

**Univerzita Karlova**

**Filozofická fakulta**

**Diplomová práce**

**2017**

**Bc. Marie Fryšová**

**Univerzita Karlova**

**Filozofická fakulta**

Katedra pedagogiky

# **Diplomová práce**

Bc. Marie Fryšová

**Možnosti rozvoje pohybových aktivit dítěte předškolního věku**

The Ways of Physical Activities Improvement at Pre-school Age

Praha 2017

Vedoucí práce: PhDr. Daniela Sedláčková, Ph.D.

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.

V Bedřči, dne 12. července 2017

podpis

## **Poděkování**

Na tomto místě bych chtěla poděkovat zejména vedoucí mé diplomové práce PhDr. Daniele Sedláčkové, Ph.D. za její odborné vedení, trpělivost a mnoho cenných rad, které mi v průběhu psaní práce udílela. Dále bych ráda poděkovala své rodině za trpělivost a podporu. Také děkuji rodičům, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření.

**Klíčová slova**

pohybová aktivita, předškolní věk, zdravý životní styl, zdraví, zdatnost

**Keywords**

Physical activity, pre-school age, healthy lifestyle, health, fitness

## **Abstrakt (česky)**

Diplomová práce se věnuje pohybové aktivitě dětí předškolního věku a možnostmi vhodných a dostupných pohybových aktivit. Teoretická část se zabývá uvedením do problematiky. Úvodní kapitola popisuje předškolní věk a jeho specifika. Druhá kapitola se věnuje pohybové aktivitě. Je zde kladen důraz na vliv pohybu na zdraví člověka v dalších vývojových etapách. Třetí kapitola zpracovává možnosti pohybu dětí předškolního věku s rodiči a pedagogy. Čtvrtá kapitola popisuje udržování zdraví a zdatnosti, jako důležité složky pro efektivní fungování organismu. Pátá kapitola se zabývá vlivem informačních a komunikačních technologií na pohybovou aktivitu předškolního dítěte s důrazem na otázku herních konzolí. V empirické části je popsán kvantitativní výzkum, který mapuje současný stav pohybové aktivity u předškolních dětí.

## **Abstract (in English)**

**The diploma thesis deals with the physical activity of pre-school children and the possibilities of suitable and accessible physical activities. The theoretical part deals with introduction. The introductory chapter describes pre-school age and its specifics. The second chapter deals with physical activity. There is an emphasis on the impact of movement on human health in further developmental stages. The third chapter deals with the possibilities of preschool children with their parents and educators. The fourth chapter describes the maintenance of health and fitness as important components for the effective functioning of the body. The fifth chapter deals with the impact of information and communication technologies on the movement activity of a preschool child with an emphasis on the issue of game consoles. The empirical part describes quantitative research that maps the current state of movement activity in pre-school children.**

## OBSAH

Prohlášení.....	9
Poděkování.....	10
Seznam zkratk .....	15
Úvod.....	7
I. TEORETICKÁ ČÁST .....	8
1 Předškolní věk.....	8
1.1 Kognitivní vývoj .....	9
1.2 Učení a návyky.....	10
1.3 Hra.....	11
1.4 Socializace .....	12
1.5 Tělesný vývoj.....	13
1.6 Pohybový vývoj .....	13
2 Pohybová aktivita.....	15
2.1 Motivace a podpora pohybové aktivity.....	18
2.2 Význam pohybu .....	19
2.3 Potřeba pohybu v předškolním věku.....	20
2.4 Pohybové dovednosti dítěte předškolního věku.....	21
2.5 Pohybové schopnosti dítěte předškolního věku .....	22
2.6 Pohyb na čerstvém vzduchu.....	23
3 Udržování zdraví a zdatnosti.....	25
3.1 Zdraví.....	25
3.2 Zdatnost.....	28
4 Technický rozvoj ve vztahu k pohybové aktivitě předškolních dětí .....	30
4.1 Herní konzole.....	30
5 Možnosti pohybu s dětmi .....	32
5.1 Rodiče s dětmi.....	32
5.2 Pedagogové s dětmi.....	33
II. EMPIRICKÁ ČÁST .....	36
1. Vstupní část.....	36
1.2. Charakteristika výzkumného problému .....	36
2. Východiska výzkumu.....	36
2.1 Specifikace výzkumných cílů .....	36
2.2 Výzkumné hypotézy.....	36
2.3 Charakteristika metod výzkumu .....	37
2.4 Charakteristika zkoumaného výběrového souboru .....	37

3	Prezentace a analýza výzkumného materiálu.....	38
3.1	Vyhodnocení hypotéz.....	51
3.2	Diskuse.....	54
	ZÁVĚR.....	56
	LITERATURA.....	58
	PŘÍLOHY.....	61
	SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A ROVNIC.....	75

## Seznam zkratk

WHO	World Health Organization - Světová zdravotnická organizace
BMI	Body Mass Index – Index tělesné hmotnosti
ADHD	Attention Deficit Hyperactivity Disorder - porucha pozornosti s hyperaktivitou
CNS	centrální nervová soustava
ČSTV	Český svaz tělesné výchovy a sportu
YMCA	Young Men's Christian Association – křesťanské sdružení mladých lidí
ICT	Information and Communication Technologies - Informační a komunikační technologie
LCD	liquid crystal display – displej z tekutých krystalů
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
RVP PV	Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání
Sociologický ústav AVČR	Sociologický ústav akademie věd České republiky

## Úvod

Současná moderní doba a obvyklý životní styl jednotlivce a celých rodin nám často nedovolí trávit tolik času, kolik bychom chtěli, tak jak bychom chtěli. Vysoké pracovní vytížení, přesčasy, ale také vyšší časové nároky na dopravu pohltí velkou část dne. Následné domácí práce, příprava stravy a péče o děti způsobí, že na „zábavu s dětmi“ už nezbývá tolik času, kolik bychom chtěli. Takto dochází často i nevědomě, k omezování pohybové aktivity, která je pro děti přirozeným prostředkem psychického, fyzického a sociálního rozvoje. Zároveň nedostatek pohybové aktivity vede ke kořenům pozdějších civilizačních chorob, ale také ke špatnému držení těla, které způsobuje řadu dalších onemocnění.

Současná literatura se v oblasti pohybové aktivity prioritně zabývá dětmi od mladšího školního věku až po dospělé. Věková skupina předškolních dětí je velmi často opomíjena, případně zastoupena především v souvislosti s mateřskou školou. Tato práce se zabývá přínosy pohybové aktivity u dětí předškolního věku, s důrazem na benefity, které pohyb přináší v následujících životních etapách. Předškolní věk je tím nejvhodnějším obdobím pro vybudování pozitivního vztahu k pohybu a tím i aktivnímu životnímu stylu. Proto je důležitá role rodičů a pedagogů, kteří by měli s dětmi trávit čas, podporovat je v pohybové aktivitě a objevování a zároveň být s nimi. Pohyb dává příležitost ke společně stráveným okamžikům, společným zážitkům, pochvale, objetí a komunikaci. Pro rodiče a pedagogy by mělo být povinností vstřícně reagovat na dětskou potřebu pohybu a tím dětem v budoucnu umožnit uchovat si zdraví, dobrou výkonnost a spokojenost.

Cílem práce je shrnout důležité poznatky o pohybové aktivitě dětí předškolního věku s důrazem na zdravotní benefity, plynoucí z dostatečné pohybové aktivity pro následující životní etapy. Dále je cílem zmapovat možnosti realizace pohybových aktivit předškolních dětí v Praze.

Obsahem práce je vyzdvižení pozitivních vlivů pohybové aktivity v době předškolního věku a poskytnutí nápadů k motivování rodičů a dětí k aktivnímu způsobu života. První kapitola seznamuje se specifickými znaky předškolního věku. V druhé kapitole je podrobně rozpracovaný pohyb z pohledu předškolních dětí. Ve třetí kapitole je kladen důraz na pohyb v kontextu zdraví a zdatnosti dítěte. Čtvrtá kapitola se zabývá vlivem informačních a komunikačních technologií na pohybovou aktivitu předškolního dítěte s důrazem na otázku herních konzolí. Závěrečná pátá kapitola popisuje možnosti pohybu s dětmi ve společnosti rodičů a pedagogů. Empirická část mapuje současnou situaci v rodinách předškolních dětí, prostřednictvím kvantitativního výzkumu.

# I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Předškolní věk

V úvodu je nutné si ve stručnosti shrnout dějiny dítěte a dětství, aby byla zdůrazněna důležitost porozumění předškolním dětem. Protože nejen první dny, ale první roky života dítěte je třeba poskytovat mu podpůrné a rozvíjející činnosti a vytvořit milující a podnětný prostor ke zdravému a plnohodnotnému rozvoji a tím zajistit budoucnost celé společnosti.

Dítě a dětství samotné, je v naší dlouhé historii poměrně rozporuplným pojmem, velmi dlouho bylo dítě považováno za malého dospělého, který se liší pouze vzrůstem. Děti byly nuceny tvrdě pracovat a právě díky svému vzrůstu, byly často zneužívány k těm nejtěžším a nejnebezpečnějším pracím. Jak uvádí Kolláriková a Pupala Eds. první a zároveň převratný impuls ke změně, v pohledu a výchově předškolních dětí vyslovil, ale také popsal Jan Amos Komenský (1592 – 1670) ve svém Informatoriu školy mateřské. Důraz kladl především na porozumění dětským potřebám a vývojovým zvláštnostem. Dalším velkým průkopníkem, který kladl důraz na období dětství, byl Jean Jack Rousseau (1712 – 1778). Konec 19. století je začátkem reformního hnutí za novou výchovu. Je zde zdůrazňována potřeba respektu ke světu dětí. Velmi důležité je také vymezení pojmu dítě, které bylo definováno a vstoupilo v platnost v roce 1990 v Úmluvě o právech dítěte. „*Dítětem se rozumí lidská bytost mladší 18 let, pokud zletilost není zákonem stanovena dříve.*“ Tento stručný přehled jasně ukazuje, že v historii se předškolním dětem nevěnovalo mnoho učenců a odborníků. Tento stav se v současnosti zlepšuje, ale stále jsou prioritou děti po zahájení povinné školní docházky. (Kolláriková, Pupala Eds 2010, s. 125 – 126)

V této práci bude předškolní věk určován dle klasického dělení, které je používáno nejčastěji jak v psychologii, tak v pedagogice či lékařství. Rozdělením vývojových období jedince se zabývá vývojová psychologie. Novorozenec: od narození do 6 let, kojeneček: 6 týdnů až 1 rok, batole: 1 až 3 roky, předškolní věk: 3 až 6 let, mladší školní věk: 7 až 11 let, puberta neboli pubescence: 12 až 15 let, adolescence: 16 až 20 let, dospělost: 20 až 65 let, stáří: nad 65 let.

Předškolní věk je období ve vývoji jedince, které se vyznačuje velkými změnami, které vrcholí, především na konci tohoto období, nástupem do školy. Předškolní věk je období tzv. před školou, to znamená, že má být jakousi přípravou na školu. Toto období je ukončeno nástupem do základní školy. Přijetí do základní školy je určeno tzv. školní zralostí,

kteřá v sobě zahrnuje fyzickou a duševní zralost. Jedním z ukazatelů školní zralosti je tzv. filipínská míra, která ukazuje dostatečnost vývoje z tělesného hlediska.

Důležité oblasti vývoje předškolního dítěte s ohledem na rozvoj pohybu

Předškolní období je velmi bohaté na změny a rozvoj v jednotlivých oblastech. Dále se bude práce zabývat především oblastmi, které se váží k tématu., *V tomto období dítě dále vyspívá po všech stránkách - tělesně, pohybově, intelektově, citově i společensky. Je velice aktivní, většinu podnětů si opatří už samo vlastním úsilím, a to diferencovaně podle svého zájmu.*“ (Matějček 2005, s. 139)

## 1.1 Kognitivní vývoj

Jedná se o vývoj poznávacích funkcí u člověka. Existuje velké množství teorií, které se zabývají poznávacími procesy, velmi známou je teorie J. Piageta, která se zabývá intelektuálním vývojem. Dle psychologického slovníku mezi poznávací procesy řadíme vnímání, pozornost, paměť, učení, řeč, myšlení, představivost a fantazii. (Hartl 2010, s. 444)

### Vnímání

Jedná se o proces, kdy dítě prostřednictvím smyslů získává veškeré informace o svém okolí i o sobě samém. Vnímání je pro děti velmi důležité, jeho vývoj je závislý na mnoha okolnostech. Pokud je dítě omezeno nějakým deficitem, nebo nevhodnou či nedostatečnou stimulací, může dojít ke zpomalení v duševním vývoji. V oblasti vnímání získáváme nejvíce podnětů prostřednictvím zraku. Vzhledem k pohybové aktivitě je velmi důležité vnímání vlastního těla, Vágnerová toto vnímání nazývá tělovým schématem. tj. dítě ví, jak vypadá, pozná se v zrcadle, orientuje se ve svém těle. *„Tělesná identita má i svou funkční složku, která je dána schopností vlastní tělo nejenom pociťovat, ale také ovládat. V tom se projevuje rozvoj sebepojetí, dítě se posuzuje jako aktivní subjekt, vybavený různými kompetencemi.*“ (Vágnerová 1999, s. 85) V oblasti vnímání je velmi důležité také vnímání prostoru. Nejedná se pouze o vnímání okolí zrakem, ale patří sem také vnímání dotykové (taktilní) a vnímání polohy a pohybu (vestibulární).

### Pozornost

Pozornost je zaměřenost vědomí na určitý objekt. U předškolních dětí je klíčová pozornost záměrná neboli úmyslná. Dítě rozvíjí pozornost především prostřednictvím hry, ale důležité je brát ohled na délku koncentrace dětí. U předškolních dětí je třeba klást důraz na časté střídání činností a zařazování odpočinkových aktivit. Pozornost dítěte přitahují

atraktivní, výrazné a barevné předměty, které jej plně upoutají.

### Paměť

Paměť předškolního dítěte je vázaná na emoční prožívání. To co je pro dítě důležité má spojené s emocemi a to se dostává do krátkodobé paměti, to je označováno jako emotivnost. Zároveň je paměť předškolních dětí bezděčná a také ovlivněná opakováním. To je spojeno především s řečovým projevem, dítě je schopno reprodukovat písničky, básničky a říkanky. Paměť dítěte je mechanická, nechápe vnitřní souvislosti. Až na konci předškolního období se u dítěte začíná rozvíjet dlouhodobá paměť.

### Myšlení

Myšlení u dítěte je velmi jednoduché, podstatné je pro něj to co vidí. Dle Vágnerové je typickým znakem myšlení předškolních dětí jeho útržkovitost, nekoordinovanost, nepropojenost a především chybí komplexní přístup. (Vágnerová 1999, s. 79) Dítě odlišuje předměty dle jejich vizuálního vzhledu, ještě nechápe trvalost jejich podstatných znaků, tedy člověk v kostýmu, je stále tatáž osoba. Dle vývojové psychologie Piageta (1929) dochází asi ve čtyřech letech k přechodu z úrovně předpojmového (symbolického) myšlení na vyšší úroveň, tj. myšlení názorové/názorné, předoperační (intuitivní). Pro intelektuální vývoj má dle Příhody (1977) velký význam zacházení s předměty v praktických činnostech. Myšlení dětí je zároveň velmi ovlivněno fantazií. Děti si prostřednictvím fantazie zjednodušují svět na pro ně pochopitelnou úroveň, zároveň dávají neživým předmětům živé vlastnosti.

### Řeč

Řeč neboli verbální vyjadřování se u předškolního dítěte velmi rychle rozvíjí a dítě rozšiřuje svou slovní zásobu o nové pojmy. Dle Vágnerové se verbální kompetence dítěte zdokonalují jak ve formě, tak v obsahu. Stěžejní je pro dítě komunikace s dospělými, v menší míře jsou předškolní děti ovlivněny staršími dětmi či médii (televize). Velmi důležitá je v tomto věku pro dítě otázka „Proč?“, která slouží pro obohacení pojmové, tedy rozšíření dětského slovníku, ale také pro rozvoj správného vyjadřování (Vágnerová 1999, s. 83) Velmi důležitým znakem je tzv. egocentrická řeč, řeč určená pro sebe, která se v pozdějším věku změní na vnitřní řeč.

## 1.2 Učení a návyky

Mezi základními charakteristikami tohoto období Matějček (2005, s. 145) uvádí schopnost dítěte osvojovat si hygienické a kulturní návyky a přijímat za své to, co se

pravidelně odehrává v jeho životním prostředí. Dítě se učí přirozeně, nápodobou. Vše co rodiče, prarodiče, případně paní učitelka dělá je pro ně vzorem. Děti si tímto způsobem osvojí jak pravidla osobní hygieny, tak zásady zdravého stravování a vztah ke sportu a pohybu. V případě, že rodiče sami nesportují, je vhodná doba začít. Rodiče budou mít motivaci ve svém dítěti a zároveň je to vhodná příležitost ke společnému trávení volného času.

### 1.3 Hra

Nejpřirozenější pohybovou aktivitou dětí předškolního věku je hra. Psychologický slovník definuje hru jako *„Jednu ze základních lidských činností (vedle učení a práce), která je provázena pocitem napětí a radosti, zpravidla motivovaná sama sebou a zdánlivě bez jiného cíle kromě sebe samotné, má ale blahodárné účinky jak na duševní vývoj a učení, zejména u dětí v raném věku (chápaní sociálních rolí, rozvoj fantazie, dodržování pravidel), tak pro duševní zdraví, rekreaci a relaxaci dospělých, často přináší bohatý děj, drama, konflikt i katarzi.“* (Hartl 2010, s. 187) Hra je pro dítě hlavním hnacím motorem, prostřednictvím hry dítě vytváří aktivitu. Hra u dětí rozvíjí motoriku, kognitivní funkce, motivačně – volní schopnosti a sociální vztahy to umožňuje lepší soustředění a rozhodování, stejně jako zralé emoční a sociální chování. Velký význam má svobodná neorganizovaná hra. Dítě, které má více příležitostí k realizaci volných her, je schopné stanovovat si vlastní cíle a hledat cesty k jejich dosažení, což jsou vlastnosti nezbytné pro úspěch v dalším životě.

V předškolním období se u dětí objevuje několik typů her, které lze dělit dle různých hledisek dle Opravilové.

Velmi významné je hledisko vycházející ze sociální interakce a vztahů. Na začátku tohoto období, do cca 3,5 - 4 let věku se u dětí projevuje především paralelní hra, tj. hra kdy si děti hrají vedle sebe, ale každé samostatně. Až od 4 let věku se začíná objevovat sdružující hra, která se vyznačuje společnou domluvou tématu. Hlavní hrou, je pro dítě hra “ jakoby”. Dítě má obrovskou fantazii, napodobuje činnosti dospělých a vše, co ke hře potřebuje si “vybájí”, tak jak se mu to hodí. Pro děvčata je typické, že si hrají na lékařky a k ošetřování jim stačí plyšové hračky, chlapci si zase hrají na policisty a místo zbraní jim poslouží tužky. Přestože si hrají společně, každé dítě hraje za sebe svou roli, proto se může objevit více stejných rolí (více lékařek, kuchařek apod.) Vrcholem tohoto období je kooperativní hra, která se objevuje na konci předškolního období. Prostřednictvím hry se děti také seznamují s pracovními činnostmi, které je budou provázet celý život. Nejprve je třeba, aby dětem pomáhaly rodiče, ale velmi vhodné je později nechat děti, aby se s danou prací vypořádaly samy. Takže ze stlaní postele, úklidu oblečení, uklízení nádobí apod. se stane nejdříve hra, která dá základ pozdější dovednosti.

Další dělení je podmíněno charakteristickými projevy dítěte při hře. Patří sem hry manipulační, konstruktivní, tematické, didaktické a pohybové.

- 1) Manipulační hry se zaměřují na práci s předměty, nácvik činností, ke kterým jsou určeny a zároveň zkoumání jejich vlastností.
- 2) Konstruktivní hry jsou zaměřeny na vytváření konstrukcí, nejedná se pouze o stavebnicové hry, ale také o kresbu a další výtvarné aktivity.
- 3) Tematické hry neboli námětové, jsou hry na role, ve kterých děti napodobují činnosti dospělých lidí.
- 4) Didaktické hry jsou vedené pedagogem s určitým cílem. Jejich prostřednictvím se rozvíjí představivost, logické myšlení, chápání prostoru, času, počtu apod.
- 5) Pohybové hry jsou stěžejní pro tuto práci a vychází z potřeby pohybu. Dítě kolem třetího roku, nejvíce napodobuje pohyby lidí a zvířat. Až později se přidává pohybová tvořivost a improvizace. Kolem čtvrtého roku si dítě začíná vytvářet vlastní pravidla pohybové hry. V pátém roce se u dítěte objevuje potřeba sdělit tato pravidla ostatním a vyžaduje je. Od šesti let se začíná při pohybových hrách přizpůsobovat společným pravidlům. (Opravilová 2016, str. 86 – 89)

Pomocí těchto her se učí respektu, komunikaci s ostatními a především dodržování pravidel. V podstatě jsou všechny hry spojeny s rozvojem hrubé motoriky, děti se přemísťují po místnosti, přenáší věci, pomáhají s domácími pracemi, běhají za míčem apod. Vhodné je, aby rodiče při hře dítě pozorovali a všímali si, ve kterých činnostech je dítě jisté a baví je, a které činnosti mu dělají problémy a je třeba je v nich podpořit.

