev naplňovat, uskutečnit, převážně se daří, ale zatím nedosahujeme optimálního výsledku, musíme ještě některé věci či jevy zlepšovat.
3. Daří se nám pouze zřídka nebo spíš náhodně, musíme se hodně zlepšovat.
4. Nedaří se nám vůbec nebo minimálně, je třeba rychlé a zásadní změny.

Při zpracování výsledků, co nám hodnocení přineslo, kdy jde o komplexní vyhodnocení všech získaných informací a jejich analýzu je nutné vyvodit potřebná opatření, ke kterým je třeba se v příští autoevaluaci vrátit, a vyhodnotit, jaká je míra jejich účinnosti.

Hodnotíme především **jednotlivce** - průběžně, denně, pravidelně, například prostřednictvím komunikačních kruhů, ústně, důležitější informace i písemně. Sebehodnotí se také **učitelka**, co se jí povedlo, nepovedlo, co udělá příště jinak. Hodnotí a sebehodnotí se také **děti**, co se jim povedlo, co prožívaly, zda nastaly překážky, co dalo největší práci, co se jim povedlo, co udělají příště jinak, co by navrhovaly. Dále hodnotíme **integrovaný blok** po jeho ukončení, dle společně nastavených pravidel (BEČVÁŘOVÁ, Z., 2010, s. 84):

- hodnocení podmínek – jak se podařilo k tomu přispět (pomůcky, organizace, dostatek času, spolupráce s ...);
 - hodnocení procesů – čím toho bylo dosaženo (nabídka, motivace, komunikace, klima, individuální přístup, empatie, spolurozhodování dětí, zpětná vazba);
 - pokroky dětí – vhodné otázky s využitím třech rámcových cílů:
 - co se děti naučily nebo dozvěděly nového,
 - s jakou hodnotou se setkaly,
 - které postoje a projevy samostatnosti byly podporovány;
 - hodnocení cílů – do jaké míry byly naplněny zvolené cíle, k čemu a u koho je třeba se u dalšího integrovaného bloku vrátit.
-
- Hodnotíme také celou **školu** (vždy s příslušnými opatřeními a následnou kontrolou jejich účinnosti):
 - soulad zpracování ŠVP PV se zásadami stanovenými v RVP PV;
 - kvalitu a vhodnost zpracování, reálnost a kvalitu naplňování cílů; hospitace;
 - dotazníky pedagogům a provozním pracovníkům (ze všech oblastí, dobře je porovnat. Sebehodnocení a hodnocení např. s kolegyní, ředitelkou, validitu zvyšují anonymní dotazníky) s vyhodnocením závěrů a následnými opatřeními;
 - dotazníky partnerům – zpětná vazba;
 - ankety mezi rodiči, popř. i mezi dětmi přiměřenou formou (smajlíci, barvy apod.);
 - výroční hodnocení ŠVP PV – cílů, podmínek, průběhu, výsledků vzdělávání;
 - hodnotící zpráva (za 1 – 3 roky) s následnými opatřeními, korekcí ŠVP PV a kontrolou účinnosti zvolených postupů.

2 Podpora zdraví v mateřské škole

„Stěžejním cílem programu Škola podporující zdraví a jeho kurikula je, aby se děti již od mateřské školy naučily postojům, které spočívají v úctě ke zdraví, a praktickým dovednostem chránícím zdraví“ (HAVLÍNOVÁ, M. a kol., 2008, s. 18).

Tento cíl se týká také učitelů, rodičů a dalších zúčastněných ve škole podporující zdraví se učí úctě ke zdraví stejně jako jejich svěřenci, neboť tento postoj má pro člověka význam v kterémkoli věku a po celý život. Kompetencí člověka podporujícího zdraví by měl dosáhnout každý z nás, neboť děti a mladí lidé se nejlépe učí napodobováním našich postojů a chování.

Člověk podporující zdraví by se měl vyznačovat následujícími kompetencemi:

- rozumí holistickému pojetí zdraví, pojmům podpory zdraví a prevence nemocí;
- dovede posoudit, jaký vliv na zdraví mají situace, nabídky, média a další jevy;
- uvědomuje si, že zdraví je prioritní hodnotou;
- dovede řešit problémy a řeší je;
- má vyvinutou odpovědnost za vlastní chování a za způsob svého života;
- posiluje duševní odolnost;
- ovládá dovednosti komunikace a spolupráce;
- podílí se aktivně na tvorbě podmínek a prostředí pro zdraví všech.

Škola, která podporuje zdraví, přistupuje na určitá filozofická východiska a principy činnosti. Rozumí, že zdraví není jen nepřítomnost nemoci, ale také subjektivní pocit životní pohody, souladu a harmonie, který si uvědomujeme podle míry své zralosti. Pocit pohody je relativní, protože jej každý jedinec dosahuje za rozdílných předpokladů a podmínek.

2. 1 Pojetí zdraví

Pojem zdraví má podle Machové, J. a kol. tři odlišné dimenze, které jsou navzájem těsně spojené. Není to pouze dimenze tělesného zdraví, ale i zdraví duševního a sociálního.

Definice nevysvětluje, co se myslí pohodou, pocit pohody ve vztahu ke zdraví prožívá každý člověk jinak, a proto zdraví je velmi subjektivní a podoba zdraví je u každého člověka jedinečná a relativní (MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol., 2006).

Světová zdravotnická organizace (SZO) je českým překladem z anglického World Health Organisation (WHO) v roce 1948 definovala zdraví takto: „*Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady*“.

Havlínová, M. a kol. považuje celkové zdraví jednotlivce za výslednici vzájemných vztahů (interakcí) jeho zdraví tělesného, duševního, sociálního a duchovního, vzájemných vztahů zdraví jednotlivce a komunity, jednotlivce a světa ve smyslu společenském a přírodním (HAVLÍNOVÁ, M. a kol., 2008).

Interakce mezi jedincem a prostředím autoři rozlišili podle jejich složitosti na úroveň biologickou, psychologickou, interpersonální a sociálně kulturní. Jejich třídění bylo doplněno o úroveň environmentální, protože dává interakčnímu pojetí zdraví ještě celistvější rozměr.

Z výše uvedeného vyplývá, že rámcové cíle se realizují v pěti oblastech, v nichž jsou dále formulovány jako dílčí vzdělávací cíle:

1. biologická oblast – dítě a jeho tělo
2. psychologická oblast – dítě a jeho psychika
3. interpersonální oblast – dítě a ten druhý
4. sociálně-kulturní oblast - dítě a společnost
5. environmentální oblast – dítě a svět

(Rámcový program předškolního vzdělávání, 2004, str. 14).

Biologickou, psychologickou a sociální oblast osobnosti dle Dvořákové, nelze oddělovat, vždy se budou vzájemně prostupovat a ovlivňovat a realizace jedné vybrané, záměrné a do určité oblasti zaměřené činnosti bude vždy více či méně ovlivňovat oblasti další. Pohyb jako biologickou činnost tedy nelze oddělit od psychiky ani od sociálních vztahů (DVOŘÁKOVÁ, H., 2009).

Zdraví patří k nejvýznamnějším hodnotám života každého člověka. Není však jen významnou hodnotou individuální, má i hodnotu společenskou, avšak je jisté, že první, kdo o zdraví člověka rozhoduje, je on sám. V tomto smyslu je jeho individuální role prvořadá. Zdraví je také výsledkem mnoho vztahů, které člověka činí součástí širšího lidského společenství. Proto péče o zdraví a starost o ně připadá také společnosti, v konkrétním případě, společenství mateřské školy.

2. 2 Psychologické a pedagogické aspekty pohybových činností u předškolních dětí

Děti vyjadřují svou touhu po pohybu skotačením a různou živou pohybovou hravostí. Tři až šestileté děti jsou velmi hravé a zvědavé. Touží poznávat nové činnosti, navazovat kontakty s vrstevníky. Mají širší slovní zásobu, lze s nimi komunikovat a slovně je motivovat. Kolem třetího roku se rozvíjí sebeuvědomění a začíná se objevovat motivované chování. Dítě je schopné své výkony hodnotit, srovnávat s okolím. Pokud jsou děti kladně motivovány, činnosti obsahují herní prvek, pak je mají rády, mnohokrát je s radostí opakují. Úkoly však musí být přiměřené a kladně zhodnocené.

Z hlediska psychofyziologického převažuje vzrušivý nervový systém nad tlumivým, proto v dětských spontánních hrách převládají činnosti dynamického charakteru. Dlouhodobá monotónní zátěž dětem nevyhovuje (ale i dlouhodobé setrvání v klidu), která je podmíněná zaměřeností na cíl, sebevládním a vůlí. Tyto vlastnosti jsou teprve v zárodku a formují se postupně s věkem (DVOŘÁKOVÁ, H. a kol., 1989).

Tříleté děti zvládají nejjednodušší lokomoční pohyby a usilují o složitější. Pohybové činnosti v předškolním období jsou důležité pro rozvíjení spontánní pohybové aktivity, neboť vede k získání správných pohybových návyků. Novým pohybovým dovednostem se děti učí opakováním. Rychlost a kvalita procesu závisí na psychomotorických schopnostech dítěte. Dle Dvořákové a kol., lze proces z didaktického hlediska rozdělit na čtyři fáze, které přecházejí jedna v druhou:

1. **fáze generalizační** – se vyznačuje špatnou koordinací pohybů, zapojením i nežádoucích svalových skupin, celkovým zvýšením napětí těla. Je nutné ukázat dítěti správný pohyb, motivovat, zpětně informovat o chybách a opravit nelépe dotykem přímo na těle dítěte, nebo celý pohyb vést.

2. **fáze diferenciační** – znamená zapojování potřebných svalových skupin v průběhu pohybu, klesá celkové tělesné napětí. Je třeba správný pohyb předvést, motivovat a chyby opravovat. Na chyby upozorňujeme postupně slovně.
3. **fáze zdokonalovací** – je charakteristická již koordinovaným pohybem – pohybovou dovedností. Nároky se mohou zvyšovat počtem opakování, vyšší rychlostí, podřízením rytmu, spojováním cviků do vazeb apod.
4. **fáze automatizační** – pohybové dovednosti uplatňujeme v obměnách, sestavách a obtížnějších podmínkách (DVOŘÁKOVÁ, H. a kol., 1989, s. 11-12).

Přiměřené a kladně motivované požadavky jsou předpokladem pro uvědomělé a aktivní osvojování, které vede k pevnosti získaných pohybových dovedností a návyků. Učitelka musí být iniciativní, tvořivá a nápáditá, aby děti činnosti těšily.

Vztah, který dítě získá k pohybové aktivitě v předškolním věku, přetrvává obvykle po celý život. Je důležité, aby se tyto činnosti odehrávaly v kladné a radostné atmosféře. Pohybové činnosti vedou k ukázněnosti, ale také k individuální aktivitě a spontaneitě. Některé formy tělesné výchovy jsou důležitým psychohygienickým faktorem v životě dítěte a dávají dětem možnosti odpočinku, poskytují prostor pro přirozené dětské hry a volný pohyb.

2. 3 Biologické a zdravotní předpoklady ve vztahu k pohybovým činnostem

Základ pro práci s dětmi tvoří poznatky o tom, co je pro dítě v určitém období charakteristické, jaké jsou jejich věkové a individuální předpoklady. Vycházíme především z vývoje, kde je propojena složka somatická, funkční, psychická, sociální a ve vazbě na ně jako výsledek i složka motorická.

Po stránce somatické se dětské tělo vyvíjí velmi rychle. Ve třech letech je pro dítě typická batolecí proporcionální postava – krátké končetiny, kulovitý trup s vystouplým břichem. Hlava je také kulovitá a v poměru k tělu velká. Mezi čtvrtým až šestým rokem dochází k tzv. první vytáhlosti (růstovému spurtu), kdy se prodlužují končetiny a trup ztrácí svou kulovitost, hlava se zdá k poměru tělu menší a postava dostává proporce podobné dospělému.

Dle Houšťeka, J. a kol., se růstem rozumí: „...zvětšování tělesných rozměrů celého organismu a jeho částí. Děje se množením nebo zvětšováním buněk, tkání a orgánů. Jednotlivé části těla a orgány mají své vlastní růstové tempo“ (HOUŠTĚK, J. a kol, 1976, s. 22).

V období předškolním dochází z hlediska růstu k výrazným proporcionálním změnám, které ovlivňují i funkce pohybového ústrojí. Mezi čtvrtým až šestým rokem věku dítěte, rychlejším růstem kostí do délky vzniká nesoulad s vývojem svalstva a vazů. Vzniká oslabení svalů – jejich ochablost, která zapříčiňuje tendenci k vadnému držení těla. Toto období je proto významné pro ovlivnění správného růstu a předpokládá záměrné formování svalstva (DVOŘÁKOVÁ, H. a kol., 1989).

Kosti nejsou v tomto období ještě osifikovány, jsou měkké, kloubní spojení nejsou dokončena a zpevnění vazy a kloubními pouzdry není úplné. Nedostatečné vazivové a svalové zpevnění kloubů a jejich přizpůsobivost neadekvátním požadavkům umožňuje násilné zvyšování kloubní pohyblivosti přes fyziologickou mez. Je proto nutné omezit řadu činností, aby nedošlo k přetěžování organismu dítěte, jehož následky se mohou projevit až v pozdějším věku.

Srdečně cévní a dýchací systém jsou u dětí předškolního věku labilnější a reagují intenzivněji na vnitřní i vnější změny. Tyto změny mohou vyvolat točení hlavy, nevolnost i mdlobu při dlouhodobějším stání v nevětrané místnosti, ve větším shluku lidí apod. Stejně může působit i úlek nebo strach. Při pohybové aktivitě rychle stoupá frekvence dechu a tepu za minutu. Děti zvládají spíše dlouhodobější zátěž relativně vysoké intenzity, než zátěže maximální. S růstem a vývojem se ekonomičnost reakce celého organismu a především srdečně cévního systému zvyšuje, což umožňuje postupné zvyšování zátěže pomocí vyššího počtu opakování činností, delší doby trvání a vyššího množství vykonané práce.

Frekvenci dýchání ovlivňují menší dýchací dutiny a menší objem plic. Proto je frekvence vyšší a to převážně u chlapců, než u dívek. Prohloubené dýchání a zaměřená dechová cvičení při pohybu vede k rozšiřování hrudníku aktivizováním dýchacích svalů i k zvýšení kapacity plic. Jemná sliznice dýchacích cest je velice citlivá a náchylná k onemocnění.

Zvyšování tělesné zdatnosti dětského organismu i zlepšování jeho pohybových schopností je závislé na dostatečné intenzitě činností. Dětský organismus se dokáže se zatížením vyrovnat lehčeji, proto se nemusí pedagogové obávat přetížení organismu, pokud je zachován individuální postup a děti reagují spontánně. Při přerušovaných, pestrých činnostech je dítě schopno se pohybovat intenzivně. Naopak dlouhodobé, monotónní činnosti způsobují únavnost, kdy první bariérou je psychika dítěte.

Aktivitu dítěte a míru únavy ovlivňuje i vhodný režim dne a střídání pohybu s jinou činností a odpočinkem, které se řídí změnami biorytmu v průběhu dne. Vrchol aktivity dítěte je od rána, nejvyšší mezi 10 – 11 hodinou, odpoledne klesá a druhým nižším vrcholem aktivity je čas mezi 15 – 18 hodinou. Průměrná potřeba pohybu v denním režimu zdravých předškolních dětí je šest hodin. Děti musí mít dostatek příležitosti k spontánnímu pohybu, ale také důsledný řízený pohyb v tělovýchovném procesu. Předpokladem dalšího pohybového rozvoje v předškolním věku dítěte je zvládnutí co nejširší škály pohybových dovedností, vzhledem k dostatečnému stupni zralosti nervového systému.

2. 3. 1 Omezení a rizika spojená s pohybem u dětí předškolního věku

Vzhledem k vývojovým zákonitostem je v dětském věku třeba respektovat určitá omezení a uvědomovat si možná rizika spojená s některými polohami, pohyby či zatěžováním. Nedokončená osifikace kostí a vývoj kloubů omezuje jejich zátěž, proto bychom se měli vyvarovat následujícím činnostem, které popsala ve své knize Dvořáková:

- **Jednostranné zatěžování** – činnosti stejného či podobného charakteru
- **Prosté visy a vzpory** - v řízených činnostech preferujeme visy a vzpory smíšené; tomu by měla odpovídat i dětská zařízení hřišť
- **Zvětšování kloubního rozsahu** nad fyziologickou mez (rozštěpy, mosty apod.)
- **Nošení těžkých břemen** – zátěž nesmí přesahovat 10 % hmotnosti těla
- **Dlouhodobé setrvání** v polohách – stání, sezení (DVOŘÁKOVÁ, H., 2009, s. 7).

- Páteř a krční páteř ochraňujeme způsobem, že neprovádíme:
 - **Kotoul vzad** – přetěžování páteře
 - **Záklony hlavy** - vzhledem ke křehkosti krční páteře a častému prohloubení krční lordózy. Ve stoji hrozí ztráta rovnováhy.
 - **Setrvání v jedné poloze** – ve stoji (postoj ochabuje). Při cvičení pažemi, hlavou důležité nejprve zachovat správné držení těla – základní postoj.
 - **Seskoky na tvrdou podložku** – z výšky nad pas dítěte, z důvodu ochrany páteře, hlavy a dalších nosných kloubů. Nižší seskoky – z lavičky, podkládáme žíněnkou pro doskok.

- Nosné klouby ochraňujeme a nepřetěžujeme:
 - **Chození ve dřepu** – ani opakovanými výskoky ze dřepu. Pro ochranu kolen se doporučuje provádět dřep bez opory spíše na celých chodidlech. Dávat pozor na špatnou polohu nohou – kolena u sebe, chodidla od sebe – takové postavení nutno opravit.
 - **Klek, klek sedmo** – při řízených činnostech děti do těchto poloh nenutíme, např. sedat si v kleku mezi paty, neboť přetěžujeme klouby, i když jim tyto polohy umožňují, vzhledem k jejich přirozené flexibilitě.
 - **Lezení po kolenou** – motivujeme děti lezením po čtyřech, i když děti budou preferovat lezení po kolenou, neboť síla jejich pletence ramenního není ještě dostatečná, aby děti udržely delší dobu tíhu trupu. Lezení po čtyřech zaujímat jen krátkodobě (DVOŘÁKOVÁ, H., 2009).

2. 4 Pohybové činnosti v mateřské škole

Pohyb je pro dítě jednou ze základních potřeb. Pohyb rozvíjí dětské tělo, vnitřní orgány, komunikaci, pohybem se dítě seznamuje s okolím a experimentuje s předměty. Pohyb je pro ně zdrojem poznatků a prostředkem poznávání. V předškolním věku dítě získává pohybem mnohé kompetence a dovednosti, důležité pro život. Proto mají pohybové činnosti své důležité místo v realizování dokumentu předškolního vzdělávání. Pohybové dovednosti zde nejsou konkretizovány, avšak bez pohybových činností nelze rámcové, ani dílčí cíle Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání (RVP PV)

naplnit. Pohyb je v životě dítěte prostředkem k získávání klíčových kompetencí i dílčích kompetencí (výstupů) – dovedností, postojů a hodnot – ve všech vzdělávacích oblastech RVP PV.

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání se vyznačuje oproti dřívějším přístupům zásadní změnou. Nejsou zde stanoveny konkrétní jednoduché cíle v praktických úkolech. Málokdo si dokázal z jednoduchého cíle najít cíl výchovný. Cíle jsou formulovány relativně obecně. Je nutné hledat způsob, jak vzdálené cíle zprostředkovat dětem prakticky a přiměřeně jejich věku a schopnostem. Je důležité nalézat jednoduché a konkrétní činnosti vedoucí k obecným kompetencím, podporovat aktivitu dětí samotných a potřebné kompetence jim zprostředkovávat takovým způsobem, aby je získávaly svými vlastními silami a podle individuálních předpokladů.

2. 4. 1 Vývoj a formy pohybu

Vývoj dítěte závisí na mnoha faktorech, kde působí dědičnost, prostředí, vývoj částí těla, stav a funkce orgánů, smyslů a celá řada okolností. Vývoj jedince je neoddelitelně propojen s vývojem jeho pohybu. Jakákoli forma pohybu podporuje vývoj částí těla i celého organismu (smysly, vnitřní orgány, končetiny, aj.). Má vliv na stupeň a úroveň vývoje pohybu dítěte. Proto by každý pedagog měl znát nejen základní specifika předškolního věku, ale i podstatu a vývoj pohybu.

Obecně můžeme lidský pohyb označit jako změnu vzájemného postavení částí lidského těla, jako změnu polohy (ohnutí nohy v koleni apod.) nebo jako přemístění celého organismu v prostoru (např. při běhu). Pohyb může být aktivní i pasivní. Podnětem k činnosti dítěte se rozumí určitá potřeba. Potřeba pohybu má u člověka charakter biologický, ale má také významné sociální charakteristiky (BOROVÁ, B., a kol., 1998).

Dále se zmiňuje, že pohybový vývoj prochází u člověka několika vývojovými etapami. Etapy na sebe navazují, avšak je nemůžeme ohraničit věkem dítěte. Lze vycházet z průměrné úrovně dovedností jedinců stejného věku. Při rozvíjení pohybových schopností dítěte využíváme především aktivní pohyby. Můžeme je rozdělit na *reflexní, volní a mimovolní*.

Reflexní pohyby jsou jednoduché, reagují na podněty ze zevního i vnitřního prostředí, zprostředkovaně nervovou soustavou. Jsou většinou neuvědomělé. Jsou to pohyby obranné. Vyrůstá na ní volní motorika. Při hrách s dětmi může tento pohyb ovlivnit nečekaně způsob pohybu.

Volní pohyby jsou člověkem určovány způsobem provedení a záměrem. Můžeme sem zařadit lokomoční pohyby (lezení, chůzi, běh), změny poloh končetin, postavení hlavy, částí páteře, pohyby očí, jazyka, rtů, mimických svalů, obličeje atd. Vyskytují se v pohybovém celku i jednotlivě. Dětem nabízíme dostatek podnětů a motivací, které podněcují k rozhodování a volbě odpovídajícího pohybu.

Pohyby nechtěné a vůlí nepotlačitelné nazýváme pohyby *mimovolními*. Jsou patologické, často projevem nervových poruch (tiky, třese, křeče). U malých dětí ovlivňují průběh a výsledek pohybových činností.

Řízenými pohybovými činnostmi záměrně rozvíjíme u dětí jejich pohybové dovednosti. Využíváme skupinu *základních pohybů* (chůze, dřep, uchopení předmětů atp.). Jsou to pohyby získané. Dítě je vykonává v průběhu života a díky častému opakování je provádí automaticky.

2. 5 Zdravotní a kompenzační cvičení v mateřské škole

Zdravotní a kompenzační cviky nevycházejí ze spontánních pohybů dítěte, jsou vytvářeny uměle jako specifické cvičební tvary, zaměřené na protažení, uvolnění a posílení jednotlivých svalových skupin, zejména svalů posturálních. Vyžadují především přesné a uvědomělé provádění. Ve všech činnostech dětí předškolního věku jak v samotné tělesné výchově, či procvičování zdravotních cviků, hraje nezastupitelnou úlohu motivace. Pouze motivací zpřístupníme dětem své požadavky, docílíme toho, že dítě provádí cvičení s radostí, chutí a zájmem. Motivovat můžeme drobné jednotlivé pohyby, celé celky nebo náměty, rozvedené do hry s pravidly. Motivací je i použité náčiní. Zdravotními cviky v mateřské škole se rozumí především cvičení pro výchovu ke správnému držení těla a to jak v klidu, tak i za pohybu protažením nebo posílením všech svalových oblastí, rozvíjením pohyblivosti páteře a kloubů i schopností relaxace.

Základními úkoly zdravotního a kompenzačního cvičení je předcházet utváření chybného držení těla posilováním, protahováním nebo uvolňováním svalstva a stabilizováním správných pohybových stereotypů a vštípit dítěti představu správného držení těla (JUKLÍČKOVÁ-KRESTOVSKÁ a kol., 1985).

Vzhledem k závažnosti zdravotních cviků ze zdravotního hlediska by se měla tato cvičení v mateřské škole uskutečňovat každodenně v různých částech režimu dne hlavně jako kompenzační prvek

2. 6 Učitelka podporující zdraví dětí

Nově se objevující a prosazující požadavky na způsobilost učitelky mateřské školy v oblasti podpory zdraví a výchovy ke zdraví nebyly dosud zahrnuty do profesní přípravy pro učitelství v mateřské škole, která se uskutečňuje na středoškolské úrovni (HAVLÍNOVÁ, M., 1995).

Z významu a rozsahu nových požadavků vyplývá, že bude zapotřebí přehodnotit dosavadní přípravu učitelek mateřských škol. Rozsah činností, šíře znalostí a dovedností, samostatnost při jejich aplikaci vyžaduje vyšší vzdělání: vysokoškolskou bakalářskou nebo magisterskou přípravu, tak jak je tomu ve většině evropských zemí. Kde podpora zdraví je vnímána v celé své komplexnosti, což předpokládá, že i učitelka mateřské školy má hlubší než jen všeobecné znalosti a dovednosti v celé řadě oborů.

Program podpory zdraví v mateřské škole výrazně ovlivňují všichni její zaměstnanci, nejvíce však učitelky, protože jsou s dětmi po celou dobu pobytu ve škole. Učitelka pomáhá vytvářet zdravý životní styl ve světě, který se neustále mění a znejišťuje mnohé, kteří v něm žijí. Učitelka je hlavním integrujícím činitelem mateřské školy. Na jejích profesních a osobních kvalitách závisí úspěšnost vzdělávacích cílů kurikula podpory zdraví. Děti ji často a v mnohém napodobují, a tím se také učí.

Povolání učitelky vyžaduje tvořivost a improvizaci, stejně jako umění pracovat koncepčně, s jasnou představou cílů, a zároveň schopnost pracovat týmově, předvídat a získávat lidi. Svým chováním podporuje zdraví své, jiných lidí a celých komunit. Její přístup ke světu, přírodě, společnosti, člověku a jeho zdraví, i k sobě je odpovědný.

Chápe zdraví jako celek vzájemně propojených součástí – zdraví biologického, psychického, společenského, sociálního a environmentálního.

2. 7 Spolupráce s rodinou

Mateřská škola podporující zdraví rozvíjí společenství mateřské školy a rodiny jako nejsilnější záruku účinnosti podpory zdraví. Společenství vzniká prolínáním vlivů z rodiny do mateřské školy a opačně na základě vzájemné tolerance, partnerství a otevřenosti.

Mateřská škola podporující zdraví si je vědoma, že rodina je základem, na kterém škola staví, proto musí citlivě rozpoznávat rodinné vlivy a využívat k navazování otevřeného partnerského vztahu. Základem pro vytvoření vazeb je vzájemný respekt, důvěra a utváření pocitu sounáležitosti života rodiny se životem školy.

Mateřská škola podporující zdraví je součástí širšího okolí rodiny. Rodiče chápe jako své nejdůležitější partnery a na vztazích s nimi jí velmi záleží. Jsou však rodiny, s nimiž se nedaří navazovat spolupráci. Jsou to převážně rodiny, ve své funkci oslabené. V těchto případech je velmi důležitá osobnost učitelky a její profesionalita. Dítěti z oslabené rodiny má škola doplňovat nebo kompenzovat chybějící a nevhodné vlivy.