#### **1.4 Socializace**

Na přelomu batolecího a předškolního období se u dětí tvoří sebevědomí, sebejistota a vědomí vlastní společenské hodnoty. Nejvíce však dochází k rozvoji tzv. prosociálních vlastností a chování. Vzniká tzv. vědomí vlastní identity. Dítě přijímá názory a postoje rodičů a autorit naprosto nekriticky, ztotožnění se s rodiči obohacuje dětskou identitu. Podvědomě přebírají vzory chování rodičů. Zároveň děti samy touží být dospělými, na dospělé si hrají velmi pohotově a věrohodně. Někdy až samotné rodiče překvapí, jak dobře jejich dítě napodobuje jejich mluvu a chování. Hlavním zlomem je vstup do mateřské školy, kdy dítě vstupuje do nových vztahů, učí se pravidlům a zařazuje se do společnosti. Na významu nabývá fakt zařazení se do skupiny stejně starých dětí - vrstevníků. Dítě je schopno a připraveno navázat velké přátelství a zároveň dochází k první zamilovanosti.

## 1.5 Tělesný vývoj

Růst dítěte v předškolním věku, se oproti prvním dvěma letům, postupně zpomaluje. Končí tzv. období baculatosti, dítě se stává vyšší, štíhlejší a vizuálně dospělejší. V tomto období rostou rychleji nohy, než ruce. Krk vypadá užší a delší, postoj je vzpřímenější a břicho už není vystouplé. Průměrné proporce dětské populace jsou sledovány v České republice prostřednictvím růstových percentilových grafů, které zveřejňuje Státní zdravotní ústav. Z těchto dat vyplývají průměrné hodnoty výšky a váhy, které se pohybují v rámci 25 – 75 percentilu. Dále se používá také hodnocení dle Body Mass Indexu (dále BMI), který porovnává výšku jedince k jeho váze. Přičemž průměrná hodnota BMI u dívek od 3 do 6 let se pohybuje v rozmezí 15,6 – 15,3. U chlapců se pohybuje v rozmezí 15,9 – 15,3. Průměrná váha v hodnotě 50 percentilu u dívek ve 3 letech je 15,1kg a zvyšuje se do 6 let na hodnotu 21 kg. Průměrná váha v hodnotě 50 percentilu u chlapců ve 3 letech je 15 kg a zvyšuje se na 22 kg v 6 letech. (Státní zdravotní ústav 2017) Dále pokračuje osifikace kostí, páteř je již správně zakřivená, ještě však není pevná. Zvětšuje se výkonnost srdce a plic. Zdokonaluje se stavba nervové soustavy a schopnosti nervových buněk. Dítě má na začátku předškolního období všechny mléčné zuby, na konci předškolního období o ně začíná přicházet a mléčné zuby jsou nahrazovány trvalým chrupem.

## 1.6 Pohybový vývoj

V pohybové oblasti dochází k zdokonalování a zkvalitňování pohybové koordinace dítěte. Dochází k rozvoji schopnosti udržet rovnováhu, pohyby se stávají přesnější, jistější a elegantnější. Dítě dokáže velmi dobře napodobovat sportovní aktivity. Dle Matějčka (2005, s. 144), Mertina a Gillernové (2003, s. 11) se jedná o nejvhodnější věk pro zahájení výuky plavání, jízdy na kole či lyžování. Zároveň je předškolní věk ideální pro začátek tréninku u dětí, ze kterých chtějí mít rodiče profesionální sportovce. Jedná se především o krasobruslení, gymnastiku, tenis, lyžování apod. Ačkoliv zde vyvstává otázka, zda je to vhodné pro vývoj dítěte. Přestože pohyb posiluje správný růst a vývoj svalů, kloubů a kostí, je nevhodné jednostranné zatížení. V tomto období se dítě také zdokonaluje při manipulaci s nářadím a náčiním. Nastává vyhraněnost, neboli dominance, jedné ruky. Pohybová aktivita má vliv na rozumovou vyspělost. Čím pohyblivější dítě je, tím intenzivnější je jeho styk s okolím, tím více zkušeností získává.

Vývojem pohybového aparátu předškolních dětí se zabývá Pastucha, výrazným rysem tohoto období je socializace dítěte a jeho zapojení do kolektivu. Dochází k prudkému nárůstu funkcí centrálního a autonomního nervového systému, což se projevuje kladením řady otázek

a permanentním zájmem o okolí. Dochází k dalšímu rozvoji schopnosti udržovat rovnováhu a koordinaci těla, k získání složitějších pohybových vzorců a návyků. Proto je vhodné v tomto období zahájit nácvik pravidelných pohybových aktivit, např. plavání, lyžování či bruslení. Z raného dětství se dítě dostává do období, kdy dochází díky kombinaci vyzrálějších funkcí centrální nervové soustavy (CNS) a jeho potřeb, získávání nových kognitivních i koordinačních informací, k růstu a zkvalitnění jeho pohybových aktivit. Pohyby dítěte se zpřesňují, jsou efektivnější, elegantnější a koordinovanější. Při pohybových aktivitách dokáže spolupracovat se skupinou jiných dětí nebo s rodiči. Napodobuje jejich pohyby a pohybové vzorce u všech pohybových aktivit. V oblasti jemné motoriky dochází k rozvoji kresby. (Pastucha 2011, s. 27 - 28)

## 2 Pohybová aktivita

Pohyb a jeho koordinace hrají klíčovou roli ve vývoji jedince od narození do smrti. Jedná se o přirozenou činnost, která je vlastní všem živočichům. S rozvojem moderní doby a nárůstem technických výtvarků současné doby, dochází ke značnému omezení pohybové aktivity všech věkových kategorií. Celkový vývoj společnosti 21. století je poznamenán výraznou změnou životního stylu. Změnil se způsob bydlení, lidé se z rodinných domů na vesnici i ve městech začali stěhovat do panelových domů, velmi často odpadly činnosti spojené s prací okolo domu, chovem domácích zvířat, zahrádkařením. Rozvoj elektroniky, elektrických přístrojů a spotřebičů vede k ulehčení domácích prací. K péči o domácnost je zapotřebí mnohem méně energie. Dalším negativem z pohledu pohybu, je rozvoj dopravy, se kterým je spojeno omezení nejpřirozenějšího pohybu a to chůze. Všechny tyto negativní jevy se odrazily na všech věkových skupinách i na dětech, pro které byl vždy pohyb tou nejpřirozenější činností. Bydlení na sídlišťích omezuje volný pohyb dětí v přírodě, k dispozici jsou jim pouze dětská hřiště. Ale i ty, dle názoru autorky, často zejí prázdnotou, protože děti ven samy nemohou z důvodu bezpečnosti. Dalším faktem, který se podílí na omezení pohybu, je rozvoj elektroniky, počítačů, mobilních telefonů, internetu a neustálého online života.

Všechny tyto „vymoženosti“ lidem život usnadňují a prodlužují (rozvoj moderního lékařství hraje neopomenutelnou roli v prodlužování délky života). Zároveň také život zkracují a zhoršují jeho kvalitu. Nedostatek pohybu se projevuje především v podobě tzv. civilizačních chorob, kterými jsou kardiovaskulární choroby, nádorová onemocnění, obezita a cukrovka. Aby lidé byli schopni čelit těmto negativním důsledkům, je třeba si uvědomit nezbytnost péče o sebe. Věnovat se pohybu, nepřejídat se a nespoléhat na mezilidské vztahy prostřednictvím sociálních sítí.

Definicí pohybové aktivity se zabývá především Hendl, který upozorňuje na široké spektrum pojmů používaných v souvislosti s pohybem a pohybovou aktivitou a také zdůrazňuje nejednotnost těchto pojmů z hlediska lékařského a kinantropologického. Dále upozorňuje na problém překladu mnohovýznamových anglických pojmů „physical activity“ a „physical inactivity“. Vzhledem k těmto rozporům a s ohledem na anglické významy důležitých pojmů, vyčlenil pojem pohybová aktivita, kterou považuje za nejužitečnější.

*„Pohybová aktivita, pohybové aktivity (physical activity, physical activities): druh nebo druhy pohybu člověka, které jsou výsledkem svalové práce provázené zvýšením energetického výdeje, charakterizované svébytnými vnitřními determinantami a vnější podobou. Pohybové*

*aktivity představují mnohovýznamový konstrukt a podle kontextu jsou dále různě označovány jako strukturované, nestrukturované, zdraví podporující, bazální, běžné každodenní, sportovní apod.*“ (Hendl 2011, s. 16)

Pastucha se zabývá pohybem a klade důraz na jeho sociální dopady. Zároveň vyzdvihuje pohyb jako prostředek seznamování se s prostředím, učení se, jak ovládnout své tělo a jak si poradit s běžnými životními situacemi. Dále také zdůrazňuje pohyb jako prostředek formování osobnosti, sebevyjádření a sebehodnocení. (Pastucha 2011, s. 20)

Definicí pohybu se zabývá také Machová, která vyzdvihuje především pozitivní vliv pohybu na zdraví. *„Pohyb je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem k zachování a upevnování normálních fyziologických funkcí organismu: zvyšuje tělesnou zdatnost, snižuje hladinu cholesterolu, přispívá k duševní svěžesti, zvyšuje pocit duševní pohody a odolnost vůči stresu, napomáhá lepšímu prokrvení a okysličení mozku, pomáhá proti bolestem v zádech, zpevňuje kosti a zmenšuje tak riziko zlomenin, zvláště u lidí ve vyšším věku, zlepšuje prokrvení kůže a tím i fyzický vzhled, je prevencí chronických neinfekčních (tzv. civilizačních) chorob.* (Machová 2009, s. 58)

Dále Hendl vyzdvihuje pojem sportovní pohybová aktivita, pohybová aktivnost a pohybová nedostatečnost.

*„Sportovní pohybová aktivita (sports physical activity): strukturované, druhově specifické pohybové aktivity vykonávané podle pravidel, spojené s účastí v organizovaných sportovních soutěžích a se snahou dosahovat subjektivně maximálního výkonu ve specifické sportovní disciplíně. Jsou popsitelné jednotkami času, vzdálenostmi, intenzity a frekvence. Vyžadují adekvátní prostor, zařízení, náčiní a oblečení.*“ (Hendl 2011, s. 17)

Oproti této podrobné definici můžeme nalézt v psychologickém slovníku definici sportu, která je příliš obecná a lze pod ní zařadit i jiného pohybové aktivity. *„Individuální nebo skupinovou aktivitu prováděnou jako cvičení nebo pro zábavu“.* (Hartl 2011, s. 546)

*„Pohybová aktivnost (physical activity, total physical activity, accumulated physical activity, total amount of physical activity, physical activity pattern): nakumulovaný souhrn bazálních, zdraví podporujících sportovních a jiných pohybových aktivit v určité časové jednotce, vykonaných v jednom intervalu nebo nashromážděných v několika oddělených intervalech.*“ (Hendl 2011, s. 17) Zařazuje sem různé pohybové aktivity od chůze po míčové hry až práci na zahradě. K této definici Hendl ještě doplňuje faktory, které člověka ovlivňují,

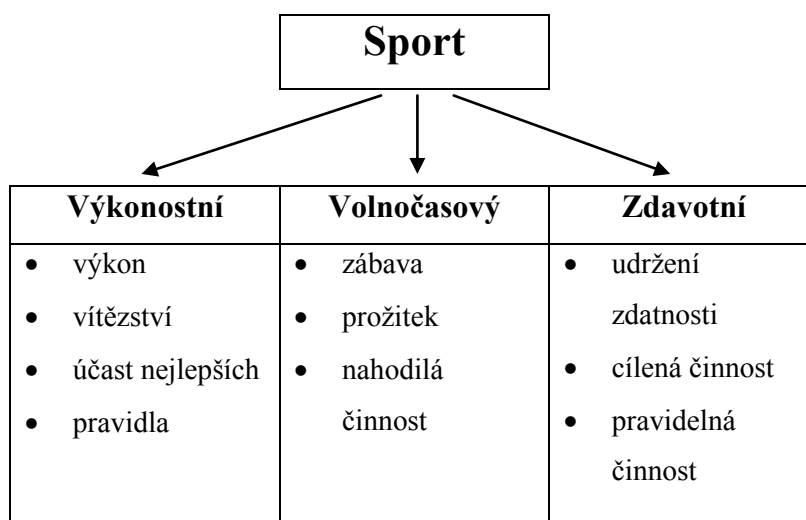
kam řadí sebevědomí, vlastní přesvědčení a také podporu rodiny a přátel. Pohybovou aktivnost považuje za hlavní aspekt podpory zdraví jedince. Oproti tomu, přesným opakem, je pohybová nedostatečnost, kterou Hendl definuje následovně.

*„Pohybová nedostatečnost (physical inactivity): chování jedince projevující se velmi nízkým objemem bazálních (běžných denních) pohybových aktivit a deficitem strukturovaných pohybových aktivit, s prevalencí sedavého způsobu života.“ (Hendl 2011, s. 17)*

Z těchto definic vyplývá, že pohybem se zabývá více autorů a opravdu chybí jednotnost, která se projevuje nejen v odborné literatuře, ale i ve společnosti. Dle názoru autorky, chápání a realizaci sportu v současné společnosti můžeme rozdělit na tři skupiny.

- 1) Děti, které tráví organizovanou sportovní aktivitou mnoho času, pilně trénují několikrát týdně a míří mezi profesionální sportovce.
- 2) Děti, které považují sport a pohyb za nutné zlo, které musí podstupovat v mateřské a později základní škole. Z těch se mnohdy stanou největší příznivci sportovního vysílání.
- 3) Děti, pro které je pohyb potřebou a radostí zároveň a nejvyšší metou není zlatý kov v cíli, ale překonání sebe sama a radost z pohybu.

Jansa a kol. využívá dělení sportovních činností, které uvádí Kovář a Zemanová 2009. Patří sem výkonnostní, volnočasový a zdravotní sport a toto dělení doplňují základní charakteristiky, více obrázek č. 2. (Kovář a Zemanová in Jansa 2012, s. 166)



**Obrázek 1** Kategorizace sportovní činnosti

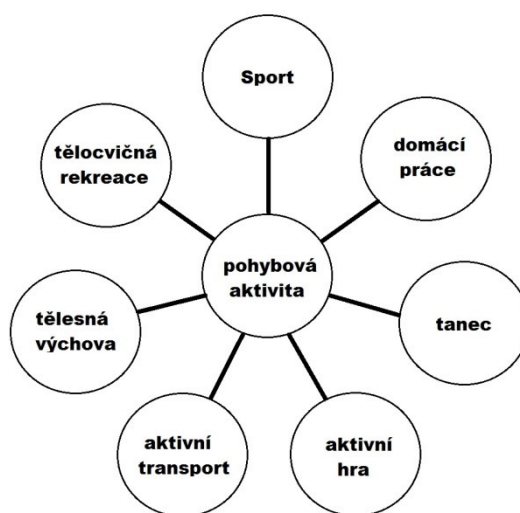
Dalším důležitým pojmem pro účely této práce je pohybová aktivnost, kterou Hendl popisuje jako veškerou pohybovou aktivitu v určeném časovém úseku. (Hendl 2011, 16).

## **2.1 Motivace a podpora pohybové aktivity**

V úvodu této práce je uvedeno, že pro předškolní děti je pohyb základní potřebou (*„Basic/primary need; primární, prvotní potřeba;“*) zahrnuje základní lidské potřeby fyziologické, jako je potrava, voda, nepřítomnost bolesti a základní potřeby psychologické, jako je pocit bezpečí, lásky, sebeúcty.“ (Hartl 2010, s. 434) a samy touží tuto potřebu naplňovat, tak jako potřebují pít. Současná doba není pohybu příliš nakloněna a dochází k tzv. hypokinezi, nedostatku pohybu, který se projevuje jak u dětí, tak u dospělých. Dle odhadů Světové zdravotnické organizace 60% dospělé populace není dostatečně pohybově aktivní. Tento odhad potvrzuje v České republice i výzkum Frömela et. al. (2006) a Rychetského et. al.(2006).

Změna životního stylu je velmi náročný a dlouhodobý proces, který nelze aplikovat pouze na dítě, ale musí se mu podřídit celá rodina. Pastucha pro obézní děti, jako stěžejní uvádí motivaci a podporu pohybové aktivity. Tyto činitele lze zobecnit na celou populaci a považovat je za prevenci pohybové nedostatečnosti. Pro předškolní děti je pohyb přirozenou potřebou, ale tato potřeba může být potlačena jinými atraktivnějšími aktivitami (např. sledování televize) či nevhodností podmínek a situace. V tuto chvíli je potřeba zásah dospělých, rodičů, kteří dítě k pohybové aktivitě povedou a budou jej motivovat k dalšímu pohybu. Bohužel tato podpora a motivace není samozřejmostí a mnohdy je třeba i rodiče a celou populaci více motivovat. To zajišťují dle Hendla (Hendl 2011, s. 63) individuální intervence (zaměřené na osobní změnu), interpersonální intervence (využívající sociální dynamiku), organizační a environmentální přístupy (zaměřují se na komunitu a organizaci) a přístupy na úrovni legislativní a politické (pasivní strategie prevence).

„Měl/a by ses víc hýbat!“ V současnosti snad ještě častější věta než před 10 lety. Děti stále častěji tráví volný čas u televize a již u předškolních dětí se objevuje problém s obezitou. Proto je nutné motivovat děti k pohybu, a nemusí se jednat ani o sportovní zájmové útvary či běh. Pohyb zahrnuje mnohem více činností, které se lze brát v úvahu. Viz. Obrázku č. 1. (Pastucha 2011, s. 32)



Obrázek 2 Schéma pohybové aktivity dle Strategic Inter-Governmental forum on Physical Activity

## 2.2 Význam pohybu

Největším přínosem pohybu pro dítě předškolního věku, stejně jako pro celou populaci, je udržení zdraví jedince. Hendl poukazuje na světové výzkumy (např. Reed a Yano, 1998, Yeager, Anda, Macera et. al. 1995 a další), které dokazují, že pravidelná pohybová aktivnost snižuje riziko úmrtí na kardiovaskulární choroby, které jsou celosvětově nejčastější příčinou úmrtí v populaci. (Hendl 2011, s. 20) Studie, které by se zabývaly dlouhodobým sledováním účastníků od dětství do dospělosti, které by prokázaly jednoznačný přínos pohybové aktivity na zdraví jedince v dospělosti, neexistují, vzhledem k náročnosti takového výzkumu. Proto jsou využívána retrospektivní výzkumná šetření, která tuto domněnku potvrzují. (Hendl 2011, s. 25)

Strategie WHO Zdraví 2020 zaměřující se na děti a dospívající - Investice do dětí: děti a dospívající, zdravotní strategie pro zdraví v Evropě 2015 – 2020 (“Investing in children: child and adolescent health strategy for Europe 2015–2020”) doporučuje dbát na zdravou výživu a pohyb v dětství, jako hlavní preventivní opatření před většinou nemocí v dospělosti. (Světová zdravotnická organizace)

Pohyb, jak u dospělých, tak u dětí nemá pouze zdravotní benefity. Přínosy pohybové aktivity se projevují také v socializační a komunikační oblasti. Zároveň je pohybová aktivnost prevencí stresu a negativních emocí. *Na pohyb tedy nelze pohlížet pouze jako prostředek ovlivňující fyzické zdraví a kondici, ale je třeba si uvědomit také jeho další hodnoty. Kromě účinků socializačních a komunikačních jsou to účinky psychoregenerační,*

*psychoregulační a psychorelaxační, které příznivě působí na duševní stav, neboť jsou prevencí stresu, negativních emocí a dalších nežádoucích jevů. Cíleně prováděný aktivní pohyb by se proto měl stát nezbytnou součástí životního stylu dnešního člověka a jeho denního režimu.*“ (Machová 2009, s. 58)

At' již použijeme kterýkoliv z uvedených pojmů, dalším přínosem pohybu je zábava a prožitek. Těmito znaky by se mělo vyznačovat každé prožívání sportu, nejen zájmové, ale i profesionální. Z pohledu této práce a také pedagogiky, je u sportu důležitý takzvaný optimální prožitek (flow effect, flow – plynutí), který vymezuje nejen způsob prožívání prováděné aktivity, ale i využití získaných prožitků v budoucnosti (Csikszentmihalyi, 1991). Radost z pohybu Hošek dělí následovně. (Slepička, Hošek, Hátlová 2011, s. 73 – 74)

- 1) Organické (pohybové) zdroje, které se projevují antidepresivním nebo též trankvilizačním efektem pohybových cvičení, jehož podstatou je zlepšení nálady.
- 2) Psychologické zdroje radosti, kam řadí nárůst sebehodnocení, sebedůvěry, hrdosti, sebekontroly, ale především zlepšení profilu nálad, tzv. „ledovcový efekt POMS“ (metoda měření nálad).
- 3) Zdroj radostnosti sportování, kam řadí např. uznání, prestiž, sociální oporu, infekci radostných emocí ve skupině, sportovní humor či triumf při vítězství.
- 4) Environmentální zdroje, které jsou navozeny především přírodním prostředím mnoha sportů, které přináší prvky radosti.