Spolupráce mateřské školy s rodinou může probíhat různými způsoby. Jsou jimi například (GARDOŠOVÁ, J., DUJKOVÁ, L. a kol., 2003):

- zapojení rodičů ve třídě;
- porady učitele s rodiči;
- návštěvy doma;
- dohoda mezi rodinou a školou;
- tvorba individuálních plánů pro děti;
- čas odchodů a příchodů;
- půjčování hraček a knih;
- pomoc při pořádání akcí pro děti.

Nepřímou formou spolupráce a komunikace s rodiči jsou:

- nástěnky;
- zápisníky dětí, které slouží k písemné komunikaci mezi rodiči a pedagogy;
- dotazníky (např. o zájmech dětí);
- zpravodaje a školní časopis vydávaný podle možností v mateřských školách pro rodiče.

Příkladem může být dohoda o spolupráci mezi rodinou a školou (příloha č. 2).

Velmi důležitou součástí spolupráce je účast rodiny přímo ve třídě. Rodiče, prarodiče, sourozenci – každý z nich může přijít do mateřské školy a připojit se k dětem během jejich činností.

Spoluúčast rodiny se projevuje také v pomoci při organizování mimoškolních aktivit pro děti – návštěvy divadla, zoo, školy v přírodě, návštěvy bazénů, jazykové kurzy, výlety, exkurze – to všechno jsou akce, při nichž mohou rodiče poskytnout vysokou podporu.

Spolupráci s rodinou lze podpořit a zajistit tzv. rodinným koordinátorem – může to být dobrovolník z řad rodičů, sympatizant, který koordinuje spolupráci s rodiči, vyhledává společné cíle a cesty vedoucí ke spolupráci.

Princip aktivní účasti rodiny nám pomohou naplňovat ujasněná pravidla o vzájemné spolupráci. Učitel o nich s rodiči mluví a diskutuje – a také jsou viditelně vyvěšena v rodičovské místnosti nebo ve vestibulu na nástěnce pro rodiče.

2. 8 Spolupráce ze základní školou

Mateřská škola podporující zdraví usiluje o součinnost se základní školou, aby tím pomohla vytvářet podmínky pro nestresující, plynulý přechod dětí z mateřské školy do 1. ročníku školy základní. Je přesvědčena, že má-li být školní docházka přínosná, musí být každé dítě na jejím startu mocně povzbuzováno k sebedůvěře ve své síly a k nové roli.

Nástup dítěte do školy je významným mezníkem v jeho životě. Zásadním způsobem se mění jeho každodenní režim, poměr mezi hrou a pracovní činností, sociální vztahy

a vazby. Předpokladem úspěšného zvládnutí této změny je určitý stupeň tělesného, duševního a sociálního rozvoje dítěte (HAVLÍNOVÁ, M. a kol., 2008).

Pro individuální zdraví dítěte, ale i celkové zdravé klima ve třídě je důležité, aby se každé dítě dobře adaptovalo na nové podmínky. Jinak by mohlo být ohroženo nejen ve svém psychosociálním vývoji, ale i v pozdějším vztahu ke škole a učení. Přejít z mateřské školy do základní školy by měl probíhat v bezpečném prostředí bez stresu a bez adaptačních potíží.

Pohoda prvňáčků je jedno z významných kritérií programu podpory zdraví. Mateřská škola soustavně spolupracuje se základní školou a vytváří příjemné podmínky pro jejich bezproblémový přechod.

Mateřská škola iniciuje spolupráci se základní školou. Zajímá se o pedagogické zaměření, způsob výuky a účast na podpoře zdraví v základní škole (případně i projekty, jichž se základní škola účastní). Seznamuje základní školu se svým projektem podpory zdraví a snaží se, aby se i tam věnovali podpoře zdraví. Mateřská škola se snaží o dorozumění a užší spolupráci se základní školou.

3 Vzdělávací programy podporující zdraví

Evropská síť škol zabývajících se programem Škola podporující zdraví – „**European Net Health Promoting Schools**“ (ENHPS), začala vznikat od roku 1990. Tato síť je garantována zdravotnickou organizací Evropské unie (CEU). Síť programu zahrnuje 40 zemí, Česká republika byla přijata mezi prvními. Od roku 1992 se v České republice začala postupně utvářet národní síť škol podporujících zdraví (ŠPZ) pod záštitou Státního zdravotního ústavu v Praze (SZÚ), do kterého jsou MŠ přijímány na základě výběrového řízení a vydání osvědčení.

ENHPS je koordinována a rozvíjena spoluprací národních koordinátorů z jednotlivých členských zemí. Mezinárodní konference ŠPZ v Soluni v roce 1997 přinesla prohlášením účastníků nejjasnější poslání programu ŠPZ, které bylo začleněno mezi cíle a úkoly akčního **Národního programu dlouhodobého zlepšování zdraví obyvatelstva ČR**. Tento program („Zdraví 21“) byl projednán vládou ČR v roce 2002 a v usnesení

vlády č. 1046 ze dne 30. 10. 2002 byl stanoven postup k naplňování programu. Problematika je obsažena v cíli č. 13 (www.mzcr.cz): Zdravé místní životní podmínky. Má ji naplnit úkol č. 4: Zajistit, aby nejméně 50 % dětí dostalo příležitost vzdělávat se v mateřské škole podporující zdraví a 95 % dětí v základní škole podporující zdraví (BEČVÁŘOVÁ, Z., 2010).

Program ŠPZ je zaměřen pozitivně, převážně na vytváření a posilování optimálních předpokladů u každého člověka. Je nástrojem včasné primární prevence civilizačních chorob, antisociálního chování a závislostí. Vytváří podmínky, ve kterých život a práce zvyšují efektivitu vzdělávání. Usnadňuje proces učení a poskytuje společensky žádoucí zkušenost pro odpovědné chování ve vztahu k sobě i druhým prostřednictvím podpory zdraví.

3. 1 Program Zdravá mateřská škola

Na program Zdravá mateřská škola navazuje vzdělávací program Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole a společně vznikají jako inovativní modelový programový materiál pro české vzdělávací prostředí. Filozofickým základem tohoto programu je holistické pojetí zdraví, které klade důraz na celistvost souvislosti a uznává úlohu subjektivního pocitu zdraví – pohody. Dvěma základními principy integrující podporu zdraví ve škole, jsou:

Respekt k přirozeným potřebám jednotlivce – nejdůležitější postoj, který škola kultivuje u žáků, učitelů a rodičů; je pro ně klíčem k uskutečňování obecnějšího postoje – úcty k člověku. Lidským společenstvím a přírodě na naší planetě.

Rozvíjení komunikace a spolupráce – proces osvojování stěžejních dovedností, jejichž prostřednictvím škola podporující zdraví dokáže uspokojovat potřeby jednotlivce v kontextu společnosti a světa a žáky efektivněji vzdělává.

Hlavními zásadami podpory zdraví ve škole jsou:

- **pohoda prostředí** – pedagog podporující zdraví, věkově smíšené třídy, rytmický řád života a dne, tělesná pohoda a volný pohyb, zdravá výživa, spontánní hra, podnětné věcné prostředí, bezpečné sociální prostředí a participativní a týmové řízení.
- **otevřené partnerství** – partnerské vztahy s rodiči, spolupráce mateřské školy a základní školy a začlenění mateřské školy do života obce.

Metodiku podpory zdraví v mateřské škole vytvořil tým pedagogů mateřských škol a tým odborníků Státního zdravotního ústavu (SZÚ) pod vedením dr. Miluše Havlínové.

3. 2 Vzdělávací program Zdravá abeceda

Zdravá abeceda je vzdělávací program podporující zdravý životní styl zaměřený na děti předškolního věku. Je to soubor praktických postupů a pomůcek pro výuku postavených na konkrétním obsahu (oblasti zdravého životního stylu) a událostech, naplňující cíle RVP PV. Je vytvářen ve spolupráci s předními odborníky na zdravou výživu, pohybové aktivity a psychohygienu. Zapojeni jsou také expertní pracovníci z Ústavu preventivního lékařství a Dětské kliniky v Brně, Pedagogicko-psychologické poradny pro Prahu 1, 2 a 4. Pedagogická Fakulta Univerzity Karlovy a dalších. Praktikové – pedagogové a ředitelé MŠ působí jako metodici, lektori a garanti vhodnosti zařazení témat projektu do kurikula mateřských škol. Projekt je podporován společností Danone a realizuje jej občanské sdružení AISIS.

Cílem programu je podpořit správné návyky pro zdravý životní styl dětí a následně rodičů. Do programu jsou systematicky zapojováni rodiče dětí, aby bylo možné dosáhnout skutečné změny v jejich návycích. Oblasti zdravého životního stylu (pohyb, výživa, vnitřní pohoda) je držena v každém tematickém celku, je to odborný komplexní program. Je postaven na detailním scénáři celého týdne i jednotlivých činností a je podpořen řadou atraktivních výukových pomůcek. Témata programu jsou postavena na situacích, ve kterých děti žijí, na prožitcích, které jim umožňují rozhodovat se, jak svůj život vést k vyšší kvalitě a zdraví.

Škola podporující zdraví vytváří kritéria podpory zdraví do škol a monitoruje jejich naplňování na úrovni podmínek vzdělávání, organizace prostředí a výuky, poskytuje příklady dobré praxe pro školy v síti a podporuje tyto školy formou kurzů, metodických materiálů a konzultací.

Program Zdravá abeceda podporuje přímou práci učitelů prostřednictvím kurzů, plánů výuky a pomůcek.

PRAKTICKÁ ČÁST

4 Cíle práce

Cílem diplomové práce bylo zjištění, jakým způsobem vnímají a realizují učitelky mateřských škol výchovu ke zdraví a ověřit vytvořený projekt výchovy ke zdraví u předškolních dětí. Navrhnout další úpravy, které by podpořily výchovu ke zdraví ve vybrané mateřské škole.

Hypotézy:

1. Učitelky mateřské školy, ačkoliv mají specifické vzdělání, nebudou mít ve více jak v 50 % znalosti o výchově ke zdraví, vycházejících z RVP PV.
2. Děti předškolního věku, ačkoliv jsou vzdělávané dle RVP PV, nedosahují z 50 % formulovaných očekávaných výstupů.
3. Rodiče, ačkoliv nevědí, jakým způsobem se vytváří podmínky pro podporu zdraví dětí, budou z 50 % ochotni spolupracovat při realizaci projektu.
4. Základní, fotbalová škola a veřejnost, ačkoliv nevytváří podmínky pro podporu zdraví u dětí předškolního věku, bude ochotna spolupracovat s mateřskou školou.

Dílčí cíle:

1. Zjistit, jakým způsobem pracují učitelky v mateřských školách s dětmi, jak naplňují výchovu ke zdraví.
2. Vytvořit projekt pohybových činností a zdravotních cvičení a realizovat se skupinou předškolních dětí.
3. Zmapovat názory a ochotu spolupráce rodičů při realizaci daného projektu v mateřské škole a zjistit možnosti pomoci k naplňování výchovy ke zdraví.
4. Pokusit se v rámci projektu vytvořit vyhovující podmínky pro podporu zdraví dětí předškolního věku ve spolupráci s rodinou, mateřskou školou, základní školou, fotbalovou školou a veřejností.
5. Vytvořit kvalitnější podmínky vzdělávání předškolních dětí pro podporu zdraví v mateřské škole.

5 Metodika a organizace průzkumu

5.1 Metoda dotazníku v souboru učitelek

Byl vypracován anonymní dotazník (příloha č. 3), jehož cílem bylo zjistit, jak se pedagogické pracovnice orientovaly v otázkách, týkající se výchovy ke zdraví. Jak ony samy vnímají výchovu ke zdraví dle RVP PV a zda jejich mateřské školy tuto výchovně vzdělávací činnost poskytují.

Cílem bylo také zmapovat, zda jsou učitelky dostatečně vzdělávány v oblasti výchovy ke zdraví a zda mají povědomí o programech a vzdělávacích kurzech, týkající se nejenom výchovy ke zdraví, ale také v rozvoji pohybových aktivit či zdravotně orientovaných cvičení.

Jelikož je povinnost poskytovat v mateřské škole zdravou výživu a pitný režim během celého dne, bylo předmětem zjišťování, jak se učitelky chovají při naplňování potřeb dětí, jakým aktivitám se věnují v mateřské škole, či při pobytu venku. Jak často zařazují do výchovně vzdělávacího procesu spontánní pohybové aktivity, řízené pohybové aktivity, zdravotní cvičení a zda mají děti volný přístup k tělovýchovnému náčiní.

Pedagogické pracovnice měly možnost se vyjádřit a navrhnout zkvalitnění přístupu v mateřské škole v oblasti podpory zdraví.

Dotazník obsahoval celkem 15 otázek, z toho 4 uzavřené, 5 polouzavřených a 6 otázek otevřených. Dotazník nebyl valorizován.

Základní průzkum byl prováděn ve dvaceti mateřských školách v Mostě, Teplicích, Litvínově, Meziboří a ve skupině mateřských škol v ČR dotazovaných s využitím internetové komunikace. Za metodu průzkumu byla zvolena metoda dotazníku. Průzkum byl prováděn se souhlasem vedení mateřských škol.

Počátečním záměrem bylo předložení dotazníku učitelkám mateřských škol na začátku pracovního dne a výběr dotazníku na konci pracovního dne, aby odpovědi byly spontánní a dodatečně nenastudované a návratnost dotazníků byla pokud možno co největší. Záměr však nevyšel z organizačních důvodů.

Dotazníky byly předávány vedení mateřských škol. Prostřednictvím ředitelk a vedoucích pedagogických pracovník byly opět shromažďovány a po týdnu předány. Mohlo tedy dojít k dodatečnému nastudování některých odpovědí.

Dotazované pedagogické pracovnice měly odpovědět na 15 otázek. Dotazník byl anonymní, jméno nebylo udáváno. Při vyplňování dotazníků docházelo k setkávání s různými názory a přístupy. Některé paní ředitelky či vedoucí učitelky tlumočily názory učitelk na dotazník. Zajímalo je, jak si jejich školka v porovnání s jinými školkami vede na základě průzkumového šetření, zda ve výchovně vzdělávacím přístupu mohou něco zlepšit, zdokonalit.

K vyzvednutí dotazníku došlo osobně, po předchozí domluvě s ředitelkami a vedoucími pedagogickými pracovníky mateřských škol. Přístup vedení mateřských škol byl vstřícný, ředitelky byly laskavé, méně však jednání některých učitelk mateřských škol. Učitelky si pravděpodobně neuvědomovaly důležitost tématu, kterým se průzkum zabýval.

Z 92 osobně rozdaných dotazníků bylo učitelkami mateřských škol vyplněno a vráceno 73 dotazníků. Návratnost dotazníků činila 73 %. Z tisíce rozeslaných dotazníků přes internet do mateřských škol v ČR bylo ředitelkami a vedoucími učitelkami vyplněno a vráceno 27 dotazníků, čímž návratnost činila pouhé 2,7 %. Z toho vyplynulo, že osobní kontakt a případně vysvětlení problému bylo důvěryhodnější.

Předvýzkum byl prováděn s učitelkami mateřské školy, ve které jsem zaměstnaná. Metodou interview bylo zjišťováno mínění dotazovaných o tom, zda pro ně nebylo obtížné odpovídat na otázky, jaké myšlenky je napadaly, které otázky by měly být doplněny, jaké vynechány. Všechny kritické poznámky byly zaznamenávány. Na základě interview bylo zjištěno, že je dotazník srozumitelný, a tak bylo přistoupeno k fázi vlastního průzkumu.

Položky dotazníku byly rozděleny do 5. tématických celků:

- 1. část dotazníku:** údaje o respondentkách (délka pedagogické praxe, nejvyšší dosažené vzdělání v oboru předškolní pedagogiky)
(položka č. 1 – 2)
- 2. část dotazníku:** pojem výchova ke zdraví z pohledu učitelky mateřské školy
(položka č. 3 – 4)
- 3. část dotazníku:** programy a vzdělávací kurzy podporující výchovu ke zdraví
(položka č. 5 – 6)
- 4. část dotazníku:** výchova pro podporu zdraví v mateřské škole a její realizace
(položka č. 7 – 12)
- 5. část dotazníku:** zařazení zdravotních cvičení a pohybových činností do výchovně vzdělávacího procesu
(položka č. 13 – 15)

Vyhodnocení dotazníku bylo provedeno v procentech v případě uzavřených a polo uzavřených otázek, u otázek otevřených byla zaznamenávána četnost odpovědí.

5. 1. 1 Charakteristika souboru učitelek mateřských škol

V průzkumu byl soubor 100 učitelek (žádný muž) s dvaceti městských mateřských škol z Litvínova, Mostu, Meziboří, Teplic a 27 městských a venkovských mateřských škol z celé ČR. Mateřské školy byly vybrány náhodně losováním. Soubor učitelek byl vytvořen na základě dobrovolnosti.

5. 2 Metoda experimentu v projektu

Na základě dotazování byla zvolena škola s problematickými podmínkami pro výchovu ke zdraví a v ní byl realizován experiment – projekt týdení, jehož cílem bylo vytvořit kvalitnější podmínky vzdělávání předškolních dětí pro podporu zdraví v mateřské škole. Projekt byl vytvořen na základě pohybových činností a zdravotních cvičení. Byl rozdělen do 5. tématických částí, vycházel ze vzdělávacích oblastí a specifických cílů RVP PV (příloha č. 4). Byl realizován se 12 dětmi, které byly náhodně vybrané dle uvážení pedagogické pracovnice.

5.3 Metoda pozorování

Byla zvolena metoda pozorování předškolních dětí v průběhu vzdělávání. Průběžné vyhodnocování bylo zaznamenáváno do tabulek dle stanovených kritérií a uvedeno v procentech. Děti byly sledované na začátku, v průběhu a na konci projektu. Pozorovala se jejich hrubá motorika a zda v průběhu projektu děti dosahovaly stanovených cílů ve všech pěti oblastech RVP PV.

5.3.1 Charakteristika tvorby projektu pro podporu zdraví

Na základě průzkumu a oslovení mateřskou školou, byl vytvořen týdenní vzdělávací projekt (příloha č. 5), který měl sloužit jako prostředek k podpoře zdraví dětí předškolního věku. Před tvorbou projektu byla provedena analýza situace, kdy ve spolupráci s učitelkami mateřských škol byl projekt určen pro věkově stejnou třídu, předškolních dětí 5 - 7letých a byl zaměřen na pohybové aktivity a zdravotní cvičení. Následně byl projekt začleněn do projektového portfolia mateřské školy pod názvem: *„Za zvířátky do pohádky, aneb pohybem ke zdraví.“*

Vzhledem k výchozí situaci tvorby projektu na základě diskuze s učitelkami byl projekt zaměřen, na pohybové aktivity a zdravotní cvičení dětí předškolního věku, pro podporu zdraví v otázce zdravého životního stylu. Téma projektu jsme nazvali: *„Za zvířátky do pohádky, aneb pohybem ke zdraví.“* Název tematického bloku a názvy částí vznikly na základě diskuze ve spolupráci s vybranou dětskou skupinou.

V kooperativní činnosti s dětmi byla vytvořena myšlenková mapa, na jejíž tvorbě se děti podílely, a to omalováváním zvířátek, vystřihováním, obtiskováním rukou, vymyšlením jmen zvířátek k jednotlivým tématům.

Myšlenková mapa (schéma č. 1) byla v průběhu projektování neustále otevřená, bylo do ní vpisováno a na konci realizace byla obohacena fotodokumentací pohybových činností dětí (příloha č. 6) a umístěna na viditelném místě v mateřské škole. Rodiče a veřejnost měla možnost k nahlédnutí a zhodnocení myšlenkové mapy (příloha č. 7).

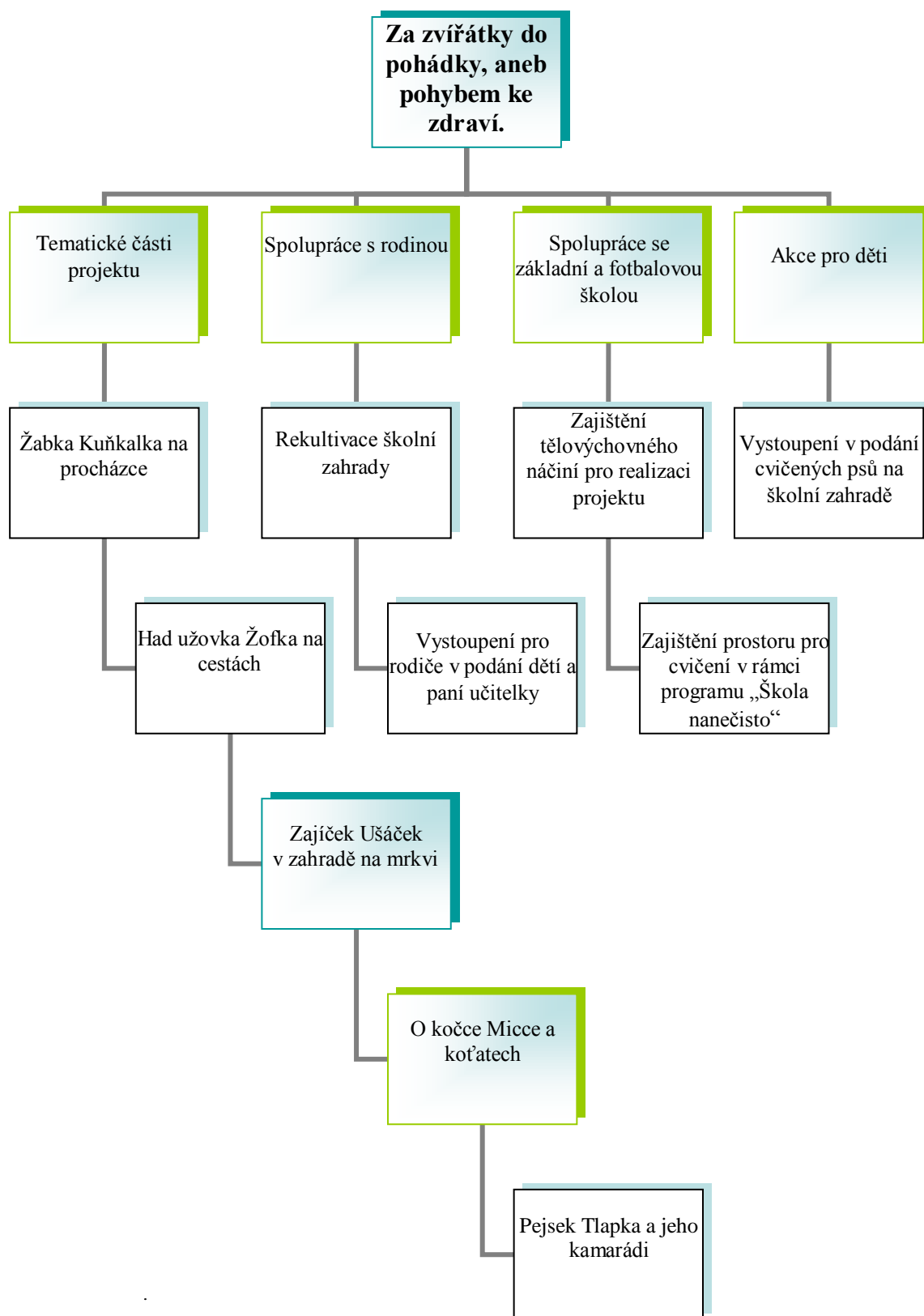


Schéma č. 1: Myšlenková mapa projektu

5. 3. 2 Charakteristika souboru předškolních dětí

V mateřské škole jsou děti rozdělené do homogenních skupin. Pro školní rok 2010/2011 bylo otevřeno 7 tříd s celkovou kapacitou 150 dětí z původních 3 tříd. Mateřská škola naplňuje dvě třídy předškolních dětí v celkovém počtu 45 dětí.

Do projektu bylo začleněno 45 dětí ze dvou tříd nastupujících do prvních ročníků ZŠ. Vzorek dětí byl tvořen 25 chlapci a 20 dívkami.

Skupina dětí byla vybrána na základě vlastního nezávislého úsudku pedagogické pracovnice. Rodiče dětí projevíli souhlas s účastí v projektu pro podporu zdraví dětí a stvrdili ho svým podpisem na formulář (příloha č. 8).

5. 4 Metoda dotazníku v souboru rodičů

Byl vypracován dotazník (příloha č. 9), jehož cílem bylo zjistit, jakým způsobem by se byli ochotni rodiče podílet na zkvalitnění podmínek pro podporu zdraví v mateřské škole. Dotazník obsahoval celkem 5 otázek, z toho 3 uzavřené a 2 otevřené. Dotazník nebyl valorizován.

Po vyplnění dotazníku bylo metodou interview zjišťováno, zda pro rodiče nebylo obtížné odpovídat na dotazník, jaké myšlenky je napadaly, které otázky měly být vynechány a které doplněny. Na základě zmapování názorů bylo zjištěno, že dotazník je srozumitelný, a tak se přistoupilo k vlastnímu průzkumu.

Vyhodnocení dotazníku bylo provedeno v procentech v případě uzavřených otázek. Otevřené otázky byly hodnocené vzhledem k četnosti odpovědí.

Základní průzkum byl prováděn v mateřské škole v Litvínově, kde byl realizován projekt. Za metodu průzkumu byla zvolena metoda dotazníku. Průzkum byl prováděn se souhlasem vedení mateřské školy.

Záměrem bylo předložení dotazníku rodičům dětí v době příchodu do mateřské školy mezi 6 - 8 hod ráno, tento záměr se uskutečnil.

Dotazníky byly během ranních hodin rozdávány, rodiče měli dostatek času (při převlékání dětí) dotazník vyplnit a obratem odevzdat.

Dotazování rodiče měli odpovědět na 5 otázek. Dotazník nebyl anonymní, vzhledem k individuální zpětné vazbě a spolupráci. Při vyplňování dotazníků docházelo k setkávání s rodiči, kteří nevěděli a neměli představu, jakým způsobem by se mohli spolupodílet na vytváření vhodných podmínek pro podporu zdraví předškolních dětí, následovala metoda interview.

Dotazníky byly po vyplnění zpětně odevzdány. Ze 100 oslovených rodičů bylo vyplněno 80 dotazníků. Návratnost dotazníků činila 80 %.

5. 5 Metoda interview v souboru rodičů

Metodou interview bylo rodičům individuálně vysvětleno, co znamená „výchova ke zdraví“, neboť bylo metodou dotazníku zjištěno, že rodiče neměli představu o tom, jak by mohli být nápomocni ve zkvalitňování podmínek ke zdraví dětí. Následně byl domluven termín uskutečnění rekultivace školní zahrady a domluvené vše potřebné pro její realizaci.

5. 5. 1 Charakteristika souboru rodičů

Předprůzkum byl prováděn se skupinou rodičů dětí mateřské školy v Litvínově a jejich dalšími rodinnými příslušníky.

Realizace projektu byla přístupná rodičovské veřejnosti. Záměrem otevření projektu rodičům bylo ukázat s jakými problémy v oblasti materiálních podmínek, se mateřská škola potýká, jak by bylo možné situaci řešit.

Návrh pro zkvalitnění materiálních podmínek školy byl vygenerován ve spolupráci mateřské školy a části rodičovské veřejnosti. Vycházel ze situace, že spolupráce s rodinou je nedostačující.

5. 6 Metoda interview

Metodou interview (příloha č. 10) byla požádána fotbalová škola FK Baník Most o spolupráci v naplňování vhodných podmínek pro zdraví dětí v mateřské škole. Se souhlasem vedení fotbalové školy se přistoupilo k oslovení trenéra přípravných tříd.

V otázce řešení malých prostorů mateřské školy byla požádána o spolupráci ředitelka základní školy.

V širší veřejnosti byl osloven cvičitel psů rasou Grifon pro uskutečnění akce pro děti a rodiče na školní zahradě.

5. 6. 1 Charakteristika spolupráce se základní, fotbalovou školou a širší veřejností

O spolupráci byla požádána fotbalová škola - FK BANÍK Most a Základní škola v Litvínově, která je v právním subjektu s mateřskou školou. V širší veřejnosti byl osloven cvičitel psů, který pořádá cvičení se psy dětem.

6 Interpretace výsledků průzkumu

6. 1 Interpretace výsledků dotazníku v souboru učitelek

Vyhodnocené údaje z dotazníkového šetření by měly poskytnout informace o naplňování výchovy ke zdraví v praxi učitelek mateřských škol.

1. část dotazníku: údaje o respondentkách

Položka č. 1

Celý soubor tvořily učitelky mateřských škol s pedagogickou praxí od 0 – 21 let a více. V souboru převažují učitelky mateřských škol 4. skupiny s 21 a víceletou praxí. Tyto učitelky tvořily 59 % z celého souboru (příloha č. 11, graf., č. 1).

Položka č. 2

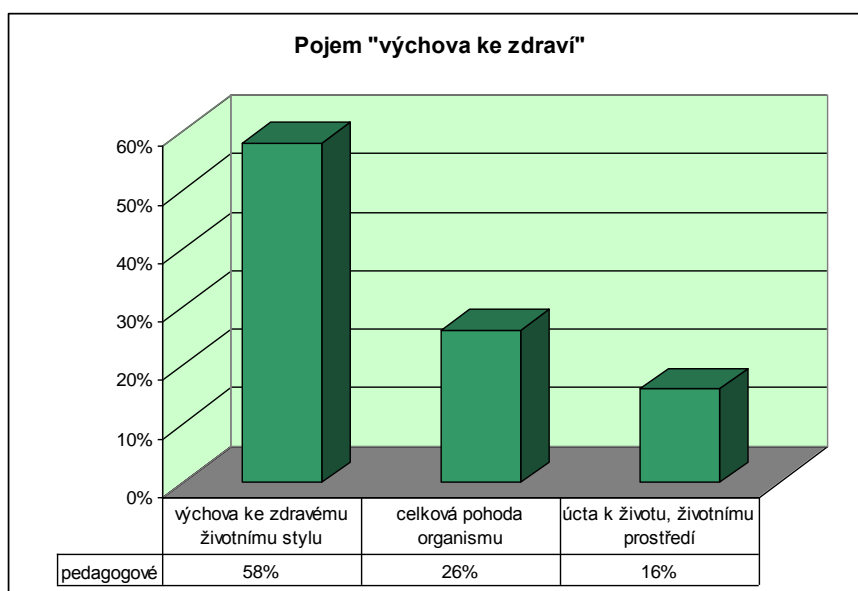
Vyhodnocení položky č. 2 ukázalo, že 77 % učitelek mateřských škol má střední vzdělání s maturitou, 6 % respondentek dosáhla vyššího odborného vzdělání, 11 % dotázaných vystudovalo vysokou školu – bakalář, obor učitelství pro mateřské školy a 6% učitelek absolvovalo vysokoškolské magisterské studium (příloha č. 11, graf č. 2).

2. část dotazníku: pojem výchova ke zdraví z pohledu učitelky pro mateřské školy

Položka č. 3

Rozborem získaných údajů bylo zjištěno, že více jak polovina učitelek 58 % se vyjádřila k pojmu „výchova ke zdraví“ jako k výchově ke zdravému životnímu stylu (pod tímto pojmem si učitelky představovaly zdravou výživu, spánek, pitný režim, pohyb, atd.), čímž byla hypotéza vyvrácena. Čtvrtina respondentek 26 % se zmínila o celkové pohodě organismu, 16 % učitelek mateřských škol nazvaly výchovu ke zdraví jako úctu k životu a životnímu prostředí. Při vyhodnocování byla zaznamenávána četnost odpovědí z mnoha pojmů, avšak vybrány byly ty nejvíce udávané.

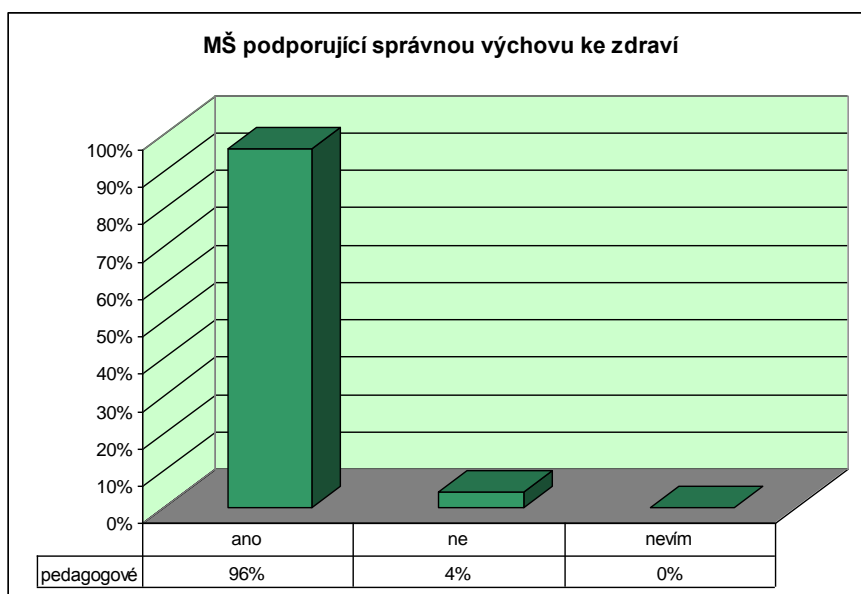
Graf č. 3: Pojem „výchova ke zdraví“



Položka č. 4

Dnes již každá mateřská škola vytváří školní vzdělávací programy, které jsou naplňovány především výchovou ke zdraví. Ať už to jsou mateřské školy pracující dle projektu „Zdravá mateřská škola“ nebo mateřské školy pracující dle Rámcového programu pro předškolní vzdělávání. To vyplynulo také z hodnocení, kdy bylo zjištěno, že 96 % respondentek uvedlo, že jejich mateřská škola správnou výchovu ke zdraví poskytuje. 4 % učitelek mateřských škol uvedla, že neposkytuje z důvodu velkého počtu dětí vzhledem k prostoru.

Graf č. 4: MŠ podporující správnou výchovu ke zdraví



3. část dotazníku: programy a vzdělávací kurzy podporující výchovu ke zdraví

Položka č. 5

Stěžejním cílem programu škola podporující zdraví a jeho kurikula je, aby se děti již od mateřské školy naučily postojům, které spočívají v úctě ke zdraví, a praktickým dovednostem chránícím zdraví. 74 % učitelek mateřských škol v položce uvedla, že zná program podporující zdraví dětí. Nejčastější odpovědi byly program „Zdravá abeceda“ a „Zdravá mateřská škola“. Čtvrtina respondentek 26 % uvedla, že žádný program podporující výchovu ke zdraví nezná, což může souviset s dosaženým vzděláním učitelek v oboru předškolní pedagogiky (příloha č. 11, graf č. 5).

Položka č. 6

Vzdělávací kurzy pro učitelky mateřských škol, zaměřené na výchovu ke zdraví, rozvoj pohybových aktivit, či zdravotně orientovaných cvičení absolvovala více jak polovina 60 % dotazovaných. Nejčastěji se respondentky zmiňovaly o kurzech „Hudebně pohybových činností v mateřské škole“ (Kulhánková), „Zdravé cvičení pro děti“ (Volfová), ale také o kurzu „Cvičení na balančních míčích“ v rámci zdravotní tělesné výchovy. 40 % respondentek ze sta dotazovaných se kurzů neúčastnilo (příloha č. 11, graf č. 6).

4. část dotazníku: výchova pro podporu zdraví v mateřské škole a její realizace

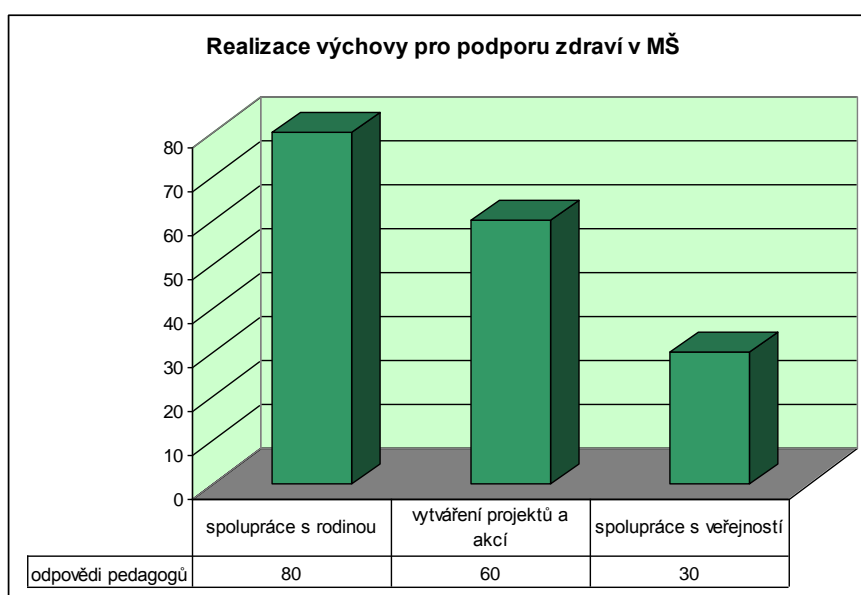
Položka č. 7

Učitelky mateřských škol uvedly široké spektrum odpovědí, avšak na základě četností odpovědí byly vybrány následující. 89 respondentek uvedlo potřebu pohybových aktivit v mateřské škole, zdravou výživu uvedlo 92 dotazovaných učitelek, zdravý životní styl 79, příjemné klima ve třídě 48, spánek a hygiena 42, pitný režim 38 dotazovaných (příloha č. 11, graf č. 7).

Položka č. 8

Učitelky mateřské školy uvedly hlavního činitele realizujícího výchovu pro podporu zdraví v mateřské škole právě paní učitelku. Na základě četností odpovědí uvedly respondenty spolupráci s rodinou z 80 % dotazovaných, vytváření projektů a realizování akcí týkající se výchovy pro podporu zdraví v mateřské škole 60 %, spolupráci s veřejností 30 %.

Graf č. 8: Realizace výchovy pro podporu zdraví v MŠ



Položka č. 9

Na otázku, pokud jezdí mateřské školy do škol v přírodě, odpovědělo ze 47 dotazovaných mateřských škol následující. Pravidelně jezdí do škol v přírodě 22 % mateřských škol, nepravidelně 15% a většina, více jak polovina 63 % mateřských škol do škol v přírodě nejedí (příloha č. 11, graf č. 9).

Položka č. 10

Učitelky mateřské školy uvedly různorodé odpovědi, avšak na základě jejich četností byly vybrány následující skupiny. Spontánní pohybové aktivity při pobytu venku upřednostňuje 80 dotazovaných. Základní lokomoční činnosti 75 respondentek, vozítka využívají 62 učitelek, náčiní v zahradách pro přelézání a další pohybové činnosti používá 32 respondentek. (příloha č. 11, graf č. 10).

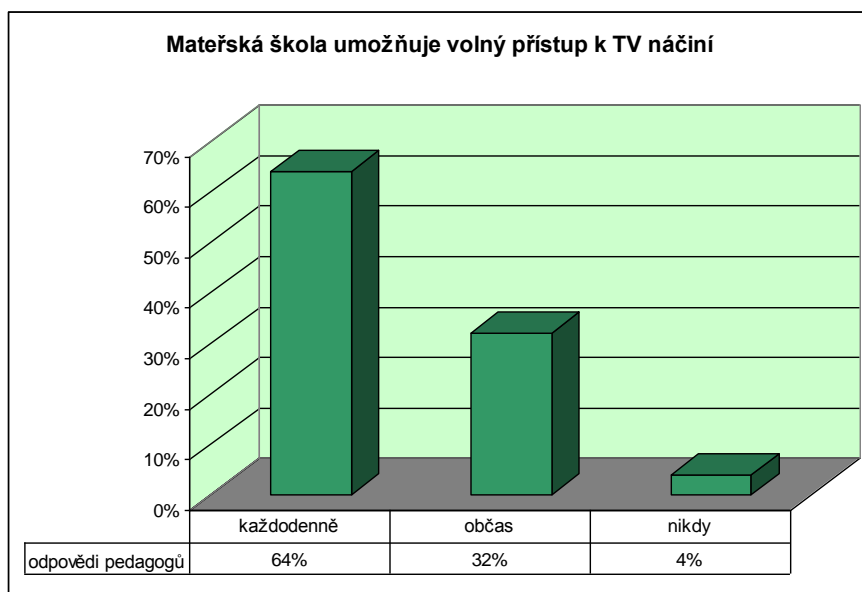
Položka č. 11

V této položce uvedly respondentky širokou škálu odpovědí. První skupina dotazovaných uvedla, že je nutné z hlediska pohybu pro dítě, aby bylo zdatné a zdravé mělo dostatek pohybu 79 %, prostor k spontánnímu pohybovému projevu 69 %, důležitá je též motivace k pohybu 55 % a v neposlední řadě z 36 % je pohyb jako prevence onemocnění. Vše bylo vypočteno na základě četností odpovědí a uvedeno v procentech. (příloha č. 11, graf č. 11). Odpovědi dotazovaných mohly vycházet ze zkušeností a délky jejich praxe.

Položka č. 12

Přístup k tělovýchovnému náčiní umožňuje každodenně v mateřské škole 64 % učitelek mateřských škol. 32 % tázaných uvedlo, že zpřístupňují dětem tělovýchovné náčiní občas a zbylé 4 % respondentek neumožňují dětem volný přístup k tělovýchovnému náčiní.

Graf č. 12: Mateřská škola umožňuje volný přístup k TV náčiní



5. část dotazníku: zařazení zdravotních cvičení a pohybových činností do výchovně vzdělávacího procesu

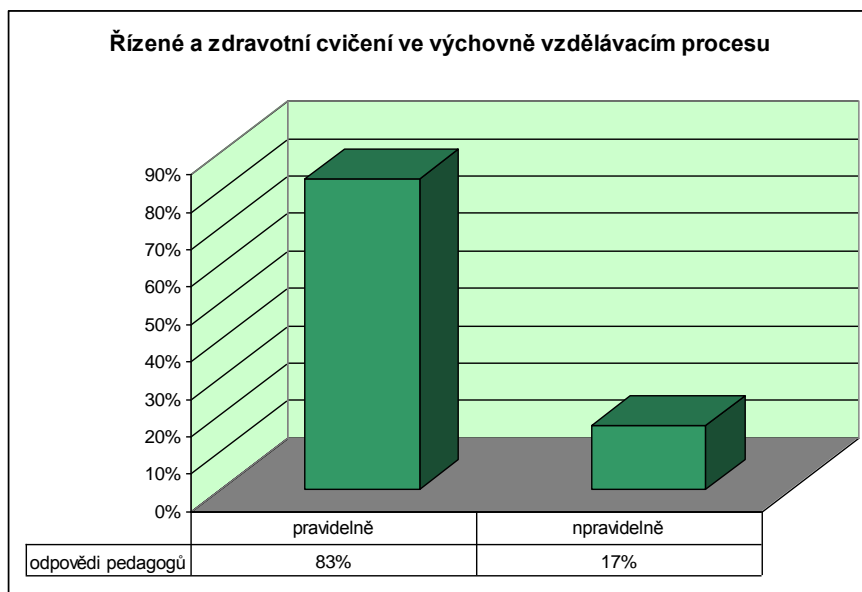
Položka č. 13

Spontánní pohybové činnosti jsou nejpřirozenější formou pohybu pro dítě předškolního věku. Umožňuje výběr z nabídky spontánních pohybových činností pravidelně 97 % učitelek mateřských škol. 3 % dotazovaných jen nepravidelně, jednou, dvakrát v týdnu, uvedly respondentky. Žádné procento neuvedlo, že nikdy neposkytují výběr z nabídky spontánních pohybových činností v mateřské škole (příloha č. 11, graf č. 13).

Položka č. 14

Řízené zdravotní cvičení zařazují do výchovně vzdělávací nabídky pravidelně 83 % dotazovaných, nepravidelně 17 %.

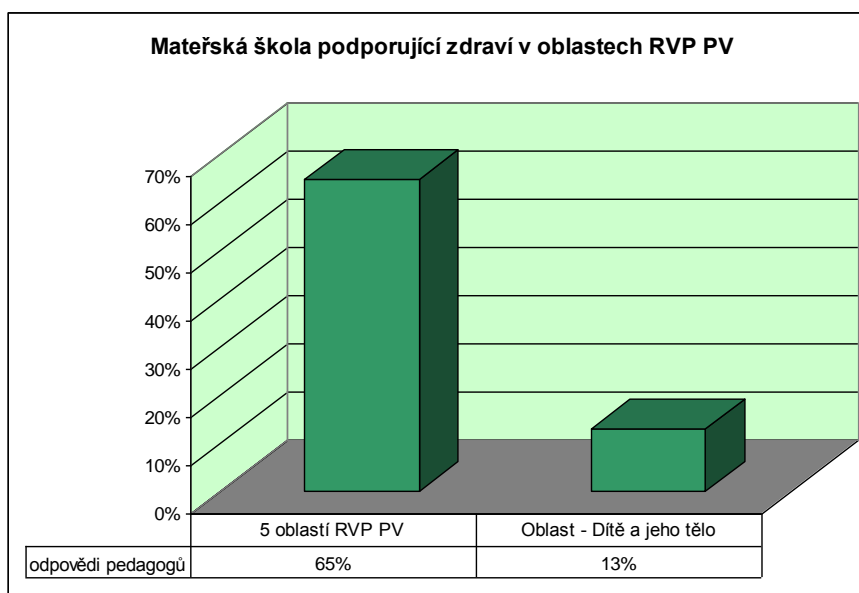
Graf č. 14: Řízené a zdravotní cvičení ve výchovně vzdělávacím procesu



Položka č. 15

V mateřské škole by se podpora zdraví měla objevovat ve všech pěti oblastech Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání. Většina respondentek na dotaz uvedla všech 5. oblastí dítěte v RVP PV 65 %, zbývající procento 13 % uvedlo jen jednu oblast RVP PV – Dítě a jeho tělo.

Graf č. 15: Mateřská škola podporující zdraví v oblastech RVP PV



Pro zkvalitnění přístupu navrhovaly učitelky mateřských škol mnohé, avšak v závislosti na četnosti odpovědí nejvíce uváděly dostatek financí 33 %, menší počet dětí ve třídě 65 % s tím související dostatek prostoru pro práci s dětmi, více projektovat na dané téma 23 %, učitelka příkladem 12 % (příloha č. 11, graf č. 16).

6. 2 Interpretace výsledků realizace projektu

Individuální hodnocení dětí probíhalo na základě stanovených kritérií dle naplňování dílčích cílů projektu, ve vzdělávacích oblastech RVP PV. Celkové vyhodnocení dětí bylo udáno v procentech, zaznamenáváno do tabulek. V celkových výsledcích byla stanovená hypotéza vyvrácena.

Tabulka č. 1: Individuální hodnocení 5-7letých dětí projektu v oblasti **Dítě a jeho tělo** dle RVP PV.

jméno	Kritéria hodnocení														
	Udrží rovnováhu na gymnastickém míči v pohybu			Přeskočí snožmo nízkou překážku v běhu			Výskok na lavičku v běhu			Seskok z lavičky v běhu			Zvládá koordinaci souhybů končetin při pravolevé orientaci		
	+	V	--	+	V	--	+	V	--	+	V	--	+	V	--
Kristýna	+			+			+			+				V	
Domínik	+			+			+			+				V	
Michaela	+				V			V		+				V	
Sabina	+				V			V		+				V	
Vojta	+			+			+			+				V	
Jakub		V		+			+			+				V	
Lukáš		V		+			+			+				V	
Tomáš		V		+			+			+				V	
Klárka		V			V			V		+				V	
Romana	+			+			+			+				V	
Tomáš	+			+			+			+				V	
Pavčina	+				V			V		+				V	
Celkem															
%	67	33		67	33		67	33		100				100	

Vysvětlivky k hodnocení v tabulce:

Zvládá samostatně +

Zvládá s dopomocí v

Nezvládá --

Tabulka č. 2: Individuální hodnocení 5-7letých dětí projektu v oblasti **Dítě a jeho psychika** dle RVP PV.

jméno	Kritéria hodnocení														
	Projevuje zvědavost při hledání pohybu			Projevuje pozitivní city. Má radost z ocenění, pochvaly. Je nápaditý, má zájem			Cítí se sebejistě, projevuje radost ze zvládnuté činnosti			Smysluplně vyjádří myšlenku, nápad, mínění, popíše situaci, událost, vyjádří svoje pocity, prožitky.			Aktivně projevuje zájem a radost z činností		
	+	V	--	+	V	--	+	V	--	+	V	--	+	V	--
Kristýna	+			+			+			+			+		
Domínik	+			+			+			+			+		
Michaela	+			+			+			+			+		
Sabina	+			+			+				V		+		
Vojta	+			+			+			+			+		
Jakub	+			+			+				V		+		
Lukáš	+			+			+			+			+		
Tomáš	+			+			+			+			+		
Klárka	+			+			+			+			+		
Romana	+			+			+			+			+		
Tomáš	+			+			+			+			+		
Pavčina	+			+			+			+			+		
Celkem															
%	100			100			100			83	17		100		

Vysvětlivky k hodnocení v tabulce:

Zvládá samostatně +

Zvládá s dopomocí V

Nezvládá --

Tabulka č. 3: Individuální hodnocení 5-7letých dětí projektu v oblasti **Dítě a ten druhý** dle RVP PV.

jméno	Kritéria hodnocení														
	Spolupracuje při cvičení s ostatními dětmi.			Přátelsky se dělí o hlavní úlohy při hrách, pomáhá kamarádovi.			Buduje si důvěru mezi kamarády i k paní učitelce, pomáhá druhému			Dokáže si najít kamaráda pro pohyb ve dvojicích, dohodne se s kamarádem			Spolupracuje při cvičení ve skupině dětí, chová se ohleduplně k druhému		
	+	V	--	+	V	--	+	V	--	+	V	--	+	V	--
Kristýna	+			+			+			+			+		
Dominik	+			+			+			+			+		
Michaela	+			+			+			+			+		
Sabina	+			+			+			+			+		
Vojta	+			+			+			+			+		
Jakub	+			+			+			+			+		
Lukáš	+			+			+			+				V	
Tomáš	+			+			+			+				V	
Klárka	+			+			+			+			+		
Romana	+			+			+			+			+		
Tomáš	+			+			+			+			+		
Pavčina	+			+			+			+			+		
Celkem															
%	100			100			100			100			83	17	

Vysvětlivky k hodnocení v tabulce:

Zvládá samostatně +

Zvládá s dopomocí V

Nezvládá --

Tabulka č. 4: Individuální hodnocení 5-7letých dětí projektu v oblasti **Dítě a společnost** dle RVP PV.

jméno	Kritéria hodnocení														
	Uvědomuje si mravní a morální hodnoty jednotlivce			Akceptuje společná smluvená pravidla hry			Smysl pro morálku (dokáže rozpoznat vhodné či nevhodné chování, projevuje ohleduplnost, čestnost, soucit)			Projevuje estetické cítění při hře, při pohybu			Vnímá krásu zvířete v přírodě, hraje si na něj		
	+	V	--	+	V	--	+	V	--	+	V	--	+	V	--
Kristýna	+			+			+			+			+		
Dominik	+			+			+			+			+		
Michaela	+			+			+			+			+		
Sabina	+			+			+			+			+		
Vojta	+			+			+			+			+		
Jakub	+			+			+			+			+		
Lukáš		V		+				V		+			+		
Tomáš		V		+				V		+			+		
Klárka	+			+			+			+			+		
Romana	+			+			+			+			+		
Tomáš	+			+			+			+			+		
Pavčina	+			+			+			+			+		
Celkem %	83	17		100			83	17	0	100			100		

Vysvětlivky k hodnocení v tabulce:

Zvládá samostatně +

Zvládá s dopomocí V

Nezvládá --

Tabulka č. 5: Individuální hodnocení 5-7letých dětí projektu v oblasti **Dítě a svět** dle RVP PV.

jméno	Kritéria hodnocení														
	Má představu o pohybu zvířete, kde žije, čím se stravuje			Rozlišuje hlavní znaky zvířete (tlapy, dráčky, uši..)			Samostatně a bezpečně zajistí úklid tělovýchovného náčiní na cvičení			Má vztah k místu, kde tráví společný čas s kamarády (třída, školní zahrada)			Připravuje a uklízí si pomůcky pro společné pohybové činnosti, hry		
	+	V	--	+	V	--	+	V	--	+	V	--	+	V	--
Kristýna	+			+			+			+			+		
Dominik	+			+			+			+			+		
Michaela	+			+			+			+			+		
Sabina	+			+			+			+			+		
Vojta	+			+			+			+			+		
Jakub	+			+			+			+			+		
Lukáš	+			+			+			+			+		
Tomáš	+			+			+			+			+		
Klárka	+			+			+			+			+		
Romana	+			+			+			+			+		
Tomáš	+			+			+			+			+		
Pavčina	+			+			+			+			+		
Celkem %	100			100			100			100			100		

Vysvětlivky k hodnocení v tabulce:

Zvládá samostatně +

Zvládá s dopomocí V

Nezvládá --

Cílem evaluace vzdělávacího procesu bylo stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou, duševní pohodu. Zlepšovat jeho tělesnou a psychickou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu. Podporovat rozvoj jeho pohybových a manipulačních dovedností, řeči a jazyka, citů i vůle, sebepojetí a sebenahlížení. Učit je sebeobslužným dovednostem a vést je k zdravým životním návykům a postojům.

Podporovat utváření vztahů dítěte k jinému dítěti, mezi dětmi a kolektivem mateřské školy, mezi školou a rodinou. Získat rodiče pro společné působení na děti, umožnit jim individuálním přístupem realizovat své požadavky, potřeby a přání. Přistupovat k rodičům s pochopením a porozuměním. Pomoci dítěti osvojit si potřebné dovednosti, návyky i postoje a umožnit mu aktivně se podílet na utváření společenské pohody ve svém sociálním prostředí. Vytvořit elementární základy pro otevřený a odpovědný postoj dítěte k životnímu prostředí. Záznam evaluace denní vzdělávací činnosti (příloha č. 12).

Vypracovala jsem inventář, sloužící k individuálnímu sebehodnocení. Hodnotila jsem úroveň vykonávané práce, její soulad s pravidly danými RVP PV. Bylo zjištěno, co je třeba zlepšit či změnit v čem se zdokonalit či jakým směrem zaměřit sebevzdělávání. Inventář sloužil také jako podklad pro hodnotící rozhovor s vedoucí učitelkou mateřské školy.