### **2.3 Potřeba pohybu v předškolním věku**

Dítě v předškolním věku má přirozenou potřebu pohybu, samo od sebe rádo prozkoumává okolí prostřednictvím hry a jiných činností. Pohyb mu činí radost a uspokojuje jej. Dle Pastuchy je potřeba pohybu v tomto věku asi 6 hodin, z toho cca 4,5 hodiny denně probíhá spontánní pohybová aktivita, tedy aktivita, která není řízena autoritou, ale záleží čistě na vůli dítěte. (Pastucha 2011, s. 44 - 45) Spontánní pohybová aktivita je prostředek k vynaložení energie a odráží potřebu dítěte jako jednotlivce. Tato potřeba se samozřejmě liší od jednotlivce k jednotlivci. Záleží především na podnětnosti prostředí, ve kterém dítě vyrůstá. Pokud je dítě za pohyb a pokroky v činnostech chváleno a dále motivováno, je velmi pravděpodobné, že bude mít k pohybu dobrý vztah. Velmi důležitý je způsob, jak dítě k pohybu vedeme a jak mu se zvládnutím aktivit pomáháme. Pokud je pohybová činnost doprovázena rozkazy, příkazy a výhružkami, nemůže se rozvinout schopnost samostatné

volby, radosti z pohybu a z vlastních výkonů. Právě naopak lze v dítěti zakořenit odpor, strach z neúspěchu a celkově negativní pohled následně v celém životě. Další negativní situací, která může na dítěti zanechat neblahé následky, je intenzivní potřeba pohybu dítěte, která může být dospělou populací vnímána jako neklid či nekázeň dítěte. Pastucha také uvádí označení předškolního věku za „zlatý věk motoriky“. Stejný důraz na pohyb klade také Dvořáková. „*Pohyb je základní potřebou dítěte a je spojen s vývojem tělesným, psychickým a sociálním, proto se uplatňuje při výchově dítěte ve všech oblastech. Praktické zprostředkování velkého množství životních kompetencí se děje v pohybové hře, ať už spontánní, nebo více či méně navozené a řízené učitelkou. Právě pro svou náležitost k dětskému věku je pohybová aktivita a hra prostředkem velmi přirozeným a účinným. Dětský rozvoj je bez těchto aktivit a činností nemyslitelný.*“ (Dvořáková 2001, s. 17)

#### **2.4 Pohybové dovednosti dítěte předškolního věku**

Dítě v předškolním věku, by mělo postupně zvládnout velké množství pohybových dovedností, které se dělí na tři skupiny.

- 1) Nelokomoční pohyby, které zahrnují změny polohy těla a pohyby částí těla na místě. Prostřednictvím tréninku nelokomočních pohybů se děti učí rozeznávat jednotlivé části svého těla, uvědomují si nové polohy a pohyby a jejich názvy. Zároveň zdokonalují uvědomování si polohy svého těla v prostoru. Velmi důležitá je rovnováha, která rovněž patří do této skupiny. Trénink rovnovážných cvičení zajišťuje posilování drobnější a hlubší svalové skupiny, které jsou důležité pro držení těla.
- 2) Lokomoční pohyby, které zahrnují přemísťování těla v prostoru, chůzi, běh, lezení, plazení, skoky a poskoky. Velmi důležité je také přemísťování těla prostřednictvím pomůcek, kterými jsou kolo, brusle, lyže, chůďy, koloběžky či odstrkovadla.
- 3) Manipulační pohyby, tj. ovládání různých pomůcek a materiálů. Patří sem především manipulace s míčem, která zahrnuje házení, chytání, odrážení, ale také práci nohou, kopání, postrkování a odrážení kolony. Zároveň se děti učí poznávat vlastnosti materiálů, které dávají různým druhům míčů, různé vlastnosti. Ale nejedná se zde pouze o míče, patří sem také pomůcky, prostřednictvím kterých je předmět ovládán pomocí jiné pomůcky, např. pátky, rakety, hokejky apod. Velká většina her založených na užívání manipulačních pomůcek je určena pro skupinovou hru, tedy podporuje u dětí rozvoj spolupráce.

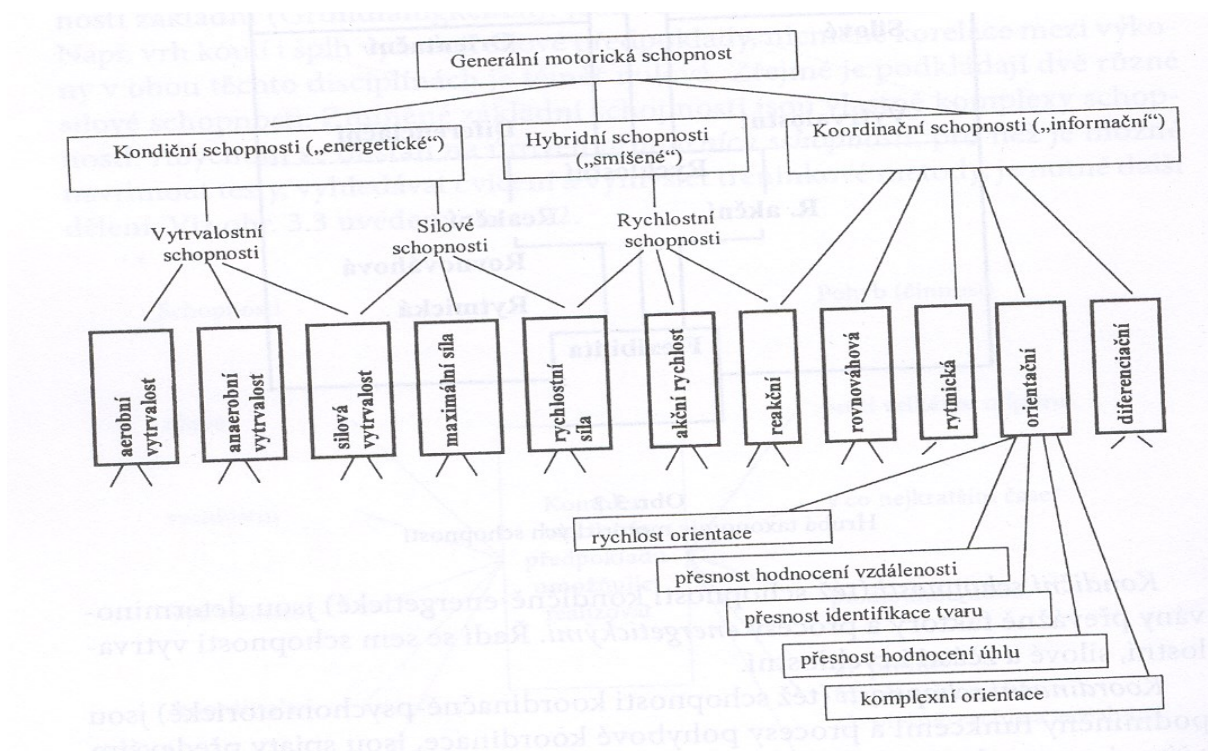
## 2.5 Pohybové schopnosti dítěte předškolního věku

Pohybové schopnosti představují soubor vnitřních vrozených předpokladů pro pohyb. Schopnosti jsou velmi důležité pro celkový tělesný a pohybový rozvoj a pěstování zdraví. Pohybové schopnosti dělí Dvořáková zjednodušeně na silové, rychlostní, vytrvalostní, pohyblivostní a obratnostní (koordinační). (Dvořáková 2011, s. 45 – 54)

- 1) Silové schopnosti umožňují jedinci zvládnout své tělo a pohybovat jím. Síla je pohybová schopnost, která umožňuje překonat, udržet nebo brzdit určitý odpor pomocí svalových vláken. Nejvhodnějším prostředkem pro rozvoj silové schopnosti je využití prolézaček a náradí při spontánní i organizované činnosti.
- 2) Rychlostní schopnosti jsou schopnosti jedince provést pohyb, co nejrychleji. U rychlosti se věnuje pozornost především reakční rychlosti, neboli rychlosti reakce a akční rychlosti. Reakční rychlost je především závislá na funkci nervové soustavy (přenos do mozku, zpracování, vyhodnocení a následná odezva do svalu). Akční rychlost je rychlost provedení různých pohybů. Ta se dále dělí na cyklickou (opakující se pohyby) a acyklickou (jeden rychlý pohyb).
- 3) Vytrvalostní schopnosti jsou schopnosti, které dítěti umožňují vytrvat v nějaké činnosti po delší dobu. Vytrvalostní schopnosti jsou ukazatelem tělesné zdatnosti a zdraví. Vytrvalostní schopnosti se můžou soustředit na jednu svalovou skupinu, např. břišní svalstvo při tréninku sedů a lehů. Nebo se jedná o celkovou vytrvalost, např. kruhový trénink, kde dojde k zapojení všech svalových skupin a zároveň je důležitá funkce dýchacího a oběhového systému. Nejvhodnějším prostředkem pro rozvoj vytrvalostních schopností je možnost volného pohybu v dostatečném prostoru a možnost využití běžných pomůcek, míčů, branek, prolézaček apod.
- 4) Pohyblivostní schopnosti (flexibilita) je dána pohyblivostí kloubů a svaly kolem kloubu. V předškolním věku ještě není ukončen vývoj kloubů, proto je důležité klouby nezatěžovat, nesnažit se nuceně zvětšit kloubní rozsah nepřiměřeným cvičením. Zároveň také není vhodné dítě tahat za ruce a nutit je do svisu. Je vhodné zařazování protahovacích cviků, které zajistí rozvoj, ale nepřetíží klouby a svaly.
- 5) Obratnostní schopnosti neboli koordinační schopnosti jsou dány souhrou částí těla v pohybu (např. schopnost rovnováhy, rytmická schopnost, orientace v prostoru apod.) Ve výsledku se jedná o zvládnutí celého těla a harmonický a plynulý pohyb.

Velmi podrobně se pohybovými schopnostmi zabývá Měkota a Novosad, který pohybové

schopnosti rozdělil podrobněji. (Měkkota 2005)



Obrázek 3 Hierarchické uspořádání motorických schopností

Pohybové schopnosti velmi úzce souvisí s pojmem pohybové dovednosti. Schopnosti jsou základem pro ovládnutí těla, tedy zvládnutí dovedností. Zevním projevem pohybové schopnosti je tedy pohybová dovednost. Proto především v předškolním věku, kdy se dítě učí zvládat obě tyto skupiny je také důležitá tzv. všestranná pohybová výchova. To je hlavní důvod, proč se nedoporučuje zaměření na jednu sportovní dovednost, která může být rozvíjena na úkor ostatních dovedností. Přičemž o škodlivosti rané specializace na konkrétní sportovní oblast a následného vlivu na fyzický i psychický vývoj dle Slepíčky, Hoška a Hátlové, není pochyb. (Slepíčka, Hošek, Hátlová 2011, str. 38)

## 2.6 Pohyb na čerstvém vzduchu

Velmi přínosný je především pohyb venku, je třeba přesunout se z uzavřených sportovišť a města ven do přírody. Čerstvý vzduch, klid a harmonie přírody jsou ve spojení s pohybem balzámem nejen pro tělo, ale i pro duši. Pro pobyt v přírodě je nejvhodnější zvolit finančně i organizačně nenáročné aktivity, jako jsou výlety, pěší túry, ale také houbaření, sběr dřeva, lesních plodů, bylin apod. Aktivity v přírodě nabízejí dětem volnost v pohybu, ale také v myšlích a v jednání. Podle reprezentativního výzkumu provedeného Nadací Proměny, pod patronací Karla Komárka, ve spolupráci s agenturou Median, tráví české děti ve věku 7 – 15

let někde venku v průměru 1 hodinu a 41 minut ve všední den. O víkendu tráví děti venku v průměru 2 hodiny a 49 minut za den. Obdobný výzkum zatím nebyl realizován pro děti ve věku 3 – 6 let. (Nadace proměny Karla Komárka 2016) Lze předpokládat, že čas strávený venku, bude u předškolních dětí minimálně stejný, ne – li delší. To by mohl také potvrzovat výzkum Vošahlíkové, který zjistil, že děti navštěvující lesní mateřskou školu a klasickou mateřskou školu se vyvíjejí stejně – ani rychleji, ani pomaleji. (Vošahlíková 2011)

#### Přínosy pobytu na čerstvém vzduchu

Pobyt a hry venku v přírodě nabízí příležitost k různorodému pohybu. Různé podoby chození, běhání, skákání, padání, lezení, válení či kutálení poskytují dětem nejenom zábavu, ale také rozvíjejí jejich pohybové dovednosti. U malých dětí, které tráví hodně času hrou venku, dochází k rychlejším pokrokům v hrubé motorice, především v rovnováze a koordinaci pohybu. Častý pohyb venku podporuje imunitu, děti jsou méně často nemocné, rychleji se uzdraví. Přítomnost a blízkost přírody působí pozitivně na psychiku dětí. I pouhý výhled na zeleň pomáhá dětem lépe se vyrovnat se stresem a nároky společnosti. Děti jsou klidnější, vyrovnanější a lépe se regenerují. Řada výzkumů ukázala, že procházka v zeleni nebo i jen výhled na zeleň u dětí obnovuje pozornost, zvyšuje schopnost soustředit se a potlačit rušivé podněty např. Schutte, A. R., Torquati, J., Beatti, H. L. (Daniš 2016, str. 47) Hra venku zlepšuje problémy spojené s poruchami pozornosti tzv. ADHD – porucha chování s hyperaktivitou „Attention Deficit Hyperactivity Disorder“. V této oblasti v České republice dosud neexistují kompletní studie, ale čeští psychiatři odhadují četnost poruchy osobnosti s hyperaktivitou (ADHD) mezi 6 – 8 % u dětí školou povinných, podle údajů z jiných západních zemí. (Daniš 2016, str. 59) Pobyt a odpočinek venku přispívá k delší a lepší soustředěnosti dětí. Zároveň posiluje trpělivost, pevnou vůli a délku soustředění. Vzhledem k širokému spektru možností, které přírodní prostředí nabízí, se děti dokážou zabavit lépe samy. Zároveň tyto hry jsou pro děti atraktivnější a zabaví je na dlouhou dobu. Prostředí a různorodost materiálů pozitivně působí na fantazii a kreativitu dětí. Hry v přírodě jsou jako stvořené pro skupinové hry, dochází k rozvoji spolupráce, vzájemné pomoci a naopak ke snížení četnosti konfliktů s dětmi, ale i dospělými. Pobyt v přírodě, či pouze s výhledem na přírodu, u dětí posiluje sebekontrolu a sebekázeň a omezuje impulzivní chování. V neposlední řadě, děti pobývající v přírodě si k ní vytváří lepší vztah, který si obvykle uchovávají do dospělosti, a zároveň je v nich posilován rozvoj šetrného chování vůči životnímu prostředí.

### 3 Udržování zdraví a zdatnosti

Pohybová aktivita u předškolních dětí prokazatelně ovlivňuje růst a zdravý vývoj kostí, funkci svalů a vnitřních orgánů, proto je důležité z krátkodobého a především z dlouhodobého hlediska podporovat zdraví vhodnou a přiměřenou pohybovou aktivitou. S prevencí obezity a rizikových faktorů kardiovaskulárních chorob je také vhodné začít již v předškolním věku. Proto nelze vynechat pojem zdraví, pro jehož udržení a zlepšení veškeré pohybové aktivity realizujeme. Stejně tak, se k této práci velmi úzce váže pojem zdravý životní styl, který v sobě zahrnuje již popsany pohyb, ale také výživu, která s pohybem nutně souvisí.

#### 3.1 Zdraví

Zdraví je považováno za základní lidskou hodnotu, která zásadně ovlivňuje kvalitu života (plnohodnotný život) od mládí až po stáří. Zdůrazňován je "celoživotní charakter ovlivňování zdraví". To znamená, že kvalita zdraví je zakládána především v dětství a dospívání (což je důležité si uvědomit ve vztahu k předškolnímu a základnímu vzdělávání). V dospělosti pak jde převážně o rozumné využívání získaných vědomostí, o způsoby chování i jednání, které rozvíjejí či udržují optimální úroveň fyziologických a psychických hodnot i sociálních vztahů po co nejdelší dobu.

Zdraví je definováno Světovou zdravotnickou organizací (2007) jako „*Stav prostý tělesného, duševního a sociálního strádání. Opakem zdraví, je nemoc.*“ (Hartl 2010, s. 691) Užívá se také starší definice: „*Úplné tělesné, duševní a sociální blaho provázené nepřítomností, jakékoliv choroby.*“ (Hartl 2010, s. 691) Jak je definováno WHO opakem zdraví je nemoc a riziko výskytu nemocí je závislé na chování a jednání jedince. Jedná se především o cukrovku, kardiovaskulární onemocnění a nádorová onemocnění. Velmi těžko se odlišuje negativní dopad nedostatečné pohybové aktivity a nesprávné výživy na četnost výskytu. Hendl tyto nemoci označuje jako „*nemoci hromadného výskytu*“ (Hendl 2011, s. 241) Dle Hendla také obecně platí, že osoby, které se pravidelně věnují pohybové aktivitě, jedí zdravější stravu, proto je dále uvedena pestrá a vyvážená strava jako důležitá složka zdraví.

Pestrá a vyvážená strava je základní fyziologickou potřebou organismu. Rozdělení lidských potřeb vytvořil A. H. Maslow v tzv. Pyramidě potřeb, kde spodní patro zobrazuje právě fyziologické potřeby. Kromě výživy je zde zařazena potřeba dýchání, regulace tělesné teploty, tělesné integrity, vody, spánku, vylučování a vyměšování, fyzické aktivity a rozmnožování. (Maslow 1943) Jak je zmíněno i v pyramidě potřeb, fyzická neboli pohybová

aktivita je základní potřebou spolu s výživou, proto tato témata vzhledem ke zdraví nelze oddělovat a zároveň je důležitý jejich vzájemný vztah. Výživa je v dnešní době velmi diskutované téma. Již od pravěku bylo hlavním úkolem člověka shánění potravy. To se samozřejmě udrželo do současnosti, pouze v rozvinutých zemích se vyvinulo k takovému přebytku, že lidé se přejídají a jídlem nerozvázněně plýtvají. Z toho vyplývá celá řada problémů, které se objevují u dospělých, ale také u dětí, pro které jsou dospělí vzorem. Velký důraz na kvalitní výživu klade již Otto ve svém slovníku.

*„Tak útlý a zvláště nejtělejší věk dětský vyžaduje zajisté pozornosti zvláště pečlivé, stejně jako pokročilé stáří a osoby v rekonvalescenci po těžkých chorobách. Podotknouti jen dlužno, že slovem výživa zvláště v lékařství rozumíme také celkový stav tělesný mluvíce o výživě dobré, špatné, chatrné apod.“ (Otto 1908, s. 86)*

Dětská výživa se liší v mnoha směrech, není to pouze menší porce výživy dospělého. Je třeba dbát na specifické potřeby dětí s ohledem na růst a vývoj dětského organismu. Je nutné dohlížet aby, dětská strava obsahovala vyvážené množství kvalitních živin, aby mohlo správně růst a zaručila správný vývoj orgánů. Zároveň dobře rostoucí jedinec, který má dostatek kvalitních živin je přirozeně zvědavý, aktivní a má zdravou potřebu pohybu a jeho prostřednictvím také poznávání a učení se.

Význam výživy u dětí předškolního věku dle Fraňkové. *„Výživa ovlivňuje organismus dítěte předškolního věku více cestami: Jako látkové působení na vývoj organismu, tělesných tkání a systémů. Jako psychologický faktor. Podílí se na utváření osobnosti dítěte, na vzniku postojů k jídlu, individuálních preferencích, averzí, jídelních návyků. Může však dát základ pozdějším poruchám příjmu potravy a nevhodným vztahům k jídlu. Jako sociální a kulturní činitel. Výživa je součástí života rodiny. Uplatňuje se v procesu zapojování dítěte do života malé sociální skupiny i širší společnosti, je součástí její kultury. Jako prostředek výchovy. Poznatků o výživě lze využít ve výchovně-vzdělávací činnosti mateřské školy pro rozvoj kognitivních funkcí, emočního a sociálního vývoje dítěte a k navození základů zdravého způsobu života.“ (Fraňková 2015, s. 113)*

Racionální výživa z pohledu dětí předškolního věku

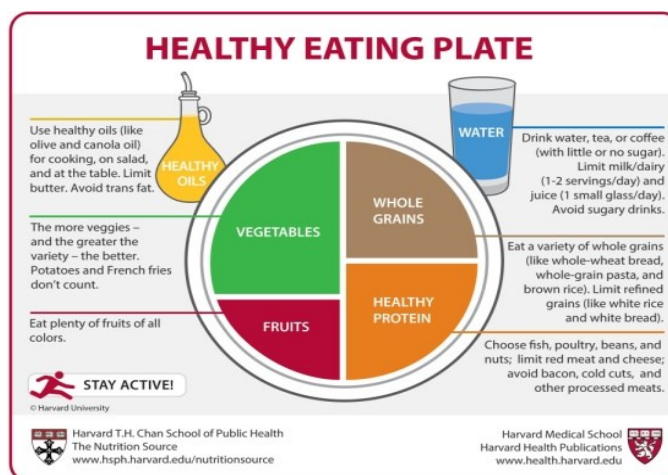
Děti předškolního věku jsou již natolik vyspělé a samostatné, že si dovedou říci, co chtějí, co jim chutná a utvořit si vlastní názor. K tomu, aby si jej utvořily, jsou pro ně rodiče, blízcí příbuzní a přátelé a pedagogové vzory, dle kterých se řídí. Proto i do utváření jídelníčku je třeba děti zapojovat, aby správně porozuměly racionální výživě, která je vhodná pro

širokou populaci. Pomůckou může být pro děti velmi názorná a jednoduchá, potravinová pyramida. Potravinová pyramida je systém řazení potravin v jídelníčku, jak bychom je měli konzumovat. Základna pyramidy obsahuje potraviny, které bychom měli konzumovat ve značné míře a často, naopak ve špici nalezneme potraviny, kterým bychom se měli vyhýbat a jejich konzumaci omezit na minimum. Zároveň je třeba číst pyramidu zleva doprava. Fórum zdravé výživy vytvořilo pyramidu, která by měla být šitá na míru pro českou populaci. Přestože pyramida je univerzální především pro dospělou populaci, je vhodné k ní přihlížet i při přípravě výživy pro předškolní děti. Zároveň je česká potravinová pyramida doplněna o běžící postavu, která nedává zapomenout na dostatek pohybu obrázek č. 3 (Fórum zdravé výživy, 2013)



Obrázek 4 Česká potravinová pyramida

V současné době se ve světě a také v České republice začíná objevovat alternativa potravinové pyramidy, kterou je Zdravý talíř. Stejně tak, jako pyramida, jde grafické znázornění, které lze použít jako ukázkou pro děti předškolního věku. Zdravý talíř je ukazatel, který určuje, které potraviny by se měly v jídelníčku objevit a v jaké míře. Oproti pyramidě je uprostřed talíře umístěna sklenice vody, která upozorňuje na příjem tekutin a vedle talíře je lahvička s olejem, která představuje zdravé a kvalitní tuky.