Položky byly zaměřené k několika oblastem vzdělávacího procesu. Hodnotila jsem přístup k dětem, pedagogický styl, tvorbu a naplňování projektu v TVP, profesionální dovednosti související se vzdělávacím procesem (příloha č. 13).

Cílem evaluace projektu a tematických částí bylo dosáhnout efektivního vzdělávacího procesu pro podporu zdraví dětí v součinnosti s rodiči, základní a fotbalovou školou. Vedlo ke spokojenosti dětí v naplňování prožitku a radosti z pohybu v upevňování zdravého životního stylu (příloha č. 14).

6. 3 Interpretace výsledků dotazníku v souboru rodičů

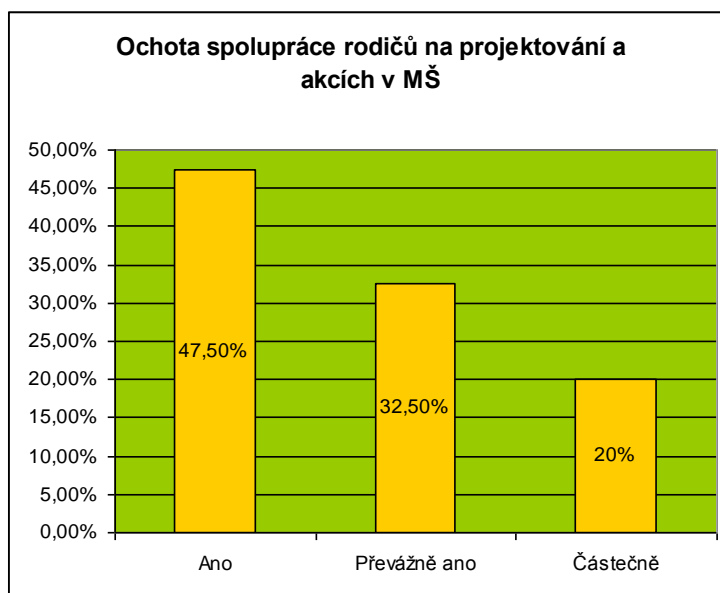
Výsledky spolupráce s rodinou by měly sloužit jako další aspekt pro spolupráci rodiny a mateřské školy a jako evaluační materiál pro mateřskou školu.

Položka č. 1

Při výchově dítěte má rodina primární a nezastupitelnou roli, proto je důležité, nabídnout rodinám dětí možnost spoluúčasti při výchově v mateřské škole a také je při ní povzbuzovat.

Zda jsou rodiče ochotni se spolupodílet na projektování a akcích v mateřské škole, odpovědělo 47,5 % rodičů, že ano. Převážně ano jsou ochotni se spolupodílet rodiče z 32,5 %, částečně pak 20 % rodičů. Ve stanovených výsledcích byla hypotéza podpořena s přihlédnutím k převážné části rodičů.

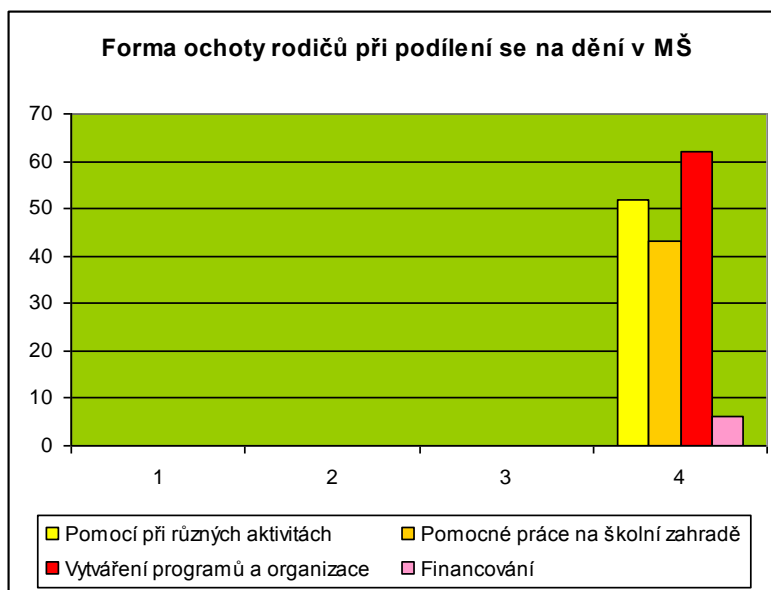
Graf č. 17: Ochota spolupráce rodičů na projektování a akcích v MŠ



Položka č. 2

Jak konkrétně by se chtěli rodiče podílet na dění v mateřské škole, projektování, bylo udáno, vzhledem k četnosti odpovědí. Pomocí při různých aktivitách 52, pomocné práce na školní zahradě 43, vytváření programů a organizace (akcí, projektů, výletů pro MŠ) 62, financování 6.

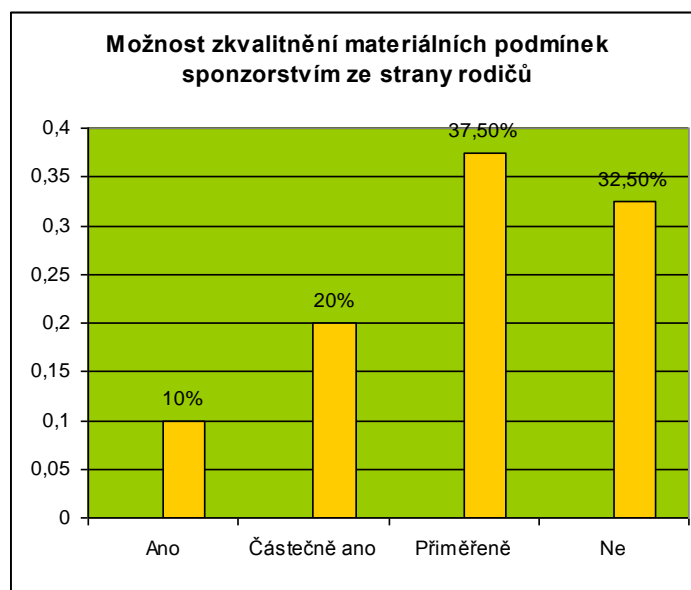
Graf č. 18: Forma ochoty rodičů při podílení se na dění v MŠ



Položka č. 3

Spolupodílet se sponzorsky na zkvalitnění materiálních podmínek jsou ochotni rodiče z 10 %, částečně pak 20 % rodičů, přiměřeně 37,5 % a více jak 32,5 % rodičů nejsou ochotni se spolupodílet z různých důvodů. Převážně z nedostatku financí, nezaměstnanosti.

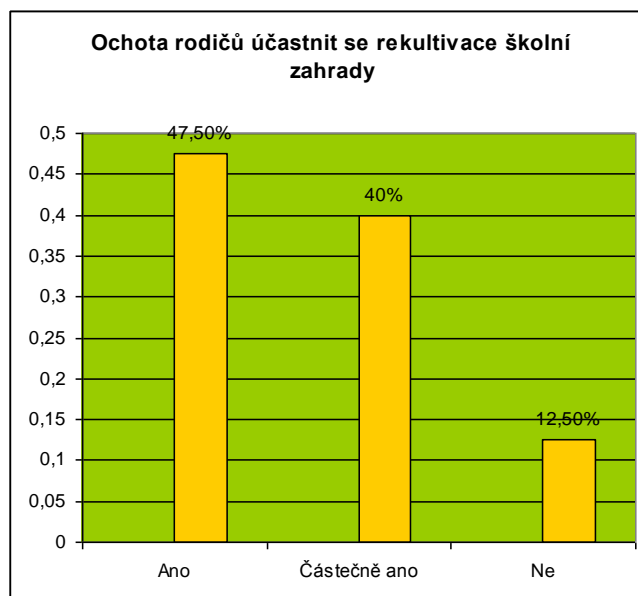
Graf č. 19: Možnost zkvalitnění materiálních podmínek sponzorstvím ze strany rodičů



Položka č. 4

Rekultivace školní zahrady jsou ochotna se účastnit téměř polovina rodičů 47,5 %, částečně pak 40 % a 12,5 % rodičů se nemohou spolupodílet převážně z časových důvodů, z pracovní vytíženosti.

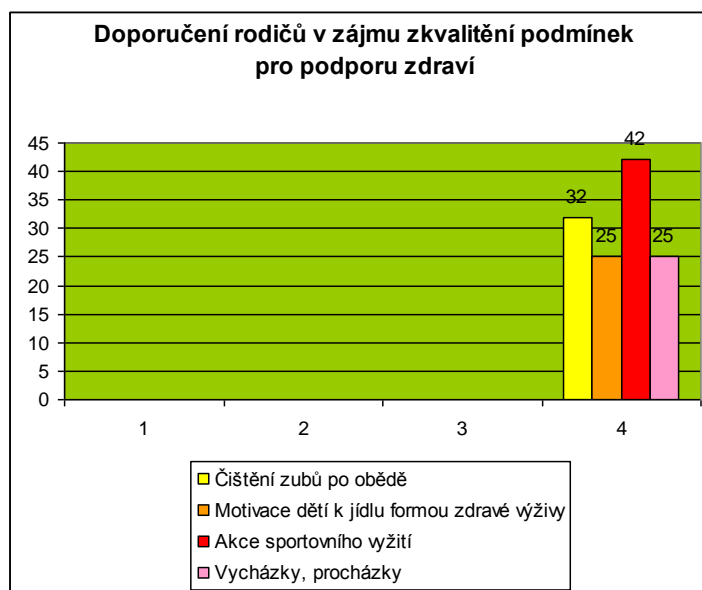
Graf č. 20: Ochota rodičů účastnit se rekultivace školní zahrady



Položka č. 5

Co jiného by rodiče doporučili v zájmu zkvalitňování podmínek pro podporu zdraví předškolních dětí. Bylo vyhodnocováno vzhledem k četnosti odpovědí. Možnost pohybového vyžití mimo prostor MŠ 14, aktivity s rodiči 21, 22 plavání dětí od 3 let, čištění zubů po obědě 32, větší motivace dětí k jídlu formou zdravé výživy 25, více akcí v zájmu sportovního vyžití dětí 42, procházky 25, nepřijímání nemocných dětí do MŠ 15. V grafu byly udány čtyři nejčetnější z doporučení.

Graf č. 21: Doporučení rodičů v zájmu zkvalitnění podmínek pro podporu zdraví



6. 4 Interpretace výsledků ve spolupráci se základní, fotbalovou školou a širší veřejností
Trenér přípravných tříd poskytl mateřské škole k zapůjčení potřebné tělovýchovné náčiní pro cvičení v rámci realizaci projektu. Stanovená hypotéza byla podpořena.

Metodou interview byla domluvena pro děti mateřské školy jednou týdně volná hodina v tělocvičně školy. Jednou z možností bylo využití tělovýchovného náčiní a seznámení se s prostředím školy formou programu „Škola Nanečisto“, ve kterém školy spolupracují. Všechna zvolená opatření byla potřebná pro naplňování vhodných podmínek pro podporu zdraví dětí v mateřské škole, čímž byla stanovená hypotéza podpořena.

Byl osloven cvičitel psů, který pořádá akce pro děti. Na školní zahradě se uskutečnila akce pro rodiče s dětmi. Cvičili se psy rasou Grifon. Děti měly možnost shlédnout pejsky při zdolávání překážek – lavičky, tunel, houpačky, reakce na povely za odměnu. Děti si mohly vyzkoušet pejsky cvičit, odměňovat pamlskem (příloha č. 6).

7 Diskuze

Cílem práce bylo zjištění, jakým způsobem vnímají a realizují učitelky mateřských škol výchovu ke zdraví a ověřit vytvořený projekt výchovy ke zdraví u předškolních dětí. Navrhnout další úpravy, které by podpořily výchovu ke zdraví ve vybrané mateřské škole.

Samotnému projektu předcházela v diplomové práci průzkum mezi učitelkami mateřských škol. Byla stanovena hypotéza: „*Učitelky mateřské školy, ačkoliv mají specifické vzdělání, nebudou mít ve více jak v 50 % znalosti o výchově ke zdraví, vycházejících z RVP PV.*“ Ve výsledcích v dotazníkovém šetření byla hypotéza vyvrácena. Dotazovanými byly především učitelky s letitou praxí, tedy zkušené učitelky mateřských škol. Zaujalo nás, že přestože 77 % učitelek má středoškolské vzdělání, orientují se v problematice výchovy ke zdraví z 58 %. Je to možno dáno praxí a již několik let realizovanou osobnostně orientovanou výchovou jedince v rámci RVP PV.

Dílčí cíl č. 1 měl zjistit, jakým způsobem pracují učitelky v mateřských školách s dětmi a jak naplňují výchovu ke zdraví. Zjištěné údaje byly z části srovnávané s autorkou Gondekovou, která se ve své diplomové práci pod názvem „*Pojetí výchovy ke zdraví v mateřské škole*“ také zabývala.

Zmiňovaná autorka ve své práci vyhodnotila, že pojem „výchovu ke zdraví“ vnímali pedagogové komplexně jako celkovou pohodu organismu 93,3 % (GONDEKOVÁ, 2011). Tuto volbu měly učitelky mateřských škol z uzavřené otázky, kde měly tento pojem zadaný a neměly možnost nad ním více přemýšlet. V mé práci byl tento pojem reprezentován v otázce otevřené, kde se učitelky musely zamyslet, co znamená. Vzhledem k četnosti odpovědí byly respondentkami udávány odpovědi: zdravý životní styl 58 %, 26 % se zmínily o celkové pohodě organismu, 16 % učitelek mateřských škol nazvaly výchovu ke zdraví jako úctu k životu a životnímu prostředí.

Srovnám-li zjištění výše uvedených průzkumů, lze konstatovat, že otevřená otázka odhalila rozdíl ve vnímání respondentek výchovy ke zdraví; Gondeková uvádí 93 % učitelek, naše průzkumy ukázaly na 26 % předškolních pedagogů orientujících se v klasifikaci pojmu výchova ke zdraví.

Gondeková v diplomové práci dále uvádí nejznámější programy podporující zdraví: Zdravá MŠ, Zdravá Abeceda, Zdravá výživa a Zdravé zoubky (GONDEKOVÁ, 2011). Ve srovnání se dá konstatovat, že respondentky v dotazníku Gondekové uvedly o dva programy podporující zdraví více, což může souviset s dosaženým vzděláním a informovaností učitelek mateřských škol v oboru předškolní pedagogiky.

Dále uvádí, že 33,3 % pedagogických pracovníků umožňuje přístup dětí k tělovýchovnému náčiní (GONDEKOVÁ, 2011).

Srovnám-li tyto hodnoty s výsledky mého průzkumu, kdy bylo zjištěno, že 64 % učitelek poskytuje dětem každodenně přístup k tělovýchovnému náčiní, je patrný rozdíl ve zjištěních. Otázkou zůstává, jaké jsou příčiny tohoto rozdílu. Jednou z příčin může být opět délka praxe a zkušenost učitelek mateřských škol.

Jedním z úkolů praktické části diplomové práce v oblasti průzkumu bylo zjistit, jakým způsobem pracují učitelky mateřských škol s dětmi a jak naplňují výchovu ke zdraví. 4 % u dotazovaných bylo zjištěno, že jejich mateřská škola nemůže naplňovat podmínky výchovy ke zdraví a to z důvodu velkého počtu dětí na prostory mateřské školy.

Mateřská škola požádala o pomoc, a tak byl ve spolupráci s vedením a učitelkami mateřských škol zrealizován týdenní projekt, který byl vytvořen pro skupinu předškolních dětí. Byla stanovena hypotéza: „*Děti, předškolního věku, ačkoliv jsou vzdělávané dle RVP PV, nedosahují z 50 % formulovaných očekávaných výstupů.*“ Hypotéza byla opět vyvrácena, neboť výsledky realizace projektu potvrdily, že nejméně 83 % dětí dosahovalo očekávaných výstupů, stanovených danými kritérii.

Realizace projektu byla zpřístupněna rodičovské veřejnosti v zájmu spolupráce problematiku řešit. Tímto se projekt pro podporu zdraví dětí předškolního věku prodloužil o další dva měsíce, neboť byly odkryty další úpravy, které by podpořily výchovu ke zdraví ve vybrané mateřské škole.

Aktuální situace, kterou naskýtal, momentální problémy v mateřské škole byly malé prostory školy vzhledem k počtu dětí. Další zjištěnou komplikací byla nedostačující

materiální vybavenost tělovýchovným náčiním z důvodu finanční nedostupnosti a poničené průlezky, vadné chodníky na školní zahradě.

Dalším z dílčích cílů praktické části bylo zmapovat názory a ochotu spolupráce rodičů při realizaci daného projektu v mateřské škole a zjistit možnosti pomoci k naplňování výchovy ke zdraví. Byla stanovena hypotéza: *„Rodiče, ačkoliv nevědí, jakým způsobem se vytváří podmínky pro podporu zdraví dětí, budou z 50 % ochotni spolupracovat při realizaci projektu.“* V dotazníkovém šetření mezi rodiči bylo zjištěno, že ochotni spolupodílet se na projektování a akcích v mateřské škole je 47,5 % rodičů, což částečně naplňuje stanovenou hypotézu. Formou třídní schůzky pro rodiče byla zprostředkována realizace rekultivace školní zahrady, kdy se rodiče podíleli na opravách průlezek, jejich nátěru a zprovoznění poničených chodníků. 10 % rodičů přispělo finančními prostředky na nákup chybějícího tělovýchovného náčiní a zakoupením 5 odstrkávadel a 5 koloběžek na školní zahradu.

Dalším cílem praktické části bylo v rámci projektu vytvořit vyhovující podmínky pro podporu zdraví dětí předškolního věku ve spolupráci s rodinou, mateřskou školou, základní školou, fotbalovou školou. Byla stanovena hypotéza: *„Základní, fotbalová škol a veřejnost, ačkoliv nevytváří podmínky pro podporu zdraví u dětí předškolního věku, bude ochotna spolupracovat s mateřskou školou.“* Stanovená hypotéza byla potvrzena, neboť ve spolupráci mateřské školy a základní školy v programu „Škola nanečisto“ byla vedením základní školy zpřístupněna předškolním dětem jednou týdně hodina v tělocvičně školy. Děti zde měly prostor pro pohybové aktivity s využitím tělovýchovného náčiní. Dále měly možnost se seznamovat s prostředím základní školy.

Ve spolupráci mateřské školy a fotbalové školy byly vyhovující podmínky pro podporu zdraví v mateřské škole realizovány zapůjčením tělovýchovného náčiní, což pro děti bylo věcné a bohaté prostředí. Ve spolupráci mateřské školy s rodinou byly vyhovující podmínky pro podporu zdraví dětí předškolního věku vytvořeny, již výše zmíněno.

Ve spolupráci mateřské školy a veřejnosti byla v závěru projektu pro děti a rodiče uskutečněna akce „Cvičení s pejsky“ na školní zahradě. Děti měly možnost společně s rodiči shlédnout vycvičené psy při různých pohybových aktivitách – zdolávání překážek.

Výsledky spolupráce ukázaly, že se daná problematika v otázce podpory zdraví v mateřské škole zlepšila a byly vytvořeny kvalitnější podmínky vzdělávání předškolních dětí pro podporu zdraví v mateřské škole. Cíl práce byl naplněn, jelikož: „*Nejúčinnější a nejlevnější prevencí všech vlivů, které poškozují zdraví a neposilují odolnost těla a ducha je dobrá výchova dětí v rodině a ve škole*“ (HAVLÍNOVÁ, M., a kol., s. 9, 2008).

Závěry a doporučení pro další praxi vzhledem k realizaci projektu

V závěru bych pro další praxi doporučila více využívat gymnastické míče pro celkovou koordinaci těla a udržení rovnováhy, neboť děti měly ze cvičení na míčích prožitek a radost. Balóny se dají používat i jako židlička při stolování, ale též při volných hrách dětí. Doporučuji míče ponechat dětem volně k dispozici během dne.

Děti s obtížemi přeskakovaly a vyskakovaly na překážku v běhu, byly to dívky. Při diskuzi se zmínily, že měly strach. Zaměřila bych se na odbourávání strachu, nejprve při zdolávání překážek při chůzi, později v běhu s dopomocí, následně samostatně. Postupovat od jednoduchého pohybu, ke složitějšímu.

Největším problémem u dětí byla celková koordinace souhybů končetin při pravolevé orientaci. Pramenilo to v neorientovanosti při pravolevé orientaci, neboť děti musely dlouho přemýšlet, než vykonaly souvislý, plynulý pohyb s dopomocí.

Doporučuji, pokud dítě již dobře zvládá pojmy: nahoře, dole, nízko, vysoko, níže, výše, vpředu, vzadu, první, poslední; předložkové vazby na, do, v, před, za, nad pod, vedle, mezi, upevňovat pojmy hned, před, hned za, vpravo, vlevo. Pokud dítě zvládá dvě a více instrukcí, dokáže zpravovat a pojmenovat vpravo nahoře, vlevo dole apod.

Dále bych doporučila zařazovat do vzdělávací nabídky vhodné činnosti na vnímání prostoru: V místnosti, na vycházce si s dítětem říkat, které objekty jsou nalevo, které vpravo, podněcovat děti k popisování cesty, pojmenovávání směrů. Na vlastním těle umět ukázat pravou ruku, levé koleno apod. Pokládat předměty, hračky vlevo, vpravo. Povídat si nad obrázky – co je nahoře, dole, vpravo, vlevo, uprostřed, vpravo nahoře...

Na domečku umět ukázat, kdo bydlí vpravo nahoře, vlevo dole. Hledat ukrytý předmět pomocí navádění instrukcemi: „Rovně, doprava, dopředu...“ Hledat cesty v bludištích. Kresebný diktát: „Vpravo nahoru nakreslíme sluníčko, vlevo dolů domeček,“ můžeme hrát i s předměty, vystřiženými obrázky: „Vpravo dolů dáme (nalepíme) jablíčko...“

Děti byly zvědavé při hledání pohybu, projevovaly pozitivní city, měly radost z ocenění, pochvaly, byly nápadité a měly zájem o cvičení. Cítily se sebejisté, projevovaly radost ze zvládnuté činnosti. Byly aktivní.

Vyjádřit smysluplně myšlenku, nápad mínění, popsat situaci, vyjádřit pocity, prožitky, činilo problém 17 % dětí. Toto procento dětí nemluvílo srozumitelně. Důsledkem řečového handicapu mohlo být stažení se do sebe, obavy z komunikace, což mohlo pramenit z osobnosti dětí, jejich introverzi, či jistou obtíž v sociální interakci (postavení a uplatnění se ve skupině, navazování vztahů, sdílení). Doporučuji s Jakubem a Sabinou individuálně, citlivě pracovat ve spolupráci s rodinou. Pomalu přicházet na důsledky problémů. V případě zájmu rodiny, doporučuji vyšetření v PPP.

Děti spolupracovaly při cvičení s ostatními dětmi, přátelsky se dělily o hlavní úlohy při hrách, pomáhaly si navzájem. Budovaly si důvěru mezi kamarády i k paní učitelce, pomáhaly kamarádům. Dokázaly si najít společníka pro pohyb ve dvojicích, dohodly se s kamarádem.

Čtvrtina dětí se zvládala chovat ohleduplně k druhému s dopomocí učitelky. Chlapci byli dvojčata a pro své chování byli napomínáni. Bylo to dáno jistou symbiózou mezi sourozenci a jejich vzájemným vztahem. Celá řada faktorů ovlivňuje citový a sociální vývoj. Děti vyrůstají v různých sociokulturních a ekonomických podmínkách (hodnoty, normy, tradice.). Stejně odlišnosti se týkají i rodiny, navíc lze jmenovat ještě další proměnné (vztah rodičů k dítěti, vztahy k rodině, výchovný a životní styl, struktura rodiny – úplnost, počet dětí, pořadí mezi sourozenci...) Rozdíly mezi dětmi jsou také v osobnostních charakteristikách (např. temperament, extroverze – introverze, odvážnost – bázlivost, odolnost – úzkostnost, samostatnost – závislost).

Doporučuji rozvíjet mezi dětmi pozitivní sociální vztahy, učit se jim, chovat se ohleduplně k druhému a konzultovat případné odchylky s rodiči. S její spoluprací

případné jevy řešit a konzultovat. Pokud nepomůže spolupráce rodiny a školy, doporučuji se obrátit na PPP, či dětského psychologa.

Skupina souboru dětí si z 83 % si uvědomuje mravní a morální hodnoty. Celý soubor dětí akceptoval společná smluvená pravidla hry. Smysl pro morálku mělo 83 % dětí, kdy dokázaly rozpoznat vhodné či nevhodné chování, projevovaly ohleduplnost, čestnost, soucit. Všechny děti projevovaly estetické cítění při hře, při pohybu a vnímaly krásu zvířete v přírodě a hrály si na něj.

Pro další praxi doporučuji zařazovat do činností více her pro upevňování kladných vzorců chování, případné nesrovnalosti konzultovat s rodiči, jak již bylo výše zmíněno.

Celý soubor dětí měl představu o pohybu zvířete, kde žije a čím se stravuje. Děti rozlišovaly hlavní znaky zvířete, dokázaly napodobit jeho pohyb. Samostatně a bezpečně zajistily úklid tělovýchovného náčiní. Měly vztah k místu, kde trávily společný čas s kamarády. Prostředí dostatečně znaly, orientovaly se v něm, cítily se bezpečně. Ve vzájemné spolupráci připravovaly a uklízely pomůcky pro společné pohybové činnosti, hry.

Vedení, učitelkám a provozním zaměstnancům mateřské školy bych doporučila nadále spolupracovat s rodinou a dalšími institucemi. Na základě vyhodnocení dotazníků analyzovat další podmínky, které by nadále zlepšovaly výchovu ke zdraví dětí v mateřské škole. Společně s koordinátory rodiči jednou měsíčně organizovat schůzky pro rodiče a diskutovat o dalších aspektech pro podporu zdraví předškolních dětí.

Závěry

V diplomové práci jsme se v teoretické části věnovali pedagogickému projektu. Sledovali jsme jeho charakteristické vlastnosti, jakými znaky se vyznačuje. Seznamovali jsme se se způsoby tvorby projektu, vytvářením myšlenkové mapy a se zásadami při vytváření projektu.

Poznatky získané v teoretické části jsme uplatnili při vytváření a realizaci vlastního projektu na téma: „Za zvířátky do pohádky, aneb pohybem ke zdraví.“ Náš projekt vycházel z cílů a vzdělávacích oblastí Rámcově vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání (RVP PV). Byl zaměřen na pohyb, zdravotní cvičení a podporu tělesné pohody dítěte v mateřské škole. Zabýval se otázkou zdraví dětí a jejich pohybovými dovednostmi.

Na základě šetření pomocí dotazníků, zhodnocení projektu; dotazování rodičů, vedení základní a fotbalové školy a veřejnosti, jsem zjistila, že:

1. 58 % učitelek vnímá výchovu ke zdraví jako výchovu ke zdravému životnímu stylu, kdy si učitelky pod tímto pojmem představovaly – zdravou výživu, pitný režim, spánek, pohyb apod. 26 % vnímá výchovu ke zdraví jako celkovou pohodu organismu a 16 % vyjadřovalo výchovu ke zdraví jako úctu k životu a životnímu prostředí. Z výše zmíněného vyplývá, že téměř polovina učitelek nevnímá výchovu ke zdravému životnímu stylu, jako ucelený přístup ke zdraví.
2. 74 % učitelek zná programy podporující zdraví. Můžeme konstatovat, že 26 % učitelek, které neznají programy podporující zdraví, realizují výchovu ke zdraví z náplně RVP PV.
3. 60 % dotazovaných učitelek absolvovaly vzdělávací kurzy zaměřené na výchovu ke zdraví, tudíž mají ve více jak 50 % teoretické znalosti o výchově ke zdraví.
4. 80 % učitelek realizují výchovu ke zdraví v mateřské škole ve spolupráci s rodinou, 20 % by bylo nutné do spolupráce s mateřskou školou začlenit.
5. 63 % mateřských škol nejezdí do škol v přírodě. Vzhledem k ovzduší dotazovaných mateřských škol je to velkou potřebou v naplňování výchovy ke zdraví.
6. 64 % učitelek umožňuje dětem každodenní přístup k tělovýchovnému náčiní. Učitelky si uvědomují důležitost pohybu v náplni výchovy ke zdraví.

7. 97 % dotazovaných respondentek umožňuje dětem pravidelně výběr z nabídky spontánních pohybových činností. 83 % učitelek zařazují pravidelně řízené zdravotní cvičení do výchovně vzdělávací nabídky. Což naplňuje výchovu ke zdraví, realizovanou v mateřských školách.
8. 65 % učitelek uvedlo, že by se výchova k podpoře zdraví měla objevovat ve všech pěti oblastech RVP PV. Učitelky se ve více jak 50 % orientují v RVP PV.
9. 65 % učitelek pro zkvalitnění přístupu výchovy ke zdraví navrhovalo menší počet dětí ve třídě. Jelikož v současné době probíhá navrhování nových modelů financování škol, které by nevycházelo z počtu dětí na třídu. Dá se předpokládat, že po zvážení všech připomínek, se počty dětí na třídu zmenší.
10. Realizace týdenního projektu zaměřeného na pohybové činnosti dětí, odhalila, že 67 % dětí zvládlo pohybové úkoly samostatně, čímž dosáhlo očekávaných výstupů. Výsledek vyvrátil naší hypotézu, kdy jsme předpokládali, že 50 % dětí nedosáhne stanovených výstupů.
11. 100 % dětí zvládlo s dopomocí koordinaci souhybů končetin při pravolevé orientaci. Děti tento pohyb nezvládly samostatně, neboť se špatně orientovaly při pravolevé orientaci, vyžadovaly pomoc a dohled.
12. 63 % dětí zvládlo samostatně smysluplně vyjádřit myšlenku, nápad, mínění. Popsalo situaci, událost, vyjádřilo svoje pocity, prožitky. 17 % dětí vyžadovalo dopomoc a dohled.
13. 83 % dětí spolupracovalo při cvičení ve skupině dětí, chovalo se ohleduplně k druhému, uvědomovalo si mravní a morální hodnoty jednotlivce. 100 % dětí si připravovalo a uklízelo pomůcky pro společné pohybové činnosti, hry. Což splnilo očekávání realizace projektu.
14. Rodiče byli ochotni se spolupodílet na projektování a akcích v mateřské škole ze 47,5 %, převážně pak 32,5 %. 20 % rodičů nevědělo, jakým způsobem se mohou podílet na projektování a akcích, pravděpodobně z důvodu nedostačující spolupráce rodiny a školy. Tato situace byla v rámci projektu řešena a v závěru napravena.
15. 32 % rodičů nebyla ochotna se podílet na sponzorství a zkvalitnění materiálních podmínek z důvodu nedostatku financí, nezaměstnanosti.
16. Téměř polovina (47,5 %) rodičů byla ochotna se účastnit rekultivace školní zahrady, částečně pak jen 40 % rodičů. Celkem 87,5 % rodičů se jakýmkoliv způsobem podílelo na zkvalitňování podmínek výchovy ke zdraví v mateřské škole. Byly vytvořeny vyhovující podmínky pro podporu zdraví předškolních dětí.

17. V zájmu zkvalitňování podmínek pro podporu zdraví předškolních dětí by rodiče doporučovali:

- Možnost pohybového vyžití mimo prostory mateřské školy – 14 udaných odpovědí.
- Aktivity s rodiči – 21 odpovědí
- Plavání dětí od 3 let – 22 odpovědí
- Čištění zubů po obědě – 32 odpovědí
- Motivace k jídlu formou zdravé výživy – 25 odpovědí
- Akce v zájmu sportovního vyžití – 42 odpovědí
- Procházky, vycházky - 25 odpovědí
- Nepřijímání nemocných dětí do mateřské školy – 15 odpovědí

Na základě doporučení rodičů mateřské školy, byly podmínky pro podporu zdraví konzultovány s vedením školy a vhodně upraveny a zrealizovány.

18. Ve spolupráci s fotbalovou školou FK Baník Most získala mateřská škola v rámci projektu zapůjčení tělovýchovného náčiní.

19. Ve spolupráci se základní školou získala mateřská škola hodinu týdně k využití tělocvičny pro pohybové činnosti předškolních dětí.

20. Ve spolupráci s veřejností se uskutečnila akce pro rodiče a děti na školní zahradě mateřské školy, pod vedením cvičitele psů, pod názvem „Cvičení s pejsky“.

Seznam použité literatury

Monografie

BEČVÁŘOVÁ, Z. *Kvalita, strategie a efektivita v řízení mateřské školy*. Praha : Portál, s.r.o., 2010. ISBN 978-80-7367-221-8.

BEČVÁŘOVÁ, Z. *Současná mateřská škola a její řízení*. Praha : Portál, s.r.o., 2003. 152 s. ISBN 80-7178-537-7.

BEDNÁŘOVÁ, J., ŠMARDOVÁ, V. *Diagnostika dítěte předškolního věku. Co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let. Moderní metodika pro rodiče a učitele*. Brno : Computer Press, a.s., 2008. 212 s. ISBN 978-80-251-1829-0.

BERDYCHOVÁ, J. *Učme děti správnému držení těla*. Praha : Olympia, 1972. 62 s.

BERDYCHOVÁ, J., BĚLINOVÁ, L., BRTNÍKOVÁ, M. *Výchova dítěte předškolního věku*. Praha : Horizont, 1980. 90 s.

BOUROVÁ, M. *Evaluační a hodnocení v mateřské škole*. Nový Bydžov : a Tre, v.o.s., 2003. 51 s.

BOROVÁ, B., TRPIŠOVSKÁ, D., SKOUMALOVÁ, S., a kol., *Cvičíme s malými dětmi*. Praha : Portál, s.r.o., 1998. 125 s. ISBN 80-7178-223-8.

BURSOVÁ, M. *Kompenzační cvičení, uvolňovací – posilovací – protahovací*. Praha : Grada Publishing, a. s. 195 s. ISBN 80-247-0948-1.

DOLEŽALOVÁ, J. *Rozvoj grafomotoriky v projektech*. Praha : Portál, s.r.o., 2010. ISBN 978-80-7367-693-3.

DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha : Dr. Josef Raabe, s.r.o., 2009. 146 s. ISBN 80-86307-27-1.

DVOŘÁKOVÁ, H. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Praha : Olympia, a.s., 2001. 125 s. ISBN 80-7033-313-8.

DVOŘÁKOVÁ, H., HELLEROVÁ, E., PANOCHOVÁ, I. *Tělesná výchova v mateřské škole. Dílčí metodická příručka k programu výchovné práce pro mateřské školy*. Praha : Naše vojsko, n. p., 1989. 326 s.

GARDOŠOVÁ, Z., DUJKOVÁ, L. a kol. *Vzdělávací program Začít spolu, metodický průvodce pro předškolní vzdělávání*. Praha : Portál, s.r.o., 2003. 160 s. ISBN 80-7178-815-5.

GONDEKOVÁ, M. *Pojetí výchovy ke zdraví v mateřské škole*. [s. l.], 2011. 86 s. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta.

HARTL, P. *Psychologický slovník*. Praha : Jiří Budka, 1993. 297 s. ISBN 80-90 15 49-0-5.

HAVLÍNOVÁ, M., VENCÁLKOVÁ, E., HAVLOVÁ, J. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Praha : Portál, s.r.o., 2008. 224 s. ISBN 978-80-7367-487-8.

HAVLÍNOVÁ, M. a kol. *Zdravá mateřská škola. Výchova dětí od 3 do 8 let*. Praha : Portál, s.r.o., 1995. 141 s. ISBN 80-7178-048-0.

HOUŠTĚK, J., KUBÁT, K., RUBÍN, A. a kol. *Dětské lékařství*. Praha : Avicenum, Zdravotnické nakladatelství, 1976. 517 s.

JÍROVÁ, M., KÁDNEROVÁ, B., BĚLÍNOVÁ, L. *Rok v mateřské škole. Metodické poznámky k osnovám výchovné práce na mateřské škole*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1960.

JUKLÍČKOVÁ – KRESTOVSKÁ a kol. *Pohybové hry dětí předškolního věku*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1985. 310 s.

KOMENSKÝ, J. *Informatorium školy mateřské*. Praha : Kalich, 1992. 140 s. ISBN 80-7017-492-7.

KULHÁNKOVÁ, E. *Zvířátka ve hře, písni a tanci*. Praha : Portál, s.r.o., 2011. 144s. ISBN 978-80-7367-754-1.

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D., a kol. *Výchova ke zdraví pro učitele*. Ústí nad Labem : Univerzita J. E. Purkyně, Pedagogická fakulta, 2006. ISBN 80-7044-768-0.

MOJŽÍŠEK, L. *Základy pedagogické diagnostiky*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1986. 206 s.

MOJŽÍŠEK, L. a kol. *Teoretické otázky pedagogické diagnostiky*. Praha : Academia, 1987. 164 s.

MATĚJČEK, Z. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. Praha : Grada Publishing, 2005. ISBN 80-247-0870-1.

NEUMAN, J. *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Praha : Portál, s.r.o., 2003. 160 s. ISBN 80-7178-730-2.

OPRAVILOVÁ, E., GEBHARTOVÁ, V. *Podzim v mateřské škole. Kurikulum předškolní výchovy – 3. díl: učebnice pro pedagogické obory středních, vyšších a vysokých škol*. Praha : Portál, s.r.o., 1998. 127 s. ISBN 80-7178-267-X.

PECHOVÁ J. *Cvičení pro zdraví s balančními míči a dalšími pomůckami*. Praha : Portál, 2000. ISBN 80-7178-448-6

PRÁŠILOVÁ, M. *Projektování v mateřské škole*. Olomouc: Hanex, 2004. ISBN 80-85783-44-4.

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha : Portál, s.r.o., 1998. 336 s. ISBN 80-7178-252-1.

PŘIKRYLOVÁ, M. *Barevné kamínky: Cvičíme s pohádkou v integrovaných blocích*. Kroměříž : Přikrylová Milada Plus, s.r.o., 2008. 68 s. ISBN 978-80-87165-06-5.

PŘIKRYLOVÁ, M. *Barevné kamínky: Hrajeme si: Pohyb v tématech*. Kroměříž : Přikrylová Milada Plus, s.r.o., 2004. ISBN 978-80-87165-03-4.

PŘIKRYLOVÁ, M. *Barevné kamínky: Pedagogická evaluace 2*. Kroměříž : Přikrylová Milada Plus, s.r.o., 2004. ISBN 978-80-87165-01-0.

Rámcový program pro předškolní vzdělávání. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2004. ISBN 80-87-000-5.

SMÍTKOVÁ, Z. *Špalíček zhudebněných říkadel a cvičení pro malé děti.* Praha: Olympia, a.s., 1992. 194 s. ISBN 80-7033-156-9.

SMOLÍKOVÁ, K., OPRAVILOVÁ, E., KUCHARSKÁ, A., a kol. *Pedagogické hodnocení v pojetí RVP PV. Metodika pro podporu individualizace vzdělávání v podmínkách mateřské školy.* Praha: Výzkumný pedagogický ústav, 2007. ISBN 978-80-87000-10-6.

SMOLÍKOVÁ, K., OPRAVILOVÁ, E., KUCHARSKÁ, A., a kol. *Pedagogické hodnocení v pojetí RVP PV. Metodika pro podporu individualizace vzdělávání v podmínkách mateřské školy.* Praha: Výzkumný pedagogický ústav, 2010. ISBN 978-80-87000-34-2.

SMOLÍKOVÁ, K., KUPCOVÁ, M. *Autoevaluace mateřské školy. Metodická příručka k vlastnímu hodnocení.* Praha: Výzkumný pedagogický ústav, 2008. ISBN 978-80-87000-22-9.

TOMKOVÁ, A., KAŠOVÁ, J., DVOŘÁKOVÁ, M. *Učíme v projektech.* Praha : Portál, s.r.o., 2009. 176 s. ISBN 978-80-7367-527-1.

VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu.* Praha : Grada publishing, a. s., 2008. 120 s. ISBN 978-80-247-2317-4.

VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu 2.* Praha : Grada publishing, a.s., 2009. 112 s. ISBN 978-80-247-2748-6.

ZIKEŠOVÁ, M. *Jóga nejen pro děti aneb jak sluníčko pozdravit a dušičku pohladit.* Praha : Erika, s.r.o., 2005. 141 s. ISBN 80-7190-662-X.

Internetové zdroje

KRETKOVÁ, Hana. Projekty v práci mateřských škol: Projektová metoda pomáhá snadněji a účelněji dosahovat cílů stanovených v RVP. In [online]. [s. l.] : [s. n.], 2006 [cit. 2011-04-11]. Dostupné z WWW: <<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/922/PROJEKTY-V-PRACI-MATEŘSKÝCH-SKOL.html>>.

NÁDVORNÍKOVÁ, Hana; KUPCOVÁ, Martina. Pedagogické projekty v práci mateřských škol. In [online]. [s. l.] : [s. n.], 2004 [cit. 2011-04-11]. Dostupné z WWW: <<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/130/PEDAGOGICKE-PROJEKTY-V-PRACI-MATERSKYCH-SKOL.html>>.

PRAHA, VÚP. Projektování, plánování v rámci třídního plánu. In [online]. [s. l.] : [s. n.], 2005 [cit. 2011-05-05]. Dostupné z WWW: <<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/264/PROJEKTOANI-PLANOVANI-V-RAMCI-TRIDNIHO-PLANU.html>>.

KUPCOVÁ, Martina. Práce s myšlenkovou mapou. In [online]. [s. l.] : [s. n.], 2005 [cit. 2011-05-05]. Dostupné z WWW: <<http://clanky.rvp.cz/clanek/k/p/182/PRACE-S-MYSLENKOVOU-MAPOU.html>>.

Zákonné normy

Zákon 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon).

Vyhláška č. 410/2005 Sb., o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven výchovy a vzdělávání dětí a mladistvých.

Seznam příloh

- 1 Zadání diplomové práce
- 2 Dohoda o spolupráci mezi rodinou a mateřskou školou
- 3 Dotazník pro učitelky mateřské školy
- 4 Tematické části projektu
- 5 Vzdělávací projekt
- 6 CD – fotodokumentace pohybových činností dětí
- 7 Myšlenková mapa
- 8 Podpisový formulář pro rodiče
- 9 Dotazník pro rodiče
- 10 Interview ve spolupráci ze základní a fotbalovou školou
- 11 Grafy
- 12 Záznam evaluace denní vzdělávací činnosti
- 13 Inventář individuálního sebehodnocení
- 14 Evaluace projektu a tematických částí

Příloha č. 1: Zadání diplomové práce

Vysoká škola:Univerzita Karlova..... Fakulta: ..Pedagogická.....
Katedra:Tělesné výchovy Školní rok:2008/9.....

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

proLUCII CZOLKOVOU.....

oborpedagogika předškolního věku.....

Název tématu :

Tvorba a realizace projektu pro podporu zdraví dětí v předškolním věku

Anotace a doporučení pro vypracování:

Práce se bude zabývat přípravou, realizací a zhodnocením projektu pro děti v předškolním zařízení. Projekt se bude týkat zdraví a životního stylu dětí se zaměřením na pohybový režim, zdravotně orientovaná cvičení a pohybové aktivity. Studentka projekt zrealizuje a ověří na vybrané skupině dětí ve vybraném předškolním zařízení.

Přílohy k diplomové práci (disketa, CD, apod.):

Seznam odborné literatury:

Rámcový program pro předškolní vzdělávání.
HAVLÍNOVÁ, M. a kol. Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole. Praha : Portál, 2000.
DVOŘÁKOVÁ, H. a kol. Tělesná výchova v mateřské škole. Praha : Naše vojsko, 1989.
DVOŘÁKOVÁ, H. Základní motorika. Praha : UK PeF, 2001.
MATOUŠOVÁ, M. a kol. Zdravotní tělesná výchova I. Praha : ČASPV, 1992.
MATOUŠOVÁ, KYRALOVÁ. Zdravotní tělesná výchova II. Praha : ČASPV, 1995.
HRONZOVÁ, M. Kondiční a vyrovnávací cvičení. Praha: Mills, 2003.
DVOŘÁKOVÁ, H. Cvičíme a hrajeme si. Olomouc : Hanex 1995.

Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Marie Hronzová

Datum zadání diplomové práce: únor 2009

Termín odevzdání diplomové práce: 2010

V dne
vedoucí katedry

Příloha č. 2: Dohoda o spolupráci mezi rodinou a mateřskou školou.

Jména rodičů:

Jméno dítěte:.....

Vážení rodiče,

jsme moc rádi, že jste Vaše dítě umístili k nám do mateřské školy. Moc se těšíme na naši vzájemnou spolupráci. Jak jistě víte, snažíme se získat rodiny pro co nejširší aktivní účast pro zkvalitňování podmínek ke zdraví dětí. Spolupracovat s MŠ můžete v těchto oblastech:

- Účastnit se rodičovských schůzek pořádaných měsíčně v přijatelnou dobu.
- Práce s dětmi ve třídě. Pokud ano, máte nějakou konkrétní představu? Které činnosti máte na mysli? (Sport, pohybové aktivity, skládačky, hudba...) V které době? (Ráno, dopoledne, odpoledne ..)
- Výstava nebo výroba prostředků (venkovní vybavení, oblečení pro panenky, ...), upravování prostředí ve třídě, na školní zahradě.
- Pomoc při pořádání výletů.
- Organizování zvláštních událostí (narozeniny, svátky).
- Spolupráce s učiteli na tvorbě třídního programu. Náměty ke hře a učení.
- Poskytování materiálů z domácích zdrojů.
- Účast na rodičovských akcích (výlety...)
- Účast v zájmové skupině (např. rodinná turistika, živá příroda ve školce apod.).

Jsme seznámeni a souhlasíme s principy mateřské školy.

V....., dne

.....

Podpisy rodičů

Příloha č. 3 : Dotazník pro učitelky mateřské školy

Vážené kolegyně, v současné době studuji II. ročník navazujícího magisterského studia – Obor: Předškolní pedagogika na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Prosím o vyplnění dotazníku, který bude součástí mé Diplomové práce s názvem „*Tvorba a realizace projektu pro podporu zdraví dětí v předškolním věku*“. Dotazník je anonymní.

Pokyny pro vyplnění dotazníku: Vhodnou odpověď označte, prosím, křížkem, případně doplňte; při dotazu bez možných odpovědí odpovězte dle vlastního názoru slovně.

Bc. Lucie Jedináková

<p>1. Délka Vaší pedagogické praxe:</p> <p><input type="checkbox"/> 0-5 let</p> <p><input type="checkbox"/> 6-10 let</p> <p><input type="checkbox"/> 11-20 let</p> <p><input type="checkbox"/> 21 let a více</p>
<p>2. Vaše nejvyšší vzdělání v oboru předškolní pedagogiky:</p> <p><input type="checkbox"/> střední vzdělání s maturitou</p> <p><input type="checkbox"/> vyšší odborné vzdělání</p> <p><input type="checkbox"/> vysokoškolské – bakalářské vzdělání</p> <p><input type="checkbox"/> vysokoškolské – magisterské vzdělání</p>
<p>3. Co podle Vás znamená pojem výchova ke zdraví?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>4. Domníváte se, že Vaše mateřská škola poskytuje dětem správnou výchovu ke zdraví?</p> <p><input type="checkbox"/> ano</p> <p><input type="checkbox"/> ne, pokud ne, z jakého důvodu</p> <p>.....</p> <p><input type="checkbox"/> nevím</p>

5. Znáte nějaký program podporující výchovu ke zdraví určený pro MŠ?

ano

- pokud ano, jaký?

.....
.....

ne

6. Absolvovali jste vzdělávací kurz zaměřený na výchovu ke zdraví, rozvoj pohybových aktivit, či zdravotně orientovaných cvičení?

ano

- pokud ano, jaký?

.....
.....

ne

7. Co by, podle Vás, měla zahrnovat výchova pro podporu zdraví v mateřské škole?

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

8. Jakým způsobem realizujete výchovu pro podporu zdraví ve Vaší mateřské škole?

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

9. Jezdí Vaše mateřská škola do školy v přírodě?

- ano, pravidelně
- ano, nepravidelně
- ne

10. Jakým aktivitám se věnují děti z Vaší MŠ při pobytu venku?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

11. Co si myslíte, že je nutné z hlediska pohybu pro dítě, aby bylo zdatné a zdravé?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

12. Ve Vaší MŠ mají děti volný přístup k tělovýchovnému náčiní:

- každodenně
- občas
- ne, nikdy

13. Výběr z nabídky spontánních pohybových činností umožňujete dětem:

- pravidelně
- nepravidelně
 - kolikrát týdně

.....

.....

- nikdy

14. Zařazujete zdravotní cvičení a řízené pohybové činnosti do výchovně vzdělávací činnosti:

- pravidelně
- nepravidelně
 - kolikrát týdně

.....

.....

- nikdy

15. Je, podle Vás, v současné době v mateřské škole v oblasti podpory zdraví (prosím, vyplňte obě části) :

- **kladen důraz zejména na oblasti RVP PV:**

.....

.....

- **pro zkvalitnění přístupu bych navrhovala:**

.....

.....

.....

Děkuji za vyplnění dotazníku

Příloha č. 4 : Tematické části projektu

1 „Žabka Kuňkalka na procházce“

Dílčí cíl:	Činnosti naplňující tento cíl:
Běhat na signál s vyhýbáním, rozvíjet obratnost a pohotovost, manipulační schopnosti v oblasti hrubé motoriky.	<i>Rušná část</i> - Žabka Kuňkalka šla na procházku.
Posilovat sebevědomí, radost ze zvládnuté činnosti.	<i>Hlavní část</i> – Žáby dováděly na houpajících se listech leknínů. (skoky na trampolíně), PRŮPRAVNÁ ČÁST – Cvičení na karimatkách.
Budovat důvěru mezi kamarády i k paní učitelce, pomáhat si navzájem.	Během celodenní činnosti.
Uvědomovat si význam ukázněného jednání podle pravidel.	Cvičení na plosku nohy – Žabky po dlouhé procházce dorazily domů, procvičily si nohy. Cvičení na karimatkách.
Samostatně a bezpečně zajistit úklid tělovýchovného náčiní na cvičení – obruče, lano ..	Příprava a úklid náčiní před, během a po cvičení.

2 „Zajíček Ušáček v zahradě na mrkvi“

Dílčí cíl:	Činnosti naplňující tento cíl:
Zvládat a překonávat překážky, orientaci v prostoru (před, na, dole, za vpravo, vlevo, přes).	<i>Rušná část</i> - Zajíc kličkoval mezi stromy, keři, přeskakoval plot, běhal po záhoně.
Posilovat zájem a radost z činností nabízených dětem	Přeskakování laviček, cvičení s mrkvičkou, relaxace
Spolupracovat při cvičení s ostatními dětmi.	V celodenní činnosti dětí
Vnímat krásu zvířete (zajíce)	<i>Průpravná část</i> - Zajíček v zahradě na

v přírodě, hrát si na něj.	mrkvi.
Utvářet si představu o pohybu zajíce, kde žije, čím se stravuje.	Diskuse v kolektivu dětí – vyprávění o životě zajíce, o zdravé výživě.

3 „Had užovka Žofka na cestách“

Dílčí cíl:	Činnosti naplňující tento cíl:
Procvičovat obratnost, manipulaci s náčiním, vytvářet povědomí o zdravém pohybu, celkovém zdraví, pojmenovat jednotlivé části těla.	<i>Průpravná část</i> – zápas s hadem – nelokomoční činnosti, chůze v zástupu na píseň: „Had leze z díry.“
Posilovat zvědavost při hledání pohybu.	Prolézání, vylézání z pod listí, kořenů i kamenů.
Spolupracovat při cvičení ve skupině dětí, chovat se ohleduplně k druhému.	Během celodenní činnosti, konkrétně v <i>Hlavní části</i> při prolézání, přelézání ve skupině.
Pochvalou zdůraznit mravní a morální hodnoty jednotlivce.	Neustále, během každodenní činnosti.
Učit se připravovat a uklízet si pomůcky pro společné pohybové činnosti, hry.	Rozmístění a úklid obručí v <i>Rušné části</i> , ve spolupráci ve skupině dětí příprava a úklid pomůcek na <i>Hlavní část</i> dne.

4 „O kočce Micce a koťatech“

Dílčí cíl:	Činnosti naplňující tento cíl:
Rozvíjet pohybovou obratnost při změnách poloh, získávat povědomí o úloze pohybu pro zdravý život člověka.	Cvičení na balančních míčích „kočičí pohádka“. <i>Hlavní část</i> – Hra na kočku a na myš – koulení míče v různých polohách
Rozvíjet paměť, myšlení, řečový projev na námět pohádky o kočce, cvičit na pohádku.	V zájmu činnosti cvičení na míčích na téma „Kočičí pohádka“ - báseň v pohádce, v doprovodu s pohybem.

Přátelsky se dělit o hlavní úlohy při hrách, pomáhat si navzájem.	<i>Rušná část</i> – Kočka si ráda hraje s koťaty. <i>Závěrečná část</i> – Klubičko vlny.
Působit na estetické citění dětí hrou na kočičku, pohybem s odříkáním básně.	Cvičení na balančních míčích
Rozlišovat hlavní znaky zvířátek „kočky“ (tlapy, dráčky, uši ..)	<i>Hlavní část</i> – masírování nohou, komunikace dětí ve skupině.