Obrázek 5 Zdravý talíř (Harvard Medical School)

## Zásady stravování předškolních dětí

Děti by měly denně zkonsumovat 5 – 6 denních jídel. Stravování by mělo probíhat, bez spěchu a v příjemné atmosféře. Vhodné je společné rodinné stravování, kdy rodiče jsou pro děti vzorem. U dětské stravy je zvláště důležitá pestrost a kvalita surovin. V rámci pestrosti můžeme zařazovat do jídelníčku i sladkosti, ale mělo by se jednat o kvalitní čokolády s vysokým procentem kaka, ořechy nebo sušené ovoce. V neposlední řadě je třeba zařadit do jídelníčku tekutiny, nejlépe v podobě čisté vody, případně ředěných ovocných džusů či ovocných čajů. Stravování by vždy mělo být přizpůsobeno konkrétnímu dítěti, jeho fyzické aktivitě, aktuálnímu zdravotnímu stavu, ale také ročnímu období.

## 3.2 Zdatnost

Obecná zdatnost je schopnost organismu vyrovnat se s vnějšími nároky prostředí a je tedy předpokladem pro efektivní fungování lidského organismu. Zdatnost dělíme na psychickou a tělesnou zdatnost.

1) Psychická zdatnost nám pomáhá vyrovnat se s psychickou zátěží, tedy stresem, tlakem či frustrací.

2) Tělesná zdatnost zajišťuje adaptaci na pohybovou zátěž. Právě tělesná zdatnost je hlavním cílem tělesné výchovy v předškolním a základním vzdělávání, jejíž prioritou není výkonová zdatnost, tedy dosažení nejlepších výsledků, ale dosažení optimální úrovně, která bude dostatečnou prevencí civilizačních chorob. V tomto pojetí tedy hovoříme o zdravotně

orientované zdatnosti, která je v zahraničí označována jako health-related-fitness. Takto pojatá tělesná zdatnost vytváří nezbytné předpoklady pro účelné fungování lidského organismu, a tedy i předpoklad pro dobrou pracovní výkonnost. Tělesná zdatnost, se skládá ze čtyř základních komponent, kterými jsou aerobní zdatnost, svalová zdatnost, flexibilita a složení těla. Tyto jednotlivé komponenty jsou měřitelné či jinak vyhodnotitelné a jsou tedy ukazateli stavu zdravotně orientované zdatnosti jednotlivce a tedy populace. (Bunc 2006, s. 6 -9)

- a) Aerobní zdatnost je efektivní přijímání, transport a využívání kyslíku. Zjišťování stavu aerobní zdatnosti probíhá prostřednictvím těchto disciplín, běh po dobu 12 minut, chůze na 2 km, nebo vytrvalostní člunkový běh na 20 m. Jak uvádí Dvořáková, při testování dětí v mateřské škole, které Kučera provedl v roce 1996, předškolní děti se velmi dobře vyrovnávají s tělesnou zátěží a velmi dobře se opět regenerují k další zátěži. Největší vliv na výsledné hodnoty neměla fyziologická úroveň, ale jejich psychika. Pro děti je nejdůležitější atraktivní, zábavná a různorodá činnost. Pokud je program baví, tělesná zátěž je pro ně zábavou. (Dvořáková 2011, s. 58)
- b) Svalová zdatnost je schopnost svalů reagovat na zátěž. Ta se rozděluje na dynamickou sílu (vydržet po maximální dobu opakování činnosti – opakované sedy, lehy), statickou (maximální síla při dlouhodobém zatížení – udržet se ve shybu), výbušnou neboli explozivní (maximální síla v krátkém časovém úseku – vertikální výskok).
- c) Flexibilita a s tím spojená svalová rovnováha se odráží především ve správném držení těla a dostatečném kloubním rozsahu.
- d) Složení těla je stanoveno rozvinutím svalstva a silou podkožního tuku. Již na první pohled bývá u předškolních dětí velmi snadno odlišitelné, které dítě je hubené a které je obézní. K přesnému určení se používá také stupnice BMI. Složení těla dítěte je velmi individuální, bývá ovlivněno dědičností, metabolickou poruchou a v neposlední řadě také nevhodnou životosprávou. (Dvořáková 2011, s. 55- 60)

## 4 Technický rozvoj ve vztahu k pohybové aktivitě předškolních dětí

Současná doba, je dobou technickou, ne-li dokonce přetechnizovanou. Život bez technických “vymožeností” si v současné době lze představit jen obtížně. Kromě toho, že nám pomáhají s běžným chodem domácnosti, dopravou, tak velmi intenzivně ovlivňují lidské chování a jednání. Prostřednictvím Informačních a komunikačních technologií (ICT) se na nás a naše děti, valí nespočet informací, názorů a rad, se kterými je třeba se naučit nakládat. Ve vztahu k pohybové aktivitě a udržení zdraví, je technický rozvoj největší hrozbou především svou atraktivností, při výběru volnočasových aktivit.

Televize jako náplň volného času

Výzkum realizovaný Centrem pro výzkum veřejného mínění Sociologického ústavu AVČR v roce 2007 nazvaném Trávení volného času v České republice ve srovnání s evropskými zeměmi, informuje, že volný čas tráví denně před televizní obrazovkou 72% obyvatel ČR. (Šafir, Patočková 2010, s. 3) Výzkum se týká dospělé populace, ale tento výsledek se může odrážet i v délce sledování televize u dětí. Velmi často se stává „běžící“ televize běžnou součástí domácností, je zapnuta neustále, přestože nikdo plně nesleduje vybraný program.

Svým magickým způsobem televize děti přitahuje. Děti před televizními obrazovkami tráví velké množství času. Jsou schopny sedět celé hodiny a nemají potřebu jít cokoliv objevovat, televize vše objeví za ně a předá jim informace. Stejně jako televize, nese stejné riziko i dostupnost mobilních a počítačových her. Proto je důležité stanovit pravidla omezující sledování televize. Rodiče by měli určit vhodný televizní program a pořad, který dítě bude sledovat. Vhodné je s dětmi probrat, co viděly a jak tomu porozuměly. Samozřejmostí je omezený čas sledování a také odstranění časté neřesti, a tou je využívání televize jako chůvy. V neposlední řadě není vhodné využívat dostupnost televizního vysílání jako trestu či odměny. Tato pravidla lze přenést také na využívání mobilního telefonu, tabletu a počítače.

### 4.1 Herní konzole

Novinkou posledních let jsou herní televizní konzole. Toto téma je poměrně dosti široké a v této práci autorka považuje za vhodné a zajímavé jej zmínit.

*„Herní konzole je elektronické zařízení fungující na principu počítače, které je primárně určeno pro hraní her, v tomto případě takzvaných videoher. Jako výstupní zařízení většinou slouží běžná barevná televize, méně často pak počítačový monitor. Konzole je možné dělit podle provedení na stolní a kapesní. Zobrazovacím zařízením kapesních konzolí je*

*zpravidla LCD. V současné době mezi nejrozšířenější patří výrobky firmy Nintendo, Microsoft a Sony.*“ (Wikipedie 2017)

Tyto herní konzole fungují ve dvou variantách. Tou první je klasická hra, kterou ovládáme pomocí ovladačů (joystick, myš, klávesnice, gamepad). V této variantě se herní konzole neliší od počítačových her. Druhou, dle názoru autorky, mnohem zajímavější, je varianta ovládání her pomocí pohybových snímačů, které kopírují pohyby našeho těla a tím hru ovládají. Stačí hru zapnout, postavit se před obrazovku a začít. Množství her, které se nabízí, je poměrně široké a dá se rozdělit do několika oblastí.

- a) Taneční – hry, jsou zaměřené na výuku a zvládnutí tanečních kroků a pohybu. Pohybový snímač může snímat celé tělo a tak hodnotit zvládnutí daného pohybu, nebo se využívá podložka, která vyhodnocuje i zvládnutí rytmu.
- b) Tréninkové a fitness programy – jedná se o hry/programy zaměřené na posilování. Tyto programy mají přednastavené sestavy pro posilování různých partií či zlepšení kondice, nebo je možné vybrat si cvičení dle nálady a aktuální situace. Součástí bývá speciální senzor na ruku, který snímá tep a tlak a také informace, jak se vám podařilo rozhýbat tělo.
- c) Sportovní hry – jedná se o hry napodobující různé sporty – skoky na lyžích, jízdu na snowboardu, tenis, golf apod. Hráči se hýbou, jako by skutečně byli sportovci.
- d) Pohádkové a dobrodružné hry – jedná se o hry, ve kterých se hráč stává postavou, která prochází virtuálním světem a při tom plní různé úkoly, vyhýbá se překážkám apod.
- e) Bojové hry – hry, které napodobují souboje, přestřelky, pronásledování apod.

Vývoj této technologie se neustále zdokonaluje a výrobci motivují zákazníky právě tréninkovými programy, jejichž prostřednictvím můžete sportovat v pohodlí obývacího pokoje. Atraktivní grafika a tréninkový plán motivují a podporují jedince v dalším pohybu. Je otázkou, zda pohyb při sledování televize je dostatečnou alternativou dosud běžných pohybových aktivit. A zda sledování televize nemá negativní vliv na zrak či mozek.

Jako alternativa pohybové aktivity při špatném počasí se tyto hry dají považovat za možnost, jak děti u televize rozhýbat. Za vhodné, autorka považuje, pro předškolní děti, hry taneční, které rozvíjí jak motoriku, tak rytmus a vnímání hudby. Naprosto nevhodné jsou bojové hry, které jsou primárně určeny pro mladistvé a dospělé hráče.

## 5 Možnosti pohybu s dětmi

Ačkoliv se to někdy nezdá, možností, jak s dětmi aktivně trávit čas je velké množství, následující rozdělení popisuje nejčastější možnosti trávení času rodiny, v prostředí mateřské školy a následně pod vedením pedagogů a lektorů volnočasových institucí a dalších sdružení dětí a mládeže.

### 5.1 Rodiče s dětmi

Jedná se o nejvhodnější řešení rozvoje pohybové aktivity. Dochází k posilování rodinných vazeb, společně strávený čas, přináší společné zážitky. Zároveň je to jedinečná příležitost k pohybu také pro rodiče. Děti se v přítomnosti rodičů cítí jistě, jsou schopny zkoušet nové věci a aktivity. Rodiče by měli být inspirací, iniciátory a organizátory aktivit dětí a celé rodiny. Při plánování aktivit hrají významnou roli finanční možnosti rodiny, ale to rozhodně neznamená, že omezené prostředky znamenají méně času stráveného pohybem a společně. Do rozhodování o způsobu trávení volného času je vhodné zapojit i děti a společně rozhodnout, co nás baví, kam vyrazíme na výlet, případně letní dovolenou apod. Vždy by mělo být v rozumné míře postupně vyhověno všem členům rodiny. Způsob trávení času ovlivňuje také počasí a samozřejmě roční období. Teplé měsíce nabízejí širší spektrum aktivit, ale pokud rodina chce, není počasí překážkou. Mezi pohybové aktivity se také řadí domácí práce, ty mezi dětmi nejsou příliš oblíbené, ale doporučuje se děti zapojovat do chodu domácnosti a záleží jen na způsobu pojetí. Dle mého názoru, před cca 50 lety, byla pomoc v domácnosti naprosto běžnou záležitostí. Děti vynášely odpadky, utíraly nádobí, vysávaly koberce, skládaly prádlo, tuto skutečnost dokládají například filmy. (S tebou mě baví svět). Tato skutečnost měla a má význam nejen v ulehčení prací matky, ale především zajišťuje dětem další pravidelnou pohybovou aktivitu, ale také vytváří u dětí zodpovědnost, pracovní návyky a zvyšuje vlastní sebehodnocení. Proto je důležité i v současné době děti zapojovat do domácích prací již od útlého věku. Předškolní dítě je schopno se zapojit a pomoci rodičům utírat prach, uklízet nádobí, třídít odpad apod.

Nejčastější aktivity vhodné pro rodiny s dětmi:

Cvičení a posilování rodičů s dětmi v přírodě či doma, plavání, cyklistika, in-line bruslení, lyžování, lední bruslení, výlety, běh, vodní turistika, míčové hry, ale také speciální indoorové (kryté, halové) a outdoorové (venkovní) parky, lanová a lezecká centra apod. Velmi zajímavou alternativou, která se objevila v České republice v posledních letech je například geocaching (*„Je hra na pomezí sportu a turistiky, která spočívá v použití*

*navigačního systému GPS při hledání skryté schránky nazývané cache (v češtině psáno i keš), o níž jsou známy její zeměpisné souřadnice (v systému WGS 84)“ (Česká encyklopedie geocachingu, 2011). Další novinkou, která zpestří výlet na konkrétní místo a nezatíží rodinný rozpočet je Questing neboli hledačky. Jedná se o cestu za poznáním podobnou české „šipkované“. Text hledačky vede hledače po stálé trase, nabízí jim různé indicie a jejich správné rozluštění je nakonec dovede k pokladu. (www.questing.cz)*

## **5.2 Pedagogové s dětmi**

Dalšími osobami, které jsou pro předškolní děti klíčové ve výchově a vzdělávání jsou pedagogové. Děti se s nimi setkávají v různých institucích, v různé intenzitě, záleží na rozhodnutí rodičů, zda bude dítě navštěvovat nějaký zájmový útvar, sportovní klub, či mateřskou školu. Výjimku nově tvoří předškoláci před nástupem do základní školy, pro něž je rok pobytu v mateřské škole povinný. Následující dělení vybírá nejčastější instituce, které s předškolními dětmi pracují.

### Mateřská škola

Mateřské školy jsou zřizovány dle Školského zákona a jsou zapsány v rejstříku Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (dále MŠMT). Všechny tyto mateřské školy se musí řídit zákonem a souvisejícími vyhláškami a jejich zaměstnanci musí mít pedagogické vzdělání. Liší se pouze zřizovatelem a podle toho se dělí na veřejné, soukromé a církevní. Mimo tyto mateřské školy existují ještě zařízení poskytující služby hlídání předškolních dětí, které se na venek mohou prezentovat jako mateřské školy, ale právně nepodléhají školskému, ale živnostenskému zákonu (455/1991 O živnostenském podnikání) Jedná se o zařízení, která jsou zřizovaná jako volná živnost, nepodléhají tedy žádnému nařízení o režimu, obsahu činnosti či vzdělání pracovníků. Ve valné většině jsou využívána především zařízení mateřských škol evidovaných v rejstříku MŠMT, kterými se bude práce dále zabývat.

Mateřská škola je prvním místem, kde dochází k dlouhodobé socializaci. Děti v mateřské škole obvykle tráví 4 - 8 hodin denně. Program dne podléhá dennímu režimu, který určuje časové dotace jednotlivých činností. Tento režim se v průběhu let měnil dle pozorování a výzkumů. V současné době je kladen stále větší důraz k návratu k původním principům. Děti by měly trávit více času volnou hrou a nejlépe volnou hrou na hřišti. V rámci programu je zařazována tělesná výchova a různá cvičení a protahování. K tomu, aby se děti mohly dostatečně hýbat, je třeba vytvořit jim v mateřské škole vhodný prostor. Stěžejní je venkovní hřiště, které by mělo být vybaveno jak prvky klasických prolézaček, tak volným členitým prostorem s osazenými stromy a keři. Takto vytvořené hřiště nabízí dětem dostatek podnětů

k volné hře. Požadavky na rozvoj pohybových dovedností v prostředí mateřské školy je upraveno v Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání (RVP PV). Pohybová aktivita, péče o tělo a podpora zdravých životních návyků je obsahem vzdělávací oblasti Dítě a jeho tělo. *„Záměrem vzdělávacího úsilí učitele v oblasti biologické je stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových i manipulačních dovedností, učit je sebeobslužným dovednostem a vést je ke zdravým životním návykům a postojům.“* (RVP PV 2016, s. 15) Velmi vhodné je v zahradách mateřských škol vytvářet vlastní zahrádky, o které děti společně s pedagogy pečují. Kromě netradiční aktivity, během které děti mohou sít, zalévat, okopávat, plít, se seznámí s principy pěstování rostlin a samy mohou ochutnat plody své práce.

#### Volnočasové instituce

Důležitou roli v oblasti pohybové aktivity hrají soukromé a státní volnočasové instituce. Tyto instituce dle školského zákona (561/2004) a vyhlášky o zájmovém vzdělávání (74/2005) nabízejí příležitostnou výchovně vzdělávací činnost, zájmovou a tematickou rekreační činnost nespojenou s pobytem mimo místo, kde právnická osoba vykonává svou činnost. Jedná se především o činnost středisek volného času, školních družin a školních klubů. Pro věkovou skupinu předškolních dětí jsou stěžejní především Střediska volného času, pod která patří Domy dětí a mládeže (DDM) a stanice zájmových činností. Velmi rozšířená je v České republice síť Domů dětí a mládeže, která prošla pestrým historickým vývojem ovlivněným především politickým děním. Ale přesto se v současné době jedná o živá, moderní zařízení, která poskytují širokou škálu činností nejen pro děti, ale také pro dospělé a seniory. Proto je zde uveden hlavní výčet činností, které DDM nabízejí.

#### Hlavní činnosti DDM:

- a) Pravidelná zájmová činnost - patří sem především zájmové útvary - kroužky a kurzy. Zájmové útvary jsou aktivity, které probíhají během školního roku, ve všední dny, pravidelně jednou až 5x týdně, maximálně 4 hodiny denně. Kurzy jsou obdobou kroužků, s tím rozdílem, že jejich trvání je předem dáno počtem lekcí. Zájmové útvary jsou určeny pro děti, mládež, dospělé a dokonce i seniory. Lektoři zájmových útvarů a kurzů jsou pedagogové, kteří musí splnit pedagogickou způsobilost, která je stanovena v zákoně o pedagogických pracovnících 563/2004 Sb.
- b) příležitostná zájmová činnost - jedná se jednorázové akce, slavnosti nebo také workshopy.
- c) táborová činnost - pobyťová činnost spojená s pobytem mimo místo sídla zřizovatele

d) osvětová činnost včetně shromažďování a poskytování informací pro děti, žáky a studenty popř. další osoby

e) spontánní činnost - jedná se o činnost, která umožňuje neorganizované scházení účastníků, které není vedeno pedagogem, časově je omezeno pouze otvírací dobou zařízení. Patří sem klubová činnost, herny, otevřená sportoviště apod.

f) individuální práce - vytváření podmínek pro rozvoj nadání u dětí, žáků a studentů (individuální lekce, setkávání nadaných žáků apod.)

#### Sdružení dětí a mládeže

Volný čas dětí a mládeže pomáhají organizovat také různá sdružení, která jsou ve valné většině zřizována jako občanská sdružení, která jsou zakládána dle zákona 83/1990 Sb. o sdružování občanů. V České republice jsou nejznámější Junák - český skaut, Pionýr, Česká tábornická unie, Duha, Hnutí Brontosaurus, YMCA, Tělovýchovné a sportovní organizace (především Sokol a Český svaz tělesné výchovy a sportu (ČSTV), Organizace církví a náboženských společností (Řád salesiánů Dona Boska). (Pávková a kol. 2002, s. 141 – 146) Všechny tyto organizace pracují s dětmi a mládeží od 3 let, ačkoliv některé se věnují předškolním dětem pouze okrajově, nelze je z výčtu vypustit. Dále do této skupiny patří většina mateřských a rodinných center, která jsou zřizována z iniciativy matek na mateřské dovolené a nabízejí především možnost setkávání rodin s malými dětmi, ale také pro děti realizují různá cvičení, výlety, otevřenou hernu či společné oslavy různých svátků.

Celkově je tedy nabídka různorodých organizací, mateřských center a domů dětí a mládeže poměrně široká a všechny uvedené typy realizují činnosti také pro předškolní děti. S ohledem na tuto práci je bohužel třeba konstatovat, že hlavní proud zájmu jsou pro většinu těchto organizací, žáci základní školy, kteří tvoří jejich nejpočetnější klientelu. Jak ukázalo studium internetových stránek, činnosti pro předškolní děti zastupují v objemu nabízených činností pouze okrajovou skupinu. Zpracované možnosti, jak trávit volný čas v Praze prostřednictvím různých sdružení a sítě Pražských domů dětí a mládeže je uvedena v příloze.