5 „Pejsek Tlapka a jeho kamarádi“

Dílčí cíl:	Činnosti naplňující tento cíl:
Radostně se zapojovat do činností v zahradě, projevovat radost z objevování nového, posilovat povědomí o zdraví.	Přelézání, podlézání průlezek „Pší bouda“. Spontánní pohybové aktivity v činnosti dětí – hry na pejsky.
Rozvíjet pozitivní city, ocenit pochvalu, nápaditost dítěte, jeho aktivní zájem.	Během celodenní činnosti dětí.
Umět se dohodnout se s kamarádem při činnostech vyžadující ohleduplnost, spolupráci.	<i>Rušná část</i> – běhání na povel „Pejsek Tlapka a jeho nová psí bouda“
Rozvíjet společné hry a vést děti k dodržování společných smluvených pravidel.	Reakce na povely paní učitelky v rušné části, volné pohybové aktivity v činnosti dětí při námětových hrách na zahradě.
Upevňovat vztah dětí k místu, kde tráví společný čas.	Pohybové činnosti v zahradě mateřské školy

Příloha č. 5: Vzdělávací projekt

„Za zvířátky do pohádky, aneb pohybem ke zdraví.“

1 den

1 Tematická část: „Žabka Kuňkalka na procházce.“

1. RUŠNÁ ČÁST

Pomůcky:

lano nebo padák, obruče (destičky, papírové květiny), píšťalka

Motivace:

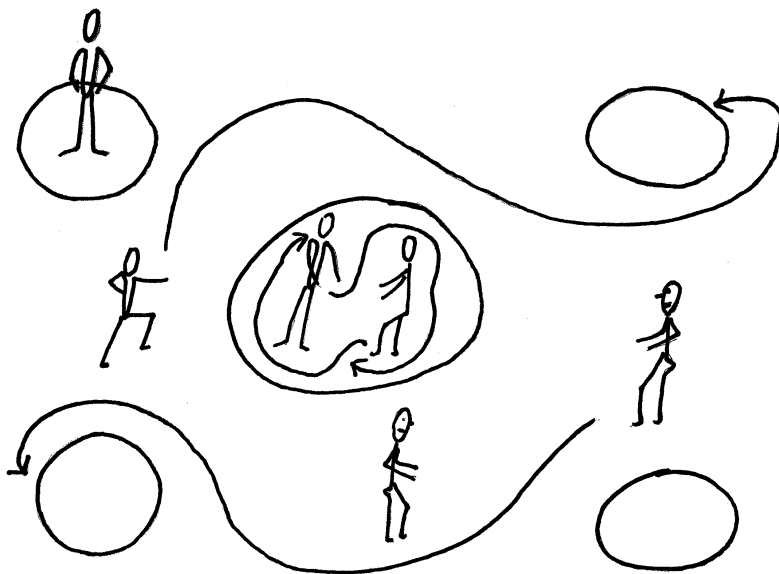
Když šla žabka Kuňkalka na procházku, potkala cestou kamarády. Přiskákaly společně k rybníčku a posedaly kolem něj. Náhle uslyšely hluk a naskákaly všechny do rybníka, kde skotačily. Objevil se na rybníce čáp – vyskákaly žabky na břeh a schovaly se v okolních tůňkách.

Popis hry:

Děti chodily, běhaly volně v prostoru mezi kruhem z lana (rybníkem) a čtyřmi obručemi (tůňky) položenými v rozích cvičebního prostoru.

- na první povel (písknutí na píšťalku) skočily do kruhu z lana, uvnitř kruhu chodily a vzájemně se vyhýbaly.
- na druhý povel (zvednutí ruky) chodily a běhaly volně v prostoru mezi kruhem z lana a čtyřmi obručemi v rozích
- Na třetí povel „čáp“ vyskočily z kruhu a běžely do nejbližší obruče

Organizace:



1. PRŮPRAVNÁ ČÁST

Pomůcky: žíněny (karimatky)

Motivace:

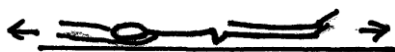
Žabky se unavily a posadily se na lekníny, odpočívaly

Popis hry:

Děti představovaly žáby a každé cvičilo na své žíněnce (karimatce).

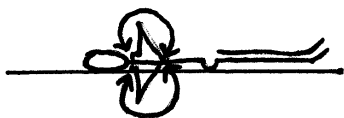
1. Žáby protahovaly ztuhlé nohy.

Leh, vzpažit – s podsazenou pánví vytáhnout za dlaněmi a chodidly do dálky.



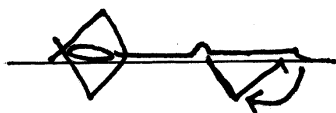
2. Žáby uvolňovaly přední nohy

Leh, pokrčít přípažmo, dlaně na ramena – kroužit pažemi na obě strany.



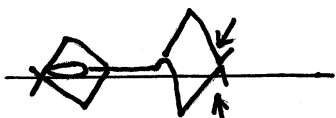
3. Žáby uvolňovaly zadní nohy.

Leh na břicho, pokrčít upažmo, dlaně pod čelo – sunutím po podložce pokrčít únožmo pravou a levou. Nezvedat pánev!



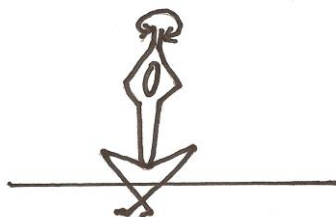
4. Žáby cvičily nohy pro skoky.

Leh na břicho, pokrčít upažmo, dlaně pod čelo – sunutím po podložce pokrčít únožmo obě dolní končetiny, chodidla u sebe, nezvedat pánev. Paty tlačit směrem k zemi. Klidně dýchat.



5. Žáby si rovnaly záda a rozhlížely se kolem sebe.

Sed turecký, dlaně na kolena – skrčít upažmo, spojit dlaně nad hlavou, rotace trupu vpravo, vlevo.



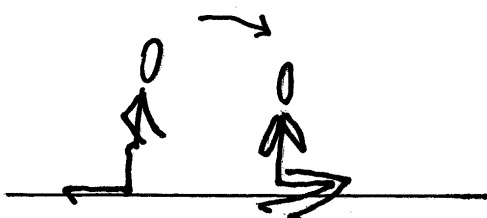
6. **Žáby si protahovaly záda.**

Sed – předklon, dlaně sunout po podložce vedle dolních končetin směrem k chodidlům.



7. **Žáby pozdravily sluníčko.**

a) Klek sedmo, ruce v bok – klek, pokrčit upažmo (svícen)

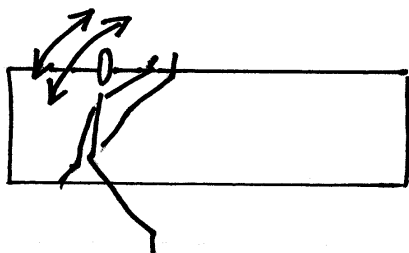


b) Klek sedmo, připažit – klek na pravé, upažit, dosednout na patu, dlaně podél pravé končetiny, opakovat levou.



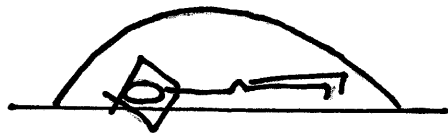
8. Žáby se na listu houpaly na vlnách

Sed roznožený, rukama držet okraje žíněnky (karimatky) – střídavě úklony jeden vpravo, druhý vlevo, nadzvednout hýždi a nataženou dolní končetinu.



9. Žáby usnuly pod listem

Vytvořit ze žíněnky stan, leh na zádech, ruce za hlavou.



1. HLAVNÍ ČÁST

Pomůcky: dvě lavičky, malá trampolína, díl Polykarpovy stavebnice, žíněnka.

Motivace: **Žáby dováděly na koupajících se listech leknínů.**

Popis činnosti:

- skok ze švédské bedny na trampolínu a seskok na žíněnku;
- skok ze švédské bedny na trampolínu, skoky na trampolíně, seskok na žíněnku.



2. ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Pomůcky: žíněnky, karimatky

Motivace: **Žabky po dlouhé procházce dorazily domů, procvičily si nohy.**

Popis činnosti:

Cvičení na plosku nohy

Sed, pravá dolní končetina natažená, levou pokrčit, levé lýtko opřít o stehno pravé dolní končetiny. Levou rukou držet kotník levé nohy a pravou rukou provádět úkony:

- pohladit, promasírovat chodidlo, nárt, prsty;
- ruku v pěst, třít chodidlo od paty k prstům a zpět;
- ukazováčkem a prostředníčkem pravé ruky postupovat od paty k prstům dotyky – znázorňující „poskoky“ po chodidle na písničku: „Žába leze do bezu“ (KULHÁNKOVÁ, E., 2011, s. 131).

- levá dlaň drží levou nohu nad kotníkem (fixace) pravou rukou provádět krouživé pohyby nohou, opakovat na druhé dolní končetině.

Děti vytvořily „véčko“ z ukazováku a prostředníku, prst zaklínily do „véčka“ a vytahovaly ho posunutím „véčka“. Provedly na všech prstech (plovoucí blány):

- Sed pokrčmo, posunout střídavě pravou a levou dolní končetinu po podložce do natažení – za patou, za špičkou, za vnější stranu chodidla.

2 den

2. Tematická část: „Zajíček Ušáček v zahradě na mrkvi.“

1. RUŠNÁ ČÁST

Pomůcky: lavičky

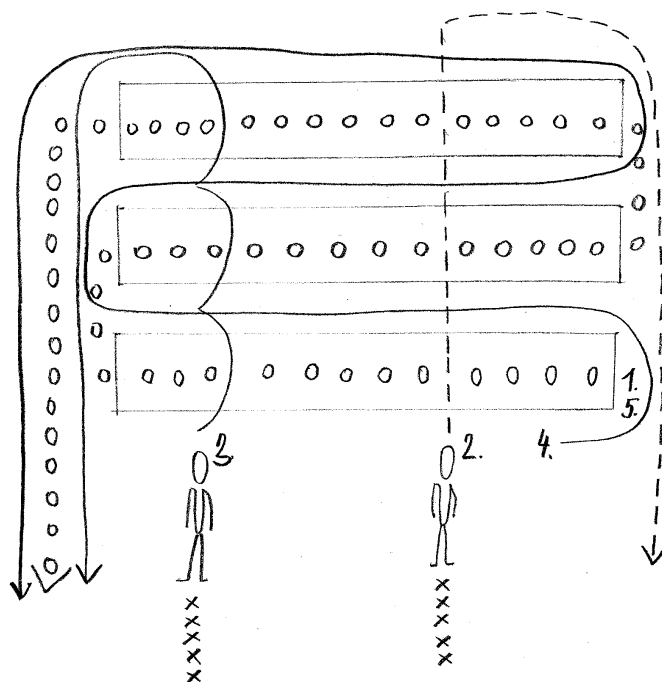
Motivace: **Zajíc kličkoval mezi stromy, keři, přeskakoval plot, běhal po záhoně.**

Popis činnosti:

Lavičky (záhony) byly postavené rovnoběžně za sebou:

- chůze po lavičkách;
- výskoky a seskoky kolmo na lavičku v běhu;
- přeskoky kolmo přes lavičku v běhu;
- běh v zástupu mezi lavičkami – slalom;
- chůze v zástupu rozkročmo nad lavičkami.

Při pohybu na lavičky kolmo se vracely zpět během vpravo či vlevo.



2. PRŮPRAVNÁ ČÁST

Pomůcky: mrkev

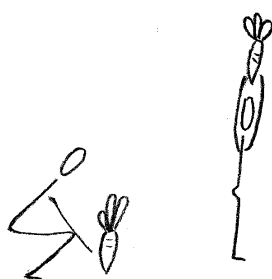
Motivace: Zajíček v zahrádce na mrkvi.

Popis činnosti:

1. Mrkev roste

Dřep, mrkev držet v dlaních na podložce – postupně stoj, vzpažit s mrkví.

1.



2. Zajíček tahá mrkev, vytahuje se za ní.

Stoj, vzpažit, mrkev držet v dlaních nad hlavou – výpon na špičkách.



3. Zajíček mává s mrkvičkou.

Stoj, vzpažit, mrkev držet v dlaních nad hlavou – úklony paží vpravo, vlevo.



4. Zanedlouho uslyší zajíček hluk, rychle si sedne, tlapkami mrkev schová.

Klek sedmo, mrkev mezi kolena – přitáhnout bradu k hrudníku, postupně ohýbat (nahrbít) páteř.



5. Zajíček se schovává pod nat'.

Klek sedmo, mrkev držet v dlaních za tělem – hluboký předklon, zapažit.



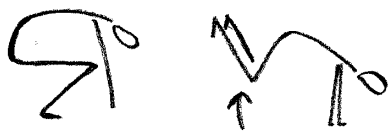
6. Zajíček chtěl utéci, ale hluk náhle ustal. Kolíbá se s mrkví dál.

Vzpor dřepmo, mrkev mezi stehna – přenášet hmotnost střídavě na dlaně a zpět na chodidla.



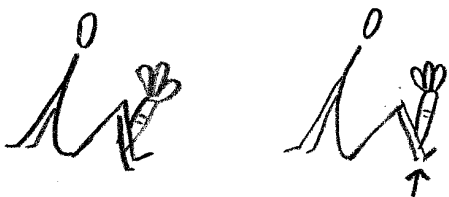
7. Zajíček mrkev vytáhl a radostně povyskočil.

Vzpor dřepmo, mrkev mezi kolena – opakované odrazy s oporou o paže do stoje na rukou pokrčme.



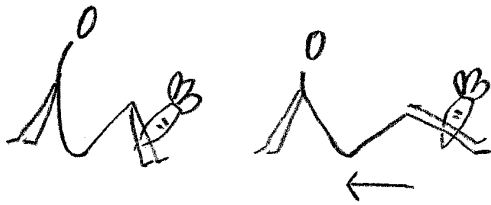
8. Zajíček mrkev zvedá a prohlíží si ji.

Sed skrčmo, mrkev mezi chodidla, dlaně na podložce za tělem – přitažením stehna k hrudníku nadzvednout mrkev mírně nad zem a zpět.



9. Zajíček odnáší mrkev do své jamky.

Sed skrčmo, mrkev mezi chodidla, dlaně na podložce za tělem – pohybovat se vpřed v pořadí chodidla – hýždě – dlaně, pohyb vzad v pořadí dlaně – hýždě – chodidla. Totéž s mrkví mezi kolena.



10. Zajíček je doma ve svém pelišku. Schová se a spí i s mrkví.

Leh na boku, skrčit přednožmo, mrkev mezi stehny a trupem – relaxace.



3. HLAVNÍ ČÁST

Pomůcky: lavičky

Motivace: **Zajíček přeskakuje záhon.**

Popis činnosti:

Děti prováděly pohybovou činnost v zástupech. V jednom zástupu 4 děti, celkem 3 zástupy za lavičkami. Děti začínaly v zástupu za lavičkou, po provedení činnosti zůstávaly na druhé straně lavičky nebo se mohly vracet podél své lavičky na její začátek.

Lavičky byly postaveny v dostatečné vzdálenosti vedle sebe (každý zástup svou lavičku).

- Stoj vedle lavičky, dlaně na lavičce, opřít o paže, vystoupit na lavičku střídavě pravou i levou dolní končetinou, seskočit snožmo na druhou stranu lavičky;
- stoj vedle lavičky, dlaně na lavičce, opřít o paže, vyskočit snožmo na lavičku, sestoupit střídavě pravou i levou dolní končetinou na druhou stranu lavičky;

- stoj vedle lavičky, dlaně na lavičce, opřít o paže, vyskočit na lavičku snožmo a seskočit snožmo na druhou stranu lavičky;
- stoj vedle lavičky, dlaně na lavičce, opřít o paže, přeskoky lavičky snožmo vpravo a vlevo;
- stoj rozkročmo nad lavičkou, dlaně na lavičce, opřít o paže, vystoupit na lavičku střídavě pravou i levou dolní končetinou, seskočit snožmo.



4. ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Pomůcky: lavičky, karimatky

Motivace: Zajíček se unavil a odpočívá na záhoně.

Leh pokrčme na podložce před lavičkou, bérce na lavičce, pokrčit upažmo (svícen) na podložce, dlaně vzhůru, uvolnění, relaxace.



3. den

3. Tematická část: „Had užovka Žofka na cestách.“

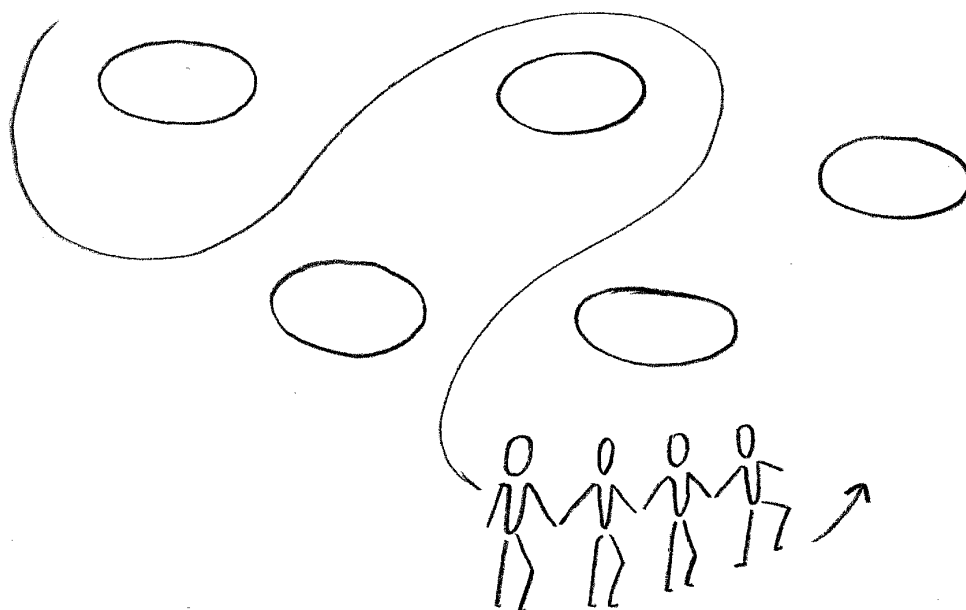
1. RUŠNÁ ČÁST

Pomůcky: obruče

Motivace: na píseň: „Had leze z díry“ (KULHÁNKOVÁ, E., 2011, s. 24).

Popis činnosti:

V průběhu písně děti chodily v zástupu (had) mezi různě položenými obručemi na podložce. Držely se v zástupu za ruce, ramena, boky, bez držení volně za sebou. Na konci písničky opustily zástup, běžely do libovolné obruče, chytily obruč do dlaní a provlékly se obručí od chodidel do vzpažení. Obruč položily, přeběhly do jiné obruče, opakovaly provlékání. Na signál cvičitele položily obruč, utvořily zástup (hada). Opakovaly říkanku při chůzi mezi obručemi u zástupu.



2. PRŮPRAVNÁ ČÁST

Pomůcky: lana

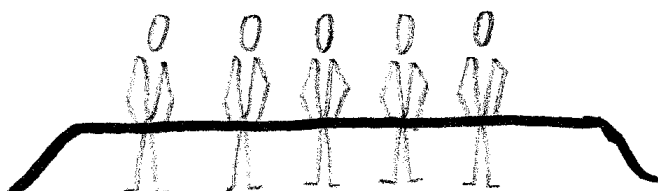
Motivace: Zápas s hadem

Popis činnosti:

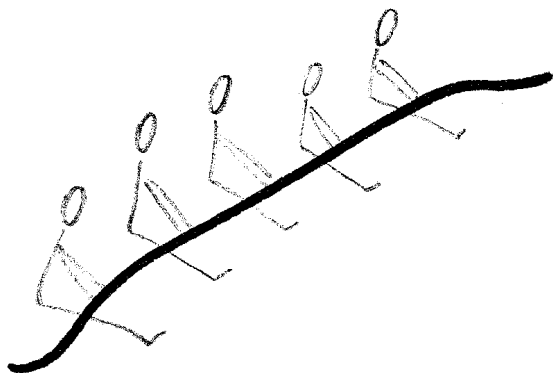
Děti ve dvou řadách proti sobě držely lano v dlaních před sebou, každá řada jedno lano. Jednotlivé cviky prováděla celá řada současně.

1. *ZMĚNA POLOH* – stoj, dřep, sed, leh, klek.

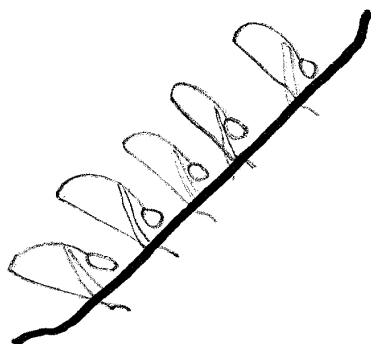
Celá řada prováděla jednotlivé polohy současně na pokyn cvičitele.



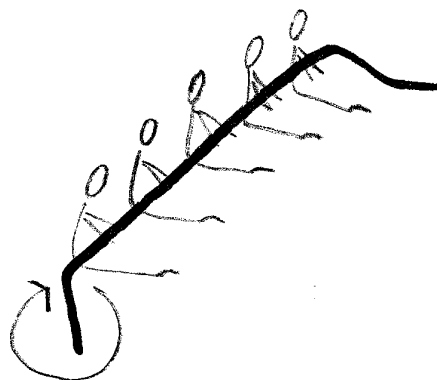
2. Sed, lano na břicho – s nádechem vzpažit, s výdechem zpět.



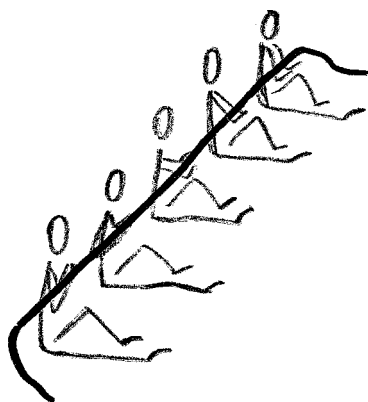
3. Sed, lano u trupu – s výdechem (...ssss...) posouvat lano v dlaních po natažených dolních končetinách směrem k chodidlům a zpět s nádechem.



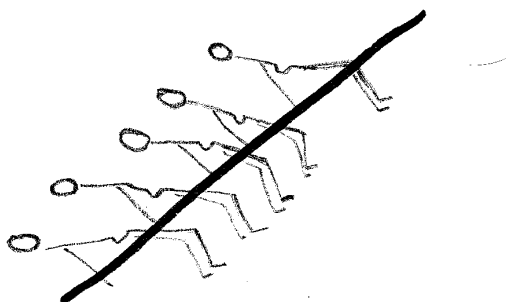
4. Sed, lano u trupu – kolmé kruhy s lanem před trupem, s nádechem zahájit pohyb vzpažením, dlaně s lanem těsně podél trupu, s výdechem (...ssss...) vpřed přes předpažení dokončit kruh.



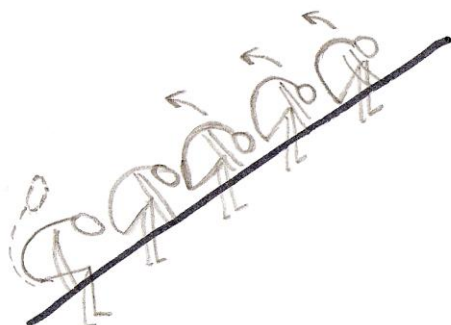
5. Sed, lano na hrudníku – posunout se vpřed pomocí střídavého pohybu dolních končetin a hýždí a zpět.



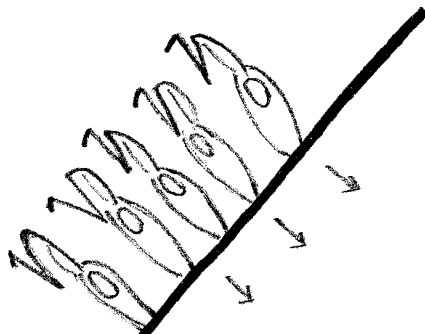
6. Leh pokrčmo, lano na zemi mezi hýžděmi a patami – zvednout pánev, zpět.



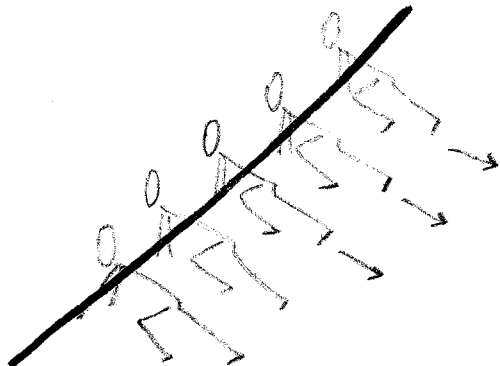
7. Sed pokrčmo, lano na podložce mezi hýžděmi a patami – překlónit hlavu přitažením hlavy k hrudníku, ohnout páteř (vyhrbit) pomalu v malém rozsahu s výdechem (...sssss....) spustit trup přes bedra směrem k podložce, s nádechem zpět.



8. Klek sedmo, lano v dlaních před koleny – předklon, lano s výdechem (..sss..) posouvat po podložce směrem od těla do vzpažení, s nádechem hýždě stále na patách.



9. Vzpor dřepmo, lano pod dlaněmi před tělem na podložce – opora o paže, přeskoky do zanožení střídavě pravou a levou.



3. HLAVNÍ ČÁST

Pomůcky: šušťákový tunel, karimatka, švihadla (hadi), destičky, masážní polokoule (kameny), tyče nebo tyče z novin (kořeny)

Motivace: **Had prolézal pod listím, mezi kořeny i kameny. Jen zřídka vylézal tak, aby ho bylo vidět. Děti musely dávat pozor, aby hada nešláply.**

Popis činnosti:

Do látkového tunelu vložit karimatku:

- přitahovat se po karimatce v lehu na břiše pomocí paží;
- posouvat se po karimatce v lehu na břiše odražením pomocí prstů na chodidlech, doprovodný pohyb vpřed i pažemi;
- plazit se v lehu na břiše na karimatce, pravidelně střídat pravé a levé horní a dolní končetiny.

Doplňková činnost:

Na zemi byly rozmístěné destičky, masážní polokoule (kameny), tyče (kořeny), flexibilní sáčky (kamínky) a mezi nimi byla položená švihadla (hady). Chůze po náčiní, ale pozor, nešlapat na švihadla (hady).



4. ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Pomůcky: šátky

Motivace: **Had se svléká z kůže.**

Popis činnosti:

Děti ležely na podložce na břiše nebo se stočily do klubíčka (hadi). Některé děti (dvě až pět) chodily se šátkem mezi nimi a hladily je šátky po těle od chodidel k hlavě (svlékaly se z kůže).

4. den

4. Tematická část: „ O kočce Micce a koťatech.“

1. RUŠNÁ ČÁST

Pomůcky: bez pomůcek

Motivace: **Kočka si ráda hraje s koťaty.**

Popis hry:

1. Utvořit dvojice – kočka (druhé dítě) běžela za kotětem (první dítě). Bylo nutné vyhýbat se ostatním dvojicím. Vyměnit role
2. **Koťata se honila.**
Lezení ve vzporu dřepmo libovolně v prostoru.
3. **Kočka chodila raději společně s koťátkem, aby se nezatoulalo.**
Utvořit dvojice – jeden z dvojice lezl ve vzporu stojmo (kočka) a druhý, pod ním, lezl v podporu klečmo na předloktích (kotě)



2. PRŮPRAVNÁ ČÁST

Pomůcky: gymbally, obrázky převzaté (PECHOVÁ, 2000)

Motivace: **Kočí pohádka**

Popis hry:

1. Bylo jedno sluníčko, na dvůr pěkně svítilo: „Pověz ty nám, sluníčko, co jsi všechno vidělo?“

Sed na míči roznožmo, upažit, vzpažit, předpažit, upažit jako sluníčko svítilo svými paprsky.

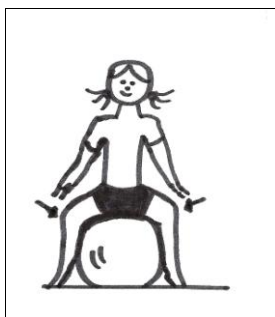


2. „Vidělo jsem plno zajímavých věcí. Představte si, pruhované kočce se narodila koťata.