## II. EMPIRICKÁ ČÁST

### 1. Vstupní část

#### 1.2. Charakteristika výzkumného problému

Stanovení výzkumného problému vychází z praxe autorky práce, která pracovala s předškolními dětmi v Centru pro předškolní děti Kostička a zároveň jako vedoucí oddělení zájmového vzdělávání v DDM Karlínské Spektrum. Na základě této praxe pozorovala u dětí nárůst obezity a naopak pokles zájmu o pohybové aktivity. Proto byl stanoven následující výzkumný problém.

**Jaké jsou možnosti trávení volného času pohybem u dětí předškolního věku a jaký vliv mají rodiče na výběr činnosti, pokud je volba ponechána na dítěti.**

### 2. Východiska výzkumu

#### 2.1 Specifikace výzkumných cílů

Cílem práce je zmapovat současný stav pohybové aktivity u dětí předškolního věku a kým a čím jsou ovlivňováni. Výzkumná část zkoumala, kolik času denně tráví předškolní děti pohybovou aktivitou a vliv prostředí a rodiny na způsob trávení volného času.

Pro výzkumné šetření byly stanoveny následující cíle

- a) Jaký vliv má sledování televize na čas strávený pohybovou aktivitou.
- b) Kolik času tráví děti pohybovou aktivitou
- c) Zda se liší množství času stráveného pohybovou aktivitou u dětí rodičů, kteří sportují.
- d) Jak často vyráží rodiče s dětmi na výlety do přírody.

#### 2.2 Výzkumné hypotézy

Pro výzkumné šetření byly stanoveny následující hypotézy.

H1: Předškolní děti tráví více času sledováním televize, než pohybovými aktivitami.

H2: Předškolní děti se během dne pohybují méně, než jsou doporučené 4 hodiny.

H3: Děti rodičů, kteří se věnují alespoň jedenkrát týdně pohybové aktivitě, tráví více času vlastním pohybem.

H4: Děti rodičů, kteří se věnují alespoň jedenkrát týdně pohybové aktivitě, sami volí pohybovou aktivitu ve svém volném čase.

H5: Rodiče s dětmi absolvují výlety do přírody méně, než 1x týdně.

### **2.3 Charakteristika metod výzkumu**

K šetření ve výzkumné části byl použit kvantitativně orientovaný pedagogický výzkum. Jako metoda sběru dat byl použit anonymní dotazník vlastní konstrukce. Dotazník obsahuje 13 otázek týkajících se pohybové aktivity, času stráveným sledováním televize a hodnocení pohybových možností v okolí respondentů. Dotazník se z hlediska obsahu skládá především z otázek zjišťujících fakta. Otázka č. 12. a 13. jsou otázky zjišťující postoje respondentů. Z hlediska formy odpovědi jsou v dotazníku zastoupeny všechny typy otázek. Otázky č. 1., 2., 3., 9. a 11. jsou uzavřené, strukturované. Otázka č. 6 je otevřená, nestrukturovaná. Zbývající otázky jsou polouzavřené, tedy kromě nabídky odpovědi, nabízí také možnost vlastní odpovědi.

### **2.4 Charakteristika zkoumaného výběrového souboru**

Zkoumaný výběrový soubor byl tvořen 156 rodiči předškolních dětí. Výzkum jsem uskutečnila na rodičích žijících v Praze. Respondenti byli osloveni prostřednictvím emailu. Jedná se o smíšenou skupinu respondentů, která se skládá z rodičů, jejichž děti navštěvují CPD Kostička v Karlínském Spektu, které dotazník dále distribuovali svým přátelům a známým. Dále byli respondenti osloveni prostřednictvím portálu emimino, který sdružuje matky na mateřské dovolené. Tyto dva prameny respondentů poskytli různorodou skupinu respondentů. Respondenti dotazník vyplňovali ochotně a jevilí zájem o toto téma, soudě dle zpětných emailových odpovědí. Výzkum probíhal v období od 16. 5. do 10. 6. 2017.

### 3 Prezentace a analýza výzkumného materiálu

Otázka č. 1

Navštěvuje vaše předškolní dítě/děti mateřskou školu?		
Ano	128	82,05%
Ne	28	17,95%

Tabulka 1 Statistické charakteristiky odpovědí na otázku č. 1



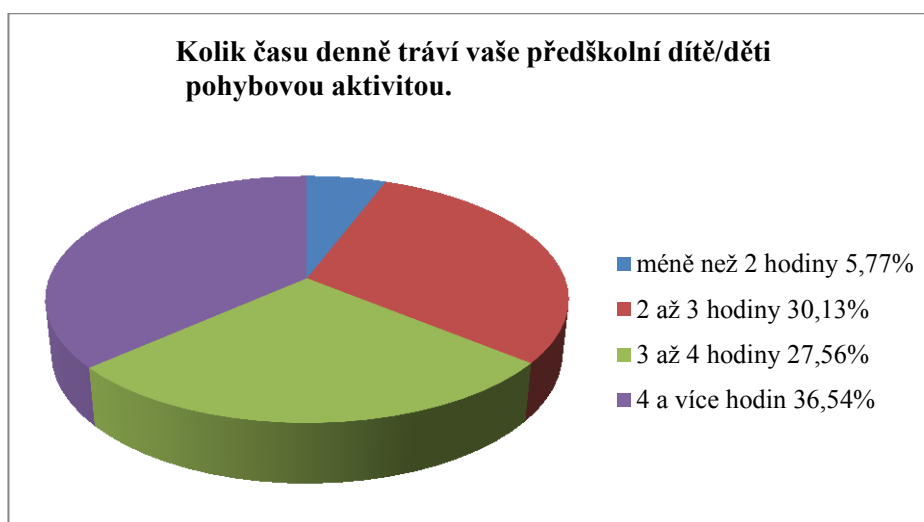
Obrázek 6 Grafické znázornění četnosti odpovědí na otázku č. 1

**Zjištěný poznatek:** Většina respondentů 82,05% uvedla, že jejich předškolní dítě/děti navštěvuje mateřskou školu. Z toho vychází, že se děti pravidelně účastní pohybových aktivit v mateřské škole a zároveň tráví určitou část dne venku na hřišti.

## Otázka č. 2

Kolik času denně tráví vaše předškolní dítě/děti pohybovou aktivitou. Pohybovou aktivitou je myšlena pohybová či sportovní činnost vykonávaná za účelem zvyšování fyzické kondice, obratnostních, rychlostních či vytrvalostních schopností (dětské hřiště, zájmový útvar, spontánní hra doma, jízda na kole či bruslích, procházka apod.) jedná se o činnosti jak s rodiči, tak v mateřské školce.		
méně než 2 hodiny	9	5,77%
2 až 3 hodiny	47	30,13%
3 až 4 hodiny	43	27,56%
4 a více hodin	57	36,54%

Tabulka 2 Statistické charakteristiky odpovědí na otázku č. 2



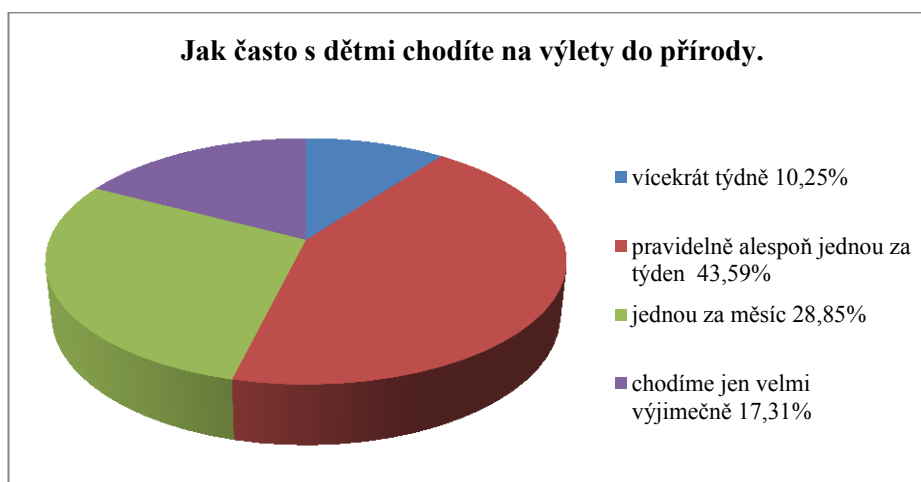
Obrázek 7 Grafické znázornění četnosti odpovědí na otázku č. 2

**Zjištěný poznatek:** Většina respondentů uvedla, že jejich děti tráví více než 2 hodiny denně pohybovou aktivitou. Bohužel 5,77% respondentů uvedlo, že jejich děti nedosahují ani na 2 hodiny pohybu denně. Tento údaj není ovlivněn návštěvností mateřské školy, všichni respondenti, kteří vybrali odpověď „méně než 2 hodiny“ uvedli, že jejich dítě navštěvuje mateřskou školu.

Otázka č. 3

Jak často s dětmi chodíte na výlety do přírody (mimo město, do hor, naučné stezky apod.)?		
vícekrát týdně	16	10,25%
pravidelně alespoň jednou za týden	68	43,59%
jednou za měsíc	45	28,85%
chodíme jen velmi výjimečně	27	17,31%

Tabulka 3 Statistické charakteristiky odpovědí na otázku č. 3



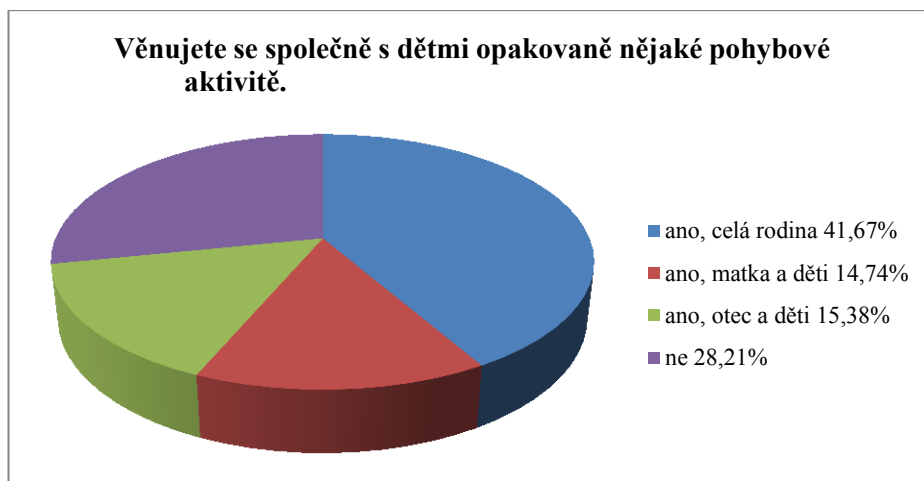
Obrázek 8 Grafické znázornění četnosti odpovědí na otázku č. 3

**Zjištěný poznatek:** Tato otázka ukazuje, že výlety do přírody patří mezi oblíbené aktivity rodin s předškolními dětmi. Více než polovina respondentů uvedla, že do přírody chodí minimálně jednou týdně. Z toho 10,25% respondentů uvedlo, že do přírody chodí dokonce několikrát týdně.

Otázka č. 4

Věnujete se společně s dětmi opakovaně nějaké pohybové aktivitě (jízda na kole, cvičení)?		
ano, celá rodina	65	41,67%
ano, matka a děti	23	14,74%
ano, otec a děti	24	15,38%
ne	44	28,21%

Tabulka 4 Statistické charakteristiky odpovědí na otázku č. 4



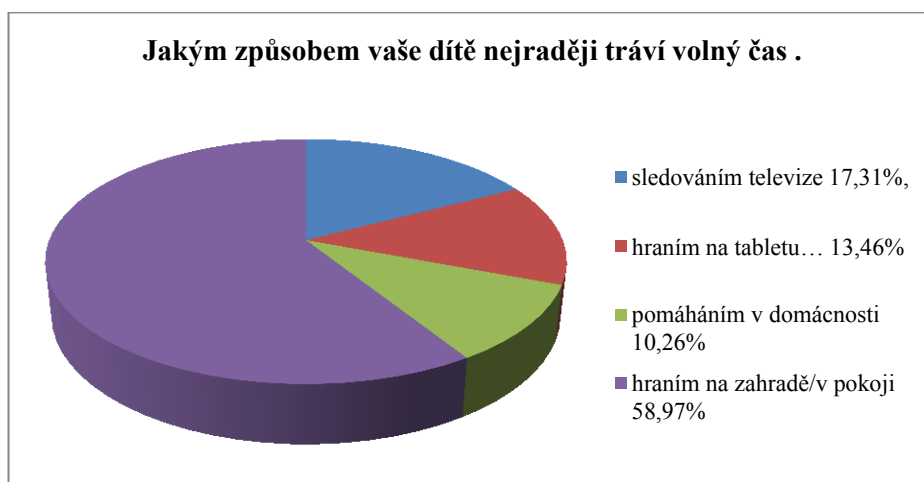
Obrázek 9 Grafické znázornění četnosti odpovědí na otázku č. 4

**Zjištěný poznatek:** U této otázky 41,67% respondentů uvedlo, že se pohybovým aktivitám věnuje společně celá rodina. Oproti tomu, je i poměrně velké množství respondentů, kteří uvedli, že se opakovaně nevěnují společné pohybové aktivitě. Jako pozitivní může být vnímáno, že pokud se dítě věnuje pohybové aktivitě s jedním z rodičů, není velký rozdíl v tom, zda se jedná o matku či otce. V tomto ohledu se množství odpovědí téměř rovná.

Otázka č. 5.

Jakým způsobem vaše dítě nejraději tráví volný čas (když necháte volbu aktivity na dítěti)		
sledováním televize	27	17,31%
hraním na tabletu/telefonu/počítači, herní konzole	21	13,46%
pomáháním v domácnosti	16	10,26%
hraním na zahradě/v pokoji	92	58,97%

Tabulka 5 Statistické charakteristiky odpovědí na otázku č. 5



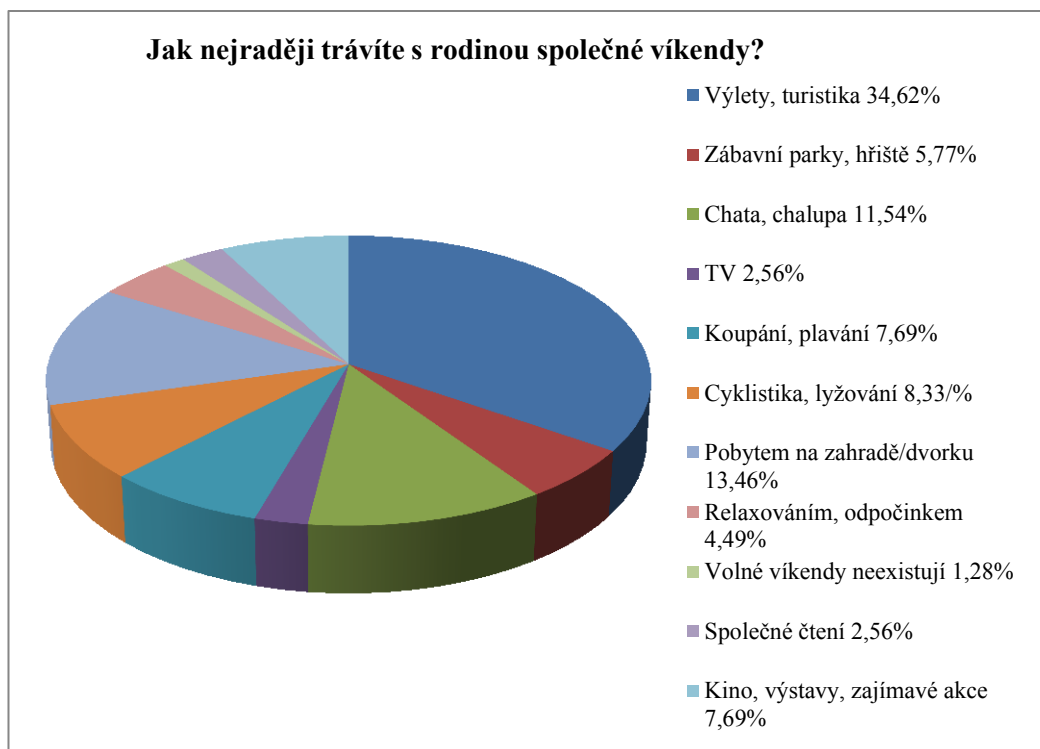
Obrázek 10 Grafické znázornění četnosti odpovědí na otázku č. 5

**Zjištěný poznatek:** U této otázky respondenti mohli uvést jinou další variantu, dle vlastního uvážení, jednalo se tedy o otázku polouzavřenou. Této možnosti využilo pouze 12 respondentů. Z těchto respondentů, šest uvedlo, že děti tráví čas venku s kamarády, 5 respondentů uvedlo hraním venku v přírodě, tato odpověď se přiklání k většině, tedy k možnosti hraní na zahradě/v pokoji. Jeden z respondentů uvedl, že dítě nejraději tráví čas cestou na dětské hřiště.

Otázka č. 6.

Jak nejraději trávíte s rodinou společné víkendy?		
Výlety, turistika	54	34,62%
Zábavní parky, hřiště	9	5,77%
Chata, chalupa	18	11,54%
TV	4	2,56%
Koupání, plavání	12	7,69%
Cyklistika, lyžování	13	8,33%
Pobytem na zahradě/dvorku	21	13,46%
Relaxováním, odpočinkem	7	4,49%
Volné víkendy neexistují	2	1,28%
Společné čtení	4	2,56%
Kino, výstavy, zajímavé akce	12	7,69%

Tabulka 6 Statistické charakteristiky odpovědí na otázku č. 6



Obrázek 11 Grafické znázornění četnosti odpovědí na otázku č. 6

**Zjištěný poznatek:** Tato otázka byla otevřená, nechávala tedy respondentům možnost vyjádřit svůj názor. Ze souboru všech odpovědí byly vytvořeny kategorie, které jednotlivé aktivity sdružují. Toto kategorizování nebylo příliš náročné, vzhledem k tomu, že odpovědi se velmi shodovaly. Výsledky velmi dobře ilustruje tabulka č. 6 a graf č. 10. Dva respondenti uvedli, že společné víkendy neexistují. Tato odpověď mohla být navozena stavem časové vytíženosti, nebo může odrážet rodinnou situaci, tedy, že rodiče dětí společně nežijí. Tento jev v šetření není zohledněn, což lze považovat za nedostatek, vzhledem k obecně vysokému počtu rozvedených párů v České republice.

Otázka č. 7.

Navštěvuje vaše dítě nějaký pohybový zájmový útvar/kroužek/lekcí?		
ano	96	61,54%
ne	60	38,46%

Obrázek 12 Statistické charakteristiky odpovědí na otázku č. 7



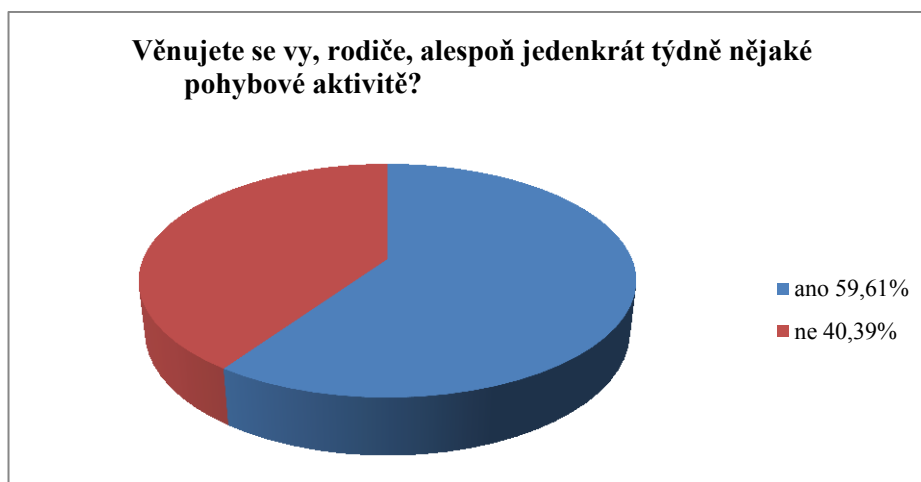
Obrázek 13 Grafické znázornění četnosti odpovědí na otázku č. 7

**Zjištěný poznatek:** Tato otázka byla opět polouzavřená. V případě, že respondenti uvedli možnost ano, byli požádáni, aby uvedli pohybovou aktivitu a místo, kam dítě chodí. Tuto možnost využilo pouze 45 respondentů, přičemž většina napsala pouze druh aktivity. V odpovědích se objevila atletika, tanečky, jízda na koni, judo, cvičení pro rodiče s dětmi, dramatický kroužek, vodácký kroužek, skautský kroužek a fotbal. Někteří respondenti uvedli místo, nebo organizátora zájmového útvaru. Mezi odpověďmi se objevil nejčastěji Sokol a mateřská škola.

Otázka č. 8.

Věnujete se vy, rodiče, alespoň jedenkrát týdně nějaké pohybové aktivitě?		
ano	93	59,61%
ne	63	40,39%

Tabulka 7 Statistické charakteristiky odpovědí na otázku č. 8



Obrázek 14 Grafické znázornění četnosti odpovědí na otázku č. 8

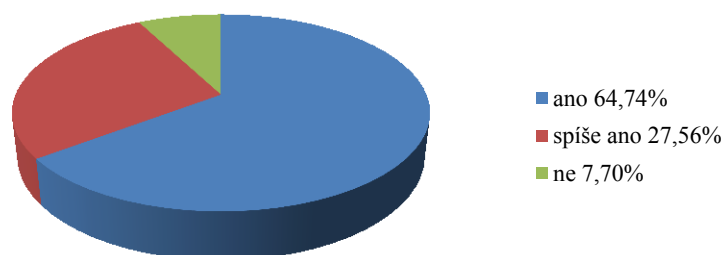
**Zjištěný poznatek:** Opět se jednalo o polouzavřenou otázku, rodiče, kteří uvedli odpověď „ano“ byli požádáni, aby napsali, jakému druhu aktivity se věnují. Této možnosti využilo 46 respondentů, tedy téměř polovina. Někteří respondenti uváděli aktivitu pouze za sebe, tedy jednoho z rodičů, někteří uváděli sebe i partnera/partnerku, proto zde nebudou uvedeny počty, pouze druhy pohybových aktivit, které respondenti nejvíce volili. Jednalo se o běh, chůzi, jógu, fotbal, koloběžku a nohejbal.

Otázka č. 9.

Pohybuje se Vaše dítě rádo, vyhledává spontánně příležitosti k pohybovým činnostem a hrám?(např. kope si s míčem, běhá okolo stolu, skáče přes švihadlo...)?		
ano	101	64,74%
spíše ano	43	27,56%
ne	12	7,70%

Tabulka 8 Statistické charakteristiky odpovědí na otázku č. 9

**Pohybuje se Vaše dítě rádo, vyhledává spontánně příležitosti k pohybovým činnostem a hrám?(např. kope si s míčem, běhá okolo stolu, skáče přes švihadlo....)?**



**Obrázek 15** Grafické znázornění četnosti odpovědí na otázku č. 9

**Zjištěný poznatek:** Výsledky této otázky odpovídají skutečnosti, že pohyb je pro děti přirozenou potřebu a sami jej vyhledávají. Při srovnání s otázkou č. 5, která se zabývá volbou aktivity dítětem, zde nacházíme jistý rozdíl. Zatímco 30% dětí si ve svém volném čase vybírá aktivity vyloženě pasivní, tedy sledování televize a hraní her na PC, či tabletu. U této otázky si pohybovou aktivitu nevolí pouze 7% dětí respondentů. Samozřejmě nelze tyto otázky považovat za kontrolní, protože jejich pointa se lehce liší, ale jejich srovnání je zajímavé.

Otázka č. 10.

Jak se snažíte děti motivovat k pohybové činnosti?		
necháváte výběr činností na dítěti	73	46,79%
zakazujete jim televizi/PC/mobilní telefon	3	1,92%
hlásíte je na pohybové zájmové útvary	42	26,92%
jste pro ně vzorem, sami pravidelně sportujete	38	24,37%

**Tabulka 9** Statistické charakteristiky odpovědí na otázku č. 10



Obrázek 16 Grafické znázornění četnosti odpovědí na otázku č. 10

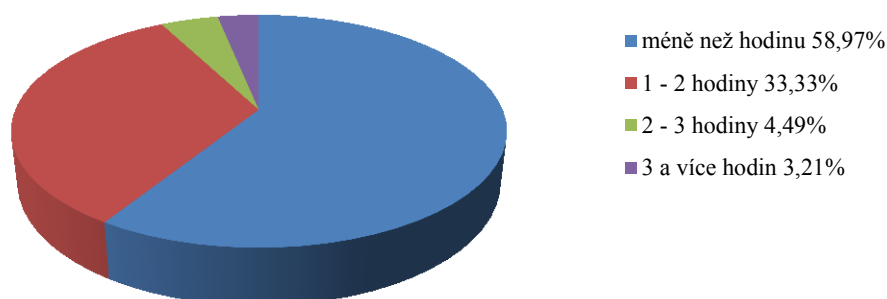
**Zjištěný poznatek:** Tato otázka ukazuje, že rodiče se snaží děti respektovat a propagují výchovu domluvou, kdy nechtějí dětem pouze zakazovat sledování televize, ale naopak jim dávají možnosti a nechávají je podílet se na výběru aktivity, které se budou věnovat. Tím nejen rozvíjejí jejich pohybové vlastnosti, ale také dávají dítěti jistou míru zodpovědnosti a informaci, že na jejich názoru jim záleží.

Otázka č. 11.

Kolik času děti tráví během dne sledováním televize, hraním na počítači/tabletu/telefonu?		
méně než hodinu	92	58,97%
1 - 2 hodiny	52	33,33%
2 - 3 hodiny	7	4,49%
3 a více hodin	5	3,21%

Tabulka 10 Statistické charakteristiky odpovědí na otázku č. 11

**Kolik času děti tráví během dne sledováním televize, hraním na počítači/tabletu/telefonu?**



**Obrázek 17** Grafické znázornění četnosti odpovědí na otázku č. 11

**Zjištěný poznatek:** Dle výsledků tohoto šetření, předškolní děti respondentů sledují televizi minimálně, oproti všeobecnému mínění. Výzkumy v této oblasti se zaměřují pouze na starší děti, údaje o době sledování televize předškolními dětmi se nepodařilo zjistit.

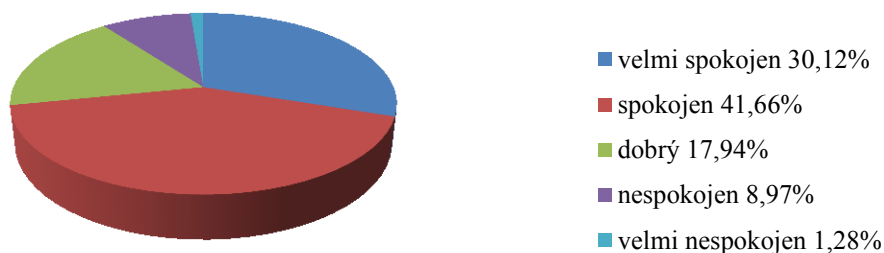
**Otázka č. 12./1**

Jste spokojeni s nabídkou pohybových aktivit a možnostmi k realizaci pohybových aktivit ve vašem okolí?

Jste spokojeni s nabídkou pohybových aktivit a možnostmi k realizaci pohybových aktivit ve vašem okolí? - dětská hřiště		
velmi spokojen	47	30,12%
spokojen	65	41,66%
dobrý	28	17,94%
nespokojen	14	8,97%
velmi nespokojen	2	1,28%

**Tabulka 11** Statistické charakteristiky odpovědí na otázku č. 12./1

**Jste spokojeni s nabídkou pohybových aktivit a možnostmi k realizaci pohybových aktivit ve vašem okolí? - dětská hřiště**



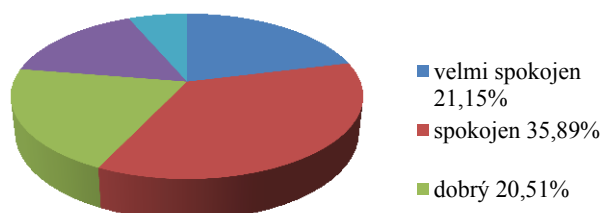
Obrázek 18 Grafické znázornění četnosti odpovědí na otázku č. 12./1

Otázka č. 12./2

Jste spokojeni s nabídkou pohybových aktivit a možnostmi k realizaci pohybových aktivit ve vašem okolí? - sportoviště		
velmi spokojen	33	21,15%
spokojen	56	35,89%
dobrý	32	20,51%
nespokojen	25	16,02%
velmi nespokojen	10	6,41%

Tabulka 12 Statistické charakteristiky odpovědí na otázku č. 12./2

**Jste spokojeni s nabídkou pohybových aktivit a možnostmi k realizaci pohybových aktivit ve vašem okolí? - sportoviště**

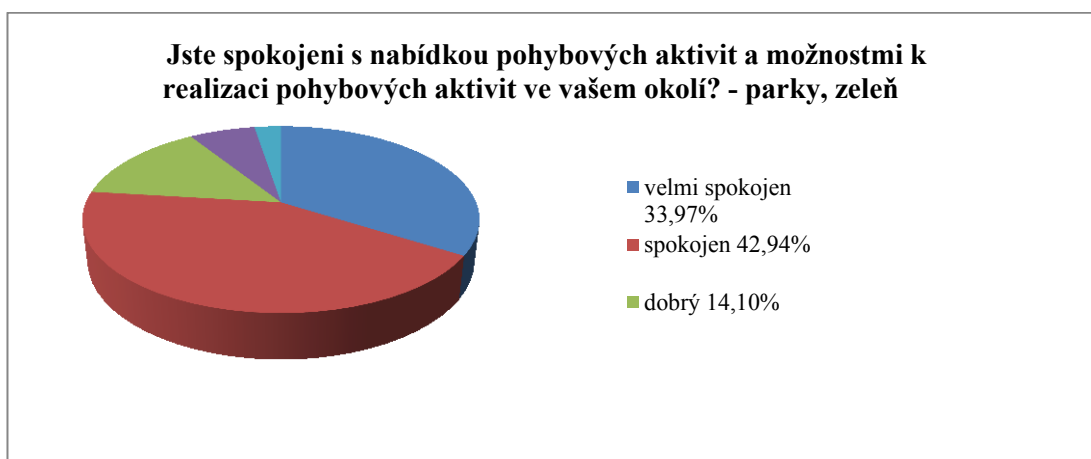


Obrázek 19 Grafické znázornění četnosti odpovědí na otázku č. 12./2

Otázka č. 12./3

Jste spokojeni s nabídkou pohybových aktivit a možnostmi k realizaci pohybových aktivit ve vašem okolí? - parky, zeleň		
velmi spokojen	53	33,97%
spokojen	67	42,94%
dobry	22	14,10%
nespokojen	10	6,41%
velmi nespokojen	4	2,58%

Tabulka 13 Statistické charakteristiky odpovědí na otázku č. 12./3



Obrázek 20 Grafické znázornění četnosti odpovědí na otázku č. 12./3

Otázka č. 12./4

Jste spokojeni s nabídkou pohybových aktivit a možnostmi k realizaci pohybových aktivit ve vašem okolí? - nabídka zájmových útvarů.		
velmi spokojen	39	25%
spokojen	54	34,61%
dobry	42	26,92%
nespokojen	19	12,19%
velmi nespokojen	2	1,28%

Tabulka 14 Statistické charakteristiky odpovědí na otázku č. 12./4

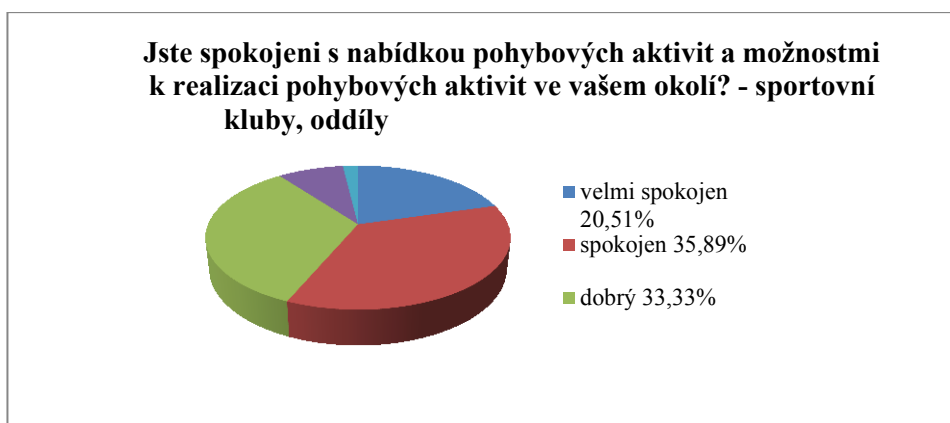


Obrázek 21 Grafické znázornění četnosti odpovědí na otázku č. 12./4

Otázka č. 12./5

Jste spokojeni s nabídkou pohybových aktivit a možnostmi k realizaci pohybových aktivit ve vašem okolí? - sportovní kluby/oddíly		
velmi spokojen	32	20,51%
spokojen	56	35,89%
dobrý	52	33,33%
nespokojen	13	8,33%
velmi nespokojen	3	1,92%

Tabulka 15 Statistické charakteristiky odpovědí na otázku č. 12./5



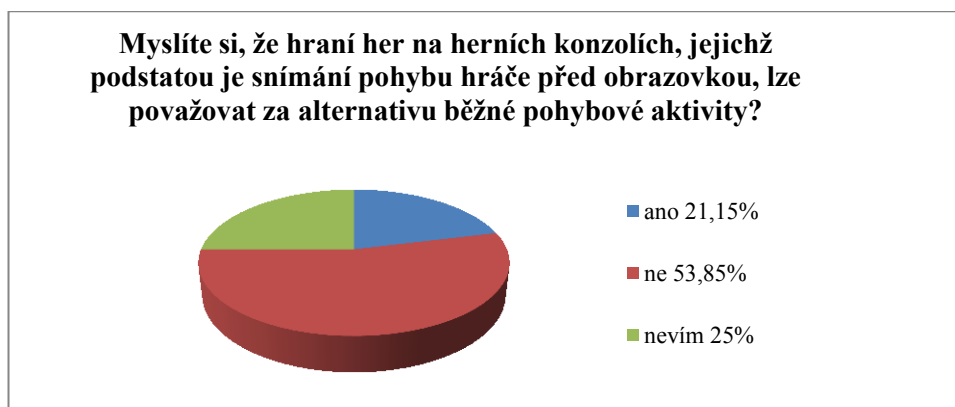
Obrázek 22 Grafické znázornění četnosti odpovědí na otázku č. 12./5

**Zjištěný poznatek:** Odpovědi na tuto škálovou otázku veskrze ukazují, že více než polovina respondentů je s uvedenými kategoriemi velmi spokojena nebo spokojena. Velmi nespokojeni a nespokojeni jsou respondenti nejvíce se sportovišti v okolí. Tuto odpověď uvedlo 22,61% respondentů.

Otázka č. 13.

Myslíte si, že hraní her na herních konzolích, jejichž podstatou je snímání pohybu hráče před obrazovkou, lze považovat za alternativu běžné pohybové aktivity?		
ano	33	21,15%
ne	84	53,85%
nevím	39	25%

Tabulka 16 Statistické charakteristiky odpovědí na otázku č. 13



Tabulka 17 Grafické znázornění četnosti odpovědí na otázku č. 13

**Zjištěný poznatek:** Tato otázka byla zařazena z důvodu neobvyklosti tématu. Spojitost mezi pohybem a herními konzolemi je záležitost posledních let. To potvrzují i zdůvodnění odpovědí rodičů, které využilo 55 respondentů. V těchto odůvodněních 20 respondentů uvedlo, že herní konzoly nevlastní a nemají s ní zkušenost. Mezi zápornými odůvodněními respondenti uvádí nepřirozenost. Zároveň respondenti uvedli také kladné ohlasy, především si tento způsob pohybu chválili v zimním období.

### 3.1 Vyhodnocení hypotéz

**H1: Předškolní děti tráví více času sledováním televize, než pohybovými aktivitami.**

**Hypotéza nepotvrzena.** Dle uvedených výsledků šetření, předškolní děti tráví pohybovými aktivitami více času, než sledováním televize. Jak dokládá tabulka 2, více než polovina respondentů (64,1%) uvedla, že jejich předškolní dítě tráví pohybovou aktivitou 4 a více hodin denně. Oproti tomu taktéž více než polovina respondentů (58,97%) uvedla, že děti sledují televizi méně než hodinu denně, více tabulka 10.

**H2: Předškolní děti se během dne pohybují méně, než jsou doporučené 4 hodiny.**

**Hypotéza potvrzena.** Jak uvádí tabulka č. 2 a graf na obrázku č. 10 téměř 64% respondentů uvedlo, že jejich děti se pohybují méně než doporučené 4 hodiny denně.

**H3: Děti rodičů, kteří se věnují alespoň jedenkrát týdně pohybové aktivitě, tráví více času vlastním pohybem.**

**Hypotéza nepotvrzena.** Vyhodnocení této otázky muselo být provedeno pomocí třídění výsledků druhého stupně a to následovně.

Nulová hypotéza  $H_0$  Vlastní aktivní pohyb rodičů nemá vliv na to, kolik času denně tráví jejich dítě pohybovou aktivitou.

Alternativní hypotéza  $H_A$  Vlastní aktivní pohyb rodičů má vliv na to, kolik času denně tráví jejich dítě pohybovou aktivitou.

	Kolik času denně tráví vaše předškolní dítě/děti pohybovou aktivitou. č2				
rodiče pohyb č8	<2	2-3	3-4	>4	
Ano	1 (5,4)	31 (28)	28 (25,6)	33 (34)	93
Ne	8 (3,6)	16 (19)	15 (17,4)	24 (23)	63
	9	47	43	57	156

Tabulka 18 Kontingenční tabulka (pohybová aktivita denně : pohyb rodičů)

Čísla v tabulce bez závorek jsou četnosti dle dotazníku.

Čísla v tabulce v závorkách jsou očekávané četnosti.

$$x^2 = \sum \frac{(P - O)^2}{O}$$

$$x^2 = \frac{(1 - 5,4)^2}{5,4} + \frac{(8 - 3,6)^2}{3,6} + \frac{(31 - 28)^2}{28} + \frac{(16 - 19)^2}{19} + \frac{(28 - 25,6)^2}{25,6} + \frac{(15 - 17,4)^2}{17,4} + \frac{(33 - 34)^2}{34} + \frac{(24 - 23)^2}{23}$$

$$x^2 = 3,585 + 5,378 + 0,321 + 0,474 + 0,225 + 0,331 + 0,029 + 0,043$$

$$x^2 = 10,386$$

Rovnice 1 Chí kvadrát pro kontingenční tabulku 18

Protože kontingenční tabulka má  $f = (r - 1) \times (s - 1) = (2 - 1) \times (4 - 1) = 3$  stupeň volnosti

Kritická hodnota  $x^2(3) = 11,341$  (Dle tabulky: Kritické hodnoty testového kritéria chí kvadrát s hladinou významnosti 0,01). (Chráška 2007, s. 248) **Vzhledem k tomu, že naměřená hodnota  $x^2$  je menší než kritická hodnota, můžeme přijmout nulovou hypotézu.**

**H4: Děti rodičů, kteří se věnují alespoň jedenkrát týdně pohybové aktivitě, sami volí pohybovou aktivitu ve svém volném čase.**

**Hypotéza potvrzena.** K vyhodnocení této hypotézy bylo taktéž nutné použít třídění výsledků druhého stupně.

Nulová hypotéza  $H_0$  Vlastní aktivní pohyb rodičů nemá vliv na to, jakým způsobem nejraději tráví svůj volný čas jejich dítě.

Alternativní hypotéza  $H_A$  Vlastní aktivní pohyb rodičů má vliv na to, jakým způsobem nejraději tráví svůj volný čas jejich dítě.

	Jakým způsobem vaše dítě nejraději tráví volný čas (když necháte volbu aktivity na dítěti) č 5				
rodiče pohyb č8	sledováním televize	hráním na tabletu/telefonu/počítače, herní konzole	pomáháním v domácnosti	hráním na zahradě/v pokoji	
Ano	12 (16,1)	16 (12,5)	4 (9,5)	61 (54,8)	93
Ne	15 (10,9)	5 (8,5)	12 (6,5)	31 (37,2)	63
	27	21	16	92	156

**Tabulka 19** Kontingenční tabulka (volba aktivity dítětem : pohyb rodičů)

Čísla v tabulce bez závorek jsou četnosti dle dotazníku.

Čísla v tabulce v závorkách jsou očekávané četnosti.

$$x^2 = \sum \frac{(P - O)^2}{O}$$

$$x^2 = \frac{(12 - 16,1)^2}{16,1} + \frac{(15 - 10,9)^2}{10,9} + \frac{(16 - 12,5)^2}{12,5} + \frac{(5 - 8,5)^2}{8,5} + \frac{(4 - 9,5)^2}{9,5} + \frac{(12 - 6,5)^2}{6,5} + \frac{(61 - 54,8)^2}{54,8} + \frac{(31 - 37,2)^2}{37,2}$$

$$x^2 = 1,044 + 1,542 + 0,978 + 1,441 + 3,184 + 4,654 + 0,701 + 1,033$$

$$x^2 = 14,577$$

**Rovnice 2** Chí kvadrát pro kontingenční tabulku 19

Protože kontingenční tabulka má  $f = (r - 1) \times (s - 1) = (2 - 1) \times (4 - 1) = 3$  stupeň volnosti

Kritická hodnota  $\chi^2(3) = 11,341$  Dle tabulky: Kritické hodnoty testového kritéria chí-kvadrát s hladinou významnosti 0,01). (Chrásková 2007, s. 248) Vzhledem k tomu, že naměřená hodnota  $\chi^2$  je větší než kritická hodnota, **můžeme odmítnout nulovou hypotézu a přijmout hypotézu alternativní.**

**H5: Rodiče s dětmi absolvují výlety do přírody méně, než 1x týdně.**

**Hypotéza nepotvrzena.** Tento potěšující výsledek vychází z odpovědí na otázku č. 3, která je znázorněna v tabulce 3 a graficky zobrazena na obrázku 7. 43,59% respondentů uvedlo, že na výlety chodí alespoň jedenkrát týdně a dokonce 10,25% respondentů uvedlo, že na výlety chodí vícekrát týdně.