To bylo radosti. Pyšná kočičí máma se všem zvířátkům okolo chlubila, že má čtyři koťata.“

Bum, bum na vrata,
máme čtyři koťata,
bum, bum, na vrata,
koťata jsou pryč.

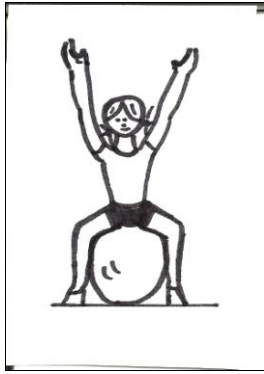
Sed na míči roznožmo, houpání, údery na míč v rytmu.



3. Ale koťata nebyla pryč. Však je táta kocour pečlivě hlídal. Ale také se patřičně vytahoval.

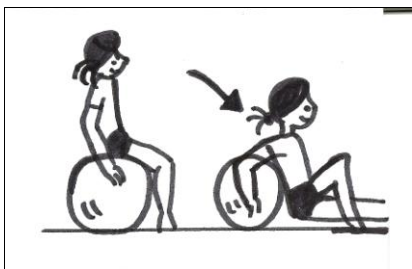
Bum, bum na vrata,
máme čtyři koťata,
bum, bum na vrata,
koťata jsou má.

Sed na míči roznožmo, čtyři údery na míč, střídavě vzpažit levou a pravou, čtyři údery na míč, vzpažit obě paže současně.



4. Také malé štěně, které se batolilo okolo, mělo náramnou radost, že má nové kamarády. Myslelo si, že si s ním koťata hned půjdou hrát.

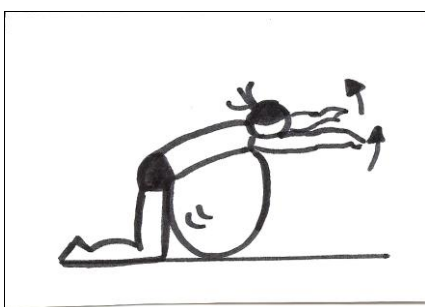
Sed na míči snožmo, předpažit. Drobnými krůčky jít vpřed a současně posunovat těžiště. Pomalu zpět do sedu na míči.



Moje štěně ťapká,
ťapy dupy, ťapy dupy,
jmenuje se Ťapka,
ťapká pěkně u chalupy.

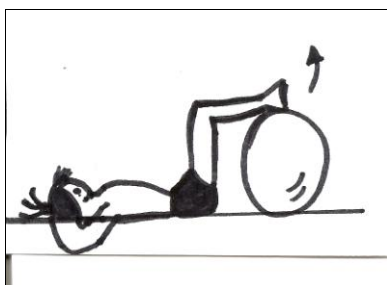
5. Ale koťátka jsou malá a ještě nemohou běhat. Pejsek zapanáčkoval a zvědavě se rozhlížel.

Vzpor klečmo, míč pod břichem, pomalu vzpřim, paže ve vzpažení, zpět do vzporu klečmo.



6. Pak se rozhodl, že novinu musí oznámit všem zvířátkům. Nejdříve uviděl myšku. „Už jsi slyšela tu novinu? Kočka má čtyři kot'ata!“ Myška se zaradovala: „To se bude kočka starat o kot'ata a myšky nechá na pokoji.

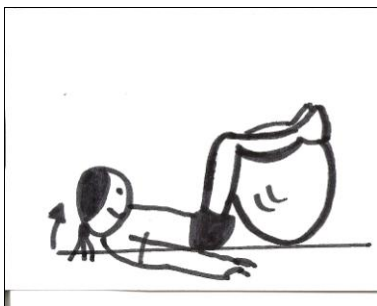
Leh na záda, nohy jsou volně položeny na míči, lehce kopat do míče.



Když jsi myš,
všechno smíš.
Když se kočka nedívá,
tak si myška zazpívá:
„Když jsi myš,
všechno smíš“.

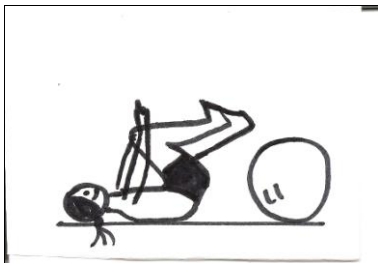
7. Pejsek nechal rozveselenou myšku na dvoře a uháněl dál. Kot'ata se zatím stulila k mámě a usnula. Kočka také odpočívala, ale spát nemohla. Musela na kot'átka dávat pozor.

Leh na záda, paže volně, nohy položit na míči, předklon hlavy, otáčet do stran a zpět.



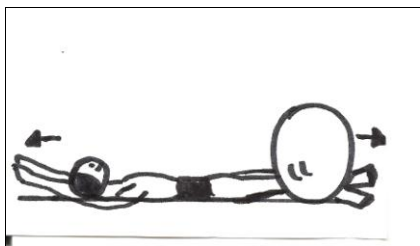
8. Po chvilce pozorování okolí se kočka také unavila, schoulila se do klubička a odpočívala.

Leh na boku, nohy skrčmo u hrudníku, brada u kolen, obejmout rukama nohy.



9. Sluníčko polechtalo kočičku na čumáček a kočička se probudila. Nejprve si lehla na záda a krásně se protáhla.

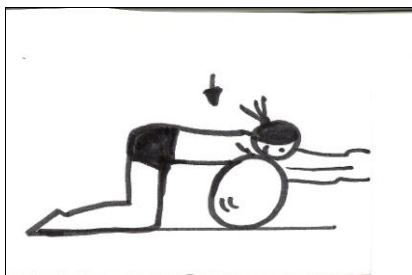
Leh na zádech, ruce vzpažit, vytáhnout se z pasu do dále, drápky vystrčit a nohy také do dále do protažení.



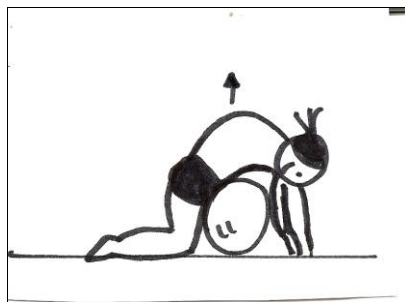
11. Vyskočila na všechny čtyři a udělala kočičí hřbet, když uviděla kolem běžet myšku, vystrčila drápky a „HOP“ – už ji měla a dobře si na ní pochutnala.

Vzpor klečmo, míč pod břichem, pomalu vzpřim, míč mírně dopředu, dlaně zatlačit do míče a prohnout se v zádech. Pomalu míč mírně zpět (k sobě), schovat hlavu mezi paže, vyhrbit, dlaněmi zatlačit do míče, opakovat alespoň 3krát. Nakonec se příkrčit, vytasit drápky a letmo vpřed přes míč s dopadem na ruce, míč pod sebou – je oporou a nohy na míči, několikrát opakovat (houpat).

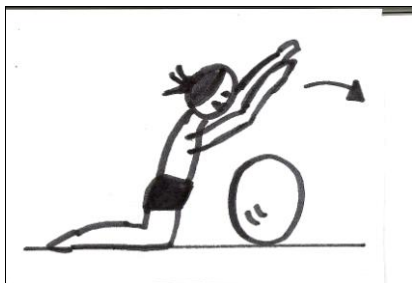
1.



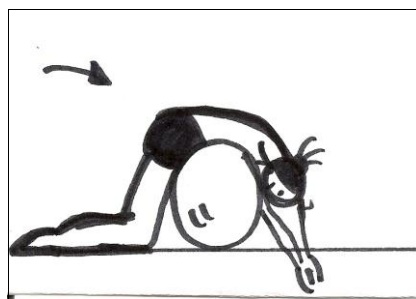
2.



3.

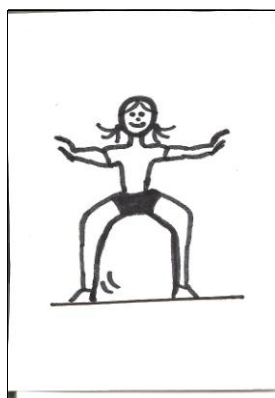


4.



12. Sluníčko se na kočičí rodinku usmívalo. Po chvílce neodolalo, natáhlo paprsek a jemně si pohladilo všechna čtyři kot'átka.

Sed na míči roznožmo, vzpažit střídavě pravou a levou. Zpět do připažení obloukem (pohlazení).



3. HLAVNÍ ČÁST

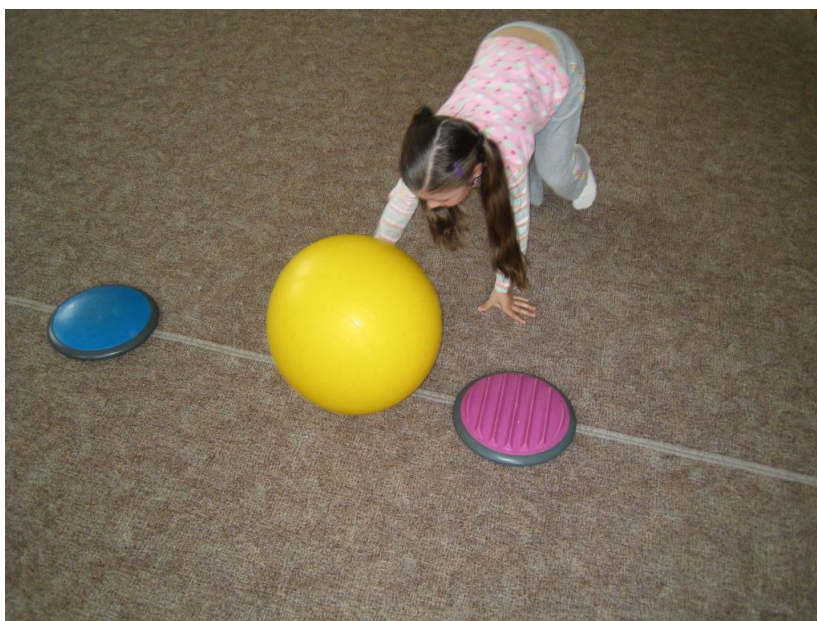
Pomůcky: mety (kužele), míče, obruče

Motivace: Myška se snaží prchnout kočce, ta si ji tlapkou přidržuje a sleduje kam utíká.

Popis hry:

Děti stojí v zástupu, koulí míč (myšku) jedno po druhém mezi metami.

1. Celou trasu levou nebo pravou rukou;
2. hlavou ve vzporu dřepmo
3. nohou – střídat levou a pravou.

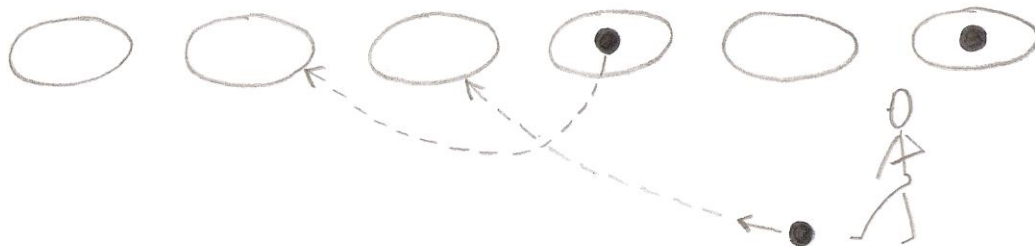


Doplňková činnost:

Motivace: **Myška se kočce vysmekla, schovala se v díře. Kočka si ale našla klubičko, a tak si opět hraje a pronásleduje ho.**

Chůze, běh, lezení ve vzporu dřepmo s koulením (přenášením) míče vedle obručí. Zanechat míč v libovolné volné obruči a pokračovat s ním opět k hlavní činnosti.

Pokud byla zvolena hlavní činnost ve stoji, pak doplňkovou činnost doporučeno zvolit lezení ve vzporu dřepmo a naopak.



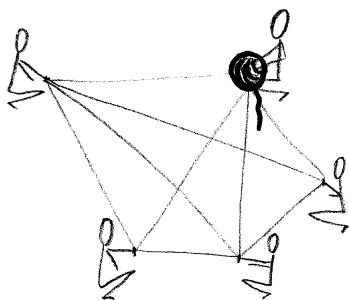
4. ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Pomůcky: Klubíčko vlny

Motivace: Kořata klubička rozmotala, vznikla motanice. Kořata si s nitkami hrála a jedno se nemohlo vymotat.

Popis hry:

Vytvořit kruh, klek sedmo. Posílat klubičko vlny. Dítě uchopilo konec vlny a poslalo klubičko kamarádovi. Ten uchopil vlnu do ruky a poslal klubičko dalšímu kamarádovi. Tak zůstaly spojené nataženou vlnou. Postupně spojnic přibývalo a vznikala motanice. Na pokyn cvičitele se klubko zastavilo a zbylé děti (kořata) podlézaly, přelézaly nebo překračovaly chůzí vpřed a stranou vzniklou motanici.



5 den

5. Tematická část: „Pejsek Tlapka a jeho kamarádi.“

1. RUŠNÁ ČÁST

Pomůcky: obruče průměr 30 – 40cm (psí bouda)

***Motivace:* Pejsek dostal od pána novou psí boudu, a tak si na ní postupně zvykal.**

Každé dítě mělo svou obruč (psí boudu) umístěnou na trávě po zahradě:

Popis hry:

- Běh, na povel „do boudy“ si každé dítě stouplo do své obruče (psí boudy), na povel „z boudy“ začalo opět volně běhat v prostoru.

Motivace:

Do boudy se mu ale nechtělo, byl tam sám a na tmu nebyl zvyklý. Pomalu si na svou psí boudu zvykal.

Popis činnosti:

- obíhat boudu (obruč)
- skočit do obruče snožmo a vyskočit
- lezení okolo obruče ve vzporu dřepmo vpravo, vlevo (obměna – jedna dlaň uvnitř, druhá vně obruče)
- na povel vzpor klečmo před obručí, nadzvednout obruč na jedné straně, prolézt ji (část obruče stále v kontaktu se zemí)



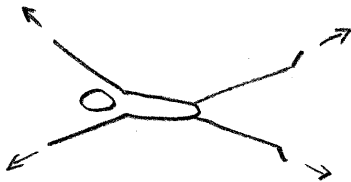
2. PRŮPRAVNÁ ČÁST

Pomůcky: karimatky

Motivace:

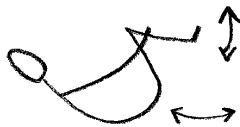
1. Pejsek vstával, protahoval se.

Leh, vzpažit zevnitř, mírně roznožit – vytáhnout do dálky za dlaněmi a chodidly.



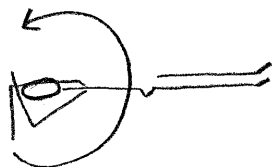
2. Pejsek měl zalehnutý ocásek, a tak si jej uvolňoval.

Leh skrčmo, dlaněmi přitáhnout stehna k hrudníku – kolébání vpřed, vzad a do stran, hlava na podložce.



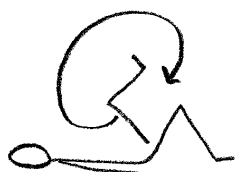
3. Pejsek si uvolňoval také přední tlapky.

Leh, pokrčít vzpažmo, dlaně na lokty – celé čelné kruhy pažemi před trupem.



4. Pejsek si uvolňoval zadní tlapku.

Leh pokrčmo, připažit – pokrčít přednožmo levou, kroužit (jízda na kole). Zpět a opakovat pravou.



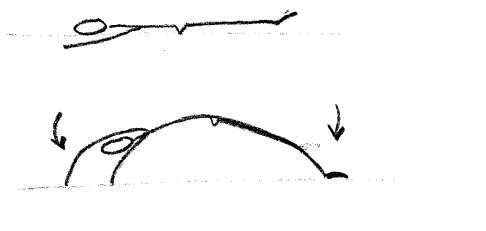
5. Pejsek si protahoval boky.

Leh pokrčmo, pokrčít upažmo, předloktí na zemi (svícen) – vytáčet bérce pomalu střídavě vlevo a vpravo současně s mírným úklonem hlavy opačným směrem, pohled na nártý.



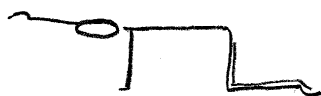
6. Pejsek se protahoval do strany

Leh, vzpažit – mírně unožit levou, úklon trupu vlevo, pravou dolní končetinu přisunout k levé (půlměsíc), zpět pravou dolní končetinu, trup a levou zadní končetinu do základní polohy.



7. Pejsek si protahoval přední tlapky.

Vzpor klečmo, hlava v prodloužení trupu – vzpažit levou, vytáhnout do dálky, nezvedat ramena. Zpět a opakovat pravou.



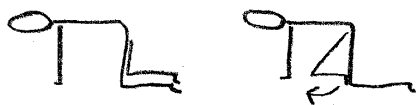
8. Pejsek si protahoval zadní tlapky

Vzpor klečmo, hlava v prodloužení trupu – zanožit pravou, udržet podsazenou pánev, vytáhnout do dálky za patou. Zpět a opakovat levou.



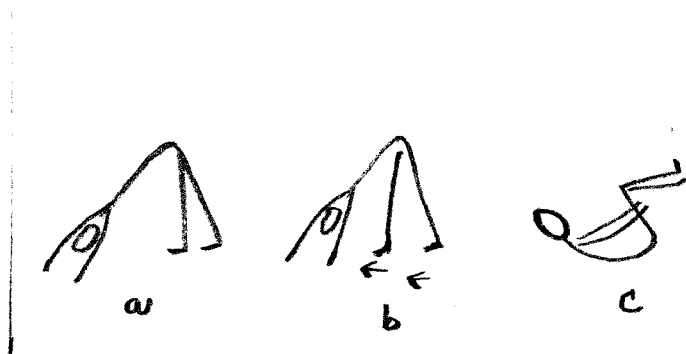
9. Pejsek si narovnával záda.

Vzpor klečmo, hlava v prodloužení trupu – posunout pravé koleno po zemi směrem k levé dlani, udržet podsazenou pánev, zpět a opakovat k pravé dlani.



10. Pejsek si protahoval celé tělo.

- vzpor klečmo – vzpor stojmo, paže a hlava v prodloužení trupu. Zpět, opakovat.
- Vzpor stojmo, paže a hlava v prodloužení trupu – posunovat střídnonož chodidla d dlaním, dlaně zůstávají na místě. Zpět, posunovat chodidla do začáteční polohy.
- Leh skrčmo, dlaně uchopit pod stehny – hlava na podložce, uvolnit.



3. HLAVNÍ ČÁST

Pomůcky: tělovýchovné náčiní zabudované na školní zahradě

Motivace: Pejsek dováděl s kamarády na zahradě.

Popis činnosti:

V závěru projektu jsem dala dětem maximální prostor pro dětskou fantazii a kreativitu, na základě získaných předešlých zkušeností a dovedností v pohybu. Působila jsem jako rádce při činnostech.



4. ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Pomůcky: rolička od toaletního papíru

Motivace: **Pejsek si hrál s velkou kostí**

Popis činnosti:

- Kost byla dutá, dalo se do ní koukat „Kuk!“ jako do dalekohledu „Najdi svého kamaráda“, „Podívej se na sluníčko“.
- Troubit do kosti jako do trumpety „tú, tú, tú“ – silný nádech, výdech do trubičky.
- Sed roznožný – rolování roličky v dlaních, na předloktí, na stehně, vedle stehna na zemi uvnitř i vně.
- Stoj – postavit roličku na hlavu na dlaň, apod...
- Manipulace s roličkou – z dlaně do dlaně, kolem těla, kolem krku, pod nohou atd.
- Vyhazovat roličku do vzduchu a chytat ji.
- Koulet roličku před sebou

Příloha č. 7: Myšlenková mapa vytvořena ve spolupráci s předškolními dětmi



Příloha č. 8: Podpisový dotazník pro rodiče

Dobrý den, Vážení a milí rodiče,

dovolte, abych se představila. Jsem učitelkou na mateřské dovolené a studentkou Pedagogické fakulty Karlovy Univerzity v Praze – oboru Předškolní pedagogika. Pracuji na své Diplomové práci, ve které se zabývám Tvorbou a realizací projektu pro podporu zdraví v mateřské škole, zaměřen na pohybové aktivity. Tento projekt bude náplní celoročního vzdělávacího projektu mateřské školy – Ladušky.


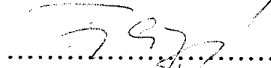
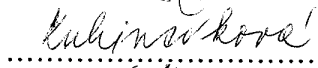
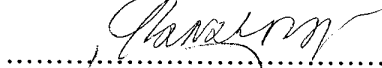
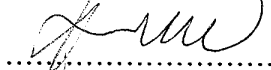


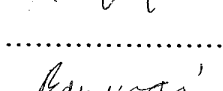
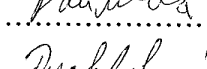
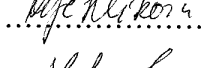
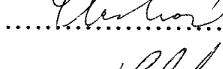
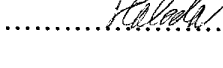
Cílem je obohatit Školní vzdělávací program o pohybové aktivity, vzhledem k individuálním zvláštnostem dětí a tak přispět k rovnoměrnému rozvoji růstu dítěte a předejít tímto možným civilizačním onemocněním.

Ráda bych si projekt ověřila a zrealizovala na skupince předškolních dětí, na základě výběru pedagogické pracovnice, kdy zachovám všechna dětská práva a ochranu osobních dat.

K tomuto potřebuji Váš souhlas, který stvrdíte svým podpisem.

Mnohokrát děkuji za spolupráci.

Bc. Lucie Jedináková

Jméno, příjmení dítěte	Podpis
1. KRISTÝNA ŠULCOVÁ	
2. DOMINIK FILIP	
3. MICHAELA KUBINČÁKOVÁ	
4. SKAZKOVÁ SABINA	
5. KRÁL VOJTECH	
6. VITÁSEK JALIB	
7. Lukáš Fialka	
8. Tomáš Fialka	
9. Klárka Davidová	
10. Romanka Rychlíková	
11. Tomáš Slach	
12. Paulínka Haladová	

Příloha č. 9: Dotazník pro rodiče

Vážený rodiče,

chtěla bych prostřednictvím školky využít spolupráce s Vámi, rodiči, a požádat Vás o pomoc a podporu v otázce vytváření vhodných podmínek pro zdraví dětí v mateřské škole.

U jednotlivých otázek zaškrtněte příslušnou odpověď, případně doplňte.

Děkuji za spolupráci,

Bc. Lucie Jedináková, studentka Karlovy Univerzity, Pedagogické Fakulty,
obor Pedagogika Předškolního věku, Navazujícího Magisterského studia.

1. Jste ochotni se spolupodílet na projektování a akcích v mateřské škole?

Ano převážně ano částečně ne

2. Zda a jak konkrétně byste se chtěli podílet na dění v MŠ, projektování apod.:

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

3. Máte možnosti se sponzorsky spolupodílet na zkvalitnění materiálních podmínek a nákupu tělovýchovného náčiní pro mateřskou školu? (karimatky, žíněnky, koloběžky, odstrkávala, apod. ?)

Ano částečně ano přiměřeně ne

4. Jste ochotni se účastnit rekultivace školní zahrady?

Ano částečně ano ne

5. Co jiného byste doporučili v zájmu zkvalitnění podmínek pro podporu zdraví předškolních dětí v mateřské škole?

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

Jméno, příjmení

.....

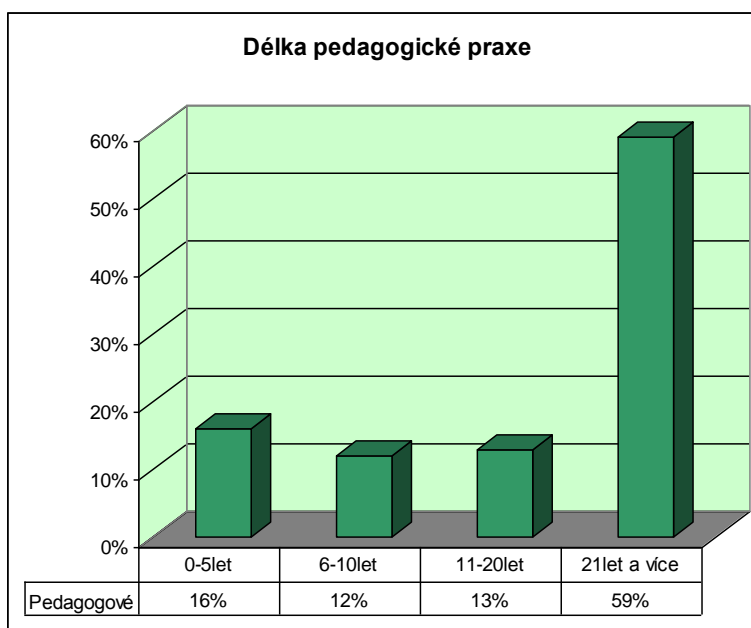
Děkuji za vyplnění dotazníku

Příloha č. 10 : Interview ve spolupráci se základní a fotbalovou školou

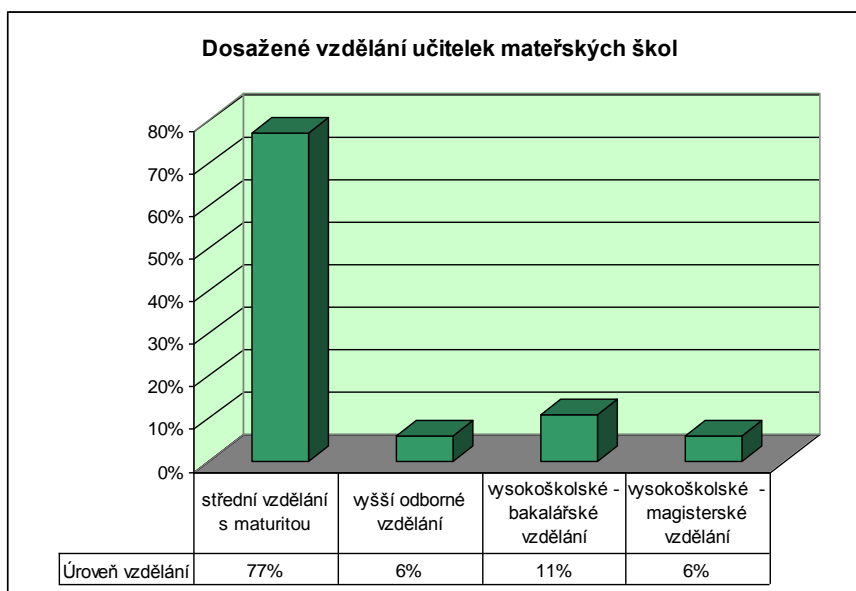
1. Jste ochotni se spolupodílet na vytváření vhodných podmínek podporující zdraví předškolních dětí v mateřské škole?
2. Jste ochotni spolupracovat s mateřskou školou formou poskytnutí zapůjčení tělovýchovného náčiní, či prostorů pro realizaci pohybových aktivit?
3. Jakým jiným možným způsobem můžete mateřské škole pomoci v naplňování podmínek zdraví dětí předškolního věku?