### 3.2 Diskuse

V rámci realizovaného výzkumu se podařilo ověřit hypotézy, které byly stanoveny. Vzhledem k zjištěným výsledkům je pozitivní zjištění, že děti tráví pohybovou aktivitou více času, než sledováním televize. V porovnání s výsledky výzkumů uváděných v odstavci Televize, jako náplň ve volném čase, se tyto výsledky značně liší, ačkoliv musí být bráno v potaz, že uvedené výzkumy, byly realizovány na dětech mladšího školního věku. Je možné tedy předpokládat, že u předškolních dětí rodiče více dbají na absenci televize a zároveň jsou děti více aktivní. Přestože rodiče dle výsledku výzkumu dohlížejí na omezené sledování televize, nedosahují děti doporučených minimálních 4 hodin pohybu denně. Dokonce 5,77% respondentů uvedlo, že jejich děti se pohybují méně než 2 hodiny denně, tento fakt autorka považuje za alarmující, vzhledem k tomu, že jedná o pohybovou aktivitu vykonávanou doma i v mateřské škole dohromady. Následně bylo zjišťováno, jaký vliv mají rodiče, kteří sportují, na své děti.

Na základě zjištěných výsledků je pro děti podstatná skutečnost, že rodiče se věnují sportu a tedy jsou pro ně dobrým vzorem. Méně důležitá je intenzita a pravidelnost sportovní činnosti rodičů. Proto je třeba více než děti, motivovat k pohybové činnosti rodiče a tím v podstatě zajistit pohybovou činnost předškolních dětí. Je otázkou jaký druh motivace a z jakých institucí by měla vycházet, aby byla účinná. V současnosti pravděpodobně dochází k apelu především ze strany lékařů a výživových poradců, zajímavé by bylo zjištění, jaký vliv by měla podpora ze strany zaměstnavatelů. Velmi zajímavé je téma herních konzolí, které je v práci postíženo pouze okrajově.

K tomuto tématu autorka došla na základě vlastní první zkušenosti s tímto typem zařízení. Přestože, se herní konzole na trhu objevují již několik let, nejedná se o finančně

dostupnou záležitost a nevlastní ji každá domácnost, proto považuji za vhodné se tomuto tématu věnovat nejen z pohledu rodičů, ale také z pohledu vlivu na zdraví jedince.

## ZÁVĚR

Pohybová aktivita je již od pradávna součástí našeho bytí, v dřívějších dobách se osoby s pohybovým znevýhodněním zpravidla nedoživaly vysokého věku a byly odkázány na pomoc druhých. V současné době se i lidé s postižením mohou zapojit do pohybových činností a velmi často v nich dosahují velkých úspěchů. Naopak se snaží, aby byli samostatní a nezávislí na pomoci druhých. Přirozenost dětí je stejná, přestože potřebují objetí, pohlazení a pocit jistoty, chtějí být samostatné a nezávislé a tento pocit jim dodá především volnost v pohybu a v objevování. Proto je důležité na pohyb dbát, aby se ze současných dětí v budoucnu nestaly osoby závislé na pomoci z důvodu rozvoje obezity a kardiovaskulárních chorob, kterým se pravidelným pohybem nejlépe vyhnou. Česká republika se v posledních letech dostává na přední místa v tabulkách úmrtí na kardiovaskulární choroby. Přestože je pohyb tou nejsnazší a nejúčinnější pomocí, situaci se nedaří zlepšovat, proto jako již mnohokrát v historii i tato práce apeluje na rodiče předškolních dětí, kteří jsou ti první, kdo mohou pomoci zajistit svým dětem lepší zdravotní stav a tím i lepší budoucnost.

Cílem práce bylo především shrnout poznatky o pohybové aktivitě předškolních dětí, kterým není ve výzkumech věnována taková pozornost, jako dětem starším.

Dalším cílem bylo zjištění možností, jak a kde se dá s předškolními dětmi v Praze aktivně trávit volný čas. Výčet aktivit získaný prostřednictvím průzkumu internetových stránek ukazuje zájem institucí o předškolní děti a z výzkumu vyplývá, že rodiče tyto snahy kvitují a pozitivně hodnotí.

Cílem empirické části bylo zjištění současného stavu trávení času pohybovými aktivitami dětí a vlivem rodičů na děti v této oblasti.

Výsledky výzkumu ukazují, že rodiče dbají na omezování sledování televize a hraní her na PC, telefonu, či tabletu a dalším pasivním aktivitám a snaží se prostřednictvím společných výletů zajistit dětem zajímavé a aktivní trávení volného času. Pozitivní je také zjištění, že rodiče hlásí děti do pohybových zájmových útvarů a nabízí jim tím mimo pohyb, také sdružování s dalšími dětmi.

Mohlo by se zdát, že situace je ideální, ale je třeba tzv. „neusnout na vavřínech“, ale naopak hledat stále nové možnosti, nabízet atraktivní dostupné aktivity a nejvíce zajistit bezpečné prostředí, aby děti měly možnost i v Praze trávit čas aktivně a samostatně v přírodním prostředí, ve společnosti vrstevníků, ale i starších dětí, což je důležité nejen pro zdraví, ale také pro všestranný rozvoj osobnosti.

V práci nebyla dostatečně postížena problematika herních konzolí, téma je zpracované spíše okrajově a bylo by vhodné jej dopracovat a prostudovat podrobněji.

Závěrem lze dodat, že tato diplomová práce by měla sloužit jako inspirativní zdroj pro rodiče, především pražských, předškolních dětí, jak co nejlépe trávit společný čas a tím sobě i svým dětem poskytnout kvalitní základy fyzického a psychického zdraví.

## LITERATURA

- DANIŠ, Petr. *Děti venku v přírodě: ohrožený druh?* [online]. Praha: Ministerstvo životního prostředí, 2016 [cit. 2017-07-11]. ISBN 978-80-7212-610-1. Dostupné z: [https://jdeteven.cz/\\_files/userfiles/Ebook/MZP\\_Deti\\_venku\\_v\\_prirode29112016.pdf](https://jdeteven.cz/_files/userfiles/Ebook/MZP_Deti_venku_v_prirode29112016.pdf)
- DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-819-7.
- HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-807-3676-865.
- HENDL, Jan a Lubomír DOBRÝ. *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-2000-8.
- HUNT, Morton M. *Dějiny psychologie*. Vydání čtvrté. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0898-3.
- CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4.
- JANSA, Petr. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2026-8.
- KOLLÁRIKOVÁ, Zuzana a Branislav PUPALA, ed. *Předškolní a primární pedagogika: Předškolní a elementární pedagogika*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-828-9.
- KOMÁREK, Karel. *Nadace Karla Komárka: České děti venku : Reprezentativní výzkum, kde a jak tráví děti svůj čas* [online]. In: Nadace Proměny Karla Komárka, s. 43 [cit. 2017-05-24]. Dostupné z: <http://www.nadace-promeny.cz/cz/vyzkum.html>
- LANGMEIER, Josef, Dana KREJČÍŘOVÁ a Miloš LANGMEIER. *Vývojová psychologie s úvodem do vývojové neurofyziologie*. Jinočany: H, 1998. ISBN 80-860-2237-4.
- MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-802-4727-158.
- MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa : základní duševní potřeby dítěte : dítě a lidský svět*. Praha: Grada, 2005. ISBN 978-802-4708-706.
- MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-0981-X.
- MERTIN, Václav a Ilona GILLERNOVÁ, ed. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Třetí vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0977-5.
- OPRAVILOVÁ, Eva. *Předškolní pedagogika*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5107-8.

- OTTO, Jan. *Ottův slovník naučný: Ilustrovaná encyklopaedie obecných vědomostí* [online]. Praha: J. Otto, 1908 [cit. 2017-03-21]. Dostupné z: <http://www.pdfknihy.maxzone.eu/books/OSN/otto27.pdf>
- PASTUCHA, Dalibor. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-802-4740-652.
- PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-717-8711-6.
- PELIKÁN, Jiří. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. 2., nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1916-3.
- SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.
- ŠAFR, Jiří a Věra PATOČKOVÁ. Trávení volného času v České republice ve srovnání s evropskými zeměmi. *Naše společnost: časopis Centra pro výzkum veřejného mínění* [online]. Praha, 2010, 2010(2), 10 [cit. 2017-03-24]. ISSN 2336-1646. Dostupné z: [http://cvvm.soc.cas.cz/media/com\\_form2content/documents/c3/a4013/f11/100119s\\_Traveni%20volneho%20casu.pdf](http://cvvm.soc.cas.cz/media/com_form2content/documents/c3/a4013/f11/100119s_Traveni%20volneho%20casu.pdf)
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-717-8308-0.
- VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2317-4.
- VOŠAHLÍKOVÁ, Tereza, Jan KRAJHANZL a Helena VOSTRADOVSKÁ. *Kořeny předškolní výchovy: podmínky zdravého vývoje dětí v rodině, školce a přírodě : závěrečný výzkumný report za rok 2011*. Praha: Asociace lesních MŠ, 2012. ISBN 80-260-3190-3.
- ZIMMER, Renate, ed. *Netradiční sportovní činnosti: náměty a metody pro školu i volný čas*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-717-8460-5.
- Fórum zdravé výživy: Slovník. *Fórum zdravé výživy: Slovník* [online]. Praha, 2017 [cit. 2017-03-21]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/zdravy-zivotni-styl/>
- BELGIE. Obecné zásady a požadavky potravinového práva: Požadavky na bezpečnost potravin. In: *Úřední věstník Evropské unie*. Brusel, 2002, 32002R0178, 178/2002. Dostupné také z: <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/CS/TXT/PDF/?uri=CELEX:32002R0178&from=CS>
- Herní konzole. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2017-03-24]. Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Hern%C3%AD\\_konzole](https://cs.wikipedia.org/wiki/Hern%C3%AD_konzole)
- Questing* [online]. Karlovice: Actaea - společnost pro přírodu a krajinu, 2014 [cit. 2017-06-12]. Dostupné z: <http://www.questing.cz/Co-je-to-questing.aspx>

*Role pohybových aktivit v životě dětí a mládeže: sborník příspěvků.* Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2006. ISBN 8086317382.

Státní zdravotní ústav: Seznam růstových grafů. *Státní zdravotní ústav: Seznam růstových grafů* [online]. Praha: SZÚ [cit. 2017-04-27]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/publikace/data/seznam-rustovych-grafu-ke-stazeni>

Česká encyklopedie geocachingu: Geocaching. In: *Www.geocaching.cz* [online]. Kladno, 2011 [cit. 2017-06-12]. Dostupné z: [http://wiki.geocaching.cz/wiki/Hlavn%C3%AD\\_strana](http://wiki.geocaching.cz/wiki/Hlavn%C3%AD_strana)

ČESKÁ REPUBLIKA. Vyhláška o zájmovém vzdělávání. In: *20*. Praha: Tiskárna ministerstva vnitra, 2005, ročník 2005, 20/2005, 74/2005. Dostupné také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-74>

ČESKÁ REPUBLIKA. Školský zákon: Základní umělecké, jazykové a zájmové vzdělávání. In: *Sbírka zákonů*. Praha: Tiskárna ministerstva vnitra, 2017, ročník 2017, částka 24, 561/2004. Dostupné také z: [http://www.msmt.cz/uploads/O21/O211/narizeni\\_vlady\\_c.\\_71\\_2017\\_Sb.pdf](http://www.msmt.cz/uploads/O21/O211/narizeni_vlady_c._71_2017_Sb.pdf)

*World Health Organization: Kancelář WHO v České republice* [online]. Praha, 2011 [cit. 2017-03-24]. Dostupné z: <http://www.who.cz/kontakty.html>

ČESKÁ REPUBLIKA. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání: Od 1. září 2016*. In: . Praha: MŠMT, 2016, ročník 2016. Dostupné také z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/predskolni-vzdelavani/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-pv?source=rss>

# PŘÍLOHY

## Příloha č. 1: Dotazník

Dobrý den,

dovoluji si vás požádat o vyplnění následujícího dotazníku, který mi pomůže při zpracování mé diplomové práce s názvem Možnosti rozvoje pohybových aktivit dítěte předškolního věku. Práce vyzdvihuje důležitost pohybové aktivity pro zdraví dítěte, ale také pro jeho přirozený psychický, fyzický a sociální vývoj. Tento dotazník slouží ke zmapování současné situace a vztahu k pohybu. Dotazník je zcela anonymní.

Děkuji za vaši ochotu a čas. Bc. Marie Fryšová

1. Navštěvuje vaše předškolní dítě/děti mateřskou školu?

ANO

NE

2. 1. Kolik času denně tráví vaše předškolní dítě/děti pohybovou aktivitou. Pohybovou aktivitou je myšlena pohybová či sportovní činnost vykonávaná za účelem zvyšování fyzické kondice, obratnostních, rychlostních či vytrvalostních schopností (dětské hřiště, zájmový útvar, spontánní hra doma, jízda na kole či bruslích, procházka apod.) jedná se o činnosti jak s rodiči, tak v mateřské školce.

méně než 2 hodiny  2 až 3 hodiny  3 až 4 hodiny  4 a více hodin

3. Jak často s dětmi chodíte na výlety do přírody (mimo město, do hor, naučné stezky apod.)?

vícekrát týdně  pravidelně alespoň jednou za týden  jednou za měsíc  chodíme jen velmi výjimečně

4. Věnujete se společně s dětmi opakovaně nějaké pohybové aktivitě (jízda na kole, cvičení)?

ano, celá rodina  ano, matka a děti  ano, otec a děti  ne

Pokud jste vybrali jednu z variant "ano," uveďte o jakou aktivitu, se jedná a jak často se jí věnujete.

5. Jakým způsobem vaše dítě nejraději tráví volný čas (když necháte volbu aktivity na dítěti).

sledováním televize

hraním na tabletu/telefonu/počítače, herní konzole

- pomáháním v domácnosti
- hraním na zahradě/v pokoji
- Jinak, uveďte

6. Jak nejraději trávíte s rodinou společné víkendy?

(text)

7. Navštěvuje vaše dítě nějaký pohybový zájmový útvar/kroužek/lekcí?

ano  ne

Uveďte jaký a kde? (např. tanečky v DDM, gymnastika v Sokole....)

8. Věnujete se vy, rodiče, alespoň jedenkrát týdně nějaké pohybové aktivitě?

ne  ano

Pokud odpovíte ano, uveďte druh aktivity a jak často.

9. Pohybuje se Vaše dítě rádo, vyhledává spontánně příležitosti k pohybovým činnostem a hrám?(např. kope si s míčem, běhá okolo stolu, skáče přes švihadlo....)?

ano  spíše ano  spíše ne  vůbec ne

10. Jak se snažíte děti motivovat k pohybové činnosti?

- necháváte výběr činností na dítěti
- zakazujete jim televizi/PC/mobilní telefon
- hlásíte je na pohybové zájmové útvary
- jste pro ně vzorem, sami pravidelně sportujete
- Jinak, uveďte

11. Kolik času děti tráví během dne sledováním televize, hraním na počítači/tabletu/telefonu?

méně než hodinu  1 - 2 hodiny  2 - 3 hodiny  3 a více hodin

12. Jste spokojeni s nabídkou pohybových aktivit a možnostmi k realizaci pohybových aktivit ve vašem okolí?

**U každé podotázky prosím zvolte odpověď na dané škále:**

dětská hřiště	1 - velmi spokojen <input type="radio"/>	2 - spokojen <input type="radio"/>	3 - dobrý <input type="radio"/>	4 - nespokojen <input type="radio"/>	5 - velmi nespokojen <input type="radio"/>
sportoviště	1 - velmi spokojen <input type="radio"/>	2 - spokojen <input type="radio"/>	3 - dobrý <input type="radio"/>	4 - nespokojen <input type="radio"/>	5 - velmi nespokojen <input type="radio"/>
parky, zeleň	1 - velmi spokojen <input type="radio"/>	2 - spokojen <input type="radio"/>	3 - dobrý <input type="radio"/>	4 - nespokojen <input type="radio"/>	5 - velmi nespokojen <input type="radio"/>
nabídka zájmových útvarů	1 - velmi spokojen <input type="radio"/>	2 - spokojen <input type="radio"/>	3 - dobrý <input type="radio"/>	4 - nespokojen <input type="radio"/>	5 - velmi nespokojen <input type="radio"/>
sportovní kluby/oddíly	1 - velmi spokojen <input type="radio"/>	2 - spokojen <input type="radio"/>	3 - dobrý <input type="radio"/>	4 - nespokojen <input type="radio"/>	5 - velmi nespokojen <input type="radio"/>

13. Myslíte si, že hraní her na herních konzolách, jejichž podstatou je snímání pohybu hráče před obrazovkou, lze považovat za alternativu běžné pohybové aktivity?

ano  ne  nevím  Uveďte zdůvodnění vaší odpovědi.

## **Příloha č. 2: Možnosti trávení volného času v Praze**

Sdružení a instituce nabízející pohybové aktivity pro předškolní děti v Praze

### **Rodiče s dětmi**

Nabídka pro rodiče s dětmi čítá velké množství běžných zařízení, zde je uveden inspirativní seznam, který vznikl na základě prostudování webových stránek. Běžná zábavní a sportovní centra rodiče ve svém okolí znají, jedná se především o zábavní parky, aquaparky, bazény, zimní stadiony, dětská hřiště, dětské koutky, multifunkční sportoviště, lezecké stěny, lanová centra, atletické hřiště, in-linové dráhy, dopravní hřiště apod.

### **Pedagogové s dětmi**

Domy dětí a mládeže v Praze, jsou zřizovány hlavním městem Prahou či městskými částmi. Ve výčtu jsou uvedeny pouze pohybové zájmové aktivity neboli kroužky. Dále tato zařízení realizují výjezdové pobyty (tzv. tábory), jednorázové akce apod.

### **Dům dětí a mládeže Praha 2**

Slezská 21/920, Praha 2, 120 00



[www.ddm-ph2.cz](http://www.ddm-ph2.cz)

#### **Nabízené zájmové útvary a aktivity:**

Cvičení pro menší 3 – 6 let

Cvičení pro nejmenší 3 – 6 let

Gymsport Světlušky 4 – 6 let

Moderní tanec, přípravka – 6 – 8 let

Plavání Brodítka – 3 – 4 roky (Sokol Vinohrady)

Plavání I. 5 – 6 let (Sokol Vinohrady)

Základy sportů 4 – 6 let

Irské tance pro nejmenší 4 – 6 let

Taneční krůčky 4 – 6 let (SVP Lublaňská)

UT 0 Taneční hrátky – 3 – 6 let (STV a ZŠ Vratislavova)

Základy baletu, rytmika 4 – 6 let

## **Dům dětí a mládeže Praha 3 - Ulita**

Na Balkáně 2866/17a, Praha 3, 130 00



[www.ulita.cz](http://www.ulita.cz)

### **Nabízené zájmové útvary a aktivity:**

Atletická příprava 3 – 4 roky, 4 – 5, 5 – 6 let

Fotbal předškoláci a prvňáci Jarov 5 – 8 let

Sportovní příprava 4 – 6 let

Sportovní školička 4 – 6 let

Tanečky 4 – 6 let

Volná herna s programem 0 – 6 let

Divadlo pro předškoláky 4 – 7 let (*Dramatické hry, říkadla a pohyb, zábavné překonávání překážek. Pro verbální i neverbální vyjadřování, zvládnutí sebe, svého studu a pozornosti, pro rozvíjení spolupráce s druhými. Od jednoduchých cvičení k divadelnímu představení.*)

Hudební tvorba dětí 2 – 4 roky (*Hudební atelier pro děti v doprovodu rodičů. Rozvíjíme rytmiku, pohybovou přípravu, zpěv a hru na Orffovy nástroje. Hudba podporuje růst osobnosti a navozuje příjemnou atmosféru pro spolupráci dětí i rodičů.*)

Neřadí 2 – 4 roky (*Kroužek pro ty nejmenší, na kterém se všichni vyřádí. Budeme běhat, skákat, zpívat, bubnovat, házet a chytat, malovat, hrát jednoduché hry, zdolávat překážky opičí dráhy, ale i spoustu dalších věcí. Především se ale naučíme být v kolektivu vrstevníků nebo si vyzkoušíme cvičit bez rodičů. Pro malé nováčky ten nejlepší kroužek pro vstup do volnočasových aktivit.*)

Parkour pro nejmenší 3 – 6 let (*Parkour je určený malým neposedům, kteří rádi překonávají překážky ve městě i přírodě. S parkurem budou děti venku za každého počasí.*)

Rodinná jóga 2 – 4 roky (*Základy jógových prvků pro celou rodinu. Jóga nás učí naplnit dýchat, správnému držení těla, rozvíjí soustředění a koordinaci, posiluje i "zpružňuje", učí být "tady a teď".*)

Tiny Eagles 5 – 8 let (*Cheerleading je týmový sport spojující tanec, akrobacii, živé pyramidy a pokřiky. Věnujeme se týmovým CHEER choreografiím, zahrnující akrobatické prvky, atraktivní živé pyramidy a vyhazovačky, ale i oblasti CHEER-DANCE, tedy tanci s pom-poms (barevné třásně).*)

Zumbatonic pro předškoláky 4 – 6 (*Oblíbené spojení cvičení a tance v jednom, ve formě přiměřené pro věkovou skupinu dětí. Rytmická hudba, krátké sestavy, zvyšování fyzické kondice, koordinace těla, rytmického citění i taneční příprava - to vše je zahrnuto v kroužku Zumbatonic.*)

### **Dům dětí a mládeže Jižní Město**

Šalounova 2024, Praha 4, 14000

[www.ddmjm.cz](http://www.ddmjm.cz)



#### **Nabízené zájmové útvary a aktivity:**

CPD Skřítek

Hrajeme si spolu - Cvičení rodičů s dětmi

Medvídek – pohybové aktivity pro 3 – 4 roky a 5 – 6 let

Veverka – cvičení a hry pro děti 5 – 8 let

### **Dům dětí a mládeže Praha 12 - Monet**

Herrmannova 2016/24, Praha 4, 143 00

[www.ddmmonet.cz](http://www.ddmmonet.cz)



#### **Nabízené zájmové útvary a aktivity:**

Cvičení R+ D (rodiče a děti ve věku 2 – 4 roky)

Klub R + D (rodiče a děti ve věku 2 – 4 roky)

Pohybová průprava 4 – 7 let

Taneční příprava 3 – 6 let

Taneční příprava s prvky baletu 5 – 6 let

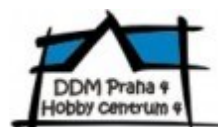
Taneční příprava balet a moderna 5 – 6 let (4 skupiny)

CPD Včelička

### **Dům dětí a mládeže Praha 4 - Hobby centrum 4**

Bartákova 1200/4, Praha 4, 140 00

[www.hobbycentrum4.cz](http://www.hobbycentrum4.cz)



#### **Nabízené zájmové útvary a aktivity:**

CPD Sedmikráska a CPD Sluníčko, CPD Vodníček

Klub maminek cvičení

Mini tance

Rytmika pro nejmenší s Majdou

Sportovní příprava 4 – 5 let

Sportovní příprava 5 – 7 let

Tanečky pro drobečky

Tenisová školka

### **Dům dětí a mládeže Praha 5**

Štefánikova 235/11, Praha 5, 150 00

[www.ddmpraha5.cz](http://www.ddmpraha5.cz)



#### **Nabízené zájmové útvary a aktivity:**

Cvičeníčko 3 – 6 let

Moderní gymnastika pro začátečníky – talenty 4 – 8 let

Příprava závodního oddílu moderní gymnastiky 4 – 8 let

Seznámení s tancem 3 – 5 let

Taneční rej 5 – 8 let (základy různých tanců)

Taneční skupina Angels 4 – 8 let (příprava – až soubory)

### **Dům dětí a mládeže Stodůlky**

Chlupova 1800, Praha 5, 155 00

[www.ddmstodulky.cz](http://www.ddmstodulky.cz)



#### **Nabízené zájmové útvary a aktivity:**

Cvičení rodičů s dětmi 2 – 4 roky

Předškolácci cvičí – pro děti 3 – 4 roky

Šikulka - pro děti 5 – 6 let

Gymnastika sportovní – pro děti 4 – 5 let nebo 5 – 6 let

Atletika pro nejmenší 5 – 7 let (na ZŠ Trávníčkova)

## **Dům dětí a mládeže Praha 6**

U Boroviček 650/5, Praha 6, 16300

[www.ddmp6.cz](http://www.ddmp6.cz)



### **Nabízené zájmové útvary a aktivity:**

Jóga pro předškoláky 3 – 6 let

Skateboarding Řepy 5 – 14 let

Sportovky 4 – 8 let

Gymnastika předškoláci 3 – 6 let

Tanečky s AJ hravou formou 5 – 7 let

Dětský taneční soubor přípravka 5 – 6 let

Dětský folklorní soubor přípravka 4 – 6 let

Mini balet 4 – 6 let

Hrátky s předškoláčky 2 – 6 let

Toulky světem s Markétou 4 – 6 let (*Děti si užijí dostatek pohybu a kreativního tvoření. Činnosti budou provázány poznáváním světa, kontinentů, rozličných kultur a zvyků. V zimě v sále, na jaře při příznivém počasí venku.*)

Centrum předškolních dětí Motýlek

## **Dům dětí a mládeže Praha 6 - Suchdol**

Rohová 7/540, Praha, 16500

[www.ddmsuchdol.cz](http://www.ddmsuchdol.cz)



### **Nabízené zájmové útvary a aktivity:**

Předškolní hrátky se zvířátky 3 – 6 let

Jóga- jak zvládat své tělo 3 – 6 let

Taneční kroužek – předškolní 3 – 6 let

Kroužek pohybových her 3 – 6 let

Klasický tanec – balet 3 – 6 let

Gymnastika 3 – 6 let

**Dům dětí a mládeže Praha 7**

Šimáčkova 16, Praha 7, 170 00

[www.ddmpraha7.cz](http://www.ddmpraha7.cz)



**Nabízené zájmové útvary a aktivity:**

Hudebně pohybová výchova 3 – 6 let

Cvičení s předškoláky 3 – 6 let

Dětská jóga 3 – 6 let

Centrum pro předškolní děti

**Dům dětí a mládeže hl. m. Prahy**

Karlínské náměstí 7, Praha 8 - Karlín

[www.ddmpraha.cz](http://www.ddmpraha.cz)



Atletická školička 5 – 7 let SM

Florbal příprava 5 – 8 let SM

Pohybový slabikář - 5 – 6 SM

**Středisko Karlínské Spektrum, Praha 8**

MJ studio taneční příprava – 4 – 6 let

Oddíl Pulci – vodácko turistický oddíl 4 – 9

Sportovní příprava 2 – 4 let

Taneční příprava 4 – 6 let

Sálová kopaná mladší 5 – 8 let

Míčové hry pro nejmenší 4 – 6 let Strozziho

Centrum předškolních dětí Kostička

Zimní bruslení – 5 – 7 let

Sportovně taneční školička 3 – 4 roky

### **Středisko Stanice Přírodovědců, Praha**

Hrátky rodičů s dětmi – 2 – 4 roky, 6 skupin (*Seznámení s přírodou formou her, soutěží, výtvarné činnosti, povídání a obrázků. Mazlení s králíčky a hlodavci, kontakt s dalšími zvířaty, doplněno občasným povozením na ponících. Kroužek pro děti od 2 let v doprovodu dospělého, který se programu aktivně účastní.*)

Zahradnický kroužek pro mladší 5 – 9 let (*Získání zahradnických znalostí a praktických dovedností (pěstování rostlin ze semínek, způsoby množení rostlin, péče o rostliny, pěstování bylinek a užitkových rostlin včetně konzumace). Péče o sbírku rostlin v expozičním skleníku, seznámení s tropickými rostlinami. Základy pěstování kaktusů a sukulentů. Zahradnické pokusy. Jarní vazba, aranžování rostlin. Práce na zahradě (založení vlastního záhonku a péče o něj).*)

Centrum předškolních dětí U Krokouše

### **Středisko Stanice techniků**

Dřevěná dílna – rodiče s dětmi ST – (*Hlavním posláním tohoto kroužku je posilování vzájemné vazby dítě - rodič/prarodič při společné činnosti. Děti a rodiče pod vedením lektora pracují na jednoduchých dřevěných hračkách, které si poté odnesou domů. Kroužek rozvíjí jemnou motoriku a používáním různého nářadí i celkovou pohybovou koordinaci a manuální zručnost. Postupnou výrobou hraček děti zjišťují, co a jak funguje a za použití různých materiálů (papír, dřevo, plast, kov) si rozšiřují obzory a získávají tak lepší obraz okolního světa. Do kroužku se přihlašuje jak dítě, tak jeho zletilý doprovod (jelikož je účastníkem kroužku).*)

Taneční příprava – 4 – 6 let

Centrum předškolních dětí Vlaštovka

Programky pro rodiče s dětmi 1 – 4 roky (*V těchto kroužcích nabízíme dětem pestré pohybové aktivity, cvičení na rozvoj jemné a hrubé motoriky a pohybové kreace odpovídající věku dětí. Učíme se s dětmi básničky a písničky, vhodné pro rozvoj řeči.*)

### **Středisko Stadion mládeže**

Příprava sportovní – 4 – 6 let (5 skupin)

Centrum předškolních dětí Cipísek

### **Středisko Klub Klamovka**

Malíčky 2 – 4 roky (*Kroužek je zaměřen na rodiče s dětmi. Cílem je pracovat s pohádkami, které děti znají. Zahnuje průpravná cvičení, říkanky, písničky, Orffovy nástroje a pohybové sestavy přizpůsobené věku. Děti se naučí řízené činnosti a sociálním návykům, které velmi dobře uplatní ve školce.*)

Sportáček 5 – 7 let

Tanec hrou 4 – 6 let

Centrum předškolních dětí Klubu Klamovka

### **Dům dětí a mládeže Praha 8 - Spirála**

Přemyšlenská 1102, Praha 8, 182 00

[www.ddmpraha8.cz](http://www.ddmpraha8.cz)



#### **Nabízené zájmové útvary a aktivity:**

Fotbal předškoláci 4 – 6 let

Plavání 4 – 7 let

Pohybové hry 3 – 7 let

Centrum předškolních dětí Pohoda

### **Dům dětí a mládeže Praha 9**

Měšická 720, Praha 9, 190 00

[www.ddmpraha9.cz](http://www.ddmpraha9.cz)



#### **Nabízené zájmové útvary a aktivity:**

Dětský aerobik a tanečky – 3 – 6 let

Plavání Žabka 4 – 5 let

Pohybové hry – 4 – 8 let

Sportovní hry pro nejmenší 3 – 6 let

Cheerleaders Junior 5 – 15 let

Přípravka rokec 4 – 6 let (akrobatický rock´n roll)

CPD Prosek

CPD Černý most

CPD Čakovice

### **Dům dětí a mládeže Praha 9 - H.Počernice**

Ratibořická, Praha 9 - H.Počernice, 19000



[www.ddm-hp.cz](http://www.ddm-hp.cz)

Taneční studio Barbie – 5 – 8 let

Taneční krůčky 3 – 6 let

Hrátky s písničkou 3 – 6 let

Dům dětí a mládeže - Dům UM, Praha 10

Pod Strašnickou vinicí 23, Praha 10, 10000

[www.dumum.cz](http://www.dumum.cz)

### **Nabízené zájmové útvary a aktivity:**

Duhová kulička 3 – 5 let – pohybová a taneční průprava

Herna s dílničkou Hrnčíře – otevřená herna 4 – 6 let

Hopík – 4 – 6 – základy pohybových her a gymnastika

Hravé cvičení 4 – 6 let

Sportovní školička pro R + D – 3 – 5 let

CPD Pampeliška

CPD Skřítkov

CPD Šikulka

CPD Domeček



### **Organizace nabízející zájmové útvary pro předškolní děti**

Organizace	Název	Věk	Adresa	Web
Sport-kids	Všestranný sportovní kroužek	3 - 6	Praha 7, Letenské sady	<a href="http://www.sport-kids.cz/krouzky-a-sportovni-kurzy/">http://www.sport-kids.cz/krouzky-a-sportovni-kurzy/</a>
Rodinné centrum Kamarád Chameleon	Blátivé děti	2 – 6	Břežánecká, Praha 5	<a href="http://chamik.cz/krouzky-pro-deti">http://chamik.cz/krouzky-pro-deti</a>
	Mladý kutil	Od 4 let		
	Cvičení pro děti od 3 let	3 – 7 let		
Solná jeskyně Zahradní město	Jóga pro děti, ale i dospělé se Sítou		Jabloňová, Praha 10	<a href="http://www.vylety-zabava.cz/matrska-centra-kurzy-krouzky/praha">http://www.vylety-zabava.cz/matrska-centra-kurzy-krouzky/praha</a>

	Rojovou v solné jeskyni			
Monkeysgym	Cvičení pro předškolní děti	4 – 7	Galerie Harfa, Praha 9	<a href="http://www.monkeysgym.cz/predskolaci.html">http://www.monkeysgym.cz/predskolaci.html</a>
Mini heroes	Hrdinové	3 -6	Rohanské nám., Praha 8	<a href="http://www.miniheroes.cz/">http://www.miniheroes.cz/</a>
The queen club	Aerobik přípravka	Od 5 let	Alžírská, Praha 6	<a href="http://www.thequeenclub.cz/">http://www.thequeenclub.cz/</a>
Club Alta	Tvořivá taneční výchova	Od 14		<a href="http://www.studioaltik.cz/rozvrh/">http://www.studioaltik.cz/rozvrh/</a>
	Pohybové hry a rodiče s dětmi			
	Tvořivá a taneční výchova	4-6		
TK Runway	Pidi děti tanec	4-6	Studio Sun	<a href="http://www.tkrunway.cz/index.php/rozvrh">http://www.tkrunway.cz/index.php/rozvrh</a>
	Mini děti tanec	3 - 5	ZŠ Perunova	
Jezdecká společnost císařský ostrov	Výuka jízdy na koni	Od 3 let	Císařský ostrov, Praha 7	<a href="http://www.konepraha.cz/?uvod,53">http://www.konepraha.cz/?uvod,53</a>
Slavoj Praha	Stolní tenis přípravka	5 – 10	Ostrov Štvanice, Praha 7	<a href="http://www.slavojpraha.cz/slavoj-praha/nabor-clenu">http://www.slavojpraha.cz/slavoj-praha/nabor-clenu</a>
Sportovní klub Hradčany	Gymnastická přípravka	Od 4 let	Dlabačov 1, Praha 1	<a href="http://gymnastika.cz/sluzby/gymnasticka-pripravka/">http://gymnastika.cz/sluzby/gymnasticka-pripravka/</a>
M Dance SK Hradčany	Obecná taneční průprava	4 – 7 let	Dlabačov 1, Praha 1	<a href="http://gymnastika.cz/sluzby/tanecni-skola/">http://gymnastika.cz/sluzby/tanecni-skola/</a>
Sokol Kampa Praha	Školička – akrobatický rock´n roll průprava	5- 18 let	Na Balkáně, Praha 3	<a href="http://www.sokolkampa.cz/kontakt">http://www.sokolkampa.cz/kontakt</a>
Sokol Malá Strana	Nejmłodší žactvo (rozvoj pohyb. Dov.	4 – 6 let	U lanové dráhy, Praha 1	<a href="http://www.sokolmalastrana.cz/vs-estrannost.html">http://www.sokolmalastrana.cz/vs-estrannost.html</a>
Klub Hirundo	Taekwondo školka	4 - 6	Čáslavská 5, Praha 3 a Petřiny, Praha 6	<a href="http://www.klub-hirundo.cz/taekwondo-pro-deti">http://www.klub-hirundo.cz/taekwondo-pro-deti</a>
Slovan Praha	Sportovní gymnastika pro šikovná	4-6let	Strossmayerovo nám. Praha 7	<a href="http://www.slovanpraha.wz.cz/">http://www.slovanpraha.wz.cz/</a>

	děvčátka			
T. J. Sokol Praha Královské Vinohrady	Sokolské cvičení pro rodiče a děti	2,5 -4	Polská, Praha 2	<a href="http://www.sokolvinohrady.cz/rodice-a-deti">http://www.sokolvinohrady.cz/rodice-a-deti</a>
T. J. Sokol Praha Královské Vinohrady	Sokolské cvičení pro předškoláky	4 -7let	Polská, Praha 2	
T. J. Sokol Praha Královské Vinohrady	Sokolské plavání pro děti	4 -10 let	Polská, Praha 2	<a href="http://www.sokolvinohrady.cz/Bazen">http://www.sokolvinohrady.cz/Bazen</a>
T. J. Sokol Praha Královské Vinohrady	Moderní gymnastika TJ Sokol	4 – 7 let	Polská, Praha 2	<a href="http://gymnastika.kuk.cz/index.php?id=442">http://gymnastika.kuk.cz/index.php?id=442</a>
Sport Jerry klub	Plavání pro děti	4 – 12 let	Polská, Praha 2	<a href="http://www.jerryklub.hostuju.cz/">http://www.jerryklub.hostuju.cz/</a>
Tchaj-Ti	Čínské Kung- fu pro děti	5 – 9let	Polská, Praha 2	<a href="http://taiji.cz/kungfu-pro-deti/">http://taiji.cz/kungfu-pro-deti/</a>
Sokol Pražský	Basketbal mini přípravka	3 – 6 let	Žitná, Praha 2	<a href="http://www.sokolprazsky.cz/cinnosti/basketbal/">http://www.sokolprazsky.cz/cinnosti/basketbal/</a>
Sokol Pražský	Moderní gymnastika přípravka	5 – 7 let	Žitná, Praha 2	<a href="http://www.sokolprazsky.cz/cinnosti/moderni-gymnastika/">http://www.sokolprazsky.cz/cinnosti/moderni-gymnastika/</a>
Sokol Pražský	Školička rock'n'rollu	3 – 6 let	Žitná, Praha 2	<a href="http://www.sokolprazsky.cz/cinnosti/rokenrol/">http://www.sokolprazsky.cz/cinnosti/rokenrol/</a>
	Všestranné cvičení pro předškolní děti	4 – 6 let	Žitná, Praha 2	<a href="http://www.sokolprazsky.cz/cinnosti/vsestrannost/predskolni-deti/">http://www.sokolprazsky.cz/cinnosti/vsestrannost/predskolni-deti/</a>
	Všestranné cvičení pro rodiče s dětmi	2 – 4 roky	Žitná, Praha 2	<a href="http://www.sokolprazsky.cz/cinnosti/vsestrannost/rodice-a-deti/">http://www.sokolprazsky.cz/cinnosti/vsestrannost/rodice-a-deti/</a>
Inline talent	Všeobecná sportovní příprava	3 – 7 let	Nad Vršovskou horou, Praha 10	<a href="http://www.inlinetalent.cz/sportovni-krouzky/">http://www.inlinetalent.cz/sportovni-krouzky/</a>
Inline talent	Inline bruslení	od 4 let	Nad Vršovskou horou, Praha 10	<a href="http://www.inlinetalent.cz/inline-brusleni/">http://www.inlinetalent.cz/inline-brusleni/</a>
Inline talent	Lyžařské kurzy pro mateřské školy	3 – 6 let	Nad Vršovskou horou, Praha 10	<a href="http://www.inlinetalent.cz/lyzarske-kurzy/">http://www.inlinetalent.cz/lyzarske-kurzy/</a>

## SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A ROVNIC

### Seznam obrázků

Obrázek 1 Kategorizace sportovní činnosti .....	17
Obrázek 2 Schéma pohybové aktivity dle Strategic Inter-Governmental forum on Physical Activity....	19
Obrázek 3 Hierarchické uspořádání motorických schopností.....	23
Obrázek 4 Česká potravinová pyramida .....	27
Obrázek 5 Zdravý talíř (Harvard Medical School) .....	28
Obrázek 6 Grafické znázornění četnosti odpovědí na otázku č. 1 .....	38
Obrázek 7 Grafické znázornění četnosti odpovědí na otázku č. 2 .....	39
Obrázek 8 Grafické znázornění četnosti odpovědí na otázku č. 3 .....	40
Obrázek 9 Grafické znázornění četnosti odpovědí na otázku č. 4 .....	41
Obrázek 10 Grafické znázornění četnosti odpovědí na otázku č. 5 .....	41
Obrázek 11 Grafické znázornění četnosti odpovědí na otázku č. 6 .....	42
Obrázek 12 Statistické charakteristiky odpovědí na otázku č. 7.....	43
Obrázek 13 Grafické znázornění četnosti odpovědí na otázku č. 7 .....	43
Obrázek 14 Grafické znázornění četnosti odpovědí na otázku č. 8 .....	44
Obrázek 15 Grafické znázornění četnosti odpovědí na otázku č. 9 .....	45
Obrázek 16 Grafické znázornění četnosti odpovědí na otázku č. 10 .....	46
Obrázek 17 Grafické znázornění četnosti odpovědí na otázku č. 11 .....	47
Obrázek 18 Grafické znázornění četnosti odpovědí na otázku č. 12./1 .....	48
Obrázek 19 Grafické znázornění četnosti odpovědí na otázku č. 12./2 .....	48
Obrázek 20 Grafické znázornění četnosti odpovědí na otázku č. 12/3 .....	49
Obrázek 21 Grafické znázornění četnosti odpovědí na otázku č. 12./4 .....	50
Obrázek 22 Grafické znázornění četnosti odpovědí na otázku č. 12./5 .....	50

### Seznam tabulek

Tabulka 1 Statistické charakteristiky odpovědí na otázku č. 1 .....	38
Tabulka 2 Statistické charakteristiky odpovědí na otázku č. 2 .....	39
Tabulka 3 Statistické charakteristiky odpovědí na otázku č. 3 .....	40
Tabulka 4 Statistické charakteristiky odpovědí na otázku č. 4 .....	40
Tabulka 5 Statistické charakteristiky odpovědí na otázku č. 5 .....	41
Tabulka 6 Statistické charakteristiky odpovědí na otázku č. 6 .....	42
Tabulka 7 Statistické charakteristiky odpovědí na otázku č. 8 .....	44
Tabulka 8 Statistické charakteristiky odpovědí na otázku č. 9 .....	44
Tabulka 9 Statistické charakteristiky odpovědí na otázku č. 10 .....	45
Tabulka 10 Statistické charakteristiky odpovědí na otázku č. 11 .....	46
Tabulka 11 Statistické charakteristiky odpovědí na otázku č. 12./1 .....	47
Tabulka 12 Statistické charakteristiky odpovědí na otázku č. 12./2 .....	48
Tabulka 13 Statistické charakteristiky odpovědí na otázku č. 12./3 .....	49
Tabulka 14 Statistické charakteristiky odpovědí na otázku č. 12./4 .....	49
Tabulka 15 Statistické charakteristiky odpovědí na otázku č. 12./5 .....	50
Tabulka 16 Statistické charakteristiky odpovědí na otázku č. 13 .....	51
Tabulka 17 Grafické znázornění četnosti odpovědí na otázku č. 13.....	51
Tabulka 18 Kontingenční tabulka (pohybová aktivita denně : pohyb rodičů) .....	52
Tabulka 19 Kontingenční tabulka (volba aktivity dítětem : pohyb rodičů) .....	53

**Seznam rovnic**

Rovnice 1 Chí kvadrát pro kontingenční tabulku 18.....	52
Rovnice 2 Chí kvadrát pro kontingenční tabulku 19.....	53