Příloha č. 11: Grafy

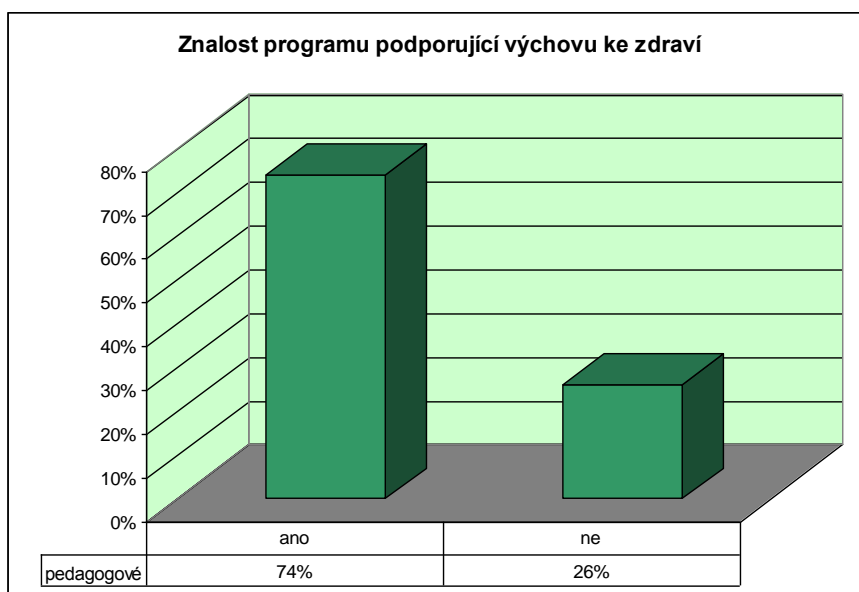
Graf č. 1: Délka pedagogické praxe učitelek mateřských škol



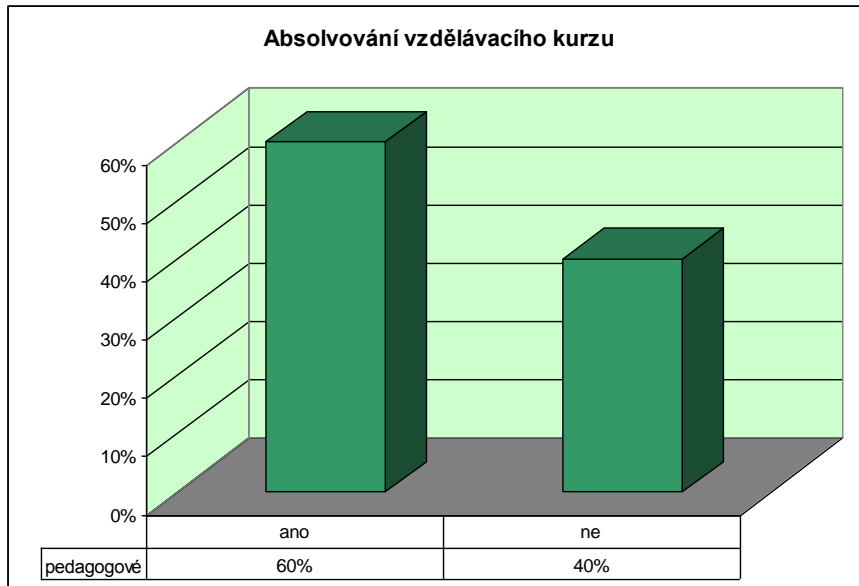
Graf č. 2: Vzdělání učitelek mateřských škol



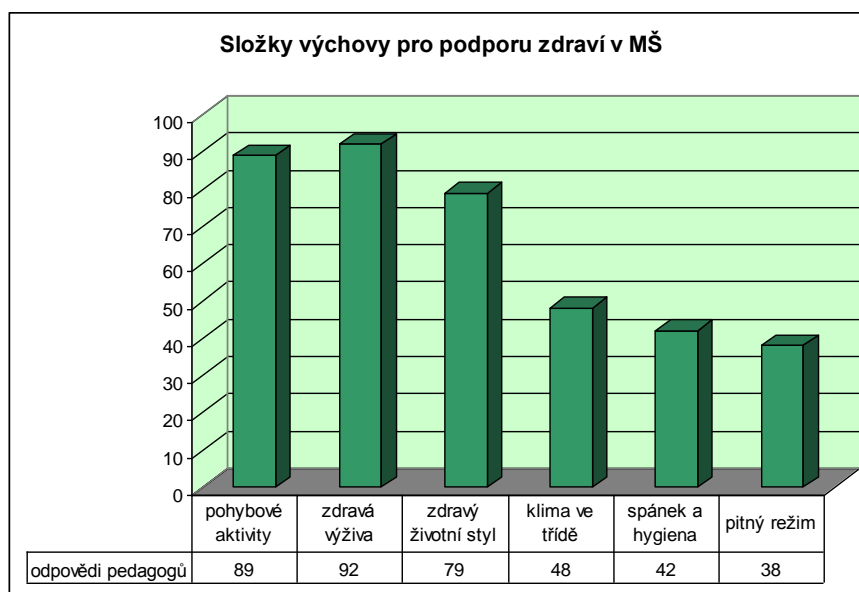
Graf č. 5: Znalost programu podporující výchovu ke zdraví



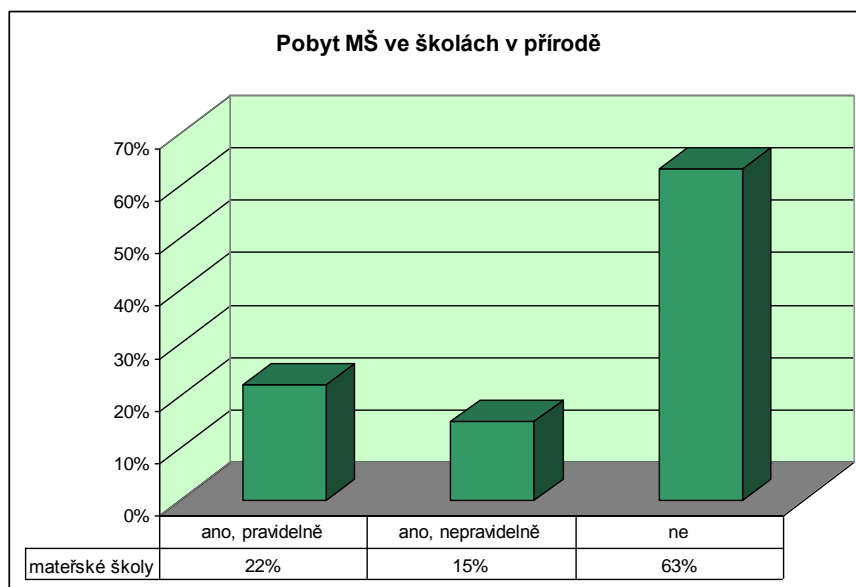
Graf č. 6: Absolvování vzdělávacího kurzu



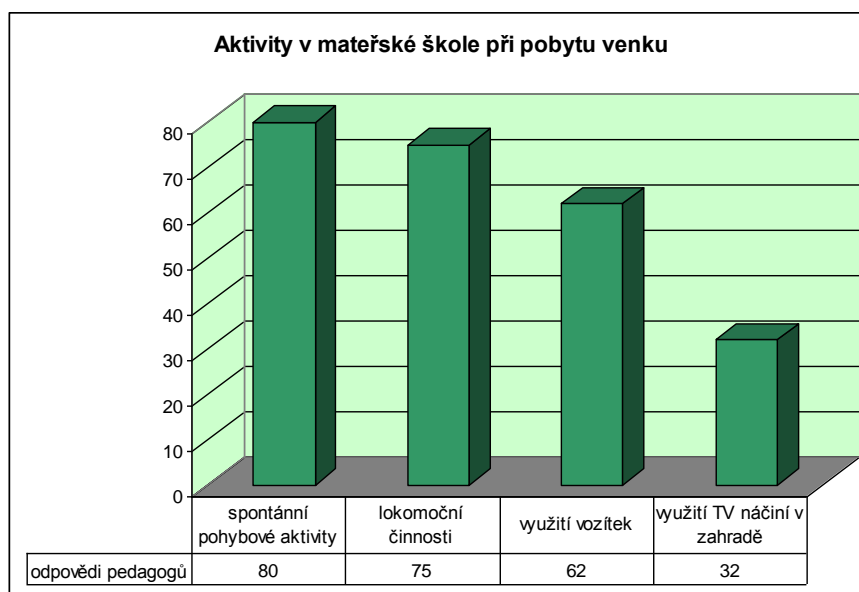
Graf č. 7: Složky výchovy pro podporu zdraví v MŠ



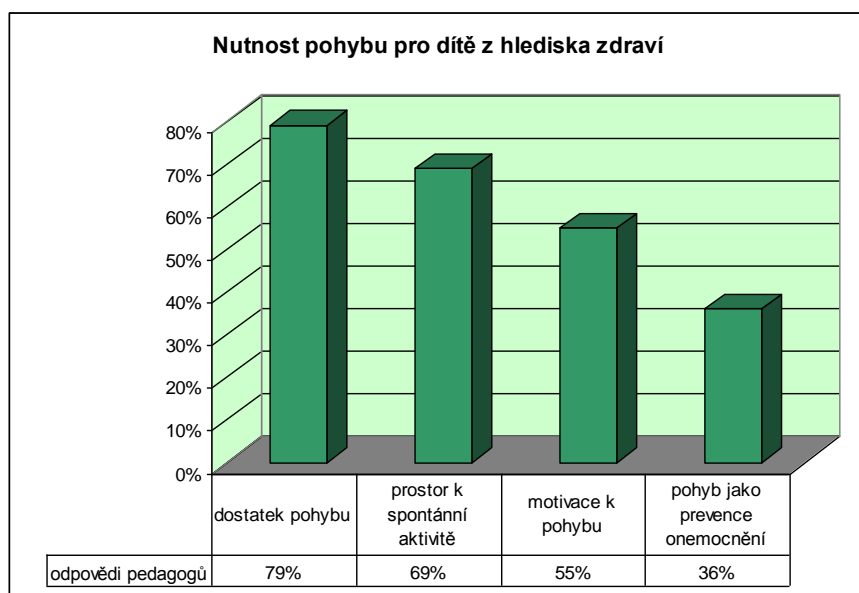
Graf č. 9: Pobyt MŠ ve školách v přírodě



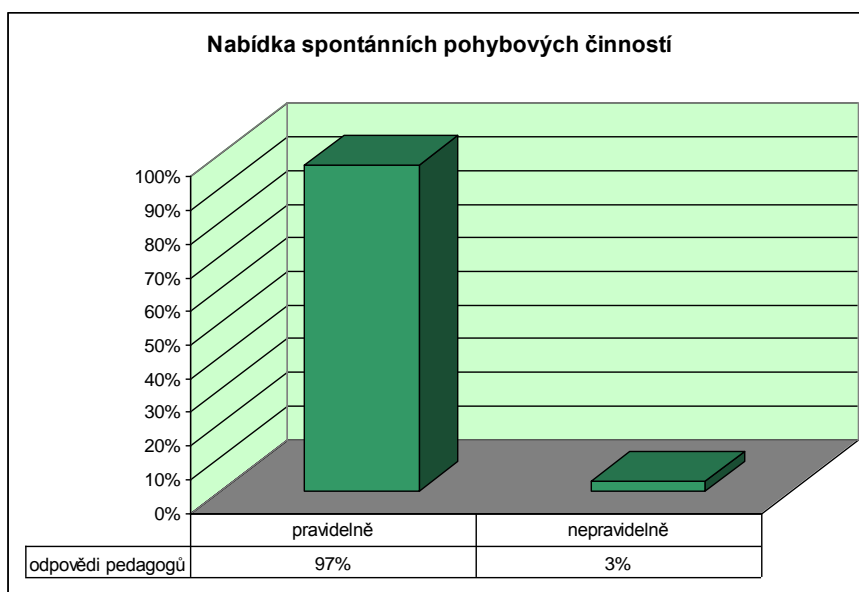
Graf č. 10: Aktivity v mateřském škole při pobytu venku



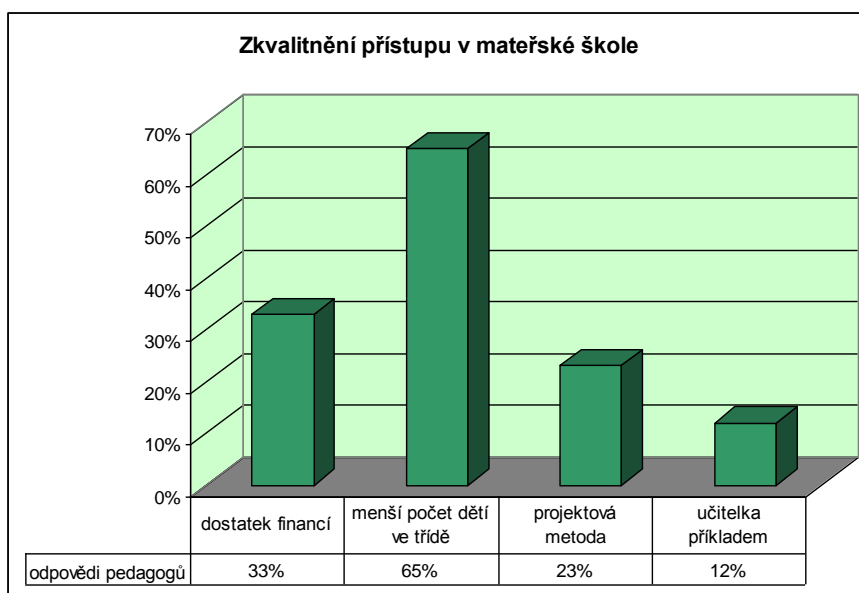
Graf č. 11: Nutnost pohybu pro dítě z hlediska zdraví



Graf č. 13: Nabídka spontánních pohybových činností



Graf č. 16: Zkvalitnění přístupu v mateřské škole



Příloha č. 12 : Záznam evaluace denní vzdělávací činnosti

Odpověď	Nesplněno	Nízká úroveň plnění	Střední úroveň plnění	Vysoká úroveň plnění	Splněno
Počet bodů	0	4	3	2	1

Byly realizovány hlavní cíle vzdělávání?	Poznámky, možné závěry a opatření:
<p>1 Cíl rozvojový (rozvíjení dítěte a jeho schopnosti učení)</p>	<p>U dětí byla rozvíjena paměť, myšlení při nácvičku básně v „Kočičí pohádce“. Orientace v prostoru při různém motivovaném cvičení – přeskok přes překážky, lezení tunelem, cvičení s lanem, obručkami, cvičení na balónu apod. Zrakové a sluchové vnímání bylo rozvíjeno – cvičením dle nápodoby, reakce na signál. Činnosti byly pro děti ve vztahu k jejich rozvoji pestré, vyvážené. Děti měly možnost zkoumat pohyb, objevovat, usuzovat. Děti se naučily různým dovednostem pohybovým, básně, spolupráce..Děti byly obohaceny z hlediska jejich dalšího rozvoje o spojení slova s pohybem s pohybem v přírodě a zapojením všech smyslů do prožitkového učení. Byla zdůrazňována jejich osobnost při všech činnostech, bylo posilováno sebevědomí dětí, děti byly chváleny, povzbuzovány. Byl dán dětem prostor pro samostatnost. Závěrem byl v dalších činnostech pokračovala cvičením v přírodě, nejen ve školní zahradě, ale také v lese, vhodným motivováním, obměnou zvířátek na zvířátka „lesní“.</p>
<p>1 Cíl hodnotový (osvojení si základů na nichž je založena naše společnost)</p>	<p>Podporovala jsem z hlediska rozvoje dle RVP PV hodnotu pomoci kamarádovi, ohleduplnosti ke druhému. Děti se učily vzájemně pomáhat, byly navozovány hezké vztahy mezi dětmi i paní učitelkou. Byla zdůrazňována pracovitost při</p>

		úklidu náčiní. Byl upevňován vztah k přírodě, k lidem, k sobě navzájem. Byl poskytnut prostor pro vzájemnou pomoc, k vytváření základů sebehodnocení. Děti se seznamovaly s morálními kvalitami – prostor pro vyjádření dětí, závěrečné povídání s dětmi, jejich přání a dovednost k sebehodnocení.
1	Cíl postojový (získání osobní samostatnosti a schopnosti projevat se jako samostatná osobnost, působící na své okolí)	Děti měly prostor pro samostatnost, pro samotné řešení úkolů (Co jsme se naučili? Odkud jste děti? Jak se jmenujete? Jak se bude jmenovat zvířátko a čím se živí, kde bydlí a jak se pohybuje?). Jejich osobnost byla zdůrazňována při všech činnostech. Bylo posilováno sebevědomí dětí, byly vedeny k poznávání vlastních schopností. Byl poskytnut prostor pro samostatnost, samostatné úvahy, uplatnění sebeobsluhy při dodržování pitného režimu. Dětem bylo umožněno se vyjádřit, klást vlastní názory, vyjádřit vlastní názor. Děti měly možnost prožít radost ze zvládnuté dovednosti. Děti byly vedené k ohleduplnému jednání vzhledem k ostatním dětem.
1	Bylo zapojeno všech pět oblastí vzdělávání specifickými cíli?	Ano, viz tématické části projektu
1	Byla dětem nabídnuta možnost výběru činností?	Děti si mohly vybrat denní nabídku činností z myšlenkové mapy na další den. Vystoupení pro rodiče bylo ukázkou, co se děti naučily a zde měly možnost výběru oblíbených aktivit. Nejoblíbenější – cvičení na balónu „Kočičí pohádka“, skákání na trampolíně apod.
2	Byla zajištěna vazba na rodinu?	Rodiče měli možnost účasti na tvorbě a realizaci projektu.
2	Byly vyváženy spontánní a řízené aktivity?	Aktivity byly vždy propojené, děti měly dostatek volnosti v pohybových činnostech, vzhledem k motivaci mohly vymýšlet nové způsoby pohybů zvířátek dle fantazie. V závěru

		doporučuji vypracovat tabulku nabídky denních činností dětem, vyvěsit na nástěnku pro rodiče.
1	Měly činnosti charakter her?	Činnosti byly motivované a měly charakter her.
1	Byly děti aktivní?	Děti byly po celou činnost aktivní
Byly respektovány :		
1	Vývojové potřeby dětí?	Vývojové potřeby dětí byly respektovány vzhledem k věku dítěte.
1	Emocionální potřeby dětí?	Děti projevovaly emoce během všech činností, radost, prožitek z pohybu. Byly nadšené a na každý nový den se s nadšením těšily.
2	Individuální možnosti dětí?	Ke každému dítěti bylo přistoupeno individuálně, děti byly povzbuzovány do činností vhodnou motivací. V případě potřeby byla poskytnuta pomoc. Závěrem bych doporučila zapojení rodičů do vzdělávacího procesu a zvolení obtížnější varianty cvičení v zájmu dopomoci druhé dospělé osoby.
1	Byla provedena vhodná organizace činností?	Organizace činností byla provedena vzhledem k prostorům tříd a školní zahrady. Závěrem bych doporučila střídat prostory ke cvičení vzhledem k činnostem. Zajistit vhodné lavičky pro cvičení ve spolupráci se základní školou a možností cvičení v tělocvičně školy.
1	Byly pomůcky pro děti zajímavé, zaujaly děti?	Pomůcky děti velice zajímaly. S oblibou je připravovaly na následující činnost „Had přelézá před kořeny stromů“ Závěrem bych doporučila pomůcky vlastnoručně vyrobené dětmi v zájmu projektu. Zajistit nákup chybějícího tělovýchovného náčiní – žíněnky apod..

Příloha č. 13: Inventář individuálního sebehodnocení (SMOLÍKOVÁ, K., KUPCOVÁ, M. 2008).

K jednotlivým otázkám jsem se vyjadřovala volbou jedné ze čtyř níže uvedených možností, do inventáře jsem zapisovala příslušný počet bodů dle hodnotící stupnice:

Odpověď?	Ano (daří se bez problémů)	Spíše ano (snažím se, ale ne vždy se daří)	Spíše ne (podaří se spíše občas)	Ne (nedaří se, mám problémy)
Počet bodů	1	2	3	4

PŘÍSTUP K DĚTEM

Kritéria a ukazatele

hodnocení

Uvědomuji si, že každé dítě je jiné.	1
Jednám s dětmi tak, že přihlížím k jejich individuálním potřebám (k předpokladům a možnostem, k osobnímu tempu, zájmům apod.).	1
Dětem dostatečně naslouchám a snažím se jim rozumět	1
K dětem jsem vlídná a laskavá.	1
Jsem na děti přiměřeně náročná, dbám, aby se ve svém rozvoji i učení posouvaly	1
Děti dostatečně chválím (nejen za úspěch, ale také za úsilí)	1
Na děti nespěchám, nechávám je dokončovat činnost	1
Žádnému dítěti neposkytuji zvláštní výhody, jsem k nim stejně pozorná	1
Jsem k dětem spravedlivá, jednám s nimi citlivě	1
Dávám dětem možnost vyjádřit vlastní názor či úsudek	1
Děti zbytečně neorganizuji a nenapomínám	1
Vedu děti k tomu, aby se dokázaly dohodnout a dobře spolu vycházely	3
Všímám si vzájemných sympatií dětí i dětských přátelství, podporuji je a přihlížím k nim	1
Všímám si neshod mezi dětmi, nevhodné chování či komunikaci mezi dětmi nepřehlížím	1
Nenutím děti komunikovat, když se ostýchají	1
Sleduji, jak děti prospívají a jaké pokroky dělají	1
Nesrovnávám děti v jejich výkonech, nepodporuji mezi nimi nezdravou soutěživost	1

Vytvářím spolu s dětmi pravidla, jak se chovat	3
Dbám na dodržování těchto pravidel	1

PEDAGOGICKÝ STYL

Kritéria a ukazatele

hodnocení

Pracuji s dětmi formou vzdělávací nabídky	1
Dávám dětem možnost navrhnout aktivity a činnosti, o které mají zájem, a spolurozhodovat o tom, co se bude dělat	1
Podporuji samostatnost, tvořivost a nápaditost dětí	1
Děti zbytečně nepoučuji, vedu je, aby k poznání či řešení dospěly samy	1
Dávám přednost tomu, aby si děti vše prožily, osahaly a samy vyzkoušely	1
Podporuji představivost a fantazii dětí	1
Postupuji tak, abych v dětech vzbuzovala radost a uspokojení z prožitého a poznávaného	1
Nechávám dětem dostatek prostoru pro spontánní hru i její rozvinutí i dokončení	1
Na otázky dětí odpovídám dostatečně a pravdivě	1
Pracuji s dětmi skupinově, individuálně i frontálně, vždy podle charakteru činností	1
Všímám si aktuálních potřeb dětí a reaguji na ně (ztráta zájmu o činnost, únava, potřeba pohybu, potřeba něco sdělit apod.)	1

VZDĚLÁVACÍ NABÍDKA (TVORBA A NAPLŇOVÁNÍ PROJEKTU)

Kritéria a ukazatele

hodnocení

Vzdělávací obsah v TVP jsem zpracovala v podobě integrovaného bloku – projektu	1
Dětem jsem nabídla témata blízká, pro ně zajímavá, podnětná a jim užitečná	1
V projektu jsem propojila různé oblasti vzdělávání	1
Stanovila jsem adekvátní cíl tématu, dílčí cíle a očekávané výstupy dětí	1
Oblast integrovaného bloku jsem stanovila tak, aby vycházel z okolního dění (s čím se děti setkávají, co je zajímavé)	1
Nabídku činností jsem připravila tak, aby byla různorodá a pestrá	1
Tematické části jsem stanovila dostatečně široké (obsahové i časově), aby bylo možno zachovávat integrovaný přístup	1

S blokem projektu jsem pracovala tvořivě, dotvářela ho dle postupu dětí ve vzdělávání, činnosti přizpůsobovala aktuálním okolnostem	1
Dbala jsem na to, aby v nabídce byly činnosti různě náročné, jednoduché i obtížnější	1
Sledovala jsem a vyhodnocovala naplňování vzdělávacích cílů	1
Vzdělávací nabídku jsem přizpůsobila tomu, aby děti postupně získávaly dobré předpoklady pro pokračování ve vzdělávání	1
Získaly děti plánované kompetence v očekávaných výstupech	2
Připravila jsem dostatek činností, vedoucích k žádoucímu cíli	2
Zvolila jsem vhodnou motivaci, která děti „nastartovala“ k další práci	1
Byla motivace dostatečně účinná pro celý integrovaný blok – projekt	1
Mohu považovat cíl za splněný	1

PROFESIONÁLNÍ DOVEDNOSTI SOUVISEJÍCÍ S PEDAGOGICKÝM PROCESEM

Kritéria a ukazatele

hodnocení

Ovládám oborové didaktiky a využívám je (uplatňuji didaktické prvky odpovídající věku a individualitě dětí)	1
Pracuji s ohledem k přirozenému vývoji, psychickým i fyzickým možnostem a potřebám dětí ve věku 3-6(7) let	1
Provádím hodnotící a evaluační činnosti	1
Jsem schopna reflexe i sebereflexe	1
Provádím diagnostické činnosti, sleduji individuální rozvoj a učení dětí a podle toho postupuji v jejich vzdělávání	1
Aktivně se podílím na životě a práci školy	1
Mám smysl pro týmovou práci	1
Spolupracuji s ostatními kolegy a zaměstnanci	1
Spolupracuji s rodiči, vedu s nimi průběžný dialog o dítěte, ve věcech výchovy a vzdělávání se snažím s nimi domlouvat, popř. nabídnout radu	1
Mám smysl pro rodinné soukromí a taktní komunikaci, nezveřejňuji důvěrné informace	1
Aktivně se sebevzdělávám, pracuji na svém osobním rozvoji a profesním růstu	1

Příloha č. 14 : Evaluace projektu a tématických částí

Záznam evaluace tématických částí – týdenního projektu

Odpověď	Nesplněno	Nízká úroveň plnění	Střední úroveň plnění	Vysoká úroveň plnění	Splněno
Počet bodů	0	4	3	2	1

Kritéria a ukazatele

Hodnocení

Bylo téma pro děti zajímavé?	1
Umožnilo téma naplňovat specifické cíle ze všech pěti oblastí vzdělávání RVP PV?	1
Splnilo téma požadavek na pestrost a vyváženost činností?	1
Splnilo téma požadavek na rozvoj osobnosti dítěte a jeho schopnosti učení?	1
Plnilo téma požadavek na realizaci hodnotového cíle?	1
Plnilo téma požadavek na děti projevovat se jako samostatná osobnost?	1
Plnilo téma záměr součinnosti s rodiči?	3
Akce s rodiči: Rekultivace školní zahrady (oprava průlezek, lakování průlezek, okopávání chodníků, zpříjemňování prostředí)	
Náměty na příští téma: Za zvířátky do pohádky, aneb pohybem ke zdraví II. (v součinnosti ze základní školou v rámci programu „Škola nanečisto“. Využití tělocvičny základní školy pro pohybové aktivity)	
Projevená přání dětí: Děti by cvičily velice rády stále a znovu po pohybu byly dychtivé, projevovaly radost a prožitek z pohybu. Rády by si opět zaskákaly na trampolíně, prolézaly tunelem jako had, přeskakovaly záhonek jako zajíc, protahovaly se jako kočička a skotačily jako pejsek.	
Akce pro děti: Cvičení s pejsky pod vedením cvičitele psů. Děti měly možnost pejsky samy cvičit, pohlédit si je, sledovat jejich chování a poslušnost, ale také jejich pohybové dovednosti ve zdolávání překážek...apod.	

